



CHRISTIAN SPRECKELS

Kopfsache Fußball

Wie das Spiel mental
entschieden wird

Erfolgsfaktor
Sportpsychologie:
ein Mentaltrainer
erklärt

EDELL
SPORTS

CHRISTIAN SPRECKELS

Kopfsache Fußball

Wie das Spiel mental
entschieden wird

ED  L
SPORTS

Für Johanna

Inhalt

Einleitung

- 1 Warm up
- 2 Herausfordernde Ziele: *Project Possible*
- 3 Ergebnisziele versus Inhaltsziele: „Pflichtsieg“ versus „Vollgasfußball“
- 4 Motivation: „Because it's there“
- 5 Einstellung oder *Mindset*: „Für mich war Fußball immer eine Religion, kein Sport“ (José Mourinho)
- 6 Das Spiel der Emotionen
- 7 Druck: „Ich war erleichtert, als wir gegen Italien ausgeschieden sind“ (Per Mertesacker)
- 8 Umgang mit Druck: „Druck ist etwas Positives“
- 9 Die Macht der Gedanken: „Ich vertraue auf mein Können“ (Cristiano Ronaldo)
- 10 Sich selbst kennen und verstehen: „Ich bin ein Dreamteam“
- 11 Umgang mit Fehlern oder: Die Perfektionismusfalle
- 12 Umgang mit gelungenen Aktionen: „Das war gut“
- 13 Fokus: Hier und jetzt – das Draußen bleibt draußen.
- 14 Vertrauen und Zuversicht: „Wir glauben an uns“
- 15 *Mental Reset* oder: Comeback-Qualitäten

- 16 Die Angst vorm Gewinnen
- 17 Mimik und Körpersprache: „*Smile like a champion and walk like a champion*“
- 18 Loslassen: Das *Flow*-Erleben
- 19 Die Kunst des kreativen Spiels: Diego Maradona, Lionel Messi, Roger Federer und Zlatan Ibrahimović
- 20 Teamspirit: „Sieht aus, als streiten wir uns, wer den Fehler des anderen ausbügeln darf“
- 21 Game on: Neunzig Minuten plus Nachspielzeit
- 22 Sich und sein Spiel wertschätzen: „Ich war gut!“
- 23 Demut und Bescheidenheit: „Ich kann ganz gut Bälle ins Netz werfen“
- 24 Der Umgang mit Niederlagen: Die Basis für Erfolg
- 25 Die Macht der inneren Bilder: *Moments of Excellence*
- 26 Das „Vorher“ und das „Nachher“: Entwicklungsmöglichkeiten
- 27 Verletzungsfrei durch die Saison – Kopfsache?

Cool down: Fazit

Bibliografie

Dank

Einleitung

Stellen Sie sich vor, Sie haben den Champions-League-Sieg auf dem Fuß, so wie Arjen Robben 2012 im „Finale dahoam“ zwischen dem FC Bayern und dem FC Chelsea. Seit im Januar 2009 München als Endspielort festgelegt worden war, war die Sehnsucht der Bayern-Fans auf einen Sieg im eigenen Stadion riesig, zumal die Bayern das Finale 2010 gegen Inter Mailand verloren hatten (0:2) – schon damals war Robben dabei –, es also etwas gutzumachen galt. Der Champions-League-Sieg musste jetzt einfach her!

Es war ein seltsames Spiel bis hierhin. Bayern war die bessere Mannschaft und hatte nach dem 1:0 von Thomas Müller in der 83. Minute schon eine Hand am Henkelpott. Doch ein Kopfballtor Didier Drogbas in der 88. Minute brachte die Blues in die Verlängerung. In der 95. Spielminute nun liegt der Ball auf dem Elfmeterpunkt, die Chance ist da, Fußballgeschichte zu schreiben. Franck Ribéry wird lange behandelt (um in der 97. Minute verletzt ausgewechselt werden), die Ausführung des Elfmeters verzögert sich also immer weiter und weiter. Viel Zeit zum Nachdenken.

