



JÖRG WETZEL, 41, SPORTPSYCHOLOGE

Früher war ich schon Fussballfan. Aber einerseits ist das beruflich nicht günstig, wenn man emotional zu sehr involviert ist, und andererseits gab es da einen Moment..., als die Schweiz im Viertelfinal in Deutschland, 2006, das Penaltyschiessen gegen die Ukraine verloren hat. Das hat mich so enttäuscht, mich so meiner Hoffnung beraubt. Da war ich voll in meiner Fanrolle, der Grill war eingheizt, das Bier kalt gestellt, und dann verschiessen die so dermassen liederlich diesen Penalty! So unprofessionell vorbereitet, so... Jedenfalls, da hab ich mich richtig aufgeregt. Seither geh ich etwas nüchterner an die Sache ran. Aber man muss sich schon mal überlegen: In Finalspielen, Viertel-, Halbfinal werden 25 Prozent aller Spiele mit Penalty entschieden. 25 Prozent! Und dann muss man mal schauen, wie oft das trainiert wird. Das ist eine hochkom-

plexe Situation, so ein Penalty, das muss man vorbereiten! Fünf Phasen kann man unterscheiden: 1. Overtime. Die Spieler müssen wissen, wann sie dran sind! Nicht bloss ein bisschen «Ach, schauen wir mal, wer hat Lust, wer möchte gern?». 2. Midcircle. Man weiss, dass das Team, das näher beim Goalie steht, tendenziell seltener den Penalty verschiess. Warum auch immer. 3. The Walk. Das ist der schwierigste Moment des ganzen Spiels! Der Schütze muss vom Mittelkreis zum Ball laufen, ganz allein. Das muss geübt werden, mit dem ganzen psychologischen Druck! 4. Ball setzen, Anlauf holen. Welches ist die schlechteste Penalty-Nation? England. Weil: Die setzen den Ball schnell, und beim Anlaufholen drehen sie dem Goalie den Rücken zu. Beides ist Vermeidungsverhalten: schnell hinter sich bringen. Dem Goalie zugewandt zu sein,

strahlt Selbstbewusstsein aus. 5. Der Schirpiff. Je kürzer die Phase zwischen Piff und Schuss, desto grösser die Chance, dass der Ball danebengeht. Beim Goalie ist es so, dass, wenn er während des Wartens mit seinen Händen mehr in der linken Ecke herumfuchelt, der Schuss meist in die rechte, freie Ecke geht. Genauso, wenn er einen halben Fuss links von der Mitte steht. Ausserdem ist immer der im Vorteil, der über die Zeit bestimmt: Wenn also der Goalie den Ball noch einmal bewegt, ist es wichtig, dass der Schütze ebenfalls sein Ritual wiederholt, den Ball auch noch mal setzt. Er muss die Stärke haben, sich diese Zeit zu nehmen. Muss man trainieren, unter Druck, Wissen allein hilft nicht! Genau das ist Sportpsychologie. Solche wissenschaftlichen Erkenntnisse angewandt umzusetzen. Natürlich geht es aber nicht ohne Intuition. Und: Der Sportler muss als Mensch mit sich im Reinen sein — wenn zum Beispiel irgendwo die grosse Frage nach dem Sinn des Sportlerdaseins vergraben liegt, kommt die ganz bestimmt in einer extremen Stresssituation an die Oberfläche. Genau an dem Wettkampf, um den sich die letzten Jahre alles gedreht hat. Das sind dann fast schon Notfallinterventionen, die wir da machen.

Von der Nati bin ich enttäuscht. Was für eine grossartige Chance hatten wir da, wie wenig wurde sie ausgenutzt. Was ich als Sportpsychologe sehe, ist ein totaler Mangel an Spass, Freude, Leidenschaft, am Glauben an den Sieg. Hat auch mit der defensiven Aufstellung zu tun: Das löst natürlich defensives Denken aus. Wenn man schaut, was nach so einem Spiel auf dem Platz passiert — da ist kein Schmerz, kein Frust, sondern so eine Jänu-Haltung. Null Teamspirit, alles kleine Ich-AGs. Trainer und Leader haben da versagt.

Ich habe ein paar intensive Monate hinter mir mit den Olympischen Spielen in Vancouver und der Zusammenarbeit mit dem SCB und YB, ausserdem schreibe ich an einem Buch über mentale Stärke. Meine wichtigste Ressource ist die Familie — ich verbringe so viel Zeit wie möglich mit den Kindern, in den nächsten Tagen kommt dann noch ein Geschwisterchen dazu. Und ich habe eine tolle Frau, die mich sehr unterstützt, mich auch mal wieder auf den Boden holt. Sie ist eigentlich mein Coach.

MICHÈLE ROTEN
michele.roten@dasmagazin.ch
Bild ANJA SCHORI
info@anjaschori.com