

# »Sei dein größter Fan!«

Bei der Fußballweltmeisterschaft der Frauen, die am 26. Juni in Frankfurt eröffnet wird, zählt die deutsche Nationalelf zu den Favoriten. Der promovierte Psychologe **Arno Schimpf** betreut die Spielerinnen als Mentalcoach. Im **G&G**-Interview erläutert er, wie er bei seiner Arbeit vorgeht – und was weibliche von männlichen Fußballprofis unterscheidet.

## Die fünf Bausteine des mentalen Trainings

nach Arno Schimpf

### 1 Begeisterung:

Der Glaube an sich selbst

### 2 Selbstmotivation:

Freude an Training und Wettkampf

### 3 Zielfokussierung:

Das Ziel in den Lebensmittelpunkt stellen

### 4 Ressourcenaktivierung:

Sich die eigenen Stärken ins Gedächtnis rufen

### 5 Stressmanagement:

In kritischen Momenten Spannung regulieren

*Herr Doktor Schimpf, was ist Ihre Hauptaufgabe als Sportpsychologe bei der deutschen Frauen-Nationalelf?*

Der Auftrag lautet, die Spielerinnen mental stark zu machen, damit sie ihre Leistung dann abrufen können, wenn es darauf ankommt. Beim Elfmeterschießen im Training trifft fast jede Spielerin ohne Probleme. Aber die mentale Situation ist eine ganz andere, wenn der Ball beim Stand von 1:1 in der 88. Minute ins Tor muss.

*Wie genau tragen Sie dazu bei, dass die Spielerinnen dann die Nerven behalten?*

Ich beginne stets mit intensiven Einzelgesprächen. Daraus entwickle ich einen Steckbrief zu jeder Spielerin, der alles enthält, was aus sportpsychologischer Sicht wichtig ist. Grundvoraussetzung für den Erfolg ist Begeisterung – für die Sache und für sich selbst. Das bedeutet, sich jeden Morgen auf das Training oder den Wettkampf zu freuen und an sich selbst zu glauben. Das Motto lautet: Sei dein größter Fan!

*Wie begeistert man Sportler für sich selbst?*

Eine bewährte Methode ist das so genannte Reframing. Ich mache den Spielerinnen bewusst, zu welcher Elite sie gehören. Sie leben in Wohlstand, haben optimale Trainingsbedingungen und professionelle Betreuung – kurz: Sie haben alle Voraussetzungen für eine positive Einstellung. Wenn ihnen das bewusst wird, lassen sie sich nicht so leicht von Nebenschauplätzen ablenken. Das ist die Grundlage für Motivation –

sie entwickeln Lust daran, kontinuierlich an der eigenen Leistung zu arbeiten.

*Wann ist jemand hinreichend motiviert?*

Als ich die Aufgabe übernommen habe, habe ich alle Teammitglieder gefragt: Was macht ihr am 17. Juli 2011? Alle haben gesagt: Da wollen wir Weltmeister werden! Diese gemeinsame Vision ist die Basis. Aber bis dahin muss jeder bereit sein, dieses Ziel zum Lebensmittelpunkt zu machen. Das Training hat für diese Zeit Priorität – vor Familie, Studium oder Ausbildung.

*Gab es im Vorfeld Spielerinnen, die dazu nicht bereit waren?*

Nein. Im Frauenfußball ist die Begeisterung für den Fußball noch maßgeblich, denn die Spielerinnen bekommen bei Weitem nicht so viel Geld wie ihre männlichen Kollegen. Deshalb spielen sie noch eher aus Freude am Kicken und brennen darauf, zur ersten Elf zu gehören. Bei den Männern betrachten manche den Fußball eher als Möglichkeit, Geld zu verdienen – und das können sie auch, wenn sie auf der Bank sitzen.

*Was braucht ein Sportler von psychologischer Seite noch, um erfolgreich zu sein?*

Neben Begeisterung und Motivation zählt zu einer nachhaltigen psychologischen Betreuung zum Beispiel das punktgenaue Aktivieren der Leistungsressourcen durch mentale Techniken.

