



## Der Trainer des Geistes

Erfolg beginnt im Kopf. Das weiss **JÖRG WETZEL** aus eigener Erfahrung. Der Sportpsychologe lehrt Spitzenathleten, an ihrer mentalen Stärke zu arbeiten – und freut sich, wenn sie zum Siegen zurückfinden.

Text Daniel Röhliberger Fotos Esther Michel

Jede und jeder kann seinen Körper mit dem Kopf beeinflussen – positiv oder negativ.» So bringt Jörg Wetzel, 49, seine Erkenntnis aus zwanzig Jahren Berufserfahrung kurz und prägnant auf den Punkt. Der Mann weiss, wovon er spricht. Früher feierte er im militärischen Fünfkampf grosse Erfolge, wurde Europameister mit dem Team und mehrmals Schweizer Meister. Wetzel musste aber auch untendurch. «Ich versagte an Grossanlässen häufig», erinnert er sich. Schon in jungen Jahren suchte er deshalb Rat bei einem Sportpsychologen und erfuhr, «dass die Stärke im Kopf für den Erfolg entscheidend ist». Diese Erkenntnis liess ihn

nicht mehr los. Jörg Wetzel wurde Sportlehrer, studierte Sportpsychologie, bildete sich zum Notfallpsychologen weiter. Und eines Tages begann er, selber Sportler mental zu betreuen. «Ich wusste aus eigener Erfahrung, was in den Athleten vorgeht», sagt er. «Und konnte Menschen in schwierigen Situationen weiterbringen.»

Heute ist Jörg Wetzel eine Kapazität auf dem Gebiet der Sportpsychologie. Bei ihm stehen Spitzensportler Schlange, die nicht nur ihre Muskeln, sondern auch ihren Kopf trainieren wollen. Wetzel führt eine Firma und ist an Olympischen Spielen der Sportpsychologe der Schweizer Delegation. Er arbeitete mit Teams wie dem Schlittschuhklub Bern und den Young Boys und mit Sportgrössen wie dem Radrennfahrer Fabian Cancellara, dem Motorradrennfahrer Tom Lüthi und

dem Schwinger Kilian Wenger. Und er betreut die Rennrodlerin Martina Kocher und den Fechter Max Heinzer. Vierzig bis fünfzig Sportler vertrauen auf Wetzels Fähigkeiten und setzen sich dafür ein, mental stärker zu werden. «Das ist kein Kaffeekränzchen», sagt Wetzel, «das ist harte Arbeit an der eigenen Persönlichkeit.»

### Zuhören, nachfragen

Und diese Arbeit beginnt in der Praxis von Jörg Wetzel im Berner Marzili-Quartier. Wer bei ihm anklopft, hat oft Misserfolge erlebt oder Niederlagen kassiert. Beispiele erzählt Wetzel nur allgemein, damit keine Rückschlüsse auf Athleten möglich sind. Bei ihm melden sich Sportler, die ihre Leistung im entscheidenden Moment nicht abrufen können, die Mühe haben, mit Druck umzugehen, oder die ➤

«Es gibt kein Patentrezept»: Jörg Wetzels Therapien sind so unterschiedlich, wie es die



«Ich lernte dank der Arbeit mit Jörg Wetzel, mich abzugrenzen. Ich wurde fokussierter und konzentrierter.»

Tom Lüthi, Motorradrennfahrer





«Ich habe mich auch als Persönlichkeit weiterentwickelt. Ich agiere selbstsicherer und cleverer als früher.»

Martina Kocher, Rennrodlerin

Angst haben zu versagen und von Selbstzweifeln geplagt werden. Andere kämpfen mit privaten Problemen, stehen vor einer Scheidung oder müssen einen Todesfall verarbeiten. Einige sorgen sich um die berufliche Zukunft oder sehen keinen Sinn mehr im Leistungssport. Und es gibt gar solche, die von Selbstmordgedanken gequält werden. Jörg Wetzel sieht die Kehrseite mancher Medaille. «Immer wieder sind Athleten verzweifelt und finden keinen Weg aus einer Krise.»

