

## Mentalcoach verrät: So könnte es für 96 mit dem Klassenerhalt klappen



© Foto: Matthias Balk

Es gibt auch weiter die Mini-Chance auf das Riesen-Wunder für Hannover 96. Die Hoffnung ist da fürs Spiel gegen den SC Freiburg - genau wie der Druck. Seit Wochen ist es eine Ausnahmesituation für die Profis, weiß Sportpsychologe und Mentaltrainer Matthias Herzog. Aber was macht Mut?

Wenn 96 die letzten beiden Saisonspiele gewinnt, Stuttgart doppelt verliert und Nürnberg maximal vier Punkte holt, steht am Ende der Relegationsplatz für Hannover. Die Möglichkeit ist weiter da - trotz magerer 18 Pünktchen und dem letzten Tabellenplatz. Beim Heimspiel am Sonnabend (15.30 Uhr, HDI-Arena) gegen den SC Freiburg muss aber definitiv ein Sieg her.

### Müde Köpfe, neuer Mut

“Für den Kopf ist das schon sehr ermüdend, immer wieder niedergeschlagen zu sein nach Niederlagen – und sich dann immer wieder aufraffen zu müssen”, sagt Bestsellerautor Herzog. Die Leistungen wurden die vergangenen Wochen immer besser, die Spieler können sich auch weiter an den zumindest rechnerisch möglichen Klassenerhalt klammern. “Daran können sie sich hochziehen. Das Schlimmste ist immer, wenn du am Ende merkst, dass du nicht alles gegeben hast.” Dass eben noch was drin ist, ist nicht der einzige Punkt, der Mut machen kann für die beide Abstiegsendspiele.

### Der Rückkehrer-Effekt

Ihlas Bebou und Niclas Füllkrug sollen gegen Freiburg erstmals wieder im Kader stehen. Dass zwei potenzielle 96-Leistungsträger zurückkehren könnten, sieht Herzog als große Chance.

Nicht nur wegen ihrer spielerischen Ideen. "Mit den Leistungsträgern steigt der Glaube, etwas bewegen zu können. Bei allen", ist der Sportpsychologe überzeugt. "Da hängt sich jeder noch mehr rein, wenn die beiden Verantwortung übernehmen." Auch davon ist Herzog überzeugt. "Fülle hätte es sich ja auch einfach machen können und sagen: Ich habe schon einen Vertrag in Bremen, ich gehe kein Risiko mehr ein.

Stattdessen kämpft er sich rein, beweist Charakter – und Willen, für den Verein noch mal alles reinzuwerfen." Und das, sagt Herzog, "kann auf die anderen abfärben, noch ein paar Prozent mehr rauszuholen".

### **Der Champions-League-Wahnsinn**

Dass Liverpool in der Königsklasse eine 0:3-Hypothek aus dem Hinspiel gegen den FC Barcelona dreht, daran haben nur große Optimisten geglaubt. Und auch der 3:2-Erfolg von Tottenham nach Zwei-Tore-Rückstand bei Ajax Amsterdam – eigentlich undenkbar. Genauso undenkbar wie eine 96-Rettung?

Herzog: "Das haben die Spieler sicher alle gesehen. Das stärkt den Glauben daran, dass es möglich ist, selbst wenn die Situation aussichtslos erscheint. Da sieht jeder, wofür es sich aufzuraffen lohnt. Und dass man bis zum Schluss kämpfen sollte" Jetzt müsse nur der Wille stimmen: "Der war zuletzt leider nicht bei allen Spielern sichtbar ..."

### **Die Vertragswarteschleife**

Im 96-Überlebenskampf kommt es auch auf zahlreiche Spieler an, die keine Zukunft in Hannover haben oder deren Zukunft weiter zumindest unklar ist. Bei Kapitän Marvin Bakalorz läuft der Vertrag aus, auch bei Edgar Prib, Oliver Sorg, Felipe und weiteren könnte Schluss sein. Obendrauf gibt es einige Profis, die im Schaufenster stehen und abgegeben werden sollen. "Das kann Kräfte freisetzen – oder das Gegenteil bewirken. Das ist eine Typfrage", sagt Sportpsychologe Herzog.

"Es gibt Charaktere, die spornt das an. Die wollen sich umso mehr zeigen und beweisen. Für 96 oder vielleicht auch einen anderen Club." Gleichzeitig birge die Vertragswarteschleife aber auch eine Gefahr. "Es gibt Spieler, die sind eher sensibel und die verkrampten dann völlig, weil sie nicht wissen ob und wie es weitergeht."

Quelle: Sportbuzzer, <https://www.sportbuzzer.de/artikel/hannover-96-mentalanalyse-vorm-ersten-abstiegs-endspiel-gegen-sc-freiburg/>