

Er sorgt für Stretching im Kopf

Sportpsychologie Alain Meyer weiss, woran Sportler denken. Der Bieler Sportpsychologe arbeitet beim FC Basel und berät Spitzen- und Nachwuchssportler. Der mentale Faktor könne der entscheidende sein, sagt der Ex-Fussballgoalie.

Moritz Bill

Es war dieses Schlüsselerlebnis, das Alain Meyers Leben stärker beeinflussen sollte, als dass er sich das damals vorstellen konnte. Damals, als er sich als ambitionierter Fussballtorhüter beim grossen FC Basel vorstellen durfte. Zwei Tage dauerte das Probetraining. Am ersten lief es hervorragend, am zweiten miserabel. «Ich konnte mir das einfach nicht erklären», erinnert sich Meyer.

Heute, als studierter Sportpsychologe, weiss er, dass alleine die unterschiedlichen Konstellationen Einfluss auf seine Performance hatten. Am ersten Tag durfte er an der Seite von Pascal Zuberbühler trainieren, der damaligen Nummer 1 im Basler Tor. Tags darauf musste er sein Können vor anderen Trainern – und vor allem neben Konkurrenten – unter Beweis stellen. «Das hat mich total aus der Bahn geworfen. Es war eine Katastrophe.»

Die Sportler müssen es wollen

Weitere Schlüsselerlebnisse folgten, die Meyer bekräftigten, sich zum Sportpsychologen auszubilden. Dieses Problem, dass der Kopf die eigentlich vorhandenen Fähigkeiten ausbremst, bekämpft er nun mit Sportlern und Führungskräften (siehe auch Infobox). Und wie das Schicksal manchmal so spielt, hat es der Bieler nun doch noch zum FC Basel geschafft. Meyer betreut als Sportpsychologe die Spieler des Talentpools und steht auch der 1. Mannschaft mit Rat zur Seite, wenn die Spieler das wünschen. «Bei den Profis basiert das auf einer freiwilligen Basis», sagt Meyer. Wohlwissend, dass der Gang zum Psychologen in der Gesellschaft immer noch als Schwäche gilt.

Auch er selbst, sagt Meyer, sei als junger Spieler diesbezüglich überhaupt nicht offen gewesen. «Heute sehe ich es als eine Stärke, wenn sich einer im mentalen Bereich Hilfe sucht.» Aufdrängen

Seine Arbeit erfordert Fingerspitzengefühl. «Jeder Mensch tickt anders», sagt Sportpsychologe Alain Meyer.

Peter Samuel Jaggi



will er sich aber nicht, er signalisiert schlicht: Falls ihr mich braucht, bin ich da. Er bietet sozusagen Stretching für den Kopf an.

Persönlich profitierte Meyer in seinem Karriereherbst vom Bezug eines Sportpsychologen. Beim FC Biel spielte er seine konstanteste Saison. Ein weiteres Schlüsselerlebnis.

Das Resultat ist nicht messbar

Der mentale Aspekt fristet im schweizerischen Profisport immer noch ein stiefmütterliches Dasein. Alain Meyer ist überzeugt, dass sich das in den kommenden Jahren ändern wird, er sagt: «Die technischen, taktischen und physischen Bereiche werden mit spezifischen Trainingsmethoden abgedeckt, das Mentale nicht. Vor 15 Jahren konnten wir uns auch nicht vorstellen, dass heute in jedem Klub

Zur Person

- **Name:** Alain Meyer
- **Geboren am:** 9. Dezember 1976
- **Zivilstand:** verheiratet
- **Wohnort:** Biel, aufgewachsen in Schwadernau
- **Ausbildung:** Masterstudium in Sportpsychologie
- **Fachgebiete:** Sportpsychologie und Business Coaching
- **Fussballkarriere:** Torhüter beim FC Biel und FC Winterthur (unter anderem vier Saisons in der Challenge League), SV Lyss, SC Aegeren Brugg und FC Orpund
- Seit acht Jahren beim **FC Basel** als Sportpsychologe tätig
- Berät **Nachwuchs- und Spitzensportler** aus verschiedensten Sportarten sowie Führungskräfte *bil*

Link: www.alainmeyer.ch

Stürmer- oder Konditionstrainer arbeiten.» Das grösste Problem für den Sportpsychologen ist, dass sich seine Arbeit – im Gegensatz zu den zuvor erwähnten Bereichen – nicht in Zahlen messen lässt. Gerade bei alteingesessenen Trainern erntet das Mentalcoaching noch immer Stirnrunzeln. Zudem betrachten viele den Sportpsychologen fälschlicherweise als Feuerlöscher, der nur bei Misserfolg zurate gezogen wird. «Ich setze meinen Klienten langfristige Ziele. Es geht vor allem darum, Konstanz und Stabilität zu erreichen», erklärt Meyer.