Hier setzt Jörg Wetzel an. Seine Beratungen und Therapien sind so unterschiedlich wie die Athleten. «Es gibt kein Patentrezept.» Wetzel hört zu, fragt nach.

Er stellt Verhaltensweisen und Muster infrage. Und er verfolgt Strategien. «Ich versuche, mit dem Athleten den Sender zu wechseln.» Weg vom Negativen, hin zum Positiven. So bringen die Spitzensportlerinnen und -sportler auch mal ihre negativen Gedanken oder ihre Ängste zu Papier und formulieren sie in positive Gedanken um. Schreiben Sätze wie: «Ich weiss, ich kann das. Ich bin stolz auf mich. Ich vertraue mir. Ich übernehme die Verantwortung.» Jörg Wetzel erarbeitet mit den Sportlern aber auch Atem- und Entspannungstechniken. Er blickt mit ihnen in die Familiengeschichte zurück, «um die Gegenwart zu verstehen und die Zukunft

positiv zu gestalten». Er gebe weder Tipps noch Ratschläge, betont Wetzel. «Die Athleten müssen selber an sich arbeiten.» Sie führen ein Buch, schreiben darin ihre Erkenntnisse auf. Sie trainieren zu Hause Atemtechnik oder Muskelentspannung. Und immer wieder arbeitet Jörg Wetzel mit Bildern. «Der Athlet stellt sich vor, wie ihm etwas gelingt, wie er ein Ziel erreicht, statt sich Sorgen darüber zu machen, was auf diesem Weg schwierig wird.»

**Sein Potenzial ausschöpfen**

Für den Psychologen steht fest, dass mentale Stärke die Leistung positiv beeinflusst. Dafür müsse man jedoch den Kopf trainie-

ren – wie Kraft und Ausdauer auch. Das brauche Zeit und Geduld. «Wer aber mental an sich arbeitet, kann in der entscheidenden Situation seine Leistung besser abrufen und sein Potenzial ausschöpfen.»

Wie etwa Tom Lüthi. Der Motorradrennfahrer wurde mehrere Jahre lang von Jörg Wetzel betreut. «Die mentale Arbeit machte mich erfolgreicher», sagt Lüthi. Er habe gelernt, besser mit dem Rummel um seine Person umzugehen. «Ich lernte mich abzugrenzen. Ich wurde fokussierter und konzentrierter.» Die Kopfarbeit habe ihm aber auch geholfen, aus einem Tief herauszufinden und sich nach einer Verletzung an die Spitze zurückzukämpfen. «Dieser Wille, dieser Glaube an mich machen mich stärker.»

Für Rennrodlerin Martina Kocher, die 2016 Weltmeisterin wurde, steht ausser Frage, dass sie ohne mentale Arbeit gar nicht an die Weltspitze gekommen wäre. «Der Erfolg entscheidet sich im Kopf», sagt sie. Jörg Wetzel halte ihr den Spiegel vor, damit sie ihr Verhalten hinterfrage. «Dank der Arbeit mit ihm habe ich gelernt, besser mit schwierigen Situationen umzugehen.» Sie könne Probleme mit Funktionären oder mit dem Material besser ausblenden. «Ich habe mich auch als Persönlichkeit weiterentwickelt. Ich agiere selbstsicherer und cleverer als früher.»

**An sich glauben**

Selbstsicherheit ist ein zentrales Thema im Alltag des Sportpsychologen. Und das bringt Jörg Wetzel auch Wirtschaftsführern näher. Er hält Referate in Unternehmen und führt mit Kadern Kurse durch. Im Februar 2018 reist Jörg Wetzel zudem als



«Ich versuche, mit den Athleten den Sender zu wechseln. Weg vom Negativen, hin zum Positiven.»

