

# Neue Westfälische

Bielefelder Tageblatt

MO/MW

Samstag/Sonntag, 20./21. April 2013

UNABHÄNGIG – ÜBERPARTEILICH

Nr. 92/16, 203. Jahrgang – 1,60 EUR

## Aha-Erlebnis per SMS

ARMINIA: Testroet schwört auf Kommunikation mit seinem Mental-Coach / Spitzenspiel in Heidenheim



Jörg Fritz

**BEIM DSC AM BALL**

■ Bielefeld. Es ist fast wie ein Ritual. Auch an diesem Samstag wird Pascal Testroets Handy ein Geräusch von sich geben, das eine gerade angekommene SMS signalisiert. Absender wird wie immer vor Meisterschaftsspielen des DSC Arminia Bielefeld Nunzio Esposito sein, der Arminia Bielefelds offensivem Mittelfeldspieler mit aufmunternden Worten für die Partie beim 1. FC Heidenheim (14 Uhr/live im WDR) vorbereitet.

Seit zwei Jahren arbeitet der 22 Jahre alte Fußballspieler mit dem Personal-Coach aus Frankfurt zusammen. Underground-Coaching heißt die Methode des 45 Jahre alten Espositos, der unter anderem den a-ha-Sänger Morten Harket, Laith Al-Dean oder Lou Bega als Kunden betreut. „Ich lerne, mich mit neuen Denk- und Verhaltensmustern auseinanderzusetzen, verborgene persönliche Blockaden aus dem Untergrund aufzudecken und in neue Energie umzusetzen“, erläutert Pascal Testroet den theoretischen Ansatz von Nunzio Esposito.

Neben körperlichem Zusatztraining spielt die mentale Weiterentwicklung eine spezielle Rolle. „Mit dieser Kopfarbeit möchte ich einige Prozentpunkte mehr an Leistung herauskitzeln, um auf dem Platz Erfolg für mich und die Mannschaft zu haben“, sagt Testroet.

Dass im Fußball nur das Kollektiv entscheidend für einen Sieg oder eine Niederlage ist, weiß Testroet nur zu gut. „Wir



Wähler im Strafraum: Pascal Testroet (3. v. l.) setzt sich gegen den Saarbrücker Christian Eggert durch.

FOTO: CHRISTIAN WEISCHE

bei Arminia leben dieses Gesetz gerade vor“, sagt der gebürtige Bocholter. „Wir sind ein bombastisches Team. In jedem Training ist Feuer drin. Vergleichbares habe ich bei früheren Vereinen noch nie erlebt“, schwärmt der Offensivspieler von der aktuellen DSC-Formation.

Andererseits ist Testroet aber auch ein Individualist, der persönlich den größtmöglichen Erfolg, sprich einen Stammplatz in der Startelf, anstrebt. „Und dies ist nicht immer der Fall“, bedauert Testroet, der in den vergangenen Wochen fast ausschließlich

als Auswechselspieler zum Einsatz kam. In früheren Zeiten zog sich Testroet in sein Schneckenhaus zurück und grummelte, „Was sich nicht förderlich für meine Karriere erwies“, erzählt der Armine.

Esposito, der schon für den FSV Frankfurt, Darmstadt 98 und Jahn Regensburg als Fitness- und Mental-Coach gearbeitet hat, brachte ihn zum positiven Denken zurück. „Er hat mich provoziert, um mein Verhalten bei Ungerechtigkeiten und Enttäuschungen zu testen“, erzählt Testroet. „Schon nach ei-

nigen Sitzungen bin ich cooler und erwachsener geworden und nehme mir negative Dinge nicht mehr so zu Herzen. Auch wenn ich nur einige Minuten spiele, habe ich dennoch Anteile am Gesamterfolg Arminia Bielefelds in dieser Saison“, schildert der Fußballprofi seine Gedanken.

Esposito, der mittlerweile ein Freund der gesamten Familie Testroet geworden ist, besucht seinen Schützling auch häufig in Bielefeld. „Er bleibt dann von Donnerstag bis Samstag“, sagt Arminias Spieler mit der Rückennummer 10. Am Samstag

in Heidenheim belassen es Beide mit der SMS, die Pascal Testroet aufbauen wird, wenn er vielleicht in der Startelf steht.

◆ Bereits 24 Stunden vor dem Anstoß in Heidenheim hatte Trainer Stefan Krämer bis auf eine Position seine Startformation im Kopf. Innenverteidiger Manuel Hornig gab sich vor dem Spiel optimistisch: „Wir strotzen vor Selbstbewusstsein und wissen, was wir können.“ Marcel Appiah bestand am Freitagmittag noch einen Härtestest (Adduktorenverletzung) und fuhr der Mannschaft hinterher.