

[Home](#) > [Wir Über Uns](#) > [Sponsoring](#) > [Fussball](#) > Magazin

Magazin

Christian Gross über erfolgreiches Coaching

[Nadja Roth](#), Online Publications

09.01.2006 **Er führt seine Mannschaft ins Segantini-Museum, verteilt Siegerpokale aus Schokolade und verknüpft Ziele mit Musikstücken: Christian Gross setzt im Fussball auf mentales Training, auf Symbolik und Psychologie. Der Erfolg gibt dem leidenschaftlichen Coach Recht.**

Die jüngsten Erfolge des Fussballs "Made in Switzerland" haben nicht nur das internationale Prestige der einheimischen Ballartisten vergrössert, sondern auch die hiesigen Ausbilder ins Rampenlicht gerückt. Längst ist der Nati-Coach Kóbi Kuhn zur Symbolfigur der Fussballnationalmannschaft avanciert. Derweil ist auch im heimischen Klubfussball einheimisches Schaffen gefragt denn je: Nicht weniger als sieben der insgesamt zehn Trainer in der Schweizer Super League stammen aus der Schweiz. Herausragende Figur in diesem Septett ist zweifellos der Zürcher Christian Gross, der insgesamt fünf Meistertitel erreicht hat und mit dem FC Basel inzwischen wieder unangefochten an der Spitze der Rangliste liegt. Als erster und bisher einziger Trainer eines Schweizer Klubs erreichte Christian Gross zudem in der Saison 2002/2003 mit dem FC Basel die Zwischenrunde in der Champions League. Wenn jemand über eine so lange Zeitspanne auf der Erfolgsstrasse fährt, so steckt dahinter nicht bloss das Glück des Tüchtigen, sondern auch ein klares Konzept. Im Interview erzählt Christian Gross, aus welchen Bausteinen es sich zusammensetzt.

Nadja Roth: Christian Gross, was ist das Geheimnis Ihres Erfolgs?

Christian Gross: Ich selbst habe mit Leidenschaft Fussball gespielt und schätze meinen Beruf sehr. Diese Liebe zum Fussball versuche ich auch den Spielern zu vermitteln. Ausserdem bin ich ein sehr zielstrebig Mensch.

Worin besteht denn Ihr Ziel als Trainer?

Ein Ziel kann darin bestehen, einen Titel zu gewinnen, aber auch den Abstieg zu verhindern. Primär ist es mir wichtig, einen Verein zu trainieren, bei dem es um etwas geht und bei dem ich etwas bewegen kann. Die so genannte Grauzone, also im Mittelfeld der Tabelle zu stehen, bekommt mir gar nicht. Da ziehe ich es vor, eine Mannschaft wie Tottenham zu trainieren, mit der ich in England gegen den Abstieg kämpfte. Das sind die wirklich spannenden Aufgaben, so werden Stadien gefüllt.

Mit welchen Mitteln versuchen Sie, diese Ziele zu erreichen?

Die Spielvorbereitung besteht bei mir nicht bloss aus technisch-taktischen Vorbereitungen, sondern auch aus mentalem Training. Die beste Methode, Ziele zu vermitteln, ist die Visualisierung. Man muss sie optisch darstellen: in Form von Bildern, Videos oder Symbolen. Im Hardturm habe ich beispielsweise oft mit dem Bild des Matterhorns gearbeitet oder habe den Spielern den Pokal in Schokoladenform präsentiert. Zu Weihnachten habe ich dem gesamten Verein kleine Bilder verteilt, oder mit dem FCB bin ich ins Segantini-Museum nach St. Moritz gefahren. Solche Dinge schaffen eine hohe Identifikation mit gemeinsamen Zielen.

Wie kommen Sie zu dieser Vorgehensweise?

Ich selbst bin ein Mensch, der mit offenen Augen durchs Leben geht; ich brauche meine Reizpunkte, die mich freuen, aufbauen und vorantreiben. Es gibt zum Beispiel Musikstücke, die mich stark beeinflusst haben und mich in eine sehr gute Stimmung versetzen. Als Trainer ist das wichtig: Ich muss hellwach sein. Denn wenn ich müde bin, ist die Mannschaft müde.

Sind Sie der Gefühlsbarometer der Mannschaft?

