

Der Aufstieg hält an

Ex-YB-Trainer Gerardo Seoane befindet sich mit Bayer Leverkusen auf einem Höhenflug – und wird von verschiedenen Seiten gelobt.

von Simon Scheidegger

Am Sonntagabend sitzt Gerardo Seoane auf dem Podium im Medienraum der Schüco-Arena in Bielefeld. Er spricht seiner Mannschaft ein Lob aus, sagt aber auch, dass sie in der einen oder anderen Situation habe das Glück beanspruchen müssen, das Resultat, dieses 4:0, das am Ende des Spiels von Bayer Leverkusen gegen Arminia Bielefeld auf der Anzeigetafel steht, also durchaus auch hätte anders aussehen können.

Die Nüchternheit, mit welcher der 42-Jährige sich nach einer Partie jeweils den Fragen der Medienschaffenden stellt, ist aus seiner Zeit in der Schweiz ebenso bekannt, wie die Fähigkeit, selbstkritisch zu sein und auch im Erfolg stets Potenzial zur Verbesserung zu sehen. Insofern überrascht es nicht, ist Seoane nach der Partie in Bielefeld kein Ausbund an Euphorie.

Die Zahlenspieleri

In Fankreisen der Werkself kommt sie aber langsam, die Euphorie, oder zumindest eine erwartungsfrohe Unwissenheit, was in dieser Saison wohl möglich sein könnte für Bayer. Seit seinem Amtsantritt in Leverkusen hat Seoane zehn Pflichtspiele bestritten. Nur eines hat er verloren. Das spektakuläre 3:4 gegen Dortmund am 11. September, bei dem die Leverkusener dreimal in Führung gingen, der BVB die Partie in den letzten 20 Minuten aber noch wendete.

Ansonsten stehen wettbewerbsübergreifend acht Siege und ein Unentschieden, das 1:1 zum Saisonauftakt bei Union Berlin, zu Buche. Das entspricht einem Punkteschnitt von 2,5 pro Partie. Freilich ist es eine Zahlenspieleri, aber um den steilen, erfolgreichen Verlauf der Trainerkarriere Seoanes einzuordnen, dient diese durchaus der Veranschaulichung. In der halben Saison nach seiner Beförderung vom Juniorentrainer zum Cheftrainer der ersten Mannschaft des FC Luzern im Mai 2018 holte Seoane

in 17 Partien im Schnitt zwei Punkte, danach in den drei Saisons bei den Young Boys wurde der spanisch-schweizerische Doppelbürger nicht nur dreimal Meister und einmal Cup-Sieger, sondern gewann mit seinem Team in 148 Spielen 2,15 Punkte.

Das Lob von Matthäus

Anlaufschwierigkeiten scheint Seoane nicht zu kennen. Und Resultatkrisen ebenso wenig. Das beeindruckt in Deutschland auch den deutschen Rekordnationalspieler und Sky-Experten Lothar Matthäus, der dem Schweizer in einer Kolumne unlängst ein gutes Zeugnis ausstellte. Er schrieb: «Von Seoane bin ich ziemlich überrascht. Er hat im Eilverfahren die Liga verstanden und angenommen und Bayer Leverkusen eine richtig tolle Handschrift verpasst.» Diese beinhaltet schnellen, attraktiven Fussball über die Flügel und eine defensive Struktur, die fast noch besser sei als in der Vergangenheit.

Auch Sportdirektor Simon Rolfes ist voll des Lobes für den neuen Coach, den er zusammen mit Geschäftsführer Rudi Völler nach Leverkusen geholt hat: «Gerry hat eine neue Leistungskultur geschaffen. Er fördert und fördert, damit sich alle individuell und wir uns als Mannschaft weiter entwickeln», sagte er in der Bild-Zeitung.

Bestes Beispiel für diese Entwicklung ist der deutsche Nationalspieler Florian Wirtz. Der 18-jährige, jüngste Torschütze der Bundesliga-Geschichte, steht in dieser Saison bereits bei vier Toren und fünf Assists. Aber auch andere wie der französische Flügel Moussa Diaby, der tschechische Stürmer Patrik Schick oder der deutsche Mittelfeldstratege Kerem Demirbay blühen unter Seoane auf.

