

Träume der Ostkurve

Wie wird aus einem jungen Fußball-Talent ein ausgewachsener Profi?
Durch unerschütterlichen Glauben an den Erfolg und
gewissenhaftes Training, sagen Psychologen. Ein Besuch beim Elite-
Nachwuchs des Bundesligisten Werder Bremen

VON CHRISTIANE GELITZ

**»Wenn ich nicht
Bundesligaspieler
werde, dann
gibt es mich nicht
mehr«**

Aussage eines von
331 Junioren-Spielern in der
Befragung des Psycho-
logen Uwe Harttgen zur
Psyche jugendlicher
Leistungsfußballer

Wenn Adrian, Felix und Tobias träumen, brauchen sie ihre Gedanken nicht allzu weit schweifen zu lassen. Die Fußballschüler blicken einfach an einem Samstagnachmittag kurz vor halb vier aus dem Fenster ihres Internatsflurs. Von dort haben sie freie Sicht auf das Spielfeld im Bremer Weser-Stadion – und können sich vorstellen, dass sie es sind, die gerade unter dem Jubel von 40 000 Fans auf den Rasen laufen.

Motivationsprobleme kennen sie nicht, die jungen Spieler aus der Talentschmiede des Fußball-Bundesligisten Werder Bremen. Adrian, Felix und Tobias sind zwischen 17 und 18 Jahre alt und leben im Wilhelm-Scharnow-Internat, das über den Business-Logen in der Ostkurve des Weser-Stadions beheimatet ist. Die Einzel- und Doppelzimmer bieten Platz für 20 Jugendliche. Werder Bremen war 1978 der erste Bundesligaverein mit eigenem Internat.

Wenn die Jugendlichen das benachbarte Klub-Museum besuchen, laufen sie auf einer Treppe zunächst an Fossilien der Vereinsge-

schichte vorbei. Dort in der Wand haben ihre Idole, Profitrainer Thomas Schaaf und die Torjäger Ailton und Rudi Völler, ihre nackten Fußsohlen in den Beton gedrückt.

Um einmal in deren große Fußstapfen treten zu können, investieren die Talente nichts weniger als ihre Jugend. In den letzten Schuljahren, wenn ihre Kameraden die Wochenenden durchfeiern, halten sie sich an einen straff organisierten Stundenplan: Unterricht, Hausaufgaben, täglich um 17 Uhr Training, um 23 Uhr Bettruhe, und um 6.30 Uhr geht es schon wieder raus aus den Federn. In der Schule sind sie im Durchschnitt ebenso gut wie ihre sportlich weniger engagierten Klassenkameraden. Jeder soll das Internat mit einem Schulabschluss verlassen – deshalb können die Jugendlichen auch dann bleiben, wenn sich ihre sportliche Leistung nicht wie erhofft entwickelt.

Die meisten von ihnen haben allerdings vor allem ein Ziel: Bundesligaprofi werden. Nationalspieler Torsten Frings, bei Werder Bremen unter Vertrag, berichtet auf der Jugendseite des



ALLE FOTOS DIESES ARTIKELS: GEHIRN&GEIST / MARTIN ROSPEK

Deutschen Fußball-Bundes (DFB): »Für mich stand immer, zu jedem Zeitpunkt, fest, dass ich Fußballspieler werden wollte. Nichts anderes.« Aber was, wenn es doch nicht klappt?

95 Prozent der Junioren wollen »unbedingt Profi werden«

Diese Frage stellte Uwe Harttgen, Psychologe und Manager des Bremer Internats, 331 Junioren-Spielern, die er 2004 in Kooperation mit dem DFB und der Universität Bremen untersuchte. Die Kicker, zwischen 14 und 18 Jahre alt, hatten die erste Hürde schon genommen: Sie trainierten bei verschiedenen Bundesliga-Vereinen, 70 von ihnen waren sogar Junioren-Nationalspieler. Rund 95 Prozent wollten »unbedingt Profi werden« – und viele sahen gar keine Alternative. »Wenn ich nicht Bundesligaspieler werde, dann habe ich verschissen, dann gibt es mich nicht mehr«, erklärte einer der Junioren. »An das denke ich gar nicht«, notierte ein anderer. Ein weiterer würde »bei jedem Bundesligavererein fragen, ob ich mal mittrainieren darf«.

