

MELDUNGEN

DFB-Nachwuchs im Viertelfinale

Fußball: Das deutsche U-17-Team steht als Gruppensieger im Viertelfinale der Europameisterschaft in Aserbaidschan und trifft dort am Samstag auf Belgien. Die Mannschaft von Trainer Meikel Schönweitz gewann gestern in Baku das Topspiel gegen Österreich eindrucksvoll mit 4:0 und belegt mit sieben Punkten in Gruppe B den ersten Platz vor Österreich (6). In Baku sorgten ein Eigentor (3.) sowie Atakan Akkaynak (25.), Kai Havertz (30.) und Renat Dadashov (80.+1) für das klare Ergebnis.

Heidel übernimmt vorzeitig von Heldt

Fußball: Beim Bundesligisten FC Schalke 04 wird der Wechsel zwischen Horst Heldt und Christian Heidel schon an diesem Wochenende vollzogen. Heldt legt bereits nach dem letzten Saisonspiel der Königsblauen am Samstag bei 1899 Hoffenheim sein Amt nieder. Schon am Pfingstsonntag wird Christian Heidel die Ressorts Sport und Kommunikation im Vorstand des Clubs übernehmen, wie die Schalker gestern bekanntgaben.

Adler Mannheim holen neuen Trainer

Eishockey: Der Kanadier Sean Simpson ist neuer Coach der Adler Mannheim. Bei der Vorstellung des 56 Jahre alten ehemaligen Schweizer Eishockey-Nationaltrainers gab der DEL-Club gestern auch die Verpflichtung von Colin Müller als Co-Trainer und Chad Kolarik als neuem Angreifer bekannt. Kolarik spielte zuletzt bei Simpsons letztem Arbeitgeber, den Kloten Flyers aus der Schweiz.

Kerber verliert ihr Auftaktmatch

Tennis: Angelique Kerber ist beim Turnier in Rom gleich zum Auftakt gescheitert. Die Australierin Eugenie Boucard mit 1:6, 7:5, 5:7. Nach 2:22 Stunden Spielzeit verwandelte die ehemalige Top-Ten-Spielerin ihren zweiten Matchball. In der ersten Runde hatte die Welt-ranglisten-Zweite ein Freilos.

Zverev scheidet in Rom an Federer

Tennis: Alexander Zverev hat beim Masters-Series-Turnier in Rom eine Überraschung gegen den langjährigen Weltranglisten-Ersten Roger Federer verpasst. Der 19 Jahre alte Hamburger musste sich gestern in der zweiten Runde nach 1:27 Stunden Spielzeit mit 3:6, 5:7 geschlagen geben. Auch Philipp Kohlschreiber schied aus. Er unterlag dem Spanier Rafael Nadal nach 1:23 Stunden mit 3:6, 3:6.

Fußball-Regionalliga Südwest

1. FC Saarbrücken - FC Homburg	2:3
FC Astoria Walldorf - SC Freiburg II	3:3
1. FC Kaiserslautern II - Kickers Offenbach	1:1
Eintracht Trier - Wormatia Worms	0:2
SV Waldhof Mannheim - SV Spielberg	3:0
Bahlinger SC - Hessen Kassel	3:1
Saar 05 Saarbrücken - SV Elversberg	1:7
SpVgg Neckarelz - TSV Steinbach	0:1
1899 Hoffenheim II - FK Pirmasens	0:0
1. Waldhof Mannheim	32 21 7 4 58:16 70
2. SV Elversberg	32 21 6 5 65:25 69
3. Kickers Offenbach	32 18 7 7 63:46 61
4. 1899 Hoffenheim II	32 18 6 8 70:36 60
5. Eintracht Trier	32 17 6 9 59:32 57
6. FC Homburg	32 15 8 9 54:42 53
7. 1. FC Saarbrücken	32 14 9 9 45:35 51
8. Hessen Kassel	32 13 11 8 41:31 50
9. 1. FC Kaiserslautern II	32 10 12 10 45:37 42
10. Wormatia Worms	32 13 3 16 50:53 42
11. TSV Steinbach	32 11 8 13 36:55 41
12. FC Astoria Walldorf	32 11 6 15 45:52 39
13. FK Pirmasens	32 10 6 16 39:41 36
14. Bahlinger SC	32 9 14 45:54 36
15. SC Freiburg II	32 8 18 45:58 30
16. SV Spielberg	32 7 5 20 25:63 26
17. SpVgg Neckarelz	32 6 8 18 30:69 26
18. Saar 05 Saarbrücken	32 2 5 25 21:91 11

Nächste Spiele: Freiburg II - Kaiserslautern II, Kassel - 1. FC Saarbrücken, Worms - Neckarelz, Elversberg - Mannheim, Offenbach - Bahlinger, Pirmasens - Trier, Saar 05 Saarbrücken - Homburg, Spielberg - Hoffenheim II, Steinbach - Walldorf (alle Sa., 14 Uhr).

