



# SPORT

## «Einmal in der Woche Yoga – das hilft»

Interview: Florian A. Lehmann. Aktualisiert am 14.11.2011

**Reto Berra (24) gehört nach dem durchzogenen Auftritt der Schweizer Eishockeyaner beim Deutschland-Cup zu den wenigen Gewinnern. Der Goalie des EHC Biel hat sich gesteigert und ist reifer geworden.**

**Reto Berra, die Schweiz hat beim Turnier in München den vorletzten Rang belegt. Hat die Nationalmannschaft beim Deutschland-Cup enttäuscht?** Nein, auf keinen Fall. Im Gegenteil: Wir haben einen guten Eindruck hinterlassen. Man darf nicht vergessen, dass wir einiges

Verletzungspech hatten. Im abschliessenden Match gegen den Turniersieger Slowakei mussten zwei Stürmer in der Verteidigung aushelfen. Und wir hätten auch gewinnen können, statt 1:2 zu verlieren. Der Einsatz aller Spieler hat gestimmt.

Man darf nicht nur einfach den dritten Platz als solchen bewerten. Gegen die Slowaken verloren wir knapp, gegen Deutschland (2:4) hatten wir Pech mit eigenartigen Schiedsrichterentscheiden. Wenn wir dieses Duell am Freitag gewonnen hätten, hätte das Turnier einen anderen Verlauf nehmen können.

**Apropos verletzte Spieler: Sind Sie ungeschoren davongekommen?**

Ich bin schon leicht angeschlagen nach München gereist. Aber die Blessur hat sich dort nicht verschlimmert.

**Sieben Schweizer haben sich übers Wochenende verletzt. Nun kommen wieder Diskussionen auf: Spielt man in der NLA im internationalen Vergleich zu soft, zu wenig hart?** Dass wir am Ende so viele angeschlagene Spieler hatten, war eine Verkettung unglücklicher Umstände. Auch wir Schweizer haben während des Turniers harte Checks verteilt. Es ist in einigen Szenen einfach dumm gelaufen. In der NLA wird ebenso hart gespielt wie beim Cup in München. Dem Ausfall von Daniel Manzato gegen die Slowakei beispielsweise ging eine Aktion voraus, die auch in unserem Eishockey passieren könnte. (Anm. d. Red: Der Lakers-Goalie schied am Sonntag nach 15 Minuten aus, nachdem ihn ein Slowake umgefahren hatte. Berra musste in der Folge ins Tor.)

**Sie dürfen sich als einer der Gewinner beim jüngsten «Casting» von Nationaltrainer Sean Simpson betrachten. Beim 3:2-Erfolg gegen die USA traten Sie überzeugend auf, im Penaltyschiessen liessen Sie**

**keinen Treffer zu. Haben Sie sich gegenüber dem letzten Winter nochmals steigern können?** Es lief mir in dieser Saison von Beginn weg recht gut. Das stärkt natürlich das Selbstvertrauen und ist vorteilhaft für die mentale Verfassung. Es klappt auch vieles, was ich momentan versuche. Gegen die USA habe ich nach einem Puck gehechtet und habe ihn gefangen. Solche Paraden gelingen nicht immer.

**In der Meisterschaft kassiert Biel weniger Gegentore als früher. Ist das eine Folge Ihrer Leistungen, oder helfen die Vorderleute mehr als in früheren Jahren?** Ich muss schon sagen, dass mich meine Mitspieler enorm unterstützen. Die Teamkollegen werfen sich in die Schüsse, reagieren sofort auf Rebounds – so wie es auch meine Vorderleute in der Nationalmannschaft getan haben.

**Im vergangenen Frühjahr starb Ihr Vater. Ausgerechnet im Kampf um den Ligaerhalt verpassten Sie wichtige Spiele. Haben Sie diesen Schicksalsschlag mittlerweile verarbeiten können?** Der Tod meines Vaters hat mir geholfen, die Dinge auf der Welt richtig einzuordnen. Ich habe gelernt, dass es neben dem Eishockey auch andere, wichtigere Vorgänge auf dieser Erde gibt. Ich nehme jetzt meinen Beruf etwas lockerer, ich verkrampfe mich weniger. Zuvor gab es für mich nur Siege oder Niederlagen in meinem Leben.

**Sie wurden 2006 vom NHL-Team St. Louis Blues gedraftet. Haben Sie immer noch die Hoffnung, in Nordamerika Fuss zu fassen?** Dieses Thema ist noch nicht abgehakt. Es ist immer noch mein Ziel, in Übersee zu spielen. Ich werde auf jeden Fall versuchen, den Sprung zu wagen, selbst wenn ich mich durch die AHL durchkämpfen müsste. In München sassen einige Scouts auf der Tribüne und haben sich offenbar nach mir erkundigt.

**Und wie lange läuft Ihr Vertrag mit dem EHC Biel?** Dieser läuft Ende Saison aus.

**Eine Teilnahme mit der Schweiz an der A-WM würde Ihrem Ziel sicher helfen.** Ganz bestimmt. Die WM oder das olympische Turnier sind das grösste Schaufenster. Ich werde mein Bestes mit dem Klub geben und hoffe natürlich auf weitere Aufgebote mit der Nationalmannschaft. Ich habe nichts dagegen, wenn ich erstmals das WM-Ticket erhalten würde (schmunzelt).

**Ihr grösstes Plus ist Ihre stoische Ruhe, selbst in hektischen Phasen. Ist das ein Charakterzug von Ihnen, oder haben Sie sich das mit mentalem Training angeeignet?** Ich habe diese Eigenschaft schon in die Wiege gelegt bekommen. Aber natürlich ist das Trainieren der mentalen Verfassung enorm wichtig. Dazu mache ich einmal pro Woche Yoga – das hilft sicher mit, die notwendige Ruhe, Konzentration und Balance als Torhüter zu finden. (Bernerzeitung.ch/Newsnet)

**BZ** BERNER ZEITUNG

Erstellt: 14.11.2011, 15:24 Uhr