

Wenn die Psyche Achterbahn fährt

Der verunsicherte **Topfavorit Rafael Nadal** zittert sich am Rothenbaum ins Viertelfinale. Ein Hamburger Mentalcoach erklärt, warum Tennis ein derart kopflastiges Spiel ist

BJÖRN JENSEN
BEATRICE HENKE

HAMBURG :: Zufriedenheit? Nein, die war wirklich nicht abzulesen vom Gesicht Rafael Nads. Eher war es Erleichterung, die sich Bahn brach, nachdem der spanische Topfavorit beim ATP-Turnier am Rothenbaum am Donnerstag nach 2:11 Stunden gegen den Tschechen Jiri Vesely, 22, den zweiten Matchball genutzt hatte. Mit einem hart erkämpften 6:4, 7:6 (7:2) zog der Welttranglistenzehnte ins Viertelfinale ein, wo am heutigen Freitag Pablo Cuevas (Uruguay) nächster Gegner ist. „Er ist einer der weltbesten Spieler auf Sand. Wenn ich ins Halbfinale will, muss ich mich steigern“, sagte Nadal.

Auch in seinem zweiten Auftritt konnte der 29 Jahre alte Rothenbaum-Sieger von 2008 den Eindruck nicht zerstreuen, dass sein derzeit härtester Konkurrent er selber ist. Nadal schlug unfassbar schlecht auf, was der mit einem Doppelfehler vergebene erste Matchball grotesk illustrierte. Er wirkte in seinen Grundschielen nicht sicher, auch die Überzeugung im Angriffsspiel fehlte. Dass es die Psyche ist, die nach der Achterbahnfahrt der bisherigen Saison verrückt spielt, unterstrich der Mallorquiner am Donnerstag erneut. „Ich bin froh, dass ich das mental durchgestanden habe. In meiner Situation sind solche Siege wichtig.“

Warum die mentale Seite des Tennisspiels so wichtig ist, weiß Andy Fahlke aus eigener Erfahrung. Der 36-Jährige, der in Hamburg als Psychologe per Heilpraktikergesetz seine Dienste anbietet, war von 1997 bis 2002 selbst als Profi auf der ATP-Tour unterwegs. „Profisportler haben alle den Hang zum Ehrgeiz und den Drang, nach oben zu wollen. Gerade beim Tennis, das als Individualsport Fehler oder Schwächen nicht so verzeiht wie ein Teamsport, wiederholen sich gewisse Verhaltensmuster“, sagt er. So sei in Phasen des Misserfolgs das Katastrophisieren, ein selektives Verallgemeinern, bei dem nach einem schlechten Schlag oder einer falschen Entscheidung gleich der gesamte Matchplan infrage gestellt werde, ein oft beobachtetes Phänomen.

Nur wer sein Problem annimmt, kann es beseitigen, sagt der Psychologe

Um den Betroffenen einen Ausweg aufzuzeigen, setzt Fahlke auf einen ganzheitlichen Ansatz. „Ich pflicke den Menschen auseinander“, sagt er. Per Diagramm wird eine Matchanalyse erstellt, um herauszufinden, wo es Serien von Punktverlusten gab. Daraus lässt sich meist ein Muster ableiten, das Fahlke „dysfunktionale Einstellung“ nennt. Ist dieses gefunden, erarbeitet er gemeinsam mit dem Sportler zu nächst einen Weg, das Problem zu akzeptieren, denn das sei der erste Schritt zur Besserung. „Wer das Problem als Feind ansieht und es durch Verdrängung bekämpfen will, verkrampt nur noch mehr. Wer es akzeptiert und annimmt, nimmt ihm den Schrecken.“

Ist dieser Schritt geschafft, wird ein Weg gesucht, um den dysfunktionalen Gedanken mit einem neuen, künstlich auferlegten Leitbild zu ersetzen, das die negative in positive Energie kanalisiert. „Das muss man hart trainieren. Aber wenn es klappt, gibt es eine positive Rückkopplung, die jeden Sportler überzeugt“, sagt Fahlke, dem eine solche Hilfe in der eigenen Karriere gefehlt hat. „Ich war früher der Meinung, alles über Emotionen regeln zu müssen. Dass man auch ohne Rum-



Rafael Nadal, 29, hatte im Achtelfinale gegen Jiri Vesely, 22, große Probleme mit seinem Aufschlag
Witters

schreien, Erniedrigen der Gegner und Aufputschen Topleistung bringen kann, habe ich nie geglaubt“, sagt er.

