

Mittwoch, 20. April 2022

# SPORT

Hamburger Abendblatt

BERICHTE · ANALYSEN · ERGEBNISSE · INTERVIEWS · REPORTAGEN

## Vom Schlumpfgang wieder in die Senkrechte

Körpersprache-Experte rät dem FC St. Pauli, auf die Mimik zu achten, um im Aufstiegsrennen der Zweiten Liga nicht zu verkrampfen

RUPERT FABIG

HAMBURG :: Wenn Sie demnächst in Aktien investieren möchten, sollten Sie sich bei Ralph Eggerstedt Tipps abholen. „Ich sehe, was die Vorstandschefs der Großkonzerne wirklich meinen, aber nicht sagen, wenn sie die rosigen Zahlen verkünden“, sagt Eggerstedt. Was der Trainer für Mimiksenior und Experte für Körpersprache aus Lüneburg sieht, sei die erste Reaktion des menschlichen Gesichts, die sich im Bereich von 500 Millisekunden bewege. Die sei untrüglich. Nun sind wir hier im Sportteil, nicht an der Börse. Da der Transfermarkt geschlossen ist, nicht mal an der Spielerbörse. Doch Eggerstedt kann nicht nur Spitzennanager decodieren. „St. Pauli, die haben was, die sind anders“, sagt der Borussia-Mönchengladbach-Fan. Anders war beim enttäuschenden 1:1 in Sandhausen auch die Körpersprache des Zweitliga-Dritten. „Mittlich schlechter“ sei sie nämlich laut Trainer Timo Schultz geworden. Grund genug für Eggerstedt, fürs Abendblatt einen detaillierteren Blick darauf zu werfen.



Spaß ist das beste Werkzeug, um eine Verkrampfung zu lösen.

Ralph Eggerstedt, Trainer für Mimiksenior und Experte für Körpersprache

Konfrontiert mit Spielszenen aus der zweiten Halbzeit, zitiert Eggerstedt direkt eine allgemeine Niederlagenschlagheit auf. „Hier und da hat sich ein Spieler nur noch progradativ fortbewegt.“ Für die Kleinen: Das heißt, er ist im Schlumpfgang gelaufen. Die Arme hängen herunter, die Erdanziehung macht sich bemerkbar, der Oberkörper fällt nach vorn über, die Knie wippen. In solchen Momenten sei direktes Handeln auf dem Spielfeld gefordert, sonst gerate die ganze Mannschaft in eine Abwärts-spirale. „Mitunter genügt schon ein Schulterklappen. Aber das muss aus dem Team kommen, der Trainer von außen reicht da nicht allein“, so Eggerstedt. Dumm nur, dass bei St. Pauli am Oster-sonnabend niemand als aufmunternde Präsenz Verantwortung übernahm.

„Wir hätten uns nach gut einer Stunde gegenseitig mehr pushen können“, besträtigt Etienne Ameyido, der auf der



Da mag man gar nicht mehr hinsehen: ein gefrusteter Torjäger Guido Burgstaller (r.) und Etienne Ameyido nach der Enttäuschung in Sandhausen. FOTO: WITTERS

ungewohnten Zehnerposition auch keine Impulse setzen konnte. „Es geht jetzt darum, wieder an die Basics anzusetzen, füreinander da zu sein. Dann kommt das Selbstvertrauen von allein zurück“, so Ameyido.

Genau der richtige Ansatz, meint Eggerstedt. Ebenso wie die Maßnahme von Trainer Schulz, beim ersten Training nach der Sandhausen-Ernieuerung übergewiegend auf spaßige Spielen zu setzen anstatt auf Taktikdrills. „Spaß ist das beste Werkzeug, um die Verkrampfung zu lösen. Der Kopf muss leer sein, um das nächste Spiel gegen Darmstadt zu gewinnen. Der Trainer macht das also absolut richtig. Was passiert, wenn man immer nur muss, sehen wir ja beim HSV.“

Sandhausen ist hiermit abgehakt. Sagt auch Ameyido. „Wir sind immer noch in einer super Lage und freuen uns jetzt auf die heiße Saisonphase. Für diese Momente sind wir doch Fußballer geworden. Bis dahin legen wir alle eine Schippe drauf im Training. Wenn jeder 100 Prozent Gas gibt, schaffen wir es.“

Vergangenes ist Vergangenes. Doch wie können die Braun-Weißen vorbe-

gen, um in kritischen Situationen nicht wieder die Köpfe hängen zu lassen? Eggerstedt vermutet, die Ursache lascher Körperspannung liege häufig in der Kabine. „Es kann vorkommen, dass der Trainer oder ein Führungsspieler etwas verkrampft dasteht oder ein Unwohlsein suggeriert. Das macht er natürlich nicht absichtlich, sondern ganz unbewusst. Und die anderen Spieler nehmen das wiederum unbewusst wahr, weil wir immer spiegeln, was unser Gegenüber macht“, sagt der Inhaber der „Eggerstedt Akademie“.

