

# Sport



**SCHWIMMEN** Jens Thiele holte bei den Meisterschaften in Hannover seine zweite Medaille. Seite 34

## Felix Magath leidet ein bisschen mit

MÜNCHEN – „Der HSV hat uns letzte Saison leider zweimal geschlagen. So kann es nicht weitergehen“, sagt Bayern-Trainer Felix Magath vor dem Duell gegen seinen früheren Verein. Der HSV interessiert ihn „nach dem FC Bayern in Deutschland am meisten“. gab der ehemalige Kapitän und Coach der Hanseaten zu. „Ich leide ein bisschen mit.“ Auch wenn er noch hinzufügte, dass er sich im Moment „keine HSV-Aktien kaufen würde“.

Die Bayern haben in dieser Saison in Bielefeld (1:2), in Bremen (1:3) und in Wolfsburg (0:1) verloren, kamen auf Schalke zu einem 2:2 und gewannen „nur“ zweimal in der Fremde: 3:2 in Leverkusen, 2:1 in Bochum. Das zeugt nicht von jener Extraklasse, die die Münchner immer auszeichnete. Und im Endspurt um die „Halbzeitmeisterschaft“ dürfen sich die Bayern als Tabellenvierte auch keinen weiteren Ausrutscher erlauben. Wobei Felix Magath schon nach dem 2:1-Erfolg über den VfB Stuttgart am vergangenen Wochenende vollmundig verkündete: „Der FC Bayern ver-

**HSV AN DIESEM SONNABEND GEHT ES GEGEN DEN REKORDMEISTER AUS MÜNCHEN**

## Nord-Süd-Gipfel ohne Vorfreude

Nur Thomas Doll bleibt optimistisch: „Bayern ist nicht unschlagbar.“

Alexander Laux  
Dieter Matz  
Hamburg

Es ist fünf vor Zwölf. Oder vielleicht auch schon ein, zwei Minuten später. Für den HSV hat der Überlebenskampf in der Liga schon seit geraumer Zeit begonnen – und jetzt, kommt ausgerechnet der übermächtig erscheinende Rekordmeister nach Hamburg. Wer glaubt da an die Wende?

Acht Monate warten die Hamburger auf einen Heimspiel, die Vorfreude früherer Nord-Süd-Gipfel ist nach der langen Talfahrt der Befürchtung gewichen, dass der HSV am Sonnabend nur ein dankbarer Punktelieferant für die Bayern sein wird.

Kaum ein anderes Spiel symbolisiert den Abstieg des HSV so gut wie das Duell ge-



So sah es vor einem Jahr noch aus: Daniel van Buyten (l.) klärt als Abwehrchef des HSV vor Bayern-Stürmer Paolo Guerrero. Inzwischen haben beide Profis die Vereine getauscht, womit nicht jeder glücklich ist.

FOTO: WITTERS

Anzeige

**Itzehoer Versicherungen**

Stichtag: 30.11.

So spart man heute  
Itzehoer Kunden klar im Vorteil:  
Fahrspaß pur – trotz hoher Spritpreise!  
Zu teuer versichert?  
Jetzt zur Itzehoer!

Bezirksdirektion Hamburg  
Alter Fischmarkt 5 | 20457 Hamburg  
Tel.: 0 40 / 28 05 98 90  
bd-hamburg@itzehoer.de

KRAFTFAHRZEUG

## Schalke – Bochum 2:1

GELSENKIRCHEN – Der FC Schalke 04 hat seine Tabellenführung in der Fußball-Bundesliga zum Auftakt des 14. Spieltages mit einem glanzlosen 2:1 (2:0) im Revierderby gegen den VfL Bochum gefestigt. Rafinha (19.) und Peter Löwenkrands (27.) hatten die Gastgeber vor 61 500 Zuschauern in Führung gebracht. Dem Griechen Theophanis Gekas (49.) gelang nur noch der Anschlusstreffer für die Bochumer, die weiter in Abstiegsgefahr sind. (dpa)

**VERLÄNGERUNG** DAS SPORTGESPRÄCH HEUTE MIT MENTALCOACH ROSEMARIE DYPKA ÜBER FALSCHER VERHALTENSWEISEN BEI KRISEN UND WEGE ZUM ERFOLG

## „Der Körper hört zu, wenn wir denken – Siege entstehen im Kopf“

**ABENDBLATT:** Frau Dypka, nehmen wir an, der Krisen-HSV sei Ihr Kunde. Ursachen gibt es faktisch viele. Die Verletzten, falsche Einkäufe, Formschwächen...