Der Elfer ist berechtigt. Ausgerechnet Drogba erwischt Ribéry im eigenen Sechzehner am Fuß. Jetzt, in der Behandlungspause vor dem Elfmeter, geht der Ex-Kollege aus gemeinsamen Chelsea-Zeiten zu Robben: „Arjen, du bist doch ein Chelsea-Spieler, das kannst du nicht machen! Mach es nicht!“, ruft er ihm zu. So schreibt Drogba es später in seiner Autobiografie *Commitment*. „Außerdem wissen wir sowieso, wohin du schießen wirst.“ Und John Obi Mikel erzählt später: „Ich bin direkt zu Arjen Robben gelaufen und habe gesagt: ‚Ich sag’s dir, du wirst verschießen. Du wirst definitiv verschießen.‘“

Robbens letzter, folgenschwerer Fehlschuss ist erst gut einen Monat her. Im Ligaspiel beim BVB unter Trainer Jürgen Klopp hatten die Bayern in der

86. Minute die Chance zum 1:1, das die Meisterschaft weiter offengehalten hätte. Robben schießt flach mit links nach rechts. BVB-Torwart Weidenfeller ist da – und der Titel gehört Dortmund.

Und jetzt? Bastian Schweinsteiger ist bei Torwart Manuel Neuer und guckt schon gar nicht mehr hin, als der Ball freigegeben wird, Robben noch mal durchpustet und anläuft.

„Es war ein fürchterlicher Elfer“, sagt der am Tag danach. „Ich wollte hart und hoch schießen, aber der Ball ging nicht hoch genug.“ Genau, hart war er, aber zu unplatziert. Und wieder nach rechts, wie in Dortmund.

Chelsea-Keeper Čech bleibt Sieger, das Spiel geht weiter – und im Elfmeterschießen dann schließlich verloren. Dort tritt Robben nicht mehr an. Stattdessen verschießen Olić und Schweinsteiger. Und wieder ist es Drogba, der den letzten Elfer für Chelsea versenkt. Aus und vorbei. „Ich kann mit Worten nicht beschreiben, wie ich mich fühle, aber es war eine furchtbare Nacht“, gibt ein völlig konsternierter Robben zu Protokoll. „Am liebsten würde ich jetzt eine Woche auf einer unbewohnten Insel verbringen.“

Es sind solche Szenen, die zeigen, was passieren kann, wenn Emotionen, in diesem Fall negative, über einen kommen und ihren Teil dazu beitragen, dass Sportler Stress empfinden und entsprechend reagieren. Verständlich, wenn man sich den Erwartungsdruck von Zehntausenden im Stadion und Millionen Zuschauern an den Bildschirmen vergegenwärtigt. Die meisten von Ihnen dürften heilfroh sein, nicht in so einer Situation zu stecken. Da kommen leicht Zweifel auf, ob man das, was im Training so mühelos klappt, nämlich „das Ding einfach in die Maschen zu knallen“, auch wirklich abrufen und umsetzen kann. Der Weg mit dem Ball in der Hand zum Elfmeterpunkt wirkt schier endlos, die Zeit scheint stehen zu bleiben, die Beine fühlen sich bleischwer an, der Torwart wirkt riesengroß und das Tor verdammt klein. (In der Doku *Neymar* beschreibt Neymar seine Gedanken im Moment vor dem entscheidenden Elfmeter im Finale der Olympischen Spiele 2016, ein bedeutendes Spiel für Brasilien nach der 1:7-Niederlage gegen Deutschland 2014: „Mein Herz raste ... Mann, der ist ja riesig!“)

Solche stressbedingten Gedanken und Gefühle sind, und das ist die gute Nachricht, also ganz normal, sie begleiten die größten Könner. Vielleicht hoffen Sie in vergleichbaren Situationen, dass dieses Gefühl verschwindet, Sie die Situation irgendwie meistern, aber im Grunde haben Sie Angst, sie nicht zu meistern, zu versagen, als Versager dazustehen und Ihrem Team zu schaden. Diese Angst hatte Neymar vielleicht auch, aber er schaffte es offensichtlich dagegenzusteuern. Das Tor wurde in seiner Vorstellung letztlich „riesengroß, und der Torwart wirkte ganz klein“, wie er erzählt. Er sei „ganz ruhig“ geworden und seiner Sache sicher gewesen: „Den mache ich rein.“ Und genau das tat er: überzeugend, hart und platziert, oben rechts. Brasilien wurde Olympiasieger.

