

orell füssli

orell füssli



## WIE ES IN DER WELT DES PROFI- FUSSBALLS WIRKLICH ZUGEHT

Fußball-Insider Harry Scheffer, persönlicher Coach mehrerer aktiver Bundesliga-Kicker, packt über die Erfolgsrezepte von Spielern, Klubs und Trainern aus. Damit zeichnet er ein äußerst kritisches Bild der Branche mit ihren ganzen Auswüchsen, bietet aber auch wertvolle Tipps für junge Talente und Profis, die an die Spitze wollen. Denn nirgendwo ist der Erfolg so Maß aller Dinge wie im Sport, speziell im Massensport Fußball.

FUSSBALLGÖTTER

HARRY SCHEFFER

HARRY SCHEFFER

# FUSSBALL- GÖTTER

DER SCHÖNE SCHEIN  
DES PROFISPORTS

ISBN 978 3 280 05526 7



[www.ofv.ch](http://www.ofv.ch)

*Auf Ihrer Homepage heißt es, dass es vielen Weltklasse-Sportlern gelinge, scheinbar mühelos konstante Höchstleistungen zu bringen, selbst wenn ihre körperlichen Voraussetzungen und äußeren Umstände weniger optimal seien als die von anderen Athleten. Wie ist so etwas Ihrer Ansicht nach möglich, was steckt dahinter?*

Selbst die optimalsten körperlichen und äußeren Umstände können eine wenig stabile Persönlichkeit nicht ersetzen. Umgekehrt kann eine überdurchschnittlich ausgeprägte mentale Kraft den Körper und dessen Vorgänge außerordentlich stark beeinflussen.

Aber gehen wir noch einen Schritt weiter. Wissenschaftler haben nachgewiesen: Allein durch die permanente Vorstellung einer Bewegung kann man einen Muskel in leichter Form trainieren. Ebenso kann man schwierige Bewegungsabläufe so lange in der Vorstellung üben, bis ein Handlungsmuster in einem tiefer gelegenen Bereich des Gehirns entstanden ist, welches später die Steuerung der Bewegung übernimmt, die anschließend mühelos vom Körper ausgeführt wird.

*Auf derselben Homepage fällt der Begriff »Sieger-Gen«. Was verbirgt sich dahinter, gibt es das überhaupt?*

Das wird von vielen vermutet. Dabei spielen andere Einflussfaktoren eine viel entscheidendere Rolle: Jeder von uns besitzt eine interne Festplatte, das Unterbewusstsein. Hier sind die einzelnen Daten, Informationen, Erfahrungen von Geburt an einprogrammiert und als Datenbank gespeichert. In ihrer Gesamtheit formen sie zu einem großen Teil unsere Persönlichkeit und bestimmen unser Verhalten. Vereinfacht ausgedrückt bewirken viele negative Inputs eine weniger gefestigte Persönlichkeit. Überwiegend positive Daten begünstigen eine stabile, in sich ruhende starke Persönlichkeit und legen den Nährboden für mentale Stärke und konstante Höchstleistungen. Eltern, die ihren Kindern bereits früh uneingeschränkte Liebe, Respekt, Unterstützung und bedingungsloses Vertrauen in deren Fähigkeiten schenken, leisten hier einen enormen Beitrag. Denn wer schon als Kind mit

dem nötigen Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl ausgestattet wurde, ist später viel besser in der Lage, Niederlagen und schlechte Phasen, wie beispielsweise längere Verletzungsausfälle, wegzustecken oder auch mit öffentlicher Kritik positiv umzugehen.

*Was ist Ihre Methode, damit ein Top-Fußballer konstante Spitzenleistungen erbringen kann?*

Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass Gespräche und das Arbeiten auf kognitiver bzw. bewusster Ebene meist nur kurzfristige Erfolge bringen. Das heißt, man muss immer wieder nachsetzen. Für viele Top-Spieler ist das ermüdend und auf Dauer frustrierend.

Daher ist es viel sinnvoller, die innere Datenbank mit den Erfolg bringenden Daten zu speisen. Denn durch das wiederholte Erreichen der Ziele mittels innerlich erzeugter Bilder werden diese Ziele immer selbstverständlicher und werden als so lebensnah empfunden, als seien sie tatsächlich erreicht worden. Diese neue Realität ist dann auf der inneren Datenbank gespeichert und kann im entscheidenden Moment vom Unterbewusstsein abgerufen werden. Im Gehirn geschieht dabei Folgendes: Über die Häufigkeit der Wiederholungen entstehen neue geistige Verbindungsstraßen, sogenannte neuronale Netze, die einer Autobahn gleich, ganz selbstverständlich genutzt werden. Das Erfolgsprogramm ist damit fest installiert und kann automatisch aktiviert werden.

