

ANDREA BRANCA / GETTY



Im Herbst der Karriere die Ruhe selbst: Der Torhüter Reto Berra.

# Die Angst des Torhüters

Auch dank ihm wurde Gottéron Meister. Doch jahrelang plagte den Hockeygoalie Reto Berra tiefe Versagensangst. Wie es ihm gelang, diese zu überwinden. Von Nicola Berger

**M**anchmal, sagt Reto Berra, habe er sich ausgemalt, wie das wäre: einfach abzuhauen. Weg aus dem Hotelzimmer, irgendwohin, wo ihn keiner findet. Hauptsache, am Abend nicht im Tor seines NHL-Teams stehen. Er sagt: «Ich hatte krasse Versagensängste und glaubte, dass ich nicht genüge.»

Berra, 39, verbrachte fünf Jahre in Nordamerika. Er absolvierte 74 NHL-Partien für vier verschiedene Teams. Was bedeutet, dass immer wieder eine Organisation an ihn glaubte. Aber was hilft Rationalität schon bei einer Angststörung? Berra sagt: «Ich habe mir selbst so viel Druck gemacht und verkrampfte mich in den entscheidenden Momenten. Ich war extrem nervös. Und war schnell frustriert, ungeduldig, wütend. In meinem Kopf war ich oft irgendwo. Mir war klar, dass ich etwas ändern musste. Ich wusste nur nicht, wie.»

Berra hat über die Jahre vieles versucht. Er schrieb Tagebücher, weil er sich erinnern wollte, wie er sich in welcher Situation gefühlt hat. Er arbeitete mit Sportpsychologen, machte Yoga und bediente sich der Atemübungen des niederländischen Extremsportlers Wim Hof. Aber erst der Beizug des Mental- und Life-Coachs Marco Lehmann brachte den grossen Durchbruch. «2023 musste ich mich einer schweren Rücken-

operation unterziehen. Ich wollte das erst gar nicht wahrhaben. Er zeigte mir einen Weg, meine vielen, vielen, vielen Gedanken zu ordnen. Es ist eindrücklich, wie stark ich von dieser Zusammenarbeit profitiere.»

## «Der beste Berra aller Zeiten»

Das Resultat ist seit längerem auf dem Eis zu sehen. Berra hat etwas vollbracht, was fast so rar ist wie bei den Briefmarken eine Blaue Mauritius: Er befindet sich im Spätherbst der Karriere in der Form seines Lebens. Der im April entlassene Ex-Nationaltrainer Patrick Fischer sagte im Herbst, er habe das Gefühl, dass er den «besten Berra aller Zeiten» sehe. «Ich habe viel investiert, gerade auch im mentalen Bereich. Weil ich nicht nach dem Rücktritt mit dem Gedanken zu Hause sitzen will: «Ach, hätte ich mich doch nur mehr angestrengt.» Das Engagement hat vor zweieinhalb Wochen gezinst: mit seinem ersten Meistertitel als Nummer-1-Goalie, dem kaum für möglich gehaltenen Triumph mit Gottéron. Errungen bei der allerletzten Gelegenheit, vor dem Wechsel in die Heimat: Berra ist in Bülach aufgewachsen und schliesst sich dem EHC Kloten an.

Es ist ein umwerfendes Rührstück, welches Berra und Gottéron in diesem Frühjahr aufgeführt haben. David Aebischer jedoch sagt: «Ich verstehe, dass Berras Leistungen jetzt gewürdigt werden. Aber eigentlich spielt er seit Jahren überlegend. Es ist nur weniger aufgefallen, weil der Erfolg des Teams halt nicht da war.»

Aebischer, 48, war ein Schweizer Torhüterpionier und gewann 2001 mit den Colorado Avalanche den Stanley-Cup. Seit zwölf Jahren wirkt er als Goaliecoach Gottérons und sagt: «Berras Leistungen sind kein Zufall. Er bemüht sich stark, in jeder Hinsicht. Dafür ist er belohnt worden: für seinen Fleiss, seine Wissbegier. Ein Goalie, der sich nicht weiterentwickelt, wird mit 39 nicht mehr Meister.»

