

in dem Moment, wo die Spezialisten da sind, sind die Spieler offen dafür. Dadurch hast du den kurzfristigen Effekt, aber auch einen hundertprozentig langfristigen.

Wie meinen Sie das?

Unser Job ist der Job der kurzfristigen Ergebnisse. Du verlierst dreimal und bist raus. Das ist gar nicht so selten. Das verhindert aber in vielen Bereichen eine langfristige Entwicklung. Wir glauben an den langfristigen, tatsächlichen Effekt. Dazu brauchst du Stabilität im Verein. Ich bin einer der wenigen, die relativ lange bei einem Verein sind. Deshalb können wir solche Projekte nicht nur beginnen, sondern sie dann eben auch langfristig fortführen. Mich interessieren Standardsituationen total. Nicht nur

der, der die Standardsituation ausführt, ist extrem wichtig, auch die Laufwege sind es. Wer kommt von wo, wer macht die Ecke rein, das ist alles spannend. Mir geht es dabei darum: Können wir lernen zu wissen, wann wir im richtigen „Mode“ sind?

Lohnt sich der Aufwand?

Stellen Sie sich vor, wir könnten methodisch noch 0,001 Prozent mehr rauskitzeln! Das interessiert mich. Ich finde jeden noch so kleinen Schritt, den wir in diese Richtung gehen können, absolut lohnenswert. Das heißt nicht, dass in jedem Spiel jeder Eckstoß funktioniert. Der Aufwand, den wir betreiben, hilft langfristig weiter, daran glauben wir.

In den Fokus geriet Ihre Arbeit durch die gewonnenen Elfmeterschießen der beiden Pokalendspiele gegen Chelsea. Im FA-Cup-Finale hat Torhüter Alisson seinen Mitspielern immer den Ball übergeben.

Nicht ganz unwichtig ist in dem Zusammenhang der Elfmeter, den

Virgil van Dijk im Ligapokalfinale geschossen hat. Das war auch eine Gemeinschaftsproduktion. Er war vorher kein regelmäßiger Elfmeterschütze. An dem Tag galt für ihn, er zieht das durch. Kepa hat sich in die linke Ecke gestellt. Virgil hat seine Variante trotzdem durchgezogen. So funktioniert das. Ibrahima Konaté, der ebenfalls nicht auf der Liste war, schießt ab jetzt auch Elfmeter.

Es ging 11:10 aus.

Chelsea macht dieses Gehirntraining nicht und haut zehn Elfmeter rein. Wir verwandeln elf. Daran kann man zwei Dinge sehen: So viel besser ist es nicht. Oder: Um diesen einen entscheidenden Prozentpunkt ist es besser. Die eine Antwort werden wir nicht herausfinden. Für die Jungs

ist es wichtig, dass auch die Außenwelt aufmerkt. Für uns Trainer hat es eine untergeordnete Relevanz, weil wir generell

daran glauben, dass es funktioniert. **Hat Liverpool damit einen Vorsprung durch Forschung?**

Die statistischen Zahlen bei den Standardsituationen sind eindrucksvoll. Ob wir da schon einen Vorsprung haben und wie lange wir den haben, ist eine ganz andere Frage. Man hat es beim Einwerfen auch gemerkt: Dadurch, dass wir uns darum kümmern, sind wir besser geworden. Aber weil die anderen Mannschaften wissen, dass wir besser geworden sind, wird nun bei Einwüfen ganz anders gegen uns verteidigt. Das heißt, es geht immer weiter. Es muss immer der nächste Schritt gemacht werden. Ähnlich verhielt es sich mit dem Thema Ernährung: Wir versuchten einen anderen Bereich besser zu verstehen. Als wir es besser verstanden hatten, versuchten wir es besser zu nutzen.

INTERVIEW: JÖRG JAKOB

„Der Aufwand, den wir betreiben, hilft langfristig weiter.“

Die Mentalisten

Zwei Deutsche arbeiten mit einer neuen Methode. Ihr **GEHIRNTRAINING** soll Liverpools Standards weiter verbessern.

Was vor über vier Jahren mit einem langen Gespräch zweier Freunde aus Jugendzeiten am Kölner Hauptbahnhof begann, fand in der Saison 2021/22 seine vorläufigen Höhepunkte im Wembley Stadium. Zweimal bezwang dort der FC Liverpool den FC Chelsea in einem Elfmeterschießen. 11:10 im Ligapokal-Endspiel, 6:5 im FA-Cup-Finale. Gleich darauf machte Jürgen Klopp die Arbeit zweier Deutscher lobend publik. Niklas Häusler, promovierter Neurowissenschaftler, und dessen Partner Patrick Häntsche, ein ehemaliger Regionalligaspieler, die beiden Köpfe des Potsdamer Start-ups „neuro11“, hätten ihren Anteil gehabt an diesen Erfolgen.