Wie viel Bedeutung der Emotionskontrolle zukommt, hat der gebürtige Hamburger erst in seinen Fortbildungen erfahren. „Gerade Tennisspieler müssen lernen, die Impulse aus ihrem Inneren einzuordnen. Wenn man sich zu sehr von Emotionen leiten lässt, kommt es zu einem durch das Ego verstärkten Negativkreislauf“, sagt er.

Zu beobachten sei das an Profis wie dem Italiener Fabio Fognini, der 2013 am Rothenbaum siegte, an diesem Freitag im Viertelfinale gegen den Briten Aljaz Bedene antritt, im vergangenen Jahr als Titelverteidiger aber in Runde eins ausschied und seinen serbischen Gegner Filip Krajinovic als „Scheiß Zigeuner“ beleidigte. Dabei seien Wut-

ausbrüche nicht per se kontraproduktiv. „Man muss nur die daraus entstehende Energie positiv nutzen. Emotionen zulassen, sie aber dann auslaufen lassen und nicht verstärken; wer das beherrscht, ist auf dem besten Weg“, sagt Fahlke, der den Schweizer Roger Federer als leuchtendes Beispiel für diese These anführt. Der Grand-Slam-Rekordsieger galt als Junior als unbeherrschter Rüpel, heute wird er als Gentleman des Sports verehrt. Die Leistung hat unter dem Sinneswandel nicht gelitten, im Gegenteil.

Auch zum Thema Leistungsdruck hat Fahlke eine eigene Sicht. „Es wird, wie in dieser Woche bei Alexander Zverev, oft vom Druck geredet, den die Erwartung der Fans produziert. Der Druck kommt aber nie von außen, sondern aus dem Sportler selbst. Wer es schafft, die Ansprüche von außen zu genießen, der verspürt nie Druck“, sagt er. Fahlke setzt als Buddhist auf Meditation, um das Gefühl für das innere Gleichgewicht zu schärfen. „Sportler müssen geistig frei und unabhängig bleiben, um Topleistung zu bringen.“

Dass Topleistung dennoch bisweilen nicht reicht, um Matches zu gewinnen, musste Florian Mayer am Donnerstag feststellen. Der Bayreuther scheiterte trotz einer im ersten Satz überragenden Vorstellung mit 6:4, 2:6, 3:6 an Andreas Seppi, weil der Italiener dem wegen einer Schambeinentzündung ein Jahr ausgefallenen Mayer letztlich physisch überlegen war. Damit findet das Viertelfinale erstmals seit 2009 ohne deutsche Beteiligung statt.

Seite 2 Kommentar

DTB-Chef Klaus glaubt an Zukunft der Partnerschaft mit Stich

HAMBURG :: Nach Jahren der Eiszeit zwischen dem Deutschen Tennis-Bund (DTB) als Lizenzinhaber und der ausrichtenden Agentur HSE um Turnierdirektor Michael Stich setzt der seit November 2015 amtierende DTB-Präsident Ulrich Klaus, 65, auf Entspannung. „Wir als DTB lieben den Rothenbaum, es ist noch immer unser Turnier“, sagte Klaus, der seit Mittwoch und noch bis heute in Hamburg weilte. Das Verhältnis zu Stich, das vor allem unter der gegenseitigen Abneigung zwischen Klaus' Vorgänger Karl Altenburg und Stich gelitten hatte, habe sich normalisiert. „Wir reden, wenn wir uns sehen, vor allem gehen wir respektvoll miteinander um“, sagte Klaus.