*Fußball ist ein Mannschaftssport, bei dem in erster Linie das Wir-Gefühl über Sieg und Niederlage entscheidet. Wie kann man dieses Gefühl individuell stärken?*

Mein Eindruck ist, dass es aufgrund der relativ häufigen Wechsel in der Bundesliga in manchen Mannschaften heutzutage immer schwieriger wird, das Wir-Gefühl aufrechtzuerhalten. Dennoch gibt es genügend Möglichkeiten, den Gemeinschaftsgeist zu stärken.

Für mich ist der Trainer die Person, die in dieser Hinsicht den größten Einfluss auf die Mannschaft ausüben kann. Sein Gespür, mit den Spielern umzugehen, und seine Art der positiven Kommunikation sind auch entscheidend für die Kommunikation und den Zusammenhalt innerhalb seiner Mannschaft. In Mannschaftssitzungen beispielsweise ist es förderlich, wenn *jeder* Spieler dazu ermuntert wird, seine Meinung zu äußern. Auch kann darauf geachtet werden, dass eventuelle Konflikte zwischen einzelnen Spielern möglichst zeitnah ausgeräumt und gemeinsam gelöst werden. Hinterher sollte allerdings keine der Konfliktparteien das Gefühl haben, die Situation als Verlierer zu verlassen. Meistens lassen sich Kompromisse finden, die letztendlich jedem gerecht werden. Besonders förderlich für das Wir-Gefühl sind auf jeden Fall soziale Kontakte innerhalb der Mannschaft, beispielsweise durch gemeinsame Aktivitäten, auch außerhalb des Fußballs. Denn daraus erwachsen Sympathien, Zusammengehörigkeitsgefühl und Zusammenhalt.

*Wie wichtig ist der unbedingte Wille, ein sportliches Ziel zu erreichen?*

Der unbedingte Wille, ein sportliches Ziel zu erreichen, ist enorm wichtig. Er ist der wichtigste Motor für Ziele und Erfolge. Wenn diese Voraussetzung fehlt, wird es schwer, erfolgreich zu sein. Es kommt vor, dass Kinder in einer Sportart vergeblich versuchen, zu reüssieren, weil es der Wunsch der Eltern ist, nicht aber der eigene. Bei ganz jungen Sportlern, die Probleme haben und Hilfe suchen, ist es daher sinnvoll, zunächst herauszufinden, ob es die eigene Entscheidung war, diesen Sport auszuüben, und ob der eigene Wille überhaupt vorhanden ist.

#### 4. Der Weg ist das Ziel

»Hinter Fußball verbirgt sich der Akt des Scheiterns«, behauptete der Sportphilosoph Gunter Gebauer im *Philosophie Magazin* vom Oktober/November 2013: »Scheitern ist in unserem Leben der Normalfall. Wir scheitern sogar alle definitiv, weil wir irgendwann einmal sterben. Das Scheitern ist für den Fußball als Mannschaftssport konstitutiv, ganz anders als im Handball oder Basketball, wo ein gelungener Spielzug eigentlich immer oder zumindest sehr häufig zum Erfolgserlebnis führt. Im Fußball dagegen sind in der gesamten Partie nur ein, zwei, maximal drei Spielzüge wirklich von Erfolg gekrönt. Das liegt an der Differenz von Hand und Fuß. Die Kontrolle eines Balles ist mit der Hand ungleich höher. Im Fußball nun muss man das Tor mit dem Fuß oder Kopf erzielen, darf es aber mit der Hand verhindern. Eine geniale Asymmetrie, die das Spiel unglaublich spannend hält.«

Auch Trainer-Legende Volker Finke (heute in Kamerun tätig) hatte in derselben Ausgabe des *Philosophie Magazins* interessante Einsichten zum Thema »Scheitern im Fußball« zu bieten. »Niederlage und Scheitern sind ein wesentlicher Teil des Fußballs«, meinte der ehemalige Coach des SC Freiburg. Und fügte hinzu: »Wichtig ist, dies zu einer mentalen Stärke werden zu lassen, in dem Sinne, dass man zum Beispiel bei einem Rückstand keinesfalls beginnt auszusteigen. Das sind die Schlüsselmomente. Da geht es um den Esprit, den Mannschaftsgeist, zu sagen: Wir können verlieren, aber wir versuchen alle unsere Stärken aufzubringen. Die Unverfügbarkeit, die sich aus dem Spiel mit dem Fuß ergibt, ist schon etwas, was den Fußball abhebt. Sein Drehbuch wird ganz im Moment geschrieben, es gibt