



Porträt



RONALD
RENG
TRIFFT
YANN
SOMMER

Achtung, explosiv!

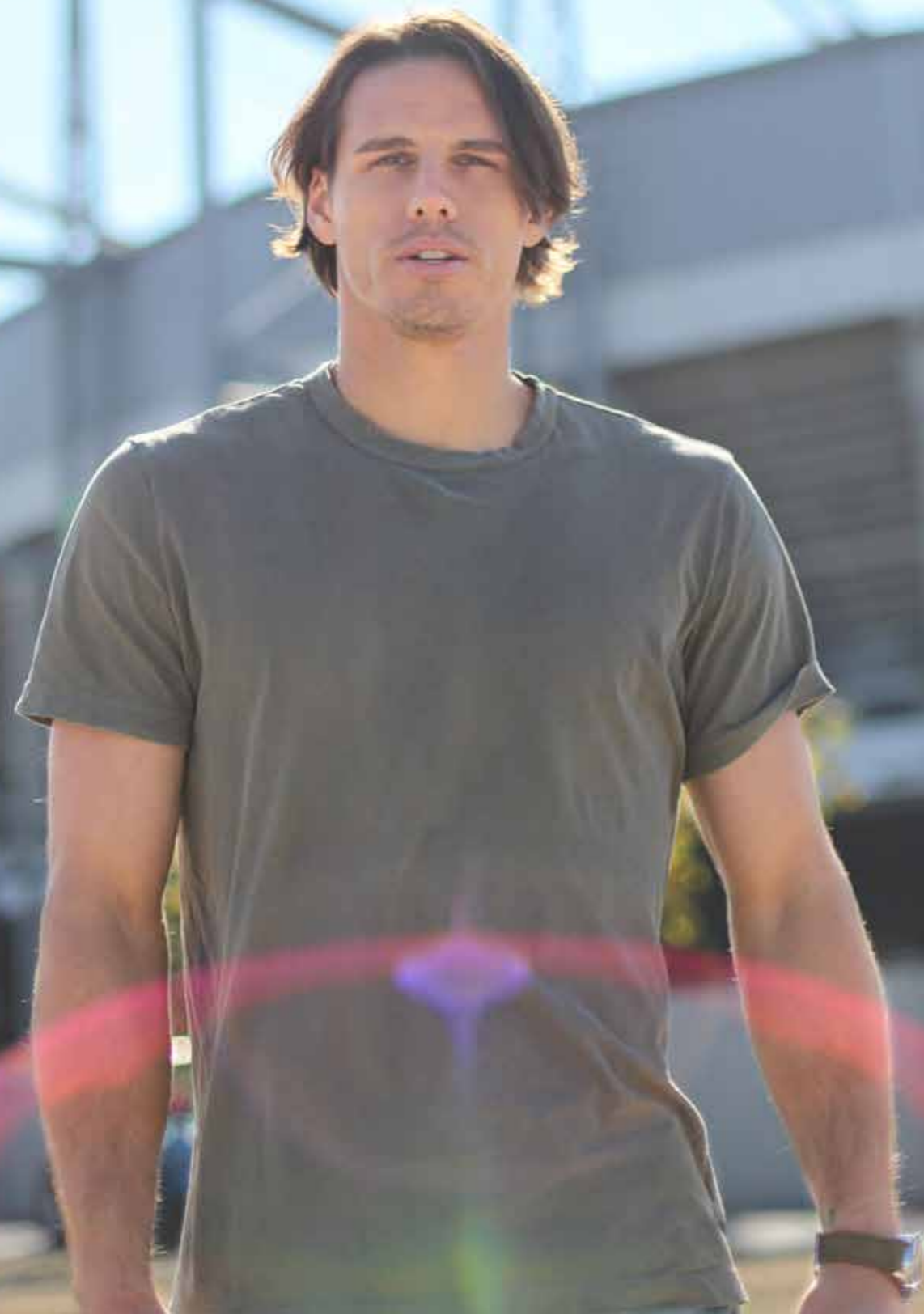
Yann Sommer ist einer der vielseitigsten Profis der Bundesliga. Der Schweizer arbeitet am Herd fast so meisterhaft wie zwischen den Pfosten. Dort zählt der Torhüter zu den ganz Großen – dank einer speziellen Technik.

Text: Ronald Reng

RÜCKHALT Bei der Borussia zählt Yann Sommer zu den Stützen des Teams. Mönchengladbach ist seine erste Station als Profifußballer in Deutschland, eine lange Eingewöhnungszeit braucht er nicht.



PERSPEKTIVE 1,83 Meter misst Yann Sommer – nicht viel für einen Torhüter. Das Bewusstsein um den vermeintlichen Nachteil wird Ansporn im täglichen Training.



