

Blau, rot und Madrid

Torwart-, Fitness-, Techniktrainer – Bundesligateams werden inzwischen von einem ganzen Stab an Übungsleitern betreut. Jetzt gibt es sogar Gehirntrainer.

Im Fitnessraum des Trainingsgeländes von Borussia Dortmund arbeiten die Fußballprofis montags vormittags in Achtergruppen, die Übungen sehen nicht besonders anstrengend aus. Bundesligaspieler prellen mit der linken Hand einen Ball, mit der rechten fangen sie gleichzeitig einen anderen, während sie unten vorsichtig eine weitere Kugel zum Nebemann treten. Einige wirken unbeholfen.

Andere lassen einen Arm kreisen, während sie mit der freien Hand einen Tennisball fangen, dabei machen sie auf Kommando einen Schritt nach vorn, zurück oder zur Seite. Die Kommandos, auf die sie dabei hören, lauten nicht rechts, links oder vor, sondern „blau“ und rot“, dann wieder „eins“ und „zwei“, später „Mailand“ oder „Madrid“.

Die Aufgaben, die ihnen der Sportlehrer Horst Lutz stellt, sind eigentlich Übungen zur Körperkoordination. Dabei werden aber nicht Bewegungsabläufe trainiert oder gar automatisiert, es geht darum, durch ungewöhnliche Bewegungsketten oder -wechsel und durch verwirrendes Multitasking das Gehirn zu aktivieren.

Am Ende sollen unter der Schädeldecke neue Verbindungen zwischen den Zellen geschaffen werden, damit die Profis besser auf Stress reagieren, ihre Aufnahmefähigkeit und Konzentration verbessern.

Lutz, 47, ein heiterer Schnellredner mit listigen Augen, ist durch seine Arbeit mit dem Skirennläufer Felix Neureuther bekannt geworden. Dortmunds Cheftrainer Jürgen Klopp hat einen Fernsehbericht über die beiden gesehen, und weil er ein Mann der Moderne ist, rief er den Coach an. Nun kommt Lutz einmal die Woche nach Dortmund.

Die Anforderungen an Fußballprofis sind größer geworden. Der Stress nimmt zu, die Fans schimpfen, die Medien machen Druck, das Spiel wird immer schneller, und die Aufgaben auf dem Platz werden immer komplexer. „Die Handlungsschnelligkeit ist der einzige Bereich, in dem man die Spieler heute noch entscheidend besser machen kann“, sagt Bernhard Winkler, 42, der frühere Stürmer des 1. FC Kaiserslautern und des TSV 1860 München. Winkler wurde in Schäftlarn bei München von Horst Lutz zum Coach für



Trainer Kompodietas, Ellguth, Bielefelder Bundesligaspieler*

dieses Programm ausgebildet, das sie „Life Kinetik“ nennen.

Seit 2007 sind dort bereits 120 Trainer geschult worden. Lutz, der früher mal Jugendleiter bei 1860 München war, kennt 150 Übungen mit über 500 Variationen. Er arbeitet außer mit Skirennläufern auch mit Golfern, coacht in Bildungseinrichtungen und Unternehmen. Sein Partner Josef Bauer war früher Manager der Spider Murphy Gang und will nun sogar eine Stiftung gründen, um mit dem Erlös Lehrer, Erzieher und Altenpfleger kostenlos auszubilden. Er sagt, dass solches Training die Gesellschaft besser mache. Wissenschaftliche Belege gibt es dafür nicht.

Die Aufgabe von Ex-Profi Winkler ist es, aus einer Idee einen Trend zu machen, aus der denkwürdigen Vorstellung nämlich, dass selbst Fußballer ihr Gehirn einsetzen sollen. Er besucht Vereine, um sich und das Trainingsprogramm vorzustellen. Bernhard Peters, der Jugendkoordinator der TSG Hoffenheim, lässt ab Januar eine Nachwuchsmannschaft Gehirntraining absolvieren.

Ganz ähnliche Übungen werden in Ostwestfalen angeboten. In einem Fitnesscenter in Bielefeld-Sennestadt treffen sich Fußballprofis in einem verspiegelten Raum, in dem normalerweise „Bauch spezial“ oder „Body Pump“ unterrichtet werden. Die früheren Bielefelder Bundesligaspieler Efthimios Kompodietas, 43, und Andreas Ellguth, 44, nennen ihr Coaching „Brain Activity“, auch hier geht es darum, das Gehirn zu neuem Denken anzuregen. Der frühere Bielefelder Verteidiger Hei-

ko Westermann, bei Schalke 04 Nationalspieler geworden, war der erste Profi, der sich bei ihnen einem „Stressresistenz-Training“ unterzog; er will damit lernen, unter Druck ruhig zu bleiben. Westermann stachelte den Schalker Torwart Manuel Neuer an und den Dortmunder Marc Ziegler, mittlerweile kommen auch mehrere Profis von Arminia Bielefeld. Alle zahlen selbst für den Unterricht.

Kinesiologie nennt sich das Fach, das Kompodietas lehrt. Das ist ein etwas esoterisch angehauchtes Diagnose- und Therapieverfahren, auch Dortmunds Gehirntrainer Lutz ließ sich darin ausbilden.

Ein Training zur Augenkorrektur gehört zum Programm dazu. Die meisten Menschen haben ein dominantes Auge, das sie bevorzugt zum Sehen sowie zum Einschätzen von Richtungen und Konturen nutzen. Wenn nun ein Profi auf der rechten Außenbahn spiele und auch rechtsdominant sehe, werde er sich trotz aller taktischen Vorgaben immer nach innen zum Spielfeldzentrum orientieren, sagen die Gehirn-Übungsleiter, weil er seinen Kopf und Körper stets so drehe, dass er den besseren Überblick habe. Die Spieler bekommen dann für das Training eine Augenklappe auf das bevorzugte Auge, um das vernachlässigte zu stärken.

In diesem Punkt streiten die Gelehrten. Gehirntrainer Lutz rät von Augenübungen während des laufenden Spielbetriebs dringend ab. Das verwirre die Akteure. Für eine spürbare Veränderung im Augendominanzverhalten brauche man drei Monate am Stück, sagt Lutz. Deshalb wartet er, bis sich ein Spieler ernsthaft verletzt. Das Auge schult er dann während der Reha-Phase.

* Thorben Marx, Dennis Eilhoff, Daniel Halfar, Nils Fischer, Oliver Kirch.