



Der Wandel des VfB: Alles nur Kopfsache?

Psychologie erklärt Rückkehr in die Erfolgsspur mit dem Begriff Selbstwirksamkeit – auch Hormone spielen Rolle

Die zwei Gesichter des VfB in Gestalt des Kapitäns: Christian Gentner – bis vor kurzem angesichts der Pleitenserie zu Tode betrübt (li.), neuerdings wieder mit wachsender Zuversicht

Fotos: Baumann

Plötzlich läuft es beim VfB Stuttgart, und alle Welt rätselt über die Gründe. Einer liegt in der Person des neuen Trainers Jürgen Kramny. Auch sein Vorgänger hält indirekt eine Aktie am Umschwung.

VON THOMAS NÄHER

STUTTGART. Erfolge im Sport sind in aller Regel nicht bis ins Kleinste zu erklären. Gut, Trainingsfleiß, Ehrgeiz, Wettkampfhärte und Veranlagung sind beste Voraussetzungen, doch es spielen viel mehr Komponenten zusammen. Weil das Ausbleiben dieser Faktoren Misserfolge ebenso wenig erschöpfend beschreibt, streckt der geneigte Zuschauer zuweilen die Waffen: Dann gibt er sich, positiv wie negativ, seinen Emotionen hin und stellt weiter keine Fragen – weil er diese eh nicht beantworten kann.

Besonders ausgeprägt sind diese Gefühlswallungen im Umfeld des VfB, weil die Mannschaft von einem Extrem ins andere verfällt. Stolpert erst von einer Pleite in die nächste – und eilt nun von Erfolg zu Erfolg. Mit ein und derselben Mannschaft, die zunächst scheinbar ohne Hierarchie und Struktur auftritt – und die nun beides vorbildlich vereint. Verrückt, oder?

Nun ja, nicht für Sportpsychologen wie Philipp Laux, der seit Saisonbeginn die Mannschaft des VfB betreut. „Seine Arbeit trägt Früchte“, sagt Sportvorstand Robin Dutt. Auch Stefan Krause überrascht der

Wandel nicht. Der Wissenschaftler an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg in Stuttgart analysiert fachlich den Aufschwung, den Lukas Rupp laienhaft so beschreibt: „Eigentlich hat der Trainer nicht viel verändert. Wir stehen etwas tiefer und kassieren weniger Gegentore – aber sonst?“

Sonst beruft sich Krause (46) auf den Begriff der Selbstwirksamkeit. Er bedeutet, dass Fußballer von ihren Fähigkeiten überzeugt sind und diese umsetzen, wenn sie für eine Situation maßgeblich verantwortlich sind. „Selbstwirksamkeit“, sagt Krause, „ist häufig eine stärkere Motivation als eine Ansprache des Trainers.“ Was den Anteil von Jürgen Kramny jedoch nicht schmälert.



„Ein paar gute Spiele sind kein absoluter Hinweis darauf, ob der momentane Erfolg dauerhaft ist“

Stefan Krause
Sportpsychologe

Allerdings muss nicht, was naheliegender wäre, in erster Linie dessen Fachkompetenz den Anstoß zur Besserung geben, sondern die spezielle Situation. Als langjähriger VfB-Coach war und ist Kramny Teil des Systems und schärft so mehr als ein Außenstehender das Vertrauen und das Gefühl des Zusammenhalts. „Bei einem Trainer, der von außen kommt, sagen die Spieler eher: Der

Neue muss es richten. Bei Kramny sagen sie: Wir müssen gemeinsam die Wende schaffen“, sagt Krause.

