

## PÄDAGOGIK IM SPORT - INTERVIEW MIT GRISCHA PRÖMEL

**Grischa Prömel** ist Mittelfeldspieler bei der TSG 1899 Hoffenheim. Der gebürtige Stuttgarter spielte zuvor für den Karlsruher SC und Union Berlin, bevor er 2022 nach Hoffenheim zurückkehrte. Neben seiner Profikarriere engagiert er sich als Botschafter für Anpiff ins Leben und unterstützt die Agapedia-Stiftung, die sich für benachteiligte Kinder einsetzt. Damit möchte er jungen Menschen Chancen eröffnen – auf und neben dem Platz.



### **Was motiviert dich, Kinder und Jugendliche zu unterstützen - sowohl bei Anpiff ins Leben als auch bei der Agapedia-Stiftung?**

Mir war es immer wichtig, der Jugend etwas zurückzugeben. Auf meinem Weg zum Fußballprofi habe ich selbst enorm davon profitiert, dass mich viele Menschen unterstützt haben – und ich weiß, wie wertvoll diese Hilfe sein kann. Gleichzeitig gibt es Kinder, die nicht das Privileg haben, in guten Vereinen oder mit erfahrenen Mentoren zusammenzuarbeiten. Genau deshalb möchte ich als Vorbild vorangehen und den Kindern die Freude am Sport vermitteln.

### **In einem Interview hast du mal gesagt: „Nur in der Fußball-Blase zu leben, ist nicht so meins.“ Warum ist es dir wichtig, dich auch mit Themen außerhalb des Fußballs zu beschäftigen?**

Mir war es immer wichtig, mich auch mit Themen außerhalb des Fußballs zu beschäftigen.

Der Großteil meiner Kumpels sind nicht in der Fußball-Bubble unterwegs, sondern haben einen anderen Weg eingeschlagen. Sie haben den Weg über Schule und Studium oder Ausbildung gewählt. Dadurch war ich quasi gezwungen, mich ebenfalls mit diesen Themen zu beschäftigen. Auch meine Eltern haben großen Wert daraufgelegt, dass ich meine schulische Laufbahn erfolgreich abschließen. Außerdem tut es mir persönlich gut, neben dem Fußball einen Ausgleich zu haben – das hält den Kopf frei und sorgt für Balance.

### **Wie kommt es, dass deine besten Freunde keine Fußballer waren? Normalerweise sind als junger Fußballer doch alle deine Freunde auch Fußballer?**

Ich bin erst relativ spät ins Internat gewechselt und habe mein Abitur noch gemeinsam mit meinen Freunden gemacht. Die meisten von ihnen spielen heute immer noch in unserem Heimatverein.

Keiner war so ambitioniert, alles auf die Karte Fußball zu setzen und dafür die Stadt zu verlassen. Natürlich lernt man durch den Fußball viele neue Leute kennen, und ich habe auch zwei oder drei enge Freunde aus dieser Zeit. Aber meine besten Freunde stammen bis heute aus der Schulzeit. Die Fußballwelt ist eine eigene Bubble, in der man leicht hängen bleiben kann – dabei hat das Leben weit mehr zu bieten als nur Profifußball

**Kannst du dir vorstellen, nach deiner aktiven Fußball-Karriere selbst als Trainer aktiv zu werden? Wenn ja, welche Trainereigenschaften würdest du gerne zugeschrieben bekommen?**

Früher habe ich es immer ausgeschlossen, Trainer zu werden. Inzwischen kann ich es mir eher vorstellen, weil die Arbeit mit Kindern einfach unglaublich viel Spaß macht. Ob ich dabei genauso ehrgeizig wäre wie als Spieler und unbedingt in die höchste Liga möchte, weiß ich noch nicht. Viel wichtiger ist mir, dass man mich als authentisch und ehrlich wahrnimmt. Ich möchte, dass die Mannschaften hinter mir stehen, sich mit unserem Fußball und den Werten identifizieren können, die ich vermittele – und dass meine Handschrift klar erkennbar ist.

