



Torsten Lieberknecht und Mirko Slomka (von rechts) im Interview | Moderation: Michael Leopold (Sky, links)

Trainerinterview mit Mirko Slomka und Torsten Lieberknecht

Im humorvollen Gespräch entlockt Michael Leopold den Trainern ihre Erinnerungen an die Trainerausbildung, ihre Ziele mit ihren Vereinen und die Karrierepläne ihrer Söhne.

Michael Leopold

Herr Slomka, Sie waren mit Ihrer Mannschaft und deren Familien gestern im Zoo – wie war es?

Mirko Slomka

Schön! Wir hatten ein gemütliches Beisammensein. Wir lassen unsere Frauen und Kinder berufsbedingt oft alleine und gerade am Wochenende, an dem man für die Kinder und Familien da sein sollte. Der Zoo bietet sich für die Kinder besonders an.

Torsten Lieberknecht

Wir haben dieses Jahr eine Floßfahrt mit anschließendem Grillen gemacht und außerdem singen wir gemeinsam ab und zu. Das hat auch Nachhaltigkeit: Wir haben vor Jahren einmal einen Song aufgenommen, den wir immer noch singen.

Michael Leopold

Mirko, Stichwort Teambuilding: Die Balance der Nähe zu den Spielern ist ihnen sehr wichtig. Wie viel Nähe ist erlaubt?

Mirko Slomka

Das ist kompliziert, da wir viele Spieler aus unterschiedlichen Ländern und Kontinenten haben. Zu unserem japanischen Spieler durfte man zunächst gar nicht so viel Nähe suchen,

weil er das kulturell bedingt nicht kannte. Man muss vorsichtig sein, ansonsten versuchen Trainer schon eine gewisse Nähe zu den Spielern zu haben, um herauszufiltern, wo es gerade hapert. Aber ich frage den Spieler nicht permanent bis ins kleinste Detail, wie es seiner Familie geht. Ich versuche eher in einem Small-Talk herauszufinden, ob alles in Ordnung ist.

Torsten Lieberknecht

Wir pflegen bewusst ein sehr großes Vertrauensverhältnis und da wo Mirko vielleicht nicht so sehr nachhakt, frage ich meine Spieler schon wie es ihnen und ihrer Familie geht. Dann bekommt man auch das Gefühl, dass die Jungs sich öffnen und dass sie Vertrauen zurückgeben. Wir unterhalten uns und diskutieren tagtäglich über alles. Denn mir ist es wichtig zu wissen, ob ein Leistungstief vielleicht familiär begründet ist.

Michael Leopold

Zu viel Nähe kann das Miteinander also nicht gefährden?

Torsten Lieberknecht

Bei uns zumindest nicht. Die Jungs wissen, wenn eine Grenze überschritten ist. Das liegt aber auch daran, dass wir schon seit Jahren zusammen in einer Mannschaft sind, wo man mit der Zeit ein anderes Miteinander entwickelt.

Michael Leopold

Mirko, einer Ihrer Spieler ist an Burnout erkrankt. Inwieweit hilft es, den Spieler besser zu kennen, um helfen zu können?

Mirko Slomka

Dieses Thema hat uns alle sensibilisiert, es hat ja mit Robert Enke bereits angefangen. Wir sind sehr aufmerksam geworden, was Umfeld und Verhalten der Spieler angeht. Wir haben uns von Medizinern beraten lassen, auf welche Signale man achten kann, um vielleicht typische Gesichtsausdrücke und Verhaltensweisen zu erkennen und frühzeitig eingreifen zu können. Wir haben seitdem unsere Aufmerksamkeit vermehrt auf die Spieler gerichtet, aber auch auf das Umfeld.

Michael Leopold

Kann man die Thematik besser einschätzen, weil man sich wegen Robert Enke damit bereits intensiv beschäftigt hat?

Mirko Slomka

Es war damals extrem kompliziert, mit der Mannschaft umzugehen. Ich wurde Trainer des Teams, als Robert Enke gerade verstorben war und ich habe miterlebt, was in der Kabine alles passiert ist. Im aktuellen Fall waren wir alle geschockt und wir haben gemeinsam mit Markus festgelegt, dass man die Problematik öffentlich diskutieren muss. Er wollte sich nicht verstecken. Ich glaube, dass wir das gemeinsam gut gelöst haben, auch mit seiner Frau und seiner Familie.

