

Finale der Champions League Borussia Dortmund - FC Bayern +++



„Angst, Druck, Stress – das ist alles Energie“

„...die Frage ist nur, wie gut man das managen kann“, sagt der Psychologe

Steffen Kirchner ist Mentalcoach und Experte für Motivation und Spitzenleistung, er betreut deutsche Großunternehmen und Olympiateilnehmer. Als Leistungssportler weiß er, wie sich Drucksituationen anfühlen und was man machen kann, um ihnen richtig zu begegnen. Im Interview mit der tz spricht er über das bevorstehende Finale in London – und wie sich die Protagonisten aus München und Dortmund am besten darauf vorbereiten können.

Herr Kirchner, Sport-Vorstand Matthias Sammer erklärte, dass seit Dienstag langsam Spannung aufgebaut wird beim FC Bayern, die sich dann beim Höhepunkt in Wembley entladen soll. Wie muss man sich das vorstellen?

Kirchner: Bei absoluter Spannung sprechen wir von einem Zustand, der sowohl im Kopf als auch im Körper nur eine gewisse Zeit lang anhalten kann. Zunächst muss man daher erst mal versuchen, komplett runter-

zukommen, zu entspannen. Dann ist es mental gesehen wie beim Krafttraining, bei dem man ganz langsam mit einem Aufwärmprogramm beginnt und dann immer ein paar Kilo drauf legt bis zum Maximalbereich.

Körperlich wirkt das einleuchtend, wie aber erreicht man die mentale Spannung?

Kirchner: Zunächst mal darf vom Finale gar nicht groß die Rede sein. Die Trainer sollten andere Maßnahmen ergreifen, Teambuildinggeschichten wie beim Sommermärchen 2006. Die Spieler kommen zusammen für ganz andere Sachen als Fußball, zum Beispiel Beachvolleyball. Auch in den Ansprachen geht es nur ganz allmählich um das Spiel, um den Gegner. Das wird dann immer intensiver, kurz vor dem Spiel wird man dann eindringlicher, schwört die Mannschaft ein.

Der FCB hat zuletzt drei Tore in zehn Minuten kassiert, der BVB die Schlussphase gegen Hoffenheim verschlafen.



Klassische Fälle von fehlender Spannung?

Kirchner: Ja, das zeigt einfach, dass noch keine Spannung vorhanden war. Und das ist auch gut so! Wäre zu diesem Zeitpunkt schon die absolute Champions-League-Anspannung dagewesen, würden die Spieler kurz vor dem Finale wahrscheinlich einen Psychiater brauchen. Das geht nicht. Vergleichbar ist das mit einem Freundschaftsspiel vor Ligastart: Da bin ich in einem Trainingsprozess, bin noch nicht voll konzentriert. Und dann geht das eben auch mal verloren.

Ist die Trainingsleistung bis zum Finale nun nicht auch gehemmt, weil

eine Verletzungsangst mitspielt?

Kirchner: Das ist von Spieler zu Spieler unterschiedlich. Aber ich denke, bis zum Endspiel hin wird es sogar richtig giftig zugehen, keinesfalls locker! Auf Verletzungen wird da keine große Rücksicht genommen. Allerdings passiert das im Training sicher ohne große Emotionen – und das ist es ja normalerweise, was zu Verletzungen führt. Denn aus der Emotion heraus passieren unüberlegte Dinge. Zum Beispiel unnötige Grätschen.

Dortmund war in der abgelaufenen Saison in der Königsklasse stärker als in der Liga. Erwarten Sie, dass die Trainer der Borussia genau daran erinnern in ihrer Ansprache?

Kirchner: Mit Sicherheit, das würde ich auch so nutzen. Dieses Bewusstsein, wir spielen 20 Prozent besser, wenn es in der Champions League rund geht, würde ich ihnen einpflanzen. Auch die vergangenen guten Spiele gegen den FC Bayern

kann man hochholen, in Bildern und Videos zeigen.

Auch Spiele wie gegen Malaga oder Real?

Kirchner: Das Malaga-Spiel schon, da kam die Gewinner-Mentalität bis zum Schluss eindrucksvoll durch. Das Real-Spiel wird Jürgen Klopp wohl außen vor lassen, denn das ist auch mit negativen Erlebnissen behaftet. Da kann man nur sagen: Verdammst noch mal, da haben wir aber Glück gehabt!

