

# Die Bayern-Frage



Training statt Therapie: Lahm und Schweinsteiger sollten die Niederlage gegen Chelsea verarbeitet haben.

Foto Hubner

Mit Verspätung stoßen die Münchner Spieler zum deutschen Team. Ihr Frust ist nicht Löws Problem – sondern die knappe Vorbereitungszeit.

Von Christian Kamp



Vorfrende statt Frustration: Bundestrainer Löw lässt keinen Zweifel am Status der Münchner Profis.

Foto Reuters

Ein Schlusstrich wollte Joachim Löw. Keine weiteren Diskussionen mehr über jene traumatische Nacht, in der dem deutschen Fußball so viel verlorengegangen war: der Champions-League-Pokal, das spezielle Münchner „Mia san mia“-Gefühl. Und mit ihm die Hoffnung auf einen Bayern-Block, der mit dem Stolz und dem Selbstvertrauen eines Sieges im größten Spiel eines deutschen Klubs seit sehr, sehr langer Zeit zum Nationalteam stößt. Nein, über den Bayern-Blues und dessen mögliche Auswirkungen auf das schwarztrotzgedene Sommerprojekt wollte der Bundestrainer nicht mehr reden. „Ich halte es allmählich für die Zeit“, sagte er am Freitag, „dass mit den Bayern-Spielern völlige Normalität einkehrt.“ Löw strahlte wirklich keine Unruhe aus, als er von den Telefonaten berichtete, die er mit „fast allen“ der acht Münchner im Kader – Neuer, Lahm, Badstuber, Boateng, Schweinsteiger, Kroos, Müller, Gomez – in den Tagen nach der großen Niederlage geführt habe. Von „neuen Zielen und neuer Motivati-

on“ sei die Rede gewesen. Und er habe alles in allem eine „unglaubliche Vorfrende“ auf das Turnier in Polen und in der Ukraine gespürt, sagte Löw. So erklärte er in Tourrettes, wo die Nationalmannschaft seit gut einer Woche ihr zweites Trainingslager absolviert, die Trauerarbeit für beendet: „Ich sehe das als völlig abgehakt an.“ Statt Unruhe war vielmehr etwas anderes zu spüren in den Worten des Bundestrainers: Ungeduld. Das Verlangen, nach der Ankunft der Bayern, die am Samstagabend in Südfrankreich erwartet wurden, endlich mit dem kompletten Kader arbeiten zu können. Damit die „heiße Phase“ der Vorbereitung beginnen kann. Beim 3:5 verlorenen Testspiel gegen die Schweiz waren die Münchner am Samstag nur Zuschauer gewesen. Vermisst wurden sie dort allemal.

Abhaken, aufstehen, weitermachen. Das ist im Sport tatsächlich ein Überlebensprinzip. Mit Rückschlägen umgehen zu lernen, sich neu zu fokussieren, das ist eine Voraussetzung dafür, das höchste Niveau überhaupt erst zu erreichen. Und so darf man sich auch die Bayern, selbst nach solch einem monu-

mental Fiasco, nicht als tief verunsicherte Wesen vorstellen, denen jegliche Motivation abhandengekommen wäre und die statt Training eher einer Therapie bedürfteten. Während der Woche hatte Toni Kroos zwar noch davon gesprochen, dass so ein Erlebnis wie das vom Samstag einen „das ganze Leben lang begleitet“.

Die neue Umgebung, die „Luftveränderung“, von der Löw sprach, wird helfen, die Köpfe wieder freier zu machen. Zumal die Münchner auf ein Team stoßen, das sich tatsächlich auf sie „freut“, wie Löw betonte. Der Konkurrenzkampf um die einzelnen Plätze mag im Nationalteam derzeit härter sein denn je; am kameradschaftlichen Umgang und an der gemeinsamen Zielorientierung hat das nichts geändert. Niemand versuchte, in Abwesenheit der Münchner einen Vorzeichen aus deren Verletzlichkeit zu ziehen – im Gegenteil. Mats Hummels erkannte als Vertreter des Dortmunder Blocks ausdrücklich die Führungsrolle der Bayern an. Und auch Löw wischte jeden Zweifel beiseite, dass sich am Status der Münchner im Team irgendetwas ge-

ändert haben könnte. Sie seien und blieben „wichtige Spieler“ und „Leistungsträger“.

