

Interview in drei Teilen auf www.euro2008.sf.tv



Wissen, wo der Schuh drückt

Zum Sieg braucht ein Fussballer mehr als nur einen durchtrainierten Körper. Defizite im mentalen Bereich können die sportlichen Leistungen beeinträchtigen. Niemand weiss das besser als ein Sportpsychologe. Jörg Wetzel verrät im Interview mehr über seinen spannenden Beruf.

Jörg Wetzel, was ist eigentlich Sportpsychologie?

Jörg Wetzel: Sportpsychologie befasst sich mit den Möglichkeiten, psychologische Themen aufzugreifen, um die sportliche Leistung zu verbessern. Wichtig ist die Unterscheidung von Sportpsychologen und Mentaltrainern. Ein Sportpsychologe hat ein Studium absolviert, er muss sich weiterbilden und steht unter Schweigepflicht. Mentaltrainer ist ein ungeschützter Titel. Derzeit schiessen Mentaltrainer wie Pilze aus dem Boden. Einige machen ihre Sache bestimmt sehr gut, aber es gibt auch schwarze Schafe. Natürlich bieten auch Sportpsychologen mentales Training an. Wir befassen uns aber darüber hinaus mit Teambildungsprozessen, Coaching-the-Coach-Arbeiten, diagnostischen Verfahren und vielem mehr.

Welche typischen Fussball-Probleme können mit Sportpsychologie angegangen werden?

Es gibt verschiedene Ebenen, auf denen die Sportpsychologie ansetzen kann: die einzelnen Spieler, das Team, die Trainerebene und die Ebene des Staff bis hin zum Management. Bei einem Athleten kann man beispielsweise am Selbstvertrauen arbeiten. Das Ziel kann aber auch sein, Standardsituationen (wie etwa ein Penaltyschiessen) zu verbessern. Auch ein Trainer kann sich von Sportpsychologen beraten lassen («Coaching the Coach»). Dort geht es zum Beispiel darum, wie er sich durchsetzen kann und das Zepter in der Hand behält oder auch eine Reflexion, die von aussen begleitet wird. Auf der Teamebene begleitet und steuert der Sportpsychologe Teambildungsprozesse, damit

diese nicht einfach dem Zufall überlassen werden. In einer ersten Phase wird entschieden, wer in ein Team kommt. Danach muss man sich kennenlernen. Häufig folgt anschliessend eine Konfliktphase, in der es zu «Gockel-Gehabe» kommt. Die verschiedenen Rollen und ihre Verantwortlichkeiten müssen ausgehandelt werden, damit jeder Spieler weiss, wie wichtig er in welchem Prozess ist. Das ist Arbeit, die man aktiv leisten kann und soll. In einem weiteren Schritt werden die Normen und Werte einer Mannschaft aufgebaut und eine Mannschaftsphilosophie entwickelt. Zum Schluss gibt es die Phase, in der nur noch die Leistung im Zentrum steht. Der Staff muss sich in diese Strukturen einfügen.

Das heisst, Sie arbeiten sowohl mit einzelnen Spielern als auch mit Mannschaften zusammen. Wie läuft eine sportpsychologische Beratung ab?

Das hängt vom Auftraggeber ab. Es gibt einzelne Spieler, die ein Bewusstsein für den mentalen Bereich haben und dort etwas erreichen möchten. Es gibt aber auch Mannschaften und Vereine, die sich an Sportpsychologen wenden. Das ist beispielsweise beim SC Bern der Fall. Mit diesen Vereinen wird abgesprochen, auf welchen Ebenen sie arbeiten möchten (Angebot für Spieler, für den Trainer, Begleitung von Teambildungsprozessen etc.). Es gibt deshalb ganz verschiedene Beratungsmodelle. Wichtig ist, dass man die Bedürfnisse und Möglichkeiten klärt und die Beratung entsprechend anpasst.

Wie können Sie Teamentwicklungsprozesse untersuchen? Beobachten Sie die Trainings der Mannschaften oder führen Sie vorwiegend Einzelgespräche?