Noch bis 2018 hat die HSE das Recht, das Turnier am Rothenbaum auszurichten, bezahlt dafür eine Lizenzgebühr und Stadionmiete an den Verband. Wie es danach weitergeht, soll 2016 besprochen werden. „Natürlich ist eine Verlängerung der Zusammenarbeit mit Michael Stich ein Thema. Aber wir müssen auch abwarten, welche Pläne die ATP hat“, sagte Klaus. Die Herrentennisorganisation kann nach 2018 über eine Neuordnung des Turnierkalenders entscheiden, dem DTB aber nicht einfach die Lizenz entziehen. Der noch immer schwelende Rechtsstreit um die Herabstufung des Traditionsevents vom Masters- zum



Ulrich Klaus, 64, war vor der Übernahme des DTB-Präsidentenamts Chef des Landesverbands Rheinland-Pfalz
Witters

aktuellen 500er-Status im Jahr 2009, der dem DTB bereits Anwaltskosten in Millionenhöhe beschert hat, steht laut Klaus kurz vor der außergerichtlichen Beilegung. „Innerhalb der nächsten zwei, drei Wochen können wir hoffentlich eine Einigung verkünden“, sagte er.

Wie es mit den seit Jahren diskutierten Umbauplänen am Rothenbaum weitergeht, hängt maßgeblich von den Hamburger Olympiaambitionen ab. Sollte die Stadt sich erfolgreich für die Austragung der Sommerspiele 2024 bewerben, wird das olympische Tennisturnier am Rothenbaum ausgetragen. Dringend notwendige Sanierungsarbeiten am Dach über dem Centre-Court schiebt der klamme DTB seit Jahren auf, Investitionen in die Auffrischung der Anlage übernimmt die HSE als Mieter. „Wir erfüllen unsere Verkehrssicherungspflicht“, sagte Klaus, „über weitere Maßnahmen entscheiden wir gemeinsam mit allen Partnern, wenn die Olympiafrage geklärt ist.“ (bj)

Ergebnisse und Spielplan

ATP-Turnier am Rothenbaum (1.407.960 Euro/Sand), Achtelfinale: Seppi (Italien/4) - Mayer (Bayreuth) 4:6, 6:2, 6:3; Nadal (Spanien/1) - Vesely (Tschechien) 6:4, 7:6 (7:2); Cuevas (Uruguay/5) - Janowicz (Polen) 6:3, 4:6, 6:2; Bolelli (Italien) - Munar (Spanien) 6:1, 6:7 (5:7), 6:4.
Spielplan Viertelfinale: Centre-Court (Start 11.30 Uhr): Pouille (Frankreich) - Paire (Frankreich), Fognini (Italien/8) - Bedene (Großbritannien), Nadal - Cuevas, Seppi - Bolelli.

Hamburger Harutyunyan boxt sich zu größtem Erfolg seiner Karriere

HAMBURG :: Halbweltgewichtsexboxer Artem Harutyunyan, 25, hat den größten Erfolg seiner Karriere geschafft. Der Hamburger gewann am Donnerstagabend in der Inseleparkhalle Wilhelmshagen den Finalkampf der Profilerie APB des olympischen Weltverbands Aiba in der Klasse bis 64 kg. Durch seinen einstimmigen Punktsieg nach acht Runden über den Algerier Abdelkader Chadi, 28, sicherte sich der gebürtige Armenier als erster Hamburger Athlet das Ticket für die Sommerspiele 2016 in Rio de Janeiro. Harutyunyan, der am Olympia-Stützpunkt Schwerin bei Michael Timm trainiert, aber weiterhin für den TH Eilbeck startet, hatte vor 2000 begeisterten Zuschauern über weite Strecken viel Mühe mit dem unsauberen Algerier, war am Ende aber aufgrund seiner starken rechten Kopf- und Aufwärtshaken auf allen drei Punktzetteln (79:73, 79:73, 79:73) Sieger. (bj)

Fitzek lobt Biegler und kämpft um Sponsoren

Der Geschäftsführer der **HSV-Handballer** zieht ein zufriedenes Zwischenfazit der Saisonvorbereitung

HAMBURG :: Wenn Christian Fitzek über Michael Biegler, den neuen Trainer der HSV-Handballer, spricht, gerät er regelrecht ins Schwärmen. „Ich habe selten so durchweg positive Rückmeldungen von allen Spielern bekommen“, berichtet der Geschäftsführer des HSV. Was der Vorteil des Cross-Trainings sei, das der studierte Sportwissenschaftler Biegler entwickelt hat? „Es ist hoch belastend, aber sehr abwechslungsreich, so wird die Belastung erst nach dem Training spürbar.“