Schuld daran sind die Spiegelneuronen, seit Abengim der Menschheit fester Bestandteil des Körpers. Sie sind dafür zuständig, die Stimmung des Gegenübers zu verstehen. „Man kann selbst mal den Versuch starten, bei einer kleinen Menschenansammlung die Arme zu verschränken. Es wird nicht lange dauern, ehe der halbe Raum auch die Arme verschränkt“, so Eggerstedt. Auf dem FC St. Pauli bezogen bedeutet dies für die Protagonisten nun, ihre Gestik und Mimik möglichst bewusst wahrzunehmen und damit positiv auf die Mitspieler auszustrahlen. Das Rezept lautet auch

hier wieder: Freude. „Wenn einer schlecht drauf ist und der andere macht dauernd Jokes, kann er sich irgendwann nicht mehr dagegen wehren und lacht mit. So was lockert den ganzen Körper auf“, meint Eggerstedt, der Privatperson und Unternehmen berät, mitunter beim Einstellungsprozess von Führungskräften.

Ameyido hat keinen Zweifel, dass die Lockerheit schon am Sonnabend gegen Darmstadt zurückkehrte. Dreieck gewinnen? Sollen andere. „Wir können

Spiele entscheiden, bevor es angespannt wird. Oder zumindest solche über die Zeit bringen mit unserer Art zu spielen“, sagt der Offensivakteur.

Wenn es trotz aller gut gemeinten Ratschläge doch nicht mit dem Aufstieg klappen sollte, dann eben im nächsten Anlauf kommende Saison. „Die erste Liga ist auf kurz oder lang mein großes Ziel“, so Ameyido. Eine Möglichkeit, das Budget für den Großangriff auf der Spielerbörse im Sommer aufzustocken: Wie wär's denn mit Aktien?

### Kyereh intensiviert Training, Sorg beobachtet

Nicht da: Afeez Aremu fehlte beim Training am Dienstag.

Bald wieder da: Daniel-Kofi Kyereh (Be-schwerden am hinteren Oberschenkel) inter-siviert seine Lauf- und Ballübungen im Ver-

gleich zum Montag. Erstmals nach seiner Wadenverletzung spulte Eric Smith wieder ein leichtes Laufprogramm ab. Simon Makienok strampelte lediglich auf dem Ergometer.

Da: Prominente Trainings-gäste inspizierten

die erste Diensttagsin-spiration. Marcus Sorg, Co-Trainer der National-mannschaft, und U-21-Nationaltrainer Antonio di Salvo, die am Abend im Volksparkstadion waren, nutzten den Vormittag für einen Besuch an der Kollau-straße.

## RB Leipzig will gegen Union ein zweites Barcelona verhindern

Rund 10.000 Berliner Anhänger beim DFB-Pokalhalbfinale in Leipzig erwartet. Für Außenseiter Union geht es um das Finale in der eigenen Stadt

LEIPZIG/BERLIN :: Das Double für RB Leipzig oder das Endspiel in der eigenen Stadt für Union Berlin? Für einen der beiden formstärkeren Bundesligisten endet im Halbfinale des DFB-Pokals an diesem Mittwoch (20.45 Uhr/ARD und Sky) ein großer Traum. RB tritt in der ausverkauf-ten Leipziger Red-Bull-Arena als Favorit an – und gilt auch als erster Anwärter auf den Triumph am 21. Mai in Berlin. Trainer Domenico Tedesco will davon trotz zuletzt 14 Spielen ohne Niederlage je-

doch nichts wissen. „Ich verstehe es ja. Es ist ein gefundenes Fressen“, sagte Tedesco. Man könne jedoch die Tabellenkonstellation entgegen. Union stehe als Sechster der Bundesliga schließlich „nicht umsonst da, wo sie sind“. Gegen eine „sehr, sehr stabile Mannschaft“ aus Berlin ist die Zielstellung dennoch klar. Zum dritten Mal in vier Jahren kann der Vizemeister ins Endspiel einziehen.

