

NAMEN – ZAHLEN – TORE

FUßBALL

Männer, Kreispokal, 3. Runde:

Kerspleben – Stotternheim 0:1, FC Erfurt Nord II – Walschleben/E. 3:1, Kickers II – Buttstädt/G. 0:2.

Frauen, Regionalliga Nordost:

1. FFV Erfurt – Union Berlin 0:3.

Kreisoberliga A-Junioren

FC Erfurt Nord–Gispersleben/Walschleben II 0:0, Kerspleben–FSV Sömmerda 3:2, FSV Sömmerda–Alach/Salomonsborn 4:2, FC Gebesee–FC Erfurt Nord 3:3, Großbrudestedt–FC Bornatal 0:5, Gispersleben/Walschleben II–FC Turbine Erfurt 1:1.
1. FC Bornatal 8 37:13 24
2. Sömmerda 6 23:11 12
3. Kerspleben 6 20:17 12
4. Rastenberg 6 16:16 10
5. Alach/S. 6 16:14 9
6. Erfurt Nord 5 10:7 8
7. Großbrudestedt 6 14:13 8
8. Turbine Erfurt 7 9:22 5
9. Gispersleben/W. II 7 9:20 4
10. Gebesee 6 14:22 3
11. Lok Erfurt 7 13:26 3

Kreispokal, Viertelfinale: FSV Sömmerda – Kerspleben 4:0, FC Erfurt Nord – Lok 2:4, Rastenberg – FC Turbine 6:2, Alach – Großbrudestedt 4:3.

Kreisoberliga B-Junioren

SG Walschleben/Gispersleben–VfB Grün-Weiß Erfurt 13:2, FC Bornatal Erfurt–TSG Stotternheim 2:0, SG Kölleda/Kindelbrück/Leubingen–SV Büßleben 2:0, Lok Erfurt–SC Vieselbach 6:0.
1. Lok Erfurt 6 27:6 15
2. FC Bornatal 6 40:11 13
3. Vieselbach 6 31:11 13
4. Walschleben/G. 5 32:13 12
5. Alach/S. 3 13:4 7
6. Kölleda/K./L. 7 10:21 6
7. Stotternheim 7 12:20 5
8. Büßleben 6 6:20 4
9. VfB GW Erfurt 6 8:73 0

Kreispokal, Achtfinale: Alach II – Vieselbach 2:8, FC Bornatal – Lok 1:3, Witterda – VfB Grün-Weiß 6:2, Buttstädt – Haßleben 0:4, Lok II – Wundersleben 9:0, Büßleben – Walschleben 1:4, Großbrudestedt – Kölleda 0:4.

Kreisliga: Buttstädt/Obersleben/Rudersdorf–Haßleben/Riethnordhausen 0:4, Witterda/Großbrudestedt–Alach/Salomonsborn II 3:1, Wundersleben/Großbrudestedt–Lok Erfurt II 1:3, Großbrudestedt/Üde–Buttstädt/Obersleben/Rudersdorf 3:1.

Kreisoberliga C-Junioren

Empor Erfurt–Eintracht/Blau-Weiß 6:0, Kölleda/Kindelbrück/Leubingen–Hochstedt/Vieselbach 1:2, Sömmerda–Erfurt Nord II 10:2, VfB GW – Gispersleben 5:5, Lok Erfurt–Salomé/Alach 3:2.
1. Hochstedt/V. 8 23:8 19
2. Lok Erfurt 7 19:5 17
3. Salomonsborn/A. 7 29:12 13
4. Kölleda/K./L. 8 15:12 13
5. Gispersleben 8 29:18 11
6. Sömmerda 8 22:31 10
7. VfB Grün-Weiß 7 20:19 9
8. Eintracht/BW Erfurt 7 13:14 7
9. Empor Erfurt 6 17:18 6
10. Erfurt Nord II 8 8:58 0

Kreispokal, Achtfinale: Lok II – VfB Grün-Weiß 1:5, Fortuna – Empor 0:7, Büßleben – Gispersleben 5:6 n.E., Salomonsborn II – Lok 0:6, Großbrudestedt – Kerspleben 0:4, FC Union – Buttstädt 0:6, Hochstedt – Salomonsborn 2:4.

D-Junioren, Kreisoberliga: Kölleda – FC Bornatal II 3:0, FSV Sömmerda II – Salomonsborn 2:1, Empor II – FC Union 1:1.

