



Denken, ärgern, wundern, brüllen – während des Spiels gegen Mexiko hatte Löw wenig Freude am Spielfeldrand. Nur bedingt ins Spiel eingreifen zu können, kann für Trainer eine ganz schöne Belastung sein.

Fotos Imago, Peter Schatz (3), dpa

Machtlos an der Seitenlinie

Trainer stehen unter hohem Druck. Löw bewältigt das aber gut, meinen Experten. Wie genau? *Von Eva Schläfer*

So hatte sich das unser Bundestrainer Joachim Löw sicherlich nicht vorgestellt. Mit der Auftaktniederlage der deutschen Fußball-Nationalmannschaft vor einer Woche gegen Mexiko ging das erste Mal seit 1982 wieder ein deutsches Erstrundenmatch bei einer Weltmeisterschaft gründlich daneben. „Das ist eine nicht gewohnte Situa-

tion für uns“, sagte Löw kurz nach dem Abpfiff in ein ZDF-Mikrofon und vertröstete die Zuschauer und Fans auf das kommende Spiel gegen Schweden, wo man eine passende Reaktion zeigen werde. Ob das geklappt hat, wie die Partie gegen Schweden ausgefallen ist, das war zu Redaktionsschluss dieses Textes noch nicht klar. Was aber klar war, Joa-

chim Löw hatte richtig Stress die vergangene Woche. Der Blick der Medien richtete sich zwar meist auf die Mannschaft: Wie geht sie mit der Auftaktniederlage um? Aber auch am Spielfeldrand regiert nach einer solchen Pleite der Druck. Wie bewältigen Trainer eigentlich ein solches Turnier über Wochen? Auf was sollten sie für ihre Gesundheit achten, auch wenn diese nicht von Verletzungen durch Fouls oder unachtsame Bewegungen bedroht ist?

Im Sommer 2018 ist Joachim Löw sicherlich Deutschlands bestbeobachteter und meistbewerteter Arbeitnehmer. Den allgemeinen Erwartungsdruck hat er selbst noch angeheizt, indem er als Turnierziel die Titelverteidigung ausrief. Während des ersten Spieles sah man ihm durchaus auch den Druck an, er schrie sich am Spielfeldrand die Lunge aus dem Hals, er gestikuliert, er schlug die Hände vors Gesicht. Das ist nichts Außergewöhnliches, beobachtete man die Spiele der Vorrunde; viele Trainer reagieren so an der Seitenlinie.

Und wo Erwartungsdruck ist, da ist mentaler Druck nicht weit. Der ehemalige Nationalspieler Per Mertesacker sorgte im März für reichlich Aufmerksamkeit, als er bekannte, dass ihm vor Spielen regelmäßig übel sei, da er die Anspannung kaum ertragen könne. Es habe ihn sehr belastet, als er in einer frühen Phase seiner Karriere begriff, dass es nicht mehr um Spaß am Spiel, sondern nur noch ums Abliefern der Leistung ging, ohne Wenn und Aber.

Trainer müssen sich nicht auf dem Platz beweisen, sondern sind zum Agieren an der Seitenlinie verdammt – zumindest während des Spiels. Doch auch gerade diese vermeintlich passive Rolle birgt ihre Herausforderungen. Der Sportpsychologe Sebastian Altfeld arbeitet unter anderem mit Trainern zusammen und weiß, was sie stresst. Vor drei Jahren promovierte er mit einer Forschungsarbeit über Burnout bei Trainern. Seiner Erfahrung nach haben viele daran zu knabbern, dass sie anhand von Leistungen bewertet werden, an denen sie nicht direkt beteiligt sind und die sie nur begrenzt beeinflussen können. Altfeld sagt: „Als Trainer muss ich während des Spiels relativ tatenlos hinzusehen, was meine Sportler fabrizieren. Ich kann vorher exzellente Arbeit geleistet haben. Wenn die Spieler das nicht abrufen, bleiben mir nur begrenzte Mittel, um einzugreifen.“

Genau das hat Joachim Löw zum Auftakt erlebt. Für den erfahrenen Coach, der seine Nerven generell gut im Griff hat, stellt eine solche Situation offensichtlich keine besondere Belastung dar. Von einem anderen Kaliber ist da der Nationaltrainer der Mexikaner, Juan Carlos Osorio. Ihm reichte im vergangenen Jahr eine solche ohnmächtige Situation, um von der Fifa wegen massiver Schiedsrichterbeleidigung und Aggressivität für sechs Spiele gesperrt zu werden. Trainer verhalten sich unter Stress unterschiedlich: Es gibt jene, die nach in-

nen reagieren, wie es Altfeld nennt, also eher ruhig werden, aber auch jene, die „eine kurze Lunte haben“. Osorio scheint zur zweiten Kategorie zu zählen.