Mehr als die Hälfte der Befragten gab zu, dass sie nach einem Spiel befürchten, in der darauffolgenden Woche nicht mehr aufgestellt zu werden. Sie seien zwar nicht überlastet, gaben die Jugendlichen mehrheitlich an, doch häufig müde. Jeder zweite empfand »so viele Termine als Einschränkung«, und zwei von dreien sagten, sie hätten für Hobbys keine Zeit. Obwohl sie sich selbst keineswegs als Versager, sondern als stark, psychisch stabil und leistungsfähig beschrieben, berichteten sie von großer Angst, die in sie gesetzten Erwartungen nicht zu erfüllen.

Deren lasten viele auf den Junioren: Familie, Verein und nicht zuletzt sie selbst hoffen auf den Aufstieg in den Profisport. Dabei haben sie das Gefühl, unter ständiger Beobachtung und stark unter Druck zu stehen. Kein Wunder: Für die Talente zählt nur, was sie näher an den Profivertrag heranbringt. Doch es besteht eine »große Diskrepanz zwischen dem Fernziel Bundesliga und den kurzfristigen Leistungskriterien«, erklärt Harttgen. In dieser Situation sind

DAS ZIEL VOR AUGEN

Die Bremer Nachwuchs-hoffnungen haben von einem Fenster ihres Internatsflurs freien Blick auf das Spielfeld des Weser-Stadions. Dort bestreiten jeden zweiten Samstag die Bundesligaprofis ihre Heimspiele.

»Relative Age Effect« – Warum die Sterne scheinbar den Erfolg beeinflussen

Amerikanische Fußball-Talente sind dreimal häufiger im Januar, Februar oder März geboren als zwischen Oktober und Dezember. Es feiern sogar fünfmal mehr Spieler im Januar Geburtstag als im Dezember. Das stellten Francis D. Glamser von der University of Southern Mississippi in Hattiesburg und John Vincent von der University of Alabama in Tuscaloosa 2004 fest, als sie 147 Olympia-Auswahlspieler des Jahrgangs 1984 untersuchten.

Auf den »Relative Age Effect« (Effekt des relativen Alters) sind Forscher erstmals in den 1980er Jahren gestoßen: Je kürzer nach dem für die Alters-einteilung maßgeblichen Stichtag ein Kind Geburtstag hatte, desto größer seine Chance, einmal ein Leistungssportler zu werden. Die Psychologen Jochen Musch von der Universität Düsseldorf und Simon Grondin von der Université Laval in Québec (Kanada) berichten, dass das Phänomen weltweit in vielen Sportarten nachgewiesen wurde. In der deutschen Fußballbundesliga gelte der Effekt vor allem für die 18- bis 20-Jährigen und nehme mit steigendem Alter ab. Heute werden die Altersklassen auch im deutschen Jugendfußball nach Kalenderjahren eingeteilt. Weil bis 1997 der Stichtag auf dem 1. August lag, waren zunächst die Herbstkinder in der Überzahl.

Forscher glauben, dass die älteren Kinder jedes Jahrgangs wegen ihres körperlichen und kognitiven Entwicklungsvorsprungs häufig bessere Leistungen bringen. So werden sie selbstbewusster, sind motivierter, trainieren mehr und bleiben länger am Ball – während die wegen ihres Geburtsdatums benachteiligten Kinder eher frustriert aufgeben.

Musch, J., Grondin, S. in: Developmental Review 21, 2001, S. 147–167

CHARAKTER- FRAGE

Fußballfans sind ein ganz eigenes Völkchen! Das bestätigt Günter Kuseschin von der Universität Graz, der 1990 rund 200 Jugendliche in Österreich befragte. Ergebnis: Wer sich besonders für den Ballsport interessiert, ist aggressiver, offener und extravertierter, legt mehr Wert auf Freundschaften und blickt optimistischer in die Zukunft.

Leistungsschwankungen, die in dem Alter durchaus üblich sind, besonders schwer zu bewältigen. Wenn der Trainer wegen einer Formkrise anderen Spielern den Vorzug gibt und sie stattdessen auf der Bank schmoren lässt, ist das schon für gestandene Profis eine kritische Situation. Bei den Jugendlichen kommt erschwerend hinzu, dass ihnen das Urteil von Autoritäten – vor allem die Meinung des Trainers – sehr viel bedeutet.