Michael Leopold

Um zum Sportlichen und auch zum Werdegang unserer Gäste zu kommen: Torsten, welche Erinnerungen sind an den Klassenerhalt und damit die Qualifikation für die Dritte Liga mit Eintracht Braunschweig noch präsent?

Torsten Lieberknecht

Sehr starke Erinnerungen, weil es fast der Niedergang des Vereins gewesen wäre. Viele Traditionsvereine, die in die Regionalliga abgestiegen sind können den Spagat aus sportlichem Anspruch und finanziellen Risiken nur bedingt leisten. Es war ein wahnsinniger Moment, am letzten Tag die Qualifikation für die Dritte Liga zu schaffen. Das ist sehr präsent und gut, weil man eine gesunde Wahrnehmung behält, woher man kommt, was war und was hätte geschehen können.

Michael Leopold

Genießen Sie es, etwas aufbauen zu dürfen?

Torsten Lieberknecht

Damit gehe ich sehr bewusst um. Man hört oft Kollegen, die Geduld fordern, um etwas aufbauen zu können. Was das betrifft kann Braunschweig ein Vorbild sein. Ich konnte in Ruhe arbeiten und den Weg vom Klassenerhalt in der Dritten Liga bis hinein in die Bundesliga gehen. Wir haben diese Kontinuität in den ganzen Verein ausstrahlen lassen und sie kann nun Früchte tragen. Ich wünsche jedem Trainer, dass er in den Genuss kommt, eine solche Aufbauphase begleiten zu dürfen.

Michael Leopold

Mirko, Ihr Vorteil ist es, in der Heimat Trainer sein zu dürfen.

Mirko Slomka

Es ist natürlich ein absolutes Privileg, zumindest große Teile in der Woche morgens mit den Kindern und mit der Frau frühstücken zu dürfen. Wir wissen ja alle, dass es in der Bundesliga ein sehr zeitintensiver Job ist und man selten zu Hause ist. Ich möchte aber unterstreichen, was Torsten gerade gesagt hat, weil auch ich in Hannover in einer kritischen Phase begonnen habe. Ich habe gleich zu Beginn sechsmal in Folge verloren. Dass man dann weiterhin Trainer bleibt zeugt natürlich von der Geduld, mit der bei Hannover 96 gearbeitet wird. Das

war allerdings nicht typisch für die Bundesliga, sondern es wuchs eine gemeinsame Überzeugung, zusammen zu arbeiten. In dieser kritischen Phase haben Viele nicht mehr daran geglaubt, dass es noch funktioniert.

Michael Leopold

Es gibt Spieler, die können sich das Trainerdasein überhaupt nicht vorstellen. Wie war es bei Ihnen, Torsten, haben Sie immer schon den Trainerjob im Auge gehabt?

Torsten Lieberknecht

Irgendwann bei Mainz 05 gab es für mich einen Kick. Damals hatte Wolfgang Frank uns Spielern den Trainerberuf ein Stück weit näher gebracht. Deshalb ergriff ich nach der Karriere sofort die Möglichkeit, bei Eintracht Braunschweig, als Jugendkoordinator und gleichzeitig als U19-Trainer zu arbeiten, um meinen Traum zu verwirklichen. Als Spieler ist man immer nur Empfänger und macht, was der Trainer sagt. Aber die Hintergründe, warum man etwas trainiert, hat mir Wolfgang Frank damals beigebracht. Er hat diesen Horizont für mich geöffnet darüber nachzudenken, und dafür bin ich ihm sehr dankbar.

Michael Leopold

Jürgen Klopp nennt diesen Namen ja auch immer wieder. Was hat seine Fußballphilosophie so besonders gemacht?

Torsten Lieberknecht

Wir waren damals die erste Mannschaft, die mit einer Viererkette und mit Raumdeckung gespielt hat. Das wird auch in der Fußball-Lehrer-Ausbildung so gelehrt. Wir waren die Vorreiter in Deutschland. Das erste Testspiel mit dieser Spielweise haben wir gleich 7:1 gewonnen, das hat uns alle überzeugt. Für uns war das ein ganz erhabenes Erlebnis, in diesem System Spiele so hoch zu gewinnen. Das fußte auf seiner Philosophie und er war auch sehr nah an der Mannschaft.