Titellos seit 1993

Die Offensivmaschinerie läuft. 29 Tore haben die Leverkusener in den Pflichtspielen unter Seoane bereits erzielt und zuletzt zweimal innert drei Tagen 4:0 gewonnen (Celtic Glasgow in der Europa League, Bielefeld). Dreimal in Serie blieb Bayer nun auch ohne



Leidenschaftlich: Gerardo Seoane kommt in Leverkusen gut an. Bild Marius Becker / Keystone

Gegentor. Es ist eine Entwicklung, die Gedanken aufkommen lässt, ob Leverkusen in diesem Jahr endlich wieder einmal reif für einen Titelgewinn sein könnte.

28

Jahre

Seit dem **Cupsieg 1993** wartet Bayer Leverkusen auf einen Titel. Das soll sich mit **Gerardo Seoane** ändern

Der letzte datiert aus dem Jahr 1993, als Bayer den Cup gewann. Diese Titellosigkeit hat den Leverkusenern den Namen «Vizekusen» eingebracht, den Ruf des ewigen Zweiten. Wie 2002, als sich die Werkself in drei Wettbewerben (Meisterschaft, Cup, Champions League) mit dem 2. Rang begnügen musste.

Dank des Sieges in Bielefeld hat Leverkusen punktemässig zu den Münchnern aufgeschlossen, und wie es der Zufall will, kommt es nach der zweiwöchigen Nationalmannschaftspause in Leverkusen zum Direktduell zwischen dem Tabellenersten und -zweiten. Eine Affiche mit Potenzial zum Spektakel. An der Nüchternheit in Gerardo Seoanes Analyse danach wird dies unabhängig vom Ausgang aber kaum etwas ändern.

Blick in die Zukunft des Tennis

In Indian Wells ist in den nächsten Tagen nichts wie gewohnt – und genau deshalb interessant.

Seit dem Einstieg von Software-Milliardär Larry Ellison hat sich das Tennisturnier in Indian Wells quasi zum fünften Grand Slam gemausert. Kein Profi wäre auf die Idee gekommen, den Event im Rentnerparadies in der Wüste Kaliforniens freiwillig auszulassen.

In diesem Jahr ist alles anders. Nach einem Jahr Unterbruch findet das Turnier wieder statt, wegen der Pandemie aber im Oktober statt wie üblich im März. Das bedeutet auch, dass viele Topstars verletzt oder einfach müde sind. Roger Federer, mit fünf Titeln gemeinsam mit Novak Djokovic Rekordspieler, Rafael Nadal und Titelverteidiger Dominic Thiem beendeten schon vor längerer Zeit wegen Verletzungen und Operationen ihre Saison. Djokovic ist nach der verpassten Krönung seines Jahres an den Olympischen Spielen und am US Open ausgelaugt.

So gelten andere als Favoriten: der 25-jährige Russe Daniil Medwedew etwa. Oder der 24-jährige Olympiasieger Alexander Zverev. Indian Wells gibt damit der Tenniswelt einen Einblick in die Zukunft, wenn die Big 3 ganz von der grossen Bühne abgetreten sein werden. Mit dem 21-jährigen US-Open-Halbfinalisten Félix Auger-Aliassime, dem noch ein Jahr jüngeren Miami-Finalisten Jannik Sinner oder dem spanischen Teenager Carlos Alcaraz klopft bereits die noch jüngere Generation kräftig an die grosse Pforte.

Bencic führt Schweizer Trio an

Bei den Frauen ist die Wachablösung spätestens am US Open mit dem Teenager-Final zwischen Emma Raducanu und Leylah Fernandez aus Kanada bereits erfolgt. Die Engländerin brauchte kurioserweise eine Wildcard, weil sie vor sechs Wochen noch nicht zu den Top 100 gehörte. Mit Belinda Bencic, Jil Teichmann und Viktorija Golubic sind auch drei Schweizerinnen beim Turnier dabei. (sda)

Spanien will Revanche

Drei Monate nach dem Gewinn des EM-Titels will Italien im Final Four der Nations League nachdoppeln. Am Mittwoch trifft der Gastgeber im ersten Halbfinal in Mailand auf Spanien – es ist die Neuauflage des EM-Halbfinals, den die Italiener für sich entschieden. Im zweiten Halbfinal kommt es zum Aufeinandertreffen zwischen Frankreich und Belgien. (sda)

Mental fit an die Spiele

Was hat eine Biketour mit Olympia zu tun? Was ist der Flow? Und wie erreicht man ihn?

