

Schmiermittel für den Kopf

Über seinen Mental-Trainer Sten Bens hat Fußball-Zweitligist Eintracht Braunschweig lange geschwiegen

Von Christian Schiebold

BRAUNSCHWEIG. Sie heißen Mental-Coach, Sport-Psychologe oder Motivations-Trainer. Im Profisport läuft fast gar nichts mehr ohne „Kopf-Unterstützung“ von außen.

Wurde die Arbeit dieser Fachleute vor noch gar nicht allzu langer Zeit noch müde belächelt, so zählen sie mittlerweile bei vielen Vereinen fest zum Inventar. Nur hängen es die meisten nicht an die große Glocke.

So auch Eintracht Braunschweig. Dabei nimmt der Traditionsclub nun schon seit mehr als einem Jahr, seit März 2010, die Hilfe von Sten Bens in Anspruch. Doch obwohl es bei den Blau-Gelben ausgerechnet seit diesem Zeitpunkt rund läuft, übt sich der 47 Jahre Mental-Coach, wie er sich selbst am liebsten bezeichnet, in Bescheidenheit.

„Ich spreche immer von meinen zwei Prozent“, sagt Bens auf die Frage, wie groß sein Anteil am Erfolg sei. Zum Sieg führen könne die Mannschaft nur der Trainer. „Alles andere wäre Quatsch.“ Aber manchmal seien es eben ein, zwei Prozent, die im Spitzensport den Unterschied ausmachen würden zwischen Erfolg und Misserfolg, Sieg und Niederlage, Aufstieg und Nichtaufstieg. „Es kommt ja schließlich auch kein Team mehr auf die Idee, ohne Physiotherapeut loszufahren.“

In enger Absprache mit Trainer Torsten Lieberknecht hat sich Bens regelmäßig mit der Mannschaft getroffen. Anfangs einmal pro Woche, zuletzt in größeren Abständen. Oft hat er die Mannschaft an den Spieltagen im Hotel besucht, bevor sich diese auf den Weg ins Stadion gemacht hat. Was genau er in diesen Sitzungen, die teilweise nicht länger als 15 Minuten gedauert haben, mit den Fußball-Profis unternommen hat, will Bens uns nicht verraten, als wir ihn in seinem Büro im Schloss Wendhausen besuchen. Vielleicht auch deshalb, weil man seine Arbeit nicht richtig in Worte fassen kann.

Wer Bens jedoch einmal begegnet



Es gibt kaum etwas, das Sten Bens in seinem Leben noch nicht gemacht hat. Er hat eine Bäckerlehre gemacht, Wirtschaftswissenschaften studiert, sein Geld als Synchronsprecher verdient, für Radio und Fernsehen gearbeitet. An der Magnettafel in seinem Büro hängt unter anderem ein Foto, das ihn zeigt, wie er den ehemaligen US-Präsidenten Bill Clinton interviewt.

Foto: Peter Sierigk

ist, kann zumindest erahnen, wie er Dogan, Boland und Co. in seinen Bann gezogen hat. Der Mann ist ein glänzender Rhetoriker. Mal redet er laut. Mal ganz leise. Mal spricht er schnell, dann wieder ganz langsam. Obwohl er die ganze Zeit in Bewegung ist, lässt er sein Gegenüber nie aus den Augen. Und er steckt voller positiver Energie. Energie, die ansteckend wirkt. Selbstzweifel, so scheint es, kennt dieser Mann nicht.

Das ist es auch, was er versucht habe, den Eintracht-Profis einzupflanzen, sagt Bens. Es gehe nicht darum, Probleme zu diskutieren, „sondern Lösungen dafür aufzuzeigen“. Ein Satz fällt im Gespräch mit dem

gebürtigen Burgdorfer immer wieder: „Where your mind goes, your energy flows.“ Zu gut deutsch: Deine Energie wird immer deinen Gedanken folgen.

Auf den Fußball gemünzt bedeutet das: Wen ein Spieler immer nur daran denkt, möglichst keinen Fehlpass zu spielen, dann wird ihm dieser zwangsläufig unterlaufen. Oder: Wer von vorneherein glaubt, dass er keine Chance habe, wird auch keine Lücke in der gegnerischen Abwehr finden. „Sten hat uns eine Schablone vorgegeben, wie wir denken sollen“, erzählt Innenverteidiger Deniz Dogan voller Begeisterung. „Wir gehen jetzt mit einer ganz anderen

Einstellung ins Spiel.“

Während man sich früher nach einer 1:0-Führung unterbewusst fast ausschließlich auf die Defensive konzentriert habe, spiele man mittlerweile weiter nach vorne, beschreibt Dogan. Den Glauben an die eigene Stärke, die Gier nach noch mehr Erfolg, das ist es, was Bens den Spielern mit auf den Weg gegeben hat.

Im Fußball könnten bereits kleinste Störungen das System aus dem Gleichgewicht bringen, sagt der Mental-Trainer, der auch große Unternehmen berät. „Ich bin da so eine Art Schmiermittel, wenn im Kopf der Spieler ein Gedanke hakt.“