Im Sommertrainingslager vor einem Jahr im französischen Evian-les-Bains begannen Häusler und Häntsche, regelmäßig mit Klopps Kader zu arbeiten. Ihre spezielle Methode ist das Training des Gehirns und der optimalen mentalen Zustände. Seither agieren Stars wie Mohamed Salah, Trent Alexander-Arnold oder Jordan Henderson in Liverpools Trainingszentrum in Kirkby oder in der Saisonvorbereitung in Österreich mitunter verkabelt – beim Trainieren von Eckstößen, Freistößen und eben Elfmeter.

Es geht darum, bestimmte Hirnzustände zu identifizieren für die optimale Mentalität und den richtigen Fokus auf bestimmte Abläufe. „Kontrolliere dein Gehirn, wenn’s wirklich zählt“, lautet ihr Leitspruch. Sie wollen die Profis in die „Zone“ bringen, in der bei den persönlichen Abläufen in Standardsituationen rein gar nichts mehr stört und Bewegungen optimal ausgeführt werden. Zwei Jahre nach der Kontaktaufnahme mit Klopp 2019 wurden

die ersten Liverpooler Profis mit Elektroden versehen, um ihre Gehirnströme bei den entsprechenden Übungen zu messen.

Häusler (33) erklärt das so: „Genauso wie es die optimalen Laufwege gibt und im Krafraum die optimalen Trainingspläne, gibt es auch die optimalen mentalen Abläufe im Gehirn. Wenn ich mit hoher Geschwindigkeit auf der Autobahn unterwegs bin, will ich dabei nicht nach rechts gucken und mich über meine Mitfahrer aufregen. Ich muss mich einzig auf diesen Moment am Steuer konzentrieren. Darum geht es im Prinzip auch bei der optimalen Ausführung von Standardsituationen.“ Das Ziel sei, die Spieler in ihren jeweiligen „Flow“ zu bekommen, „einen mentalen Zustand, in dem sie weder besonders erregt noch besonders entspannt

Das Ziel ist der optimale „Flow“ des einzelnen Spielers.

sind“. Mittels der Messungen und eigens entwickelten psychometrischen Tests werde für jeden Einzelnen ein in-

dividuelles Vorgehen erarbeitet, mit dem er jegliche Ablenkung in allen möglichen Situationen neutralisieren könne. Frei nach dem Motto: Was schert’s Alexander-Arnold, wenn ihn die Masse an der Eckfahne aus nächster Nähe niederzubrüllen versucht?

Ebenso könne mit dem neurowissenschaftlich-basierten Training die Genauigkeit optimiert werden, was individuelle Lösungen voraussetze. „Der eine möchte nur einen Fixpunkt anvisieren, wie den Ball oder eine Torecke beim Freistoß. Der andere muss zwischen verschiedenen Fixpunkten hin- und herschalten, um in seinen optimalen Moment für die Ausführung zu kommen.“ In der Zusammenarbeit entwickle sich eine besondere Dynamik, auch unter den Spielern, „die viel voneinander lernen“. Jetzt, im



Der spezielle Kick bei Standards: Trent Alexander-Arnold macht bei Liverpool die ruhenden Bälle, vor allem die Eckstöße, scharf.



Kapitän verkabelt: Niklas Häusler (links) und Patrick Häntsche bei der Arbeit mit Jordan Henderson

PREMIER LEAGUE

Liverpool bei Ecken am gefährlichsten

In der Vorsaison nutzten die Reds knapp jede 15. Ecke für ein Tor.

Verein	21/22
FC Liverpool	14,8
FC Arsenal	16,0
Manchester City	17,5
Leeds United	21,3
West Ham United	22,3
FC Brentford	22,6
Newcastle United	22,9
Aston Villa	24,5
Leicester City	28,4
FC Chelsea	26,8
FC Everton	26,8
FC Watford	26,8
Tottenham Hotspur	27,6
FC Burnley	30,3
Brighton & Hove Albion	33,3
FC Southampton	33,3
Manchester United	39,4
Wolverhampton Wanderers	42,0
Norwich City	54,7
Crystal Palace	58,3

Trainingslager in Saalfelden, erkundigte sich Häusler beim Greenkeeper: „Sind wir das Komischste, was du je gesehen hast?“ Die Antwort gefiel dem Doktor der Neurowissenschaften: „Seit 17 Jahren hat der Mann viele Trainer und Teams erlebt. Das Erste, an das er sich erinnern kann, war der Sprinthügel. Danach sah er immer wieder andere Sachen. Er betrachtet das einfach als Evolution.“

So möchte Häusler es auch von den Spielern verstanden wissen. „Wir geben jedem seine Zeit und er kann entscheiden, ob er das machen möchte. Es ist für uns ein großes Lob, dass mittlerweile fast alle mit einer monatlichen Regelmäßigkeit auch weitermachen.“ Neueinsteiger zu begeistern falle nicht schwer. „Wer zum Beispiel Mo mit uns sieht und wie positiv er das Training annimmt und es in entscheidenden Momenten in der Saison anwendet, der will das auch machen.“

