



SV WERDER BREMEN

Executive Case Study –
Premium Editorial Edition

Fallstudie: SV Werder Bremen

Aufstieg von 2. Bundesliga in die 1. Bundesliga: Wie mentale Stärke eine Saison drehte

Zusammenfassung

Diese Fallstudie analysiert die Zusammenarbeit zwischen dem Fußball-Bundesligisten SV Werder Bremen und dem Mental- und Atemcoach Yasin Seiwasser während der Saison 2021/22. Nach einem durchwachsenen Start und auf Platz 13 der 2. Bundesliga stehend, implementierte der Verein ein innovatives mentales Trainingsprogramm. Innerhalb von nur fünf Monaten katapultierte sich das Team auf den 2. Platz und schaffte den direkten Wiederaufstieg in die 1. Bundesliga.

Die Studie beleuchtet die angewandten Methoden, die messbaren sportlichen Erfolge und die breite Medienresonanz. Sie dient als Beleg dafür, wie gezieltes mentales Training die Resilienz und Leistungsfähigkeit eines gesamten Teams steigern und signifikante wirtschaftliche Ergebnisse erzielen kann.

Die Ausgangslage: Druck, Zweifel und das Risiko des Scheiterns

Nach dem Abstieg aus der 1. Bundesliga stand der SV Werder Bremen in der Saison 2021/22 unter enormem Druck. Der direkte Wiederaufstieg war das erklärte Ziel, doch die Realität sah anders aus. Nach der Hinrunde stand das Team auf einem enttäuschenden 13. Tabellenplatz. Die Erwartungshaltung von Fans, Medien und Sponsoren lastete schwer auf der Mannschaft. Ein Verbleib in der 2. Bundesliga hätte massive finanzielle Einbußen bedeutet.

Clemens Fritz, Leiter Profifußball beim SV Werder Bremen, betonte: "Wir wollten unseren Spielern die Möglichkeit geben, sich bestmöglich vorzubereiten. Das sind Punkte, die auf den Erfolg einzahlen."

Die Intervention: Ein mentales Training für die Profis

Der Verein entschied sich für einen proaktiven Ansatz und engagierte Yasin Seiwasser, um die mentale Komponente zu stärken. Die freiwillige Zusammenarbeit basierte auf vier Säulen.

Erstens: Atemtechniken für Drucksituationen. Spezifische Übungen, um auf dem Platz die Ruhe zu bewahren und den Fokus zu schärfen. Zweitens: Team-Resilienz. Stärkung des kollektiven Selbstvertrauens und des Umgangs mit Rückschlägen. Drittens:

Energiemanagement. Bewusster Umgang mit den eigenen Energiereserven während des Spiels. Viertens: Ziel-Visualisierung. Mentale Verankerung des gemeinsamen Ziels „Aufstieg in die 1. Bundesliga“.

Yasin Seiwasser beschrieb seine Rolle so: "Ich bin so gesehen das mentale Gym für die Jungs, die zu mir kommen, um sich zu verbessern."

Trainer Ole Werner betonte die Bedeutung der mentalen Komponente: "Der Kopf entscheidet im Fußball oft mehr als die Beine."

Messbare Ergebnisse

Die Ergebnisse der Intervention waren sowohl sportlich als auch medial beeindruckend.

Sportlicher Erfolg

Kennzahl	vor Intervention (Hinrunde)	nach Intervention (Rückrunde)	Veränderung
Tabellenplatz	13	2	+11 Plätze
Punkte pro Spiel	1,4	2,2	+57%
Siege	6	11	+83%

Der direkte Aufstieg in die 1. Bundesliga wurde geschafft. Die Tordifferenz verbesserte sich um +15.

