

# „Liebesentzug ist das Ärgste“

„Als Fußballer musst du nur wissen, wann und von wo der Bus geht.“ In Axel Mitterer steckt auch ein kleiner Provokateur. Der Mentalcoach kümmert sich um Tirols Akademie-Talente, glänzt mit enormer Vielseitigkeit.

**Innsbruck** – Wer das Büro von Axel Mitterer betritt, spürt förmlich die positive Energie. Überall lächeln Smileys von den Wänden und zieren kleine Tennisschläger die Wand. Die Rackets stehen sinnbildlich für den Ansatz, sein „Glück“ nicht anderen zu überlassen, sondern selbst in die Hand zu nehmen. Wenn ein Sportler Mitterers Unterstützung sucht, dreht sich dessen Ansatz in erster Linie darum, „das Ich zu stärken“. Zu Beginn der Fußball-Frühjahrsmeisterschaft in den Tiroler Nachwuchsklassen ergab sich ein interessanter Schlagabtausch mit einem vielseitigen Mann, der einst selbst die Filzkugel in der Tennis-Bundesliga über das Netz drosch.

*Herr Mitterer, beginnen wir gleich persönlich. Warum hat es in Ihrer eigenen Tennis-Karriere nicht noch weiter nach oben gereicht?*

**Axel Mitterer:** Ich war im österreichischen Kader in der Altersklasse U14 unter den Top fünf. Rückblickend würde ich sagen, dass mir in erster Linie jemand gefehlt hat, der mich emotional begleitet. Auf der anderen Seite war es auch ein Zuviel-Wollen, mich hat einfach zu viel gleichzeitig interessiert.

*Mit welchen Themen tauchen die jungen Fußballer der Akademie Tirol und auch andere (Nachwuchs-) Sportler, die sie coachen, vorwiegend bei Ihnen auf?*

**Mitterer:** Bei den AKA-Talenten ist derzeit die Schule häufig ein Thema. Wenn das nicht passt, muss man das korrigieren, sonst geht auch am Platz nicht viel. Wenn einer Schwierigkeiten hat, schaffen wir Strukturen. Er kann mir z. B. immer eine SMS schreiben, wenn er lernt. Der eine morgens, der andere abends. Da soll jeder seinen Abläufen folgen. Ich kontrolliere nicht vor Ort, sondern halte sie im Prozess.

*Was sind weitere häufige Problemfelder?*

**Mitterer:** Familie und Kultur, unrealistischer Druck. Wissen Sie, wieso Mädchen mit 16 häufig aufhören zu sporteln? Weil sie sich das erste Mal trauen, Nein zu ihrem Vater zu sagen. Ganz egal welches Problem genannt wird, es geht aber immer um Selbstwert und Selbstvertrauen.

*Und der Weg zum Mentalcoach wird häufig nur in der Krisensituation angetreten?*

**Mitterer:** Leider. Häufig ist es eine Art Krisenintervention. Dabei sollte es eigentlich eine Karrierebegleitung sein, um immer noch besser zu werden. Mensch, würde ich momentan gerne mit einem wie Marcel Hirscher arbeiten. In der Regel ist es aber so, dass die Sportler im Tief zum Mentalcoach kommen, dann geht es bergauf und dann glauben sie, alles wieder alleine lösen zu können.

*Mit Daniel Köllerer, Österreichs Enfant terrible im Tennis, hatten Sie auch einen ganz schwierigen „Schützling“.*

**Mitterer:** Ich würde ihn als meine größte Herausforderung betrachten. Ich habe ein-



Spricht Dinge an, um in erster Linie den einzelnen Sportler zu stärken – Mentalcoach Axel Mitterer ist ein Mann der kraftvollen Sprache.

Foto: Murauer

einhalb Jahre Tag und Nacht mit ihm gearbeitet, da war in Sachen Skandale (Weltranglistenposition 55) fast nichts. Er hat dann auch geglaubt, er kann alles alleine.

*Zurück in die Gegenwart. Zu einem Ihrer Lieblingsprüche: „Wenn du immer das tust, was du bisher getan hast, wirst du immer das bleiben, was du jetzt bist!“*

**Mitterer:** Genau. Wenn wir was entwickeln wollen, müssen wir auch was Neues ausprobieren. Z. B. Ersatzspieler, die mit der Startelf aufwärmen und zur Halbzeit mit in die Kabine gehen. Es ist sozusagen eh gut, dass ich keine Ahnung vom Fußball habe (lacht).