Auf die Frage, ob es ihn überrasche, dass man in so fortgeschrittenem Alter so brillant aufspielen könne, antwortet er: «Es ist nicht üblich. Aber quer durch fast alle Sportarten hindurch geht der Trend schon dahin, dass die Athleten die bisher gängigen Konventionen rund um das Alter aufbrechen. Ein Grund dafür ist bestimmt, dass das Training und der Lebensstil professioneller geworden sind.»

Berra ist ein Musterprofi, der für sich die ideale Balance gefunden hat. Er schaut zu Hause kaum Eishockey, sondern schaltet ab – etwa bei Spa-

«Mein Vater ist seit 15 Jahren tot, aber ich denke eigentlich jeden Tag an ihn. Ich zünde oft eine Kerze für ihn an.»

ziergängen mit seinem Hund. Die Perspektiven haben sich verschoben, das Leben hat Berra geändert. Er sagt: «Ich versuche immer wieder, mich zu erinnern, wie ich mich als Bub gefühlt habe. Welche Freude das Eishockey in mir ausgelöst hat. Und je näher das Karriereende rückt, desto stärker ist dieses Gefühl.»

Er ergänzt: «Ich habe ein Urvertrauen entwickeln können, das schwer zu beschreiben ist. Ich verlasse mich einfach darauf, dass schon alles kommt, wie es muss. Wenn wir Meister werden: grossartig! Und wenn nicht, dann dreht sich die Erde auch weiter. Für mich war der Titel das Grösste. Aber ich hätte auch mit positiven Emotionen auf meine Zeit in Freiburg schauen können, wenn wir in Davos verloren hätten», sagt Berra.

## Die innere Ruhe eines Zen-Meisters gefunden

Der letzte Tango mit Gottéron, diese Belle am 30. April in Davos, die Gottéron in der Verlängerung gewann, war für ihn in vielerlei Hinsicht ein emotionaler Abend. In den ersten Interviews nach dem Konfettiregen auf dem Eis sprach er davon, dass er nach dem Siegtreffer unters Stadionsdach geschaut habe, in Richtung Himmel, in Gedanken an seinen verstorbenen Vater Bruno.

«Mein Vater ist jetzt seit fünfzehn Jahren tot, er verstarb an Lungenkrebs. Aber er ist in meinem Leben noch immer sehr präsent, ich denke eigentlich jeden Tag an ihn. Und zünde oft eine Kerze für ihn an. Er hat meine Karriere mega gelebt. Und ist immer zu meinen Spielen gekommen, schon in der 1. Liga in Dübendorf. In den Play-offs war er mir wieder besonders nahe», sagt Berra.

Nun folgt mit der WM der nächste Höhepunkt – jedenfalls sofern Berra sie tatsächlich bestreiten kann. Er verpasste unter der Woche mehrere Trainings krankheitshalber. Bis Redaktionsschluss dieser Ausgabe war Berra für das Turnier noch nicht gemeldet, aber die Schweiz hat in der Goaliefrage keine Eile; mit Sandro Aeschlimann und Leonardo Genoni ist das Team bestens aufgestellt. Ein Berra in Bestform aber wäre den Perspektiven des Gastgebers fraglos zuträglich. Und nach seiner famosen Saison könnte der grosse, schlaksige Blocker den Status der jahrelangen Nummer eins Leonardo Genoni tatsächlich infrage stellen.

Bisher zog Berra im Direktduell gegen seinen langjährigen Weggefährten – das Duo konkurrenzierte sich einst schon im ZSC-Nachwuchs und in Davos – meist den Kürzeren. In K.-o.-Spielen des Nationalteams erhielt fast immer Genoni den Vorzug. Jetzt, bei seiner elften WM-Teilnahme, scheint Berra die innere Ruhe eines Zen-Meisters gefunden zu haben. Wenn es die Gesundheit zulässt, könnte er die Torhüterhierarchie durcheinanderwirbeln. Und wenn nicht: Schon der Umstand, nicht das Gefühl zu haben, wegen einer Angststörung aus dem Hotel Mercure in Zürich Altstetten fliehen zu müssen, ist ein Sieg. Eigentlich der wichtigste im Werdegang Reto Berras.