Solche sportlichen Probleme besprechen die Jungen nach eigener Aussage am häufigsten in der Familie – rund doppelt so oft wie mit Teamkollegen oder dem Trainer. Auch Psychologe Harttgen unterstützt den Bremer Nachwuchs dabei, sportliche und private Krisen zu meistern. Ihm selbst gelang der Sprung in den Profisport erst in dem für Fußballer hohen Alter von 25 Jahren. 1993 wurde der Stürmer mit Werder Bremen Deutscher Meister. Danach schloss er sein vor der Profikarriere begonnenes Studium ab.

Für die Bremer Nachwuchshoffnungen fordert der 43-Jährige heute eine »integrierte psychosoziale Leistungsförderung«. Trainer sollen deshalb zunächst beurteilen, wie sich die jun-

gen Talente im Alter von 14, 16 und 18 Jahren psychisch und sozial entwickeln, mit dem Ziel, sie anhand dieser Informationen gezielt fördern zu können. Die wichtigsten Fragen lauten zum Beispiel: Trainiert der Spieler aus eigenem Antrieb? Kann er sich konzentrieren? Ist er lernwillig? Selbstsicher? Kann er ein Team führen? Wird er von Freunden und Familie unterstützt?

Werder Bremen ließ sich seine Nachwuchsförderung zuletzt laut Presse rund zwei Millionen Euro im Jahr kosten. Das zahlt sich dann aus, wenn ein Talent den Sprung in den Profikader schafft, denn damit erspart sich der Club hohe Ablösezahlungen für Spieler anderer Vereine.

Die heutigen Bremer Profispieler Tim Borowski und Christian Schulz hat Werder Bremen im eigenen Internat herangezogen. Sie haben es nicht nur in den Bundesligakader geschafft, sondern auch in die deutsche Nationalelf. Warum gerade sie – und nicht ihre Kameraden? Wie unterscheiden sich viel versprechende Talente, jenseits der sportlichen Leistung, von ihren Altersgenossen?

Dieser Frage sind Jürgen Beckmann, Anne-Marie Elbe und Birgit Szymanski von der Universität Potsdam zwischen 1998 und 2004 nachgegangen. Sie verglichen die Entwicklung von 760 jungen Leistungssportlern der Potsdamer Elitesportschule »Friedrich Ludwig Jahn« mit der von 874 Jugendlichen einer Gesamtschule. Ergebnis: Die Elitesportler fürchten sich im Verhältnis zu den anderen Schülern weniger vor Misserfolg und konzentrieren sich stärker auf effektives Handeln, anstatt etwa über Fehler zu grübeln. Diejenigen unter ihnen, die im Sportinternat wohnten, vertrauten stärker auf sich selbst, zeigten mehr Initiative und vergewärtigten sich selbst öfter ihre Ziele.

Ein weiteres Ergebnis überraschte die Forscher: Die so genannten Dropouts, die ihre Karriere später an den Nagel hängten, schnitten zuvor in den Wettkämpfen nicht schlechter ab als ihre Klassenkameraden! Als sie in die Sportschule eingeschult wurden, waren sie ihnen sogar ein Stück voraus: Sie setzten zum Beispiel ihre Vorsätze konsequenter um. Doch über die Jahre büßten sie diese Fähigkeit wieder ein, anstatt sie – wie ihre Mitstreiter – weiterzuentwickeln.

Die Potsdamer Studie fragte vor allem nach psychischen Merkmalen wie Motivation und Handlungskontrolle. Daneben zeichnen sich junge Talente aber auch durch besondere Fähigkeiten aus: Schon ab dem Alter von 9 Jahren sind sie ihren Altersgenossen in Wahrnehmung

und kognitiven Funktionen voraus, berichteten Paul Ward und A. Mark Williams von der Liverpool John Moores University, Research Institute for Sport & Exercise Sciences 2003. Eliteschüler und weniger begabte Fußballkinder zwischen 9 und 17 Jahren unterschieden sich vor allem darin, wie gut sie strukturierte Muster voneinander unterscheiden konnten.