BLICKPUNKT: GLAUBE UND ABERGLAUBE IM SPORT

Rituale helfen bei Stressbewältigung

Marburger Athleten und Trainer sprechen über ihre Strategien, um mit Leistungsdruck fertig zu werden

Morgen ist Freitag, der 13. Laut abergläubischen Menschen der Tag, an dem viel schiefgeht. Bei Sportlern äußert sich Aberglaube meist durch Rituale während der Wettkampfvorbereitung.

von Benjamin Kaiser

Marburg. Egal, ob Marathonläufer oder Fußballspieler, Golfer oder Formel-1-Fahrer: In jedem Wettkampf unterliegen Sportler dem Leistungsdruck, der eine Stresssituation darstellt. Mit Aberglauben behaftete Rituale vor Wettkämpfen können laut Professor Martin Schweer, Lehrstuhlinhaber für pädagogische Psychologie an der Universität Vechta, eine angebrachte Strategie sein, um die eigenen Nerven in den Griff zu bekommen und Stress zu reduzieren. „Entscheidend ist, dass über regelmäßige Rituale die Wettkampfvorbereitung und auch die Leistungsfähigkeit im Wettkampf selber gefördert werden kann. Rituale geben einer Situation Struktur und reduzieren von daher auftretenden Stress in einer Leistungssituation“, erklärt Schweer, Experte für das Thema Aberglaube bei Sportlern und mentale Wettkampfvorbereitung.

Rituale waren sogar bei Trainern und Athleten von Weltformat zu beobachten: Der verstorbene Fußballtrainer Udo



Benjamin Sheppard und sein „Glücks-Shirt“. Foto: B. Kaiser

Lattke pflegte bei Punktspielen einen blauen „Glücks-Pullover“ zu tragen. Formel-1-Fahrer Michael Schumacher stieg nur von links ins Cockpit seines Autos ein. Doch wie ist es um den Aberglaube von Trainern und Athleten in Marburg bestellt?

Einige Spieler und Trainer des German-Football-League-Teams der Marburg Mercenaries nutzen das Beten als Stressbewältigung vor dem Spiel. Laut Cheftrainer Matthias Dalwig beten manche „Söldner“ auch gemeinsam. Dazu gehört Dalwig selbst. „Wir danken Gott, dass wir gesund sind und diesen Sport ausüben können“, meint er und fügt hinzu: „Ich bin ein gläubiger Mensch und bete jeden Tag. Vor dem Spiel bete ich für das Wohl und den Schutz aller Spieler. Auswirkungen auf den Ausgang des Spiels hat das aber sicher nicht“, meint der Coach.

Seit Beginn der Saison 2016 arbeitet Benjamin Sheppard in Dalwigs Trainerstab. Rund 15 Jahre lang streifte er das Trikot der „Söldner“ über, und fast genauso lange trug er sein „Glücks-Shirt“ unter seiner Football-Montur. „Ich habe angefangen, es zu tragen, und dann haben wir gewonnen. Als ich es danach ein paar Spiele lang nicht getragen habe, haben wir verloren“, erklärt Sheppard seinen Glücksbringer. Das Shirt hat während Sheppards Karriere einige Kilometer zurückgelegt. Er trug es bei Spielen in Russland, Italien, Frankreich und Österreich. „Wenn ich das Shirt angezogen habe, wusste ich, dass Zeit für Football ist“, meint Sheppard.

Bezeichnend auch der Slogan auf dem Shirt – „No Problem“. Doch der ist kaum noch zu erkennen. Nach rund 15 Jahren Waschmaschine, Schweiß und Verschleiß ist es nur noch ein Stofffetzen. Bereits zwei Mal während seiner aktiven Zeit ließ Sheppard die Stoff-Überreste auf ein anderes Shirt aufnähen.

