



Jakobsleiter und Affenschaukel: Erfolgstraining mit Batz + Team

Neue Liga, 16 neue Spieler und trotzdem das Ziel sofortiger Aufstieg: Der SC Paderborn 07 wagt einen kompletten Neuanfang und geht dabei auch andere Wege. Wie zum Start der Saison 2008/2009: Da stand im Hochseilgarten von Schneverdingen Team- und Mentaltraining auf dem Programm. „Wir versuchen aus teils sensiblen Individualisten hochmotivierte Teamplayer zu machen“, sagt Manfred Batz von der Batz + Team Management GmbH, der als Mentalcoach mit seinem Team den ungewöhnlichen Trainingstag leitete.

Von Kletterwand bis Jakobsleiter von Glockenspiel bis Affenschaukel - insgesamt 18 verschiedene Aufgaben hätten die Bundesligaprofis des SC Paderborn 07 lösen

können. Batz entschied sich ganz bewusst für ein bestimmtes halbes Dutzend. „Im Mittelpunkt steht die Teambildung durch Kommunikation, Konfliktfähigkeit und Kreativität. Ziel ist es, Vertrauen zu sich selbst und den anderen Spielern zu entwickeln“, erklärt Batz den Kickern, wie er gruppenspezifische Prozesse in Gang setzen will. Am Ende sollen bei den Profis eine größere Zufriedenheit, ein höheres Leistungsniveau und die Chance zu einer besseren Identifikation mit der Mannschaft und dem Verein stehen.

Als es dann losging kristallisierten sich bei den einzelnen Übungen schon relativ schnell Führungsspieler heraus. Der von Cheftrainer Pavel Dotchev bestimmte Kapitän Markus Krösche kletterte beispielsweise den View-Point als Erster hoch, Karsten Fischer,

Matthias Holst und auch der junge Sören Gonther übernahmen verbal das Kommando. Vertrauen aufbauen, Strategien entwickeln, in Stresssituationen ruhig bleiben, den Blickkontakt zum Mitspieler suchen - diese Prozesse entwickelten sich schnell. Entsprechend groß war auch der Spaßfaktor.

„Eine prima Erfahrung“, meinte Florian Mohr. Sören Halfar fand die Abwechslung wichtig: „Das ist was ganz anderes als die tägliche Trainingsarbeit.“

Teambildung im Hochseilgarten - das führte einst Ralf Rangnick im Profifußball ein, auch Schalkes Ex-Coach Mirko Slomka gilt als Verfechter dieser Form des mentalen Trainings. Manfred Batz arbeitete bereits mit den beiden und mit weiteren Bundesligatrainern dieser modernen Generation zusammen. Denn der Kopf kann genauso trainiert werden wie die Muskeln. Im Management wie im Spitzensport ist die Konzentration auf die konkrete Situation entscheidend. „Beim Elfmeter ist es unabdingbar, dass sich der Schütze mental

auf diese konkrete Spannungssituation konzentriert. Keinesfalls darf er seine Gedanken in eine andere Richtung lenken“, erläutert Batz dieses Beispiel für mentale Stärke und fügt hinzu: „Siegertypen haben verlässliche innere Filme, auf die sie unter höchster Beanspruchung immer zurückgreifen können.“

Auch Paderborns Erfolgstrainer Pavel Dotchev war mit dem Training der Sinne hochzufrieden. Die Teambildung geht schneller, besonders interessant wurde es für den 42-jährigen, wenn Übungen nicht sofort klappten und der Coach sah, wie Einzelne seiner Mannschaft reagierten.

Denn der Coach ist sicher: Wenn zwei ähnlich starke Mannschaften aufeinander treffen, wird am Ende die eingeschwoenere Gemeinschaft gewinnen. Der Grundstein für eine erfolgreiche Saison wurde gelegt. Wie stark das Fundament tatsächlich ist, zeigt sich bereits jetzt zur Winterpause. Der SC Paderborn 07 ist nach 20 Spielen mit 42 Punkten souveräner Herbstmeister der 3. Bundesliga.