Ein deutliches Anzeichen für Löws überdurchschnittliche Ausgeglichenheit ist eine Verhaltensweise des 58 Jahre alten Trainers, die Hans-Dieter Hermann, der Sportpsychologe des DFB-Teams, als außergewöhnlich bezeichnet. Über Löw sagt er in einem gerade erschienenen Porträt: Er habe an ihm etwas beobachtet, was sehr selten sei. Obwohl er selbst unter immensm Druck stehe, gebe er diesen Druck nie an andere weiter. Dies sei „eine demütige Art des Führens“. Löw gelinge es, auch in den Hochleistungsphasen einer Weltmeisterschaft, in denen er unter maximalem Druck stehe, im Gleichgewicht zu bleiben. Dadurch sei er klar bei Entscheidungen, und auch die Spieler erlebten ihn als starke Führungskraft. Das sei enorm wichtig in zugespitzten sportlichen Situationen.

Auch Altfeld hat beobachtet, dass Löw sich unter Stress sehr gut regulieren kann und keine gefühlsgeliteten Entscheidungen trifft. In bestimmten Situationen könne er aber auch emotional sein. „Er ist befähigt, passend zu reagieren und passend zum Team zu sprechen.“

Sollten Jogijs Jungs sich gegen Schweden nicht durchgesetzt haben, wäre das eindeutig eine zugespitzte Situation.



Sehr emotional: der mexikanische Trainer Juan Carlos Osorio. Foto AP

Aber auch bei einem Sieg bliebe der Druck hoch. Von einer Niederlage gar nicht zu reden. Altfeld glaubt: „Löw muss das Teamgefüge im Blick haben. Er muss mit Unzufriedenheiten rechnen. Optimalerweise haben sich alle Spieler dem Mannschaftsziel untergeordnet, aber es kann immer zu Konflikten kommen.“ Um diese frühzeitig zu erkennen, müsse es zu Löws Traineralltag während der Weltmeisterschaft gehören, häufig und intensiv zu kommunizieren. Mannschaftsbesprechungen und Einzelgespräche mit den Spielern sollten täglich auf dem Programm stehen.

Um dafür und für alle anderen Aufgaben, die Löw während des Turniers zu bewältigen hat, hundertprozentig fit zu sein, sollte sich Löw laut Altfeld regelmäßig Zeit nehmen, um seinen eigenen Akku aufzuladen. Und darauf achten, dass Körper und Geist Erholung finden.

„Wenn Trainer in Hochphasen von Stress und Druck sind, besteht die Gefahr, dass das Gleichgewicht verlorengeht und die Trainerleistung darunter leidet.“ Folglich sollten Trainer beispielsweise darauf achten, ausreichend zu schlafen. Glaubt man Paparazzi-Fotos und Medienberichten, hat Löw das mit den Auszeiten für sich brav beherzigt die Woche, er war joggen und spazierte am Strand.

Doch bei aller Ausgeglichenheit, es gibt Themen, die das Potential haben, ihn zu stressen. Nicht ganz so souverän wie gewohnt reagiert er, wenn seine Tätigkeit, seine Entscheidungen, sein Verhalten mehr oder weniger reflektiert hinterfragt werden. Eine Pressekonferenz nach dem Mexiko-Spiel umging er. Gegenüber den Journalisten, die ihm im Vorfeld der Weltmeisterschaft immer wieder auf die Causa Özil und Gündogan ansprachen, wurde er zunehmend dünnhäutig. Die Diskussion nervte ihn, da sie die Mission Titelverteidigung erschwerte.