Kreispokal, Achtfinale: Kölleda II – Kerspleben II 2:5, FSV Sömmerda – Kerspleben 4:1, Buttstädt – Haßleben 5:3 n.V., Vieselbach – Gispersleben 2:3, Gangloffsömmern – Eintracht 7:8 n.N., Empor II – Kölleda 1:7, Haßleben II, FC Union 2:6, Billingsleben – Frohndorf/Orlishausen 0:11.

VOLLEYBALL

Verbandsliga Nord

VSV Jena III–Erfurter VC II 3:0, VSV Jena III–SV Tröbnitz 1:3, SV Tröbnitz–Erfurter VC II 3:0.

Bezirksliga Nord Damen

BSG Sömmerda–SV Wiehe 3:0, BSG Sömmerda–MTV Greußen 3:0, SV Wiehe–MTV Greußen 3:2.

TISCHTENNIS

Verbandsliga Ost

MTV Greußen–TuS Weida 8:8, TTC Oberbösa–Aufbau Altenburg II 7:9, TTSV Herbsleben–TSV Breitenworbis 8:8, VfB Schleiz–SF Leubingen 6:9.
1. Leubingen 4 36:15 8:0
2. VfB Schleiz 5 42:30 8:2
3. Herbsleben 7 52:44 8:6
4. Post Zeulen, II 5 36:28 6:4
5. Braunschwalde 4 27:30 4:4
6. Breitenworbis 4 24:29 3:5
7. Greußen 4 23:33 3:5
8. Weida 5 33:39 3:7
9. A. Altenburg II 3 15:25 2:4
10. Oberbösa 5 29:44 1:9

2. Bezirksliga Nord, Staffel 2

SV Sömmerda–Eintracht Erfurt 8:3, Lok Erfurt II–SV Friedrichroda 6:8, Bad Berka–TSV Gispersleben 3:8, Erfurt West–Frohndorf/Orlishausen 1:8.

3. Bezirksliga Nord, Staffel 1

Vogelsberg II–Frohndorf/Orlishausen II 1:8, Leubingen III–Werther 8:0, Weißensee II–Werther 8:4.

3. Bezirksliga Nord, Staffel 2

SV Weißensee III–TTC Weimar IV 0:8, SV Sömmerda II–Straußfurt 8:0, Erfurt West II–Wiehe 8:3.

3. Bezirksliga Nord, Staffel 4

SV Friedrichroda II–ESV Lok Erfurt III 8:5, Tabarzer SV II–TTC Georghenthal 4:8, TTZ Erfurt IV–TTC Gotha 8:6, TTSV Herbsleben II–Gothaer SV III 8:1.

1. Kreisliga

Gispersl. II–Bischleben III 4:8, RTV –Ergewa 8:5.

2. Kreisliga

Südost–Großbrudestedt 8:5, Ergewa II–TTZ Erfurt VI 7:7, EVB –Töttelstädt II 1:8, Töttel. II–Eintracht III 8:4, RTV II–Lok V 6:8, West III–Eintracht III 6:8.

3. Kreisliga

Töttelstädt III–Eintracht V 8:4, Großbrudestedt II–Gispi III 2:8, EVB II–Eintr. IV 2:8, Gispi IV–RTV III 7:7.

„Ein Zeichen von Stärke“

Interview der Woche Mentaltrainer Maik Lärz über seine Arbeit mit Sportlern

Von Jakob Maschke

Erfurt. Den Spielstand kann man an der Miene von Maik Lärz nicht ablesen. Ob das Erfurter Eishockeyteam der TecArt Black Dragons 0:5 zurückliegt oder, wie beim ersten Heimsieg der Oberliga-Saison gegen Halle, 5:0 führt – er sieht immer zufrieden aus. Wie einer, der selbst seine innere Mitte gefunden hat. Wie einer, der anderen dabei hilft, ihre innere Mitte zu finden.

Seit vielen Jahren macht Lärz als Mental- und Motivationstrainer genau das. Der selbstständige Unternehmer betreut nicht nur Privatpersonen, sondern auch Sportler, wie etwa seit der vergangenen Saison die Black Dragons. Mit uns sprach der 56-Jährige über die Bedeutung des Unterbewusstseins, seine Zusammenarbeit mit den Drachen, Blockaden, Angstgegner und seinen Wunsch an die Gesellschaft.