Einen Monat nach Dienstantritt hat Biegler noch keine feste Bleibe in Hamburg, der 54-Jährige wohnt abwechselnd im Hotel oder bei einem Freund. Keine Zeit zum Suchen. Fitzek: „Ein Unterschied zu anderen Trainern ist: Er ist unfassbar gut vorbereitet. Er ist zwei Stunden vorm Training hier. Jeder Spieler hat immer das Gefühl, dass er bewusst trainiert wird, Beagle individualisiert ganz stark.“

Enge Freunde oder Kumpels seien beide nicht, widersprach er Darstellungen im Vorfeld. „Aber wir ticken ähnlich, beide aus dem Rheinland, beide etwas flapsig. Und wir liegen von der Sportfachkompetenz her auf einer Wellenlänge“, sagt Fitzek. Erste gemeinsame Station der Gleichaltrigen war einst Dormagen, wo Kreisläufer Fitzek unter Co-Trainer Biegler spielte. Der damalige Chefcoach, der stets akribisch vorbereitete, „Hade“ Schmitz, war für beide ein prägender Lehrmeister.

Fitzek glaubt, dass Biegler zu Unrecht ein bestimmter Ruf voraussetzt. „Es wird ihm ja nachgesagt, dass er ein harter Hund ist, dass man mit ihm nicht reden kann, dass man mit ihm nicht zu Sponsoren gehen kann. Das stimmt alles einfach nicht. Das haben wir hier auf Sponsorenveranstaltungen gesehen, und er hat auch schon super nett mit den Fans geredet.“ Biegler sei „kein smarterer Sonnyboy mit Küsschen

rechts, Küsschen links, Beagle ist einfach sehr fokussiert auf seine Aufgabe.“

Neben Bieglers Arbeit bereiten Fitzek auch schon viele der zehn Neuzugänge Freude. „Allen voran Allan Damgaard. Er ist ein klassischer Playmaker und hat die Leader-Rolle sofort angenommen.“ Ebenfalls das Zeug zum Publikumsliebhaber habe dessen dänischer Landsmann Casper Mortensen auf Linksaußen. Und auch den Halb-



Christian Fitzek, 54, ist seit 2014 Geschäftsführer beim HSV picture alliance

rechten Dener Jaanimaa hebt Fitzek hervor. Der Este ist die wichtige Entlastung für Adrian Pfahl. „Er ist ganz anders als Adi, hat andere Bewegungsläufe, ist überraschender, ein Mini-Christian-Zeit.“ Und „etwas crazy, er bringt positive Stimmung ins Team.“

Und wie läuft es mit der Sponsorensuche? „Nicht so gut wie im Sportlichen. Wir kämpfen, verloren gegangenes Vertrauen zurückzugewinnen.“ Bei der Vermarktung sei auch das Team noch eine zu große Unbekannte. „Also müssen wir diesmal einen Top-Start hinlegen. Damit jeder sieht: Da tut sich etwas.“ Nach dem frühen DHB-Pokal-Vorrundenturnier in Lingen (15./16. August) startet der HSV gegen drei machbare Gegner: bei Aufsteiger Leipzig (23. August), zu Hause gegen Lemgo (28. August) und bei Aufsteiger Stuttgart (4. September). Fitzek: „Da könnte man ja mal ganz gut mit ein paar Punkten starten.“ (ira)

KURZ NOTIERT

Fußball: Bundesligist Borussia Dortmund kam in der dritten Runde der Europa-League-Qualifikation beim österreichischen Vertreter Wolfsberger AC zu einem insgesamt verdienten 1:0 (1:0)-Erfolg. Jonas Hofmann (16.) erzielte das so wichtige Auswärtstor für den BVB. Im Rückspiel in einer Woche können die Dortmunder dann das Weiterkommen klar machen.

Fußball: Der Wechsel von Nationalspieler Mario Gomez, 30, vom AC Florenz zu Besiktas Istanbul ist perfekt. Der Stürmer wechselt zunächst auf Leihbasis, die Türken sicherten sich aber eine Kaufoption.

Fußball: Einen Tag nach der Kandidatur von Uefa-Boss Michel Platini hat der südkoreanische Auto-Milliardär Chung Moon-Joon seine eigenen Ambitionen auf den Posten des Fifa-Präsidenten bekräftigt.

