

Mit Erwartungsdruck umgehen lernen

Mentaltrainer Mario Reiser über die Situation von Altach.

ALTACH Noch drei Runden sind in der Admiral Bundesliga zu spielen. Vier Punkte beträgt der Rückstand von Schlusslicht Cashpoint SCR Altach in der Tabelle auf die SV Ried. Am Samstag treffen die beiden Teams in Altach aufeinander – im Duell „alles oder nichts“. Während die Rheindörfler zuletzt zwei Niederlagen einstecken mussten, haben die Innviertler nach zwei Pleiten gegen die WSG Tirol bei der Admira (1:1) gepunktet. Ständiger Begleiter im Lager beider Mannschaften: die Versagensangst. Ein Thema, mit dem sich auch Mindfulnesscoach Mario Reiser in seiner Arbeit mit Sportlern auseinandersetzt. Die VN sprachen im Vorfeld des „Spiels der Spiele“ der Altacher im Kampf um den Klassenerhalt mit dem 53-jährigen Lauteracher und baten ihn um eine Einschätzung. „Ängste spielen immer eine Rolle, ob du als Mannschaft am Ende einer Tabelle oder ganz oben stehst. Sich mit diesen Ängsten auseinanderzusetzen ist aus meiner Sicht existenziell“, erklärt Reiser und ergänzt: „Verdrängen wäre der falsche Ansatz, es ist wichtig, sich diesen Ängsten zu stellen.“ Als Mindfulnesstrainer unterscheidet er zwischen „Objekt“ – alle Gedanken und Emotionen sind Objekte – und „Subjekt“ (das wahre Ich). Letztendlich sei es immer das „wahre Ich“, das das Objekt beobachtet und nie umgekehrt. Das Subjekt gibt erst dem Objekt die Kraft. Konkret: „Lege ich meinen Fo-

kus auf diese Angst oder auf etwas anderes.“ Für Reiser besteht die Möglichkeit etwa darin, den Fokus im Vorfeld auf die Atmung zu legen. Er spricht diesbezüglich von einer „Feuerwehrrübung“, weil Mindfulness keine „Hauruck-Aktion“, sondern vielmehr kontinuierliche Arbeit verlangt. Seine Empfehlung einer bewussten Bauchatmung sieht er jedenfalls als guten Tipp im Hinblick auf das so wichtige Meisterschaftsspiel. Dennoch will Reiser, der in Altach mit Ex-Cheftrainer Alex Pastoor (55) im Austausch war, es nicht als Allheilmittel verstanden wissen. Allein seine Erfahrung lehrt ihn: „Bauchatmung chillt dich. Wichtig ist auch, länger

aus- als einzuatmen. Du kommst dann zwar nicht gleich von 100 auf null, aber vielleicht von 100 auf 95. Das hilft, gelassener ins Spiel zu gehen.“

Angst ist ein zentrales Thema

Mindfulness, so Reiser, sei auch für Spitzentrainer wie Carlo Ancelotti (62/Real Madrid) ein wichtiger Aspekt. Gerade weil Angst ein zentrales Thema ist. Diesbezüglich zitiert er gerne Phil Jackson, den legendären Basketballcoach der Chicago Bulls, aus dessen Buch „Eleven Rings“. „Nicht das mögliche Ergebnis zählt. Orientiere dich am Hier und Jetzt, nicht am Ziel, sondern am Prozess.“ Denn, so Reiser weiter: „Es ist alles möglich, bevor nicht der letzte Ball gespielt ist. Denn der nächste Pass ist immer der wichtigste.“

Sein persönlicher Wunsch für Altachs Spieler ist ein einfacher: „Vor dem Spiel

nicht überlegen, was denn alles passieren kann.“ Zu viele Gedanken stellen für Reiser einen „Overkill“ im Kopf dar. „Wenn ein Sportler sich zu sehr verkopft, beginnt, dann ist Flow gar nicht möglich.“ Wettkampftypen würden Automatismen folgen und es einfach geschehen lassen. Sein Rat für Samstag: „Erinnert euch an eure Lausbubenzeit: „Einfach machen und nicht zu viel darüber nachdenken.“ **VN-CHA**

„Sich mit Ängsten auseinanderzusetzen, halte ich für eine ganz existenzielle Arbeit im Sport.“

Mario Reiser
Mindfulnesstrainer



Sarah Hartmann zog aus den vielen Einsendungen die Gewinner der VIP-Tickets.

VIP-Tickets für Altach-Spiel gehen nach Hohenems und Vandans

ALTACH Die Überraschung war groß und die Freude ebenso, als die Gewinner der zwei Mal zwei VIP-Tickets für das Heimspiel des Cashpoint SCR Altach am Telefon von ihrem Glück erfuhren. In Vandans jubelte Nicole Pfefferkorn über ein vorgezogenes „Muttertagsge-

schenk“. Das Spiel in Altach wird sie mit ihrem Sohn besuchen. Für Selina Perner aus Hohenems ist der Matchbesuch „der perfekte Start ins Hochzeitswochenende“. Zu den Tickets gibt es noch je einen VIP-Parkplatz und 50 Euro Wettguthaben von Ligasponsor Admiral.

Elias Wallenta dockt in Villach an

Der Stürmer wechselt von Lustenau mit einem Zweijahresvertrag in die Ice Liga.