Mittelfristig spielen der persönliche Umgang des Trainers, seine soziale Kompetenz und seine fachlichen Qualitäten allerdings eine wichtige Rolle. „Das menschliche Hirn produziert Handlungen aufgrund von Außenmotivation“, sagt Stefan Krause, „neue Trainer profitieren in der Regel von der Arbeit ihrer Vorgänger. Sie ernten die Früchte dessen, was der andere gesät hat.“ Das sei, so paradox es klingen mag, auch im Fall Kramny und seines Vorgängers Alexander Zorniger so: „Die Verwirrung, die Zorniger ausgelöst hat, war notwendig, um mit der Rückkehr zum Vertrauten mehr Selbstvertrauen und Sicherheit zu erlangen.“

Der kantige Gmünder hatte dem VfB ein Spielsystem übergestülpt, mit dem die Mannschaft nicht zurechtkam. Jürgen Kramny lässt sie dagegen das spielen, was sich in der Praxis bereits bewährt hat – das, was Lukas Rupp mit „tiefer stehen“ meint. „Wenn eine Mannschaft ihre Komfortzone erst einmal verlassen hat, kann bei der Rückkehr ein größerer Effekt entstehen, als wenn sie die Komfortzone nie verlassen hätte“, sagt Krause. Indirekt ist also Zorniger mit verantwortlich für die Rückkehr in die Erfolgsspur – auch wenn sich mancher beim VfB diese Erfahrung gern erspart hätte.

Die Wissenschaft trennt nicht mehr zwi-

schen psychologischen und hormonellen Einflüssen, wobei auch letztere unumstritten sind. Testosteron unterstützt das Dominanzverhalten. „Es hilft den Spielern, ihr Revier zu verteidigen“, sagt Krause. Die Ausschüttung von Dopamin regelt das Empfinden von Glück und stärkt den Glauben an den Erfolg. Mit der Folge, „dass ein gelungener Pass dem Spieler die Zuversicht gibt, dass auch der nächste Pass ankommt“.

Das alles bedeutet aber nicht, dass der VfB nun dauerhaft von Sieg zu Sieg eilt. „Ein paar gute Spiele sind kein absoluter Hinweis darauf, ob der momentane Erfolg dauerhaft ist“, räumt Stefan Krause ein, „die Psychologie kann nur bewerten, was mit einer höheren oder niedrigeren Wahrscheinlichkeit zutrifft. Aber wissen kann man es letztendlich nie.“ Schade eigentlich.

Kurzpässe



Die Betroffenheit über den Kreuzbandriss von Daniel Ginczek (24) ist noch immer groß. Wann und von wem der Stürmer operiert wird, ist noch offen – ebenso wie die Frage, ob der Stürmer danach wieder in die Reha-Welt des VfB einrückt, in der er gerade erst fünf Monate absolviert hat. Womöglich lässt sich Ginczek erst mal auswärts behandeln, um der Eintönigkeit vorzubeugen.

Die Profis haben trainingsfrei. (StN)

Peps kniffligstes Puzzle

Große Sorgen beim FC Bayern: Trainer muss Abwehr ohne die verletzten Innenverteidiger formen

MÜNCHEN (dpa). Vorne hilft Robert Lewandowski – und hinten? Tüftler Pep Guardiola muss im Triple-Kampf des FC Bayern das vielleicht kniffligste Puzzle seiner Trainerkarriere lösen. „Es ist das erste Mal in meinem Leben, dass ich ein Spiel ohne Innenverteidiger spiele. Aber der Teamgeist ist das Wichtigste“, erklärte der katalanische Improvisationskünstler nach dem befreienden 3:1-Derbysieg beim FC Augsburg am Tag nach dem Schock über die schwere Verletzung von Holger Badstuber. „Es ist die gleiche Situation für mich wie in der letzten Saison – und die letzte Saison war für mich die beste Saison in meiner Karriere als Trainer. Wir haben gekämpft.“ Ohne die Flügelstars Franck Ribéry und Arjen Robben reichte es zum Meistertitel, aber nicht zum Double oder gar Champions-League-Triumph. Diesmal gehen den Bayern hinten die Leu-



Standards der körperlich größeren Gegner unbedingt vermeiden.