Michael Leopold

Mirko, wer gab Ihnen den Kick?

Mirko Slomka

Mein Ziel war sehr frühzeitig definiert, ich habe mich früh mit dem Fußball beschäftigt und hatte die Chance, bei Hannover 96 als Nachwuchstrainer einzusteigen. Ich hatte das Glück eine tolle Mannschaft begleiten zu können, jeweils bis zum Finale der deutschen Meisterschaft. Es hat leider immer nur zum Vizetitel gereicht, aber das war für Hannover auch schon toll und somit begann die Karriere. Ich habe dann nicht mehr locker gelassen und alle Lizenzen erworben. Und ich hatte auch immer wieder das Glück, zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein. Sicherlich war einer meiner größeren Lehrmeister Ralf Rangnick, mein damaliger Cheftrainer, der auch frühzeitig begonnen hatte, sich mit Viererkette und Raumdeckung zu beschäftigen. Diese intensive Zusammenarbeit hat mir viel bedeutet und irgendwann musste ich auf eigenen Beinen stehen. Mittlerweile habe ich den Trainern bei einigen großen Vereinen wie Real Madrid und Arsenal London über die Schulter geschaut. Es ist immer sehr spannend, wie die Kollegen vorgehen und für sich selber etwas herauszupicken.

Michael Leopold

Torsten, Sie reisen auch immer mal nach England, um dort den Fußball zu beobachten.

Torsten Lieberknecht

In der Winterpause ist genug Zeit, sich in England Spiele anzusehen. Mir macht es Spaß, in den Niederungen des englischen Fußballs die Purheit des Sports erleben zu dürfen. Ich habe ein Faible für die Underdogs dort und habe mir schon als kleiner Straßenkicker immer die Mannschaften ausgewählt, die keiner kannte und deren Ringelstutzen mir gefallen haben.

Mirko Slomka

Bei mir war es schon eher die Fohlenelf, die mich mit ihren vielen Titeln und dem Tempofußball nach vorne begeistert hat.

Michael Leopold

Wie sieht's beim eigenen Sohn aus, Torsten?

Torsten Lieberknecht

Er bekommt jeden Tag Vieles hautnah mit, daher ist es schwierig, ihn von Braunschweig fernzuhalten. Mir als Vater ist es aber wichtig, ihm ein gesundes Maß zu vermitteln, damit er die Dinge richtig einschätzen kann. Aber er hat einen guten Geschmack, er ist Fan von Kaiserslautern und Mainz 05.

Michael Leopold

Mirko, wie schwer ist es, dem eigenen Sohn zu vermitteln, dass Fußball zwar wichtig ist, aber doch nicht alles? Er spielt mittlerweile auch bei Hannover 96!

Mirko Slomka

Und das ist gerade etwas, was mich noch nicht einmal so sehr begeistert. Womöglich werde ich nicht ewig Trainer bei Hannover 96 sein, was zu Schwierigkeiten führen könnte. Er ist in gewisser Weise talentiert und das soll er nun halt ausleben, solange er es kann. Momentan nutzt er jede freie Minute, um im Garten zu trainieren. Wir mussten Tore aufstellen und seine Bällesammlung immer wieder erweitern. Jetzt kommt er in ein Alter, in dem man hart trainieren muss und da ist er bei Hannover 96 bestimmt nicht an der falschen Adresse.

Michael Leopold

Mit dem Training in Slomkas Garten sind wir im Kongress-therma, wie sieht individuelles Training im Profialltag aus?

Torsten Lieberknecht

Wir nutzen Regenerationstage dazu, speziell mit dem Einzelnen bestimmte Themen auf dem Platz umzusetzen. Oftmals fehlt dieser zeitliche Rahmen, aber dennoch ist Individualisierung im Profibereich immer wieder ein Thema, wobei ich es im Jugendbereich noch wichtiger finde.