**Du hast eine lange Verletzungs- und Reha-Phase hinter dir. Welche persönlichen Eigenschaften haben dir geholfen, durch diese Zeit zu kommen und welche Art von Unterstützung hat dir gutgetan?**

Ich hatte zuvor schon eine längere Verletzung und wusste daher, was auf mich zukommt. Ich bin jemand, der die Zähne zusammenbeißen kann und sich auch über Widerstände hinwegkämpft – genau das braucht man in solchen Phasen. Man braucht einen langen Atem und ein starkes Umfeld, das einen unterstützt, denn nach elf Monaten Verletzungspause spielt irgendwann auch der Kopf eine große Rolle. Wichtig ist, den Glauben nicht zu verlieren und mental frei zu bleiben. Familie und Freunde sind dabei enorm wichtig, gerade wenn es mal stiller wird und man nicht mehr im Mittelpunkt steht. Außerdem braucht es viel Manpower – Physiotherapeuten, Trainer und ein gutes Team –, um den Weg zurückzuschaffen.

**Welche Note würdest du dir geben, wie du die Reha verarbeitet hast? Wie angenehm war es für Freunde und Familie?**

Ich glaube, alle sind ziemlich froh, dass ich wieder spiele. Nach der Operation war ich von heute auf morgen ans Sofa gefesselt – nichts ging mehr. Man läuft auf Krücken und kann nicht einmal ein Glas Wasser von der Küche zur Couch bringen. Für einen Leistungssportler ist der Körper das Kapital: Man tut alles, um am Wochenende topfit zu sein, und plötzlich ist man komplett bewegungsunfähig. Die Muskulatur baut extrem schnell ab – was man in zehn Monaten mühsam aufbaut, verliert man in fünf oder sechs Wochen brutal an Umfang. Das ist wirklich nicht leicht. Man sagt zwar oft, solche Phasen machen einen stärker und man lernt sich selbst besser kennen, aber es ist auch für das Umfeld nicht immer einfach.

**Welcher Trainer fällt dir ein, der dich außerhalb sportlicher Themen in deiner bisherigen Karriere besonders geprägt hat?**

Urs Fischer natürlich – mit ihm habe ich lange zusammengearbeitet, und dabei entsteht automatisch eine persönliche Beziehung. Man spricht dann auch über Themen außerhalb des Sports. Wenn ich weiter zurückblicke, erinnere ich mich an das Stützpunktraining in Ruit, wo wir ein oder zwei richtig gute Trainer hatten. Das hat mir enorm geholfen, denn ich war früher nicht das Kind mit besonders viel Selbstvertrauen. Diese Trainer haben mir die Augen geöffnet und mich unterstützt. Das trage ich bis heute in mir, und es hat mir auf meinem weiteren Weg viele Schritte deutlich leichter gemacht.

**Was hat dir dann geholfen, mehr Selbstvertrauen aufzubauen oder wie hat sich das geäußert?**

Teilweise kam das durch Gespräche. Vielleicht habe ich mich selbst schlechter eingeschätzt, als ich tatsächlich war. Ich war lange in der Württemberg-Auswahl und gleichzeitig noch Spieler beim Heimatverein. Die anderen Jungs waren fast alle beim VfB Stuttgart oder den Stuttgarter Kickers und kannten sich untereinander. Ich war der Junge vom RSK Esslingen – ohne Nike- oder Adidas-Vertrag. Da ist es natürlich nicht leicht, in die Gruppe reinzukommen.

Umso wichtiger war es, dass ich Trainer hatte, die mich gepusht und unterstützt haben. Das wurde sofort leichter, als ich Spielminuten bekam und die Jungs gesehen haben: ‚Okay, der kann wirklich was.‘ Als ich dann zu den Stuttgarter Kickers gewechselt bin, hatte ich einen Trainer, der mir gezeigt hat, dass es nicht nur darum geht, der Schnellste zu sein, am meisten zu laufen oder die schönsten Tore zu schießen. Es geht darum, was auf deiner Position wichtig ist: Führung übernehmen, das Gruppentaktische verstehen und die Dynamik in der Kabine. Davon habe ich enorm profitiert.

