



Die Ruhe und Erfahrung in Person – Heiner Langenkamp referierte am Tag der Tiroler Sportpsychologie 2014.

Foto: Böhm

# „Wir geben keine

Beobachten, analysieren, kommunizieren – der Sportpsychologe Heiner Langenkamp (GER) glänzt mit seinem Profil auch bei Borussia Dortmund.

*Sie arbeiten seit einigen Jahren als Sportpsychologe auch bei Borussia Dortmund. Coach Jürgen Klopp hat diesbezüglich gesagt: „Unter 800.000 Kandidaten, mit denen ich gesprochen habe, war er der, den ich überragend fand.“*

**Heiner Langenkamp:** Ein typischer Klopp-Spruch. Er versteht es, Pointen gekonnt einzusetzen. Entstanden ist die Zusammenarbeit über die Dortmunder Nachwuchs-Akademie. Dort hat ein Trainer, den ich kenne, gearbeitet, und ich habe einen Beitrag geleistet. Nach einem halben Jahr hat mich Klopp gefragt, ob ich mir eine Zusammenarbeit mit den Profis vorstellen kann.

*Waren Sie sofort Feuer und Flamme?*

**Langenkamp:** Ich wollte zu diesem Zeitpunkt eigentlich nichts Neues mehr anfangen, vor allem nicht mehr oft und weit reisen. Neben dem grundlegenden Interesse an der Betreuungsarbeit hat also die lokale Nähe dann den Ausschlag gegeben. Ich bin überzeugt von dem, was ich mache.

*Wie sieht die Zusammenarbeit aus?*

**Langenkamp:** Ich bin vor und nach dem Training erreichbar. Ich bin für die Spieler und die Mannschaft da, aber nicht für den Fußball. Ein Beispiel: Wenn ein verletzter Spieler wieder mit grünem Licht der medizinischen Abteilung ins Teamtraining einsteigt, sich im Training mehrfach erkennbar zurücknimmt, weil er vielleicht eine Überforderung bemerkt, spreche ich ihn darauf an. Der Spieler ist dann informiert und wach. Man muss mit dabei sein, damit man auch sieht, wie sich etwas im Verhalten ändert. Wenn mir Differenzen mehrfach auffallen, frage ich nach.

*Sie betrachten die Sportpsychologie als Zugewinn, als „Kann, aber kein Muss“ und sollen auch in Dortmund nicht versprochen haben, dass die Spieler wegen Ihnen besser werden.*

**Langenkamp:** An solche Aus- oder gar Zusagen würde ich nicht einmal denken, denn das kann weder die Psychologie noch ich. Psychologische Unterstützung ist eine Chance, die einen Gewinn bedeuten kann. Besser

werden kann ja schon bedeuten, eine Blockade zu lösen oder Selbstvertrauen zu stärken. Wenn sich der Sportler wieder normal verhalten kann, wird es für ihn besser.

*Noch ein Wort zu Jürgen Klopp. Inwieweit sind Sie in die Arbeit eingebunden?*

**Langenkamp:** Wenn es sinnvoll oder notwendig ist. Ich bin grundsätzlich nicht für die Trainingsarbeit bzw. das Spiel zuständig. Ich gebe Anregungen oder Rückmeldungen, so dass der Trainer sie nutzen kann oder nicht. Er bekommt aber einen hinreichenden Eindruck meiner Absichten mit einem Spieler.

*Was macht erfolgreiche Langzeit-Trainer wie Klopp in Dortmund aus?*

**Langenkamp:** Diejenigen, die ich kenne – und das gilt für viele Sportarten – sind sehr nahe an den Sportlern dran. Sie leisten dabei persönlich sehr intensive Arbeit. Sie haben klare und realitätsnahe Vorstellungen, was der jeweilige Sportler leisten kann und fordern auch sehr viel. Sie führen mit gewisser Leichtigkeit, aber konsequent.

## SPORT IM FERNSEHEN

### ORF eins

13.20 Sport-Bild. 13.50 Skispringen live: Sommer-Grand-Prix in Hinzenbach. 16.00 Fußball Countdown: Bundesliga, 10. Runde, Rapid Wien – RB Salzburg. 16.25 Fußball live: das Spiel. 18.30 Sport am Sonntag – alles Fußball. 19.15 Sport am Sonntag.