*Was bedeutet das?*

Zur Ressourcenaktivierung greifen wir zum Beispiel auf Filmaufnahmen zurück. Zunächst su-



GEHIRN&GEIST / RICHARD ZINKEN

#### ARNO SCHIMPP

- > 1953 geboren in Heidelberg
- > 1987 Diplom in Psychologie und in Sportwissenschaften
- > 1997 Promotion an der Universität Frankfurt über den Einfluss von Gedanken auf Körper und Immunsystem
- > 1996–2000 Sportpsychologe beim Olympiastützpunkt der Fechter in Tauberbischofsheim
- > 2003–2008 Sportpsychologe bei der Wasserballnationalmannschaft der Herren sowie (ab 2006) beim Hockeynationalteam der Herren (Olympiasieg 2008)
- > Seit 2000 Betreuung zahlreicher Einzelsportler wie Thomas Lurz, 13-facher Welt- und Europameister im Langstreckenschwimmen
- > Seit 2009 Mentalcoach bei der deutschen Frauen-Fußballnationalmannschaft (Europameister 2009)

che ich gemeinsam mit der Spielerin nach ihren größten Erfolgserlebnissen und stelle aus diesen Szenen eine DVD zusammen, bei einer Torfrau beispielsweise, wie sie im entscheidenden Moment einen Elfer gehalten hat. Dann untersuchen wir, welche Gedanken sie vor und während dieser Erlebnisse hatte, um motivierende Wörter oder Sätze zu finden. Zum Schluss wird das Ganze mit der persönlichen Lieblingsmusik unterlegt. Diese DVDs sind sehr beliebt: Die Spielerinnen können sich »ihren« Film vor dem Spiel noch einmal anschauen oder sich die Szenen während des Spiels wieder ins Gedächtnis rufen – zum Beispiel, wenn sie in der 88. Minute zum Strafstoß antreten.

#### **Lehren Sie für solche Situationen auch Techniken zum Stressabbau?**

Ja, alle Spielerinnen erlernen eine Methode der Tiefenentspannung, meist Autosuggestion und Selbsthypnose. Das machen wir zunächst im Team, dann in Einzelsitzungen, um nach individuell passenden Wörtern, Sätzen oder Bildern zu suchen, die die Spannungsregulation und mentale Stärke unterstützen. Zum Beispiel könnte sich eine Torfrau eine Mauer vorstellen, an der alles abprallt.

#### **Wie lange dauert es, bis das auf dem Platz funktioniert?**

Nach fünf Sitzungen à 20 Minuten beherrscht man die Technik der Selbstinstruktion, um sein Spannungsniveau zu regulieren. Aber man

muss natürlich immer wieder üben, um die Methode im entscheidenden Moment erfolgreich anwenden zu können. Etwa, wenn sich eine Spielerin nach einer Fehlentscheidung des Schiedsrichters beruhigen will: Dann kann sie vor dem inneren Auge ihr persönliches Symbol für Gelassenheit erscheinen lassen, das sie dann sofort wieder »einpegelt«.

#### **Autosuggestion, Selbsthypnose – treffen Sie mit solchen Methoden auch auf Widerstände?**

Männliche Fußballprofis haben in dieser Hinsicht mehr Vorurteile. Frauen sind neugieriger und lassen sich eher auf Neues ein. Außerdem fällt es ihnen leichter, über Dinge zu sprechen, die sich in ihrem Kopf abspielen. Deshalb sind Frauen nach meiner Erfahrung in psychologischen Belangen im Vorteil. Nur eines können sich die deutschen Nationalspielerinnen bei ihren männlichen Kollegen abgucken: deren körperlich robustere, aggressivere Spielweise.

#### **Welche Position nehmen Psychologen derzeit im deutschen Profifußball der Männer ein?**

Bundesligatrainer lassen sich zwar psychologisch beraten, aber sie sprechen nicht gerne öf-

**»Grundvoraussetzung für den sportlichen Erfolg ist Begeisterung – für die Sache und für sich selbst. Das bedeutet, sich jeden Morgen auf das Training zu freuen und an sich selbst zu glauben«**

## »Das Einzige, was sich die Nationalspielerinnen von den Männern abgucken können, ist deren aggressive Spielweise. In psychologischen Belangen sind Frauen im Vorteil«

fentlich darüber. Die deutsche Nationalelf wird zwar schon seit 2004 von einem Sportpsychologen betreut. Doch trotz dieser Vorbildfunktion des DFB kommt man in der Fußballbundesliga eher langsam voran. Die Rangfolge lautet: Trainer, Kotrainer, Torwarttrainer, Mediziner, Physiotherapeuten. Und dann kommt irgendwann der Psychologe – wenn überhaupt.

### **Woran liegt das?**

Psychologie ist für viele noch nicht greifbar genug, erscheint manchen sogar mystisch. Bei Physiotherapeuten oder Medizinerinnen etwa kann man ein Ergebnis leichter überprüfen. Aber war der Spieler richtig motiviert? Das lässt sich nicht per Videoanalyse feststellen. Die Erfolgskontrolle gestaltet sich schwieriger.

