

# „Am Ende entscheidet die Psyche“

Hamburger Ex-Profi und Psychotherapeut über Djokovic, Zverev & Co.



Fotos: Getty Images, hfr  
Andy Fahlke war als Tennis-Profi auf der Tour unterwegs.

Er stand einst kurz vor dem Sprung in die Tennis-Weltspitze, spielte sich auf Platz 181 vor. Seine Erfahrungen als Spitzensportler lässt der Hamburger Andy Fahlke heute in seine Arbeit als Psychotherapeut einfließen. Am Rande der French Open sprach die MOPO mit dem 35-Jährigen über die Krise von Titelverteidiger Rafael Nadal und die Psycho-Tricks von Boris Becker.

**MOPO:** Nadal verblüffte neulich mit dem Bekenntnis, er sei „so nervös, dass ich mir nichts zutraue und nichts funktioniert, und weil ich mir nichts zutraue, werde ich noch nervöser“. Was hätten Sie ihm geraten?

Andy Fahlke: Jeder Sportler

hat irgendwann solche Phasen, das ist völlig normal. Permanente Diskussionen mit sich selbst verschlimmern solche Situationen aber nur noch – ein Teufelskreis. In einer Krise sollte man mit sich selbst nicht zu hart ins Gericht gehen, akzeptieren, dass es im Moment nicht rundläuft und konsequent weiterarbeiten.

**Novak Djokovic hingegen ist in der Form seines Lebens, was er vor allem der psychologischen Unterstützung seines Trainers Boris Becker zuschreibt. Was kann Becker einem Djokovic noch beibringen?**

In erster Linie geht es um

Beckers Präsenz, seine Anwesenheit im Team Djokovic. Becker war zwei Jahrzehnte Profi, kennt jedes Turnier, hat ein sehr gutes Auge und kann seinem Schützling Hinweise geben, die lernt man in keiner Trainerausbildung der Welt.

**Sie haben früher selbst mit Becker trainiert. Wie haben Sie ihn auf dem Platz erlebt?**

Boris war immer voll engagiert, selbst beim Aufwärmen ließ er sich durch nichts ablenken. Er gab mir einige Tipps, wie man besser gegen spanische Sandplatzspieler zurechtkommt. Das Training mit Boris war sehr bereichernd für mich.



**Was haben Sie vom Sport fürs Leben gelernt? Was machen Sie heute anders?**

Der Profisport lehrt einen Disziplin, Geduld, Beharrlichkeit. Wo ich aber früher verbissen für meine Ziele gekämpft habe, weiß ich heute, dass es nicht immer hilfreich ist, krampfhaft an Zielen festzuhalten. Oftmals ergeben sich an anderer Stelle neue Möglichkeiten. Man muss sich nur trauen, seine Komfortzone zu verlassen. Als Leistungssportler läuft man Gefahr, zu viel an sich selbst zu denken, und vergisst oft, dass es noch andere Menschen gibt, die auch ihre Probleme haben.

**Mit Alexander Zverev steht ein Hamburger vor dem Sprung in**

**die Weltspitze. Was trauen Sie ihm zu?**

Die Top 50 kann er bestimmt auch knacken. Alles weitere muss man sehen. Ich halte mich mit Prognosen zurück, weil es so viele Faktoren gibt, die die Leistung beeinflussen. Er hat sehr gute Anlagen und Spielintelligenz. Am Ende entscheidet die Psyche.

**Das Interview führte FLORIAN MERKEL**



Erfolgreiches Gespann: Novak Djokovic (l.) und Boris Becker sind Favoriten in Paris.

## ERGEBNISSE

► **Herren-Einzel, erste Runde: Benjamin Becker** (Orscholz) – Ruben Bemelmans (Belgien) 6:3, 6:7 (5:7), 2:6, 7:6 (7:4), 6:2; Tomas Berdych (Tschechien) – Yoshihito Nishioka (Japan) 6:0, 7:5, 6:3; Teimuraz Gabashvili (Russland) – Feliciano Lopez (Spanien) 6:3, 7:6 (11:9), 6:3; Gilles Simon (Frankreich) – Lucas Pouille (Frankreich) 3:6, 6:1, 6:2, 6:4

► **Damen-Einzel, erste Runde: Carina Witthöft** (Hamburg) – Katerina Siniakova (Tschechien) 6:3, 7:5; **Angelique Kerber** (Kiel) – Tímea Babos (Ungarn) 6:0, 6:1; **Sabine Lisicki** (Berlin) – Monica Puig (Puerto Rico) 6:3, 6:2; **Annika Beck** (Bonn) – Agnieszka Radwanska (Polen) 6:2, 3:6, 6:1; **Paula Kania** (Polen) – **Mona Barthel** (Bad Segeberg) 5:7, 6:2, 6:4; Maria Sharapova (Russland) – Kaia Kanepi (Estland) 6:2, 6:4; Viktoria Azarenka (Weißrussland) – Maria-Teresa Torró Flor (Spanien) 6:2, 6:1; Carla Suarez Navarro (Spanien) – Monica Niculescu (Rumänien) 6:2, 6:2; Samatha Stosur (Australien) Madison Brengle (USA) 6:1, 6:3