Mirko Slomka

Wir versuchen schon, positionsspezifisch und sehr individuell an den Spielern zu arbeiten, auch in der ganz normalen Trainingszeit. Das betrifft natürlich ganz speziell die Laufarbeit, weil Innenverteidiger oder zentrale Stürmer andere Laufwege haben als Sechser oder Außenangreifer. Alles, was im Spiel vorkommt, versuchen wir auf dem Trainingsplatz einzustudieren. In erster Linie mit Spielformen, aber auch mit intensiven und extensiven Läufen. Wir versuchen, jeden Spieler individuell anzupacken, wenn es um Krafttraining und Verletzungsprophylaxe geht. Gerade Spieler, die unter Verletzungssorgen leiden, werden permanent von den Athletiktrainern einzeln im Krafraum betreut. Wir versuchen außerdem, bei jedem Spieler die Eigenverantwortung anzuregen, weil ein gemeinsam angesetztes Krafttraining nicht so effektiv ist wie wenn ein Spieler alleine die Dinge trainiert, die genau ihm gut tun.

Michael Leopold

Ich habe hier am Kongress Diskussionen mitbekommen, in denen es darum ging, ob man einen Spieler ab einem gewissen Alter überhaupt noch schneller machen kann.

Michael Slomka

Ich sage, dass es dazu keine Chance gibt. Es ist genetisch bestimmt und man kann im Kleinkind-, Jugend- und Nachwuchsalter sicherlich daran arbeiten, später macht es keinen Sinn mehr. Aber was man auf jeden Fall machen kann ist, den Blick und die Reaktionszeit des Spielers zu verändern. Wenn ein Spieler etwas früher sieht als sein Gegner und schneller

schaltet, dann hat das auch etwas mit Schnelligkeit zu tun. Das müssen wir trainieren und nicht nur die reine Grundschnelligkeit auf zehn und 30 Meter. Im Spiel finden ohnehin meistens Sprints statt, die höchstens vier Sekunden dauern. In dieser Zeit kann man vielleicht 30 Meter laufen, aber wann sprintet ein Spieler auf der Sechserposition 30 Meter? Wenn er in den Rücken der Kette durchstartet, einen Ball erläuft und auf Tor schießt. Aber das kommt im Spiel selten vor. Man muss immer trainieren, was man im Spiel braucht. Die Topspieler unserer Nationalmannschaft, wie zum Beispiel Mario Götze, erfassen schnell, was auf dem Platz passiert. Das ist viel wichtiger.

Michael Leopold

Torsten, in den letzten zehn Jahren hat sich die Trainingssteuerung extrem verändert. Sie als Spieler und jetzt als Trainer – wo ist die wesentliche Veränderung aus Ihrer Sicht?

Torsten Lieberknecht

Das fängt schon mit dem Trainerstab an. Man hat sich dafür geöffnet, viele Spezialisten zuzulassen, die in die Trainingssteuerung mit eingreifen. Außerdem wird es künftig fast keine Einheiten mehr ohne Ball geben. Das sind die wesentlichen Unterschiede zu den damaligen Trainingsmethoden.

Michael Leopold

Spezialisten kosten aber natürlich auch Geld. Was macht denn mit schmalerem Budget am meisten Sinn?

Torsten Lieberknecht

Wir müssen uns diesbezüglich von den anderen Erstligisten klar abgrenzen, wir haben ein sehr enges Budget und ich habe auch kein großes Spezialistenteam um mich herum. Es ist vorwiegend meine Aufgabe, auf dem Platz zu arbeiten. Wir sind nur zu dritt und haben es so in den letzten Jahren auch hinbekommen, recht erfolgreich zu sein. Trotzdem arbeiten wir mit einem Sportlabor zusammen, das uns die für uns wichtigen Daten zur Verfügung stellt. Vielleicht sind wir manchmal nicht zu wissenschaftlich, sondern halten die Dinge eher einfach, aber das ist meine Philosophie.

Michael Leopold

Es heißt, zu viel Wissenschaft tut dem Fußball nicht gut.

