

## Der Mentalcoach Patrick Bernatzky über den Druck vor entscheidenden Matches und Motivationstechniken

# "Ein Löwe, der auf Beutefang geht"

Von Klaus Huhold

Spieler sollten nicht gegen unangenehme Gedanken arbeiten. Akteure nehmen verschiedene Rollen ein.

*"Wiener Zeitung": Die Weltmeisterschaft geht nun in die entscheidende Phase. Sollten da die Spieler nicht ein paar Gedanken verdrängen? Etwa: Eine Milliarde Menschen schauen mir zu, wenn ich einen schweren Fehler mache, bin ich die Lachnummer der Welt und der Sündenbock der Nation.*



Die Deutschen vor dem Match: Noch einmal sammelt das Team Konzentration. Foto: epa

**Patrick Bernatzky:** Das sind natürlich Gedanken, die die Spieler haben. Sie sollten aber nicht gegen diese Gedanken arbeiten. Nach dem Motto: Oh Gott, diese Gedanken darf ich nicht haben. Man sollte vielmehr versuchen umzublenden. Und dann ist wichtig zu wissen, wohin ich blende. Ich kann an und für sich nichts abschalten, ich kann den Fokus nur auf etwas anderes legen. Und dann muss ich wissen, worauf ich mich konzentriere.

*Und wie funktioniert das?*

Man kann versuchen, sich etwa auf eine Bewegung oder eine Handlung zu konzentrieren. Der eine macht das über ein Bewegungsbild, er erinnert sich etwa an eine gute Szene in einem Spiel, der andere macht es über einen inneren Satz oder einen positiven Dialog mit sich selber, redet innerlich mit sich. Im Endeffekt haben wir fünf Sinne, und damit können wir uns spielen. Ob sich ein Spieler auf ein inneres Bild, einen Dialog oder ein Bewegungsgefühl fokussiert, das sind dann unterschiedliche individuelle Strategien.

*Sie betreuten ja bei der Europameisterschaft 2008 das österreichische Nationalteam. Wie wirkt sich so ein Großereignis auf die Spieler aus?*

Auch das ist individuell unterschiedlich. Manche Spieler haben unglaubliche Energien entwickelt, und andere haben sich zurückgezogen. Im Endeffekt geht es immer um das Gleiche. Ich muss zum Zeitpunkt X Leistung bringen können. Und ich brauche dafür Strategien, die ich mir erarbeiten muss. Diese sollten unabhängig vom Ereignis sein.

Haben es Fußballer leichter als Einzelsportler, mit Drucksituationen umzugehen, da sie in einem Mannschaftsgefüge eingebunden sind?

Der Fußballer kann den Vorteil haben, dass es vielleicht nicht so gravierend auffällt, wenn er einmal nicht seine Top-Leistung bringt, da elf Spieler am Platz sind. Ein Einzelsportler merkt sofort, wenn er nicht seine Leistung bringt, und muss darauf reagieren. Er muss sehr genau wissen, wie er mit Stresssituationen umgeht und sich in den benötigten Aktivierungszustand versetzt. Diese feine Fähigkeit muss vielleicht beim Mannschaftssportler nicht so entwickelt sein, sollte sie aber. Es ist zielführend, wenn sich ein Mannschaftssportler so perfektionistisch mit seiner Leistung auseinandersetzt, wie es Einzelsportler oft machen.

*Kann zu viel Reflexion aber nicht auch hinderlich sein? Es heißt ja, dass am Platz die Spieler stärker sind, die etwa bei einer Chance nicht nachdenken.*

Entscheidend ist, wann ich nachdenke. Es gibt im Sportler verschiedene Rollen: Im Training ist er etwa ein anderer als im Match. Es gibt die Phase, da kann er nachdenken und seine Technik analysieren. Und dann kommt wieder der Punkt, an dem er zum Wettkampftypen wird. Da ist er der Löwe, der auf Beutefang geht, und nicht der Löwe, der gemütlich herumliegt und nachdenkt.

*Sind das Bilder, mit denen sich Sportler oft motivieren?*

Dem einen oder anderen gibt das ein einfaches Tool, um auf etwas hinzuschalten. Wenn etwa stressige Gedanken oder entscheidende Situationen auf einen zukommen. Dann kann der Sportler auf solche Bilder den Fokus legen. Dann kann er sagen, ich spiele wie ein Löwe oder laufe wie ein Panther.

*Jetzt gibt es ja innerhalb von Mannschaften verschieden Hierarchien. Wie wichtig sind denn da die Führungsspieler, um von den anderen Druck zu nehmen?*

Jedes funktionierende Team braucht unterschiedliche Rollen. Einen, der Verantwortung übernimmt, einen, der für Spaß sorgt, einen, der ruhiger ist. Und gerade Führungsspieler sind da extrem wichtig. In einem Team brauche ich immer wieder jemanden, an den ich mich halten kann. Situationen, in denen ich abschalten kann und mich auf den anderen verlasse.

*Ein weitere Thematik sind ja Schlafprobleme vor dem Spiel.*

Die Spieler sind bei einem Großereignis stärker unter Stress, und auch der Tagesablauf ist stärker strukturiert. Dann wirklich zur Ruhe zu kommen, ist schwieriger als beim gewohnten Alltagsablauf, es gibt weniger Spielraum. Man muss sich schon im Vorhinein überlegen, wann man Regenerationszeiten einbaut. Meistens bleibt dann nur, die Zeit des Schlafes gut zu nützen. Wenn ein Spieler sich mit dem Schlaf schwertut, muss er das erst einmal aussprechen. Dann kann man ihn natürlich unterstützen, mit Atmungstechniken oder Entspannungsübungen.

*Aber tun sich Spieler schwer, über derartige Probleme zu reden?*

Im Hintergrund steckt der Gedanke: Wenn ich Schwäche zeige, dann besteht die Gefahr, dass ich nicht aufgestellt werde. Darum ist es wichtig, dass ein Mentaltrainer schon länger bei der Mannschaft ist, damit das Vertrauen in die Person gegeben ist. Es muss klar sein, dass gewisse Dinge unter vier Augen bleiben.

*Kommen aber nicht ohnehin nur psychisch robuste Spieler in ein WM-Viertelfinale?*

Es gibt verschiedene Faktoren, die die Leistung ausmachen. Die Psyche ist dabei ein Mosaikstein, und das Gesamtbild hat mehrere Facetten. Italien war Weltmeister, hat jetzt die Vorrunde nicht überstanden. Ich glaube nicht, dass das darauf zurückzuführen ist, dass manche Spieler nicht die psychische Stärke hatten.



Zur Person

**Patrick Bernatzky**, geboren 1972, ist ausgebildeter Sportwissenschaftler. Seit dem Jahr 2000 betreut der Mentalcoach Leistungssportler und war bei der Euro 2008 einer der beiden Mentaltrainer des österreichischen Teams.

Printausgabe vom Samstag, 03. Juli 2010  
Online seit: Freitag, 02. Juli 2010 20:36:00