**Was würdest du dem 15-jährigen Grisca Prömel empfehlen? Was hättest du damals gerne gewusst, was du heute weißt?**

Es geht vor allem darum, an sich selbst zu glauben, das zu tun, was einem Freude bereitet, und sich nicht verstellen zu müssen. Natürlich ist man mit 15 noch nicht vollständig gefestigt in seiner Persönlichkeit, aber genau deshalb sollte man einfach den eigenen Weg gehen und das machen, was einem Spaß macht.

**Wie sprichst du mit dir selbst, bevor du auf den Platz gehst? Was hast du für Gedanken? Wie bereitest du dich vor, wie nimmst du dir die Nervosität?**

Das hat sich über die Jahre gewandelt: Früher war ich vor Spielen deutlich angespannter, mittlerweile bin ich viel entspannter. Natürlich habe ich inzwischen einige Bundesliga-Spiele absolviert – das ist nicht mehr alles Neuland. Trotzdem brauche ich ein gewisses Maß an Anspannung. Ich habe feste Abläufe vor dem Spiel: Bevor wir auf den Platz gehen, absolviere ich eine halbe Stunde mein Programm. Das gibt mir Sicherheit, weil es mein Ritual ist. Wenn ich weiß, dass mein Ablauf steht, kann ich mich darauf verlassen. Früher habe ich viel Musik gehört, um mich heiß zu machen. Heute, als Vize-Kapitän, gehört es auch dazu, die Jungs zusammenzuholen und ein paar Worte an die Mannschaft zu richten. Ich trage Verantwortung dafür, dass das Team funktioniert, führe Gespräche vor dem Spiel – und freue mich dann, wenn es endlich losgeht.

**Ist es komplett ernst in der Kabine?**

Ich bin eher der ernste Typ. Es gibt Spieler, die vor dem Spiel gerne rumflachsen – das gehört zu ihrer Lockerheit. Bei mir ist das anders, ich ticke da anders. Manche brauchen diese Leichtigkeit, aber für mich zählt die gesamte Trainingswoche. Sie ist entscheidend für meine Vorbereitung und meinen Fokus.

**Ist es nicht so, dass du irgendwo mit dir selbst sprichst oder das visualisierst, wie ihr gewinnt?**

Ja, manchmal gehe ich bestimmte Abläufe im Kopf durch. Ich stelle mich auf die Situation ein: Was wird das für ein Spiel? Wo kommt der Druck? Wohin spiele ich die Bälle? Was sind meine Exit-Lösungen? Nach einer langen Verletzung spielt auch der Kopf eine große Rolle – da spricht man sich schon mal Mut zu. Aber sobald es raus auf den Platz geht, muss man frei sein. Es bringt nichts, etwas mitzunehmen, denn dann kann man nicht befreit spielen.

**Wie wichtig ist die Motivationsrede des Trainers – soll er euch anfeuern oder ist das irgendwann nur noch Routine?**

Ich finde, die Motivation muss immer aus der Mannschaft selbst kommen. Jeder einzelne Spieler muss Bock auf das Spiel haben. Natürlich kann man mit einer Ansprache ein paar Prozent herausholen, aber Motivationsreden flachen auch irgendwann ab.

**Warum war das bei Urs Fischer nicht der Fall?**

Urs Fischer hat das nie gemacht. Seine Haltung war: Wenn ihr selbst nicht brennt, was soll ich dann noch aus euch herausholen? Vor einem Derby konnte er mal eine Motivationsrede halten, aber grundsätzlich sollte jedem klar sein, worum es geht. Dadurch hat sich immer eine eigene Dynamik entwickelt. Bei Union war es ohnehin etwas Besonderes, in der Bundesliga zu spielen – jeder war heiß darauf, und wir waren jedes Mal der Underdog. Da braucht niemand extra Motivation, wenn wir gegen Dortmund oder Bayern antreten. Genau das hat die Mannschaft ausgezeichnet: Vielleicht hatten wir nicht die größte individuelle Qualität, aber jeder hat auf dem Platz sein Leben gegeben.