



Foto: Philipp Plum

## Kraftwerk Motivation

**Spätestens seit Bundestrainer Jürgen Klinsmann ist die psychologische Betreuung im Fußball keine Seltenheit mehr. Als einer der Wegbereiter der Sportpsychologie gilt der Essener Dr. Ulrich Kuhl, der Anfang der 80er Jahre durch seine Tätigkeit beim damaligen Zweitligisten Eintracht Trier für großes Aufsehen sorgte. Wir sprachen mit ihm über innere Gesprächspartner, offensives Spiel bei defensivem Denken und warum Fußballstars mit Sportpsychologen zusammen arbeiten.**

*Herr Dr. Kuhl, bevor Sie anfangen mit Sportlern zu arbeiten waren Sie Psychologe an der Universität. Wie kamen Sie zur Sportpsychologie?*

Ich habe selbst früher Tennis und Handball gespielt und mich schon immer dafür interessiert, inwieweit die Psyche sportliche Leistungen beeinflusst. Phänomene wie die Diskrepanz zwischen Trainings- und Wettkampfleistung fand ich dabei besonders spannend. Anfang der 80er Jahre arbeitete ich an der Uni Trier und ging deshalb auch des Öfteren zu den Heimspielen der Eintracht. Die standen damals in der Tabelle weit unten und dementsprechend war die Stimmung auch sehr schlecht. Es war auffällig, dass die Mannschaft völlig verunsichert war. Die Spieler gingen kein Risiko ein, spielten nur die einfachsten Pässe und machten dabei sogar noch Fehler. Über den Schatzmeister des Vereins, mit dem ich regelmäßig Tennis spielte, entstand der Kontakt zum Trainer und so sollte ich versuchen, der Mannschaft zu helfen.

*Was ihnen durchaus gelang. Das Team schoss vom 15. auf den 2. Platz. Wie haben Sie den Medienrummel erlebt?*

Vieles wurde völlig übertrieben dargestellt, als würde ich plötzlich die Spiele gewinnen. Nicht nur für viele Sportler sondern auch für die Medien war das Thema damals absolutes Neuland. Lange Zeit sah man den Sportpsychologen als eine Art Feuerwehrmann, der kommt wenn es brennt und in kürzester Zeit alles richten soll. Klappte es, wurde er als Wunderheiler bezeichnet. Gelang es ihm aber nicht, sah man es als Beweis für die Unwirksamkeit psychologischer Maßnahmen.

*Wie beeinflusst denn nun die Psyche die Leistung eines Sportlers?*

Neben dem Training ist die wichtigste Grundvoraussetzung eines Sportlers die mentale Stabilität. Nur so kann man das Antrainierte im Moment des Wettkampfes auch umsetzen. Ausschlaggebend ist hierbei mein innerer Gesprächspartner. Sagt er zu mir: »Mach jetzt bloß keinen Fehler!« ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass ich optimale Leistung erziele. Höher ist sie hingegen, wenn er sagt: »Du bist super vorbereitet und kannst das. Jetzt holst du dir deinen Lohn für das harte Training ab!«. Allerdings muss auch gesagt

werden, dass nur positives Denken alleine nicht ausreicht. Das Können ist natürlich eine wichtige Voraussetzung. Aber dass die Geisteshaltung einen enormen Einfluss hat, zeigen ja einem immer wieder die so genannten Pokalsensationen. Da entwickelt sich sozusagen ein Kraftwerk Motivation bei den Außenseitern, die an so einem Tag nur gewinnen können. Dem gegenüber stehen die Favoriten, für die es sich um eine Pflichtaufgabe handelt und denen es naturgemäß schwerer fällt, sich optimal zu motivieren.

*Sie beraten unter anderem auch Bundesliga-Profis, die nach der allgemeinen Einschätzung ein sorgenfreies Leben führen sollten. Warum braucht denn ein Fußballstar, der den ganzen Tag seinem Hobby nachgeht und dafür auch noch ein überdimensionales Gehalt bezieht, überhaupt psychologische Beratung?*

Der Druck unter dem Fußballprofis ihrem Beruf nachgehen ist enorm. Man muss sich vorstellen, dass ihnen teilweise bis zu 80.000 Menschen bei der Arbeit zuschauen. Die Spieler leben in einer ständigen Bewertungssituation, jede Woche wird ihre Arbeit bis ins Detail analysiert. Das gibt es so in kaum einem anderen Beruf auf der Welt. Gerade für junge Spieler ist es sehr schwierig damit umzugehen. Das hat auch mit den Ansprüchen an sich selber zu tun. Kevin Kuranyi zum Beispiel sollte und wollte auf Schalke plötzlich ein Führungsspieler sein, und hat sich mit einigen Äußerungen ziemlich weit aus dem Fenster gelehnt. So hat er sich angreifbar gemacht, denn nun wird seine Leistung stets in Relation zu diesen Aussagen bewertet. Er ist aber im Grunde genommen ein Spezialist für gewisse Spielsituationen, vergleichbar mit einem Miroslav Klose. Der war allerdings gut beraten und hat den Anspruch in dieser Form nie für sich erhoben. So kann er in München auch mal eine schlechtere Leistung bringen, ohne dass sich die Medien direkt auf ihn stürzen.