Jörg Wetzel

Sportpsychologe der Schweizer Delegation nach Südkorea – an seine siebten Olympischen Spiele. Diese Grossanlässe sind für ihn eine besondere Herausforderung. Denn an Olympischen Spielen ist Jörg Wetzel in erster Linie Krisenpsychologe. 2014 in Sotschi kam er achtmal zum Einsatz. Dabei gehe es sehr oft um Ängste und Zweifel, sagt Wetzel. «Alle möchten im grossen Schaufenster von Olympischen Spielen stehen», sagt er. «Aber wenn sie dort sind, haben viele Angst zu versagen und vor der Öffentlichkeit schlecht dazustehen.» Diese Ängste will Wetzel den Athleten nehmen. «Sie müssen an sich glauben, um Erfolg zu haben.»

An sich glauben. Diesen Vorsatz versucht Jörg Wetzel, Vater dreier Kinder, auch

selbst zu leben. Er kann in schwierigen Situationen – wie nach dem Tod seiner Mutter – auch mal eine seiner Strategien an sich anwenden. Kann dank einer Atemtechnik Gelassenheit finden. Und Wetzel kennt kleine Strategien, die sich jeder im Alltag zunutze machen kann: Bewusst Pausen einlegen, sich auf eine Aufgabe konzentrieren. Sich Ziele setzen und Pläne schmieden. «Das beste Team ist das Team mit den besseren Plänen», sagt Wetzel und gibt folgenden Rat: Abends im Bett sei es besser, sich nicht mit der Menge an Arbeit zu belasten, die am nächsten Tag auf einen warte. Erfolgversprechender und entspannter wäre, sich vor dem Einschlafen ein paar starke Gedanken zu machen: «Ich schaffe es. Gehe Schritt für Schritt. Ganz ruhig.»

Mit solchen Strategien und mit seinen Therapien zeigte Jörg Wetzel vielen Sportlern Wege aus der Krise. Und er wirkte im Hintergrund an grossen Siegen mit. Darüber freut er sich still. Denn: «Der Erfolg gehört nicht mir», betont Wetzel, «er gehört dem Athleten.» Und diesen Erfolg misst Jörg Wetzel nicht in Gold oder Silber. Viel wichtiger sei, dass sich ein Sportler als Persönlichkeit weiterentwickle. Dass er im Kopf und nicht nur in Armen und Beinen stärker werde. Denn: «Die mentale Stärke ist ein wichtiger Baustein für ein glückliches, erfülltes Leben.»

**Mehr zum Thema**

Jörg Wetzel: «Gold – Mental stark zur Bestleistung», Orell Füssli Sachbuch, 2015, 208 Seiten, 32.70 Franken.

Die Website von Sportpsychologe Wetzel: [www.joergwetzel.ch](http://www.joergwetzel.ch)

SPÖCK PRODUCTIONS GMBH HUBERT SPIESS & ERICH VOCK PRÄSENTIEREN

# DER SCHWARZE HECHT

MUSIKALISCHES LUSTSPIEL IN DREI AKTEN  
NACH EINER KOMÖDIE VON EMIL SAUTTER  
VON JÜRGEN AMSTEIN  
MUSIK VON PAUL BURKHARD

★★★★★

**TICKETS**  
[WWW.BERNHARD-THEATER.CH](http://WWW.BERNHARD-THEATER.CH)  
TEL. 044 268 66 99

www.derschwarzehecht.ch

7. NOV. 2017 – 4. FEB. 2018  
**BERNHARD THEATER ZÜRICH**

MIT  
ERICH VOCK, MAJA BRUNNER, VIOLA TAMI,  
FABIENNE LOUVES, SABINA SCHNEEBELI, HANSJÖRG BAHL,  
PHILIPPE ROUSSEL, HUBERT SPIESS, DANIEL BILL,  
GABRIELA STEINMANN, NADINE MICHELLE ARNET,  
MONIKA MICHEL, CHRISTIAN MENZI

REGIE: ERICH VOCK  
MUSIKALISCHE LEITUNG & ARRANGEMENTS: ERICH STREBEL  
CHOREOGRAPHIE: KURT SCHREPFER  
BÜHNENBILD: RENÉ ANDER-HUBER

MEDIENPARTNER  
Schweizer Familie | TagesAnzeiger | TELE TOP | zürichregio | VBC Zürich-Linie

spöck productions projektform.ch