



Die US-Fußballfrauen, Bild mit Megan Rapinoe aus WM-Finale gegen die Niederlande, schwören seit Jahren auf Mindfulness-Training.

Jobgarantie für Hütter und Forderung nach alten Tugenden

FRANKFURT Nach dem tristen Ende eines aufreibenden Frankfurter Fußballjahres hatte Fredi Bobic ziemlichen Redebedarf – nur bei einem Thema gab sich der Eintracht-Sportvorstand wortkarg. „Eine Trainerdiskussion müssen wir gar nicht beginnen“, sagte er voller Nachdruck. Die Verantwortung für die 1:2-Niederlage bei Schlusslicht Paderborn schob Bobic klar der Mannschaft zu. „Es ist sehr schade, dass wir uns in den letzten Wochen vieles kaputtgemacht haben“, sagte der 48-Jährige nach dem siebten Ligaspiel in Folge ohne Sieg. „In den letzten Wochen war es ein Tick zu wenig. Wir müssen den Kampf annehmen. Das ist das, was uns immer ausgezeichnet hat“, weiß Bobic, unter dessen Führung die Hessen eine fast märchenhafte Renaissance erlebten. Doch besonders die Auftritte auf internationalem Parkett sorgten für eine hohe Belastung. 56 Pflichtspiele bestritt die Hütter-Mannschaft im ausgehenden Kalenderjahr – mehr als jeder andere Bundesligist. Eine fast schon unheimliche Verletzungsmisere und ein eklatanter Kräfteverschleiß waren die Folge.

Hütter ist „sehr zuversichtlich“, die „sehr ernste Tabellensituation“ schnell zu entschärfen. Einige Leistungsträger (wie etwa Kevin Trapp und Martin Hinteregger) stünden ihm bald wieder zur Verfügung, auch sei in der Rückrundenvorbereitung wieder an ein „richtiges Training mit allen Spielern“ zu denken. Allerdings haben die Hessen nicht viel Zeit für den Neustart: Am 2. Jänner geht es direkt nach Florida ins Trainingslager, 16 Tage später steht bereits der Rückrundenauftritt bei der TSG Hoffenheim auf dem Programm. Vielleicht mischt dann ja auch der eine oder andere Neue mit: Frankfurter Medien spekulieren längst über eine Rückkehr von Ante Rebic.



Vollstes Vertrauen: In Frankfurt traut man Adi Hütter den Turnaround zu.

Achtsamkeit

Mario Reiser sieht im Mindfulness-Training viel Potenzial für heimische Sportler.

LAUTERACH Tom Brady macht es, LeBron James ebenfalls und auch Ex-Basketballstar Kobe Bryant oder NBA-Startrainer Phil Jackson haben darauf geschwört. Sie alle haben Mindfulness genutzt, um in ihrem Sport die optimale Leistung abzurufen. Ein weiteres

„Mindfulness ist eine akzeptierende Grundhaltung, Dinge anzunehmen und loszulassen.“

Mario Reiser
Diplompädagoge, M. A.

Beispiel für die erfolgreiche Umsetzung des achtsamkeitsbasierten Trainings im Leistungssport ist das US-Frauenfußballteam, das in diesem Jahr den WM-Titel in Frankreich gewann. Just in jenem Land, wo im nationalen Schulungs- und Trainingszentrum für Fußball, in Clairefontaine, Mindfulness schon bei den jüngsten Nationalteams auf dem Lehrprogramm steht.

Asienfan lernte in den USA

Einer, der sich sehr stark mit dem Thema Mindfulness identifiziert und vom Erfolg der geistigen Trainingsmethode überzeugt ist, ist der Lauteracher Mario Reiser. Im Beruf Lehrer, hat der 51-Jährige nicht nur Erfahrung als Sportler („Ich war ein mäßig begabter Radrennfahrer“), sondern hat sich Ende der 90er-Jahre anlässlich eines Bildungsaufenthalts in New York intensiv mit den Erfolgen zweier Basketballteams – Chicago Bulls und Los Angeles Lakers – auseinandergesetzt.



Ob in Thailand am Strand oder bei Vorträgen, das Thema Mindfulness begleitet Mario Reiser.

„Dabei habe ich die Trainerlegende Phil Jackson und seine Idee von Mindfulness kennengelernt“, erzählt Reiser. Dass er als Asien-Fan

STICHWORT

MINDFULNESS

Ist ein Moment passiver Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach den gegenwärtigen Zustand seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Fantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten. Achtsamkeit kann demnach als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft. Historisch betrachtet ist Achtsamkeit in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden.

und Bewunderer der Shaolin-Mönche für diese Art des Trainings besonders empfänglich war, stellte er schnell fest.