*Bescheidenheit ist also der bessere Weg?*

Das kann man nicht pauschalisieren, aber nehmen wir mal das Beispiel Hoffenheim. Dort wird meiner Meinung nach richtig vorgegangen, indem sie tiefstapeln und nicht öffentlich verkünden, dass sie Meister werden wollen. Natürlich darf man den Wunsch im Hinterkopf haben, und den werden die Spieler auch haben. Aber ab dem Moment, in dem man ihn äußert, macht man sich zum Gejagten. Man wird an dem gemessen und sorgt natürlich dafür, dass alle gegnerischen

Mannschaften besonders motiviert in das Spiel gehen. In solchen Situationen ist auch der Trainer gefragt, die Mannschaft auf dem Teppich zu halten.

*Sie sprechen die Position des Trainers an. Wie wichtig ist diese aus psychologischer Sicht für den Erfolg der Mannschaft?*

Ein Trainer muss immer auch ein guter Psychologe sein. Um Spiele zu gewinnen, muss er die Mannschaft neben der körperlichen auch immer wieder in die richtige mentale Verfassung bringen. Dabei ist die Grundvoraussetzung, dass er für die Spieler glaubwürdig und in seinem Handeln sicher ist. Am schwierigsten wird es für einen Trainer in anhaltenden Phasen ohne Erfolgserlebnisse. Oft entsteht dann ein Druck, dem gerade junge Trainer nicht gewachsen sind. Thomas Doll ist so ein Beispiel. Ich bin der festen Überzeugung, dass er das Zeug zu einem guten Trainer hat. Er wurde jedoch verheizt, weil er zu früh in seiner Trainerkarriere in eine Überforderungssituation geraten ist. Er war einem zu großen Druck ausgesetzt, dem er einfach nicht standhalten konnte. In der Trainerausbildung wird auf die Psychologie mittlerweile großen Wert gelegt, doch bei anschließenden Tätigkeiten sind die meisten wieder auf sich alleine gestellt.

Genau da setzt unser Projekt »Train the Trainer« an, bei dem wir zusammen mit dem ehemaligen Basketball-Bundestrainer Thomas Dröll Fußballtrainer, auch im unterklassigen Bereich, beraten. Hier können Trainer die psychologische Beratung nutzen um einerseits ihr Coaching zu verbessern, andererseits um durchgehend ehrliches Feedback zu bekommen, welches in ihrer Position eher selten ist.

*Welche Psycho-Tricks kann man denn auch als Amateurfußballer anwenden, um seine Leistung zu verbessern?*

Das allgemeingültig zu sagen ist leider nicht möglich, da verschiedene Motivationsstrategien individuell besser oder schlechter einschlagen. Aber wichtig ist immer, wie man mit sich selbst umgeht. Dabei spielt der bereits erwähnte innere Gesprächspartner eine wichtige Rolle. Wenn ich Angst habe Fehler zu machen, kann ich keine optimale Leistung bringen. Defensiv denken und offensiv spielen geht nicht! Man sollte sich immer nur auf den nächsten Schritt konzentrieren und alle äußeren Umstände außen vor lassen. Wenn man ständig daran denkt, dass der Trainer einen mal wieder zurecht stutzt, wenn die nächste Aktion misslingt, ist man auf dem falschen Weg. In solchen

Situationen ist es nötig im Hier und Jetzt zu bleiben und sich nur auf die nächste Aktion zu fokussieren – auf den nächsten Pass oder den nächsten Zweikampf. Nützlich kann auch sein, kurz vor dem Spiel noch mal Situationen im Kopf durchzuspielen, in denen alles gut gelaufen ist. So wird man zunächst ruhig und denkt sich dann: »Ich bin gut drauf. Jetzt kann`s losgehen!«

Sebastian Paas

.....  
**Dr. Ulrich Kuhl** ist ein renommierter Essener Sportpsychologe und Managementberater. Nach seinem Studium in Bochum arbeitete er an der Universität Trier, wo er durch sein Engagement bei Eintracht Trier zur Sportpsychologie kam. Es folgten zahlreiche Tätigkeiten u.a. am Olympiastützpunkt Rhein-Ruhr, zusammen mit Ex-Hockey-Nationaltrainer Bernhard Peters oder in der A-Trainer-Ausbildung im Fußball und Tennis. Heute ist er Geschäftsführer der KKP Managementberatung, wo er neben zahlreichen Unternehmen aus der Großindustrie auch weiterhin Spitzensportler, u.a. die Speerwerferin Steffi Nerius, berät. Sein Buch (mit Dr. S. Krug) »Macht, Leistung, Freundschaft: Motive als Erfolgsfaktoren in Wirtschaft, Politik und Spitzensport« erhielt durchweg positive Kritiken.