



„Die Wertschätzung eines Pferdes bekommt man nur mit richtiger Körpersprache. Das ist wie im Fußball“

Die Schweiz fährt als Außenseiter zur WM. Nationalkeeper Yann Sommer über Stroboskopbrillen, Pferdesprache und den Druck in der Relegation

Interview
Thomas Bünting

Fotos
Jann Höfer

Yann Sommer, Sie sind leidenschaftlicher Hobbykoch. Wenn die Schweizer Nati ein Gericht wäre, wie fein abgeschmeckt ist das Team zur Weltmeisterschaft 2018? Relativ gut, würde ich sagen. (Lacht.) Natürlich gibt es vor Turnieren immer Kleinigkeiten, die man nachwürzen kann.

Im Vorfeld der EM 2016 gab es eine ausgeprägte Grüppchenbildung im Team. Die Schweizer Presse wollte gar einen „Balkangraben“ ausgemacht haben. Gab es den wirklich? Dieses Thema wurden von den Medien extrem aufgebauscht. Das war eine schwierige Prüfung für uns, aber wir haben ein sehr gesundes Klima in der Mannschaft.

Was unterscheidet denn Schweizer Spieler, die vom Balkan stammen, von Spielern mit Herkunftsland Schweiz? Manche bringen - neben der großen Qualität - auch eine Portion Frechheit und ein großes Selbstbewusstsein mit, das dem Team gut tut. Und auch die Spieler aus den anderen Herkunftsregionen bringen uns stets wichtige Impulse.

In Deutschland gab es zwischen Nationalkeepfern oft extreme Rivalitäten: Toni Schumacher gegen Uli Stein, Jens

Lehmann gegen Oliver Kahn. Wie ist das zwischen Ihnen? Wir drei haben ein gutes Verhältnis, aber natürlich sind wir Konkurrenten, zumal wir alle in einem ähnlichen Alter sind. Wir haben ein gutes Trainingsklima und pushen uns ständig gegenseitig zu Höchstleistungen. **Aber Sie fahren schon im Bewusstsein nach Russland, unumstritten die Nummer eins zu sein?** Na klar.

Welchen Anteil hat Nationaltrainer Vladimir Petkovic daran, dass die Schweiz als Team auftritt? Er kann gut auf die Spieler eingehen und kommuniziert offen und intensiv mit uns, was zur guten Stimmung beiträgt.

Mit welchen Erwartungen reisen Sie zur WM? Das Maximum. Wir wollen alles rausholen.

Und was ist das Maximum? Ich merke schon, dass wir als Team über die Jahre an Selbstvertrauen gewonnen haben. Wenn wir im Turnier auf eine starke Nation treffen, dann ist das so, und wir geben unser Bestes.

Seit 2006 ist die Nati bei jeder WM dabei. Wo sehen Sie die Knackpunkte in dieser Entwicklung? Seit Jahren schaffen immer mehr Schweizer den Sprung in die großen Ligen. Alex Frei war Torschützenkönig in Frankreich,

feierte große Erfolge beim BVB. Spieler wie er brachten ihre Erfahrung mit. Dann übernahm Ottmar Hitzfeld die Nationalmannschaft - ein Trainer, der das Bayern-Gen in sich trägt - und versuchte, diesen Glauben auch dem Team zu implantieren. Inzwischen spielen fast alle Nationalspieler im Ausland. Wir wachsen stetig und entwickeln uns alle weiter.

Ein Fundament dieses Wachstums ist die Torwartschule von Patrick Foletti, dem es zu verdanken ist, dass aktuell acht Schweizer Torhüter in der ersten oder zweiten Mannschaft eines Bundesligisten unter Vertrag stehen. Was ist das Geheimnis seines Erfolges? Er hat sein System im gesamten Verband installiert. Von der U15 bis zu den Herren trainieren alle Torhüter nach seinen Prinzipien. Er bildet auch die Torwartr Trainer aus, so dass in der Super League viele Klubs nach seiner Schule arbeiten. Das trägt Früchte. Aber natürlich braucht es auch gute Jahrgänge mit Talenten.

Welche Dinge haben Sie persönlich von Foletti mitgenommen? Sein Training ist sehr intensiv und variabel. Er legt viel Wert auf Technik. Er nimmt jede Bewegungen im Detail auseinander. Bei ihm bin ich ein viel besserer Fußballer geworden, habe mein Verhalten bei Flanken verändert. Wenn man mit ihm arbeitet, geht man wirklich bei 100 Prozent zum Spiel auf den Rasen.

