

Psychologie

Schalke-Krise: Das empfehlen Psychologen und Mentaltrainer

29.09.2016 | 11:55 Uhr



Bloß nicht mehr hinsehen: Torwart Ralf Fährmann vergräbt nach der Schalke-Pleite gegen Hoffenheim sein Gesicht in den Händen. Die Spieler müssen die negativen Erlebnisse ausblenden, rät ein Psychologe.

Foto: imago

Rätselraten bei Schalke: Wieso steckt die Mannschaft im Tief? Sportpsychologen und Mentaltrainer empfehlen den Schritt zurück "zu den Wurzeln".

Fünf Spiele, fünf Niederlagen - der FC Schalke 04 ist Schlusslicht der Fußball-Bundesliga. Der Druck auf das Team wächst. Manager Christian Heidel hat die Spieler jüngst öffentlich für ihre Überheblichkeit und Lethargie kritisiert. Manche der Fußballprofis suchen vor Fernseh-Kameras nach den Gründen für die Krise. Wir haben drei Experten gefragt, welchen Weg aus der Krise sie empfehlen.

Der absolute Wille fehlt

"Ich habe das Gefühl, dass die Spieler nicht alles tun, um zu gewinnen", kritisiert Mental- und Motivationstrainer Dirk Schmidt. Als Beleg führt er die Laufleistung in der Partie gegen 1899 Hoffenheim an. 115 Kilometer liefen die Schalke-Profis in den 90 Minuten. Der Gegner aus dem Kraichgau spulte vier Kilometer mehr ab. Wenn es um die Einstellung geht, ist für Schmidt Basketball-Weltstar Dirk Nowitzki ein Vorbild, der seine Karriere nur zu 20 Prozent auf sein Talent zurückgeführt habe - aber zu 80 Prozent auf "Wille". Bei den Schalkern klaffen dagegen nach Schmidts Meinung Anspruch und Wirklichkeit auseinander. "Die Spieler denken, dass sie besser sind als ihr Tabellenplatz". Auch der Düsseldorfer Sportpsychologe Jürgen Walter sieht ein Team, das sich noch in der "Komfortzone" befindet.

Doch wie können die Macher bei den Stars das Feuer und die Leidenschaft wecken? Schalke wirbt für sich mit dem Mythos des Kumpel- und Malocherclubs. Schmidt, der seit 2003 Leistungssportler sowie Mitarbeiter großer Unternehmen begleitet, macht in

dieser oft heraufbeschworenen Identität einen Schlüssel aus: "Es geht um Bodenständigkeit. Felix Magath ist mit seinen Spielern mal unter Tage gefahren, um zu zeigen, wie hart Menschen für ihr Geld arbeiten".

Was sind die Wege aus der Krise?

Einen Motivationsschub kann auch ein konkretes Ziel liefern. Das sollte laut Schmidt von allen Beteiligten gemeinsam definiert werden. Ausreden oder Schuldzuweisungen sind dagegen ein Hemmschuh. "Den Schiedsrichter oder das Pech für den Negativlauf verantwortlich zu machen, bringt nichts", meint Schmidt: "Niederlagen sind gut, wenn aus ihnen Lehren gezogen werden. Jeder Spieler sollte sich fragen, was er zum Erfolg beitragen kann."

Wie erreicht Schalke-Trainer Markus Weinzierl jetzt seine Profis? Motivation und Erfolgshunger seien trainierbar, sagt Dirk Schmidt: "Viele Sportler arbeiten mit der Visualisierung eines Erfolgserlebnisses. Abends im Bett gehen sie im Kopf den Ablauf eines Torschusses durch". Der Hagerer Motivations-Coach Biyon Kattilathu rät dazu, den Spielern positive Ereignisse plakativ vor Augen zu führen: "Ich würde beispielsweise Jubelbilder in der Kabine aufhängen." Die Erinnerungen könnten das bröckelnde Selbstvertrauen der Stars stärken. Sportpsychologe Jürgen Walter bringt die "Gedankenstopp-Methode" ins Spiel: "Die Spieler müssen positiv denken. Sie müssen sich von schlechten Leistungen aus der Vergangenheit trennen. Mut und Spielfreude sind für Fußballer extrem wichtig", erläutert er.

Höwedes, Huntelaar und Fährmann sind jetzt gefragt

Blickpunkt Mannschaftsaufstellung: Am kommenden Sonntag steht das Heimspiel gegen Borussia Mönchengladbach an. Die Gladbacher starteten vergangene Saison ähnlich schlecht wie die Schalcker jetzt. Nach dem Abgang von Trainer Lucien Favre gelang der Umschwung, der die Fohlen bis in die Champions League führte. Einen Trainerwechsel auf Schalke mag Dirk Schmidt indes nicht empfehlen: "Der Kopf spielt in einer solchen Situation die entscheidende Rolle. Vor einem vollen Haus ist wichtig, wer als Spieler seinen Mann stehen kann". Doch nicht alle Spieler kommen mit solch einer Situation klar: "Manche lieben es, wenn sie mit dem Rücken zur Wand stehen. Druck erzeugt bei ihnen Gegendruck", beschreibt Schmidt. "Bei anderen kommen Versagensängste ins Spiel", dann wird die Liebe zum Fußball plötzlich zum Albtraum.

Welcher Fußballer die beste Flanke schlägt, sei nun nicht mehr entscheidend. Schalke-Trainer Weinzierl "muss die richtige Konstellation der Mannschaft finden. Er braucht Typen, die sich zerreißen und den Mitspielern helfen", meint Motivationscoach Dirk Schmidt. Er hat dazu Torwart Ralf Fährmann, Kapitän Benedikt Höwedes und Stürmer Klaas-Jan Huntelaar als Führungsspieler ausgemacht. Und Biyon Kattilathu glaubt, dass die Krise für manchen der Kicker eine Chance bietet: "Jetzt können echte Kämpfer in die Bresche springen, die vorher nicht so gefragt waren".

Doch zunächst muss der FC Schalke 04 an diesem Donnerstag in der Euro-League antreten. Gegner ist RB Salzburg. Der Blick auf die Tabelle dürfte den Schalke-

Verantwortlichen Freude bereiten: Gemeinsam mit dem FK Krasnodar grüßt Schalke von der Spitze.

Martin Schroers