

Keiner ist stärker

Er coacht Weltmeister und Olympiasieger: Sportpsychologe Hanspeter Gubelmann erklärt, was **Roger Federer** derart erfolgreich und einzigartig macht.

Roger Federer macht wieder Schlagzeilen. Sportlich – und überall dort, wo er auftritt. Wie Anfang dieser Woche im Hallenstadion Zürich mit dem Charity-Spiel «Match for Africa» gegen die aktuelle Weltnummer 1, Andy Murray (29). Die Medien loben die phänomenale Rückkehr des Wertsportlers und sein überraschend erfolgreiches Comeback nach der Verletzungspause. Vergessen ist die kollektive Sorge um sein nahes Karriereende. Die Erfolgsstory RF hat einen weiteren Höhepunkt erreicht: Die Schweiz, ja die ganze Tenniswelt huldigt ihrem King Roger.

Wer sich Federer nähern will, sieht sich mit einer Lichtgestalt konfrontiert. Wir lesen überall von seiner sportlichen Perfektion, der Leidenschaft und Leichtigkeit beim Siegen und der Souveränität in der Niederlage. Vor den vielen positiven Attributen kapituliert jeglicher kritische Geist. Davon zeugt auch die Aussage von Andy Roddick (34), als er in einem Interview nach einer neuerlichen Niederlage – insgesamt waren es 21 – gegen ihn sagte: «Ich würde ihn gern hasen, aber er ist so ein netter Kerl. Alles, was er macht, hat Klasse.»

«Sport ist alles in einem. Sport ist Ästhetik, Glamour, Erotik»

Auch aus Sicht der Sportpsychologie ist Federer ein Phänomen. Sie beschreibt als wissenschaftliche Disziplin, wie sportliche Exzellenz entsteht, wächst und in Spitzenleistung sichtbar wird. Sie stützt sich dabei auf Beobachtungen, Erfahrungen und Informationen, die wissenschaftliche Expertisen reflektieren. Auch ohne persönlichen Kontakt zu RF zu haben, lassen sich damit seine psychologischen Merkmale beschreiben. Ausserdem bringe ich 25 Jahre Erfahrung in angewandter Sportpsychologie und im Spitzensport mit.

Roger Federer hat schon mit 36 Jahren den Status einer lebenden Legende, einer Ikone im Tennis erlangt. RF gilt als Markenzeichen – für das Tun auf und neben dem Court, für das bestvermarktete Vorbild weltweit. Wieso ein übertra-

Im Höhenflug: Roger Federer nach seinem Turniersieg in Miami.



gender Sportler in der Öffentlichkeit derart gut ankommt, fasst der bekannte deutsche Sportwissenschaftler Gunter Gebauer in einer simplen Formel zusammen: «Sport ist alles in einem. Sport ist Ästhetik, Glamour, Erotik.»

King Roger beherrscht das hohe C der mentalen Stärke

In seiner Analyse des Volkshelden prägte der Zürcher Philosoph Ludwig Hasler denn auch den Begriff «Leistungserotiker». Er ortet das Genie im federleichten Spiel. Das basiert nicht nur auf seiner filigranen Technik, der virtuoson Spielgestaltung. RF ist in der Lage, unter maximaler körperlicher Belastung mental gelöst und frei zu spielen. Die nordamerikanische Sportpsychologie verwendet dazu den Begriff «Composure», Gelassenheit. Federer beherrscht aber auch die anderen «Cs» mentaler Stärke: Auch in Sachen Selbstvertrauen (Confidence), Konzentration (Concentration) und Leidenschaft (Commitment) punktet er major-mässig.

Diese mentalen Fähigkeiten trennen im Spitzensport die Spreu vom Weizen: «Da sein,

wenns zählt!» Im Tennis bei jedem Punkt. «Über einen Ball, der geschlagen ist, darfst du niemals nachgrübeln», schreibt der schwedische Poet Lars Gustafsson in seinem Buch «Die Tennisspieler». «Er ist fort, ob er nun gut oder schlecht war, er ist wirklich fort. Es gibt niemals einen anderen Ball als den, den du gerade vor dir hast.»

Spitzenspieler investieren entsprechend viel in dieses «Inner Game of Tennis». Entscheidend darin ist die positive Gestaltung seiner eigenen Aktionen zwischen den Ballwechseln. Diese «16-Sekunden-Kur» beinhaltet: die positive Verabschiedung vom gerade gespielten Punkt, die kurze Phase der Regeneration, Vorbereitung und Konzent-



Sind mit dabei auf der Tour und bieten RF abseits der Courts Abwechslung und Spass – und damit auch Psychohygiene: Gattin Mirka und die vier Kinder.