Beides. Ich versuche einerseits, unterschiedliche Perspektiven einzunehmen und von Seiten der Spieler und Trainer Informationen zu holen. Auch Gespräche mit Ärzten, Masseuren und Physiotherapeuten sind hilfreich. Die wissen immer genau, wo der Schuh drückt. Andererseits gehört es natürlich auch dazu, Trainings und Spiele zu beobachten.

Was fasziniert Sie an der Arbeit mit Sportlern?

Faszinierend finde ich vor allem, dass Spitzensportler die Bereitschaft haben, den Sport in den Mittelpunkt ihres Lebens zu stellen und andere Lebensbereiche dafür zurückzustellen. Mich fasziniert die Emotionalität im Sport, die ich als ehemaliger Spitzensportler auch selbst erlebt habe. Genau das ist es, was einen immer wieder motiviert, zu trainieren und konsequent ein Ziel zu verfolgen. Spannend finde ich auch, dass Sportler sich mit ihrer Persönlichkeit, ihren Werten und ihrem Umfeld auseinandersetzen. Sie müssen diese Bereiche in Harmonie bringen, um eine gute Leistung erbringen und ihr Potenzial ausschöpfen zu können.

Interview: Denise Sidler

18. April 2008, 14:57

Letzte Aktualisierung: 29. April 2008, 10:06



Den Plan B in der Tasche

Sportpsychologe Jörg Wetzel verrät, mit welchen Methoden Fussballer ihre Leistung steigern können und warum ein Fussballer gut daran tut, sich nicht nur mit seinem Sport zu beschäftigen.

Wie sieht aus sportpsychologischer Sicht der ideale Fussballer aus?

Jörg Wetzel: Es gibt keine Ideale, an denen wir uns orientieren. Ideal sind aber bestimmte Voraussetzungen. Gut ist, wenn ein Sportler einsieht, dass auch der mentale Bereich ein Leistungsfaktor ist. Er muss die Bereitschaft haben, dafür hart zu trainieren. Für mich persönlich ist es zudem einfacher, mit jemandem zusammenzuarbeiten, der von der Materie nichts versteht. Leute, die selbst Sportwissenschaft oder Psychologie studieren, hinterfragen meine Ratschläge zu sehr. Ideal ist, wenn jemand die Interventionen und Methoden einfach umsetzt. Beim Penalty-Training fragt man sich ja auch nicht, wofür man dies jetzt macht.

Wie schafft man es, die Leistung eines Spielers zu verbessern?

Zuerst muss man die Situation eines Spielers gut analysieren, um zu wissen, wo man mit der Hilfe ansetzen muss. Es gibt ganz klassische Skills. Ein Beispiel ist das Ressourcenmanagement: Ein Spieler muss sich zwischen den Partien gut erholen können. Wichtig ist natürlich auch die optimale Vorbereitung. Der Spieler muss immer einen Plan B und gewisse Rituale haben, an die er glaubt und die bei ihm wirken. Er muss lernen, mit Emotionen umzugehen. Er kann sich in Standardsituationen verbessern und Spielsituationen visualisieren. Er kann am Selbstvertrauen arbeiten, die Konzentration verbessern und selbstmotivierende Massnahmen vornehmen. Es gibt also viele

Ansatzpunkte, die zur Leistungssteigerung beitragen. Bei Mannschaftssportlern stehen noch andere Themen im Zentrum: die Rolle im Team, das Akzeptieren oder positive Umbewerten der eigenen Rolle. Nach einer Partie ist die Nachbereitung wichtig: Der Spieler muss wissen, wie er das Geschehene am besten verarbeitet. Spieler können auch im Umgang mit den Medien gecoacht werden.

Wie können die Spieler ihre Ressourcen optimal einteilen und sich zwischen den Matches gut erholen?

Es ist zentral, dass ein Spieler einen Plan hat, der genau festhält, wann Freizeit und wann Sport angesagt ist. Man soll sich also bewusst und aktiv mit Fussball-Themen auseinandersetzen, aber nur, wenn der Zeitpunkt dafür da ist (z.B. Briefing und Debriefing) . Es ist wichtig, dass man den Kopf auch befreien kann. Regelmässiger Schlaf, spezifische Erholungsmassnahmen (etwa autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation) und soziale Kontakte helfen, Kraft und Energie zu erhalten.