Auch Drogba beruhigte sich vor seinem Elfmeter selbst: „Calm, calm, I told myself“, rief er sich innerlich zu, „quiet, quiet.“ Und dann erzählt er, ähnlich wie Neymar: „As I walked up to place the ball, I glanced up the goal. It suddenly seemed huge.“ Auch Drogba schaffte es, den Fokus auf das Wesentliche, das Einfache zu lenken: „Choose a side, then shoot strong.“

Vielleicht versuchen Sie wie Drogba, Griezmann, Neymar (der auch im WM-Finale 2018 einen Elfmeter sicher verwandelte), ruhig zu bleiben, tief einzuatmen. Sie legen den Ball auf den Punkt, treten ein paar Schritte zurück, laufen an, schießen und – der Torwart hält. Möglicherweise aus Angst zu versagen war Ihr Schuss nur halbherzig und zu unplatziert. Der Torwart ist der Held des Abends und wird gefeiert. Sie haben zumindest nicht danebengeschossen und werden damit getröstet, dass er Ihren Elfmeter gut pariert hat. Aber Sie wissen ganz genau, Sie können Elfmeter eigentlich viel besser schießen ...

Und genau damit geht es los, mit dem Wort „eigentlich“. Eigentlich schlagen Tennisspieler gut und sicher auf, putten Golfspieler bis zu einer bestimmten Entfernung sicher ein, haben Basketballspieler eine sehr gute Freiwurfquote. Aber in Situationen wie der geschilderten wird es schwer oder fast unmöglich, das „eigentlich“ Gekonnte abzurufen.

Ich möchte in diesem Buch, theoriegeleitet und anhand vieler Beispiele aus der Sportwelt, die psychophysischen Zusammenhänge in solchen Momenten zeigen und wie wir ihnen begegnen können, sodass sie uns gar

nicht oder zumindest deutlich schwächer beeinflussen. Ich versuche Antworten auf die Frage zu finden, wie Sportler es schaffen, sensationell gute Leistungen zu zeigen, auch solche, die keiner für möglich gehalten hat.

1 Warm up

Gut Fußball zu spielen, hat durchaus sehr viel mit technischem Können und taktischer Versiertheit zu tun, auch wenn Felix Magath diesbezüglich eine andere Sichtweise hatte („Taktik ist etwas für schlechte Spieler“, ist eine legendäre Aussage von ihm; Lukas Podolskis Formulierung „Fußball ist wie Schach, nur ohne Würfel“ sei in diesem Zusammenhang ebenfalls zitiert). Spielerisches und taktisches Können sind eng miteinander verwoben, das eine geht nicht ohne das andere. So erklärte José Mourinho in der Doku *Playbook*, man müsse „die Figuren beim Schach manchmal neu ausrichten, um die beste Lösung für das Team zu finden“. Bei Real Madrid brachte er Cristiano Ronaldo von der Außenstürmerposition ins Zentrum. Mag es für den Spieler zunächst auch ungewohnt gewesen sein, schon beim ersten Mal auf der 9er-Position, im Ligapokal-Finale 2011 gegen Barcelona erzielte er in der Nachspielzeit durch einen sehenswerten Kopfball den Siegtreffer zum 1:0. Paulo César Lima wiederum, Pelés damaliger Mitspieler beim 1:0 der Seleção gegen England bei der WM 1970, sagte in der Doku *Pelé*, es sei taktisch „ein wunderschönes Spiel“ gewesen, „wie eine Partie Schach“.

Die taktische Idee „auf den Rasen zu bringen“, ist eine Fähigkeit, über die nicht alle Spieler gleichermaßen und verlässlich verfügen. Mal spielen sie gut, mal nicht so gut und manchmal sehr schlecht. Nach den ersten misslungenen Aktionen könnte man sie im Grunde direkt wieder auswechseln, da sie sich danach nichts mehr wirklich zutrauen und die guten Gelegenheiten gar nicht mehr wahrnehmen, sondern lediglich bemüht sind, weitere Fehler zu vermeiden.

