

„Es geht um mentale Stärke“

Sportpsychologe Jürgen Walter warnt vor der Absturzgefahr nach dem WM-Titel. Das Team von Joachim Löw müsse sich Fernziele setzen. Vielleicht den EM-Titel 2016?

Es war ein herausragendes Jahr für den deutschen Fußball. Die Nationalmannschaft gewann beim WM-Turnier in Brasilien nicht nur den Titel, sie begeisterte auch durch mitreißenden Fußball. Dem vorläufigen Höhepunkt mit 7:1 gegen den Gastgeber folgte der dramatische Finalsieg gegen Argentinien. Dem Rausch folgte die Ernüchterung, zumindest ein wenig. Argentinien gelang in einem Freundschaftsspiel die Revanche, und in der EM-Qualifikation gab es ein Unentschieden gegen Irland und sogar eine Niederlage gegen Polen. Ein solch zäher Wiederbeginn nach dem Triumph ist kein Zufall, sagt der Sportpsychologe Jürgen Walter. Im Gespräch mit unserem Redakteur Christoph Pauli.

Sie haben kurz nach dem Turnier von einer „riesengroßen Absturzgefahr“ für die Spieler gesprochen. Wie fällt Ihr Urteil ein knappes halbes Jahr später aus?

Walter: Sportler, die zu mir kommen, haben fast immer dieselbe Frage: Warum klappt das, was im Training funktioniert, nicht, wenn es darauf ankommt? Es geht um mentale Stärke. Der Absturz nach der WM ist doch zwangsläufig. Wenn man ganz oben steht, geht es eben nicht mehr weiter aufwärts. Der Gedanke ist im Kopf: „Uns kann keiner mehr etwas.“ Da lauert die Gefahr, dass die beste Leistung nicht mehr abgerufen wird. Die Spiele nach der WM haben das bestätigt.

Ist es demnach keine große Überraschung, dass die folgenden Länderspiele ausgesprochen zäh verliefen?

Walter: Sicher nicht. Ich mache mir aber ein paar Sorgen, weil die Ergebnisse kleingeredet werden. Motto: Ist ja nichts pas-

siert. Man muss es nicht dramatisieren, aber wenn der Eindruck entsteht, dass man den Weltmeister jederzeit schlagen kann, ist das zusätzliche Motivation für den Gegner.

Kann man da als Verband oder als Trainer gegensteuern?

Walter: Es ist sehr schwierig. Man muss zwischen den Ohren trainieren. Dabei könnten Sportpsychologen helfen, aber die Arbeit mit ihnen ist den Profis immer freigestellt.

Die Generation Klose, Podolski, Schweinsteiger, Lahm hat endlich den ersten Titel gewonnen. War es folgerichtig von Philipp Lahm, sich mit dem Pokal in der Hand zu verabschieden?

Walter: Das kann ich von außen kaum beurteilen. Ich weiß auch nicht, ob er wirklich alle Vor- und Nachteile durchgespielt hat. Man muss die Entscheidung dem Spieler zugestehen, auch wenn er noch wertvoll gewesen wäre – selbst wenn er zeitweise nur auf der Bank sitzen würde.

Wie schöpft man eine neue Motivation, wenn man das Nonplusultra erreicht hat?

Walter: Ich empfehle den Teams, die ich coache, dass sie ein Fernziel formulieren sollen. Wir wollen den Klassenerhalt schaffen oder Europameister werden. Auf dem Weg dahin, also im Wettkampf, soll sie aber möglichst nur an die nächste Aktion denken. Warum ist Borussia Dortmund zwei Mal Meister geworden? Antwort: Die hatten so viel Spaß beim Spiel, dass sie nicht mal wussten, wie es steht! Aktuell denken die BVB-Spieler an etwas, was nicht eintreten darf. Das erhöht die Fehlerhäufigkeit und kann nicht funktionieren. Versuchen Sie mal, nicht an einen



roten Elefanten zu denken. Eine Methode dagegen, wäre ein Gedankenstopp. Wenn Sportler feststellen, dass sie negativ denken, können sie lernen, diese Gedanken wegzuschleppen und durch positivere Gedanken zu ersetzen.

Wie kann man Sportlern helfen, irrationale, leistungshemmende Gedanken zu verbannen?

Walter: Sportler sollen auf den Platz gehen, Spielfreude zeigen, sich auf den nächsten Einwurf, Pass, Eckball – auf die nächste Aktion vorbereiten. Denkt, es sei Training, genießt es! Dann klappt es auch insgesamt.

Muss Joachim Löw neue Reize setzen, neue Spieler dazunehmen?

Walter: Es ist zu empfehlen, neue Ideen,

neue „hungrige“ Typen zu berücksichtigen. In die Debatte wird ein Sportpsychologe sich aber nicht einmischen, er unterstützt in erster Linie die Spieler, beziehungsweise das Team.

Spüren Sie immer noch Vorbehalte gegen Ihre Zunft, obwohl der Weltmeister doch seit acht Jahren erfolgreich mit Hans-Dieter Hermann zusammenarbeitet?