Ohne sein Glücks-Shirt ging gar nichts: „Wenn ich das Shirt zu Hause vergessen hätte, wäre ich wieder zurückgefahren, um es zu holen“ Da liege laut Professor Schweer die Kehrseite der



Für einige Spieler der Marburg Mercenaries ist das Beten vor dem Spielbeginn ein Ritual. Foto: Michael Hoffsteter

Medaille: „Können Rituale nicht in gewohnter Weise umgesetzt werden, kann hierdurch die Aufmerksamkeit verstärkt auf das misslungene Ritual gelenkt werden. Auf diese Weise kann sich die Leistungsfähigkeit im Wettkampf reduzieren. Eigentlich wollte Sheppard das Shirt „medienwirksam“ nach seinem letzten GFL-Spiel in der Saison 2015 vernichten, um seiner Karriere ein symbolisches Ende zu setzen. Ursprünglich habe er es verbrennen wollen. „Matthias und meine Frau haben mir verboten, es zu vernichten. Verbrennen durfte ich es schon einmal gar nicht. Denn

sie meinten, dass das ja Unglück bringt“, erzählt Sheppard.

Auch Patrick Unger, Trainer des Frauenbasketball-Bundesligisten BC Pharmaserv Marburg, gesteht abergläubische Anwendungen. „Bei mir sind es gewisse Anzugsfarben, die ich gegen bestimmte Gegner trage. Wenn wir gegen eine Mannschaft verlieren, dann ziehe ich beim nächsten Aufeinandertreffen einen anderen Anzug an“, sagt er. BC-Spielerin Birte Thimm (Archivfoto) hat ebenfalls ihre eigene Routine, um Stress abzubauen. Vor jedem Spiel lässt sie sich vom Physiotherapeuten des Teams die Bei-



spiel lässt sie sich vom Physiotherapeuten des Teams die Bei-

ne massieren. „Dabei kann ich nochmal ordentlich entspannen“, sagt sie. Sie selbst beschreibt Thimm als „sehr emotional“. Basketball ist für die 29-Jährige eine „Herzessache“. Ihr auffälligster Aberglaube kommt nicht von ungefähr. Vor jedem Spiel zieht sie sich immer den linken Basketballschuh zuerst an. „Links ist die Herzseite, und vom Herzen geht alles aus“, erklärt Thimm. Dieses Ritual vollzieht sie seit fünf Jahren.

Einen ähnlichen Aberglauben wie Birte Thimm pflegte Ex-Fußballprofi Harry Preuß (Archivfoto), der unter anderem beim Bundesligisten VfB Stuttgart unter Vertrag stand. Momentan ist er Trainer des Gruppenligisten SV Bauerbach. „Vor Spielen habe ich den rechten Schuh und den rechten Schienbeinschoner immer zuerst angezogen“, erinnert sich der 47-Jährige. „Sportler sind sich in der Regel darüber im Klaren, dass Rituale eine strukturierende Hilfe darstellen, nicht aber in erster Linie für Erfolg oder Misserfolg ausschlaggebend sind“, unterstreicht Schweer.

Auch Preuß weiß, dass sein Ritual nicht über Sieg und Niederlage entschieden hat. Dennoch hielt er daran fest. „Es hat mir das Gefühl gegeben, dass ich alles getan habe, um mental bereit zu sein und die letzten Prozente aus mir rauszuholen kann“, sagt er.



STICHWORT

Aberglaube

„Abergläubisches Verhalten bedeutet, einen kausalen Zusammenhang zwischen zwei Ereignissen herzustellen, der faktisch nicht gegeben ist, sondern begründet wird durch das zeitliche Zusammentreffen zweier Ereignisse“, sagt Prof. Martin Schweer von der Uni Vechta.

Goalie Thomas Greiss soll's richten

Eishockey, Weltmeisterschaft: NHL-Profi stößt zum DEB-Team · Heute gegen Kanada

Seine deutschen Konkurrenten halten NHL-Profi Thomas Greiss für den derzeit besten deutschen Eishockey-Torhüter – trotzdem birgt die Personalie auch Brisanz.

