



Mentalcoach warnt die Eintracht

Wie geht es bei Eintracht Frankfurt nach dem Highlight Barcelona weiter? Vor allem mental sind Spieler und Trainer nach einem großen Sieg gefordert.

Der 14. April 2022 wird im kollektiven Gedächtnis von Eintracht Frankfurt verankert sein. 40.000 Fans in Barcelona, der Sieg in Camp Nou, die Ehrenrunden der Spieler und Trainer Oliver Glasner.

Allerdings gibt es bei aller Euphorie und Feierlaune ein Problem aus Sicht der Hessen. Es war erst das Viertelfinale der Europa League und noch nicht das Endspiel.

„Spieler müssen wieder heiß und willig sein“

Matthias Herzog aus Garbsen ist Mentaltrainer und Bestsellerautor. Er arbeitete unter anderem eng mit Handballklub THW Kiel, dem Bundesligisten Hannover 96 und der Frauen-Bundesligamannschaft des VfL Wolfsburg zusammen. „Dieses Gefühl war einzigartig für die Eintracht. Auch wenn der FC Barcelona nicht mehr Lionel Messi hat, ist das noch immer eine Weltklassemannschaft. In einer solchen Atmosphäre dann zu gewinnen, das gibt es so wahrscheinlich nie wieder“, sagte Herzog im Gespräch mit SPORT1.

Die Hessen erlebten einen emotionalen Overkill am Mittelmeer. Alles passte zusammen, der Einzug ins Halbfinale war unter diesen Begleitumständen etwas ganz Spezielles für den Verein. „In diesen Zustand wie in Barcelona kannst du die Spieler nicht mehr reindrücken“, stellte Herzog fest. Für die Aufgabe gegen den kommenden Kontrahenten West Ham United sei es dennoch möglich, die Profis in eine solche Verfassung zu bringen, „dass sie heiß und willig sind und Bock haben.“

Eintracht muss Arroganz verhindern

Herzog erwartet dafür aber mehr als das, was bislang in der Öffentlichkeit durchsickerte. Die Profis seien etwa am Strand von Barcelona ausgelaufen, im Anschluss an den Erfolg wurde zudem etwas gefeiert.

„Aber was passiert danach? Wird diese Partie emotional aufgearbeitet?“ Es sind diese Fragen, die er in den Mittelpunkt rückt. Arroganz könne nun schlimmstenfalls aufkommen, die Partien gegen West Ham dadurch möglicherweise als Selbstläufer eingestuft werden. Dies müsse verhindert werden. „Die Frankfurter müssen herausfiltern, was sie als Mannschaft in Barcelona ausgezeichnet hat. Was waren – neben den Fans – die entscheidenden Faktoren dafür, dass das Team so eine geile Leistung abgerufen hat“, forderte Herzog im nächsten Schritt.

Dabei könne auch der klassische Flipchart-Block helfen. Schlüsselbegriffe, mit denen die Spieler motiviert werden können, erarbeiten und notieren. An der Körpersprache feilen, Bilder im Gedächtnis abspeichern. „Wenn die Partie in Barcelona richtig genutzt wird, dann ist das große Ziel, den Titel zu gewinnen und in die Champions League zu kommen, absolut machbar“, sieht Herzog die Eintracht im Rennen um die Europa League nicht chancenlos.

Den Europa-League-Titel für die Fans holen

Dafür müsse aber definiert werden, für wen das Team den Titel überhaupt holt. „Ist es für die Prämie? Oder einfach nur, um einen Titel zu haben? Was sagt die Familie, wenn du Pokalsieger bist? Für den Lebenslauf hat dieses einmalige Erlebnis eine große Bedeutung“, erläuterte Herzog

Der Mentaltrainer verfolgte aber noch eine ganz andere Idee: „Die Frage könnte auch lauten: Wem sind wir als Mannschaft den Titel schuldig? Die Fans in Barcelona waren nicht nur der zwölfte Mann, die Eintracht hatte gefühlt eine Mannschaft mehr auf den Rängen. Mit dem Titelgewinn könnte das Team etwas zurückgeben und sagen: ‚Wir holen den Cup nun für unsere einzigartigen Fans‘.“

Die sowieso schon treue und euphorische Anhängerschaft wäre zusätzlich motiviert, weitere Prozentpunkte beim Support draufzupacken. „Wenn sich der Gegner dann nicht richtig vorbereitet, kann die Eintracht den Moment noch einmal nutzen und aus dem Auswärtsspiel wieder ein Heimspiel machen“, so Herzog.

„Die Reise der Eintracht ist noch lange nicht zu Ende“

Dafür müsse das Team allerdings auch in der Bundesliga im Flow bleiben. Alle sieben Tage plötzlich für den internationalen Wettbewerb den Schalter umzulegen, sei nicht möglich: „Es besteht die Gefahr, dass man sich zu sehr auf diese besonderen Spiele fokussiert.“ Ansonsten droht die Eintracht Gefahr, die Saison ohne Titel im mausgrauen Bundesliga-Mittelfeld zu beenden: „Die Reise ist noch lange nicht zu Ende. Das muss der Trainer den Spielern auch bewusst machen. Du musst sie in der Vorbereitung auf das Spiel ermahnen, dass dieser Sieg gegen Barcelona nichts wert ist, wenn sie nichts daraus machen und die Bundesliga einfach abschenken.“

Die mentale Arbeit sei daher umso wichtiger. Szenen ansehen und im Ernstfall den Anker, wie es Herzog nennt, parat haben. Die „Becker-Faust“ etwa, die Geste des früheren Tennisstars Boris Becker, der sich damit selbst pushte. Oder das Beispiel der Schwimm-Olympiasiegerin Britta Steffen, die jedes Mal auf dem Startblock ihren Ring drehte.

Herzogs Tipp mit dem Anker

„Der Anker ist gut, wird aber oftmals nur in positiven Szenen eingesetzt, statt in schlechten Momenten“, bemerkte Herzog. Dabei könne ein Spieler auch in Krisensituationen positive Energie ausstrahlen, sein Unterbewusstsein austricksen, Widerstände überwinden und dadurch große Erfolge feiern.

Das Ziel für die Eintracht wird also lauten: West Ham bezwingen, das Endspiel in Sevilla gegen Glasgow Rangers oder RB Leipzig erreichen – und im letzten Schritt den ersten internationalen Titel seit 1980 gewinnen.

Quelle: Sport1.de, 24.04.2022

Foto: © Imago