Ihr Leitsatz lautet: „Wenn Menschen in der Persönlichkeit weiterentwickelt werden, wirkt sich das auf alle Bereiche ihres Lebens aus.“ Mit welchen Methoden entwickeln Sie Menschen weiter?

Wir alle bremsen uns über unser Unterbewusstsein. Dort beginnt alles. Wenn ich dort die richtigen Schalter drücke, heißt es: freie Fahrt! Dafür gehe ich systemisch vor, das heißt, ich schaue mir die Systeme der Person an: Familie, Beruf, Freunde, und so weiter. Meiner Erfahrung nach entstehen psychische Blockaden fast ausschließlich aus privaten Konfliktsituationen, die oftmals in der Kindheit passiert sind. Diese versuche ich, zu lösen.

Sie trainieren viele Sportler mental. Sind Ihre Kernkompetenzen, Steigerung des Selbstwertes und Lösen von Ängsten, zentrale Aspekte bei der Arbeit mit ihnen?

Natürlich. Ich betreue zum Beispiel viele Karatekämpfer. Wenn da zwei körperlich Gleichstarke auf der Matte stehen, gewinnt immer der mental Stärkere. Wenn ich Angst habe, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass ich verliere.

Das kenne ich aus eigener Erfahrung. Unser Fußballteam verliert seit Jahren fast immer gegen eine Mannschaft, die eigentlich schwächer ist und am Saisonende immer hinter uns steht. Gibt es den vielzitierten Angstgegner tatsächlich?

Ja. Auch das spielt sich im Unterbewusstsein ab. Man macht den Gegner groß, obwohl er gar nicht groß ist, spielt gegen ihn mit Angst statt Respekt. Auch in dieser Situation könnte man in Gruppen- und Einzelcoaching ergründen, warum das so ist, und diese Angst lösen.

Wie kam es zur Zusammenarbeit mit den TecArt Black Dragons?

Seit 2014 betreue ich Sportler intensiv, vor allem Karatekas und



Maik Lärz betreut seit vergangener Saison auch die TecArt Black Dragons als Mentaltrainer.

FOTO: JAKOB MASCHKE

Schwimmer. Durch Rainer Behnke, den ich an meiner Akademie zum Coach ausgebildet habe und der beim EHC Erfurt für Öffentlichkeitsarbeit und Marketing verantwortlich ist, kam der Kontakt mit den Black Dragons zustande. Seit einem Jahr betreue ich einzelne Spieler. Auch hier geht es vor allem um Privates, das sich auf das Selbstbewusstsein und somit die sportliche Leistungsfähigkeit auswirkt.

Wie lösen Sie diese Probleme konkret?

Da komme ich wieder zum Anfang zurück. Es geht darum, Ängste und Blockaden zu lösen. Bei Sportlern in potenzieller Form, sie sind mitunter wie ein 550-PS-Porsche, der mit beiden Beinen gebremst wird. Um die Bremse zu lösen, gibt es verschiedene Methoden. Ich arbeite viel mit Hypnose und Wingwave. Im Mittelpunkt steht dabei die REM-Phase, also jene Traumphase, in der sich die Augen schnell bewegen und die Informationen des Tages verarbeitet und im Großhirn gespeichert werden. Wenn diese REM-Phase nicht hundertprozentig funktioniert, bleiben die Informationen im Mittelhirn „stecken“. So kann sich beispielsweise auch eine Angst verfestigen. Ich mache aus der Nacht eine Wach-REM-Phase, finde heraus, woher die Angst kommt, schicke die „feststeckenden“ Infos ins Großhirn und neutralisiere damit die Angst.

Das hört sich für den Laien nach Hokusfokus an.

Ich gehe nach wissenschaftlich evaluierten Methoden vor. Es funktioniert – oft ziemlich schnell. Neulich war eine Frau bei mir, die aus Angst seit 48 Jahren nicht mehr Fahrstuhl gefahren war. Eine Stunde bei mir – und sie fuhr im Anger 1 damit rauf und runter. Wenn es nicht funktionieren würde, hätte ich nicht Klienten aus ganz Deutschland und anderen Ländern und Wartezeiten von einem halben Jahr.

