

## Sport

## «Da nützt kein Psychologiebuch»

Der SC Bern hat ein Luxusproblem: Er hat einen zu grossen Vorsprung. Die Folge: Es ist schwierig, die Konzentration zu halten. Könnte ihm das zum Verhängnis werden? Sportpsychologe Alain Meyer nimmt Stellung.

## Interview: Dieter Stamm

**Der SC Bern hat seit einigen Wochen Mühe, über die gesamte Spieldauer eine konzentrierte Leistung zu erbringen. Überrascht Sie das?**

Wir sind alle nur Menschen, und Menschen bringen nie eine absolute Konstanz hin. Leistung ist abhängig von vielen Faktoren, die nicht kausal in Beziehung stehen. Manchmal kann man instabile Phasen erklären, manchmal nicht. Es ist eine komplexe Geschichte.

**Beim SCB kann man es sich einfach machen: Das Team hat einen zu grossen Vorsprung, das ist der Konzentration abträglich.**

Ich kenne das Innenleben der Berner Mannschaft nicht. Aber ja, klar, es ist völlig normal, wenn man in einer solchen Situation ein bisschen nachlässt.

**Dabei sind sich die Spieler der Problematik ja wohl bewusst.**

Auf jeden Fall verliert sicher keiner mit Absicht. Aber auf diesem Niveau reicht es, wenn der Fokus nur geringfügig verschoben ist.

**Ist es das Unterbewusstsein, das sagt: Es ist nicht so schlimm, wenn wir in dieser Partie nicht alle drei Punkte gewinnen?**

Das Unterbewusste spielt einem immer mal wieder einen Streich. Das Problem ist: Das Unterbewusste kann man nicht direkt beeinflussen. Was man hingegen beeinflussen kann, ist der eigene Fokus: die Gedanken, die Körpersprache, die Ausstrahlung. Ich kann mich jeden Tag aufs Neue fragen: Was sind die Ziele, die ich erreichen will? Solche Dinge helfen, das Unterbewusste indirekt zu beeinflussen.

**Am Dienstag spielte Bern in Lausanne, da war es ziemlich offensichtlich: Lausanne kämpft um einen Playoff-Platz, Bern hat die Qualifikation so gut wie gewonnen. Wie kann man künstlich Spannung erzeugen?**

Das ist schwierig. Die Resultat-orientierung hat für Lausanne eine andere Bedeutung als für Bern. Lausanne braucht Punkte, Bern nicht. Das ist einfach nicht wegzudenken. Aber vielleicht steht für Bern in dieser Phase eine Fixierung auf Resultate ja gar nicht im Vordergrund. Es gibt auch andere Faktoren: Wie gehe ich mit einer solchen Situation um? Wie kann ich mich selber motivieren? Wie kann ich dem Team helfen, die Spannung hochzuhalten? Ein hervorragender Test.

**Und aufschlussreich für den Trainer?**

Für den Trainer ist es ja ein bisschen frustrierend. Er hat hervorragende Arbeit geleistet und mit seinem Team viele Punkte gesammelt, und jetzt hat er genau damit ein Problem. Aber ein guter Trainer kann aus einer solchen Lage Erkenntnisse gewinnen, die wichtig sind

für die Zeit, wenn die Spiele wieder unbedingte gewonnen werden müssen.

**Wie merkt ein Trainer, wenn eine an sich gute Lage zum Problem wird?**  
Es ist eine Mischung aus Erfahrung und Gespür. Auch das ist eher ein unbewusster Akt, er erhält gewisse Hinweise und fühlt, dass er eingreifen muss. Meine Erfahrung ist: Ein guter Trainer spürt kritische Phasen kommen, ohne zu wissen, warum. Und er reagiert, ohne erklären zu können, warum er so reagiert. Da nützt kein Psychologiebuch.

**In diesem Fall handelt es sich ja um ein Luxusproblem. Ist das nicht ein typischer Fall für den Psychiater?**

Es spielt keine Rolle, ob es sich um ein Luxusproblem handelt oder nicht. Und Sportpsychologen sollten sowieso keine Feuerwehrmänner sein, die kurz vorbeigehen und ein akutes Problem beheben. Sie sollten systematisch arbeiten können. Ein Konditionstrainer kann ja auch nicht in einer Woche ein verpasstes

Sommertraining nachholen. Stabilität und Konstanz sind ebenfalls Stärken, die man aufbauen muss.