*Apropos Fußball. Sie arbeiten seit geraumer Zeit an der Akademie, sagen, dass ein Fußballer nur wissen muss,*

*wann und wo der Bus geht.*

**Mitterer:** Ich arbeite ja auch beim U18-Nationalteam bei Andi Heraf mit und beginne jedes Trainingslager mit dem Satz: „Willkommen im Paradies.“ Fußballer sind privilegiert. Ein Tennisspieler, der sich von klein auf selbst organisieren muss, wird im Leben viel erreichen. Beim Fußball könnte ich ausrasten, wenn die Eltern die Taschen eines 12-Jährigen tragen: „Liebe Eltern, lasst sie bitte stehen, mitten am Weg!“

*Die Nachwuchsmeisterschaft läuft wieder an. Sie haben ein Papier entworfen „So verhalten sich Fußball-Eltern richtig...“.* In Kürze:

**Mitterer:** Ich sage zu Eltern und Trainer immer: „Die Jungs sollen Spaß haben.“ Fußball ist ein Spiel: Es passiert viel auf

emotionaler Ebene. Ich sehe mich auf wertschätzende Art und Weise als Anwalt der Jugendlichen. Mit Eltern arbeite ich nur, wenn sie aktiv auf mich zukommen. Sätze wie „Heute hast du wieder kein Tor geschossen“ führen nicht zum Ziel und der Liebesentzug wegen womöglich mangelnder Leistung ist das Ärgste.

*Aber auch Trainer brauchen Betreuung.*

**Mitterer:** Jeder Trainer braucht einen Coach, das wäre im Leistungssport ganz wichtig. Denn wer bitte kümmert sich um den Trainer?

*Greifen Sie auch auf partnerschaftlicher Ebene ein?*

**Mitterer:** Im Fall der Leistungsoptimierung ja. Ich habe z. B. einer Gattin erklärt, dass der Spitzensportler, der vom Weltcup kommt, am Montag

nicht im Garten arbeiten kann, sondern regenerieren muss.

*Apropos erholen, auch Ihr Tag hat nur 24 Stunden?*

**Mitterer:** Wenn mir ein 15-Jähriger um den Hals fällt, weil ich ihn unterstützt habe, ist das Bestätigung und Erholung zugleich.

*Und wann ist Ihre Grenze in Sachen Beratung erreicht?*

**Mitterer:** Wenn ich mich bei einem Jugendlichen nicht mehr auskenne, gebe ich ab. Chris (Christopher Willis, Leiter des Sportpsychologischen Kompetenzzentrums, Anm.) hat ja evaluiert, dass elf Prozent der Probleme von jugendlichen Spitzensportlern nach psychotherapeutischer Behandlung verlangen.

Das Gespräch führte  
Alex Gruber

## Lieblingsprüche

„Wie buchstabiert man Erfolg?“ „A'R'B'EIT“

„Ob du glaubst, dass du etwas kannst, oder ob du glaubst, dass du es nicht kannst, du wirst immer Recht behalten.“

„Jeder hat den Willen, zu gewinnen, aber nur wenige haben den Willen, sich richtig vorzubereiten, um zu gewinnen!“

„Wenn jeder vor seiner eigenen Tür kehrt, ist vor allen Türen gekehrt!“

„Wenn dir das Leben Steine in den Weg legt, bau dir was Schönes daraus!“

„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man dran zieht!“

alle aus der Axel-Mitterer-Bibliothek

„Um nach vorne zu kommen und dort zu bleiben, kommt es nicht darauf an, wie gut du bist, wenn du gut bist, sondern wie gut du bist, wenn du schlecht bist!“

Martina Navratilova

„Es gibt mehr Leute, die kapitulieren, als solche, die scheitern.“

Henry Ford

## Steckbrief

**Axel Mitterer:** geb. 21. 3. 1959; zwei Kinder Alexandra (21), Sebastian (19).

**Beratungskompetenz:** Betriebswirt, Unternehmensberater, Staatl. gepr. Tennislehrer, Staatl. gepr. Langlauflehrer, Staatl. gepr. Sporttrainer (allg. Grundschein), Akad. Mental-Coach (Mentalcollege Bregenz), Lebens- und Sozialberater.

**Tätigkeitsbereich:** derzeit neben Einzelberatungen (Fußball, Tennis, Ski) für die Akademie Tirol zuständig und das österreichische U18-Nationalteam unter Andreas Heraf. Weitere Tätigkeiten: Business Coaching, Burn-out-Prävention für Firmen und herausgeforderte Einzelpersonen, z. B. Ärzte.

Homepage: [www.axelmitterer.at](http://www.axelmitterer.at)



Im Outfit der Fußball-Akademie Tirol U18 – Axel Mitterer (M.) zwischen Cheftainer Michael Kopf (I.) und dessen Co-Trainer Stefan Welzl.

Foto: AKA Tirol/Welzl