

KOMMENTAR

Mit Köpfchen

Von Rolf Hantel

Auch das noch! Die Kritiker der Rot-Weißen, jene Fans, die ohnehin aus ihrer ganzen Enttäuschung heraus schon kräftig gegen die Sportliche Leitung an der Hafenstrasse schießen, werden nun vielleicht nur noch hämisch den Kopf schütteln: „Mein Gott, jetzt brauchen die auch noch einen Seelen-Klempner...“

Schon als gemunkelt würde, dass Stijn Haelder-mans mit einem Mentaltrainer arbeite, ätzten einige wenige, dass das ja wohl nichts mehr werden kann mit dem Mittelfeldspieler, wenn er schon auf solche

Selbstvertrauen kann Leistung steigern

Hilfe zurückgreifen müsse.

Ja, es gibt sie tatsächlich noch, die Denker der alten Schule, die diese Kritik nähren. „Mental-Trainer? Ach was, davon lernen die auch nicht, besser Fußball zu spielen.“

Diese Aussage muss man zumindest relativieren. Wer kein Potenzial hat, kann auch nichts ausschöpfen – das ist klar. Aber mit einer stabilen Psyche, mit unerschütterlichem Selbstvertrauen und Mumm in den Knochen, lässt sich Leistung steigern. Das ist bewiesen. Wer Druck am besten ausgleicht, erhöht die Chance, erfolgreich zu sein. „Das ist keine Hexerei“, sagt Heiko Bonan richtig.

Und Olaf Janßen hat Recht, wenn er behauptet, dass die psychologische Betreuung im Profisport inzwischen eine große Bedeu-

Mental-Trainer gehört dazu wie Physiotherapeut

tung besitzt. Ein Mental-Trainer gehört heutzutage dazu wie der Physiotherapeut. Früher war es mancher Trainer, der als Motivationskünstler gepriesen wurde. Heute werden im Zuge der Professionalisierung Spezialisten engagiert. Das hat Bundestrainer Jürgen Klinsmann erfolgreich praktiziert. Und dessen Handball-Kollege Heiner Brand. Der ließ vor der Weltmeisterschaft im vergangenen Jahr nach denselben Konzepten und Methoden arbeiten wie sie Dagmar Röcken anwendet. Und was passierte? Die Handballer schnappten sich überraschend den Titel

Kopfsache! Frau macht RWE Beine

Dank einer Frau sind die Köpfe bei Drittligist RW Essen so richtig frei. Vier Tage kümmernte sich Mental-Trainerin Dagmar Röcken (54) im spanischen RWE-Trainingslager um die Spieler, führte Gespräche und machte ihnen so Beine...

Nach zehn Tagen in Antequera

kehrten die Essener gestern zurück. Trotz mentaler Hilfe hat Trainer Heiko Bonan (41) Sorgen. Torjäger Markus Kurth (34) kann weiter nur Lauftraining machen. Sein Einsatz im ausverkauften Pokal-Kracher am 30. Januar gegen den HSV ist gefährdet.

MSPW



Dagmar Röcken mit Olaf Janßen (l.) und Heiko Bonan. Die Mental-Trainerin auf Krücken, weil ihr Fuß umschlug. Foto: MUCHA

Rot-Weiss Essen setzt auf Mentaltrainerin Dagmar Röcken

Am gestrigen Sonntag brach Fußball-Regionalligist Rot-Weiss Essen seine Zelte im spanischen Antequera ab und kehrte wieder nach Essen zurück.

Mit dem zehntägigen Trainingslager war Trainer Heiko Bonan vollauf zufrieden: „Die Stimmung war prächtig, es kam überhaupt kein Lagerkoller auf. Und wir haben prima und intensiv gearbeitet.“ Heute haben die RWE-Spieler trainingsfrei, morgen steht um 19 Uhr das Testspiel am Hallo gegen Oberligist SSVg. Velbert auf dem Programm.



nan hatte Janßen das Reiss Profil und die wingwave-Methode getestet. „Mit Hilfe von wingwave können innere Blockaden gelöst werden. Einige lösen sich von selbst, andere brauchen einen Anstoß“, so Dagmar Röcken. Janßen: „Alles geschieht auf freiwilliger Basis. Die Spieler müssen selbst spüren, ob es ihnen weiterhilft. Für uns ist es jedoch wichtig, ihnen Möglichkeiten aufzuzeigen, mit dem großen Druck, der in der Regionalliga-Reistrunde mit Sicherheit auf uns lasten wird, mental umzugehen. Das kann am Ende entscheidend sein.“

In den letzten Tagen hatte der Trainerstab in Antequera Verstärkung bekommen. Dagmar Röcken, Coach und freie Trainerin, führte täglich Einzel- und Gruppengespräche mit der Mannschaft. Sie arbeitet u.a. mit dem Reiss-Profil und der wingwave-Methode, denen auch die Handball-Nationalmannschaft beim Gewinn der Weltmeisterschaft im eigenen Land vertraut hatte.

