

Freitag, 04.05.2007

Auch den Druck besiegen

Essener Sportpsychologe Ulrich Kuhl bezeichnet nervlichen Stress im Endspurt der Bundesliga als völlig normal.

"Ein Spitzensportler muss damit umgehen können". Sein Herz schlägt für Schalke, sein Tipp ist der VfB Stuttgart

Essen. Es geht rund in der Liga. So rasant wie nie: Drei Mannschaften im ungemein spannenden Kampf um den Titel, fast die Hälfte der Konkurrenz verzweifelt bemüht, dem Abstieg zu entrinnen. Und überall wird eine abgegriffene Floskel zur griffigen Zustandsbeschreibung: Die Nerven liegen blank - auf Schalke und in Bremen, in Wolfsburg und Aachen, in Mainz, in Frankfurt oder bei der Bielefelder Arminia. Die Beinmuskulatur scheint zu schlottern, weil sie dem mentalen Druck nur unter größten Mühen standhalten kann. Weil Körper, Kopf und Seele nicht auf ideale Weise koordinieren, nicht so recht miteinander kooperieren.

Doch für Ulrich Kuhl, einen erfahrenen Essener Sportpsychologen und Unternehmensberater, entbehrt dieser Zustand jeglicher Dramatik, jeglicher künstlicher Aufgeregtheit: "Auch nervlicher Druck ist die ganz normale Anforderung an einen Spitzensportler. Der muss damit umgehen können, der muss ihn aushalten können", sagt Ulrich Kuhl. "Wer Erfolg haben will, muss psychisch genauso stark sein wie physisch."

Er räumt selbstverständlich ein, dass nicht jeder mit der Sensibilität des anderen verglichen oder gar gleichgesetzt werden kann, dass unterschiedliche Typen in Ausnahmesituationen auf unterschiedliche Art reagieren, doch er findet, dass auch das Verhalten gegenüber Extremfällen geschult werden kann: "Das geht auf Dauer nicht mit den sogenannten Motivationskünstlern oder mit den Feuerwehrmännern unter den Trainer. Die brennen im Gegenteil eher Strohfeuer ab", findet Kuhl, der das Laufen über glühende Kohle (wie vor Jahren mal von Christoph Daum praktiziert) als ebenso wenig hilfreich bezeichnet wie jenen Spruch von der "Totalen Dominanz", den die Schalcker zu Saisonbeginn plakativ in die Welt gesetzt haben: "Vorsicht mit solchen Begriffen, da kann der Schuss ganz schnell nach hinten losgehen."

Erfolg versprechende Maßnahmen speisen sich nach Kuhls Ansicht aus seriöser Arbeit, kombiniert mit einer Überzeugungskraft, die in praktischer Erfahrung und in wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen wurzeln: "Ideal ist ein Trainer mit psychologischen Fähigkeiten", meint der Essener, der geradezu ungläubig staunte, als Borussia Dortmund das Trainer-Karussell mit Thomas Doll zum vorläufigen Stillstand brachte: "Er kann sicherlich eine ganze Menge. Das hat er gezeigt, als er mit dem HSV schnell nach oben kam. Doch dann überforderte ihn genau jene

Drucksituation, die er in Dortmund vorfand. Im Augenblick scheint es ja gut zu gehen, aber auf Dauer bin ich skeptisch."

Was dann aber ist mit Jürgen Klopp, dem "Motivator" von Mainz 05, einem der Chef-Experten des ZDF, der Millionen von Fans die WM 2006 auf vergnügliche Weise erklärt hat, und der demnächst vielleicht nur noch zweite Liga spielt?

"Grundsätzlich bewerte ich ihn positiv. Er ist authentisch, er kommt gut rüber. Doch ich weiß nicht, ob er im Abstiegskampf noch die Kurve kriegen kann", orakelt Kuhl, der prinzipiell ohnehin an der Einflussmöglichkeit von Trainern zweifelt. Und der sich dabei auf das Beispiel Bayern München beruft: "Da ist Felix Magath entlassen worden, obwohl er zweimal hintereinander den Meistertitel und den Pokal gewonnen hat. Und an seiner Stelle wurde Ottmar Hitzfeld zurückgeholt, der jetzt fast schon wieder aussieht wie in seinen stressigen Zeiten bei Borussia Dortmund." Geschafft offenbar von Misserfolgen auf allen Ebenen, aber womöglich auch von der Erkenntnis, "dass innerhalb der Mannschaft", wie Kuhl vermutet, "von vorne bis hinten nichts mehr stimmt."

Genau das unterscheidet die Münchner vom VfB Stuttgart, dem der Sportfachmann Kuhl inzwischen die besten Chancen einräumt, den Titel zu erobern: "Vor Saisonbeginn war Werder Bremen mein heißer Tipp, während ich es den Schalkern und ihren Fans auch jetzt noch immer von ganzen Herzen gönne", betont Reviermensch Kuhl. "Doch die beste Ausgangsposition hat der VfB Stuttgart. Die Mannschaft ist durch ihre überraschenden Erfolge zu einer starken Einheit geworden und erinnert mich an Jürgen Klinsmanns gefeiertes WM-Team von 2006. Auf einmal läuft es, das ist ein selbst tragender Prozeß." Nicht allein auf starken Beinen stehend, sondern auch von stabiler Psyche gestützt. "VfB Stuttgart hat sich durch die Erfolge stabilisiert und ist der Titel-Favorit"

04.05.2007 Von Hans-Josef Justen