

# «Döner am Brett? Nein!»

## Acht Stunden Konzentration: Xaver Dill erklärt Schach

Von Darius Aurel Meyer

**Riehen.** Xaver Dill von der SG Riehen gehört mit seiner aktuellen Elo-Zahl von 2184 zu den besten Schachspielern der Schweiz in seiner Alterskategorie. Ein Leben als Schachprofi kommt für den 18-jährigen Basler aber nicht in Frage: Er studiert Geschichte und Medienwissenschaften an der Universität Basel. Und dennoch ist der Schachsport mehr als nur ein Ausgleich für ihn.

**BaZ:** Xaver Dill, wie trainiert man Schach?

**Xaver Dill:** Schachtraining umfasst vier Aspekte: Man lernt die verschiedenen Eröffnungen auswendig, entwickelt Strategien für das Mittelspiel, trainiert das Endspiel und übt das Berechnen von längeren Varianten.

**Lassen sich diese Fähigkeiten alle gleich gut trainieren?**

Eröffnungs- und Endspieltheorie sind gut lernbar. Das Schwierigste ist sicher, im Mittelspiel kreativ zu spielen und einen Plan zu haben. Hier hängt auch viel davon ab, wie gut das Gefühl für das Spiel ist und ob man weiss, wo die eigenen Figuren hingehören. Das lässt sich nur bedingt trainieren und unterscheidet einen hervorragenden Spieler von einem Top-Spieler.

**Wie viele Stunden trainieren Sie?**

Zurzeit nur wenig, da ich mich an der Universität gerade in der Prüfungszeit befinde. Profis hingegen trainieren um die acht Stunden am Tag, dazu kommt noch rund eine Stunde physischer Sport.

**Ausdauertraining?**

Schachpartien können sehr lange dauern. Wer da über keine physische Fitness verfügt, wird früher oder später müde und unkonzentriert. Ein völlig unsportlicher Mensch hält keine achtstündige Partie durch und schon gar kein mehrtägiges Turnier.

**Welche Rolle spielt dabei die Ernährung?**

Ich denke, dass die Ernährung im Schach eine weniger zentrale Rolle spielt als in anderen Sportarten. Wichtig ist einfach, dass das Gehirn während der Partie genügend und

vor allem schnelle Energie zugeführt bekommt. Beliebt sind Bananen, Schokolade oder Cola. Ich würde jetzt aber nicht mit einem Döner ans Brett sitzen.

**Kommt das vor?**

Ich hab es einmal erlebt, dass mein Gegner am Brett ein Sandwich gegessen hat. Normalerweise macht man das nicht, da die Kaugeräusche beim Denken stören können. Es gibt da andere Psychospielchen, die wirkungsvoller sind.



**«Wer über keine physische Fitness verfügt, verliert die Konzentration.»**

Schachtalent Xaver Dill.

**Zum Beispiel?**

Manche klicken auf ihrem Kugelschreiber rum oder suchen in kritischen Spielsituationen den Blickkontakt, um dich möglichst zu verunsichern. Andere spielen betont lässig, um so den Eindruck zu erwecken, dass sie locker drauf sind.

**Ist also auch die mentale Vorbereitung auf solche Spielchen Teil des Trainings?**

Wichtig ist vor allem, dass man lernt, die Stellung auf dem Brett stets objektiv einzuschätzen. Elo-Zahlen haben eine ziemliche psychologische Macht. Wenn dir ein auf dem Papier klar besserer Spieler ein Remis anbietet, dann nimmst du es manchmal an, obwohl du eigentlich besser stehst.