**ROSEMARIE DYPKA:** ... das ist ja das Futter, wovon die Journalisten leben. Mit seinem Team muss der Trainer aber anders kommunizieren, denn sonst wird es verwirrend. Verfolgen Sie doch mal diesen Gedanken bis zum Ende, dann merken Sie, was ich meine: Woran hat es gelegen? An den vielen Verletzten? Aber wenn das der Grund ist, hätte der HSV aufgrund seiner Verletzten gar nicht erst ins Spiel gehen dürfen. Das wäre eine unsaubere Zielsetzung. Haben die Verletzten denn mitgespielt? Nein, haben sie nicht. Aber sie sind schuldig? Und wer hat an ihrer Stelle gespielt? Hat man denen gesagt, wie schlimm es ist, dass die Verletzten nicht spielen, dann ist doch die Botschaft, dass sie mangelhafter Ersatz sind. So macht man weder Spieler noch Team stark.

**ABENDBLATT:** Es macht keinen Sinn, intern so detailliert Ursachenforschung zu betreiben?

**DYPKA:** Das ist Blödsinn. Ich suche dann eine Ursache, aber ich brauche doch eine Lösung! Wenn ich sage: Die Verletzten haben Schuld, kann ich ja in der Zukunft dennoch nicht verhindern, dass sich Spieler verletzen. So schreibe ich für alle Ewigkeiten fest: Verletzte bedeuten Niederlage. Völlig unlogisch!

**ABENDBLATT:** Welche Bedeutung messen Sie dem mentalen Bereich in der HSV-Krise zu?

**DYPKA:** Eine extrem große. Es

wird ja immer so getan, als ob das Mentale eine extra erfundene Sache ist, aber: Der Mensch selbst funktioniert mental, ein Fußballer spielt mental. Der Körper hört zu, wenn wir denken. Ein Fußballer kann den Ball ja gar nicht treten, wenn der Geist nicht bestimmen würde: Du trittst jetzt den Ball ins Tor. Wenn ich den Blick woanders hinrichte, zum Beispiel auf eine Niederlage, auf Verletzte oder Fans, kann der Fußballer nicht mehr ins Tor zielen. Mit mentalen Techniken kann ich diese Störungen beherrschen.

**ABENDBLATT:** Sanogo hat seit dem verschossenen Elfmeter gegen Schalke nicht mehr getroffen.

**DYPKA:** Ein tolles Beispiel. Wir machen einen Fehler, dann tragen wir den Fehler vor uns her und wollen ihn vermeiden. Neurotisch ist, dass wir einen Fehler, der gemacht wurde, nicht in der Zukunft begehen können, um ihn dann anschließend zu vermeiden. Das ist paradox. Sanogo bräuchte Techniken, um das zu lösen. Sonst verliert er den Glauben an seine Leistungs- und Siegfähigkeit. Das ist der Kern aller mentalen Techniken.

**ABENDBLATT:** Wie geht das?

**DYPKA:** Nach einem Fehler kann ich sagen: Der Fehler ist außerhalb der guten Leistung. Ich beschäufte mich mental mit der Leistung, wie sie sein muss, wenn ich Erfolg will. Diese muss ich stärken, darüber muss ich sprechen, ich kann Videos anschauen oder als Kopfkino das Gute visualisieren. So machen es Tennis- oder Golfspieler. Die wiederholen im Kopf immer wieder diese gute Leistung. Auch ein Fußballer



Kommunikationswirtin Rosemarie Dypka betreibt in Hamburg-Eppendorf eine Praxis für Coaching und Hypnose ([www.hypnose-coaching.de](http://www.hypnose-coaching.de)). Seit über 15 Jahren betreut sie Topmanager und Künstler (Musiker, Schauspieler), aber auch Tischtennis- und Baseballspieler. In ihrem 2006 erschienenen Buch „Das emotionale Konto“ beschreibt Dypka, wie Gefühle, ähnlich wie bei einem Bankkonto, in Minus (Sorgen, Unzufriedenheit) und Plus (Erfolg, Anerkennung, Lebensfreude) eingeordnet werden können. Ihre Kernfrage lautet: Wieso kommen die Menschen emotional überhaupt ins Minus – und wie können sie sich wieder ins Plus bringen?