Haben Sie auch mit Folettis Stroboskopbrille trainiert, die vorübergehend die Sicht des Keepers einschränkt, indem sie die Gläser in Sekundenbruchteilen in unterschiedlicher Stärke abdunkelt? Natürlich. Ich besitze auch eine. Foletti arbeitet viel mit Licht und Farben, um die Konzentration zu schulen. Wenn Sie am Abend vor einem Training bei ihm bis drei Uhr feiern würden, das garantiere ich Ihnen, werden Sie Probleme bekommen, weil er Ihrem Kopf wirklich alles abverlangt.



14.00 E **Brasilien – Costa Rica**
18.00 D **Nigeria – Island**
20.00 E **Serbien – Schweiz**

FR — 22.06.

Ihr Vorbild ist Gigi Buffon. Was macht den Italiener für Sie so außergewöhnlich? Seine unglaubliche Ausstrahlung. Er kann auch in Extremsituationen lachen, er bringt intensive Emotion ins Spiel, aber in entscheidenden Momenten ist er da. Das ist schon eine ganz besondere Qualität. **Wo erkennen wir Buffon wieder, wenn Yann Sommer spielt?** Schwer. Bei der Größe schon mal nicht. (Lacht.)

Das haben Sie jetzt gesagt. Wir wollten bewusst nicht damit anfangen, dass Medien ständig hinterfragen, ob Sie mit 1,83 Meter nicht zu klein für den modernen Fußball sind. Schon okay, kein Problem. (Lacht.)

Kennen Sie Buffon persönlich? Nein, aber wir haben in der Champions League gegeneinander gespielt und anschließend das Trikot getauscht. Und vor ein paar Jahren hat mir Stephan Lichtsteiner auch mal ein Paar Handschuhe von ihm aus Turin mitgebracht.

Für Buffon hat es 2018 nicht mehr für die WM gereicht. Italien scheiterte in der Relegation an Schweden. Auch der Schweiz gelang es erst in den Playoffs, sich gegen Nordirland durchzusetzen und das WM-Ticket zu lösen. Das war eine Prüfung für uns. Einen derartigen Druck habe ich selten verspürt. In der Schweiz stand in jeder Zeitung: „Die hauen wir weg.“

Nach dem 1:0-Auswärtssieg aus dem Hinspiel reichte Ihnen zu Hause ein 0:0 zur Qualifikation. Dass es uns gelang, dieses physische, teils harte Spiel anzunehmen und dagegenzuhalten, hat uns bewiesen, dass wir reif sind für die WM. Im Nachhinein ist diese Art, nach Russland zu fahren, fast schöner, als wenn wir locker durch die Qualifikation marschieren wären. **Können Sie den Druck vor den Relegationsspielen beschreiben?** Natürlich spürt man das: Das ganze Land hofft auf dich. Und dieses Gefühl breitet sich über der ganzen Mannschaft aus. **Machen sich auch Versagensängste**



Yann Sommer, 29

Der Schlussmann aus dem Kanton Waadt gewann mit dem FC Basel ab 2011 vier Mal in Folge die Meisterschaft. Lucien Favre holte ihn 2014 zu Borussia Mönchengladbach. Kurz darauf löste er Diego Benaglio als Nummer eins im Nationaltor ab. Sein erstes großes Turnier war die EM 2016, wo er mit der Nati bis ins Achtelfinale kam. In Russland hofft er diesen Erfolg noch zu toppen.

breit? Was wäre, wenn Sie in so einem Match im entscheidenden Moment daneben greifen? Nein! Das wäre in unserem Beruf nicht sehr förderlich. Nervosität und das Gefühl von Druck gehören dazu, aber diese Empfindungen sollten bewusst unter Kontrolle gehalten werden. **Sie beschäftigen sich auch deshalb sehr intensiv mit Mentaltraining. Schon seit ein paar Jahren arbeiten Sie mit dem Sportpsychologen Christian Marcolli zusammen.** Es ist wichtig, auch neben der Familie jemanden zu haben, mit dem

man sich regelmäßig austauschen kann.