Das private Umfeld ist also wichtig, um einen Spieler abzulenken. Ist Ablenkung nicht eher hinderlich für die Konzentration?

Ablenkung ist wichtig. Die Spieler konzentrieren sich genügend. Noch mehr Fokussierung würde nur Energie rauben. Da braucht es eine gewisse Gelassenheit und Lockerheit.

Sie haben den Umgang mit Emotionen angesprochen. Im Spiel gegen Deutschland ist die Schweiz 0:4 unterlegen. Wie gehen die Nati-Spieler nun am besten mit dieser Niederlage um?

Indem man diese Enttäuschung nimmt, wie sie ist. Die Niederlage ist hart, da muss man einfach durch. In einer ersten Phase braucht es eine konstruktive und emotionale Verarbeitung. Der eine braucht dafür länger, der andere weniger lang. Da dürfen Gefühle geäussert werden, man darf wütend und traurig sein. Wichtig ist, dass zu diesem Zeitpunkt noch keine Analysen vorgenommen werden, auch wenn Medien diese verlangen. In einer späteren Phase folgt eine Distanzierung. Man muss sich ganz bewusst von der Enttäuschung befreien und andere Aufgaben anpacken (im Vereinsfussball beispielsweise). Später wird eine neue Strategie ausgearbeitet.

Sie haben von der Visualisierungs-Methode gesprochen. Wie kann man diese Methode einsetzen in einem Spiel, das im Team gespielt wird und sehr schnell abläuft?

Es geht es nicht nur darum, Bewegungsabläufe zu visualisieren. Man kann auch einen emotionalen Zustand oder Informationen visualisieren: Man geht im Kopf die verschiedenen Möglichkeiten durch, in bestimmten Situationen zu reagieren. Wenn ich diese im geistigen Auge schon vorweggenommen habe, ist die Wahrscheinlichkeit grösser, dass ich «sur place» so reagieren kann. Diese Methode wendet eigentlich jeder Spieler an, nur macht er es oft nicht bewusst und systematisch.

Die Spieler kommen also zu Ihnen und Sie stellen sich mit ihnen zusammen ganz konkrete Situationen vor?

Zuerst muss man klären, was ein Spieler visualisieren möchte, falls diese Technik ein Thema ist. Ist es ein Zustand, den er verbessern möchte? Sind es Spielsituationen oder Standardsituationen, wie etwa Freistösse oder Penalty? Bei Standardsituationen ist Visualisierung besonders hilfreich. Im Training klappt es mit dem Penalty meist sehr gut. Bei einem richtigen Spiel kommt jedoch unheimlich viel Druck hinzu. Darauf muss man sich vorbereiten, indem man das Visualisieren in kurzen 5-10 Minuteneinheiten übt – auch zu Hause. So passiert es nicht, dass der Spieler nur Opfer seiner Emotionalität ist. Im Gegenteil, er weiss, dass er auf eine bestimmte Strategie zurückgreifen kann, falls alle Dämme brechen. Daneben gibt es aber auch weitere Methoden, etwa Psychoregulation.

Im Fussball sind die Spieler ständig mit Entscheidungen konfrontiert: Gebe ich den Ball jetzt ab oder schieesse ich lieber selbst? Gehe ich als Goalie raus oder

warte ich auf der Linie? Können Sie Spieler in solch unkalkulierbaren Fällen unterstützen?

Sie sprechen die Spielintelligenz an. Dort sind wir bei der intuitiven Stufe auf der Handlungsebene. Das ist eine Ebene, auf der vor allem Training und Spielpraxis viel bringen. Aber auch auf psychologischer Ebene gibt es Möglichkeiten (z.B. Entscheidungstrainings) dies zu unterstützen.

Wie geht ein Fussballer am besten mit Fehlentscheiden des Schiedsrichters um? Geht einem diese Fremdbestimmtheit nicht an die Nieren?