Noch ausgelieferter sind er und seine Spieler den verbreiteten Meinungen in den sozialen Medien. Dem „Spiegel“ berichtete Löw, dass er zu Beginn seiner Zeit als Bundestrainer lernen musste, nichts persönlich zu nehmen, was über ihn geschrieben und gesagt wurde. Nicht gut gelungen sei ihm dies, als eine Kamera bei einem EM-Spiel 2016 eine Riechprobe Jogijs festhielt. Speziell im Netz wurde diese Sequenz damals ausgeschlachtet – und auch während des Spiels gegen Mexiko, zwei Jahre danach, immer wieder zitiert. Das digitale Zeitalter vergrist nichts.

Insgesamt scheint sich Löw mit den Phänomenen, die die sozialen Medien mit heraufbeschworen haben, schwer zu tun. Beim Sommermärchen 2006, das Löw als Ko-Trainer von Jürgen Klinsmann bereits miterlebte, spielten Twitter oder Instagram noch keine Rolle. Elf Jahre später twitterten zum Ende des Spieles Deutschland gegen Mexiko 1,2 Millionen Nutzer unter dem Hashtag #GER-MEX. Viele Tweets waren sachlich, viele witzig, aber es gab auch unschöne. Und auch der ewige Selfie-Wunsch, der Löw wahrscheinlich fast am heftigsten von allen deutschen Prominenten trifft, ist ihm ein Graus.

So ist es nur logisch, dass der Bundestrainer nach eigenen Aussagen versucht, sich so gut wie möglich von diesem ganzen Zirkus abzuschirmen. Er ist gerne mal ohne Handy unterwegs und checkt nicht minütlich, was über ihn geschrieben wird. Das ist sicherlich eine probate Maßnahme für das psychische Wohlbefinden. „Wir Normalbürger können uns gar nicht ausmalen, wie das ist, wenn Tausende von Hasskommentare auf einen einprasseln. Das muss sich anfühlen, wie wenn man auf der Arbeit die ganze Zeit gemobbt würde“, so Psychologe Altfeld.

Eine weitere probate Maßnahme für psychisches Wohlbefinden bei einem so langen Turnier wie der Weltmeisterschaft ist übrigens: Erfolg. Wenn sich dazu große Geschlossenheit und ein ausgeprägtes Gruppengefühl gesellen, entsteht positive Energie. Und die wirkt dann wie das genaue Gegenteil von Druck. Hoffen wir, das dürfen Löw, sein Team und natürlich auch die Fans diesen Sommer doch noch erleben.

Frankfurter Allgemeine
SONNTAGSZEITUNG

Neue Häuser – Kandidaten gesucht




Wo sind Deutschlands neue Häuser? Wie bauen Menschen, wenn sie nicht auf Angebote der Bauträger und Fertighausanbieter zurückgreifen? Erzählen Sie uns Ihre Baugeschichte!

Zum achten Mal sucht die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung Kandidaten für ihre beliebte Serie „Neue Häuser“. Uns interessiert, wie Bauherren und Architekten zusammengefunden haben und zu welcher individuellen Lösung sie gekommen sind. Welche Zwänge gab es? Welche Hindernisse? Haben Sie neu gebaut? Allein oder im Verein? Auf dem Land oder in der Stadt? Oder haben Sie sich an eine Bestandsimmobilie gewagt, vielleicht sogar an ein Baudenkmal? Und vor allem: Was macht Ihr Haus einzigartig?

Wir berücksichtigen ausschließlich Wohnhäuser in Deutschland, die Architekten für Privatpersonen geplant haben. Die Häuser sollen durch architektonische Qualität, Energieeffizienz und ein stimmiges Konzept überzeugen.

Bitte bewerben Sie sich nur mit Gebäuden, die nicht älter als zwei Jahre sind oder deren Sanierung nicht länger zurückliegt - und die von Ihnen bewohnt werden. Wir stellen die zehn überzeugendsten Häuser und die Baufamilien vor.

Bitte schicken Sie Ihre Bewerbung bis zum 16. Juli 2018 an haeuser@faz.de oder an die

Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung
Stichwort „Neue Häuser“
Redaktion Wohnen
Hellerhofstraße 2-4
60327 Frankfurt am Main



Nähere Informationen finden Sie im Internet unter faz.net/haeuser

