

gefordert sind, und kommen immer am weitesten.“ Natürlich auch deshalb, weil sie den besten Kader haben. Sein Rat an all die Wir-müssen-regenerieren-Redner: „Wenn ihr die Doppelbelastung nicht wollt, dann hört auf Fußball zu spielen.“ Stefan Reuter, an der Seite von Matthäus 1990 Weltmeister und heute Manager beim FC Augsburg, erkennt richtigerweise: „Jammern bringt gar nichts.“

Der SC Freiburg war nicht ganz unglücklich über die Pleite in der Europa-League-Qualifikation gegen Domzale. So zumindest der Eindruck. „Jetzt haben wir wenigstens Zeit zum Arbeiten“, lautete Christian Streichs sarkastischer Kommentar damals. Sportvorstand Jochen Saier setzt sich wie Kollege Rosen zur Wehr: „Ich verantworte den SC Freiburg. Und wenn es eine Doppelbelastung gibt, gilt es, diese



**„Die Bayern sind froh, wenn sie jede Woche gefordert sind.“**

**LOTHAR MATTHÄUS**

bestmöglich zu steuern. Auf Dauer lebt der Klub von der Teilnahme an der Bundesliga und nicht dem Einmaleffekt Europa League.“ Und die Liga sei nun einmal sehr eng, „ein hartes, forderndes Geschäft für uns“. In Freiburgs Fall ist Verständnis angebracht, der SC hat nicht die

Kaderklasse anderer Europastarter.

Vor rund 20 Jahren wurde mehr gespielt, damals gab es die Zwischenrunde in der Champions League. Bayern und Leverkusen traten 2000 in der ersten Saisonhälfte in 31 Pflichtpartien an, Bayer 04 1997/98 sogar 33-mal – Rekord. „Ich lasse es nicht gelten, wenn man sagt, der Fußball sei wesentlich schneller und athletischer geworden. Ich kann mich an Spiele in England erinnern, da sind wir eine Stunde lang nicht über die Mittellinie gekommen, weil wir permanent Druck hatten“, erinnert sich Weltmeister Klaus Augenthaler.

Noch so eine Mär ist der Reise-stress. „Bequemer als heute geht es nicht“, hält Thomas Helmer, Europameister 1996, dem entgegen. Es kommt auf die Verkäufe an, alles andere klingt nach Ausreden. Wir wär's mal mit: „Super, dass wir

diese Woche am Donnerstag und am Sonntag spielen dürfen. Die Jungs packen das, da müssen wir auch nicht groß wechseln.“ Freude am Spiel verbal vermitteln, damit sie in Spielfreude umgewandelt wird. Dann müssten die Fans nicht mehr so oft jammern – wegen des schlechten Fußballs, der ihnen immer häufiger geboten wird. Geht es noch ums Spielen? Oder nur noch ums Rennen, Pressen und Gegenpressen? Doch das ist eine andere Frage. Behandelt wird sie in Teil zwei der Serie. **FRANK LINKESCH**

Droht der Bundesliga der internationale Absturz? Sind die Bundesliga-Profis tatsächlich überlastet?

Schreiben Sie uns Ihre Meinung:  
**Redaktion kicker-Sportmagazin,  
Leserforum, Badstraße 4 - 6,  
90402 Nürnberg.  
E-Mail: [leserforum@kicker.de](mailto:leserforum@kicker.de)**

**INTERVIEW:** Mentaltrainer Thomas Baschab berät Bundesliga-Profis wie Ginter und Ulreich

# „Dieses Jammern kostet Energie“

■ Kernfrage: Jammern die Bundesligisten zu viel? Ja, sagt Thomas Baschab. Der 56-Jährige aus Weilheim in Oberbayern ist ein erfahrener Mentaltrainer – unter anderem von Gladbachs Matthias Ginter und Bayerns Sven Ulreich. Er erklärt, wann Jammern hilft – und wann nicht.

**Herr Baschab, sind die Deutschen die Meister des Jammerns?**

Ja, das ist schon Volkssport Nummer eins. Ich sage aber gleich: Jammern kann auch sinnvoll sein.

**Wann?**

Wenn etwas Unglückliches passiert, dann musst du auch mal jammern. Dampf ablassen. Das kannst du zwei, drei Tage machen, dann muss aber Schluss sein. Das nenne ich professionelles Jammern.

**Und was ist amateurhaft?**

Dauerjammern. Wenn du dich ständig beschwerst, verbrätst du Ressourcen, die du eigentlich bräuchtest, um deine Leistung zu bringen. Dieses Jammern kostet Energie.