Leichtathletik: Österreichs Stabhochsprung-Hoffnung Klaus Grünberg hat sich bei einem Trainingsunfall schwer verletzt. Die Tirolerin wurde nach einem Sturz mit Verdacht auf eine schwere Halswirbelerkrankung ins Krankenhaus gebracht und operiert. Ihr Zustand sei stabil.

HAMBURG

Beachvolleyball: Bei der EM im österreichischen Klagenfurt sind Laura Ludwig/Kira Walkenhorst (HSV) und Chantal Laboureur/Julia Sude (Stuttgart/Friedrichshafen) auf direktem Weg ins heutige Achtelfinale eingezogen. Beide Teams erreichten mit jeweils drei Siegen als Gruppen erster die Runde der letzten 16.

Eishockey: Angreifer Semjon Bär, 24, verlängerte seinen Vertrag beim Oberligisten Crocodiles Hamburg für die Saison 2015/16.

ERGEBNISSE

Basketball: Vier-Nationen-Turnier Männer in Trento/Italien: Deutschland - Österreich 64:52.

Schwimmen: WM in Kasan/Russland: Freiwasser: Mannschaft, 5 km: 1. Deutschland (Reichert/Wiesbaden, Muffels/Magdeburg, Härtel/Essen) 55:14,4 Min.; 2. Brasilien und Niederlande beide 55:31,2. **Wasserspringen: Frauen, Turm-Einzel, Finale:** 1. Kuk Hyang Kim (Nordkorea) 397,05 Punkte, 2. Quian Ren (China) 388,00, 3. Pandelela Pamg (Malaysia) 385,05. **Synchronschwimmen: Duett, Freie Kür, Finale:** 1. Natalia Ischtschenko/Svetlana Romaschina (Russland) 98,2 Punkte, 2. Xuechen Huang/Wenyan Sun (China) 95,9, 3. Lolita Ananasowa/Anna Woloschnya (Ukraine) 93,6. **Mixed-Duell, Freie Kür, Finale:** 1. Alexander Maltsev/Darina Walitowa (Russland) 91,7333 Punkte, 2. Kristina Lum-Underwood/Bill May (USA) 91,4667, 3. Giorgio Minisini/Mariangela Perrupato (Italien) 89,3333.

Tennis: WTA-Turnier in Florianopolis/Brasilien (226.750 Dollar/Sand): Viertelfinale: Beck (Bonn) - Ce (Brasilien) 6:3, 6:3, Pereira (Brasilien) - Siegmund (Metzingen) 6:3, 7:5.

TERMINE

Fußball: Freitag: (Spiele ohne Zeit 19.30 Uhr), **Oberliga Hamburg:** BU - Altona 93, 19 Uhr, Steilshooper Str. 210. **Landesliga Hansa:** Hamm United - Altengamme, Snitzgerreihe; **Hammonia:** Harksheide - VfL Pinneberg II, Exerzierplatz; **Schnefeld:** TSV Uetersen, Blankenese; **Chaussee: Bezirksliga Süd:** Süderelbe II - Este, Kiesbar; **Ost:** Ohe II - Aumühle, Stadion Ohe, Amselstieg; **Wentorf:** ASV Hamburg, Am Sportplatz; **Geesthacht:** Glinde, Berlinerstraße. **Nord:** Sperber - Berne, Heisengredder; **West:** Hansa II - SV Blankenese, 19.30 Uhr, Feldstraße.

Sonnabend: (ohne Zeit 14 Uhr), **Regionalliga Nord:** St. Pauli II - Rehden, Hohenluft, Lokstedter Steindamm 87; **Oberliga Hamburg:** Rügenbergen - Buxtehude, Sportzentrum Bönningsstedt; **Meierdorf:** Victoria, Meierdorfer Str. 196. **Bezirksliga Süd:** Harburger TB - Finkenwerder, Jahnhöhe; **Ost:** Börsen - TuS Hamburg, 15 Uhr, Hamfelderdecker; **Nord:** BU II - Glinde II, 13.30 Uhr, Langenfort; **Paloma II:** Niendorf III, 15 Uhr, Bruckerstraße.