DAS PUBLIKUM schaut auf die Hände der Torhüter, aber wenn Torhüter ihrem Kollegen Yann Sommer zuschauen, achten sie auf die Beine. Denn damit ein Torwart den Fußball spektakulär mit den Händen abwehren kann, muss er explosiv und mit gutem Timing abspringen können. Yann Sommer, die Nummer eins von Borussia Mönchengladbach und der Schweizer Nationalelf, einer der interessantesten Torhüter der Bundesliga, setzt die Beine fabelhaft ein.

So fuhr ich mit der Absicht nach Mönchengladbach, über die unbeachteten Aspekte der Torwartarbeit zu sprechen. Über das, was Yann Sommer mit den Händen macht, würden wir natürlich auch noch reden: Er kocht. Leidenschaftlich und als Urheber des Internetblogs „Sommer kocht“ neuerdings auch öffentlich.

Er erscheint nach dem Training in locker sitzendem T-Shirt und Jeans zum Gespräch im Stadionrestaurant, einer dieser begnadeten Typen, die in jeder Kleidung gut aussehen. Wobei mir – weil Torhüter im Fernsehen immer so gigantisch erscheinen – gleich auffällt, dass er durch seine Größe nicht herausragt. 1,83 Meter misst er. Yann Sommer denkt, dass seine für einen Torwart eher überschaubare Größe ihm geholfen hat, zu einem der besten seiner Zunft zu werden: Kleiner als andere, war ihm immer bewusst, dass er besondere Beine brauchte. „Schon in der Jugend habe ich, animiert von meinen Torwarttrainern, unheimlich viel Wert darauf gelegt, schnell zu sein, explosiv, höher zu springen, weiter zu springen. Ich muss vielleicht auch mutiger sein als ein größerer Torwart. Das habe ich viel trainiert.“

So lernte er, einen kleinen Schritt vor dem großen Sprung zu machen, und in dem Detail kann das Torwartspiel durchaus als Parabel aufs Leben gelten: Wir Menschen wollen immer am liebsten mit einem Sprung zum Ziel kommen. So auch der Torwart. „Der natürliche Instinkt ist: Da kommt ein Torschuss, und ich springe los, aus dem Stand“, sagt Sommer. Aber zum Ziel kommt man dann oft doch schneller mit kleinen Schritten. Seine Trainer in den Ausbildungsjahren bei den Junioren des FC Basel trainierten ihm an, bei Fernschüs-

YANN SOMMER

Geboren am 17. Dezember 1988 in Morges (Schweiz).

SPORTLICHE STATIONEN

■ 1996-1997 FC Herrliberg

■ 1997-2003 Concordia Basel

■ 2003-2007 FC Basel

■ 07/2007-12/2008 FC Vaduz (Leihe)

■ 01/2009-06/2009 FC Basel

■ 2009-2010 Grasshopper Club Zürich (Leihe)

■ 2010-2014 FC Basel

■ Seit 07/2014 Borussia Mönchengladbach

24 A-Länderspiele für die Schweiz; WM-Teilnehmer 2014, EM-Teilnehmer 2016; Schweizer Meister 2011, 2012, 2013, 2014 mit dem FC Basel, Schweizer Cupsieger 2007, 2012 mit dem FC Basel; Schweizer »Fußballer des Jahres« 2016; 72 Bundesliga-Spiele

(STAND: 10.10.2016)

sen vor dem Absprung einen kurzen Schritt zur Seite einzubauen, „so kommst du 50 Zentimeter weiter“, oft die entscheidenden Zentimeter. Es ist eines der vielen Details, die Sommer meisterhaft beherrscht, der reflexartige Seitschritt vor dem Sprung.

Noch heute allerdings hält sich bei vielen Proficlubs der Glaube, ein moderner Torwart müsse riesig und muskulös sein. Die Idee breitete sich vor einigen Jahren von England aus, wo viele Premier-League-Clubs ernsthaft und dogmatisch nur Torhüter über 1,88 Meter in Betracht ziehen. Das hatte von jeher etwas Absurdes, weil gleichzeitig ein Torhüter wie Iker Casillas mit 1,85 Meter zu den Weltbesten gehörte. Aber die Meinung blieb. „Es kann mir aber kein Engländer erklären, warum ich ein Riese und Muskelpaket sein muss“, sagt Sommer: „Der einzige Nutzen ist, dass ein imposantes Erscheinen Gegner einzuschüchtern vermag. Aber real bringt dir Größe allein noch keinen Vorteil: Bei Flanken geht es um das Timing, um Sprungkraft, und die sind in der Größe nicht inbegriffen, genauso wenig wie Explosivität, Fangtechnik, Beinarbeit oder das Einschätzen von Spielsituationen.“ Und die Muskeln? „Stabilität ist sehr wichtig, gerade bei Flanken, man wird sehr viel angegangen, es wird immer weniger abgepfiffen. Aber es braucht auch eine gute Beweglichkeit, um schnell unten, schnell wieder oben zu sein, und die verlieren nicht wenige, wenn sie sich zu massiv Muskeln antrainieren.“ Eine der schönsten Seiten des Fußballs ist es, dass in diesem Spiel Große, Kleine, Schlaksige, Muskulöse triumphieren können. Die Torwartposition ist da nur zum Teil eine Ausnahme. Mit 1,65 Meter würde es im Tor wohl ein klein wenig schwierig werden, aber „es gibt nicht die perfekte Torwartfigur“, sagt Sommer. „Jeder Torwart kann aus seinen körperlichen Voraussetzungen das Beste machen.“