Aber dann gibt es eben auch diejenigen, die in der Lage sind, etwa nach vergebenen Torchancen immer weitere zu kreieren, um dann irgendwann, fast zwangsläufig, auch zu treffen. In der Saison 2016/17 haderte Pierre-

Emerick Aubameyang im Trikot des BVB beim Spiel gegen den HSV im Volksparkstadion nicht, wenn er Torchancen vergab, sondern im Gegenteil, er schenkte ihnen ein Lächeln – aus meiner Sicht damals kein gutes Zeichen für den HSV. Er belächelte die vergebenen Chancen einfach so lange, bis es dann doch „klingelte“, und zwar zweimal. Zugegebenermaßen ist es für Stürmer leichter, ihre Fehler – ihre verpassten Chancen – werden zwar stärker wahrgenommen und ziehen emotionale Ausbrüche auf den Trainerbänken und Rängen nach sich, aber sie wiegen nicht so schwer wie Fehler von Verteidigern oder Torhütern. Oliver Kahn nannte in einem Interview die Fähigkeit, mit Fehlern umzugehen und diese „wegzustecken“, die „Kunst des Torhütens“ und unterstrich diese Sichtweise bei einem Besuch in der neunten Klasse einer Münchener Schule: „Wenn du verlierst, siehst du eigentlich, wer du bist. Dann siehst du: Wie verhalte ich mich? Kann ich das ertragen? Kann ich den Frust ertragen, auch mal eine Niederlage einzustecken? Und das ist ganz entscheidend im Leben. Gewinnen ist leicht. Verlieren ist die richtige Kunst.“

Die Kunst besteht also nicht nur darin, sehr gut Fußball spielen (wozu neben technischen Fähigkeiten das schnelle Treffen von Entscheidungen gehört), sondern auch darin, sich emotional regulieren zu können. Dazu darf die Nachbetrachtung nach dem Spiel nicht zu kritisch und selbstzerstörerisch sein. Dies würde die schnelle Entscheidungsfindung im Spiel blockieren, aus Angst, den Ansprüchen (eigenen wie fremden) nicht gerecht zu werden. Mich verwundert es nicht, dass Spieler in persönlichen Gesprächen immer wieder beklagen, dass sie im Training mit Leichtigkeit hinbekommen, was sie im Ligaspiel nicht abrufen können, und sie der Gedanke *Eigentlich kann ich es viel besser* ratlos macht. Viele Spieler beklagen, dass sie im Training besser sind als am Spieltag, dass ihre Leistungen Schwankungen unterliegen. Das hört sich an, als würde hier der Zufall regieren. Tut er auch. Sein Potenzial abrufen zu können, und zwar regelmäßig und verlässlich, ist ebenfalls eine große Kunst, die über den Aspekt, den Olli Kahn genannt hat, sogar noch hinausgeht. In diesem Sinne sagt José Mourinho in der bereits zitierten Doku *Playbook*: „Fußball ist eine Kunst“, um dieses Statement im Hinblick darauf zu ergänzen, was zum

Fußball außerdem gehört und diesen ausmacht, über das Abrufen-Können von fußballerischen Inhalten hinaus: „Aber Fußball hat auch Herz.“

Das Beherrschen dieser Kunst ist sehr komplex, und es gibt leider – oder auch zum Glück – kein Patentrezept dafür. Denn jeder Mensch ist einzigartig und individuell und somit auch individuell zu verstehen und zu behandeln: „Ich meine wohlgerne nicht: Seid wie ich. Versucht wie Zlatan zu werden! Ganz und gar nicht! Ich rede davon, dass man seinen eigenen Weg gehen soll, wie der auch aussehen mag“, fasst Zlatan Ibrahimović seine Erfahrungen mit diesem Thema zusammen. Sich selbst zu kennen und zu verstehen, gehört ebenso dazu wie das Potenzial, das vonseiten der Trainer entfaltet werden kann. Diese haben Ziele und Umgangsweisen, die mit den Spielern und auf die Spieler abgestimmt werden können und die nicht einengend, sondern öffnend sein sollten. Eine entsprechende Kommunikation, dazu gehört auch die Körpersprache und Mimik, die authentisch sein darf, unterstützt die Motivation. Diese wiederum kann individuell recht unterschiedlich sein. Der Umgang mit Niederlagen im Team und bei jedem einzelnen Spieler trägt einen großen Teil zum Erfolg bei wie auch die häufig damit verbundenen Gedanken und Selbstgespräche. Alle genannten Faktoren zusammen führen am Ende dazu, dass Mannschaften mitunter wie im Rausch spielen, dass ihnen nahezu alles gelingt, sie schnell, mutig und kreativ handeln – man spricht von einem *Flow*-Zustand. Unter anderen Bedingungen können sie all das vermissen lassen. Sie agieren dann schwerfällig, wenig mutig, unkreativ und langsam.