### ORF Sport +

9.45 Radsport live: WM in Ponferrada (ESP), Straßenrennen Herren. 15.00 Tischtennis-EM, Damen-Finale Deutschland – Österreich.

### ORF 2

19.55 Sport aktuell.

### Eurosport

12.15 Motorsport live: European Touring Car Cup in Pergusa (ITA).

12.45 Motorsport live: Renault 3.5 Series in Le Castellet (FRA). 14.00 Motorsport live: European Touring Car Cup in Pergusa (ITA). 14.30 Skispringen live: Sommer-Grand-Prix in Hinzenbach.

### Servus TV

17.30 Eishockey live: Dornbirner EC – Black Wings Linz.

### ARD

18.00 Sportschau.

## Skeleton-Weltmeisterin tritt ab

**Oberhof** – Die zweimalige Skeleton-Weltmeisterin Marion Thees (GER) hat ihre Laufbahn beendet. Das gab die 30-jährige Weltcup-Gesamtsiegerin von 2009 und 2013 gestern bekannt. „Ich habe es nicht mehr geschafft,

mich für die Weltcup-Mannschaft zu qualifizieren. Bei der Heim-WM im kommenden Jahr in Winterberg wollte ich um eine Medaille kämpfen. Das geht nun nicht“, begründete Thees ihren Rücktritt. (dpa)

# Antworten, die Lösungen sind“

Lassen Sie uns nicht zu viel über Dortmund sprechen. (Anmerkung, der Redaktion: Langenkamp wird beim BVB dafür geschätzt, im Hintergrund zu agieren...). Nur eines noch: Marco Reus verpasste aus denkbar bitteren Umständen die WM und kam dann ganz stark zurück ...

**Langenkamp:** Natürlich war das ein drastischer Tiefschlag für ihn. Als ich ihn wenig später in der Kabine traf, hatte er aber schon umgeschaltet und meinte: „Jetzt geht's weiter.“ Ralf Bartels (GER/Kugelstoßer) verpasste die Olympischen Spiele in Peking, weil er beim Aufwärmen unglücklich auf einen Randstein trat. Stellen Sie sich vor: Als Mitfavorit passiert Ihnen so ein Missgeschick im olympischen Dorf! Wissen Sie, was er gemacht hat? Er hat sich das ver-

letzte Bein schwarz-rot-gold eingetaped und das restliche Team motiviert. Nur einmal im Leben eine ganz große Chance zu haben, ist bei einigen Hochleistungssportlern eine durchgängige Situation: Eine positive Selbststeuerung wie bei Reus oder Bartels ist wichtig.

Sie haben das deutsche Leichtathletik-Team bei der Heim-WM 2009 betreut. Im Wissen, dass vor der eigenen Haustür viel mehr auf die Athleten einprasselt.

**Langenkamp:** Die Emotionalität ist bei einem Heim-Event viel höher. Alles, was von außen kommt, muss dennoch zum Wettkampf hin in den Hintergrund rücken.

Heißt, dass der Tunnelblick kommen muss?

**Langenkamp:** Bei den Einzelsportlern ja, bei den Teamsportlern wäre es schon gut, wenn sie links und rechts auch

noch wahrnehmen, was die Teamkollegen treiben (schmunzelt). Es muss der Punkt kommen, an dem der Athlet in die eigene Routine kippt. Das kann über trainierte Abläufe oder auch Rituale gehen.

Die Routine spielt klarerweise auch eine große Rolle.

**Langenkamp:** Ganz klar. Bei einem WM-Neuling kann die Aufmerksamkeit überall sein, nur nicht dort, wo sie hingehört. Die Erfahrung, sich abschotten zu können, spielt eine große Rolle. Die ganze Konzentration unmittelbar in eine Situation hineinstecken zu können. Zum Beispiel, wenn man nur mehr einen Wurf hat.

Wie trainiert man so etwas wie z. B. einen letzten und alles entscheidenden Versuch?

