

Das Leder im Herzen

Bochum half er zur Bundesliga-Rückkehr, nun soll das ÖFB-Team folgen: Fußball-Experte Thomas Graw beim Tag der Sportpsychologie in Vill.

Von Roman Stelzl

Vill – Ruhig jetzt. Ganz ruhig. „Vergessen Sie für einen Moment, dass die Person Ihnen gegenüber Ihr Gegner ist“, fließt die dünne Stimme durch den Raum. Fokussieren. Nur auf sich selbst. Das Aufbäumen der Kraft spüren. „Merken Sie, dass sich was tut? Sie konzentrieren sich nur auf sich selbst. Ganz auf sich selbst. Und nun versuchen Sie es noch einmal!“

Rund 150 schwitzende Hände folgen dem Kommando, pressen sich kräftig gegeneinander. Weshalb jetzt alle Arm drücken? Nein, der Jahrmarkt ist nicht in Innsbruck gelandet. Sondern Thomas Graw. Der Sportpsychologe, der 2006 den VfL Bochum als Mentaltrainer auf dem Weg zurück in die deutsche Bundesliga betreute. Und nun Ähnliches mit Österreichs Fußballteam anstrebt. Vielleicht nicht ganz bei einer Rückkehr (wohin?).

Sondern beim Anflug auf die schimmernde Welt des Erfolges. Seine Methoden, das Wie und Warum einer erfolgreichen Mannschaft, stellte Graw am Freitag beim Tag der Sportpsychologie 2012 in Vill vor.

Das Armdrücken der Teilnehmer ist da freilich nur ein kleiner Teil seines Vortrags „Mentale Betreuung im Fußball“. Ein Zaunpfahl, mit dem der 47-jährige deutsche Hof-Psychologe von ÖFB-Teamchef Marcel Koller sein Konzept verdeutlicht. Graw: „Mehr Leistung wird im Sport nicht durch mehr Aggressivität erreicht. In einem Team muss man zusammenarbeiten, muss sich für den anderen freuen. Seine Leistung anerkennen. Das macht frei – und besser.“ Also nicht gegen andere ankämpfen – sondern sich selbst finden.

Die buddhistische Konnotation des Erzählten schwirrt dabei wie ein feiner Unterton stetig mit. Selbstreflexion, Erreichen einer geistigen Zufriedenheit – schön und gut. Doch wie will man das ÖFB-Querköpfen (Stichwort Marko Arnautovic) begreiflich machen, so eine berechtigte Frage aus dem Auditorium.

Antwort Graw: „Das Problem ist, dass viele Trainer das Wichtigste überhaupt vergessen: Es sind Menschen, mit denen man da spricht!“

Gefühle, mentale Zustände und vor allem Emotionen dürfen nicht ausgespart werden. Viel mehr müssen sie unabdingbarer Bestandteil der Vorbereitung werden und erlebbar sein für die Betroffenen. Die Gefühlsebene muss angesprochen werden.

„So können Selbstzweifel ausgeräumt werden – und das letzte Quäntchen mobilisiert“, ergänzt Graw, der eine emotionale Kompetenz der Fußball- und generell der Sporttrainer als zukunftsweisende Komponente ins Spiel bringt.

Sport soll somit weniger mit dem Körper, sondern mit Geist und Herz ausgeübt werden. Ein Modell, das auch Babett Lobinger im zweiten Hauptvortrag „Der Trainer als Psychologe“ skizzierte. „Die Vorträge waren das, was wir uns erwartet haben“, resümierte Veranstalter Christopher Willis. 2013 soll neuerlich eine Steigerung folgen. Doch nun ist die Ruhe zurück, bringt viel Zeit zum Nachdenken. Und Nachmachen.



Beim Tag der Sportpsychologie in Vill lockte ÖFB-Mentaltrainer Thomas Graw zu seinem Vortrag über Betreuung im Mannschaftssport. Foto: Böhm