„Wie ein 550-PS-Porsche, der mit beiden Beinen gebremst wird“

Maik Lärz über Blockaden und Ängste bei Sportlern

Also ist immer der Mensch, nicht der Sportler, Ihr Klient?

Absolut. Diese mentalen Bremsen haben eigentlich nie originär etwas mit Sport zu tun. Sie wirken sich nur darauf aus. Zum Beispiel Erwartungsdruck durch den Vater. Wenn ein Vater den Sportler nach einer Niederlage klein macht, hemmt das sein Selbstwertgefühl. Er nimmt den Vater dann jedes Mal, bildlich gesprochen, auf seiner Schulter mit in den Wettkampf. Das belastet ihn. Ich baue sein Selbstwertgefühl wieder auf, so dass der Vater nicht mehr auf der Schulter sitzt und er wieder bessere, weil unbeschwertere Leistungen bringen kann.

Wie viel ist Kopf, wie viel Körper bei einem erfolgreichen Sportler?

Das Unterbewusstsein sind 95 Prozent, das Bewusstsein fünf. Wenn das „Mind Set“ stimmt, funktioniert auch der Rest. Natürlich darf der Sportler trotzdem nicht faul sein – ich kann zwar Blockaden lösen, aber keine Muskeln aufbauen. Mentale Fitness ist das Zünglein an der Waage. Deshalb sollte sich die Haltung, viel Geld in das Equipment und den Körper, aber kaum etwas in den Kopf zu investieren, ändern.

Haben mentale Probleme zugenommen? Wenn ja, warum?

Definitiv. Zum einen durch die Leistungsgesellschaft, bei der es ums Mithalten und Funktionieren geht. Zum anderen machen uns die (sozialen) Medien rund um die Uhr verrückt, manipulieren uns regelrecht und nehmen uns die innere Ruhe und Gelassenheit. Wer einen Mentaltrainer aufsucht, hat keine Macke. Ganz im Gegenteil: Es ist ein Zeichen von Stärke. Um im Sport zu bleiben: Wer zu mir kommt, will sich verbessern und für sich und seine Teamkollegen etwas zum Positiven bewegen.

Was wünschen Sie sich von der Gesellschaft, um das zu ändern?

Ich wünsche mir, dass anstelle des permanenten Höher, Schneller, Weiter, das den Menschen Druck auferlegt, die Achtsamkeit vor sich selbst und anderen tritt. Mehr Ruhe, Respekt und gegenseitige Wertschätzung würden vieles erleichtern.

In der Ruhe liegt die Kraft ...

...ist ein sehr gutes Sprichwort.

Haarscharf an Rang drei vorbei

Wasserballer stark beim Turnier in Halle

Halle/Saale. Beim internationalen Wasserballturnier in Halle/Saale erreichten die Herren des Erfurter SSC Rang vier. Die Thüringer Nachwuchsauswahl des Jahrganges 2004 und jünger belegte den fünften Platz. Diese Nachwuchsmannschaft mit Spielern des ESSC und des Eisenacher SSV startete mit einem 13:6-Erfolg gegen WU Magdeburg. Dann jedoch waren Alytus SRC aus Litauen (5:11) und der spätere Turniersieger OSC Potsdam (6:15) zu stark für den Thüringer Nachwuchs. So blieb der dritte Platz in der schweren Vorrundengruppe. Mit einem 20:1 gegen SWV Plauen gelang dann das höchste Resultat überhaupt des Turniers. Im Platzierungsspiel gegen die SGW Brandenburg schaffte das Team von Gabor Gartai einen 13:8-Erfolg.

Die Herren des Erfurter SSC starteten erfolgversprechend in das Turnier. Im ersten Spiel wurde mit 8:6 eine Überraschung gegen die Gastgeber vom SV Halle abgeklieft. Im zweiten Spiel gegen den nächsten Zweitligisten SC Chemnitz agierte der ESSC zu unkonzentriert und verlor 7:16. Gegen Kuhat Helsinki steigerte sich die Mannschaft um Kapitän Lucas Hauser, auch wenn die Finnen mit 12:10 das bessere Ende für sich. Auf ein 9:13 gegen den spätere Sieger VSJ Elektrenaj aus Litauen folgte zum Abschluss ein souveräner 13:5-Erfolg gegen Lok Görlitz. Damit verpasste der ESSC hauchdünn wegen der knapp schlechteren Tordifferenz gegenüber Helsinki Rang drei. *as*