FOTO: PIEL

kann lernen: Ich stehe auf dem Platz, um Tore zu schießen.

**ABENDBLATT:** Im Fußball werden diese Techniken selten benutzt.

**DYPKA:** Ja, weil die Trainer zu unwissend sind, vielleicht auch arrogant. Oft ist es eine unbegründete Angst oder Unsicherheit, man möchte nicht, dass sich eine fremde Person in das Mannschaftsgefüge einmischt. Ein Fehler war, dass man oft Psychologen hereingeht hat und deren Image immer mit Krankheit oder mit Klatsche im Kopf verbunden wird. Dieses mentale Coaching findet ja erst seit wenigen Jahren statt. Gemeint ist damit, mit allen Mitteln das gewünschte Ergebnis zu erreichen, auch mit den Gedanken. Siege entstehen nun mal im Kopf und nicht in den Beinen.

**ABENDBLATT:** Der HSV hatte ja mit Jürgen Loth einen Sportpsychologen. Wäre es besser, ein Trainer würde diese Aufgabe erfüllen?

**DYPKA:** Der muss Kenntnis darüber haben. In Ernstfällen müsste man dann jemanden dazuholen,

der das schnell vom Tisch fegt. Die Journalisten wollen immer wissen: Woran hat es gelegen? Da kann ein Trainer ja alles erzählen. Intern darf das gar keine Rolle spielen. Die sollen nur ihr Ding machen. Wie ein Orchester, die sollen das Stück spielen, und nicht fragen: Wieso hast du gestern eine falsche Note gemacht? Man stelle sich vor, ein Orchester würde stundenlang darüber diskutieren, warum einer eine falsche Note gegriffen hat. Das geht gar nicht. Beim Sport ist es so.

**ABENDBLATT:** Welchen mentalen Reiz hat ein Trainerwechsel?

**DYPKA:** Dass das Geschehene zu Ende ist. Man hofft, etwas abschließen zu können. Das ist wie Silvester. Aber wir wissen ja, wie Silvester ist. Dennoch: Die Frage, wer schuldig ist, ist damit auch zu Ende. Der alte Trainer nimmt die Schuld mit. Er wird geopfert, das Team ist entlastet, das ist gar nicht so ungeschickt.

**ABENDBLATT:** Aber auch das simpelste Mittel in der Branche.

**DYPKA:** Wir können ja durchspielen, was passieren könnte, wenn der Trainer bleibt. In einer Gruppe, die lange nicht gewonnen hat, wird Eigenverantwortung gerne hin- und hergeschoben. Eigentlich ist die Gruppe auseinandergefallen. In dieser Phase müssen alle bereit sein, Verantwortung zu übernehmen. Bei solch einem Teamsport müsste – wie im guten Management – jeder seine Position und Aufgabe kennen, jeder muss sagen können: Ich weiß, dass ich am Sieg beteiligt sein werde, ohne mich geht's nicht. Ich gebe hundert Prozent. Wenn das jeder Spieler auch vom anderen glaubt, wäre eine ganz andere Kraft vorhanden, wie bei einer Maschine mit einzelnen Rädchen. Und der Trainer muss eine Gruppe dort hinführen können. Und er braucht auch einen Coach.