Ihre Mutter ist Shiat-su-Trainerin für Tiere. Können Sie auch von dieser Tätigkeit, die viel mit Psychologie zu tun hat, etwas für Ihren Job ableiten? Auf jeden Fall. Beispielsweise habe ich sehr großen Respekt vor Pferden. Aber durch ihre Arbeit mit den Tieren habe ich gelernt, dass ein Mensch die Aufmerksamkeit und auch die Wertschätzung eines Pferdes auf der Weide nur bekommt, wenn er über eine entsprechende Körpersprache verfügt. So ist es auch im Fußball. **Im ersten WM-Gruppenspiel treffen Sie auf Brasilien. Ein Vorteil? Warum?**

Weil die Schweiz da nichts zu verlieren hat. Wie kommen Sie denn darauf? Wir können ein WM-Spiel verlieren - das ist doch was. Natürlich ist Brasilien der Favorit, aber wenn man in ein Turnier startet, will jeder mit

einem positiven Erlebnis einsteigen. **In den weiteren Spielen der Vorrunde bekommen Sie es mit Serbien und Costa Rica zu tun.** Es wird für alle Teams eine herausfordernde Gruppe. Serbien spielt einen physischen Fußball, auch Costa Rica hat viel vor. Brasilien kommt wahrscheinlich weiter, aber auch wir anderen drei werden kämpfen. **Nehmen wir mal an, es kommt, wie Sie erhoffen, und die Schweiz hat in der K.o.-Runde öfter mal das entscheidende Quäntchen Glück. Was kocht der Gourmet Yann Sommer fürs Team, wenn Sie einen großen Erfolg feiern?** Das überlege ich mir dann, wenn es soweit ist.

Käsefondue? Ich mag keinen Käse. **Wie bitte?** Meine Eltern hatten ein Haus in der Provence, wo ich als Kind oft auf den Märkten und den Käseläden unterwegs war. Schon damals war ich kein Fan von Milch- oder Käseprodukten. **Aber wie kocht ein Schweizer ganz ohne Käse?** Das ist kein Problem, ein bisschen Parmesan darf es schon mal sein.



Wir sehen Grün!

Es ist so schön, wenn sie glücklich ist. Dieses Glitzern in den Augen, dieses Strahlen auf dem Gesicht. Es lohnt sich, der Liebsten ab und zu eine Freude zu machen. Das hilft nicht nur der Beziehung, sondern auch uns selbst. Der Trick: Wir pflegen den Garten und sorgen für eine blühende Oase daheim. Sie freut sich, schnappt sich ein Buch, legt die Füße hoch und ist rundum zufrieden. Wir fragen, ob es okay wäre, wenn wir mit den Jungs zum Fußball gehen, mal wieder das Grün im Stadion genießen, nachdem das Grün zu Hause nun schon so gut in Schuss ist. Klappt garantiert! Damit der Plan aufgeht, gibt es natürlich einige Dinge zu beachten. Nicht jede Pflanze eignet sich für jeden Garten. Himmelsrichtung beachten und Standort bedenken. Und: Staunässe ist zu vermeiden. Doch gerade im Sommer müssen Pflanzen stark gewässert werden. Damit in der Hitze nicht direkt alles wieder verdunstet, Mittagssonne vermeiden. Last but not least: Erde ist nicht gleich Erde. Denn aus ihr ziehen sich die Blumen ihre Nährstoffe. COMPO beispielsweise hat für jedes Bedürfnis das richtige Produkt. Qualität lohnt sich! Viel Erfolg!



Es geht auch ohne Garten!

Selbst auf dem Balkon lassen sich bei guter Wahl der Hilfsmittel tolle Ergebnisse erzielen. Geht doch mal gemeinsam durchs Gartencenter und sucht euch die richtige Erde sowie ein paar passende Pflanzen aus. Auch ziemlich cool: Salatköpfe aus dem Blumenkasten oder Zucchini aus dem Blumenkübel! Mit dem eigenen Gemüse kommt auch die Motivation zum gesunden Kochen wie von selbst.

Die richtige Erde

Damit gelingt es: Die COMPO SANA® Qualitäts-Blumenerde versorgt Zimmer-, Balkon- und Gartenpflanzen optimal mit allem, was sie brauchen. Die enthaltenen Nährstoffe reichen bis zu acht Wochen und durch einen Wurzel-Aktivator wird die Wurzelbildung gefördert.



Verliebt in den eigenen Garten:
www.compo.de/wodieblumensind

