

Salzburgs Bullen siegen mit klarem Kopf

Am Tag der Sportpsychologie gewährte Ulf Häfelinger, Mentaltrainer bei Red Bull Salzburg, Einblicke.

Von Alex Gruber

Innsbruck – Unter dem Titel „Winning the mental game – Höchstleistung, Macht und Sinn im Spitzensport“ lud Christopher Willis (Center of Mental Excellence) einmal mehr zum Tag der Sportpsychologie im Bildungsinstitut Grillhof in Igls/Vill. Die Frage



Organisator Christopher Willis und Andrea Kepplinger gratulierten Lorenz Ruppert (v. l.) zum Tiroler Nachwuchspreis Sportpsychologie. Foto: Haider

stand im Raum, wie Sportpsychologen am Mindset, der Mentalität und Einstellung der Sportler, arbeiten können – ohne möglicherweise in Kollision mit der übergeordneten Organisation, Verein, Funktionären oder Trainern, in „Clinch“ zu geraten.

Genau vor dem Champions-League-Debüt von Österreichs Fußball-Meister Red Bull Salzburg meldete sich bei einem Hauptvortrag auch Ulf Häfelinger zu Wort. Der 34-Jährige ist seit sieben Jahren Mentaltrainer bei den Bullen und sinnierte zu Beginn darüber, dass er sich beispielsweise auf einer Auswärtsfahrt nach Altach zwischenzeitlich auch einmal die Sinnfrage („Was ist eigentlich mein Beitrag?“) gestellt habe. Die Lacher holte sich der 34-Jährige auch gleich auf seine Seite, weil ihm seine Oma fragend empfohlen hat, doch besser den erlernten Lehrerberuf auszuüben: „Warum willst

du Fußballern, die schon viel Geld verdienen, helfen, noch mehr Geld zu verdienen?“

Nach launigem Einstieg schilderte Häfelinger Situationen (z. B. Verletzungen), in denen es wertvoll ist, zu Spielern („Sie müssen ihre eigenen Antworten finden“) hinzugehen, referierte über Werte und Gefühle von hochbezahlten Fußballern, die in der öffentlichen Betrachtung außen vor gelassen werden: „Im Fußball ist der Sitznachbar oder man selbst vielleicht am nächsten Tag nicht mehr da. Auf privater Ebene stehen wegen der Fußballbrille wertvolle alte Freundschaften oft hinten.“

Häfelinger führte auch ein Vieraugengespräch mit einem routinierten Spieler mit auslaufendem Vertrag an, bei dem der Blick von persönlichen Zielen („viele Einsatzzeiten und Scorerpunkte“) auf Teamebene („Läufe in die Tiefe und Unterstützung der

jungen Spieler“) übertragen wurde. Und das habe beim betroffenen Spieler auch das Gefühl in den eigenen Beinen erleichtert. „Die eigene Aufgabe ist es, den Menschen zu unterstützen.“ Dafür unterziehe er sich auch immer wieder der prüfenden Frage, ob er nicht zu nahe am Trainer sei.

Im Trainingskomplex der Bullen hat er einen separaten Raum, in längeren Übungscamps lädt er alle Kicker zu einem Gespräch ein. Es menschele im Gespräch mit dem Bayern, den man bei Salzburg wohl als stillen Held aus der zweiten Reihe führen darf. Die Bullen siegen auch im Kopf oder wie der Volksmund sagt: „Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren.“

Auch Christiane Mitterwallner (u. a. Sportpsychologin beim ÖSV) und Thomas Kayer (American-Football-Bund und Österr. Leichtathletikverband) gewährten Einblicke.



Salzburgs Mentaltrainer Ulf Häfelinger stellte sich der oben genannten Fragestellung. Fotos: Gruber, Haider