„Der mentale Bereich nimmt im modernen Profisport eine sehr wichtige Bedeutung ein. Daher haben wir uns damit intensiv beschäftigt, um zu erfahren, was auf diesem Gebiet möglich ist“, so der Sportliche Leiter Olaf Janßen. Gemeinsam mit Geschäftsführer Nico Schäfer und Trainer Heiko Bo-

Am Mittwoch präsentiert RWE die neu aufgelegte Version des Jubiläumsfilms „rot weiss essen der film ...mehr davon“ in der Essener Lichtburg. Der Film wurde mit neuem Finale und weiterem Bonusmaterial über die Jubiläumsfeierlichkeiten im Delta Musik Park, in der Philharmonie und der Grugahalle ausgestattet. Um 20 Uhr startet die Vorstellung (Einlass ab 19.30 Uhr) mit einer Talkrunde und Ehrengästen. Kinokarten sind zum Preis von 5 € (zzgl. VVK-Gebühr) am Ticket-Center Hafensstraße sowie in der RWE-Vereinsgaststätte erhältlich. Darüber hinaus können über den Karten-Vorverkauf der Lichtburg Tickets erworben werden.



Mentaltrainerin Dagmar Röcken mit (von links) Nico Schäfer, Olaf Janßen und Heiko Bonan.

Ihr Draht zur NRZ

Sportredaktion:

Telefon: (0201) 8 04 -2631, Fax: (0201) 8 04 -2621

E-Mail: sport.essen@nrz.de; Internet: www.derwesten.de/essen

FUSSBALL ROT-WEISS ESSEN

Psychologischer Beistand

Essenerin Dagmar Röcken soll Selbstvertrauen vermitteln und reiste auch ins Trainingslager nach Spanien

Die Rot-Weißen versuchen wirklich alles, um erfolgreich zu sein. Im andalusischen Antequera kümmerte sich der Betreuerstab nicht nur um die Fitness der Fußballer, sondern auch um deren psychische Verfassung. Um diese zu stärken, reiste eigenes Dagmar Röcken (54) an, die den Fußball-Regionalligisten psychologisch betreut.

Trainer Heiko Bonan arbeitet bereits seit Mitte November des vergangenen Jahres mit



Dagmar Röcken

der Essenerin zusammen, die seit 1984 selbständig als Trainerin und Coach in der freien Wirtschaft Personal und Füh-

rungskräfte schult. „Der mentale Bereich nimmt im modernen Profisport eine sehr große Bedeutung an. Daher wollen wir ausprobieren, was auf diesem Gebiet möglich ist“, erklärt der Sportliche Leiter Olaf Janßen. „Alles geschieht aber auf freiwilliger Basis. Die Spieler müssen selbst spüren, ob es ihnen weiterhilft.“

Am vergangenen Mittwoch kam Dagmar Röcken ins Trainingslager an. Das Fazit nach ein paar Tagen: „Die Resonanz

war positiv“, sagt Bonan. Es gehe unter anderem darum, den Fußballern Selbstvertrauen zu vermitteln, um Situationen unter Stress besser zu meistern können. „Das Fußballspielen werden die Jungs dadurch natürlich nicht lernen“, so Bonan. „Aber mit einer stabilen Psyche trifft man unter Druck vielleicht etwas besser das Tor.“ Und Druck, den erwarten die Rot-Weißen in der Regionalliga-Rückrunde auf jeden Fall.

Sonntagabend sind die RWE-Kicker wieder in Düsseldorf gelandet. Heute haben sie einen freien Tag, denn schon am morgigen Dienstag steht der nächste Test gegen den Oberligisten SSVg. Velbert an (19 Uhr, Am Hallo).

Heute beginnt im TicketCenter bzw. in der Klubgaststätte der Kartenverkauf für das Testspiel am kommenden Freitag gegen den Zweitligisten Kickers Offenbach (19 Uhr, Hafestraße). **haro**