In den genannten Studien ging es bislang allein darum, was den Elite-Nachwuchs auszeichnet. Doch welche Charaktermerkmale beeinflussen den weiteren Erfolg der Talente?

Erfolgsprinzip Hoffnung

Die Potsdamer haben auch das ergründet. Die künftige Wettkampfleistung der jungen Sportler ließ sich daran ablesen, wie motiviert sie ein Jahr zuvor trainiert und wie sehr sie auf Erfolg gehofft hatten. Für beides gilt: je mehr, desto besser – wahrscheinlich, weil die Schüler dann am fleißigsten trainierten. Zehn Jahre muss ein Athlet kontinuierlich arbeiten, bis er im Leistungssport Fuß fassen kann, besagt eine Faustregel.

Die besondere Rolle, die der Wunsch nach und der Glaube an den Erfolg spielen, haben auch andere Forscher vielfach bestätigt. Die Hoffnung auf Erfolg sollte demnach stärker sein als die Furcht vor Misserfolg, weil der

Sportler sonst den Wettkampf meidet. Hilfreich seien außerdem herausfordernde, aber realistische Ziele sowie Zwischentappen, die eine allzu große Lücke zwischen aktueller Leistung und Fernziel zu vermeiden helfen. Wenn sich der Sportler am Wettkampf und nicht am möglichen Gewinn orientiert, brächte das ebenfalls mehr Erfolg.

Ralph Piedmont vom Loyola College in Baltimore, Maryland, ist es 1999 gelungen, einen Teil der Leistung von rund 80 amerikanischen Erstliga-Fußballerinnen mit bestimmten Charakterzügen zu erklären. Die Frauen sollten sich anhand der bekanntesten Persönlichkeitsmerkmale, den Big Five, selbst einschätzen – zum Beispiel: Wie gesprächig oder zurückhaltend (extravertiert oder introvertiert) bin ich? Wie launisch (emotional labil oder stabil)? Wie organisiert (gewissenhaft)? Wie freundlich (verträglich)? Wie kreativ und intellektuell (offen für neue Erfahrungen)?

Ergebnis: Je gewissenhafter eine Spielerin nach eigener Aussage war, desto besser schnitt sie auch in der Spielstatistik ab. Für die übrigen Eigenschaften ließ sich kein Einfluss auf die Spieldaten nachweisen. Wie allerdings der Trainer die Leistung einschätzte, war nicht nur von der Gewissenhaftigkeit abhängig, sondern auch von der emotionalen Stabilität der Spielerin.

10 000 000 EURO

investiert der Deutsche Fußball-Bund pro Jahr in den Nachwuchs. Damit fördert er rund 16 000 Jugendliche im Alter von 11 bis 17 Jahren.

BREMER A-TEAM

Die Meister der norddeutschen A-Junioren in der Saison 2006/2007: Philip Bargfrede, Mirko-Alexander Jankowski, Adrian Schedlinski, Tobias Kempe und Felix Schiller mit Trainer Mirko Votava (von links)



NOMEN EST OMEN

Bestimmt der Name, in welcher Sportart jemand Erfolg hat? Psychologen wiesen nach: Topathleten, für deren Sport Körperkraft und -größe wichtig sind, heißen häufiger Schmied als Schneider. Umgekehrt gibt es mehr Schneiders als Schmieds unter erfolgreichen Ausdauersportlern. Warum? Alles eine Frage der Gene, vermuten die Forscher: Große und kräftige Menschen erlernten früher häufiger den Beruf des Schmieds und erhielten entsprechende Namen.

Stemmler, M., Bäuml, G. in: Psychology Science 45(2), 2003, S. 254–262.

ADRIAN SCHEDLINSKI (18)
Abwehrspieler bei den A-Junioren von Werder Bremen



INTERVIEW

»Für Jugendliche ist es schwer, mit Formkrisen umzugehen«

Damit sich junge Fußballtalente bei Werder Bremen auch mental weiterentwickeln, betreut Psychologe Uwe Harttgen den Nachwuchs. Der Exprofi hilft den Jugendlichen unter anderem dabei, Leistungstiefs zu überwinden.

Herr Harttgen, sehen Sie bereits einem 14-Jährigen an, ob er es einmal zum Fußballprofi bringt?