**Langenkamp:** Zunächst einmal: Was ich nicht kenne, kann Unsicherheit und Angst erzeugen – zum Beispiel Wettkämpfe mit einem Neuigkeitseffekt unter erhöhtem Zeitdruck. Man kann ruhig auch einmal ein Training beenden, wenn es nicht läuft. Oder etwa einen 15-minütigen Trainingsreiz mit nur einem Wurf setzen: „Du hast nur diesen einen Wurf.“ Geht's schief, wird der innere Frust simuliert, auch um sich beim nächsten Mal noch mehr zu konzentrieren.

Sie waren auch im Golf tätig. Eine Paradedisziplin für mentale Arbeit?

**Langenkamp:** Ich erinnere mich noch an eine Situation mit Martina Eberl. Die hat bei einer EM am 17. Loch mit einem Schlag geführt, ehe es wegen eines Gewitters eine Unterbrechung gab. Die Kardinalfragen waren: Wie geht das am nächsten Tag weiter? Wie kann sie den Wettkampf auf diesem Niveau weiterführen? Was soll sie machen und wie? Beim Gespräch mit den Trainern war klar: Wir geben keine Antworten, die Lösungen sind. Wir lassen sie zappeln, bis sie selbst die Antworten findet. Sie ist im Hotel abends zu uns gekommen. Sie hat den eigenen Spannungsbogen so abgearbeitet, dass sie selber ihre Lösungen (Matchtaktik, Schlägerwahl etc.) für ‚morgen‘ anvisierte. Das regulierte überzogene Spannungen (Stress) und gab das Selbstvertrauen für den EM-Sieg.

Kommen wir kurz auf die Trainer zu sprechen. Ein Job mit Burn-out-Profil?

**Langenkamp:** Jemand, der sich nicht abgrenzen kann, läuft Gefahr, ins Burn-out zu laufen. Wer sich Grenzen selbst organisiert, wird weniger gefährdet sein auszubrennen. Das trifft auf

viele Tätigkeitsbereiche zu. Aber natürlich ist der Trainerjob vielfach ein harter: Vor allem dort, wo man nicht das (große) Geld damit verdienen kann. Wer hat zum Beispiel nach dem Zusammenschluss von Ost- und West-Deutschland danach gefragt, dass von ein paar hundert DDR-Trainern nur noch weniger als hundert einen Job hatten?

Welcher Leitspruch begleitet Sie durchs Leben?

**Langenkamp:** Keiner. Was mich anleitet, ist das Arbeiten mit Menschen, die interessante Leistungen bewältigen wollen, etwa im Hochleistungssport. Ich hatte das Glück, sowohl mit sehr, sehr unterschiedlichen Hochleistungssportlern als auch mit vielen erstklassigen Trainern zusammenarbeiten zu dürfen. Das ist jetzt auch in Dortmund wieder so. Mit Fußball hatte ich außer in der Schulmannschaft und im Studium nicht viel zu tun. Als Sportpsychologe muss man mit der Sportart umgehen können, in der Hochleistung erreicht werden soll. Man muss sie aber nicht selbst beherrschen können, um Sportler und Trainer in deren Sinne fördern und unterstützen zu können.

Das Gespräch führte Alex Gruber



Selbst ein Erfolgscoach wie Dortmunds Jürgen Klopp (r.) schätzt die Zusammenarbeit mit Heiner Langenkamp (l.).

Foto: Imago

**Qualifiziert!** Petra Kvitová (CZE) hat sich gestern als vierte Spielerin für das Saisonfinale der WTA-Tour in Singapur Mitte Oktober qualifiziert. Die Wimbledonssiegerin holte in Wuhan den Titel. Kvitová folgte damit Serena Williams, Maria Scharapowa und Simona Halep. (APA)



Foto: Reuters

## Rafael Nadal kehrt in den Tenniszirkus zurück

**Peking** – Rafael Nadal fühlt sich nach seiner dreimonatigen Verletzungspause fit für die Rückkehr auf die Tennis-Tour. Der Spanier musste wegen anhaltender Schmerzen am rechten Handgelenk pausieren

und greift nun bei den China Open in Peking wieder ins Geschehen ein. Er fühle sich gut, betonte der Vorjahresfinalist am Samstag. „Es geht mir viel besser. Ich bin in guter Verfassung, um wieder zu spielen.“ (APA)



Gibt sein Comeback in Peking: Rafael Nadal.

Foto: Reuters