„Alle Mannschaften in der Welt sind kopfbalkstärker als wir“, mahnte Guardiola und zählte reihenweise Stars von Juventus Turin auf. In der Vorbereitung auf das Achtfinal-Hinspiel in der Königsklasse am 23. Februar ist der SV Darmstadt an diesem Samstag bestenfalls ein Sparringspartner, wie es der harmlose FCA war. „Das sind zwei Paar Stiefel“, warnte auch Thomas Müller. Die exquisite Offensive mit Torjäger Robert Lewandowski ist bei allen Abwehrsorgen der große Bayern-Trumpf.

Selbstverständlich sind gesunde Spieler beim vom Pech verfolgten Rekordmeister längst nicht mehr. Als Arturo Vidal benommen vom Feld musste oder sich David Alaba an das medizinische Personal auf der Bank wandte, dürfte jedem Bayern-Fan der Atem



Alle T aktuell der 3.

Treffer aus der U-19 U-17-Bundesliga gibt Rubrik „Torshows k Jeden Dienstagmon Clips auf unserem l zur Verfügung.

www.fupa.net/stuttgart

Schalke M zieht es auf die Ins

Innenverteidiger de wechselt ablösefrei.

GELSENKIRCHEN (dpa/ ke 04 hat den Kampf u Joel Matip (24) verlore ler verlässt den Fuß im Sommer und schlie verpool mit Trainer Jü soll er einen Vierjahres nen. „Wir sind bis an gegangen. Aber für Grundsatzentscheidu auf Schalke mal was N ein anderes Land ken-nenzulernen“, kom-mentierte Schalke Manager Horst Heldt den Wechsel.

Da der Vertrag des Innenverteidigers bei den Königsblauen im Sommer ausläuft, wechselt Matip ablösefrei zum englischen Premier-League-Club. Er ist der erste Bundesliga-Profi, der Coach von Borussia l nem Wechsel auf die l ist der Wechsel in En nächste Schritt auf de

„Ich habe immer g Schalke nur aus eine nehmen würde: um etv nenzulernen. Desweg innerhalb der Bundes Betracht. Ich bin über richtige Zeitpunkt ge Schritt zu tun“, meinte Verteidiger, der seit Wunschspieler gilt. A dikt Höwedes, der i 2020 verlängert hat nicht, Matip zu überz

Sportsfreund d

Daniel Ri

Daniel Ricciardo (26) mel-1-Pilot, gibt nich gerne die Rampensau rer dürfte am Wochen core-Band Parkway l Bühne betreten. Vor 5 brüllte er mit Leadsä ins Mikro – und beka Adrenalinschub gar m mer noch auf Wolke s Ricciardo Stunden sp Jungs nicht genug danken. Ich fliege!“

bleibt für sein Red Bull-Team nur zu hoffen, dass Daniel Ricciardo spätestens zum Saisonauftakt am 20. März in Melbourne gelandet sein wird, sich bodenständig ins Cockpit hockt – und sich den Text jenes Parkway-Drive Songs im Rennauto z am Wochenende zum Close Your Eyes“. Der ker im Allgemeinen u im Speziellen gilt: In bleiben – und niemals im Straßenverkehr. (

Das Zitat

Info

Achtelfinale der Königsklasse

An diesem Dienstag und Mittwoch beginnen die Hinspiele des Achtelfinals der Champions League mit vier Partien.

- **Dienstag, 16. Februar, 20.45 Uhr**
Paris St. Germain – FC Chelsea
Benfica Lissabon – Zenit St. Petersburg
- **Mittwoch, 17. Februar, 20.45 Uhr**
KAA Gent – VfL Wolfsburg
AS Rom – Real Madrid
- **Dienstag, 23. Februar, 20.45 Uhr**
FC Arsenal – FC Barcelona
Juventus Turin – Bayern München
- **Mittwoch, 24. Februar, 20.45 Uhr**
PSV Eindhoven – Atlético Madrid
Dynamo Kiew – Manchester City

- **Rückspiele: Dienstag, 8. März, 20.45 Uhr**
VfL Wolfsburg – KAA Gent
Real Madrid – AS Rom
- **Mittwoch, 9. März, 18 Uhr**
Zenit St. Petersburg – Benfica Lissabon