Mirko Slomka

Das ist definitiv richtig. Einige markante Daten zu sammeln, auszuwerten und sie zu benutzen ist nicht verkehrt. Wir waren z. B. einer der ersten Vereine, die viele Trainingseinheiten und Testspiele mit GPS-Sendern gemacht haben. Als ganz interessante Erkenntnis haben wir daraus gewonnen, dass bei einem Testspiel auch gegen einen unterklassigen Gegner die Belastung immer höher ist als im Training, egal was man trainiert. Daher war ich mit der hohen Anzahl an den vereinbarten Testspielen vor der Saison aus Sicht der Belastungssteuerung sehr unzufrieden. Doch technische Hilfsmittel nützen nur dann etwas, wenn sich ein Mitarbeiter damit beschäftigt, der die wesentlichen Aspekte herausfiltert, mit denen wir als Trainer etwas anfangen können. Im Übrigen haben wir unser Mitarbeiterstab um zwei Personen verkleinert, weil ich das Gefühl hatte, dass wir näher zusammenrücken müssen. Und um sich wieder neu auf die Dinge einzulassen, anstatt sich darauf zu verlassen, dass andere ihren Job erledigen. Mir tut es gut, sich noch intensiver um die Mannschaft zu kümmern.

Michael Leopold

Wieviele Vertrauenspersonen will man denn überhaupt an sich heran lassen?

Torsten Lieberknecht

Wir sind ein recht kleiner Kreis und vertrauen uns seit Jahren gegenseitig. Das ist einerseits finanziell bedingt, andererseits

aber auch gewollt, denn ich möchte als Trainer nicht alles abgeben. Wichtig ist auch, dass meinem Co-Trainer die Trainingseinheiten selbständig anvertrauen kann. Wir arbeiten mit viel Bauchgefühl und das hat in den letzten Jahren zum Erfolg beigetragen. Wir sind aber dennoch bereit, externe Hilfe zuzulassen und schauen über den Tellerrand hinaus.

Mirko Slomka

Es gibt für mich eine ganz wesentliche Schnittstelle im Trainerteam und das ist der Reha-Trainer. Für mich ist das eine der wichtigsten Positionen. Nach einem Muskelfaserriss kann ein Spieler nach drei bis sechs Wochen wieder in das Mannschaftstraining einsteigen. Aber wann genau, nach drei oder nach sechs? Dieses Gespür, wann der Spieler wieder zurück in die Mannschaft darf, ist wahnsinnig wichtig. Es ist auch entscheidend für eine Saison, denn für uns ist es schon bedeutend, ob ein Spieler, der vielleicht in der Stammformation sein könnte, frühzeitig im Mannschaftstraining ist oder nicht.

Michael Leopold

Aktuell kehren in Hannover ja einige Verletzte nach und nach in die Mannschaft zurück.

Mirko Slomka

Wir hatten viele Verletzte, was zunächst einmal wahnsinnig dramatisiert wurde: die Journalisten zählen die Verletzungen aus der letzten Saison und dieser Saison für diese Spielzeit zusammen. Wir haben das natürlich analysiert, und einige Details umgestellt. Im letzten Trainingslager habe ich ganz bewusst intensiv darauf geachtet, wie diese Maßnahmen genau wirken. Wir wurden sehr sensibilisiert und unser Fazit ist, dass man umso weniger Verletzungen bekommt, je härter man trainiert. Verletzungen passieren in Situationen, in denen man nicht damit rechnet.

Michael Leopold

Nochmal zurück zur Wissenschaft: Wir haben am ITK gehört, dass 75 Prozent der Strafstoße verwandelt werden. Eintracht Braunschweig hat in den letzten zwei Jahren nur drei von sieben Elfmeter verwandelt.

Torsten Lieberknecht

Man probiert immer mal wieder, die Elfmeterbilanz durch entsprechendes Training zu verbessern, aber die spezielle Situation am Spieltag mit der Wirkung der Zuschauereinflüsse wird man nie nachstellen können. In einer Situation im Niedersachsen-Pokal habe ich einmal den Schützen etwas mitgegeben, wovon ich im Nachhinein glaube, dass es falsch war. Ich habe den Druck von ihnen genommen, indem ich sie vor der Strafstoßausführung drauf hinwies, dass ein Fehlschuss für den Verein kein Drama wäre. Ich glaube, dass diese Aussage den jungen Spielern nicht geholfen hat.

