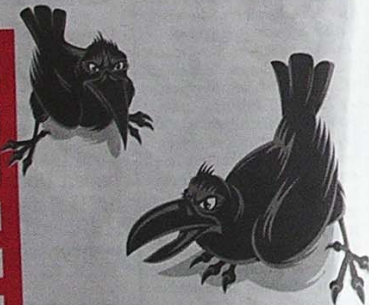


# Was kann ich von Nadal für meinen Job lernen?

Er schnappte Roger Federer (27) den 14. Grand-Slam-Titel vor der Nase weg. Er war schon angezählt – und kämpfte sich doch wieder zurück zum Sieg; Rafael Nadal (22), der Mann mit den eisernen Nerven. Seine Stärke ist kein Zufall. Hier die vier Nadal-Tipps für uns Normalos.

## gkeitspäckli:

NEIN  
NEIN  
NEIN  
NEIN  
NEIN  
NEIN  
NEIN  
NEIN  
NEIN  
NEIN



Darum:

Personenfreizügigkeit  
Bulgarien und Rumänien  
**NEIN**

Komitee gegen die Ausdehnung der  
Personenfreizügigkeit auf Rumänien und Bulgarien  
Postfach 8252, 3001 Bern. Mit einer Spende auf PC 60-11674-9  
unterstützen Sie dieses Inserat. Mit herzlichem Dank.

Von Thomas Ley

**W**as steckt in einem Menschen, der Roger Federer zum Weinen bringt? Der die einstige Welt-ranglisten-Eins im Psycho-Sport Tennis buchstäblich fertigmacht?

Rafael Nadal, Rogers «Angstgegner», wie ihn alle nennen. In Wahrheit aber einfach der Tennisspieler, der Federer an seine Grenzen bringt. Als Roger nach dem Spiel die Tränen kommen, steht «Rafa» mit regungslosem Gesicht daneben. Ist er eiskalt – oder einfach nur beherrscht?

«Sie sind extrem starke Sportler und mentale Ausnahmeköner, alle beide», sagt Jürg Bühler, Sportpsychologe und Tennis-Trainer. «Roger Federer ist wohl einfach der Emotionalere von den zweien. Allerdings sind diese Sofort-Interviews nach einer Niederlage vor Riesenpublikum und der ganzen Fernsehwelt eine eigentliche Folter für die Spieler.»

Doch auch Bühler hält Nadal derzeit für den Stärkeren. «Und zwar gesamthaft: in der Kombination von Technik, Taktik, Kondition und mentaler Stärke.» Wie viel die Nerven ausmachen, sei schwer zu bemessen.

Doch wie wird man geistig so stark? «Tatsächlich bewegen sich Tennisprofis auf dieser Ebene in einer anderen Liga als wir «Normalsterblichen», sagt Bühler. Also alles Erfahrungen, die uns für immer verschlossen bleiben? «Oh, wir kennen durchaus Vergleichbares», sagt Bühler: «Denken Sie nur an unser Lampenfieber, wenn wir mal vor Publikum etwas sagen müssen.»

Ein bisschen würden wir Normalos darum gerne abhaben von der Nervenstärke eines Rafael Nadal. Jürg Bühler trainiert diese Top-Sportler – und er hat vier Tipps für Leute, die von Nadal lernen wollen:

**1. Beherrschte Erscheinung**  
«Was diese Top-Sportler von Hobby-Sportlern unterscheidet, ist vor allem

ihre Selbstkontrolle: Profis lernen, nach aussen gelassen und positiv zu sein. Einem Amateur sieht man dagegen an, wie er sich gerade fühlt. Darum ist wichtig: Bleiben Sie ruhig – gerade im Stress.»

### 2. Ehrliche Selbsteinschätzung

«Wenn ich mit einem Sportler ein mentales Training beginne, dann fangen wir an mit einer Diagnose: Wo liegt der grösste Stress? Welche Situation ist die schlimmste? Wir gehen das ganz nüchtern an, manchmal sogar mit einem Fragebogen. Und dann fangen wir das Training an – an genau dem Ort, an dem es die Sportler am meisten stresst.»

### 3. Disziplin

«Anti-Stress-Seminare sind ja heute in Mode. Aber so ein Wochenende auf heissen Kohlen laufen oder Ähnliches – das sind Schnellschüsse. Training, auch mental, braucht Ausdauer. Regelmässige Sitzungen, mindestens ein halbes Jahr.»

### 4. Rituale

«Beobachten Sie Rafael Nadal. Er hat einige unverwechselbare Rituale: Die Wasserflasche, die er immer genau an denselben Ort stellt. Das lange «Bällele» vor dem Aufschlag. Das Zupfen an seiner Hose und an den Socken. Ihm geben die Rituale Sicherheit. Das darf er sich gönnen. Aber sie müssen der Konzentration dienen – sonst werden sie zum Tick.»

Und wenn das alles doch nichts helfen sollte: Ein paar Tränchen sind auch keine Schande. ■



**Summer eins im Weittennis**  
Der Spanier Rafael Nadal ist Profi durch und durch.

Foto: AP