Bis zu einem gewissen Grad ja. Ein Trainer kann die Mannschaft aber nicht alleine emotional beeinflussen, er braucht auch Leader und Persönlichkeiten in der Mannschaft. Je mehr positive Persönlichkeiten in einer Mannschaft sind, desto weniger ist die Mannschaft durch einen Absturz gefährdet. Durch Verletzungen oder Missstimmung im Publikum kann eine Mannschaft sehr stark negativ beeinflusst werden.

Sie sprechen Reizpunkte an, die Sie vorantreiben. Mit GC und dem FC Basel holten Sie mehrfach den Meistertitel, waren sowohl im UEFA Cup als auch in der Champions League. Was treibt Sie denn noch an?

Die Erneuerung der Mannschaft und die Spielerentwicklung. Es motiviert mich, die Mannschaft immer wieder auf höchstes Niveau zu bringen. Ich versuche, aus jedem Spieler eine Persönlichkeit zu formen und das Talent, das in ihm schlummert, voll auszunutzen.

Dann geht es Ihnen mehr um die Mannschaft als um den Titel?

Die Spielerentwicklung steht für mich im Vordergrund. Aber natürlich braucht man als Trainer Biss und positive Aggressivität, um vorwärts zu kommen. Gerade wenn man einen Titel erreicht hat, muss man diese Aggressivität zeigen. Man muss zuvorderst stehen, die Mannschaft ziehen und nichts dem Zufall überlassen. Darum bewundere ich Trainer wie Alex Ferguson oder Ottmar Hitzfeld. Hitzfeld ist ein Wolf im Schafspelz. Oder auch Arsène Wenger: Das ist ein Gentleman – aber mit extrem viel Aggressivität.

Alles bekannte Namen. Ihr Job bringt Publizität mit sich. Stehen Sie gerne in der Öffentlichkeit?

Ich suche es überhaupt nicht. Es gehört zum Job. Ich weiss, dass ich gerade dann gefordert bin, wenn es nicht läuft. Dazu stehe ich: In schlechten Zeiten, sage ich sicher kein Interview ab. Wenn man sich aber dafür entschieden hat, Fussballtrainer zu werden, weiss man, dass man einen transparenten Job hat. Man muss sich stellen – vor allem, wenn es nicht so läuft. Mitunter muss man sich schützend vor die Mannschaft stellen.

CREDIT SUISSE agen sinnvoll, sie würden in gewissen Situationen nicht vor die

Die nötige Gelassenheit während weniger erfolgreichen Zeiten ist mitunter eine Frage der Erfahrung. Einigen Spielern fehlt in Stressmomenten eine gewisse Abgeklärtheit. Andererseits kann sich bei einem Menschen auf die Dauer eine gewisse Aggressivität anstauen. Darum ist es manchmal gut, das rauszulassen und wieder neu anzufangen. Fussball ist ein Geschäft, das viel mit Emotionen arbeitet. Vertreter der Medien suchen ja besonders die Highlights: die Wutausbrüche, die Spielerauswechslungen oder kurze Statements unmittelbar nach einem turbulenten Schlusspfiff. In solchen Situationen wird möglicherweise Ungeschicktes gesagt und das bringt Profit.

Zur Person

Christian Gross (*1954) spielte für Vereine wie GC, Lugano und Bochum. Seine Trainer-Karriere startete er mit dem FC Wil und katapultierte den Zweitligisten in die Nationalliga. Nach Erfolgen mit GC, wechselte er als Coach nach England zu den Tottenham Hotspurs, bevor es ihn 1999 zum FC Basel zog (Vertrag bis 2009). GC bescherte der Erfolgstrainer zweimal den Meistertitel, mit Basel wurde er bisher dreimal Meister. Beide Vereine führte er zudem in den UEFA Cup und in die Champions League. Christian Gross wurde bereits dreimal zum Trainer des Jahres gekürt.



emagazine-Newsletter

Jeden Montag News aus Wirtschaft, Finanz, Kultur und Sport.

► [Jetzt abonnieren \(gratis\)](#)

 [Drucken](#)

[Barrierefreiheit](#) | [Sitemap](#) | [Index A-Z](#)

Copyright © 1997 – 2010 CREDIT SUISSE GROUP AG und/oder mit ihr verbundene Unternehmen. Alle Rechte vorbehalten. [Nutzungsbedingungen](#), [Privacy Policy](#) und [Global Patriot Act Certificate](#).