Vergleichen wir die Körpersprache, die Mimik, die Entscheidungsgeschwindigkeit und die Aktionen solcher unterschiedlichen Spiele, so kommen wir schnell zu dem Ergebnis, dass ein Verständnis und damit verbunden ein Erkennen von Emotionen und der Umgang mit ihnen ein wesentlicher Faktor ist, dem es sich zu widmen lohnt. Ziele, die Spieler sich selbst setzen und die in Mannschaften vorgegeben oder gemeinsam erarbeitet werden, haben erheblichen Einfluss auf die emotionale Befindlichkeit. Sie stehen ganz weit vorne in der Reihe von Dingen, die Einfluss haben auf die psychische Befindlichkeit, die „Mentalität“, wie es oft heißt. Aber was genau verbirgt sich hinter diesem vagen Begriff?

2 Herausfordernde Ziele: *Project Possible*

„Ich bin der Usain Bolt der 8000er“, sagte der nepalesische Bergsteiger Nirmal Purja, der 2019 mit seinem Team das „*Project Possible*“ startete, das bis dahin unter Bergsteigern, besonders denen aus der westlichen Welt, als „*impossible*“ galt. Purja hatte sich zum Ziel gesetzt, die 14 höchsten Berge der Welt, die berühmten 8000er, hintereinander innerhalb von sieben Monaten zu erklettern. Bis dahin lag die kürzeste Zeit, in der das jemand geschafft hat, bei sieben Jahren. Reinhold Messner brauchte 16 Jahre (er bestieg die 14 Gipfel allerdings alle ohne Sauerstoffgeräte; Purjas Team kletterte ab 8000 Meter, in der sogenannten Todeszone, mit Sauerstoffzufuhr).

Wie schaffte Purja das? Auffällig war, dass er und sein Team bei aller Anstrengung in vielen Situationen ausgelassen und fröhlich wirkten, und in einem solchen emotional positiven Zustand verbraucht der Körper einfach weniger Energie. „Ich liebe, was ich tue, aus tiefstem Herzen. Und ich habe so viel Spaß, dass ich nie müde werde. Auf einem Achttausender werde ich erst lebendig“, sagte Purja.

Boris Herrmann ging es 2020/21 bei der wohl härtesten Segelregatta der Welt, der Vendée Globe, weniger um die Platzierung als vielmehr darum, überhaupt ins Ziel zu kommen. „Die Vendée Globe ist erbarmungslos“, schreibt er in seinem Erlebnisbericht *Allein zwischen Himmel und Meer*. Am Ende kam er, nachdem seine Seaexplorer in der Nacht vor dem Zieleinlauf noch von einem spanischen Fischerboot gerammt wurde, als Fünfter ins Ziel. Er fasst seinen Antrieb so zusammen: „Die Hürden sind hoch, die Risiken zahlreich. Aber das größte Risiko wäre, es nicht zu versuchen.“

Sich Ziele zu setzen, sei es beim Segeln um die Welt, sei es beim Bergsteigen oder bei anderen Vorhaben, sei es im Sport oder außerhalb des Sports, ist der erste Schritt auf dem Weg zum Erfolg. Was beim Bergsteigen die Gipfel sind (oder, wie bei Purja, die Anzahl der Gipfel) und beim Segeln die Zeit, ist im Fußball in der Regel die Tabelle. Entsprechend wird, wenn es um Zielsetzungen geht, über Tabellenplätze gesprochen, damit zusammenhängend das Erreichen der Champions-League-Teilnahme, des Europapokals oder des Klassenerhalts. Im Tennis sind es wiederum die Ranglistenplatzierungen, die im Nachwuchsbereich zum Beispiel über die Aufnahme in einen Kader und damit über Fördermaßnahmen entscheiden.