### **Wird sich daran langfristig etwas ändern?**

Ich glaube schon. Aber vielleicht auch mit einem anderen Schwerpunkt – also nicht nur mit dem Ziel, die Leistung zu optimieren, sondern um die Spieler bei der gesamten Persönlichkeitsentwicklung und bei psychischen Problemen wie etwa Burnout zu unterstützen. Der Bundesligaverband 1899 Hoffenheim ist in dieser Sache Vorreiter: Dort kümmert sich ein fest angestellter Psychologe um die gesamte Entwicklung der Spieler, bis in die Jugendteams hinein. Und natürlich ist auch der deutsche Fußballbund besonders fortschrittlich, wie man an der starken Einbindung von Psychologen nicht nur beim Training, sondern auch bei der Spielvorbereitung während der Turniere sieht.

### **Wie sieht Ihr Alltag während der WM aus?**

Insgesamt haben wir sieben vorbereitende Lehrgänge à acht Tage, danach vier Wochen das Turnier selbst. Der Tag beginnt mit dem gemeinsamen Frühstück, der besten Gelegenheit für lockere Gespräche. Vormittags beobachte ich dann das Training. Nach dem gemeinsamen Mittagessen gibt es rund zwei Stunden Zeit zum Ausruhen und für medizinische und physiotherapeutische Behandlungen, Videoanalyse und Einzelgespräche. Dann folgt die zweite Trainingseinheit. Anschließend gibt es Abendessen und erneut Zeit für die Betreuung. Am späten Abend setzt sich das Betreuersteam noch einmal zu einer kurzen Besprechung zusammen. Wir sind also von 7.30 bis 22 Uhr im Einsatz.

### **Und unmittelbar vor einem Spiel?**

In den letzten zwei Minuten, bevor die Spielerinnen auf den Platz gehen, halte ich die Kabinensprache: Ich mache deutlich, was wir wollen und wie wir das erreichen, und fordere eine klare Ansage von der Mannschaft. Dabei arbeiten wir auch mit Symbolen. Bei der Europameisterschaft in Finnland haben wir mehrfach mit sogenannten Spin-Rädern trainiert, bei denen man die Schwierigkeitsstufe selbst immer weiterdrehen kann. Dieses Bild haben wir später verwendet, wenn es darum ging, an die eigenen Leistungsgrenzen zu gehen.

### **Planen Sie dazu auch teambildende Maßnahmen?**

Ja, bei den Lehrgängen vor der WM, aber auch während des Turniers werden wir für Abwechslung sorgen. Das können kleine Veränderungen im Tagesablauf sein, zum Beispiel bekochen an einem Abend die Spielerinnen das übrige Team, und am nächsten Tag läuft es umgekehrt. Aber wir wollen auch über gemeinsame Erlebnisse die Mannschaftsidentität formen, zum Beispiel mit Drachenbootrennen oder mit Kampfsport. Vor dieser Weltmeisterschaft werden wir wahrscheinlich boxen.

### **Warum haben Sie sich für Boxkampf entschieden?**

Aggressivität auf dem Platz ist ein wichtiger Erfolgsfaktor im Frauenfußball. Darin hat uns beispielsweise das US-Nationalteam noch etwas voraus. Die Amerikanerinnen haben eine robustere Körpersprache; das sieht man schon, wenn sie auf den Platz laufen. Das beeindruckt den Gegner. Und das war einer der Gründe, warum wir unser letztes Spiel gegen die USA 0:4 verloren haben.

### **Angenommen, die Mannschaft würde das Eröffnungsspiel der WM verlieren, haben Sie für diesen Fall einen Plan parat?**

Klar – aber den verrate ich nicht. Ich möchte nicht, dass sich die Spielerinnen im Vorfeld schon mit einer möglichen Niederlage befassen, denn falls die ersten Schüsse nicht ins Tor gehen sollten, können schnell negative Gedanken aufkommen. Allerdings muss es kein Nachteil sein, das erste Spiel zu verlieren, denn eine große Gefahr besteht darin, an der eigenen Arroganz und Nachlässigkeit zu scheitern. Eine frühe Niederlage bietet die Gelegenheit, innezuhalten und das nächste Spiel noch intensiver und bewusster anzugehen. ~

Das Gespräch führten G&G-Redakteurin **Christiane Gelitz** und G&G-Mitarbeiter **Christoph Böhmert**.

#### **WEBLINKS**

[www.arnoschimpf.de](http://www.arnoschimpf.de)

Der Sportpsychologe gibt einen Überblick über seine Coachingaktivitäten und -angebote.

[www.bisp-sportpsychologie.de](http://www.bisp-sportpsychologie.de)

Das Internetportal des Bundesinstituts für Sportwissenschaft bietet unter anderem eine Expertensuche, Selbsttests für Sportler und Erfahrungsberichte.

[www.gehirn-und-geist.de/fussball-wm](http://www.gehirn-und-geist.de/fussball-wm)

Unser G&G-Dossier bündelt Artikel zu den Themen mentales Training, Talententwicklung sowie ein psychologisches Fußball-Lexikon.