

VN-INTERVIEW. Mario Reiser (55), Mentalcoach und Mindfulness-Trainer

# Gewinnen beginnt im Kopf

Mario Reiser beschäftigt sich vor dem Derby mit dem Thema Druck, dem „Gewinnen müssen“.

**SCHWARZACH** Mit Altach-Keeper Dejan Stojanovic arbeitete Mario Reiser schon vor dessen Rückkehr nach Vorarlberg. Auch mit Ex-Altach-Coach Alex Pastoor war der 55-Jährige im Austausch. Aber auch Einzelsportler wie Triathlet Maximilian Hammerle oder Skifahrerin Katharina Liensberger vertrauen bzw. vertrauten der Zusammenarbeit. Vor dem Derby sprachen die VN mit dem Lauteracher über Druck im Leistungssport.

**Am Sonntag beim Fußballderby Altach vs Austria Lustenau ist der Druck auf beide Mannschaften groß: ausverkauftes Stadion, Negativserie, Torlosigkeit. Aus Ihrer Sicht, welche Mannschaft hat mehr Druck?**

**REISER** Grundsätzlich kann man sagen, dass die Heimmannschaft immer ein klein wenig mehr Druck hat, da die Erwartungshaltung einfach größer ist, dass der Vorteil durch die Unterstützung der euphorischen Fans und das Auflaufen im eigenen Stadion auch genutzt wird. Dass es diesen Heimvorteil auch gibt, belegen Statistiken eindrücklich. Die Auswärtsmannschaft kann tendenziell um einen Tick befreiter in das Spiel gehen. Das Spannen an einem Derby ist, dass dieser Aspekt Heim-Auswärts-Spiel sich auflöst und beide Mannschaften zahlreich unterstützt werden können durch eigene Fans. Aufgrund des bisherigen Verlaufs der Meisterschaft und mit dem Blick auf die aktuellen Verletzungssorgen würde ich sagen, dass Austria Lustenau trotzdem mehr Druck hat.

**Generell, was bedeutet Druck für einen Sportler, in diesem Fall für einen Fußballer?**

**REISER** Wenn wir Druck fühlen im Körper, verändert sich der Muskeltonus. Ein erhöhter Muskeltonus wirkt sich negativ auf die Feinmotorik aus. Und diese feinmotorischen Fähigkeiten spielen im Fußball eine entscheidende Rolle. Weshalb verzicht der eine Spieler beim Schuss aufs Tor bei einer hundertprozentigen Chance und der andere nicht? Weil es sich für die beiden im Körper unterschiedlich anfühlt. Und das wird eben durch den Druck erzeugt. Druck ist eine Sonderform von Angst und hat immer einen lähmenden Faktor. Bewegungsabläufe, welche im Training perfekt funktionierten, können dann im Spiel nicht mehr mit der gleichen Selbst-



Mario Reiser spricht vor dem Fußballderby über Druck im Leistungssport. VN/RP

verständlichkeit abgerufen werden. Zudem wird mit der Zunahme des Drucks das oftmals unbewusste Bedürfnis nach Kontrolle größer. Somit kommt der Kopf stärker ins Spiel. Genau dieses Verkopft-Sein bremsen viele Athlet\*innen aus. Gefragt ist Vertrauen in das eigene Tun und die eigene Intuition, dann erst ist Leichtigkeit möglich. Und ohne Leichtigkeit gibt es kein befreites Aufspielen und kein Flow-Gefühl.

**Welche Arten von Druck unterscheiden Sie als Sport-Mentalcoach?**

**REISER** Die Gegenfrage sei erlaubt: Warum spielst du Fußball? Was ist deine wahre Motivation? Vielfach kommen Antworten wie z. B. weil man gewinnen will, weil man Tore schießen will oder weil man einfach Erfolg haben will. Genau diese Art der Ziele setzen dich aber unter Druck. Und wie oben schon gesagt, Druck ist eine Sonderform von Angst. Das Gegenteil von Angst ist nicht Mut. Mut ist nur das andere Ende der gleichen Skala. Das wahre Gegenteil von Angst ist Liebe. Im Gefühl der Liebe bzw. Leidenschaft zu deinem Tun als Fußballer fühlst du dich frei. Im Gefühl der Angst befindest du dich wie in einer Zwangsjacke, dem Zustand des Müßens. Alles fühlt sich dann eng an, ist blockiert und verkrampft.