Grundlegend falsch sind solche Zielsetzungen nicht. In gewisser Hinsicht können sie jedoch das Gegenteil bewirken und demotivierend wirken. Ein Beispiel aus dem Fußball: Wenn ambitionierte Saisonziele, die vom Trainer oder dem Verein vor der Saison ausgegeben wurden, schon nach den ersten Spieltagen in weite Ferne rücken, weil die Spiele wider Erwarten verlorengelangen, ist das frustrierend. Die damit verbundenen Enttäuschungen wirken ihrerseits leistungsmindernd und lähmen die Spieler noch mehr, anstatt herausfordernd zu sein – ein Teufelskreis, mit der Folge, dass von außen oft noch mehr Druck erzeugt oder der Trainer entlassen wird.

Meine erste Frage wäre jedoch, ob das Saisonziel, das an einen Tabellenplatz gebunden ist, tatsächlich einen positiven, herausfordernden Reiz darstellt oder nicht vielmehr eine Bedrohung, weil sich das Ziel als unrealistisch erweist? Die folgende Grafik illustriert den Zusammenhang zwischen Reiz und Aktivierung:

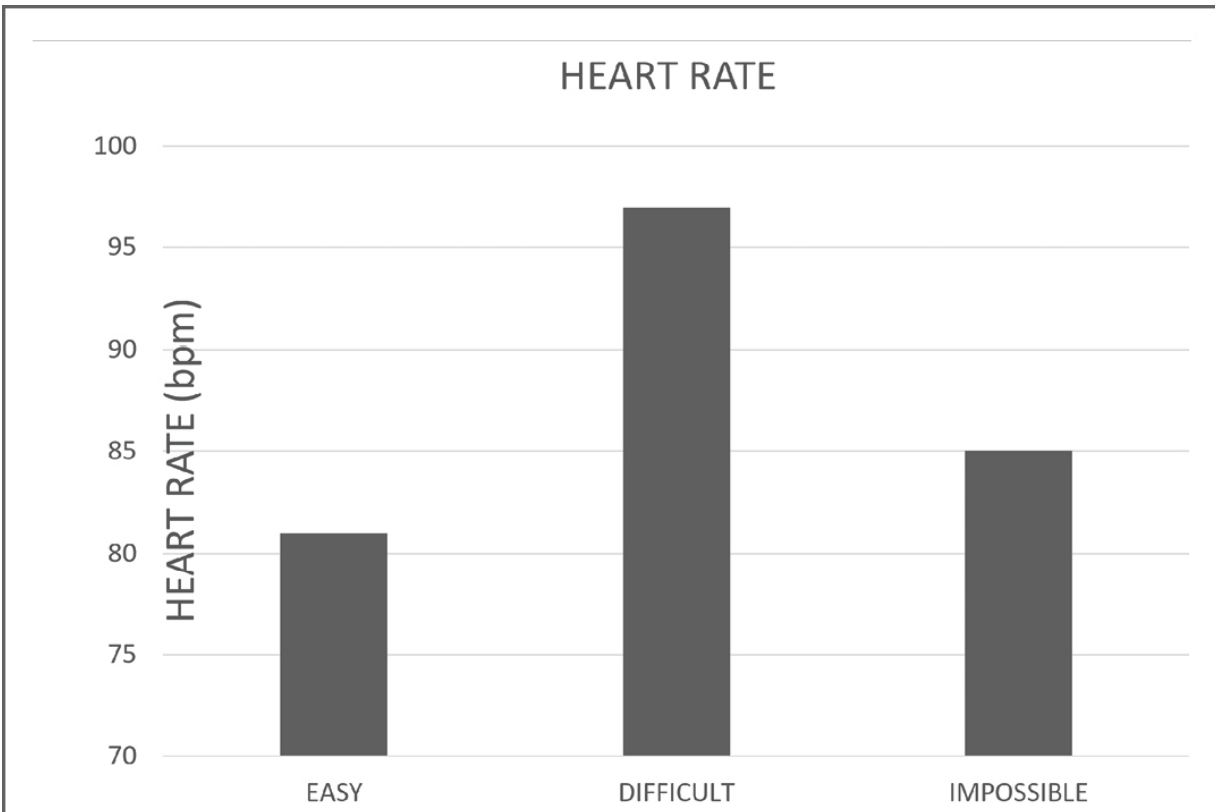


Abb. 1: Aktivierung in Abhängigkeit von der Aufgabenschwierigkeit (aus: R.A. Wright: Brehm's theory of motivation as a model of effort and cardiovascular response, New York, 1996).

Herausfordernde Ziele („difficult“) aktivieren, die Herzfrequenz (heart rate) ist in einem leistungsförderlichen, weil aktivierenden Bereich: Der Körper ist in einem leistungsbereiten Zustand, die Sinne des Sportlers sind geschärft, der Sportler nimmt Informationen schneller auf und verarbeitet sie schneller. Zu schwierige („impossible“), aber auch zu leichte („easy“) tun dies nicht oder deutlich