

Die Entscheidung fällt im Kopf

Dirk Jacobsen, ehemaliger Torhüter des Heider SV, ist als Psychologe Fachmann für mentale Fragen

Von Wolfgang Ehlers

Heide – Gestikulierend ist Christian Prokop zu sehen. Daraus kann der Zaungast das eine oder das andere schließen. Fernseh Zuschauer Dirk Jacobsen hört den Bundestrainer über das Richtmikrofon.

Jacobsen findet gelungen, was Prokop in dieser Auszeit von einer Minute sagt. „So viel verstehe ich gar nicht vom Handball“, sagt der ehemalige Fußball-Torwart. Als diplomierter Psychologe ordnet Dirk Jacobsen das Trainerverhalten ein. „Christian Prokop hat die Mannschaft beteiligt“, analysiert er. „Damit schafft er selbstbewusste Spieler.“

Dirk Jacobsen ist 50 Jahre alt. Wie ein Leistungssportler fühlt, ist ihm nicht fremd. Hervorgegangen aus dem Heider SV, gefördert vom Vater, der ebenfalls das Tor der ersten Mannschaft hütete, qualifizierte sich der Klasse-Keeper bald für höhere Aufgaben.

1991 kam das Angebot der KSV Holstein passend. In Kiel Psychologie zu studieren, war nicht einfach; die Kapazitäten sind begrenzt. Über Beziehungen durch den Fußball ging es – Dirk Jacobsen verband Studienwunsch („Psychologie hat mich immer interessiert“) mit Studienort, wurde auch für studentische Auswahlmannschaften auf höchster Ebene interessant.

Vier Jahre später ging es an den Borgweg zum VfL 93 Hamburg, auch wieder nahezu punktgenau, weil sich ans Studium die praktische Betätigung an der Uni-Klinik in Eppendorf anschloss. Regionalliga-Fußball im Stadtpark zu spielen, war damals, szenebekannt, auch finanziell auskömmlich.

Norderstedt wurde eine weitere Station; da hatte Dirk Jacobsen das dritte Lebensjahrzehnt schon erreicht. Der Mann aus Heide, inzwischen in Tornesch angesiedelt, wurde mit seiner Familie im Hamburger Umland sesshaft. Drei Kinder – heute 15, 17 und 19 Jahre alt – gehörten schon dazu, als Jacobsens berufliches Leben eine unverhoffte Wendung nahm.

Seine Stelle im Universitätsklinikum Eppendorf hatte der ausgebildete Psychologe gekündigt, um in den Dienst der Pinneberger Kreisverwaltung zu treten. „Und dann haben sie mich am ersten Tag wieder nach Hause geschickt!“

Was man dem Bewerber nicht einmal angedeutet hatte: Das Referat wurde aufgelöst, kurz und bündig. Vor neun Jahren stand Dirk Jacobsen während der Probezeit auf der Straße; eine auch psychologisch anspruchsvolle Situation, die sich aber auflöste. In Elmshorn in



Viel zu tun: Der diplomierte Psychologe Dirk Jacobsen, ehemaliger Torhüter des Heider SV, leitet den Wendepunkt e. V. in Elmshorn. Der Fünfzigjährige zeigt auf die Themenpalette, der sich 40 Mitarbeiter widmen.

Bahnhofsnähe befindet sich der Wendepunkt e. V. – eine Beratungsstelle unter anderem nach sexuellem Missbrauch.

Dieser wichtige Verein, getragen von öffentlichen Geldern und Spenden, will Kindern, Jugendlichen und Famili-

en Hilfen in Krisensituationen nach Traumatisierung oder Gewalt bieten. Ein geräumiges Gebäude – auch der Vermieter zeigt sich kulant – beherbergt 40 Mitarbeiter, und hier ist Dirk Jacobsen nach neun Jahren zum Chef aufgestiegen.

Die Position des Geschäftsführers ist Ehre und Anerkennung. Sie bedeutet den weitgehenden Verzicht auf die Arbeit am Patienten. „Ich bin deshalb weiterhin als Psychologe in meiner Praxis tätig“, sagt er. Das geschieht wegen der haupt-

beruflichen Position nur noch in Maßen – mehr als fünf Klienten kann der ehemalige Leistungsfußballer nicht angemessen betreuen. „Dabei ist der Bedarf groß“, verweist Jacobsen auf die rapide gestiegene Zahl psychischer Erkrankungen.

Ein Einschub aus eigenem Erleben: Hier hat sich ein Torwart vom Jugendlichen zum gestandenen Mann entwickelt, der diese Zähigkeit und Zielstrebigkeit als Fußballer von Beginn an gelebt hat, der mit 18 oder 19 reifer war als Jahre ältere Mitspieler. Und man darf jetzt einmal fragen, ob der Mannschaftssport vielleicht auch ein paar Leitplanken gezogen hat, den Weg gewiesen hat zum beruflichen Erfolg in einem schwierigen Metier.

Dirk Jacobsen, der diplomierte Psychologe, denkt nach: „Weiß ich auch nicht“, sagt er.

Dem Sport blieb er verbunden; er war, als es die Zeit noch zuließ, Auswahltrainer im Hamburger Verband und Torwarttrainer.

Und noch ein Einschub: Wie spannend ist das denn? Ein Journalist, der es sich angeeignet hat, Verhaltensmuster des Gegenübers zu deuten und seine Schlüsse zu ziehen – und dann sitzt gegenüber ein Fachmann, der das studiert hat und professionell beherrscht. Was denkt der jetzt von dir? Vor 30 Jahren war es ein Trainer-Spieler-Verhältnis, intensiv schon wegen des Torwarttrainings, jeden Mittwoch vor der Einheit mit den Feldspielern, die er selbstverständlich auch noch mitmachte.

Der Trainer kann etwas lernen von Dirk Jacobsen. Schließlich kennt jeder Amateurläufer das Schlagwort, dass „Spiele im Kopf entschieden“ werden, durch mentale Stärke also, die der Trainer wecken oder lähmen kann. Jacobsen nennt zunächst ein bekanntes Beispiel: „Wenn du jemandem sagst, er solle nicht an einen rosa Elefanten denken – dann denkt er genau an einen rosa Elefanten.“

Dies sei auf das Spiel, auf die Ansprache besonders in der Halbzeit zu übertragen: Zu sagen, was ein Spieler nicht machen soll, sei kontraproduktiv. „Das setzt sich im Kopf fest.“ Und wenn ein Trainer diese Order auch noch wiederholt, werde der Spieler erst recht in das unerwünschte Verhaltensmuster fallen. Man kann viel falsch machen als Trainer. Das gilt auch für eine Auszeit, wie es sie beim Handball gibt.

Christian Prokop, der Handball-Bundestrainer, war während der Europameisterschaft vor einem Jahr beim Timeout sehr viel schlechter als bei dieser WM. Bestimmt hat er sich Rat geholt.

Dirk Jacobsen, Landeszeitung
9.2.2019