Walter: Es gibt manchmal immer noch sehr deutliche Vorurteile. Trainer sehen eine Zusammenarbeit als Schwäche. Wieso weiß der Sportpsychologe etwas, was ich nicht weiß? Zusätzliches Motto ist oft: So schlimm steht es für uns noch nicht. Die Bereitschaft fehlt sehr häufig. Und an manchen Orten wird nicht einmal zwischen Sportpsychologen und Mentaltrainern unterschieden – eine nicht geschützte Berufsbezeichnung. Ein Trainer sagte zuletzt zu mir: Sportpsychologie? Das ist Glaubenssache wie die Einnahme von Globoli. Das ist natürlich Quatsch, und es sind schlechte Voraussetzungen, um mit einem Team konstruktiv und erfolgreich zu arbeiten. Dabei geht es gar nicht darum, ob man Sportpsychologen braucht oder nicht. Es geht darum, welche seiner Methoden helfen mir weiter.

Ist es Zufall, dass sich einige Spieler nach dem größten beruflichen Erfolg auch privat verändern?

Walter: Das ist ein interessanter Aspekt, aber Urteile aus der Ferne sind schwierig. Die Gefahr ist aber zum Beispiel, dass plötzlich so viel Rummel um die eigene Person gemacht wird, dass die Partnerin sich noch mehr vernachlässigt fühlt. Das Leben eines Nationalspielers ist sehr

fremdbestimmt. Eine andere Erklärung könnte sein, dass jemand sich auch als „Weltmeister der Beziehungen“ fühlt und glaubt, dass er auch andere Frauen kriegen kann. Man wird nach einem solchen Erfolg sicherlich noch mehr angehimmelt.

Viele Spieler haben sich nach dem Turnier ernsthafte Verletzungen zugezogen. Ist es so, dass man für einen solchen Erfolg gesundheitliche Risiken bereitwillig in Kauf nimmt?

Walter: Es ist kein Zufall. Es gibt in der Psychologie den Begriff der „Entlastungs-Depression“. Ich arbeite über Wochen, Monate oder gar Jahre auf ein Ziel hin, auf eine Prüfung oder einen sportlichen Erfolg. Ich erreiche mein Ziel, aber mir geht es anschließend plötzlich trotzdem nicht gut, weil die Herausforderung, weil der Adrenalinstoß fehlt. Es gibt viele Leute, die nach Erreichen von Erfolgen krank werden. Abwehrkräfte werden geringer, die Körperspannung lässt nach, auch Spitzensportler werden anfälliger. Viele Spieler sind nach dem Turnier in ein Loch gefallen und haben ihre Leistung in den letzten Wochen nicht mehr abrufen können. Da ist aber ganz normal, wir reden über Menschen und nicht Maschinen. Es gibt keine Zweifel, dass die Athleten sich da wieder herausarbeiten können, wenn Sie diese Schwächephase akzeptieren, aber anschließend mit Spielfreude weiter an ihrer mentalen Stärke arbeiten.

Empfiehlt neue Reize für die Nationalmannschaft: Sportpsychologe Jürgen Walter.



www.moebel-adam.de

Adam

In Kürze: Völlig neues Polstermöbelprogramm bei ADAM!

Sensationell! Bis zu **65%** Rabatt auf alle Ausstellungsstücke!

Räumungsverkauf

Alles außer Einbauküchen muss raus!

Möbel Adam trennt sich von seinem alten Sortiment!

Aachen · Elsasstraße 130 · neben Mobau

Telefon 50 00 90 · info@moebel-adam.de



Möbel Adam

Gute Vorsätze für das Jahr 2015!

Abnehmen. Der beste Entschluss meines Lebens.

Mit Genuss und einem aktiven Stoffwechsel zu Ihrer Wohlfühlfigur

Dauerhaft abnehmen ist keine Hexerei, sondern eine Frage der Technik. easylife hat das Know-how dafür. Nutzen Sie es und verlieren auch Sie spielend bis zu zwölf Kilo in einem Monat!

- Ohne Sportprogramm
- Ohne Kalorienzählen
- Ohne Fettabsaugen
- Ohne Hungerqualen
- Ohne Hormone

Dafür mit Freude am Essen und liebevollem Coaching!



Ruth Zilken aus 52066 Aachen

-11,5 kg
in nur 6 Wochen



Dieter Hermanns aus 52152 Simmerath

-38,1 kg
in nur 9 Wochen



Monika Nieveler aus 52445 Titz

-10,5 kg
in nur 4 Wochen



Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen **kostenlosen Beratungstermin** in einem unserer Therapiezentren!

easylife® Aachen

Von-Coels-Str. 214

☎ 02 41 - 91 27 83 55

easylife® Düsseldorf

☎ 02 11 - 21 09 06 10

easylife® Kerpen

☎ 0 22 37 - 9 79 95 05

easylife® M'Gladbach

☎ 0 21 66 - 9 40 86 55

easylife® Neuss (Kaarst)

☎ 0 21 31 - 5 21 58 00

• Ohne Sportprogramm • Ohne lästiges Kalorienzählen • Ohne Fettabsaugen • individuell, keine Gruppen • Ohne Hungerqualen • Ohne Hormone

(nicht bei krankhafter Fettsucht)

Gesundheitsorientiert zum Wohlfühlgewicht mit qualifizierten Ärzten und geschultem Fachpersonal. www.easylife-NRW.com

Wir verbürgen uns für die Echtheit unserer Fotos!