

# „Der Kopf ist der wichtigste Muskel“

Bielefelder Uni-Professor über die mentale Lage der Arminen.

*Herr Schack, was macht anhaltende Erfolglosigkeit mit einem Fußballer?*

**THOMAS SCHACK:** Jeder Spieler verarbeitet die Situation auf seine eigene Art und Weise. So sehen wir auch bei Arminia, dass bestimmte Mittelfeldspieler immer wieder gute Ideen entwickeln, während andere eher zu einem „Handlungsloch“ im Mittelfeld beitragen. Generell kann man aber sagen, dass in einer solchen Situation die Wahrscheinlichkeit steigt, dass Spieler Hilflosigkeit und Angst erleben und auf dem Platz Fehler machen. Das Vertrauen der Spieler in die eigene und die teambezogene Handlungseffektivität nimmt ab. Dazu kommt der Punkt, dass sich die Kommunikation in der Mannschaft ungünstig verändert und dass das Umfeld wie Medien und Fans Spieler und Spiel zunehmend kritisch einordnen.

*Wie viel Prozent der Leistung eines Profisportlers sind auf die mentale Ebene zurückzuführen?*

Insgesamt geht es bei der Leistung von Profisportlern um das Zusammenspiel von Talent und körperlichen Voraussetzungen, psychischen Faktoren und sozialen Rahmenbedingungen. Das lässt sich schwer in Prozente separieren. Allerdings ist klar, dass sowohl eher körperlich-biologische Fakto-

ren wie Talent und Training, als auch soziale Faktoren wie die Kommunikation der Spieler über den Kopf verarbeitet werden. Man könnte sagen: Der Kopf ist der wichtigste Muskel im Profisport.

*Wie kann diese Negativspirale durchbrochen werden?*

Vielleicht muss man sich von der Idee der Negativspirale verabschieden und sich damit beschäftigen, welche Bausteine für eine gute Leistung fehlen und etabliert werden müssen. Darüber hinaus könnte es hilfreich sein, wenn man in der aktuellen Situation für die Spieler an geeigneten Stellen, etwa einem Spiel gegen eine deutlich überlegene Mannschaft den Druck bezogen auf ein

positives Ergebnis reduziert und stattdessen Spielfreude anregt.

*Welchen Einfluss kann ein Trainer in so einer Situation auf seine Mannschaft nehmen?*

Jeder Trainer verfügt über ein eigenes und spezifisches Portfolio an Methoden und Kompetenzen. Von daher ist ein Trainer sicher gut beraten, sich zunächst auf seine eigenen Stärken zu konzentrieren und von dort Einfluss auf die Mannschaft zu nehmen. Seine Ansprache und auch non-verbale Kommunikation spielt eine wesentliche Rolle für das Selbstvertrauen der Spieler.

**Das Gespräch führte  
Kerstin Kalkreuter**

## Zur Person

■ Thomas Schack (59) wurde in Gotha geboren. Schack machte zunächst eine Ausbildung zum Kfz-Mechaniker, studierte danach Sport und Psychologie. Seit November 2005 leitet er als Professor den Arbeitsbereich „Neurocognition and Action“ in der Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft der Universität Bielefeld.



Thomas Schack von der Uni Bielefeld. Foto: Uni Bielefeld