Medienresonanz

Die innovative Zusammenarbeit fand breite Beachtung in führenden deutschen Medien:

Frankfurter Allgemeine Zeitung: “Atemübungen: Darauf sollten Sie achten, um Stress vorzubeugen” [1]



ARD: TV-Dokumentation “Wie Atem-Coach Yasin Seiwasser Werder Bremen zum Aufstieg half” [2]



RTL: “Bundesliga-Star Philipp Förster verrät dieses Geheimnis” [3]



Werder.de: Offizieller Bericht “Das mentale Gym für die Profis” [4]



Business Punk: “Atemtechniken für mehr Gehalt: Der ungewöhnliche Karriere-Boost” [5]



Wissenschaftlicher Bezug

Die angewandten Atemtechniken sind wissenschaftlich fundiert. Die Frankfurter Allgemeine Zeitung berichtete ausführlich über mehrere Studien, die die Wirksamkeit von Atemtraining belegen [1].

Die Clemson University konnte nachweisen, dass Probanden nach zweimal fünf Minuten langsamem Atmen im OSPAN-Arbeitsspeichertest bessere Leistungen erzielten, bessere Laune hatten und geringere Stresswerte aufwiesen als eine Kontrollgruppe. Die Marmara-Universität in Istanbul dokumentierte bei einer Basketball-Jugendmannschaft eine Steigerung der Freiwurfquote um 15 Prozent nach vier Wochen Atemtraining. Die Jugendspieler absolvierten dafür zweimal pro Woche fünf Minuten lang den Sechser-Atemrhythmus.

Auf physiologischer Ebene führt bewusstes Atmen zur Freisetzung von Stickstoffmonoxid, das auf Dehnungsregler in den Arterien wirkt. Diese sogenannten Barorezeptoren sorgen dafür, dass sich die Blutgefäße weiten, mehr Blut durch sie hindurchfließen kann und der Blutdruck sinkt. Die Aktivierung des Vagusnervs erhöht die Herzfrequenzvariabilität und stärkt die emotionale Stabilität. Der Psychologe Sylvain Laborde von der Deutschen Sporthochschule in Köln bezeichnet den Sechser-Atemrhythmus als "Zauberzahl", bei der die natürliche Synchronisation von Herzschlag und Atmung besonders deutlich wird.

Übertragbarkeit auf Führung und Organisationen

Der Fall Werder Bremen ist ein Paradebeispiel für die Skalierbarkeit von mentalem Training auf ganze Organisationen. Die Prinzipien lassen sich auf drei Ebenen übertragen.

Individuelle Führungsebene

Führungskräfte stehen täglich unter enormem Druck. Entscheidungen müssen oft in Situationen getroffen werden, in denen die Datenlage unvollständig ist und die Konsequenzen weitreichend sind. Die Werder-Spieler standen unter ähnlichem Druck: Der Aufstieg musste gelingen, die Erwartungen waren enorm, die Konkurrenz stark.

Übertragen auf die Wirtschaft bedeutet das: Wenn der Markt einbricht, wenn die Konkurrenz überlegen scheint, wenn die eigenen Ressourcen erschöpft sind – dann entscheidet die mentale Haltung über Erfolg oder Scheitern. Atemtechniken sind dabei kein esoterisches Beiwerk, sondern ein konkretes Werkzeug zur Steuerung des Nervensystems. In Hochdrucksituationen, etwa vor wichtigen Verhandlungen oder Präsentationen, kann bewusstes Atmen den Unterschied zwischen klarem Denken und Panik ausmachen.

Team- und Organisationsebene

Die Methode ist skalierbar. Was bei einem Einzelsportler funktioniert, lässt sich auf Teams übertragen. Der Fall Werder Bremen zeigt das eindrucksvoll. Doch auch in Unternehmen gilt: Teams, die unter Druck stehen, neigen zu hektischen Entscheidungen. Mentales Training kann hier als Puffer wirken.

Konkret bedeutet das: Ein Vertriebsteam, das im entscheidenden Quartal hinter den Zielen liegt, braucht nicht nur mehr Aktivität, sondern auch mehr mentale Klarheit. Ein Projektteam, das kurz vor einem wichtigen Meilenstein steht, profitiert von Techniken, die Stress reduzieren und den Fokus schärfen. Die Investition in mentales Training ist dabei vergleichsweise gering, die potenzielle Wirkung jedoch enorm.