LUSTENAU Elias Wallenta verlässt den EHC Lustenau. Der Stürmer hat mit dem Ice Klub Villacher SV eine neue sportliche Heimat gefunden. „Ich freue mich schon auf die neue Herausforderung“, sagt der 23-Jährige. „Der VSV ist ein Traditionsverein. Es ist schon etwas Besonderes, für die ‚Adler‘ spielen zu dürfen.“ Der Linksschütze erhält bei den Blau-Weißen einen Vertrag für die kommenden beiden Saisonen

und soll sowohl in der VSV-Kampfmannschaft als auch beim Kooperationssteam in Kitzbühel zum Einsatz kommen.

Wallenta gilt als Spieler mit schnellen Beinen und mit Zug zum Tor. Der gebürtige Hohenemser startete beim EHC Lustenau mit dem Eishockeysport. Im Alter von 15 Jahren wechselte er 2014 nach Salzburg, durchlief die Red Bull-Akademie. 2019 kehrte der 1,81 Meter große und 77 Kilo schwere Flügelstürmer wieder nach Lustenau zurück, überzeugte in der Alps Hockey League mit guten Leistungen.

Beim EHC verbuchte Wallenta in den vergangenen drei Jahren in 151

Spiele 36 Tore und 27 Assists. „Wir hätten Elias natürlich gerne weiter bei uns gesehen“, sagt Lustenau-Präsident Herbert Oberscheider. „Was ich nicht möchte, ist, dass er mit Kitzbühel, dem Villacher Farmteam in der AHL, gegen uns spielt.“

Der nächste Schritt

Wallenta verlässt mit einer Träne im Auge den EHC. „Ich hatte eine tolle Zeit. Das ist mir bei der Saisonabschlussfeier bewusst geworden.“ Er beschreibt sich selbst als schnellen Spieler und guten Schlittschuhläufer, der mit einem guten Schuss ausgestattet ist und keine Scheibe verloren

gibt. „Villach hat schon im vergangenen Jahr angefragt, damals war es für mich noch zu früh. Das Sommertraining absolviere ich mit meinem Coach Max Cavada. Es ist für mich der nächste Schritt in der Karriere. Mein Ziel ist es, mich im Trainingscamp so rasch als möglich im Team zu etablieren.“

„Elias ist ein sehr talentierter, junger Spieler, der für zusätzliche Tiefe in unserem Kader sorgt“, erklärt VSV-Manager Andreas Napokoj die Verpflichtung. „Er soll sich im August im Trainingscamp Schritt für Schritt an das Niveau gewöhnen. Wir werden mit Elias noch viel Freude haben.“ **VN-KO**



Elias Wallenta wechselt vom Rhein an die Drau.

STIPLVSEK

Liechtenstein feiert mit Ländle-Hilfe Premiersieg

VADUZ Die Eishockey-Nationalmannschaft von Liechtenstein beteiligt sich erstmals an einem Turnier des Internationalen Eishockeyverbandes (IIHF) und feierte im ersten Spiel beim sogenannten Development-Cup in Füssen gleich einen Sieg. Mit viel Vorarlberger Hilfe gab es einen historischen 7:6-Erfolg gegen Irland. Im Kader stehen mit Lorenz Hirn (Tor), Patrik Halbeisen, Dominik Hron, Christoph Thaler (Verteidigung), Walter Fussi und Christian Walch (Angriff) fünf Routiniers aus dem Ländle. Torhütertrainer ist der Lustenauer Philipp Hollenstein, Marcel Spiess von der VEU Feldkirch ist für die Ausrüstung zuständig.



Ex-VEU-Crack Walter Fussi legt sich für Liechtenstein ins Zeug.

ZANGHELLINI

EISHOCKEYSZENE

Zweiter Sieg

SALZBURG Die Carolina Hurricanes haben in der ersten Play-off-Runde der NHL den zweiten Sieg gefeiert. Die Hurricanes besiegten die Boston Bruins mit 5:2 und liegen in der „Best of seven“-Serie mit 2:0 voran. Titelverteidiger Tampa Bay Lightning schaffte mit einem 5:3-Auswärtssieg bei den Toronto Maple Leafs den Ausgleich zum 1:1. Auch Minnesota (gegen St. Louis) und Edmonton (Los Angeles) stellten auf 1:1.

Neuer Legionär

KLAGENFURT Rekordmeister KAC hat mit dem dänischen National-

spieler Jesper Jensen Aabo seinen ersten Neuzugang unter Dach und Fach gebracht. Der 30-jährige Verteidiger erhielt einen Vertrag bis 2024. Aabo spielte zuletzt für die Krefeld Pinguine in der DEL und war davor jahrelang in der schwedischen SHL bzw. in der KHL engagiert.

Titel verteidigt

MÜNCHEN Die Eisbären Berlin haben ihren Titel in der Deutschen Liga (DEL) erfolgreich verteidigt. Die Mannschaft von Trainer Serge Aubin gewann das vierte Play-off-Finalspiel bei Red Bull München 5:0 (1:0, 3:0, 1:0) und entschied die Best-of-five-Serie mit 3:1 für sich.

Neuer Klub

TILBURG Doug Mason, Ex-Coach beim KAC, Graz und dem HCB Südtirol, wechselt zum niederländischen Klub Tilburg Trappers. Die Mannschaft nimmt an der Meisterschaft der deutschen Oberliga teil.

Sieben Tests

DORNBERN Der EC Bregenzerwald hat in der Vorbereitung auf die neue Saison in der Alps Hockey League sieben Testspiele, fünf davon auf eigenem Eis, geplant. Los geht es am 13. August in der Messeishalle gegen den Schweizer Drittligaklub HCV Martigny.