Eine Kolumne

von Nevin Galmarini*



Am Sonntagabend habe ich im «Sportpanorama» einen Einblick in meine mentale Vorbereitung auf die kommende Saison mit den Olympischen Spielen als grosses Highlight gegeben. Ich habe

mit meinem Bruder Arno die wohl härteste und extremste Biketour im Unterengadin absolviert: Zuerst traten wir 800 Höhenmeter zur Unina-Schlucht hoch, um dann noch 1000 Höhenmeter das Bike auf den Schultern zu tragen oder zu schieben. Ziel ist die Fuorcla da Rims auf knapp 3000 Metern über Meer.

Was hat das Ganze aber mit Snowboarden und den Olympischen Spielen zu tun?

Dieses intensive Erlebnis auf dem Mountainbike, welches mich physisch und mental an meine Grenzen gebracht hat, ist genau das, was mich im kommenden Winter in ähnlichen Situationen besser macht. Ich weiss jetzt schon, dass ich an den Olympischen Spielen nervös sein werde. Nicht nur unmittelbar vor dem Start, sondern vielleicht auch schon beim Einschlafen in den Tagen zuvor. Und darauf bereite ich mich genauso vor, wie ich meine Kondition oder meine Technik trainiere.

Zum einen brauche ich also ein Grundvertrauen in meine Skills. Indem ich immer wieder an meine

Grenzen gehe und erlebe, dass ich auch unter Druck optimal funktioniere, stärke ich mein Selbstvertrauen. In diesen extremen Momenten komme ich in diesen vielgenannten Flowzustand. Was heisst aber «Flow»? In den Flow kommt man dann, wenn die Herausforderung so gross ist, dass man sie mit seinen Fähigkeiten gerade noch bewältigen kann. Ist die Herausforderung zu klein, ist man unterfordert und kommt nicht in den Flow, weil kein Adrenalin fliesst. Ist die Herausforderung jedoch viel zu gross, dann hätte man Angst und würde verkrampfen. Diesen Flowzustand kennt vermutlich jeder. Dann zählt nur das Hier und Jetzt, nur der nächste Schritt in einer ausgesetzten Stelle. Es gibt kein Gestern und kein Morgen. Ich versuche nur aktiv, mich regelmässig bewusst in solche Situationen zu begeben und dort immer besser zu werden.

Andererseits baue ich mir mit solchen unglaublich schönen Erlebnissen einen mentalen Rückzugsort. Das ist für mich so eine Art autogenes Training. Ich habe sozusagen einige

speziell definierte Gedanken und Erinnerungen bereitgelegt, in welche ich zur Entspannung eintauchen kann. Dazu gehören für mich eben solche intensiven Erlebnisse in der Natur dazu. Diese Bilder und die dazugehörigen Emotionen nutze ich zum Beispiel, wenn ich am Abend vor dem Wettkampf vor Nervosität nicht einschlafen kann.

Das alles klingt vielleicht etwas abstrakt, vor allem wenn man selbst noch nie in Berührung mit mentalem Training gekommen ist. Ich bin aber überzeugt, dass ich dem mentalen Bereich auch die angemessene Beachtung schenken soll. Das mache ich nicht mit irgendwelchen Hokus-pokus-Methoden, sondern mit ganz einfachen und praktischen Konzepten. Dass der Kopf einen Einfluss auf die Leistung hat, wissen wir alle. Wie man das auf Knopfdruck liefern kann, daran arbeite ich seit Jahren.

* Der 34-jährige Alpin-Snowboarder Nevin Galmarini aus Ardez erzählt bis zu den Olympischen Winterspielen 2022 in Peking in dieser Kolumne monatlich aus seinem Sportler- und Privatleben.

TV-Tipps

SRF 2

20.00 Sportflash

22.30 Sportflash

22.45 Rad Bahn

EM Grenchen (Teilaufz.)

Blue zoom

19.35 Eishockey

Champions Hockey League.

Lausanne – Adler Mannheim

ORF 1

20.35 Fussball

Nations League.

Italien – Spanien