

„Das Problem liegt zwischen den Ohren“

Der Düsseldorfer Sportpsychologe Jürgen Walter analysiert die Dortmunder Krise

Essen [RS] - Am vergangenen Wochenende ist in Dortmund eine Katastrophe passiert, der BVB ist auf den letzten Tabellenplatz abgerutscht. Seit Wochen schon, eigentlich seit Saisonbeginn fragen sich alle, was bei Borussia Dortmund los ist. Es werden Antworten auf die Frage gesucht, warum der BVB in der Bundesliga einfach nicht in Fahrt kommt. Spätestens seit der 0:2-Niederlage gegen Frankfurt ist es nicht mehr einfach nur ein verpatzter Saisonstart. Dortmund steckt im Abstiegskampf.

Und jetzt ist nicht mehr die große Frage, was eigentlich mit dem BVB los ist, viel mehr wollen alle wissen, wie der Verein da wieder herauskommt. Einer, der sich mit der Situation der Dortmunder auseinandergesetzt hat, ist der Sportpsychologe Jürgen Walter. Und der hat eine ganz einfache Erklärung: „Das Problem liegt zwischen den Ohren.“

Jürgen Walter, was ist los beim BVB?

Borussia Dortmund ist Bayern-Jäger Nummer eins, schon seit ein paar Jahren. Damit steht die Mannschaft unter Druck, der Rolle gerecht zu werden. Nachdem die ersten Spiele in der Liga dann aber nicht so gut gelaufen sind, ist der Druck gewachsen. Jetzt geistert in den Köpfen der Spieler herum, dass sie im nächsten Spiel gewinnen müssen. Aber dieses „Müssen“ erhöht den Druck. Sie wollen den Erfolg erzwingen, verkrampfen dann und machen Fehler – aus Angst, bloß keine Fehler zu machen.

Bis vor wenigen Wochen wurde beim BVB immer noch von der Champions League gesprochen. Erst seit Sonntag wird der Abstiegskampf in den Mund genommen. Hat der Verein die Situation bislang unterschätzt?

Ja, das glaube ich schon. Dortmund hat vor der Saison nicht einen einzigen Gedanken daran verschwendet, dass sie – bis auf den ersten Spieltag vielleicht – mal auf dem letzten Platz stehen könnten und da unten reingehen. Das haben die sich im Traum nicht vorgestellt. Wenn ich aber mental stark sein will, dann muss ich mir praktisch alles vorstellen können. Wenn es mal nicht so gut läuft, dann muss ich darauf vertrauen können, dass das, was im Training klappt, auch klappt, wenn es drauf ankommt.



Der Schrei der Verzweiflung: So langsam sind die BVB-Profis mit ihrem Latein am Ende.

Foto: firo

Dieses Selbstvertrauen fehlt den Dortmundern im Moment und deswegen brauchen sie auch mit die meisten Torchancen. Diese Chancen würden sie im Training reinmachen. Und das würde dann auch wieder erklären, dass sie sich selbst zu viel Druck machen.

Also muss bei den Spielern ein Umdenken im Kopf stattfinden?

So würde ich es bezeichnen. Das Glas darf nicht halbleer sein, das Glas ist halbvoll. Das Problem ist, dass Sportler immer denken, dass sie keine Fehler machen dürfen. Deshalb machen sie sich zu viele negative Gedanken. Sie machen sich zu viele Gedanken darüber, was nicht passieren darf. Aber der Mensch kann „Nicht“ gar nicht abbilden. Wenn ich sage: „Bloß nicht an einen rosa Elefanten denken!“, dann ist er auch schon da. Bei den Dortmundern ist das jetzt genau so: bloß keine Fehler machen, bloß keine gute Torchance vermasseln, bloß keinen Fehlpass spielen – und schon ist er da.

Was sollen die Spieler stattdessen machen?

Sie müssen auf den Platz gehen und

den Gedanken haben, dass die nächste Aktion gut wird. Sie sollten nicht darüber nachdenken, wie es steht, was wäre wenn. All diese Gedanken müssen sie ausblenden. Der nächste Pass, der nächste Einwurf, der nächste Freistoß... das muss gut werden und das müssen sie vor Augen haben.

Wie kommen die Spieler denn da wieder hin?

Dafür gibt es eine einfache Lösung: Mit einem Sportpsychologen.

Ist das wirklich so einfach?

Wie man es nimmt. Das Phänomen ist ja, Dortmund hat einen erfahrenen Sportpsychologen, aber niemand sucht den freiwillig auf. Wer gibt schon gerne zu, ein mentales Problem zu haben? Eine absolute Führungskraft im Verein müsste den Spielern klarmachen, dass es eine Chance für sie ist, mit dem Sportpsychologen zusammenzuarbeiten, dass sie ihren Weg nicht dem Zufall überlassen dürfen. Der Gang zum Sportpsychologen sollte so selbstverständlich sein, wie der zum Sportmediziner oder zum Physiotherapeuten. Nur dann können sie als Spieler und als Mannschaft

mental stärker werden, positiver denken, die Spielfreude zurückgewinnen, um dann in der Bundesliga die Leistung abrufen zu können, die sie in der Champions League zeigen. Die mentale Stärke ist jetzt ganz wichtig

Am Wochenende kommt Angstgegner Hoffenheim. Wird der BVB ausgerechnet gegen die TSG den Bock umstoßen?

Wenn sie an die Sachen rangehen, dass sie gegen einen Angstgegner spielen, dann wird das nichts, weil dann wieder der Druck da ist. Wenn sie aber sagen, es geht gegen Gegner, gegen den man lange nicht gewonnen hat und dass es an der Zeit ist, den endlich zu besiegen, dann können sie die Tatsache positiv nutzen. Im Grunde muss es ganz egal sein, wie der Gegner heißt. Dortmund muss davon überzeugt sein, dass sie spielen können, dass sie ein Konzept haben, und dass sie das umsetzen wollen. Ich persönlich finde das Spiel am Freitag hochinteressant. Auch wenn sie verlieren sollten, geht die Welt nicht unter.

Aber der Abstand auf die anderen wächst möglicherweise weiter...

Ja, aber jetzt ist erstmal wichtig, dass sie gut spielen, mit der richtigen Einstellung ins Spiel gehen, dass sie besser sind, als es der Tabellenstand im Moment ausdrückt. Wenn sie das umsetzen, können sie auch aus einer Niederlage etwas Positives ziehen. Ob sie noch ein Spiel mehr oder weniger verlieren, macht den Braten nicht fett. Der Weg aus der Krise heraus wird ohnehin noch ein paar Wochen oder gar Monate dauern, aber es wird auch der Spieltag kommen, an dem der BVB wieder ein Spiel hoch gewinnt.

Interview: Kristina Steffens

Zur Person

Jürgen Walter



Dipl. Sportpsychologe aus Düsseldorf, der unter anderem einen Lehrauftrag an der Universität Köln hat. Walter hat schon viele hochkarätige Sportler betreut, u.a. die RWE-Volleys Bottrop (1. Volleyball-Bundesliga, Borussia Düsseldorf (1. Tischtennis-Bundesliga), DEG Metro Stars (Deutsche Eishockey Liga). Hinzu kommen zahlreiche Einzelsportler aus diversen Sportarten.