St. Petersburg. „Ich bin nicht so ein großer Fan, wenn man dann nur für zwei, drei Spiele einen neuen Torhüter bringt“, sagte Bundestrainer Marco Sturm noch vor WM-Beginn. Mit der Nachnominierung eines Nordamerika-Profis nach dem Auftakt wolle er keine Unruhe ins Team bringen. Vertrauen für die Torhüter sei das „A und O“. Nun hat er sich trotzdem anders entschieden. Heute Morgen – und nicht wie zunächst angekündigt gestern Abend – wird Thomas Greiss in St. Petersburg erwartet. Ob er dann nach seiner Anreise aus New York direkt am Abend gegen Kanada (19.15 Uhr/Sport1) oder erst morgen gegen Weißrussland auf dem Eis steht, blieb zunächst offen.

Greiss soll bei der Weltmeisterschaft in Russland zu ei-

nem Erfolgsgaranten avancieren und das deutsche Nationalteam mit dem Einzug in die Top Acht in den Fokus rücken. DEB-Verbandschef Franz Reinold hatte sich sehnlich die Zusage des Torhüters gewünscht und von seinen „ungläublichen“ Paraden geschwärmt. Nun kommt der Füssener tatsächlich – nach einem 5:1 gegen die Slowakei, das der Moral und Stimmung im

Team gut tat. „Thomas wird uns sicherlich helfen“, sagte NHL-Verteidiger Christian Ehrhoff.

„Wenn ein NHL-Goalie nach nach der Saison, die er gespielt hat, sich anbietet, dann kann man nicht nein sagen, und er hat es sich auch absolut verdient“, begründete Sturm.

Mit Greiss könnte der DEB nun einen Torhüter im Kader haben, der Siege auch mal allein

retten kann. Die bisherige Nummer eins Timo Pielmeier reiht sich mit einer Fangquote von 87,7 Prozent weit hinten bei den WM-Torhütern ein.

In Greiss, Ehrhoff, Korbinian Holzer, Leon Draissaitl und Tobias Rieder gehören nun fünf Profis aus der NHL, der stärksten Liga der Welt, zum deutschen Aufgebot. (dpa)



Wieder im Nationaltrikot, auf dem Eis, vielleicht schon heute Abend: Thomas Greiss. Photo: Daniel Karmann

Vorrunde, Gruppe A

Schweiz - Lettland	5:4
Schweden - Kasachstan	7:3
1. Tschechien	3 11:5 8
2. Schweden	4 16:10 8
3. Schweiz	4 13:13 7
4. Russland	3 10:7 6
5. Norwegen	3 8:8 5
6. Dänemark	3 7:8 4
7. Kasachstan	4 12:19 2
8. Lettland	4 8:15 2

Nächste Spiele: Tschechien - Norwegen (heute, 15.15 Uhr), Russland - Dänemark (heute, 19.15 Uhr).

Vorrunde, Gruppe B

Slowakei - Weißrussland	2:4
Finnland - Ungarn	3:0
1. Finnland	4 17:5 12
2. Kanada	3 20:2 9
3. Slowakei	4 12:11 6
4. Frankreich	3 10:9 5
5. Deutschland	3 8:9 4
6. USA	3 9:11 3
7. Weißrussland	4 9:22 3
8. Ungarn	4 4:20 0

Nächste Spiele: USA - Frankreich (heute, 15.15 Uhr), Kanada - Deutschland (heute, 19.15 Uhr).

Greipel siegt an Kittels Geburtstag

Benevento. Radprofi André Greipel hat am 28. Geburtstag seines Konkurrenten Marcel Kittel seinen ersten Etappensieg beim Giro d'Italia in diesem Jahr gefeiert. Greipel (Foto: Axel Heimken) fuhr gestern ein sehr kluges Rennen und triumphierte am Ende der 233 Kilometer langen fünften Etappe auf der leicht ansteigenden Zielgeraden in Benevento so souverän wie Kittel bei seinen Etappenerfolgen am Samstag und Sonntag. Greipel siegte mit großem Vorsprung vor dem Franzosen Arnaud Démare, der im März Amalud-Sanremo gewonnen hatte.



Kittel hat an seinem Geburtstag die fünfte Etappe zwar im Trikot des Punktbesten überstanden – der dritte Etappensieg blieb ihm aber versagt. Er musste im schwierigen Finale schon frühzeitig passen. Am Vortag hatte er das Rosa Trikot an Tom Dumoulin verloren, der Niederländer verteidigte die Führung im Gesamtklassement. (dpa)