Das Patentrezept gibt es nicht

Ein Patentrezept kann Meyer nicht verschreiben; die Psychologie ist eine komplexe Wissenschaft. Viel basiere auf gegenseitigem Vertrauen, sagt der ehemalige FC-Biel-Goalie. «Jeder

Mensch tickt anders. Es braucht vor allem Fingerspitzengefühl.»

Trotzdem, ein weitverbreitetes Problem ist die Fokussierung. Viele Sportler konzentrieren sich auf Dinge, auf die sie keinen Einfluss nehmen können. Anstatt sich mit dem Konkurrenten, den Zuschauern oder dem Schiedsrichter zu beschäftigen, soll der Fokus einzig auf den eigenen Auftritt gelegt werden. Dazu erarbeitet Meyer Bewältigungsstrategien, die sich seine Klienten je nach Situation in Erinnerung rufen können.

Auch wenn er dem mentalen Bereich viel Gewicht verleiht, Alain Meyer hält klar fest, dass ein «über-psychologisieren» falsch wäre. «Das Mentaltraining ist nur ein Puzzleteil. Aber auf einem Top-Level sind viele andere Faktoren ausgereizt, warum eben gerade der mentale Aspekt der entscheidende sein kann.»

Anlässe

Basketball

1. Liga
Boncourt - Rapid Biel Sa 14.00

Curling

Schweizer Meisterschaft Senioren
Fr-So in der Curlinghalle Biel

Eishockey

Elite A
Biel - Bern Fr 20.30
Lugano - Biel So 18.15

1. Liga
Argovia Stars - Lyss Sa 17.15
Lyss - Burgdorf Di 19.45

2. Liga, Playoff-Viertelfinals, Spiel 3
Olten - Lyss II Sa 20.30
Bucheggberg - Meisberg So 19.00

Fussball

Testspiele
Biel - Portalban/Gletterens Sa 14.30

Handball

NLB
Biel - Stans Gym Seeland, Sa 19.15

1. Liga, Abstiegsrunde
Lyss - West HBC Grien, Sa 17.00

Rollhockey

NLA, Männer
Biasca - Diessbach Sa 17.00

Strassenhockey

NLB
Gals - Hägendorf Sa 14.00

Tennis

Suzuki-Grand-Prix
Sa/So im Tenniscenter Scheuren

Unihockey

2. Liga, Grossfeld
Biel - Schüpfheim Esplanade, Sa 18.30

Volleyball

1. Liga, Männer
ST Bern - Volero Aarberg Sa 14.30
Delémont - Nidau Sa 18.00

1. Liga, Frauen
Grenchen - Kőniz Sa 13.30
Kerzers - Bősingen Sa 18.00

«Wir schafften es, das Team zu einen»

Olympische Spiele Nord- und Sůdkorea stellen ein Frauen-Hockeyteam. Gecoacht wird die Mannschaft von Sarah Murray. Ihr Vater Andy stand acht Jahre lang in der Schweiz an der Bande.

Vor 30 Jahren boykottierte der Norden die Spiele von Seoul. Erst zum vierten Mal laufen die beiden Korea bei Olympischen Spielen gemeinsam ein. Und zum dritten Mal gibt es ein Team Korea. 1991 nahmen gemeinsame Teams an der Tischtennis-WM und der Fussball-U20-WM teil. Die Tischtennis-Frauen holten Gold, die Fussball-Junioren eliminierten Argentinien und scheiterten im Viertelfinal an Brasilien.

«Worst-Case-Szenario»

Für die Kanadierin Sarah Murray, den Coach der Sůdkoreanerinnen, war der 17. Januar «der Horror». An diesem Tag beschloss die Politik das gemeinsame Team. «Für mich war dieser Entscheid

das Worst-Case-Szenario.» Seit vier Jahren bereitete Murray die Sůdkoreanerinnen auf Olympia vor. Und drei Wochen vor der Eröffnungsfeier stösst ein Dutzend Nordkoreanerinnen zum Team. Murray: «Ich fragte mich: Wie soll das gehen? Teamgeist kannst du jetzt vergessen.»

Murray ist Kanadierin. Sie ist aber auch halbe Schweizerin. Ihr Vater Andy Murray hat in der Schweiz während acht Jahre Kloten, den ZSC, Zug und Lugano trainiert. In der Ära Simpson galt Berater Murray sogar als heimlicher Nationalcoach. Jordy und Brady Murray, die Brüder von Sarah, spielten in der NLA für je drei Klubs. Und auch Sarah spielte in der Schweiz – während drei Jahren für Lugano und die ZSC Lions.