Wie sehr belastet auf der anderen Seite die Spieler des FC Bayern noch das Drama dahoam?

Kirchner: Das ist natürlich ein Punkt. Generell ist Fakt, dass die Ausgangslage für Borussia Dortmund deutlich leichter ist – und das liegt an vielen Faktoren.

Zum Beispiel?

Kirchner: Da wären die zwei verlorenen Finals innerhalb kürzester Zeit, dann noch dieses Chelsea-Spiel, das war ganz bitter. Und ganz viele Spieler vom letzten Jahr werden jetzt auch wieder

auf dem Platz stehen! Dann drückt noch die Favoritenrolle und die Tatsache, dass es gegen eine deutsche Mannschaft geht. Das wird sich niemand gewünscht haben beim FC Bayern. Jetzt geht es in einem Spiel um die ganze Saison: Wenn ich das verliere, sind alle Rekorde nichts wert. Zudem haben Hoenes und Rummenigge Aussagen getroffen, dass sich der FC Bayern wieder die Vormachtstellung in Deutschland gesichert hat. Nur, wen interessiert letztlich die Nummer eins in Deutschland, wenn man die Nummer eins in Europa sein kann?

Lässt sich so ein Druck in positive Kanäle leiten?

Kirchner: Ja, das ist möglich. Grundsätzlich sind Druck, Angst, Stress alles Energieformen. Die Frage ist, wie gut ich das managen kann. Da brauche ich eine klare Strategie, so wie sie Matthias Sammer mit dem langamen Spannungsaufbau auch genannt hat.

INTERVIEW: MICHAEL KNIPPENKÖTTER

Traumatisches Erlebnis: Das Finale dahoam

Fotos (2): Imago



Bayern-Magazin

CLUB NR. 12

Offener Brief an Mannschaft

Mit einem offenen Brief wollen die Fans des FC Bayern München ihren Lieblingen vor dem Champions-League-Endspiel gegen Borussia Dortmund am Samstag (20.45 Uhr, ZDF und Sky) einen letzten Motivationsschub versetzen. „Es ist unser Jahr und diesmal holen WIR den Pokal wieder nach Hause an die Isar! Ihr habt es in der Hand und wir glauben an Euch – mehr als je zuvor! Kämpft für unsere Stadt und unseren Verein! Macht Euch unsterblich!“, heißt es in dem Schreiben der Fan-Gruppierung Club Nr. 12, das Bayern-Profi Dante sogleich bei twitter verlinkte. Die Anhänger wollten der Mannschaft mit ihrem Brief „den Rücken stärken“ und „unsere Gedanken mit auf den Weg nach London geben“. Die Profis und Coach Jupp Heynckes hätten die Fans in dieser Saison „auf eine unglaubliche Reise mitgenommen“ – und das „nach einer Saison, die herzerreißender nicht hätte enden können“. Dies zeuge „von unglaublicher Willensstärke und Größe“, schrieben die Fans. In London wollen die Anhänger ihrem Klub beim „Spiel der Spiele“ etwas zurückgeben. „Wir alle werden euch feiern! Die besten Bayern aller Zeiten! Wir werden wir dafür sorgen, dass ihr auf dem Rasen merkt: Wir sind bei euch, egal was passieren wird! Gemeinsam sind wir stark!“

QUEEN ELISABETH II.

Royals nicht in Wembley

Zwei deutsche Teams im Finale – und die Queen ist anscheinend not amused. Königin Elisabeth II. wird sich den Besuch des Champions-League-Finals am Samstag



sparen. „Die Queen plant keinen Besuch des Spiels“, hieß es aus dem Buckingham Palace auf Nachfrage. Auch Queen-Enkel Prinz William wird dem Heiligtum des britischen Fußballs am Samstag fernbleiben. Der Herzog von Cambridge müsse einen seit Langem vereinbarten Termin wahrnehmen. Den UEFA-Kongress am Freitag in London wolle der Thronfolger, seit 2006 auch Präsident des englischen Verbandes FA, allerdings besuchen. Ob überhaupt ein Mitglied der Königsfamilie in London dabei sein wird, ließen beide Häuser offen. Bei der Europameisterschaft 1996 hatte die Monarchin das Finale in Wembley noch verfolgt. Bundeskanzlerin Angela Merkel indes hat den Besuch des Spiels fest im Blick: „Ich glaube, ich komme.“

Foto: ap

Pep: Sorgen vor FCB-Engagement!



