

## Darum hat Dortmund den Psycho-Vorteil im Titelkampf



Foto: Dennis Brosda

### **Last-Minute-Entscheidung um die Meisterschaft!**

Tabellenführer Bayern hat neun Punkte auf Dortmund gut gemacht, liegt vor dem letzten Spieltag zwei Zähler vor dem BVB. Die große Frage: Wer hat die besseren Nerven im Schalen-Krimi?

**Sportpsychologe Matthias Herzog (42) zu BILD: „Bayern hat am meisten zu verlieren, da sie vorne stehen und nach dem Verlauf der letzten Wochen Platz zwei eine herbe Enttäuschung wäre. Gleichzeitig haben die Bayern aus meiner Sicht tatsächlich die besten Chancen, weil sie auch die erfahrensten Spieler besitzen und die größte Qualität im Kader haben.“**

Der Rekordmeister empfängt am Samstag (15.30 Uhr/Sky und im Liveticker bei BILD.de) Frankfurt. Dortmund muss nach Gladbach.

**Herzog: „Ich habe das Gefühl, dass sich die Dortmunder immer noch darüber ärgern, dass sie den großen Vorsprung in der Liga abgegeben haben. Das ist zwar verständlich, aber kontraproduktiv im Meisterschaftsendspurt. Es ist ja nicht mehr zu ändern. Hilfreich ist für die Dortmunder, wenn sie mal zurückdenken. Wenn ihnen jemand zu Beginn der Saison gesagt hätte, sie werden Vizemeister, hätten sie es unterschrieben. Vielmehr sollten sie es als Geschenk sehen, dass sie am letzten Spieltag noch die Chance auf den Titel haben.“**

Für Bayern und den BVB geht es um die Schale, für Frankfurt und Dortmund um die Champions League. Das Alles-oder-Nichts-Finale!

**Herzog: „Wichtig ist, sich so wenig Gedanken wie möglich über die Konsequenzen des Spiels zu machen. Das ist eine große Herausforderung, wenn jeder im Umfeld davon spricht und die Medien über nichts anderes berichten. Nur gleichzeitig ist es das Kunststück, dieses Spiel wie jedes andere zu sehen. Es geht darum, Spaß zu haben. Die Mannschaft, die am meisten Spaß auf dem Platz hat, geht mit großer Wahrscheinlichkeit als Sieger vom Platz. Dann ist Lockerheit da, Spielfreude, Leidenschaft und die Bereitschaft, sein Bestes zu geben.“**

Für den Motivationstrainer sollte der Fokus der Teams auf den eigenen Stärken liegen. Sonst verliere man unnötig Energie. Die Vorbereitung auf das letzte Saison-Spiel sollte genauso nach Schema F verlaufen, wie auf andere Spiele.

**Herzog betont auch: „Für die Ruhe der Spieler hilft es, wenn die ihren Medienkonsum etwas reduzieren. Da überall berichtet wird, entsteht dadurch sonst nur zu viel Unruhe in einem selbst. Der Fokus sollte ausschließlich auf sich und das eigene Spiel gehen. Deshalb braucht es auch keine Zwischenstände vom anderen Spiel. Das macht viele Spieler nur unnötig nervös.“**

Quelle: bild.de/sport Philipp Kessler, 17.05.2019