Was führte dazu, dass Murray nach dem Horror vom Januar nun mit dem neuen Team wieder Zuversicht versprüht? «Wir schafften es, das Team zu einen. Der nordkoreanische Nationaltrainer, jetzt mein Assistent, erwies sich als riesige Hilfe.»

Aber einfach war es nicht. Bei der Sprache fing es an. Sůdkorea

hat in 70 Jahren Abspaltung viele englische Wörter adaptiert. In Nordkorea sind Ausdrücke aus dem Amerikanischen strikt verboten. Und im Eishockey wimmelt es von diesen Ausdrücken. Nordkoreanerinnen wussten nicht, was es heisst, einen Pass zu spielen. Schliesslich kommt das Verb «passen» aus dem Englischen. Bei ihnen heisst es «yeol lak» oder auf deutsch «mit einem anderen Spieler kommunizieren».

«Wir erstellten ein dreiseitiges Wörterbuch», so Murray. «Drei Seiten mit Wörtern auf englisch, sůdkoreanisch und nordkoreanisch. Alle mussten alle Wörter lernen. Die Nordkoreanerinnen hatten die Wörter als erste im Griff.» Murray möchte nach zwei Wochen die Nordkoreanerinnen nicht mehr missen. Nicht dass sie das Team verbessert hätten, aber sie brachten neuen Schwung. Murray: «Sie fragen so viel. Sie wollen alles wissen. Team-Meetings dauern nicht mehr eine Viertelstunde, sondern ich muss sie nach einer Stunde abrechen.» Und doch tauchen immer wieder

Problemchen auf. Im Interview erzählt Sarah Murray, wie sich eine Nordkoreanerin, die 26-jährige Kim Hyang-Mi, plötzlich mit einer der sechs amerikanischen Doppelbürgerinnen in den Armen lag. Beide lachten, hatten Freude und unterhielten sich in Zeichensprache. Plötzlich hält Murray inne. Und sie beginnt sich zu fragen: «Kann Hyang-Mi jetzt Probleme bekommen, weil sie eine Amerikanerin umarmt hat und ich das ausgeplaudert habe?»

Erstes Spiel gegen die Schweiz

Sůdkorea verfolgt das Experiment mit gemischten Gefühlen. Für die einen nährt das Team Hoffnung auf eine Vereinigung. Andern missfällt, dass Sůdkorea für die Winterspiele viel investiert hat und nun nicht einmal unter eigener Flagge starten kann. Für Korea beginnen die Spiele gegen die Schweiz morgen um 13.10 Uhr (Schweizer Zeit). Mindestens drei der zwölf Nordkoreanerinnen müssen gemäss Vereinbarung mitspielen. «Mehr werden es kaum sein», meint Murray. *sda*

Mauro Caviezel fährt in die Top 10

Olympische Spiele Im ersten Training zur Olympia-Abfahrt der Männer vom Sonntag ist Mauro Caviezel die drittbeste Zeit gefahren. Schnellster war Manuel Osborne-Paradis vor Kjetil Jansrud.

Mauro Caviezel zog im Gegensatz zu den anderen Schweizern im Zielhang durch und büsste 45 Hundertstel auf die Bestzeit des Kanadiers Manuel Osborne-Paradis ein, der ein Tor ausliess. «Die Abstimmung hat gepasst. Das gibt mir ein gutes Gefühl. Aber das erste Training ist natürlich mit Vorsicht zu geniessen», befand der 29-Jährige. Schnellster ohne Fehler war Kjetil Jansrud, vor zwei Jahren Sieger bei der Olympia-Hauptprobe.

Platz 15 für Feuz

Als zweitbesten Schweizer klassierte sich Carlo Janka. Der Bündner, der in den Trainings

unter besonderer Beobachtung des Trainerteams steht, wurde Achter mit 1,06 Sekunden Rückstand.

Beat Feuz ging das erste Training gewohnt gemächlich an. Der Topfavorit und Leader im Abfahrtsweltcup folgte auf dem 15. Platz, knapp vier Zehntel dahinter belegte Marc Gisin Platz 19. Die weiteren potenziellen Schweizer Abfahrts-Starter Patrick Kűng (33.), Gilles Roulin (36.) und Thomas Tumler (50.) reichten sich ausserhalb der Top 30 ein.

Heute gibts zwei Tickets

Caviezel, der in den Trainings der beiden kommenden Tage um einen der drei Plätze neben dem gesetzten Feuz kämpft, betrieb Eigenwerbung. Einfluss auf den Selektions-Entscheid hatte der erste Testlauf gestern aber nicht. Stand jetzt werden heute zwei Startplätze vergeben, der dritte im Abschlusstraining von morgen. Die Abfahrt findet in der Nacht auf Sonntag (3 Uhr Schweizer Zeit) statt. *sda*