Nein, denn eine Talentprognose bei Kindern und Jugendlichen ist sehr schwierig. Häufig entscheidet sich erst zwischen 17 und 21 Jahren – je nach Entwicklungsstand –, in welche sportlichen Bereiche der Spieler vordringen kann.

Wonach wählt Werder Bremen dann seine Talente aus?

Zuerst beobachten Trainer und Scouts, welche Spieler auffällig agieren, welche fußballerischen Eigenschaften und Fähigkeiten – zum Beispiel Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Technik – ein junger Spieler mitbringt und welche Perspektiven sich daraus ergeben können. Aus den sportlichen Aktionen werden Rückschlüsse über Charaktereigenschaften wie Ehrgeiz und Wille gezogen. Unser Bestreben ist es, die Potenziale und Ressourcen im Leistungszentrum so aufzustellen, dass wir mit den verschiedensten Charakteren zurechtkommen.

Dabei stehen persönliche, schulische, sportliche und soziale Aspekte im Vordergrund.

Was unterscheidet künftige Bundesligaspieler von denen, die den Sprung ins Profilager nicht schaffen?

Neben den fußballerischen Fähigkeiten sind es die Lernbereitschaft und der Wille, sich als Individuum und innerhalb der Gruppe weiterzuentwickeln.

Heute gibt es immer mehr Gymnasiasten unter den Jungprofis, wie unter anderem Ihre eigene Studie belegt. Gewinnt die Intelligenz auf dem Platz an Bedeutung?

Ja – mit der Verbesserung der fußballerischen Ausbildung steigt auch der Anspruch. Heute müssen schon jüngere Fußballer taktische Anweisungen umsetzen. Die Entwicklung der kognitiven Fähigkeiten kann dabei sehr unterschiedlich sein.

Was sind typische Probleme von Jugendlichen auf dem Weg zum Topspieler?

Jeder Sportler muss sich im Lauf seiner Karriere mit Leistungsschwankungen auseinander-

Der Coach lässt sich in seinem Urteil offenbar von neurotischem Verhalten negativ beeinflussen – nicht jedoch die objektive Statistik! Auch dieses Ergebnis deutet darauf hin, dass persönliche Eigenarten die Leistung vor allem über die Trainingsdisziplin mitbestimmen.

Dass es ihnen an Motivation und Gewissenhaftigkeit nicht mangelt, beweisen die Bremer Junioren auch bei Dauerregen an einem trübten Tag im Mai. Schon eine halbe Stunde vor Trainingsbeginn stehen fünf Jugendliche auf dem Rasenplatz und schießen um die Wette. Es gilt dasselbe Prinzip wie auf jedem deutschen Bolz-

platz: Wer den Ball nicht ins Tor kriegt, zahlt abends eine Runde. Um das Schießen aus kurzer Distanz zu trainieren, haben sie sich etwas Besonderes ausgedacht: Einer stellt sich mit dem Rücken zum Spielfeld ins Tor und bückt sich, während der Schütze versucht, exakt dessen Allerwertesten zu treffen. Anscheinend ist das eine gute Übung: Am folgenden Tag werden die Jugendlichen unter Trainer Mirko Votava Meister der norddeutschen A-Junioren. 23 von 26 Spielen haben sie gewonnen und dabei 103 Tore geschossen. Damit schneiden sie in dieser Saison besser ab als ihre Vorbilder aus dem Bre-



UWE HARTTGEN

- geboren 1964 in Bremen
- Bundesligaprofi 1989–1998 bei Werder Bremen und Hannover 96, Deutscher Fußballmeister mit Werder Bremen 1993
- Diplom in Psychologie an der Universität Bremen 1997
- Schulpsychologe 1999–2002
- Promotion in Psychologie voraussichtlich 2007, Thema: »Leistungsbereitschaft und Bewältigungsressourcen bei jugendlichen Leistungsfußballern«
- seit 2007 Nachwuchsmanager bei Werder Bremen

»**MENTALE TOUGHNESS** ist die natürliche oder erlernte Fähigkeit, Herausforderungen besser zu bewältigen als die Gegner«

Richard Thellwell, Sportpsychologe an der University of Portsmouth, 2005

setzen. Junge Spieler haben jedoch wenig Erfahrung damit. Dabei sind Leistungsschwankungen in dem Alter normal; der Körper holt sich manchmal Erholungsphasen. Aber für die Jugendlichen ist es schwer, mit Formtiefs umzugehen. Wenn man ihnen sagt: Du musst nur weitermachen, das kommt schon wieder, dann hilft das meist nicht. Unsere Aufgabe besteht darin, die Spieler in einer solchen Situation aus einer potenziell negativen Gedankenspirale zu befreien und neue Ziele zu definieren.