Griffen im «Match for Africa» für Kinder in Not zum Racket: Roger Federer und Andy Murray im Zürcher Hallenstadion.

ration auf den nächsten Ballwechsel. Daraus entsteht ein individueller, automatisierter Handlungsablauf: Bei Federer ein schnörkelloses, zielorientiertes Agieren, bei seinem spanischen Kontrahenten

Rafael Nadal (30) das Zelebrieren eines aufwendigen Rituals. Punkt für Punkt, Game für Game – mentale Vorbereitung.

Grandioses Spiel setzt Disziplin voraus. Aber: Disziplin allein ge-

winnt keine Games. Entscheidend sind die Emotionen, die das eigene Spiel befeuern. Die Sportpsychologie spricht dabei von der «Zone» und meint damit den mentalen Bereich optimaler Leistungsfähigkeit: den Umgang mit heftigen Erregungszuständen, mit höchst emotionaler Anteilnahme. Hierin liegt der Schlüssel mentaler Stärke.

Wenn der Baselbieter in matchentscheidenden Momenten mit seinem «C'mon» in den «Overdrive»-Modus schaltet, scheitern viele seiner Konkurrenten an ihren mentalen Schwächen – sie hadern, werden aggressiv oder wirken frustriert.

Zufall oder nicht? Ich sass im Publikum an den Olympischen Spielen 2004 in Athen, als Turnierfavorit Federer in der zweiten Runde gegen den damals noch unbekannten Tomas Berdych (31) antrat – und verlor. Auffallend bei jener Niederlage, wie häufig RF seine Contenance verlor und seine negativen Emotionen lautstark zeigte. Schon als Junior war er als feuriger Hitzkopf bekannt. Damals holte er sich sportpsychologische Unterstützung bei einem Experten: eine Dienstleistung, die Swiss Tennis mittlerweile fest in die Nachwuchsförderung integriert hat.

Auch ein Betreuersteam muss Weltklasse sein

RF ausschliesslich aus individualpsychologischem Blickwinkel zu betrachten, wäre einfältig. Für den längerfristigen Erfolg im Spitzensport sind andere Faktoren mit entscheidend – vor allem die Einbettung in ein leistungsfähiges soziales Umfeld. Swiss-Ski-Funktionär Gary Furrer, der wohl wichtigste Wegbereiter der olympischen Erfolgsgeschichte von Simon Ammann, brachte die Anforderungen an ein ideales Betreuungsteam wie folgt auf den Punkt: «Wenn wir von Athleten Weltklasse erwarten, dann muss auch das Betreuersteam Weltklasse repräsentieren – in fachlicher Hinsicht und im Zusammenspiel.»

Die Rede ist von einem «Winning Mindset», dem gemeinsamen ►

Zur Person Hanspeter Gubelmann

Hanspeter Gubelmann (53) ist Dr. phil, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrer II, Trainer Spitzensport Swiss Olympic und Fachpsychologe für Sportpsychologie FSP. In der Öffentlichkeit

machte er sich u. a. als langjähriger Betreuer von Skisprung-Olympiasieger Simon Ammann (35), Ski-Abfahrtsweltmeister Bruno Kernen (44) und Eiskunstlauf-Europameisterin Sarah

Meier (32) einen Namen. Er arbeitet in einem Teilpensum an der ETH Zürich und unterrichtet überdies als Experte und Dozent für Sportpsychologie an verschiedenen Universitäten in