Verfolgt das Finale in New York: Pep Guardiola

Bayerns künftiger Coach Pep Guardiola hat sich vor dem Beginn seines Fußball-Abenteuers an der Isar noch Tipps am Rio de la Plata geholt. In einer Kolumne berichtet Argentinien-Trainerlegende César Luis Menotti von einem gemeinsamen Essen mit dem Katalanen in Buenos Aires. Guardiola fühle sich mit Blick auf seine Zukunft „glücklich und besorgt“ zugleich.

„Ich habe ihm gesagt: ‚Noch haben sie die Champions League nicht gewonnen, aber ich will dir nur sagen, wenn du die Tür zur Umkleidekabine öffnest und Guten Tag sagst, weiß die ganze Mannschaft, was der Trainer will und so was

haben nur wenige auf der Welt‘“, schreibt Menotti über das Abendessen mit Guardiola und einigen Freunden. Guardiola habe ihm geantwortet, er wolle der Mannschaft helfen, weiter zu wachsen – „nicht nur im Ergebnis, sondern auch im Glanz“.

Das Champions-League-Finale am Samstag ist nach Ansicht Menottis Bayerns schwerstes Spiel der Saison. „Borussia hat die gleichen Chancen wie Bayern“, schreibt er. Er schwärmte auch vom eleganten Spiel des deutschen Vizemeisters. „Ich glaube, die Borussia wird den Smoking nicht ablegen und sogar gegen Bayern elegant spielen“,

schreibt Argentinien-Weltmeistertrainer von 1978.

Guardiola selbst wird das Spiel nicht live in London verfolgen. Aus Respekt vor Jupp Heynckes wird der Mann aus Santpedor, der ab 26. Juni die Zügel an der Säbener Straße übernimmt, am Samstag ganz weit weg sein. „Pep wird sicher nicht zum Finale nach London kommen“, sagte Guardiolas Bruder Pere in *Sport Bild*. „Er wird sich das Spiel zu Hause in seiner Wohnung in New York ansehen.“ Wenn Schiri Nicola Rizzoli das Spiel also anpfeift, ist es am Central Park 14.45 Uhr. Ob da überhaupt Stimmung aufkommt?

Bitter! WM 2014 ohne Badstuber?

Der Alptraum von Holger Badstuber wird noch schlimmer – jetzt ist auch die WM in Brasilien in Gefahr. Nach einer Operation in den USA musste der Nationalspieler die nächste Hiobsbotschaft verkraften: Die Ärzte bezifferten die Ausfallzeit des Innenverteidigers auf weitere zehn Monate!



Holger Badstuber

Foto: dpa

Badstuber wurde bei einer OP am rechten Knie das zu großen Teilen gerissene Kreuzband entfernt. Bevor ein neues eingesetzt werden kann, müssen die Bohrlöcher der ersten OP zuwachsen. Zwar versicherte der FCB, dass die Karriere des 24-Jährigen „nicht in Gefahr“ sei. Aber wie und wann er zurückkehrt, ist offen. Für die WM Mitte 2014 in Brasilien ist Badstuber nach aktuellem Stand keine kalkulierbare

Größe mehr. Unter Pep Guardiola, der am 26. Juni seine erste Trainingseinheit abhält, wird er die erste Saison fast komplett verpassen.

Wie also wird der Verein nun planen? Ex-FCB-Coach Ottmar Hitzfeld geht bereits davon aus, „dass der FC Bayern noch einen Innenverteidiger verpflichten wird. Sie hatten schließlich mit Badstuber geplant, und es ist klar, dass die nächste Saison schon gelaufen ist.“ Jan Krichhoff, den Neuzugang von Mainz 05, sieht der Sky-Experte noch nicht als Alternative. „Der muss ja auch erst mal seine Erfahrung sammeln. Es ist ein großer Unterschied, ob man in Mainz spielt oder zu Bayern München kommt.“

MFC