Studien zeigen, dass die erfolgreichsten Athleten jene sind, die auf unkontrollierbare Faktoren flexibel reagieren können. Dazu gehören auch Schiedsrichterentscheide. Sicherlich sollte dies im Training thematisiert werden, aber solche Fehlentscheide gehören einfach zum Fussball. Das macht ihn ja auch interessant. Die Spieler tragen die Verantwortung, dass sie damit umgehen können und die Mannschaft oder ihre Leistung nicht beeinträchtigen.

Interview: Denise Sidler

22. April 2008, 13:20

Letzte Aktualisierung: 29. April 2008, 10:05



Starstatus und Mannschaftskämpfe

Wann ist ein Coach ein guter Trainer? Sportpsychologe Jörg Wetzel erklärt im Interview, was ihn an der deutschen Nationalmannschaft begeistert, wie man verhindert, dass Nati-Spieler abheben und mit welchen Mannschaftskonflikten sie konfrontiert sind.

Jörg Wetzel, kommen wir auf die Rolle des Trainers zu sprechen: Wie sollte dieser sich verhalten? Eher fordernd oder unterstützend? Eher kritisierend oder anspornend? Schwächen aufzeigen oder Stärken hervorheben?

Jörg Wetzel: Ganz entscheidend ist, dass der Trainer den Führungsstil hat und lebt, der ihm entspricht. Er muss authentisch und echt sein. Eigentlich muss der Trainer das Team so auswählen, dass es zu seinem Trainerstil passt. Einen guten Trainer zeichnet aber natürlich aus, dass er das eine oder andere ein bisschen variieren kann, damit er die Mannschaft weiterbringt. Professionelles Feedback ist natürlich hilfreich. Im Coaching-the-Coach-Prozess kann dem Trainer aufgezeigt werden, zu welchem Zeitpunkt seine Rolle wie zu interpretieren ist.

Blicken wir auf die Nati: Das sind alles sehr junge Spieler, die schon mit 20 Jahren extrem erfolgreich sind, viel Geld verdienen und einen Starstatus haben. Wie können diese Spieler auf dem Boden bleiben? Ist das eine Typfrage?

Der Umgang mit dem Status hat in erster Linie damit zu tun, wie ein Spieler aufgewachsen ist und was ihn in seinem Leben geprägt hat (Eltern, Geschwister, Trainer). Es spielt auch eine Rolle, welche Einflussmöglichkeiten diese Leute auf den Status haben und wie intensiv sich ein Spieler mit sich und seinem Beruf auseinandersetzt. Wenn man die grossen Trainer beobachtet, sieht man, dass sie das Thema Starstatus aufgreifen und schauen, dass die Jungs auf dem Boden bleiben. Sie zeigen ihnen auf, dass nicht nur die Wahrnehmung der Öffentlichkeit zählt, sondern auch innere Werte. Der Trainer hat diesbezüglich eine wichtige Vorbildfunktion. Man muss den Spielern auch manchmal klarmachen, dass das hohe Niveau, auf dem sie spielen schlicht erwartet wird und sie noch lange nicht zu einem Star macht.

Sie haben vorhin auch die Teamkonstellationen angesprochen. Welche Konflikte birgt der Mannschaftssport?

Häufig geht es darum, dass ein Spieler eine Rolle im Team einnehmen möchte, die ein anderer schon besetzt. Im Verein haben die Spieler beispielsweise eine Leaderrolle, in der Nationalmannschaft dagegen nicht. Das führt zu einer so genannten Rollenkonfusion: Ich habe nicht mehr jene Rolle inne, in der ich mich wohlfühle. Im Zuge dessen gibt es natürlich Kämpfe und Anpassungen. Das muss ein Coach bewusst lenken und steuern.

Was ist denn wichtiger: Harmonie innerhalb der Gruppe oder Konkurrenz? Konkurrenz könnte ja auch beleben.