Diese Verkrampfung macht sich dann auch in einem erhöhten Muskeltonus bemerkbar. Es ist daher als Trainer oder Athlet\*in enorm wichtig zu wissen, wie man Druck aus den mentalen Systemen rausnehmen kann. Wenn du bei deinem nächsten Spiel auf das Spielfeld aufläufst, dann habe vor deinem geistigen Auge Bilder und Begriffe, welche mit deiner Fußball-Leidenschaft, vielleicht auch mit Dankbarkeit, zu tun haben.

**Für Sie als Beobachter der Szene, welches Werkzeug würden Sie einem Spieler mitgeben?**

**REISER** Zu jedem beliebigen Zeitpunkt kann das Entscheidende in einem Fußballspiel passieren. Die Fußballer sind daher in einem permanenten Spannungszustand, von der ersten bis zur letzten Minute. Es ist daher unbedingt notwendig, dass ein Fußballer lernt, diese Spannungszustände auch während eines Spiels zu regulieren. Da eignen sich kurze Atemübungen sehr gut: Atme durch die Nase ein und aus. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke leicht an, beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke wie von selbst. Mache das Ausatmen ein klein wenig länger als das Einatmen, und wenn du willst, kannst du beim Ausatmen deine Schultern auch leicht absin-

ken lassen. Gut wären zwei bis drei derartige Atemzüge während einer Spielunterbrechung. Das wird dich spürbar chillen. Ich arbeite mit meinen Athlet\*innen auch ganz viel mit Bildern. Ein konkretes Beispiel für eine solche Visualisierung: Für das oben erwähnte Thema „Kontrolle versus Vertrauen“ verwende ich das Bild von einem Regler auf einem DJ-Mischpult. An dem einen Ende dieses Reglers steht die Zahl Null und Kontrolle, am anderen Ende des Reglers steht die Zahl Zehn und Vertrauen. Bei erfolgreichen Systemen muss der Regler irgendwo zwischen sieben und acht stehen, also deutlich mehr in der Hälfte des Vertrauens. Mittels Visualisierungen lernen meine Athlet\*innen, den Regler genau dorthin zu schieben, wo er gerade notwendig ist. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten fördert den sportlichen Erfolg deutlich mehr als die Kontrolle über den Vorgang.

Vielleicht ist es jetzt besser verständlich, wenn ich als Sport-Mentalcoach es nicht wirklich gut finde, wenn etwa bei Skirennen die Betreuer Informationen von Vorläufern bzw. von bereits im Ziel angekommenen Rennläufern rauf zum Start funken. Die Gefahr ist groß, dass der Kontroll-Modus, also dieses Verkopft-Sein, zu stark aktiviert wird, dass der Regler bewusst oder unbewusst in Richtung Kontrolle geschoben wird, also genau in die Richtung, von der wir eigentlich weg wollten. Dadurch geht dann wieder Leichtigkeit bzw. Unbekümmertheit verloren. Für die meisten Rennläufer wäre es besser, diese Funksprüche gar nicht erst anzuhören. Dieses Zuviel an Kontrolle hindert mehr als es nützt. Ähnliches gilt übrigens auch, wenn Fußballtrainer während eines Spiels ununterbrochen Anweisungen von der Seitenlinie an die Spieler geben. Und umso mehr gilt das noch, wenn das Spiel an sich schon hektisch ist.

**Abschließend noch die Frage nach dem Tipp? Welches Ergebnis tippen Sie für Sonntag?**

**REISER** Beiden Mannschaften würde ich den Derby-Erfolg von Herzen gönnen. Ich tippe auf ein kampfbetontes Spiel, welches schlussendlich 2:2 enden wird.

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

## FUSSBALL, ADMIRAL 2. LIGA

**16. Spieltag**

**SV Stripfing - Admira Wacker** **0:4 (0:2)**  
Torfolge: 6. 0:1 Tranziska, 36. 0:2 Tranziska (Elfmeter), 56. 0:3 Ristanic, 74. 0:4 Schöllner  
Gelb-rote Karte: Kreiker (83./Stripfing)

**SKN St. Pölten - Sturm Graz II** **3:1 (3:0)**  
Torfolge: 11. 1:0 Kallinger, 23. 2:0 Tadic, 40. 3:0 Carlson, 84. 3:1 Schopp

**Kapfenberger SV - SV Lafnitz** **2:4 (1:2)**  
Torfolge: 25. 0:1 Feyrer, 26. 1:1 Murza, 29. 1:2 Murataj, 63. 2:2 Puschl, 71. 2:3 Leipold, 90+6. 2:4 Neubauer  
Gelb-rote Karte: Walchütter (71./KSV)