2019 gegen Bayern München (0:3) und im Vorjahr gegen Borussia Dortmund (1:1) hatten die Sachsen die Chance auf den ersten Titel der Vereins-

geschichte klar vergeben. Dieser ist in diesem Jahr greifbarer denn je – nicht nur, weil die beiden Liga-Schwergewichte längst ausgeschieden sind.

RB kämpft gegen Union auch um das Double aus DFB-Pokal und Europa-League-Triumph. Im Europacup steht Leipzig ebenfalls im Halbfinale, trifft dort auf dem Weg zum Endspiel in Sevilla (8. Mai) auf die Glasgow Rangers (8. April/5. Mai). Der Glaube an eine historische Saison ist ungebrochen. National-spieler Marcel Halstenberg etwa schätzte den Gewinn beider Pokals im „Sky“-Interview zuletzt als „sehr realistisch“ ein.

In Berlin sind die Leipziger Ziele be-zogen. Ihre Spielstärke ist gefürchtet. Trotz der eigenen Formstärke tritt Union die zweieinhalbstündige Busreise als Underdog an. „Wir brauchen ein opti-males Spiel, um da für die Überraschung zu sorgen“, sagte Trainer Urs Fischer. Mehr noch: Der Einzug in das erste Pokalfinale seit 2001 könnte eine „Sensation sehr nah“ für diese ließ Fischer im Training eigens das Elfmeterschießen

üben – unter möglichst realistischen Voraussetzungen. „Es muss natürlich auch um etwas gehen“, erklärte der Schweizer. Als Strafe seien für den Verlierer „Pizza oder Auftrinken sehr beliebt“, so Fischer.

Zum Faustpfand könnten die laut-stärken Berliner Anhänger werden. Das offizielle Kontingent von 6700 Tickets für die Gäste Fans ist ausgeschöpft, es dürften jedoch deutlich mehr Anhänger der Köpenicker den Weg ins Stadion fin-den. Insgesamt wird mit 8000 bis 10.000



Geh't mit RB als Favorit ins Spiel: Trainer Domenico Tedesco. FOTO: IMAGO

Union gerechnet, heißt es im Fan-Umfeld. Davon geht auch RB Leipzig aus. Ein zweites Barcelona, das zuletzt von rund 30.000 mitgereisten Fans von Ein-tracht Frankfurt blödsichtig worden war, sei aber nicht zu erwarten, ver-sprach ein RB-Clubsprecher.

Die Anhänger von Union Berlin ha-ben ihrerseits für die kommenden bei-den Partien erneut Proteste gegen Leip-zig angekündigt. Sowohl im Pokal als auch am kommenden Sonnabend in der Begegnung des 31. Bundesliga-Spieltages (15.30 Uhr/Sky) wollen die Ultras des „Waldesgrün“ jeweils zu Spielbeginn für einen 15-minütigen Stimmungs-boycott sorgen. Dies schrieen sie in ihrem Infoblat. Die Wald-Seite.“

„Unser Protest war in der Vergan-genheit und wird in Zukunft ein 15-mi-nütiges Schweigen zum Beginn der Partie sein. Auch bei den kommenden zwei Spielen! Denn unsere Ideale werden Im-mer an oberster Stelle, auch über etwai-gem sportlichem Erfolg, stehen. Das unterscheidet uns letztlich von Konstru-ken und Firmen wie RB Leipzig“,

heißt es im Infobelt der führenden Ultra-Gruppierung der Köpenicker. Nach den 15 Minuten dürften die Ultras ihr Team aber umso lauter unterstützen, um die ungeliebten Leipziger aus dem Pokal zu befördern.