weniger, die Aktivierung bleibt niedrig. Ob es sich für Neymar „herausfordernd“ angefühlt hat, als er für die Rekordsumme von 220 Millionen Euro zu Paris Saint-Germain wechselte? Es klingt fast so: „Ich bin nach Paris gekommen, um Geschichte zu schreiben.“

Beim HSV wurde in der Saison 2016/17 versucht, eine positive Herausforderung zu formulieren, um den drohenden Abstieg – Tabellenplatz 18 mit zwei Punkten aus zehn Spielen – zu verhindern: „Noch nie in der Bundesligageschichte hat eine Mannschaft mit zwei Punkten aus zehn Spieltagen den Klassenerhalt geschafft. Wir werden die Ersten sein!“

Diese Formulierung hatte eine aktivierende Wirkung, die dazu beitrug, dass das bedrohliche Szenario seinen Schrecken verlor und die Angst vor dem Abstieg in den Hintergrund trat. Entscheidend war, dass es nicht hieß: „Wir, der HSV, der ‚Dino der Liga‘, dürfen auf keinen Fall absteigen!“ Denn das Gehirn kennt kein „Nein“, sondern es beschäftigt sich automatisch und unbewusst mit dem Negativen, das nicht passieren darf. Der Trick – und das ist wahrlich kein Hexenwerk – bestand schlicht darin, das Wort „Abstieg“ in etwas Positives zu drehen und durch das Wort „Klassenerhalt“ zu ersetzen. Als Nächstes wurde die Überzeugung, dass der Klassenerhalt tatsächlich machbar sei, implementiert. Es hieß nicht: „Wir müssen die Klasse halten“, und auch nicht: „Wir versuchen die Klasse zu halten“ – der offene Ausgang hätte Unsicherheiten bestehen lassen –, sondern ganz klar: „Wir werden die Klasse halten.“ Sprachliches „*Finetuning*“ also: nicht „müssen“, nicht „versuchen“, sondern: „Machen!“