Hinzu kommt die enge Zusammenarbeit nicht nur mit Klopp, sondern auch mit dessen Assistenten Peter Krawietz und Pep Lijnders. „Wir müssen flexibel sein und passen uns dem Fitnesszustand der Spieler sowie dem an, was die Trainer uns vorgeben für die weiten Freistöße, die Ecken oder die Elfmeter.“ Mehrmals hat Klopp in der vergangenen Saison die Wirksamkeit von Krawietz' Eckstoßvarianten hervorgehoben. Die Verbesserung von Standards wird auch von Daten belegt. Der Austausch mit Krawietz sei sehr

eng. „Wir müssen ja auch Anweisungen bekommen, wohin die Flankengeber und -empfänger letztlich schießen sollen.“ Die intensive Kommunikation trage maßgeblich zum Erfolg des Trainings bei.

„Natürlich liegt vor einem Pokal-Endspiel der Fokus auf den Elfmeter. Das Wichtige ist aber, dass man damit nicht in der Woche vor dem Finale beginnt, sondern über das ganze Jahr verteilt und regelmäßig daran arbeitet“, so Häusler. Der „hochindividuelle Ansatz“ sei der Schlüssel.

Dass sie beim Kontakt mit anderen Klubs oft nicht an die Spezialisten für Standardsituationen, sondern an die Sportpsychologen verwiesen wurden, haben die beiden Deutschen mehr als einmal erlebt, wie Häntsche (34) berichtet, der für Cottbus, Türkiyemspor und den Berliner AK spielte. „Wir müssen ein Verständnis dafür schaffen, dass es bei uns rein um »mental performance« und nicht um »mental health« geht. Das Training findet direkt auf dem Platz statt und unsere Arbeit wird direkt am Output in den Spielen gemessen. Deshalb sind die Chef- und Standardtrainer unsere besten Ansprechpartner.“

Die praktische Anwendung der Neurowissenschaften in dieser Form sei im Profifußball Neuland. Nachdem Klopp ihnen sein Vertrauen schenkte und die Chance beim LFC gab, „kriegen wir von internationalen Vereinen und von Verbänden, jetzt natür-

lich auch im Vorfeld der WM, viele Anfragen“, berichtet Häntsche. Auch Athleten anderer Sportarten und Akteure aus der Wirtschaft hätten sich gemeldet.

„Aber Fußball ist ein komplett anderes Business im Vergleich zur normalen Wirtschaft. Wir sehen uns als Add-on, sodass der Klub, in diesem Fall der FC Liverpool mit Jürgen und seinem Trainerteam, sein Training nicht verändern muss“, sagt Häntsche. Was Häusler

so bekräftigt: „Du kannst eine neue Methode aus der Forschung nehmen und sie per Handy oder Laptop vermitteln. Aber ein Topspieler wie Salah will auf dem Platz trainieren. Das zählt, dort passiert der Transfer ins Stadion und zum Wettkampf.“ Was wörtlich zu nehmen ist, Häusler und Häntsche sind, wenn sie in Liverpool arbeiten, vormittags mit den Toptalenten in der LFC-Academy und nachmittags bei den Stars der ersten Mannschaft. **JÖRG JAKOB**

EUROPA: TORE NACH ECKBÄLLEN

Der BVB zweimal mit dem besten Wert

Wie viele Ecken brauchten europäische Spitzenteams, um ein Tor zu erzielen? Der FC Liverpool lag in den letzten fünf Jahren immer unter den Top 4.

Verein	21/22	20/21	19/20	18/19	17/18
FC Liverpool	14,8	23,2	18,3	16,5	19,2
FC Arsenal	16,0	51,5	19,3	26,3	22,5
Lazio Rom	16,5	47,3	31,1	25,1	16,3
Real Madrid	16,8	28,1	24,1	24,2	18,2
Manchester City	17,5	24,7	27,0	32,9	18,9
Bayern München	17,8	29,6	26,6	21,9	20,0
Inter Mailand	18,0	20,6	21,3	30,3	25,0
Paris St. Germain	18,2	36,5	20,1	23,4	55,3
AS Rom	18,8	24,3	24,1	28,0	65,3
Juventus Turin	21,0	20,1	23,5	15,9	21,9
Olympique Lyon	23,5	38,7	32,3	75,3	24,4
Atletico Madrid	25,1	32,7	45,8	35,8	78,5
Borussia Dortmund	26,0	15,7	17,1	23,9	32,2
FC Chelsea	26,8	22,6	31,0	23,9	28,5
Tottenham Hotspur	27,6	21,0	33,2	19,4	35,3
Manchester United	39,4	32,8	40,4	28,4	27,4
FC Barcelona	43,8	24,1	46,3	25,3	20,3
AC Mailand	48,8	23,7	69,3	76,7	29,9