Die mentale Neuformatierung kann also beginnen. Und auch wenn sie vielleicht nicht bei jedem in gleichem Maße oder gleich schnell verlaufen wird – auf die Bayern, auf die es am meisten ankommt, muss man sich in dieser Hinsicht wohl die wenigsten Sorgen machen. Torwart Neuer, ohnehin die Ruhe selbst, war nicht einmal durch die Nervenprobe, einen Elfmeter gegen Chelsea schießen zu müssen, zu erschüttern. Lahm spielt seine Rolle auf der Außenbahn so verlässlich auf Topniveau, dass ihn vermutlich nicht einmal ein Jahr bei Hertha BSC aus der Spur bringen würde. Und Schweinsteiger? Der doch den entscheidenden Elfmeter verschossen hatte und damit das Scheitern verkörperte? Löw ließ nicht den geringsten Zweifel daran zu, dass er ihn – trotz körperlicher und spielerischer Defizite infolge zweier Verletzungen – weiter als Anführer und „Führungspersönlichkeit“ sieht. Und doch ist in diesen Tagen im deutschen Team auch ein gewisses Un-

behagen zu spüren, das weniger etwas mit der mentalen Verfassung zu tun hat als mit der Zeit, die Löw und den Bayern bleibt, um bis zum Turnierstart eine voll funktionierende Einheit zu formen mit den Spielern, die die Vorbereitung ganz oder zu einem größeren Teil mitgemacht haben. Es gebe einiges „nachzuarbeiten“, sagte der Bundestrainer. Laufwege, Abstimmung, Spielverständnis – das alles kommt nicht von allein. Es braucht Zeit. Zeit, die Löw jetzt kaum noch hat. An diesem Sonntag ist noch einmal Freizeitprogramm angesagt mit einem gemeinsamen Besuch des Formel-1-Rennens in Monaco. Danach bleiben nur noch zweieinhalb Trainingstage, bevor es am Mittwoch weiter nach Leipzig geht. Dort steht am Donnerstag der letzte Test gegen Israel an. Danach haben die Spieler drei Tage frei – und mit dem Abflug gen Danzig am 4. Juni beginnt schon das EM-Abenteuer.

„Dass die Bayern so spät dazu kommen, ist schon eine neue Situation“, sagt Per Mertesacker, einer der erfahrensten Spieler im deutschen Team. Gemessen daran, wie man sich die Vorbereitung im idealen

Fall vorstellen würde, sei es „ein bisschen verkehrte Welt“, meint der Innenverteidiger vom FC Arsenal. Auch vor der WM 2010 waren die Bayern nach verlorenem Champions-League-Finale verspätet ins Trainingslager angereist. Aber eben nicht so spät. Dass einige Trainingsinhalte nun kürzer ausfallen als vorgesehen, kann dem Bundestrainer ganz und gar nicht recht sein. Beim Thema Standardsituationen hat Löw bereits Abstriche angekündigt.

Die Niederlage gegen Chelsea hat die Welt der Bayern erschüttert. Der Bundestrainer scheint dieser Tage jedoch eher die Ausläufer des Arjen-Robben-Abends zu spüren, der die frustrierten Bayern-Spieler noch ein paar Tage länger an München band. Dass der Betrieb beim Nationalteam wegen eines sinnfreien Kicks aufgehoben wurde, ist für Löw mehr als nur ein kleines Ärgernis. Aufhalten lassen wollte er sich von diesem Thema freilich auch nicht mehr. „Dass die Bayern zu spät kommen – egal“, sagte er am Freitag. „Es interessiert mich jetzt nicht mehr.“ Gelassen wirkte das nun gar nicht mehr. Es klang sogar ziemlich gereizt.