Sonntag: (ohne Zeit 15 Uhr), **Regionalliga:** HSV II - Schilksee, 14 Uhr, Wolfgang-Meyer-Stadion, Hagenbeckstraße 124; **Eintracht:** Nordstedt - Wolfsburg II, 14 Uhr, Ochsenzoller Straße 58. **Oberliga Hamburg:** Paloma - Concord, 10.45 Uhr, Bruckerstraße; **Buchholz:** Halstenbek-Rellingen, 14 Uhr, Seppenser Mühlenweg; **Niendorf:** Curslack-Neuengamme, 14 Uhr, Sachsenweg; **Lurup:** Türkiye, Flurstraße; **Süderelbe:** Concordia, Kiesbar; **VfL Pinneberg:** Dassendorf, 18 Uhr, Stadion, Fahltswende. **Landesliga Hansa:** Lohrbügge - Kosova, 12.30 Uhr, Binnenfeldredder; **Elziggspor:** Poppenbüttel, Wendenstraße 164; **SCVM:** Bramfeld, Sportanlage Fünfhausen; **Croatia:** Barsbüttel, Beethowenstraße; **VfV Billstedt:** Ohe, Ojendorfer Weg; **Dermsinpor:** Schwarzenbek, Baererstraße; **Hammonia:** Teutonia 05 - Sasel, 10.45 Uhr, Kreuzkirche; **Halstenbek-Rellingen II:** Schnelsen, 11 Uhr, Jacob-Thode-Platz; **Wedeler TSV:** TuS Osdorf, 14 Uhr, Elbestadion, Schulauer Straße; **Alstertal/Langenhorn:** FC Elmshorn, 14 Uhr, Siemershöh; **Eidelstedt:** HEBC, Redingskamp; **TBS Pinneberg:** - HSV III, Müllentwiete; **Bezirksliga Süd:** Altenerwerder - Buchholz II, Jägerhof, Talweg; **Sternschanze:** RW Wilhelmshagen, Sternschanze 9; **Mesopotamien:** Buxtehude II, Außenmühle; **Neuland:** SV Wilhelmshagen, Schule Neuland; **Inter Hamburg:** - Türkiye II, Max-Bräuer-Allee; **Kurdistan Weilat:** Störtebecker SV, Slomanstraße; **Ost:** Eilbek - SVNA, 10.45 Uhr, Fichtstraße; **Rahlstedt:** SCVM II, 10.45 Uhr, Scharbeutzstraße; **Sternschanze II:** MSV Hamburg, 13 Uhr, Sternschanze 9; **Eisenb. Hamburg:** - Lauenburg, Mittlerer Landweg; **Nord:** Urania - Glashütte, 10.45 Uhr, Schützenhof, Habichtstraße; **Alstertal/Langenhorn II:** Bergstedt, 11.30 Uhr, Siemershöh; **Waldsdorfer:** - Victoria II, 12.30 Uhr, Ahrensburger Weg 28; **Eintr. Lokstedt:** - Duwo, Sportpark Lokstedt; **Concord II:** - UH-Adler, Berner Heerweg 190; **West:** Niendorf II - St. Pauli III, 10.45 Uhr, Sachsenweg; **Eilerau:** - Egenbüttel, Dorfstraße; **Union Tornesch:** - Roland Wedel, Großer Moorweg 30; **Seestermühe:** - GW Eimsbüttel, Dorfstraße; **SC Pinneberg:** - TSV Uetersen II, An der Raar; **Sparrishoop:** - Eimsbütteler TV, Rosenstraße; **Rantzau:** - Rugenbergen II, Disterlohe.

Hockey: Vrientionenturnier Hamburg Masters der Herren: Spanien - Belgien, Sa, 14.15 Uhr; **Deutschland - England,** Sa, 16.30 Uhr; **England - Spanien,** So, 12 Uhr; **Deutschland - Belgien,** So, 14.15 Uhr, alle Wesselsele. **Frauen, Länderspiel:** Deutschland - Spanien, Sa, 12 Uhr, Wesselsele.

Tennis: Bet-at-home Open: Halbfinals Sa, 12 Uhr; **Finale** So, 14 Uhr, Tenniscenter am Rothenbaum, Hallerstraße 91.