**Aber was könnte man einem Trainer raten, dessen Mannschaft zu wenig natürliche Spannung ausgesetzt ist?**

Nichts: Der Trainer ist Experte genug, und als Sportpsychologe sollte man sich hüten, Ratschläge zu erteilen. Man kann zuhören, Fragen stellen, auf gewisse Dinge hinweisen, kurz: Einen neuen Blickwinkel eröffnen.

**Könnte es sogar kontraproduktiv sein, wenn man die Situation psychologisiert?**

Zu sehr psychologisieren ist im Spitzensport immer heikel und kann durchaus ein Stolperstein sein. Es gibt auch Problemchen, die man nicht analysieren muss. Ein guter Trainer präsentiert dem Team auch mal eine Lösung, ohne das Problem benannt zu haben. Aber mangelnde Spannung ist kein kleines Problem, wenn der Zustand zu lange anhält.

**Was passiert eigentlich in einer Mannschaft, wenn der natürliche Druck fehlt?**

Das kommt sehr auf das Kader an. Gibt es genügend stabile Persönlichkeiten? Gibt es Leaderfiguren, die auch mit schwierigen Situationen umgehen können? Die wissen, welche Reaktion es braucht. Können diese Spieler erreichen, dass das Team den Fokus wieder herstellen kann?

**Müssen die Leaderfiguren alle Spieler erreichen oder reicht dafür eine Mehrheit?**

Natürlich können einzelne faule Äpfel einen ganzen Fruchtkorb verderben. Aber wenn die Leaderfiguren die Jungen überzeugen und wenn sie eine Mehrheit auf den richtigen Weg führen können, dann reicht das in der Regel. Dann nimmt das eine positive Eigendynamik an, der sich die Skeptiker und Zögerer nicht mehr entziehen können.

**Kann man eigentlich lernen, eine Leaderfigur zu sein?**

Bis zu einem gewissen Punkt kann man das üben, und der Erfolg ist oft erstaunlich. Aber natürlich gibt es auch da Talente, die keinerlei Anleitung brauchen.

**Was ist wichtiger? Der Nachteil, schon lange keinen echten Druck mehr gespürt zu haben, oder der Vorteil des guten Gefühls, sehr oft zu siegen?**

Die Berner wissen, dass sie die Qualität haben, Spiele zu gewinnen. Und sie wissen es schon vor dem Spiel. Das ist ganz klar ein Vorteil.



**Alain Meyer** ist selber ehemaliger Leistungssportler (u.a. Goalie beim FC Biel). Der 41-Jährige ist heute diplomierte Sportpsychologe mit Praxis in Biel. Unter anderem hat er ein Mandat beim FC Basel.



«Das ist ein hervorragender Test»: Sportpsychologe Alain Meyer analysiert die spezielle Lage des SC Bern. Foto: Keystone

## Halt in Langnau

Einst im NHL-Draft an dritter Stelle gezogen, hat Cam Barker eine Odyssee hinter sich. Jetzt will er mit den Tigers in die Playoffs.

## Dario Greco

An das Debüt von Cam Barker wird man sich in Langnau noch länger erinnern. Die Tigers spielen in der heimischen Iffishalle gegen Lugano, tags zuvor haben sie in Lausanne ein Lebenszeichen von sich gegeben nach zuvor sechs Niederlagen am Stück. Mitten in dieser Negativserie war Ville Koistinen abgesprungen, der wichtigste Defensivspieler. Gegen Lugano kommt der Neuzugang Barker gerade richtig: Ihm eilt der Ruf voraus, das Körperspiel nicht zu scheuen. Auch ist der Verteidiger für Punkte gut.