Der wirtschaftliche Return on Investment beim SV Werder Bremen war beträchtlich. Der Aufstieg in die 1. Bundesliga bedeutet Mehreinnahmen in zweistelliger Millionenhöhe durch TV-Gelder, Sponsoring und Ticketverkäufe. Die Kosten für das mentale Coaching sind im Vergleich dazu verschwindend gering. Dieses Verhältnis lässt sich auf Unternehmen übertragen: Die Kosten für mentales Training sind überschaubar, der potenzielle Nutzen durch bessere Entscheidungen, höhere Produktivität und geringere Fehlerquoten kann jedoch erheblich sein.

Strategische Unternehmensebene

Auf strategischer Ebene geht es um Resilienz. Unternehmen, die Krisen überstehen, sind nicht unbedingt die mit den besten Produkten oder der größten Marktmacht. Es sind oft die, die mental stabil bleiben und in der Lage sind, unter Druck kluge Entscheidungen zu treffen.

Werder Bremens Aufstieg ist ein Beispiel für strategische Resilienz. Das Team hätte nach der Hinrunde resignieren können. Stattdessen wählte der Verein einen innovativen Weg. Übertragen auf Unternehmen: Wenn etablierte Methoden nicht mehr funktionieren, sind neue Ansätze gefragt. Mentales Training ist einer dieser Ansätze. Es ist kein Ersatz für gute Strategie, aber ein Multiplikator für deren Umsetzung.

Die Führungskultur spielt dabei eine entscheidende Rolle. Ole Werners Aussage "Der Kopf entscheidet im Fußball oft mehr als die Beine" lässt sich direkt auf die Wirtschaft übertragen: Der Kopf entscheidet im Business oft mehr als die Ressourcen. Unternehmen, die eine Kultur der mentalen Stärke etablieren, verschaffen sich einen Wettbewerbsvorteil. Sie sind anpassungsfähiger, belastbarer und in der Lage, auch in turbulenten Zeiten fokussiert zu bleiben.

Zentrale Erkenntnisse

Drei Erkenntnisse lassen sich aus dieser Fallstudie ableiten.

Erstens: Mentales Training ist skalierbar. Die Prinzipien funktionieren nicht nur für Einzelpersonen, sondern auch für ganze Teams. Der Sprung von Platz 13 auf Platz 2 innerhalb einer Saison ist der Beweis.

Zweitens: Investition in mentale Stärke zahlt sich aus. Der wirtschaftliche Return on Investment durch den Aufstieg übersteigt die Kosten für das Coaching um ein Vielfaches. Das gilt auch für Unternehmen: Bessere Entscheidungen, höhere Produktivität und geringere Fehlerquoten rechtfertigen die Investition.

Drittens: Innovation im Coaching setzt sich durch. Werder Bremen übernahm mit diesem Ansatz eine Vorreiterrolle in der Bundesliga. Unternehmen, die ähnliche Wege gehen, verschaffen sich einen Wettbewerbsvorteil.

Quellenverzeichnis

- [1] Frankfurter Allgemeine Zeitung: "Atemübungen: Darauf sollten Sie achten, um Stress vorzubeugen" <https://www.faz.net/aktuell/wissen/medizin-ernaehrung/atemuuebungen-darauf-sollten-sie-achten-um-stress-vorzubeugen-accg-110659822.html>
- [2] ARD: "Wie Atem-Coach Yasin Seiwasser Werder Bremen zum Aufstieg half" <https://youtu.be/FXpHx-Zvt2E?si=ZcGqoxLCx9KO972s>
- [3] RTL: "Bundesliga-Star Philipp Förster verrät dieses Geheimnis" <https://www.rtl.de/cms/bundesliga-star-philipp-foerster-verraet-dieses-geheimnis-steckt-hinter-seinem-tor-zum-klassenerhalt-5047524.html>
- [4] Werder.de: "Das mentale Gym für die Profis" <https://www.werder.de/news/maenner/2022-2023/story-yasin-Seiwasser-25062023/>
- [5] Business Punk: "Atemtechniken für mehr Gehalt: Der ungewöhnliche Karriere-Boost" <https://www.business-punk.com/work/atemtechniken-fuer-mehr-gehalt-der-ungewoehnliche-karriere-boost/>