## „Eine Niederlage – aber keine Katastrophe“

Sportpsychologe Ulrich Kuhl über geschlagene Bayern, Versagen beim Elfmeter und den Glauben an neue Erfolge

Viele sehen die deutsche Mannschaft als Topfavorit für die Fußball-EM. Doch lasten nicht die enttäuschten Seelen der Bayern-Spieler, die den größten Block im Team stellen und die Schlüsselpositionen besetzen, jetzt zu sehr auf dem Projekt Titelgewinn?

Nicht zwangsläufig. Entscheidend ist die Einstellung. Es muss klar werden, dass die Bayern-Saison und das EM-Turnier völlig unabhängige Ereignisse sind. Das muss den Spielern sehr schnell deutlich gemacht werden. Dass zum Beispiel Schweinsteiger den Elfmeter verschossen hat, bedeutet nicht, dass ihm das unbedingt auch wieder bei der EM passiert. Lahm traf gegen Real Madrid auch nicht und hat dann gegen Chelsea verwandelt. Es ist doch wie bei einem Speerwerfer, der um Gold bei Olympia kämpft: wenn die ersten beiden Versuche im Vorkampf schief gegangen sind, kann der dritte noch richtig weit werden.

Aber wo sind die Siegertypen? Ich glaube nicht an eine große Problematik. Die Bayern-Spieler haben durch die Finalniederlage nicht ihre ganze Karriere vermasselt. Sie sind erst 26 oder 27 Jahre alt. Sie haben beim Selbstwertgefühl, bei der sozialen Anerkennung

und der Geldprämie eine ordentliche Schramme abbekommen. Es war eine bittere Niederlage – aber keine Katastrophe. Es gibt für sie weiterhin hochattraktive Ereignisse wie zum Beispiel eine EM.

Wie trennt man schlechte Gefühle vom positiven Glauben an neue Erfolge?

Das angebliche Drama muss raus aus den Köpfen, der Blickwinkel verändert werden. Wir nennen das „Reframing“. Das Erlebte muss in



Ulrich Kuhl berät als Diplom-Psychologe Spitzensportler und das Management von Unternehmen.

Foto Philipp Plum

einen vernünftigen Rahmen gestellt werden, damit wieder nach vorne geschaut werden kann. Das Gefühl, eingebrochen zu sein, muss seinen Schrecken für die Zukunft verlieren. Es geht darum, Sicherheit zu geben, Selbstvertrauen aufzubauen und die Spieler auf die neuen Handlungs- und Ergebnisseziele zu fokussieren.

Bleibt dazu genug Zeit – das Train-

ingslager gibt nur noch bis Mittwoch und die Bayern-Spieler beginnen erst an diesem Sonntag?

Das ist das eigentliche Problem. Die psychische Regeneration nach starken mentalen Beanspruchungen wie Meisterschaft, Pokal oder Champions League ist genauso wichtig wie die physische Regeneration. Da bleibt nur wenig Zeit.

Man könnte ja auch sagen: Jetzt erst recht.

Natürlich könnte man sich seine Motivation aus der Wut und dem Ärger über die Niederlage holen. Wichtig ist aber auch, die Niederlage zu akzeptieren. Nach dem Motto: Es ist passiert, wir können nichts mehr ändern und schließen Frieden damit. Zur Verarbeitung gehört allerdings auch, die Enttäuschung der Bayern-Spieler nicht einfach zu verdrängen. Die Mannschaftsführung wird sicherlich bei der Begrüßung im Team noch kurz auf Vergangenes eingehen. Es ist wichtig, das offen vor der Mannschaft anzusprechen, um dann den Blick nach vorne zu richten und alle auf das gemeinsame Ziel einzuschwören.

Sind die Bayern-Spieler aus Sicht der Dortmunder Kollegen Verlierer? Könnte daraus ein Konkurrenzkampf entstehen, der das Team spaltet?