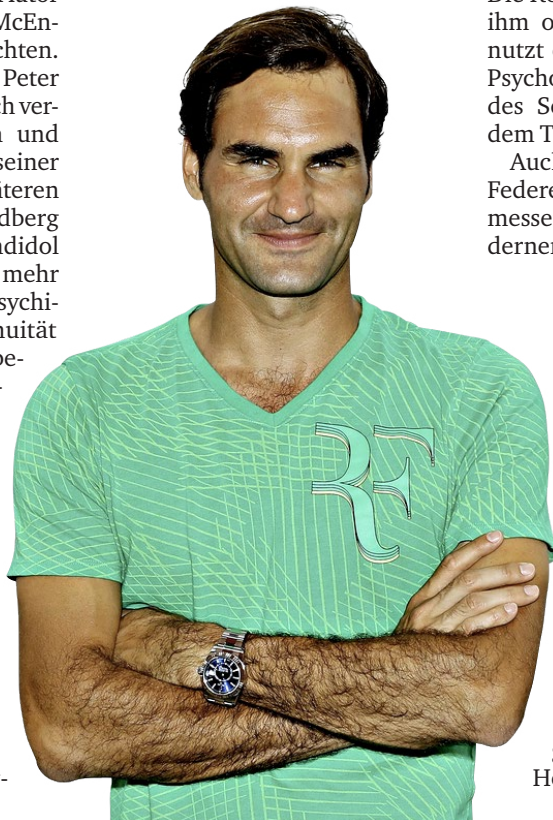


der Schweiz und im Ausland. Gubelmann publiziert auf www.die-sportpsychologen.ch regelmässig Fachbeiträge zu aktuellen Themen der Sportpsychologie.

◀ Verständnis der Hochleistungskultur. Das Entscheidende auch hier: die emotionale Nähe zwischen Athlet und Betreuer. RF würde wohl nie Trainertypen vom Schlage eines Brad Gilbert (Autor von «Winning Ugly»), John McEnroe oder Boris Becker verpflichten. Er präferiert Trainer wie Peter Carter – als dieser 2002 tödlich verunglückte, litt RF merklich und spielte monatelang jenseits seiner Möglichkeiten. Mit der späteren Verpflichtung von Stefan Edberg (51) holte er sich sein Jugendidol an seine Seite. Edberg war mehr Mentor denn Coach. Für psychische Stabilität und Kontinuität dürften auch seine Langzeitbegleiter Pierre Paganini (Kondition) und Severin Lüthi (Coaching) sorgen. Zudem reist der Baselbieter gerne zusammen mit Freunden und Familie auf der Tour.

Klima der Verbundenheit ist ihm wichtig

Wie wichtig für ihn das Klima des Verbundenseins ist, erschliesst sich aus seinen Aussagen zu seiner Freizeitgestaltung, die jüngst auch die Berichterstattungen prä-



ten. Familienmensch Federer findet es interessant, seinen Kindern die Welt zu zeigen. Abwechslung und Spass lassen ihn Abstand vom stressreichen Berufsalltag finden. Die Rolle als Familienvater behagt ihm offensichtlich, seine Freizeit nutzt er damit auch im Sinne der Psychohygiene. Dieser Leichtigkeit des Seins folgt Gelassenheit auf dem Tenniscourt.

Auch der Karriereverlauf erklärt Federers Ausnahmestellung. Gemessen am Durchschnitt im modernen Spitzensport dauert seine

Auf der Suche nach eben jenen Voraussetzungen, die eine lange und erfolgreiche Karriere im Spitzensport unterstützen, wurde der Schweizer Sportpsychologe Robertino Engel in einer breit angelegten Studie fündig: Frühe Verletzungen und psychische Probleme im Nachwuchsalter scheinen den Karriereverlauf von Sportlern deutlich zu belasten. Federers Entwicklung im Nachwuchsalter verlief vergleichsweise unspektakulär, kontinuierlich, verletzungs- frei, selbstbestimmt und in einem stabilen familiären Umfeld.

Mentale Fähigkeiten trennen im Spitzensport die Spreu vom Weizen.

Karriere schon sehr lange – und das auf höchstem Niveau. Es gab kaum Zäsuren, Leistungseinbrüche waren selten und kurzzeitig. Einzig 2008 setzte ihm das Pfeiffersche Drüsenfieber zu, Verletzungen traten eigentlich erst im Herbst seiner Karriere auf.

Roger Federer macht uns aus sportpsychologischer Sicht in verschiedenerlei Hinsicht Mut. Und verdeutlicht, dass Karrieren auf Weltklasse-Niveau auch im Schweizer Spitzensport möglich sind. Dem Faktor Psyche kommt eine Schlüsselrolle zu. Mentale Stärke ist nicht nur entscheidend für den sportlichen Erfolg im Tennis, sondern ist Wegbegleiter aller erfolgreichen Sportkarrieren – und selbst im Leben von Sportmuffeln sehr hilfreich. ●

Fotos: Getty Images

ANZEIGE

Karl May Freilichtspiele Engelberg präsentiert:

WINNETOU 1

Mit Tom Volkers, Christoph Kottenkamp, Sven Furrer, Alejandra Cardona, u.v.m.

winnetou.ch

**Schweizer
Premiere**

15. Juli - 13. August 2017
in Engelberg

Vorverkauf und Infos: www.winnetou.ch und ticketcorner.ch

Erleben Sie das Abenteuer dieses Sommers -

auf einer der grössten und schönsten Freilichtbühnen Europas.