„Es ist“, so Reiser, „der Unterschied zur klassischen Sportpsychologie vom Ansatz her gravierend.“ Für ihn ist es ein Leichtes, seinen Gesprächspartner in den Bann zu ziehen, wenn er vom Mindfulness-Training spricht. „Akzeptieren und nicht reparieren“, erklärt er, ohne dabei wertend zu werden. Stattdessen lässt er immer wieder Sportler und ihre Erfolge für die Trainingsmethode sprechen.

Für ihn ist die Akzeptanz eines unerwünschten Zustandes, ob im Sport oder auch im normalen Leben, der Schlüssel zum Erfolg. Wer sich in Mindfulness-Training übt, spüre die Veränderungen im Gehirn. „Das braucht natürlich Zeit“,

weiß er und warnt vor zu hohen Erwartungen nach schnellen Erfolgen. Mittels Training sei man auf die Dauer „mehr bei sich und kann die Leistung im Hier und Jetzt abrufen“. Diesbezüglich spricht er von drei Regulativen: Aufmerksamkeit, Emotion und Gelingensbedingung für den Flow-Zustand. Das Ziel des Trainings sei es, in starken Stresssituationen ein größeres Repertoire an Lösungsmöglichkeiten zu haben.

Bestens Beispiel sind für Reiser diesbezüglich die vielen Gedanken während eines Wettkampfs. „Gut ein Viertel ist schlecht“, erklärt er. Die Kunst sei es, mittels Training „Gedanken nicht mehr als eben nur Gedanken sein zu lassen und sie zu akzeptieren.“ So könne ein Sportler dank Mindfulness-Training dem normalen Verhaltensrepertoire „Kampf, Flucht, tot stellen“ entgegen und das Leistungspotenzial voll ausschöpfen. Worte wie Gleichmut, Demut und Dankbarkeit werden in diesem Zusammenhang vom Lauteracher genannt. Dies soll auch bei Maximilian Hammerle, dem heimischen Triathleten, passieren. Denn Reiser, der sich mehr in Richtung Athletenbetreuung spezialisieren will, wird Hammerle in der Vorbereitung auf die Saison 2020 begleiten.

CHRISTIAN ADAM
christian.adam@vn.at
05572 501-211



Mehr zu Mario Reiser gibt es auf www.marioreiser.com, auch einen Podcast gibt es von ihm – auf Soundcloud oder auch iTunes.



Austria Lustenaus Torgarantie Ronivaldo wird stark umworben.

Ronivaldo steht auf dem Wunschzettel

Die Austria kämpft um einen Verbleib ihres Torjägers.

LUSTENAU „Wir wollen Ronivaldo um jeden Preis halten. Ich gehe davon aus, dass er bei uns im Frühjahr spielen wird“, zeigt sich Austria-Lustenau-Vorstandsmitglied Stephan Muxel kämpferisch. Geht es nach dem Winterkönig der 2. Liga, der SV Ried, soll Austria-Lustenau-Kapitän und Torgarantie Ronivaldo (30) im Frühjahr aber die Oberösterreicher zurück in die Bundesliga schießen.

Der Führende der Torschützenliste steht ganz oben auf dem Wunschzettel der Rieder, zumal diese mit dem Spanier Jefe Sanchez nur einen einzigen gelernten Stürmer im Kader haben. So gab es in der Causa Ronivaldo auch schon mehrere Gespräche zwischen der Lustenauer Austria und der SV Ried.

Der Umworbene selbst weilt über die Weihnachtsfeiertage und den Jahreswechsel in seiner Heimat Brasilien und wird erst zum Trainingsstart der Austria am 7. Jänner in Lustenau erwartet. Bis dahin wird es höchstwahrscheinlich auch

keine Entscheidung über einen möglichen Wechsel nach Ried oder zu einem anderen Klub geben. „Ich habe der Austria ganz viel zu verdanken. Ein Abschied aus Lustenau würde mir sehr weh tun, doch bei einem sehr, sehr lukrativen Angebot wird es sicher Überlegungen geben. Denn ich möchte nochmals in der Bundesliga spielen. Am liebsten wäre mir der Aufstieg mit der Austria gewesen“, so Ronivaldo.

Unklar, wohin die Reise geht

Doch auch für Austria Lustenau würde sich ein Transfer – zumindest

in finanzieller Hinsicht – lohnen. Da Ronivaldos Vertrag mit Saisonende ausläuft, müsste Ried eine Ablösumme an die Austria überweisen. Ronivaldos Marktwert beläuft sich laut transfermarkt.at auf 400.000 Euro – Geld, das die Lustenauer Austria gut brauchen könnte.

61 Tore in 73 Pflichtspielen hat Ronivaldo für Austria Lustenau in den letzten zweieinhalb Jahren geschossen. Ob noch Treffer für die Grün-Weißen dazukommen, bleibt unklar. Denn Ronivaldo liegen auch seriöse Angebote aus dem Ausland vor. **VN-TK**