**SV Horn - DSV Leoben** **abgesagt**

**SKU Amstetten - Grazer AK** **abgesagt**

**First Vienna - SW Bregenz** **heute**  
Wien, Naturarena Hohe Warte, 14.30 Uhr, SR Semler

**FC Dornbirn - FC Liefering** **Sonntag**  
Dornbirn, Sparkasse Arena Birkenwiese, 12.30 Uhr, SR Gmeiner

**FC Liefering - Kapfenberger SV 1919** **Sonntag**

**Tabelle**

1. Grazer AK 1902	15	12	1	2	28:14	37
2. SW Bregenz	15	8	3	4	25:14	27
3. SV Ried	14	7	5	2	28:10	26
4. FAC Wien	15	7	5	3	27:16	26
5. SKN St. Pölten	16	8	2	6	27:21	26
6. First Vienna FC 1894	15	7	4	4	21:20	25
7. DSV Leoben	15	7	3	5	26:20	24
8. SV Stripfing	16	7	2	7	23:25	23
9. Kapfenberger SV	16	6	5	5	23:26	23
10. SV Lafnitz	16	7	1	8	26:32	22
11. SV Horn	15	7	0	8	22:23	21
12. FC Admira Mödling	16	5	6	5	23:20	21
13. FC Liefering	15	3	5	7	19:23	14
14. SK Sturm Graz II	15	2	5	8	20:36	11
15. FC Mohren Dornbirn	15	3	1	11	9:31	10
16. SKU Amstetten	15	0	4	11	13:29	4



FCD-Coach Thomas Janeschitz hofft auf einen versöhnlichen Saisonabschluss. GEPA

## „Punktezuwachs mehr als gewünscht“

**DORNBIERN** Der FC Dornbirn empfängt im letzten Heimspiel des Jahres am Sonntag, 12.30 Uhr, mit dem FC Liefering ein Team in Reichweite. „Wir wollen uns mit einem Sieg von unserem Publikum verabschieden, so zu einem versöhnlichen Abschluss der Saison beitragen“, erklärt FCD-Trainer Thomas Janeschitz, der mit Ramon Tanque, Ljubo Popovic, Felix Mandl und Brillhante wieder vier Akteure mehr zur Verfügung hat. Dadurch tun sich für den Trainer wieder mehrere Varianten auf, vor allem auf Stürmer Tanque setzt der Wiener große Stücke: „Er hat sich unter der Woche gut präsentiert.“ **VN-MKR**



Im letzten Spiel des Jahres will SW Bregenz heute bei der Vienna nochmals groß aufzeigen und den neunten Sieg in der 2. Liga einfahren. GEPA

## Die nächsten drei Punkte im Visier

SW Bregenz gastiert im Spitzenspiel der 2. Liga bei der Vienna.

**BREGENZ** Letzte Partie des Jahres für SW Bregenz. Geht es nach den Vereinsverantwortlichen, würde man gerne noch lange weiterspielen. Kein Wunder, bei diesem erfolgreichen Jahr. Nach dem Aufstieg folgte ein unglaublicher Lauf der Elf von Trainer Andreas Heraf,

der die Bregenzer bis auf den zweiten Platz hievte.

**Sieg als klares Ziel**

Um auf diesem auch zu überwintern, wollen die Schwarz-Weißen heute auch bei Verfolger Vienna, nur zwei Punkte Rückstand, bestehen. „Mehr noch. Wir haben aktuell 27 Punkte, heute Abend möchte ich 30 auf dem Konto haben“, gibt Coach Heraf die Marschroute vor. Die gleiche Mannschaft wie zuletzt

beim 3:1-Sieg bei der Admira soll es richten, wobei man vor den Wienern gewarnt ist: „Seit die Vienna auf Viererkette umgestellt hat, ist sie sehr erfolgreich. Dazu haben sie viel Erfahrung in ihren Reihen. Aber meine Jungs sind bis in die Haarspitzen motiviert und wollen die unglaubliche Saison mit einem Sieg krönen“, so Heraf, der sein Team noch bis 8. Dezember trainieren lässt. Danach ist bis 8. Jänner 2024 Urlaub angesagt. **VN-MKR**



**FANTOM GEBÄUDEREINIGUNG**  
Haselstauderstraße 29b, 6850 Dornbirn  
T +43(0)5572 38 68 38  
www.fantom.at



**TIPP VON PHILIPP FRÜHWIRTH, GF FANTOM GEBÄUDEREINIGUNG**

ALTACH : LUSTENAU

**3 : 1**

Der SCRA gewinnt auch das zweite Ländle-Derby in dieser Saison und feiert einen klaren Heimerfolg.