**Haben die Europa-League-Starter Köln, Hoffenheim und Berlin in dieser Saison amateurhaft gejammert?**

Im Fußball wird schon sehr viel dauergejammert. Interessant ist ja, dass diese Vereine über einen Umstand klagten, den sie sich zuvor hart erkämpft hatten. Sie wollten doch nach Europa. Und dann jammern sie? Das geht nicht. Wenn du denkst, dass du müde bist, dann

rennst du auch nicht wie eine Rakete über den Platz.

**Hätten die Klubs die Mehrfachbelastung gar nicht thematisieren dürfen?**

Es schadet, ständig zu erzählen, wie anstrengend alles ist. Der Körper folgt diesen negativen Gedanken. Köln ist da natürlich der Wahnsinn. Als der erste Sieg immer länger ausblieb, brach diese Mannschaft irgendwann ein, obwohl sie oft nicht schlecht spielte.

**Was hätten Sie als Trainer gesagt?**

Leute, wir haben erreicht, was wir wollten, jetzt wollen wir auch das Beste daraus machen. Dass es hart wird, ist einfach ein Teil der Story. Wer da keinen Bock drauf hat, der kann es gleich sagen. Alle anderen werden sich da durcharbeiten.

**Die Spieler haben ja eigentlich Lust auf große Spiele. Warum kann ihnen das Gerede von außen nicht egal sein?**

Einigen ist es sicher egal. Aber auf dem Platz steht eine Mannschaft, die braucht eine Gruppendynamik. Und die entsteht, wenn alle mitziehen, wenn alle sich gut fühlen. Haben zwei, drei Spieler Blödsinn im Kopf, funktioniert das Team nicht mehr. Deshalb haben die Bayern keine Probleme mit der Belastung. **Weil alle Mentalitätsmonster sind?**

Absolut! Bayern kauft nur Spieler ein, die mental stark sind, die sich sagen: Je wichtiger das Spiel, desto cooler finde ich es. Vidal, Martinez, Hummels – die lieben den Druck, die werden unter Druck sogar noch



besser. Nur wer das kann, hat das Sieger-Gen. Kimmich gefällt mir besonders. Die Mentalität des Jungen ist richtig geil.

**Kann das jeder lernen?**

Nein. Du kannst jeden Spieler besser machen, aber nicht jeder kann eine mentale Granate werden.

**Hat es Sie überrascht, dass sogar Hoffenheims Coach Julian Nagelsmann über die Belastung gesprochen hat?**

Schon, ja. Seine Spieler, das weiß ich, haben eine sehr hohe Meinung von ihm. Wenn es nicht läuft, ist das Jammern aber auch eine Alibi-Nummer. Du lenkst damit von den wahren Problemen ab. Eigentlich ist Julian Nagelsmann ein sehr positiver Typ. Womöglich wollte er seine Spieler schützen. Hier ist leider

auch er in den ungunstigen Jammern-Modus verfallen.

**Ganz allgemein gefragt: Hat die Bundesliga ein Mentalitätsproblem?**

Es ist auffällig, dass die Mannschaften, die überraschend mal in der Europa League spielen dürfen, sich so schwertun. Für viele ihrer Gegner war das ein Highlight. Die waren heiß. Die Bundesligisten nicht. Sie sollten generell mal aufhören mit dem Dauerjammern. Die Belastung von Eishockeyspielern, Basketballern oder Handballern ist viel höher, die der Fußballer in England oder Spanien auch. Ein Biathlet wie Simon Schempp trainiert auf einem Level, da würden sich die Profikicker schnell in die Ecke legen. Aber der Fußball schafft sich ja gerne seine eigenen Wahrheiten.

**Was raten Sie einem Spieler, der sich mental müde fühlt?**

Es ist ganz wichtig, Spannung und Entspannung gut zu mischen. Viele machen den Fehler, nach einem Spiel zu sehr runterzufahren. Wenn du das tust, wird es umso schwieriger, wieder Spannung aufzubauen. Das kostet dich wieder Energie. Hinzu kommt: Das Fallenlassen macht dich verletzungsanfällig. Erst Spannung bringt körperliche Stabilität. Solche Konzepte, wann ich wie regeneriere, die würde ich mit einer Mannschaft entwickeln. Ich glaube, darüber wissen die Fußballer noch nicht genug.

**INTERVIEW: BERND SALAMON**