NACHRICHTEN

FFV verliert daheim

Trotz guter Leistung mussten sich die Regionalliga-Fußballerinnen des 1. FFV Erfurt in ihrem Heimspiel dem Tabellenzweiten Union Berlin mit 0:3 geschlagen geben. Claudia Ziegenhorn ließ die dicke Chance zur Führung ungenutzt, individuelle Fehler ermöglichten den Gästen die Treffer. Der FFV ist nun Neunter. *red*

THC II siegt knapp

Die Handballerinnen der Thüringer HC II haben in der 3. Liga Ost den dritten Sieg gefeiert. Der THC-Reserve gelang gegen den HV Chemnitz ein hart erkämpfter 25:23 (14:14)-Heimsieg. Die Thüringerinnen sind Siebter und empfangen am Sonntag (16 Uhr) in Arnstadt den Fünften Gedern/Nidda. *red*

Guter Hallenstart

Bei der 36. Auflage des traditionellen Seniorenturniers des Cöthener HC belegten die Erfurter einen starken zweiten Rang unter sechs Teams. Nach Erfolgen gegen Osterriemburg (3:2), Schwerin (3:0) und Niesky (4:1) und einem 4:4 gegen Potsdam unterlag der EHC dem späteren Gewinner Cöthener HC mit 1:4. Erfolgreichster Erfurter war Frank Fohmann (drei Treffer). *szu*

SG Aue nun Erster

Im Spitzenspiel der Kegel-Thüringenliga (120 Wurf) besiegte die SG Aue Großbrenbach den bisherigen Ersten Eintracht Rieth 5:3 (3138:3106) und übernahm die Spitze. Bester Großbrenbacher in der engen, aber nicht hochklassigen Partie war Marcus Hofmann mit starken 587 Kegeln. In der letzten Paarung hing der Sieg am seidenen Faden: Glücklicherweise holte Falk Caspar mit 517:516 einen Punkt. *jm*

Zwei SKSV-Siege

Die Kegler des Sömmerdaer KSV erlebten ein recht erfolgreiches Wochenende. Die Senioren besiegten Nöbdenitz 1652:1587, die Männer Bleicherode/Sollstedt 5:3. Die Frauen zeigten sich gegen Nordhausen trotz des 1520:1540 verbessert. *wp*

Wie der Papa, nur für den Rivalen

Edhem Hujdurovic, Sohn des Ex-Jenaers Faruk, verhilft B-Junioren des FC Rot-Weiß zum Auswärtssieg



Gute Gene: Edhem Hujdurovic (rechts, hier gegen TeBe Berlin), Sohn des Ex-Bundesligaspielers Faruk, war Erfurts Sieggarant.

FOTO: GERD GREIF

Von Manfred Höner

Halle/Saale. Edhem Hujdurovic war beim Gastspiel seiner B-Junioren des FC Rot-Weiß Erfurt in der Fußball-Regionalliga beim Halleschen FC der Mann des Tages. Beim souveränen 4:1-Erfolg seiner Mannschaft steuerte er die ersten drei Treffer (11., 12., 54.) zum in allen Belangen verdienten Sieg bei. David Meißner beschloss den Torreigen mit dem vierten Treffer (70.).

Fast schon selbstverständlich, dass auch da Hujdurovic als Vorbereiter seine Füße im Spiel hatte. Damit nicht genug, verhalfen die Erfurter ihrem Gastgeber mit Aghtes Eigentor (70.) wenigstens zum Ehrentreffer.

Das Glück des Tages vollkommen zu machen, vermochten die A-Junioren in Rot-Weiß nicht. Sie verloren beim Halleschen FC verdient mit 0:2. Das Problem: Sie konnten die Verletzungen tragender Säulen nicht kompensieren. Trainer Robin Krüger: „Von unseren bisherigen vier Niederlagen war diese die verdienteste. Halle war auf schwerem Gelände zweikampfstärker.“ Beide Tore entstanden aus verlorenen Zweikämpfen (25., 46.). Keeper Luca Petzold verhinderte das 0:3, indem er einen Strafstoß parierte.

Am Sonntag haben beide Rot-Weiß-Mannschaften wieder Heimrecht. Die U19 empfängt den SC Staaken (13 Uhr), die U17 hat den 1. FC Magdeburg (11 Uhr) zu Gast.