

DIE WELT

07.07.14 | **Trainer-Notizen**

Joachim Löw verewigt sein Seelenleben im T

In einer Spezialanfertigung des DFB schreibt der Bundestrainer regelmäßig Gedanken nieder. So behalte er den Überblick, sagt Joachim Löw. Seine Notizen gehen weit über taktische Überlegungen hinaus. *Von*

Lars Gartenschläger und Lars Wallrodt

Das Leben ist ein Fluss. Wie Wasser rinnt es uns durch die Finger, plätschert mal sanft dahin, stürzt sich dann wie ein Wildbach in die Tiefe. Und am Ende ist der Fluss zu einem Strom angeschwollen, voll vom Treibgut der Erinnerungen. Viele Menschen greifen deshalb zum Stift und schreiben Tagebuch. Sie fangen den Augenblick ein und lassen ihn verweilen zwischen den Seiten. Anne Frank tat das, Kurt Cobain, Franz Kafka oder Helmut Kohl.

Auch Bundestrainer Joachim Löw schreibt Tagebuch. In den raren stillen Momenten der WM setzt er sich vor ein Buch mit schwarzem Einband aus Hartpappe, unten lugt der Zipfel eines Lesezeichens heraus. Er schlägt es auf, nippt an einem Espresso oder Glas Rotwein, dann schreibt er. Es sind die intimsten Aufzeichnungen des 54-Jährigen. Notizen, Gefühle, Eindrücke, ungefiltert und pur. Bestimmt nur für ihn selbst.

Wie ein Anachronismus wirkt es, wenn er sein Tagebuch aufschlägt, den Stift zückt, die Denkerstirn runzelt. Handschriftliches im Zeitalter der Internet-Blogs, Papier statt iPad? "Ich notiere mir Dinge nicht am Computer. Ich bin jemand, der lieber schreibt. Ich schreibe gern die Dinge runter, die ich für mich festhalten möchte, Stichworte und Gedanken", sagte Löw der "Welt am Sonntag".

Tagebücher sind unbezahlbar – und geheim

Schon auf assyrischen Tontafeln aus dem sechsten Jahrhundert fanden Forscher Notizen, die als erste Tagebücher der Geschichte gelten. Seine Blütezeit hatte das Tagebuch während der Weltkriege, als die Menschen ihre traumatischen Ereignisse niederschrieben, um das Grauen zu verarbeiten. "[Das Tagebuch der Anne Frank](http://www.welt.de/127748055) (Link: <http://www.welt.de/127748055>) " gilt als eines der bewegendsten Werke aus der Zeit des Nationalsozialismus. Wer schreibt, der denkt auf Papier. Es gilt, die "Linie des eigenen Lebens" zu zeichnen, sagte einst Max Dessoir, der deutsche Philosoph.

Löw schreibt seit Jahren. Nicht jeden Tag, aber wenn er mit der Mannschaft bei

Länderspielen zusammen ist, notiert er sich alle Dinge: "Was ich für Gespräche mit den Spielern geführt habe, wie die Trainingseinheiten waren. Aber auch Ziele: Wo beginnen wir? Was will ich? Was habe ich mit den einzelnen Spielern zu besprechen?" Viele Bände hat er so vollgeschrieben, sie stehen in seinem Haus in Wittnau, einer 1400-Einwohner-Gemeinde im Hexental bei Freiburg.

Konkurrenz wie Presse gleichermaßen würden einiges geben für einen Blick in diese Werke. Wie war das damals mit Michael Ballacks Rücktritt? Was dachte Löw vor dem Halbfinalaus bei der EM 2012 gegen Italien? Und was danach? Doch Löws Tagebücher bleiben unbezahlbar – und geheim. Ganz nach dem Motto von Nirvana-Sänger Cobain, der einst schrieb: "Lies nicht in meinem Tagebuch, wenn ich weg bin!"

Früher kaufte Löw seine Kladden im Bürohandel, heute schreibt er in Spezialanfertigungen. "Wir lassen uns vom DFB zu großen Ereignissen Notizbücher anfertigen, Oliver Bierhoff kümmert sich darum", erzählt Löw. Vorn seien immer einige Seiten mit WM-Bildern eingefügt, emotionale Fotos der Weltturniere von 1974, 1990, auch 2006. Dazu ein paar Leitsätze, ein paar Regeln. Dann kommen skizzierte Spielfelder, auf denen sich Löw im Training Spielformen aufmalen kann. "Hinten ist auch immer eine Liste der Spieler mit allen Kontaktdaten", sagt der Bundestrainer.

Löw notiert auch Philosophisches

Die Entwicklungspsychologin Inge Seiffge-Krenke erforschte schon 1985, dass Tagebuchschreiben positive Effekte auf die Seele haben kann. Es helfe bei der emotionalen Entlastung und habe die Funktion eines Vertrauten, dem man alles sagen könne. Auch die Psychologin Elisabeth Mardorf erkannte: "Kein Therapeut kann einem Menschen die Selbsterkenntnis ersetzen, die man durch ehrliche Auseinandersetzung mit sich selbst gewinnt."

Aus therapeutischen Zwecken setzt Löw seine Lust am Schreiben aber nicht ein. Er behält dank der Notizen vor allem den Blick für das Wesentliche. "Bei einer Weltmeisterschaft mache ich das insbesondere deshalb, weil dort sehr viele Dinge auf mich einströmen. Das hilft mir, meine Gedanken zu ordnen, den Überblick zu behalten." Und mehr noch ist das Tagebuch für ihn: "Ich kann dort auch jederzeit nachschauen, wenn ich wissen möchte, wie wir mit manchen Themen in der Vergangenheit umgegangen sind."

Die Bücher sind eine gute Gedächtnisstütze für den Bundestrainer. So bereite er auch Gespräche mit seinen Profis vor: "Ich schaue nach, wann ich zum letzten Mal mit ihm gesprochen habe, was wir besprochen haben, wie meine Eindrücke des Gesprächs waren. Das ist wertvoll."

Manchmal geht es allerdings auch philosophisch zu in Löws geheimen Aufzeichnungen. Genau dann, wenn er sich selber reflektiert und "viele persönliche Eindrücke notiert". Vielleicht kann er nach dem WM-Finale in sein Tagebuch das Motto eintragen, mit dem Emmanuel Herzog von Croy im 18. Jahrhundert seine persönlichen Notizen überschrieb: "Nie war es herrlicher zu leben."

© Axel :