Studien zeigen, dass eine gewisse Heterogenität tatsächlich gut ist zur Leistungsentwicklung. Die Frage ist, braucht man Teamharmonie, um zu einer gewissen Leistung zu gelangen oder führt die gute Leistung zu Teamharmonie? Die Tendenz ist, dass auf einem tieferen Niveau die Teamharmonie wichtig ist, um eine gute Leistung zu bringen. Im Spitzensport dagegen ist es die gemeinsam erbrachte Leistung, die zu mehr Teamharmonie führt.

Der deutsche Bundestrainer Joachim Löw hat in einem Interview mit dem «Tages-Anzeiger» gesagt, in einer Mannschaft gebe es Leader, Indianer und Egoisten. Eine Mannschaft ertrage drei, vier Führungsspieler, die Leistung stehe über der Harmonie. Wie beurteilen Sie diese Aussage?

Dieser Aussage stimme ich sehr zu. Als Trainer muss man sich wirklich überlegen, wie viele Egoisten ein Team erträgt. Es tut gut, ein paar Leader zu haben, aber drei oder vier sind dann vielleicht zu viel. Vielleicht entsteht ein negativer Drive oder die Spieler lehnen sich plötzlich zu stark gegen den Trainer auf. Bei diesem Interview ist mir auch aufgefallen, dass die deutschen Spieler individuelle Pläne haben, um sich weiterzuentwickeln; nicht nur auf technisch-taktischer oder auf konditioneller Seite, sondern auch auf psychologischer Seite. Es ist beispielhaft, wie diese Mannschaft dieses Potenzial ausschöpft.

Ist das in der Schweiz noch nicht der Fall?

Das weiss ich nicht. Ich gehe davon aus, dass nichts systematisch gemacht wird.

Man liest in letzter Zeit viel zum Thema Heimvorteil. Statistisch gesehen gibt es ihn: In den letzten 20 Jahren haben sich neun von zwölf Gastgebern bei grossen Turnieren für die Halbfinals qualifiziert. Gilt der Heimvorteil auch in der Sportpsychologie als wissenschaftlich belegt?

Ich würde schon sagen, dass es den Heimvorteil gibt. Ich betrachte ihn aber eher als Chance, die man aktiv packen muss, damit daraus wirklich ein Vorteil entsteht. Nicht nur bei der Organisation müssen die Rahmenbedingungen stimmen, sondern auch bei der Mannschaft. Es reicht nicht, zu sagen: «Passt auf, es wird eine riesige rot-weisse Welle geben.» Man muss das aktiv thematisieren. Heimspiele können ja auch Druck bedeuten, darauf muss man vorbereitet sein.

Es könnte also sein, dass es Spieler gibt, die dem Druck nicht gewachsen sind?

Ich gehe nicht davon aus, weil die Spieler auch in ihren Vereinsmannschaften eine tragende Rolle spielen. Zudem arbeiten sie schon seit Jahren auf diese EURO hin. Die einzelnen Spieler würden sich sicherlich Hilfe holen, wenn sie damit ein Problem hätten.

Zu guter Letzt: Kann die Sportpsychologie das Resultat beeinflussen?

Das ist eine gute Frage. Wenn ich diese jetzt mit Ja oder Nein beantworten würde, wäre ich ein schlechter Sportpsychologe, denn wir sind nur ein Mosaiksteinchen zur Leistungsoptimierung. Schlussendlich wissen wir nicht, welche Massnahme wozu geführt hat. Wenn eine Mannschaft gewinnt, dann ist das in erster Linie Verdienst dieser Mannschaft und dieses Trainers und des ganzen Staff. Und es ist der Verdienst dieser Mannschaft und des Staff, die Spezialisten wie beispielsweise Sportpsychologen richtig

und entwicklungsfördernd eingesetzt haben. Wenn das gelingt, freut uns das.

Interview: Denise Sidler

Jörg Wetzel ist eidg. dipl. Sportlehrer und Sportpsychologe (Mitglied SASP und FSP). Der 39-Jährige war 1992 bis 2000 Mitglied der Nationalmannschaft Militärischer Fünfkampf. Seit 2005 ist er Nationaltrainer. Er arbeitet als beratender Sportpsychologe in Bern, ist verheiratet und hat zwei Kinder.

28. April 2008, 09:34