Der 31-jährige Barker hat eine abenteuerliche Reise hinter sich. Eine Odyssee,

wie sie manchem nordamerikanischen Eishockeyspieler widerfährt, der sich zu Hause nicht durchsetzen kann. Dabei begann seine Karriere vielversprechend: 2005 und 2006 wird er mit Kanada zweimal Weltmeister der U-20-Junioren. Er spielt an der Seite von Spielern wie Sydney Crosby, Ryan Getzlaf, Corey Perry, Patrice Bergeron, Shea Weber - heute alles Grössen in der NHL. Vor allem an den Titel von 2006 erinnert er sich gerne: «Zu Hause Weltmeister zu werden, mit der Familie unter den Zuschauern, das war eine geniale Erfahrung.»

Zuvor, im Jahr 2004, war er im Draft der NHL an dritter Stelle von den Chicago Blackhawks gezogen worden, überflügelt nur von Alexander Owetschkin



Cam Barker.

und Jewgeni Malkin. Auch das russische Duo gehört heute zum Besten, was die NHL zu bieten hat. Nur: Am Draft wird nur das Potenzial eines Nachwuchstalent gezogen, der Rohling. Im besten Fall wird aus dem Spieler ein Diamant.

## NHL, AHL und KHL

Nicht aus Barker. Nach Anlaufschwierigkeiten steigert sich der Kanadier in Chicago zwar langsam. In der Saison 2008/2009, seiner besten, absolviert er 85 Partien, erzielt 49 Punkte und erreicht mit den Blackhawks den Final der Western Conference. Danach tut sich Barker in der NHL schwer, er tingelt von Club zu Club, spielt bei den Minnesota Wild, in Edmonton und Vancouver und wird immer wieder in die tiefere AHL geschickt. 2013 wechselt er letztlich in die russische KHL, fortan heissen seine Clubs Astana und Bratislava. 2016 ist er in der KHL der Verteidiger mit den meisten Punkten.

Und jetzt also Langnau. Mindestens bis Saisonende wird Barker bleiben. «Es

wäre schön, mal wieder länger als ein Jahr für denselben Club zu spielen», sagt er. Mit seiner Frau hat er zwei kleine Söhne, 1- und 3-jährig sind sie, das regelmässige Umziehen als Familie sei anstrengend. «Aber wir sind glücklich in Langnau. Es ist ähnlich wie in British Columbia, wo wir sonst leben.»

Zurück zu Barkers Debüt im Emmental. Beim 4:0-Sieg gegen die Tessiner bereitet der Neuzugang zuerst Alexei Dostoinows 2:0 vor, ehe er fünf Minuten später das 3:0 selber erzielt. Weil er kurz vor Schluss Linus Klasen gegen den Kopf checkt, muss er vorzeitig unter die Dusche. «Bis ich rausgeschickt wurde, war es der Auftakt, den ich mir gewünscht hatte», sagt Barker.

Das war vor zwei Wochen. In der Zwischenzeit hat Langnau zwei von drei weiteren Partien gewonnen und ist plötzlich wieder Kandidat für die Playoffs. Barker hofft derweil, dass er im Emmental nicht nur durch sein Debüt in Erinnerung bleiben wird.

## National League

## Biel: Paupe verlängert

Der EHC Biel hat den auslaufenden Vertrag von Torhüter Elien Paupe um zwei Jahre verlängert. Der 22-Jährige, der regelmässig für Ajoie in der Swiss League spielt, wird in der kommenden Saison zweiter Torhüter hinter Jonas Hiller. (bd)

Heute	Ambri - Biel	19.45
	Servette - Lausanne	19.45
	Kloten - Zug	19.45
	Lugano - Bern	19.45
	SCL Tigers - Fribourg	19.45

1. Bern	42 86	7. Fribourg	42 61
2. Zug	43 77	8. Servette	42 61
3. Biel	43 75	9. SCL Tigers	43 58
4. Lugano	42 74	10. Lausanne	42 57
5. Davos	42 67	11. Ambri	42 41
6. ZSC Lions	43 66	12. Kloten	42 38

Samstag	Bern - Ambri	19.45
	Biel - Kloten	19.45
	Fribourg - Lugano	19.45
	Lausanne - Davos	19.45
	Zug - Servette	19.45
Sonntag	Davos - ZSC Lions	15.45