3 Ergebnisziele versus Inhaltsziele: „Pflichtsieg“ versus „Vollgasfußball“

„Ich wollte das Turnier unbedingt gewinnen“, sagte Alexander Zverev nach seinem Ausscheiden im Achtelfinale der Australian Open 2022 gegen den Kanadier Denis Shapovalov. Als Nr. 3 der Weltrangliste mit 3:6, 6:7 und 3:6 zu verlieren, veranlasste die *Bild*-Zeitung dazu, von einer „krachenden Niederlage“ zu sprechen. Ob das Ergebnisziel, das Turnier zu gewinnen, in diesem Fall einen zu hohen Druck ausgelöst hat, sei dahingestellt. Erwiesen ist aber, dass sich gewisse Erwartungshaltungen leistungsmindernd auswirken können. So sagt John Wooden, US-Trainerlegende aus dem College-Basketball, dass viele der von ihm betreuten Spieler deswegen eine gute Wurfquote hatten, weil sie diese nicht mit aller Macht erzwingen wollten. Zlatan Ibrahimović kannte diesen Effekt nur zu gut und erklärt in seiner Biografie *Ich bin Zlatan*: „Wenn du zu viel willst, verkrampfst du.“ Warum Spieler mitunter zu viel wollen, hängt oft mit der Erwartungshaltung anderer Personen, der öffentlichen Meinung, der Fans oder des eigenen Vereins zusammen; oder auch mit der Summe, die für einen Spieler bezahlt wurde, oder der Trikotnummer, die der Spieler bekommt. Ibrahimović bekam bei Ajax Amsterdam die legendäre Nummer von van Basten, womit ein Erwartungsdruck aufgebaut wurde, ohne dass dieser ausgesprochen worden wäre: „Ich sollte die Tore machen und Spiele entscheiden, und das war selbstverständlich heftig“, sagt Ibrahimović, „und es bedeutete auch, das wurde mir immer klarer, einen verdammtten Druck.“ Ibrahimović wurde als der neue van Basten gesehen und sollte Tore schießen wie dieser. Der Druck habe ihn veranlasst, sich anzustrengen, aber: „Ich strengte mich zu viel an. Sobald ich hineinkam, wollte ich alles auf

einmal leisten, und deshalb verkrampte ich.“ Und das, wie er sagt, über „lange Perioden“ der ersten Saison bei Ajax. Später, in seinem ersten Spiel mit dem AC Mailand gegen AC Cesena, erlebt er Ähnliches. Im Nachhinein erinnert er sich an dieses „Muster“, das er aus seiner Zeit bei Ajax kannte: „Ich wollte zu viel. Deshalb wurde es zu wenig.“

Auch wenn es über Maradona in *Fußball ist mein Glück* heißt, dass ihn die Erwartungshaltung anderer beeinflusste – „man wird ein Stück weit gelähmt durch die Erwartung der anderen und richtet sein eigenes Handeln danach aus“ –, hat sich dieser Druck bei ihm selten negativ auf seine Leistungen ausgewirkt (auf sein psychisches Wohlbefinden allerdings schon). Und auch Ibrahimović schaffte es letztendlich, mit diesem Druck umzugehen. Er fand, wie er erzählt, seine „Lockerheit auf dem Platz wieder und entschied sieben bis acht Spiele in Folge“.

Nach seiner Erstrundenniederlage beim Turnier in München 2022 kämpfte der Olympiasieger Alexander Zverev auf der Pressekonferenz mit seinen Emotionen und wirkte völlig aufgelöst. Nach dem 3:6, 2:6 gegen den 18-jährigen Holger Rune aus Dänemark sagte er mit Tränen in den Augen: „Das war bodenlos, mit das Schlechteste, was ich in den letzten sieben Jahren gespielt habe.“ Die Gründe für diese Niederlage waren für ihn klar: „Ich habe mich extrem unter Druck und nicht frei gefühlt. Ich habe so viel Druck gehabt, dass ich teils keinen Spaß hatte.“

Derartig einengende Erwartungshaltungen finden wir auch im Fußball häufig. „Das ist ein Pflichtsieg“, vernahmen die Spieler des HSV in besagter Saison 2016/17 am 30. Spieltag vor dem Spiel gegen den damaligen Tabellenletzten SV Darmstadt im heimischen Volksparkstadion. Und das, obwohl Trainer, Spieler und der gesamte Staff eigentlich einen anderen Weg vereinbart und eingeschlagen hatten, um vom letzten Tabellenplatz in die „Nichtabstiegszone“ zu gelangen. Trainer und Team hatten sich zum Ziel gesetzt, die einstudierten Trainingsinhalte auf den Platz zu bringen, mit höchster Intensität zu spielen, nach Ballverlust *volles Brett* ins Gegenpressing (laut Jürgen Klopp „der beste Spielmacher der Welt“) zu gehen und Lücken im Vollsprint gemeinsam zu schließen. Als es nach einer 1:0-Führung beim Spiel gegen den Tabellendritten in Hoffenheim nach 49 Minuten 1:2 stand,