

# „Bei der Nationalmannschaft fiebere ich mit“

Mental-Trainer aus Weilheim arbeitet mit FC-Bayern-Verteidiger Holger Badstuber

Wenn ab Sonntag bei der Fußball-WM die deutsche Nationalelf aufläuft, dann verfolgt ein Weilheimer das Geschehen mit besonderem Interesse. Mental-Trainer Thomas Baschab (49, verheiratet, 4 Kinder), der zahlreiche Sport-Größen wie Langläufer Tobias Angerer betreut, arbeitet nämlich mit Verteidiger Holger Badstuber (FC Bayern München) zusammen. Baschab ist seit 23 Jahren als Managementtrainer und Mentalcoach tätig.



**Holger Badstuber** gehört zum WM-Kader in Südafrika. FCN



**Thomas Baschab** betreut zahlreiche Spitzensportler. FCN

Fußball, und in diesem Jahr lag der Fokus stark auf dem FC Bayern, und so wie der diese Saison gespielt hat, bin sogar ich zum Fan geworden. Bei der Nationalmannschaft fiebere ich natürlich immer mit.

■ *Welchen Star bei der WM würden Sie gern betreuen?*

Ein paar Kandidaten in der Nationalelf könnten derzeit sicher Unterstützung brauchen, ein Herr Klöse oder ein Herr Gomez vielleicht. Im Ernst: Es ist so, dass die Klienten selbst den Schritt machen müssen. Viele haben beim Thema „mentales Training“ noch Vorurteile, meinen, da muss man auf die Couch und solche Sachen. Das hat mit modernem Mentaltraining nichts zu tun. Ich war einer der ersten, der in der Bundesliga gearbeitet hat, vor zehn Jahren mit dem VfB Stuttgart. Damals war das noch ein ganz heikles Thema.

■ *Mental-Trainer gehören mittlerweile im Sport wie selbstverständlich dazu. Wie viele Interviews zur WM mussten Sie schon geben?*

Zum Thema „Weltmeisterschaft“ selbst bislang noch keines. Ansonsten gibt es aber schon immer wieder Anfragen für Interviews.

**Die Fragen stellt Paul Hopp**

■ *Wie kam der Kontakt zu Holger Badstuber zustande?*

Der kam über seinen Vater zustande, den ich schon lange kannte. Mit Holger Badstuber arbeite ich seit zwei Jahren zusammen, als er damals den Sprung in die zweite Mannschaft des FC Bayern geschafft hatte.

■ *Wie beurteilen Sie seine Entwicklung?*

Die ist geradezu märchenhaft, besser kann man es sich nicht wünschen. Nur zur Erinnerung: Vor einem Jahr kannte noch niemand den Namen „Badstuber“.

■ *Und jetzt fährt er zur WM...*

Wenn er noch aus dem WM-Kader gestrichen worden wäre, hätte mich das sehr gewundert.

■ *Begleiten Sie ihn nach*

*Südafrika?*

Nein. Ich betreue 15 Spitzensportler. Wenn ich die auf alle Wettkämpfe begleiten würde, käme ich nicht mehr zum Arbeiten. Der einzige Wettbewerb, bei dem ich zuletzt vor Ort war, war das DFB-Pokalfinale. Aber da hatte ich eine Einladung.

■ *Wo liegt für Sie die Herausforderung bei einem Fußballer?*

Zunächst einmal: Ein Fußballer ist kein Einzelsportler, daher kann man auf das Gesamtergebnis nur indirekt Einfluss nehmen. Im Fußball ist der Faktor „Zufall“ auch viel größer als in anderen Sportarten. Und für einen Abwehrspieler gibt es noch eine Besonderheit: Er steht mehr unter Druck als ein Stürmer. Deswegen braucht es auch einen bestimmten Typus Mensch, der Ruhe und Abgelenktheit an den Tag legt. Daran arbeiten wir. Gerade für

einen jungen Spieler ist es auch wichtig, eine starke Ausstrahlung zu haben. Wir arbeiten auch an Dingen, die die Leistung direkt beeinflussen. So geht es darum zu lernen, instinktiv das Richtige zu tun.

■ *Muss man für so eine Zusammenarbeit Fußball-Fan sein?*

Dafür muss man kein Fan im engen Sinn oder ein Spezialist sein. Ich habe Reiter betreut und bin noch nie richtig geritten. Zu meinen Kunden zählt der Air-Race-Pilot Hannes Arch. Und, außer dass ich in so einem Flugzeug mal drin gesessen bin, habe ich das auch nie betrieben.

■ *Sind Sie denn ein Fußball-Fan?*

Wenn man im Profisport arbeitet, ist Fan normalerweise nicht der richtige Begriff. Aber ich interessiere mich selbstverständlich sehr für