Die Union-Fans stehen den Leipzi-gern als Teil des weltweiten RB-Konstru-ks mit Getränke-Milliardär Dietrich Mateschitz als Geldgeber äußerst kri-tisch gegenüber und bemängeln fehlende Mitbestimmung durch eine große Zahl von Mitgliedern. Zu jedem der 6700 Ti-ckets für den Gästebereich erhält jeder Unioner einen roten Kapuzenpullover mit der Aufschrift „Volle Pulle Union“. Den Stimmungsboycott der Union-Fans gegen RB gibt es seit 2014 bislang in jeder gemeinsamen Partie der Bundesliga und der Zweiten Liga. HA/Sid

Für ganze Aktualität im E-Paper: Die digitale Ausgabe der Zeitung enthält den Spielber-richt und die Einzelkritik vom DFB-Pokalhalbfinale des HSV gegen den SC Freiburg. Für Abendblatt-Abonnenten kostenlos: einfach registrieren unter [abendblatt.de/freischalten](http://abendblatt.de/freischalten).



### „Totaler Kollaps“: Barcelona bangt um Champions League

Nach dem Europa-League-Aus verlieren die Katalanen auch gegen Kellerkind FC Cádiz

BARCELONA :: Die Heimspiele des FC Barcelona in der spanischen Primera División gegen Abstiegskandidat FC Cádiz hat in der katalanischen Metropole großen Unmut ausgelöst. „Totaler Kollaps“, titelte am Dienstag die Barcelona er-scheinende Zeitung „La Vanguardia“. Das Konkurrenzblatt „El Periódico“ sieht den Club und die Mannschaft mit Nationaltorwart Marc-André ter Stegen derweil „in einem schwarzen Loch“ ver-sinken. Erst am Donnerstag hatte sich Barcelona durch ein überraschendes 2:3 daheim gegen Eintracht Frankfurt aus der Europa League verabschiedet. Nun gab es mit dem 0:1 auch noch die erste Heimmiederlage gegen Cádiz in der Liga nach zuvor elf Siegen und zwei Remis. Zwei Pleiten in Serie sahen die Fans im Camp Nou zuletzt 2003. Am Montag-abend rissen zudem zwei Liga-Serien: Zuletzt hatte es sieben Siege und 15 Spiele ohne Niederlage in Folge gegeben. Trainer Xavi machte aus seinem Ärger kein Hehl. „Ich bin wütend. Es hat uns an Vertrauen, an Begeisterung und Willen gefehlt“, klagte der 42 Jahre alte Coach. Nun muss man „um jeden Preis“ die Quali-fikation für die Champions League erreichen, forderte er.

Leicht wird es nicht: Der Zweite der Primera División wird in der Tabelle von den punktgleichen FC Sevilla und Atlé-tico Madrid bedrängt. Alle haben 60 Zähler, die Katalanen allerdings nach 32 von insgesamt 38 rundenden eine Begegnung weniger. Im spannenden Rennen um die Königsklassen-Qualifikation haben aber auch Betis Sevilla mit 57 sowie Real So-ciedad mit 55 Punkten noch Chancen. Der Rückstand Barcelonas auf Spitzen-reiter Real Madrid beträgt mährige 15 Punkte. Der Rekordchampion kann sich mit den Ex-Bayern Toni Kroos und Da-vid Alaba bereits am kommenden Wo-chenende den 35. Liga-Titel sichern.

Vor dem Endspurt ist die Stimmung in Barcelona alles andere als gut. Nach dem großen Ärger über Zehntausende Gäste-Fans bei der Pleite gegen Frank-furt boykottierten Ultras die Partie gegen Cádiz. Andere Fans forderten am Montagabend bei einer Demonstration vor dem Stadion den Rücktritt von Club-boss Joan Laporta. Dieser erklärte am Dienstag auf einer kurzfristig einbe-raumten Pressekonferenz, die un-gewöhnlich starke Präsenz der Ein-tracht-Anhänger sei auf „Fehlverhalten einiger Vereinsmitglieder und eines Reisever-anstalters“, mit dem man jetzt nicht mehr zusammenarbeiten, zurückzuführen. Der Verein sei „nicht schuldig, aber schon der Hauptverantwortliche“, räumte er ein. „Künftig werde es bei internationalen Spielen nur noch personalisierte Tickets geben.“

Unterdessen wird Barcelona-Legen-de Lionel Messi seinen ersten Meistertitel mit Paris Saint-Germain womöglich nur außerhalb des Platzes erleben. Der argentinische Superstar wird PSG an diesem Mittwoch (21 Uhr/Dazn) im Spiel bei Angers fehlen, wie der Club am Dienstag mitteilte. Messi leidet unter einer Achillessehnenentzündung. HA



Barcelonas Trainer Xavi war nach der 0:1-Niederlage bedient. FOTO: IMAGO