

# „Debakel passierte im Kopf“

Roman Braun beschäftigt sich intensiv mit der Psyche von Spitzensportlern und Resilienz im Besonderen



FOTOS: GEPA PICTURES

INTERVIEW MIT ROMAN BRAUN. Er ist Mental-Coach und Bestseller-Autor. Und Fußballfan. Und er war bitter enttäuscht, dass Rapid eine große Chance leichtfertig „weggeschmissen“ hat. Interview von Gerhard Weber

Sportzeitung: Marcel Hirscher hat beim Nachtslalom in Schladming den ersten Durchgang völlig verhaut, weil er eine falsche Skibrille auf hatte. Im zweiten fuhr er den Lauf seines Lebens. Rapid hat in Valencia schon nach drei Minuten das erste Gegentor bekommen – und ist in die schlimmste Europacup-Pleite der Vereinsgeschichte gestolpert. Warum reagieren Sportler auf Rückschläge so unterschiedlich?

Roman Braun: Das Stichwort heißt Resilienz (vom lateinischen *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘; Anm. d. Red.) oder psychische Widerstandsfähigkeit und ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Sportzeitung: Geht's ein bisschen weniger wissenschaftlich?

Sportzeitung: Aber dass man nach so einem Start enttäuscht ist, versteht sich doch von selbst ...

Braun: Auch Marcel Hirscher war sicherlich enttäuscht. Doch der hat aus dem Rückschlag dann sogar Kraft gesammelt. Bei ihm – und vielen anderen Einzelsportlern – ist das Teil der mentalen Vorbereitung. Die hat es da bei Rapid scheinbar nicht gegeben.

Sportzeitung: Bei einer Mannschaft ist das sicherlich nicht so einfach?

Braun: Eigentlich kein Problem! Man muss für die Reflexion nur einzelne Personen im Team aussuchen, ihnen einen Auftrag und sozusagen die mentale Reiseapotheke ins Spiel mitgeben, die sie dann bei Bedarf an den Rest der Truppe verteilen. Doch die hat Rapid scheinbar in Wien vergessen. Für mich eigentlich fahrlässig – das darf auf diesem Niveau einfach nicht passieren.

„Rapid hat die mentale Reiseapotheke in Valencia nicht dabei gehabt – für mich fahrlässig“

Roman Braun

Braun: Natürlich! Ich habe die Partie von Rapid gegen Valencia vor dem Fernseher miterlebt – und nach dem 0:1 schon gewusst, dass ein rabenschwarzer Tag auf die Mannschaft zukommt. In den 60 Sekunden nachdem der Ball im Netz zappelte, hat das die Körpersprache aller Spieler schon ahnen lassen. Da gab's nur pure Niedergeschlagenheit. Keine Spur von „egal“ oder „Ärger“, die anderen beiden Möglichkeiten.

Sportzeitung: Das heißt wirklich, die Niederlage hatte auch keine taktischen Gründe?

Braun: Natürlich gab's da auch da Fehler – aber hätte man sich mental besser vorbereitet, wäre sie wohl im Rahmen geblieben. Rapid hat in Sachen Resilienz in den letzten Jahren übrigens sehr viel unbewusst an die Fans delegiert. Die haben ja in Valencia scheinbar auch ein wenig gefehlt, weil sie nicht ins Stadion durften. Da sieht man, dass man diese Dinge doch selbst in die Hand nehmen sollte.

Sportzeitung: Gegen Sturm hat man wieder auf die Siegerstraße zurück gefunden – wurden die mentalen Hausaufgaben gemacht?

Braun: Da wurde sicherlich gearbeitet, aber das hat nichts mit meinem Ansatz zu tun. So ein Debakel wie in Valencia kann man nämlich wirklich vermeiden! ●



Mental-Coach und Bestseller-Autor Roman Braun wusste schon nach vier Minuten, dass Rapid einem Debakel entgegensteuert