Wie gehen Sie damit um, wenn die Jugendlichen mal über die Stränge schlagen?

Wir setzen sehr stark auf Eigenverantwortung, soweit das eben möglich ist. Wir sind davon überzeugt, dass jeder Spieler etwas dazulernen kann. Dabei versuchen wir ihn intensiv zu unterstützen. Jeder darf Fehler machen. Aber es gibt Verhaltensregeln, die ein adäquates soziales Miteinander – sowohl auf dem Platz als auch außerhalb – sicherstellen. Wenn jemand grob gegen diese Regeln verstößt, wird er beispielsweise vom Training freige-

stellt, sodass er sich wieder auf den Alltag konzentrieren kann.

Werder Bremen fördert in seinem Leistungszentrum derzeit rund 80 Talente zwischen 11 und 18 Jahren. Wie viele schaffen den Sprung in den Profifußball?

Das können mal vier Spieler pro Jahr sein, dann auch mal keiner. Es geht aber nicht darum, wie viele es schaffen, sondern darum, dass es welche schaffen können. Wir versuchen die Persönlichkeitsentwicklung der Jugendlichen so gut wie möglich zu begleiten.

Und wie reagieren die, bei denen es nicht klappt?

Manchmal passen Traum und Realität eben nicht zusammen. Dann ist das sportliche Selbstkonzept verletzt. Das aufzuarbeiten ist wichtig: Wir machen klar, dass der Misserfolg nur den Sport und nicht das gesamte Leben betrifft. Und weil unsere Spieler gewohnt sind, diszipliniert auf ein Ziel hinzuarbeiten, sind sie auch für ein Leben jenseits der Bundesliga gut gerüstet.

mer Bundesligakader, die sich mit Rang 3 in der Abschlusstabelle begnügen müssen.

Auch die Bremer Stars haben sich auf ihrer Begabung keinesfalls ausgeruht, wie zwei von ihnen auf der Website des DFB berichten. Sie glauben vielmehr, dass diszipliniertes Training und psychische Stärke ihnen den Erfolg beschert hätten. Werder-Profi und Nationalspieler Per Mertesacker erinnert sich an seine Jugendzeit: »Ich war nicht das Talent, von dem alle gleich behaupten: Der packt das später mal.« Er empfiehlt dem Bremer Nachwuchs: »Immer versuchen, sich zu verbessern. Sich nicht unter

Druck setzen lassen und sich vor allem nicht selbst unter Druck setzen.«

Auch Team-Kollege Torsten Frings gibt den jungen Talenten etwas mit auf den Weg: »Du darfst dich niemals ablenken lassen, nie ans Aufgeben denken.« Er selbst verdanke seinen Erfolg drei Dingen: »Ein bisschen Talent, viel Training – und viel Glück.« ~

Christiane Gelitz ist Psychologin und Redakteurin bei Gehirn&Geist.

🔊 www.gehirn-und-geist.de/audio

LITERATURTIPPS

Brandes, H., Christa, H., Evers, R.: Hauptsache Fußball. Sozialwissenschaftliche Einwürfte. Gießen: Psychosozial-Verlag 2006.

Elbe, A.-M., Beckmann, J.: Psychologische Aspekte sportlichen Talents. In: Emrich, E. et al. (Hg.): Beiträge zum Nachwuchsleistungssport. Schorndorf: Hofmann 2005, S. 139–166.

WEBLINKS

www.bisp-sportpsychologie.de

Internetportal des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Thema Sportpsychologie

www.dfb.de/index.php?id=11142

Auf der Website des DFB erzählen deutsche Fußballnationalspieler ihre Geschichte

www.werder-bremen.de/leistungszentrum/internat.php

Infos über das Fußballinternat von Werder Bremen

www.sportschule-potsdam.de

Elitesportschule in Potsdam