Während er spricht, sehe ich ihn plötzlich doppelt. Auf einem Fernsehschirm hinter ihm läuft die Zusammenfassung von Borussia Mönchengladbachs Bundesliga-Spiel vom Vorabend, Yann Sommer springt ins Bild und hält einen Schuss. Er hat von der Partie, einem 2:0 über den FC Ingolstadt 04, nicht nur das unbezahlbare Siegesgefühl davon-

»Meine kleine Vision ist es, in diesen Zeiten, wo immer weniger sich Zeit für bewusstes Essen nehmen, jungen Leuten mit dem Blog zu zeigen: Kochen ist cool.«



heraus wurde er ein enthusiastischer Koch. Er sucht nach Rezepten, er redet mit den Markthändlern vor seiner Haustür am Düsseldorfer Carlsplatz über Gemüse und Gewürze, er experimentiert am Herd. Als eine Journalistin der „Schweizer Illustrierten“ das mitbekam, ermunterte sie ihn, mit ihrer Hilfe einen Blog zu erstellen, www.sommerkocht.ch, auf dem er seine Kreationen vorstellt, vom Powerporridge bis zum Kabeljau mit Mandeln auf gebratenem Brokkoli. „Meine kleine Vision“, und Yann Sommer sagt das mit den gesenkten Augen eines Mannes, dem es unangenehm ist, sich selbst zu preisen, „ist es, in diesen Zeiten, wo immer weniger sich Zeit für bewusstes Essen nehmen, jungen Leuten mit dem Blog zu zeigen: Kochen ist cool.“

Als er sich nach dem Interview verabschiedet, bleibt der Eindruck zurück, dass Yann Sommer reflektiert auf die Dinge blickt und dass ihn die Dinge bis ins Detail interessieren, ob es nun um den Seitenschritt oder um den Kabeljau geht. Das beeindruckt die Leute. Ein Mann, der auf Yann Sommers Blog aufmerksam geworden war, schrieb ihm gerade. Es sei Pastinakenzeit; er solle doch mal Pastinaken mit Speck probieren, bei 170 Grad im Ofen gebacken. Der Mann war Nenad Mlinarevic, Zwei-Sterne-Koch am Vierwaldstättersee.

getragen. Abends zu Hause gingen ihm, wie immer, auch ein paar Kritikpunkte durch den Kopf: Hättest du bei der einen Flanke nicht doch aus dem Tor herauskommen sollen? Du bleibst in letzter Zeit sowieso oft bei Flanken im Tor, das ist grundsätzlich auch richtig, denn die Flanken in der Bundesliga sind brutal scharf. Aber wenn du dich noch weiterentwickeln willst, musst du bei Flanken vielleicht wieder mehr riskieren? Entspannt von den Gedanken hat ihn dann der Blick in den Kühlschrank: Ein Stück Teres Major, feines Fleisch von der Rinderschulter, war noch da, Yann Sommer bereitete es mit Süßkartoffeln und im Ofen gebackenen Chips aus Roter Bete zu. „Kochen ist perfekt zum Abschalten“, sagt er.

Viele alleinlebende junge Männer halten eher den Anruf beim Pizza-

service für die perfekte Essensvorbereitung. Yann Sommer war da am Anfang seiner Fußballkarriere auch nicht anders. Als Jungprofi mit 17, 18 beim FC Basel wohnte er mit einem weiteren Profi, Damir Dzombic, in einer WG. „Damir hatte aber eine coole Freundin, die hat uns wegen unserer Ernährung die Leviten gelesen und angefangen, uns das Kochen zu zeigen.“ Yann Sommer dachte an die Abende seiner Kindheit, wenn die Eltern, der Vater Verlagsleiter bei der „Basler Zeitung“, die Mutter Reittherapeutin, von der Arbeit nach Hause kamen und sie stundenlang am Esstisch zusammensaßen. Das Abendessen war ihr tägliches Ritual, das Essen brachte die Familie zusammen, und damit es diese Bedeutung bekam, musste es auch schmecken, mit Liebe zubereitet sein. Aus dieser Erinnerung



Der Autor: **RONALD RENG**, hier im Gespräch mit Yann Sommer im Restaurant des BORUSSIA PARK, schrieb die preisgekrönte Biografie von Robert Enke. 2013 erschien sein Buch »Spieldate. Die andere Geschichte der Bundesliga«. Sein aktuelles Werk: »Mroskos Talente«.