**ABENDBLATT:** Sie coachen häufig Manager, die aber gebildeter, intelligenter als Fußballer sind.

**DYPKA:** Man muss die Intelligenz besitzen, sich selbst aus der Distanz zu betrachten. Was denke ich? Wie beeinflussen meine Gedanken mein Handeln? Manager denken ergebnisorientiert. Diese Intelligenz hat auch jeder Fußballspieler. Dann muss ich versuchen, stärkende Elemente, Rituale zu finden, wie es auch Klinsmann praktiziert hat. Das können die absurdesten Sachen sein, um die rechte, die emotional-kreative Hirnhälfte zu aktivieren. Da gibt es eine Fülle.

**ABENDBLATT:** Beim HSV sind viele neue Spieler, zum Teil verstehen die sich gar nicht untereinander.

**DYPKA:** Das macht nichts, sie müssen Fußball spielen.

**ABENDBLATT:** Aber ist es nicht problematisch, wenn es mit der Kommunikation hapert?

**DYPKA:** Glaube ich nicht. Wenn jetzt auf der Straße ein Auto weggeräumt werden müsste, könnte ich sicher zehn Ausländern vermitteln, dass wir den Wagen weschieben. Da geht es eher darum, eine gemeinsame Handlung zu vollziehen. Fußball spielen können sie ja. Es geht eher um den gesamten Geist, der das antreibt.

**ABENDBLATT:** Fördere ich das besser einzeln oder in der Gruppe?

**DYPKA:** Es fängt immer in der Gruppe an. Wenn Sie einen Stinktiefel dabei haben, der glaubt, das wird alles nichts, zieht er die ganze Gruppe herunter.

**ABENDBLATT:** Reinhardt, ein Verteidiger, hat nach dem letzten Spiel die Offensive kritisiert. Das ist für Sie dann wohl auch kontraproduktiv. Oder ist nicht erlaubt, was hilft, was Reize setzt?

**DYPKA:** So sind die typischen Gespräche: Wer hat Schuld? Das Mentale hat ja mit der Beeinflussung des vegetativen Nervensystems zu tun, oder umgekehrt: Wenn man sich schlecht fühlt und die Nerven runter gehen, fängt das Gehirn an, Gründe zu suchen. Man möchte ja eine Ursache finden. Das Gehirn denkt sich aber verdammt viel aus, möchte eine Antwort haben. Und dann sagt der eine: Das ist das Offensivspiel, oder Doll sagt: Die Jungs sind mir eine schlechte Leistung. In der letzten Woche hat Doll im Radio gesagt: Die Jungs sind mir eine Wiedergutmachung schuldig. Was war denn das für eine Motivation? Oder: Jetzt muss der Kno-

ten platzen. Da entstehen Bilder. Wie soll das gehen? Läuft da passiv freilaufend irgendwo ein Knoten herum?

**ABENDBLATT:** Wie häufig sind solche Verhaltensmuster in anderen Gesellschaftsschichten?

**DYPKA:** Die Hauptangst ist: Was denkt der andere von mir? Häufig fangen gestresste Manager an zu grübeln, und die Spirale der negativen Gedanken zieht sie runter. So ist es auch beim Fußball: Sie verlieren und bekommen Angst vor den Fans, der Presse, befürchten Einkommens- und Gesichtverlust. Sie fangen an, ihr Training zu verändern. Dabei müssten sie die Angst beherrschen, lernen, zu sich und zu ihrer Leistung zu halten. Lernen, als Sieger ins Spiel zu gehen, um es als Sieger zu verlassen.

**ABENDBLATT:** Letzte Woche hat der HSV ein Kurztrainingslager absolviert, um sich zu sammeln, unter sich in Ruhe reden zu können.

**DYPKA:** Man weiß ja nicht, worüber die geredet haben. Wenn man ein demoralisiertes Team frei reden lässt, machen sie sich doch nur fertig. Wer so schlecht drauf ist, redet nur über die negativen Sachen und verstärkt sie dadurch. Dabei könnte gerade jetzt das Mentale helfen. Selbstvertrauen, Siegerwille und Willenskraft lassen sich trainieren. Wenn jeder weiß, was genau und wie genau er das machen will und wenn sich alle gegenseitig stärken, wirkt sich das auf alles aus: Auf die Taktik, die motorischen Fähigkeiten, die Koordination, das Zusammenspiel – und auch auf die Intuition und die Spiel-

Interview: ALEXANDER LAUX