Ich bin mir sicher, dass da keine Häme oder besondere Rivalität hereinkommt. Sehen wir doch nur, wie erfolglos die Dortmunder in der Champions League abgeschnitten haben. Die Spieler werden das einschätzen können. Außerdem sind diejenigen, die jetzt zur Mannschaft dazustoßen, keine Reizfiguren. Im Gegenteil: Es sind eher Typen, denen man sagt, kommt her, lasst euch in den Arm nehmen, jetzt packen wir's gemeinsam an.

Wie viel einfacher wäre es im Hinblick auf die EM gewesen, wenn die Bayern als strahlende Sieger gekommen wären?

Sicherlich ist es so, dass Erfolge das Selbstvertrauen und den optimistischen Blick auf neue Leistungssituationen stärken. Die Erfahrung zeigt aber auch, dass stark emotional besetzte Erfolge die Konzentration auf neue Ziele erschweren können. Man blickt eher genussvoll auf Erreichtes als auf das, was noch zu erreichen ist. Insofern sind grandiose Erfolge nicht unbedingt der Garant dafür, sich mit absoluter Entschlossenheit auf die nächste Titeljagd zu begeben.

Wie geht man die Titeljagd an? Es geht jetzt darum, realistische Ziele auszugeben und von Teilstück zu Teilstück zu denken. Da

dürfen auch Zweifel offen angesprochen werden. Man will Europameister werden – und diese Fähigkeit hat diese Mannschaft ja auch. Aber wichtig sind die Zwischenschritte, die ich mit der Mannschaft erarbeiten muss. Jeder muss seine Aufgabe kennen. Erwartungen müssen gemanagt werden. Eine wichtige Rolle spielt das Unterstützungssystem. Also, wer springt ein, wenn es beim anderen nicht läuft – und das ohne Vorwürfe. Am Ende geht es darum, dass jeder Spieler über eine hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung verfügt. Das heißt, in schwierigen Situatio-

nen abrufen zu können, was im Training erarbeitet wurde.

Beim Bayern-Finale gegen Chelsea verzweigten sich einige Spieler dem Elfmeterschießen. Ist das nicht ein schlechtes Zeichen?

Unbedingt. Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung der Verweigerer tendierte in dieser Situation gegen Null. Es scheint, als wäre die konkrete Situation mit unheimlich vielen Erwartungen verknüpft gewesen. In München, zu Hause, die große Chance auf den Triumph, ein Lebenstraum von Uli Hoeneß – für den ein oder anderen Spieler war das wohl zu viel. Da ist die

Herausforderung in eine Bedrohung umgekippt. Ich habe gelesen, dass Oliver Bierhoff angeblich dem Wunsch eines Sponsors nicht entsprochen hätte, der einige Nationalspieler auf einem Werbeplakat in Jubelpose mit hochgerissenen Armen abbilden wollte. Das finde ich völlig richtig. Es sollten nicht zu hohe Erwartungen geweckt werden. Jede Abweichung davon im Turnier sorgt dann nämlich für Unzufriedenheit.

Sollten die Nationalspieler eigentlich Elfmeterschießen üben?

Ich bin immer wieder überrascht, wenn Trainer behaupten, die Elfmeter-Situation könne man im Training nicht simulieren. So etwas muss trainiert werden. Unter Druck, wenn die Spieler nach einem harten Training schon müde sind. Elfmeterschießen ist kein absoluter Ausnahmezustand, sondern möglicher Bestandteil eines wichtigen Spiels und dann etwas ganz Normales. Es übt doch einen zusätzlichen Druck auf die Spieler aus, wenn sie darauf nicht vorbereitet sind. Ich bin fest davon überzeugt, dass Trainer und Spieler das nach dieser Erfahrung anders darüber denken werden.

Das Gespräch führte Michael Asbelm.



Es ist nicht alles Gold, was glänzt: Die Meisterschale, die der Dortmunder Mats Hummels in der Hand hält, ist Silber.

Foto Reuters