Mirko Slomka

Aber das hat auch etwas mit der Persönlichkeit zu tun. Viele wissen ja, weil es ja auch sehr plakativ dargestellt wurde, dass wir auf Schalke und in Hannover mit dem so genannten Reiss-Profil gearbeitet haben – wobei es auch noch andere gute Tests gibt. In meiner Zeit auf Schalke haben wir im Viertelfinale der Champions League in Porto gespielt und wir mussten ins Elfmeterschießen. Ich habe die fünf Schützen nach diesem Profil ausgewählt, nach dem Kriterium der emotionalen Ruhe, passend für den Elfmeter. Und wir haben alle getroffen. Wir haben in diesen Untersuchungen herausgefiltert, dass es Spieler gibt, denen es komplett egal ist, ob 50.000 Zuschauer für sie jubeln oder gegen sie pfeifen. Es interessiert sie auch nicht, ob sie diesen Elfmeter treffen oder verschießen.

Michael Leopold

Offensichtlich kann man auch den Torhüter dafür schulen.

Torsten Lieberknecht

Das gebe ich gerne an meinen Torwarttrainer ab und nehme mich selbst raus. Wobei mir gerade in dem Moment auffällt, dass wir noch nicht besonders viele Elfmeter gehalten haben, vielleicht ist das ein Ansatzpunkt für die neue Saison.

Michael Leopold

Torsten, welche Eigenschaften haben Sie als Spieler an einem Trainer gehasst und wollten sie nie übernehmen?

Torsten Lieberknecht

Sowas werde ich nie von einem meiner Trainer sagen. Ich habe von vielen Trainern etwas Positives mitnehmen können, ob es die Mannschaftsführung unter Karl-Heinz Feldkamp war, die taktischen Einheiten unter Wolfgang Frank oder die technischen Einheiten unter Uli Stielike. Ich kann viel mehr positive Dinge von Trainern mitnehmen, als dass ich negative kritisieren müsste. Ich habe jedem einzelnen Trainer etwas zu verdanken, weil jeder damals versucht hat, aus mir das Beste herauszuholen.

Michael Leopold

Haben Sie aus dem Fußball-Lehrer-Lehrgang etwas mitgenommen, was Ihnen bis heute eine gute Erinnerung und Hilfe ist?

Mirko Slomka

Es gab in vielen Bereichen tiefe Einblicke. Das wichtigste waren aber immer die Einheiten auf dem Platz: Wie stellt sich der Trainer-Anwärter als Trainer an. Wie präsentiert er sich vor der Mannschaft, trifft er die richtige Ansprache, wann muss er einfach auf etwas ganz anderes umschwenken? Auch das Improvisieren, zum Beispiel wenn plötzlich ein Spieler weniger vorhanden ist, als geplant – das waren die Momente, die man neben den fachlichen mitnehmen konnte. Besonders schön war auch der Zusammenhalt im Team der Lehrgangsteilnehmer, gerade gegen Ende der Ausbildung, als die Prüfung nahe. Es gab viele schöne gemeinsame Erlebnisse.

Torsten Lieberknecht

Es war eine unglaubliche Zeit, nicht nur weil ich bei Eintracht Braunschweig und im Fußball-Lehrer-Lehrgang parallel gearbeitet habe. Viele Themen haben im Nachhinein auch geholfen. Selbstverständlich filtert man etwas für sich heraus, aber man begegnet vielem von dem, was man eigentlich aussortiert hat, in der Praxis plötzlich wieder und ist froh, dass man dazu schon Kenntnisse erworben hat.

Michael Leopold

Torsten, ich habe folgende Aussage von Ihnen gelesen: „Wenn sie mir in Braunschweig einen Vertrag bis 2030 vorlegen würden, würde ich sofort unterschreiben!“

Torsten Lieberknecht

Das lag eher an der Vertragslaufzeit, die ist schon außergewöhnlich.

Michael Leopold

Mirko, Ihr Vertrag läuft bis 2016. Was würde Sie noch reizen?

Mirko Slomka

Das was Herr Kind sich wünscht, nämlich mit Hannover 96 in der Champions League zu spielen. Das ist ein sehr reizvolles Ziel, aber natürlich schwer zu erreichen – die ersten vier Plätze sind fast fix vergeben. Ich bin glücklich mit dem Verein, wir können viel bewegen. Ich bin einer von 18 Bundesligatrainern, das ist ein riesiges Privileg. Daran möchte ich weiter festhalten und weiter arbeiten, dass es so bleibt.

Michael Leopold

Das hoffen wir doch sehr. Vielen Dank an Sie beide!

