

August 2007

alverde

+ a tempo

Pflege

Altersgerecht
cremen

Foto

Die Kamera
im Gepäck

Angst

Verschiedene
Gesichter eines
Gefühls

Philipp Lahm

Profi mit Profil



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Philipp Lahm

„PRIVAT BIN ICH

Müsste man einen der populärsten Profifußballer Deutschlands mit nur einem Wort beschreiben, dann wäre das: sympathisch. Philipp Lahm, der im vergangenen Sommer das erste Tor der Fußballweltmeisterschaft für Deutschland schoss und die Nation damit in einen Freudentaumel versetzte, wirkt mit seiner Körpergröße von 170 cm fast zu zart für den rauen Sport. Aber schon seine kräftige Stimme zeugt von Durchsetzungskraft auf dem Spielfeld und im **alverde**-Interview wird dann rasch deutlich, dass hinter dem unverbrauchten Lächeln mehr steckt – der 23-Jährige hat bereits eine steile Karriere hinter sich und er weiß, was er will.



GANZ GEMÜTLICH“



alverde: In der abgelaufenen Saison 2006/2007 konnte Ihr Verein Bayern München die hohen Erwartungen nicht ganz erfüllen. Wie gehen Sie persönlich und auch im Team mit dieser Erfahrung um?

Philipp Lahm: Im Team sprechen wir natürlich darüber, dass die Saison nicht so gelaufen ist, wie wir uns das vorgestellt haben. Wir sind ja eine Mannschaft. Es gibt immer Höhen und Tiefen, damit müssen wir umgehen können. Wichtig ist, Lehren daraus zu ziehen. Ich habe im vergangenen Jahr viel gelernt und mich weiterentwickelt, trotz der schlechten Saison.

alverde: Das Team ist international. Klappt die Verständigung und profitieren Sie von dieser Vielfalt?

Philipp Lahm: Alle Kollegen sprechen Deutsch miteinander, sodass die Verständigung kein Problem ist. Über die Vielfalt im Team freue ich mich immer. Die Südamerikaner zum Beispiel haben eine ganz andere Lebensweise. Es ist schön, das mitzuerleben.

alverde: Sie werden in diesem Jahr 24; schon mit 22 wurden Sie durch Ihr WM-Tor zur Legende. Was können Sie als Sportler noch erreichen?

Philipp Lahm: Ich hoffe, dass ich noch viele Jahre als Fußballer vor mir habe, weil ich gerne Fußball spiele. Was ich erreichen will, ist Titel zu gewinnen. Darum übt man eine Sportart als Leistungssportler ja schließlich aus. Ich war mit Bayern München im vergangenen Jahr schon deutscher Meister und Pokalsieger. Das ist ein sensationelles Gefühl. Und ich habe schon eine Europameisterschaft und die Weltmeisterschaft erleben dürfen - ich will noch viele solcher Turniere spielen, weil es einfach super ist, sich auf so ein Ereignis vorzubereiten, sich wochenlang auf ein Ziel zu fokussieren. Und ganz klar: Ich will mit der Nationalmannschaft auch einen Titel gewinnen.

alverde: Hat die Medienberichterstattung Einfluss auf Ihre Leistung, positiv wie negativ?

Philipp Lahm: Ich lese nicht viel Zeitung. Für einen Sportler, der so in der Öffentlichkeit steht, ist das nicht gut. Als ich zu den Profis gekommen bin, da habe ich gleich die Zeitung aufgeschlagen und nach Berichten und Bewertungen geguckt. Heute denke ich aber, dass ich mich selbst am besten einschätzen kann. Man weiß ja, was der Trainer verlangt; das können die Medien oft nicht wissen.

alverde: Bitte nennen Sie ein Beispiel.

Philipp Lahm: Jeder Spieler hat spezielle Aufgaben, die er auf dem Platz umsetzen muss. So kann es sein, dass ich hauptsächlich defen-

sive Aufgaben erfüllen soll, um die Abwehr zu stärken. Das fällt den Leuten aber nicht so auf, da sie die individuellen Vorgaben des Trainers nicht kennen. Dazu kommt, dass viele Zuschauer gerade nach der WM von mir hauptsächlich Aktionen in der Offensive erwarten.

alverde: Glauben Sie, dass Deutschland im kommenden Jahr Europameister wird?

Philipp Lahm: Es ist bei solchen Turnieren immer schwer zu sagen, wer der Top-Favorit ist, aber ich bin der festen Überzeugung, dass wir um den Titel mitspielen können. Das haben wir letztes Jahr bei der WM bewiesen und darum werden wir auch kämpfen.

alverde: Viele Kinder träumen davon, Profifußballer oder sogar Nationalspieler zu werden. Welchen Rat haben Sie für den Nachwuchs?

Philipp Lahm: Mit Spaß dabei zu sein, ist das Wichtigste. Ich hatte immer Spaß am Fußball. Man muss hart dafür arbeiten und sein Ziel auch verfolgen. Mit 16, wenn andere Dinge immer wichtiger werden, wenn man eine Freundin hat, dann will man vielleicht lieber mit seinen Freunden ins Schwimmbad gehen, als zu trainieren. Da muss man dann sehr diszipliniert sein.

alverde: Schauen Sie Frauenfußball?

Philipp Lahm: Die großen Turniere schaue ich gerne an, wenn es die Zeit zulässt. Die Damennationalmannschaft ist ja sehr erfolgreich.

alverde: Wie gehen Sie mit dem Gedanken um, dass Ihre Profikarriere mit Mitte 30 zu Ende sein wird? Welche Pläne haben Sie?

Philipp Lahm: Ich habe noch gar keine Pläne gemacht, überhaupt nicht. Ich nenne Ihnen ein gutes Beispiel: Vor vier Jahren, als ich noch Amateurspieler war, bin ich zu Stuttgart gegangen und dann wurde ich auf einmal Nationalspieler, innerhalb von einem halben Jahr. So ist das Fußballleben einfach. Man weiß nicht, wo man im nächsten Jahr spielen wird; eine Verletzung kann das Ende bedeuten. Daher habe ich mich mit dem Karriereende noch nie beschäftigt. Ich hoffe, dass ich noch zehn Jahre spielen kann. >

„Über die Vielfalt der Nationalitäten im Team freue ich mich immer.“

alverde: Sie trainieren hart und müssen auf Ihre Gesundheit achten. Welche Tipps können Sie unseren Lesern geben?

Philipp Lahm: Ich ernähre mich auf jeden Fall bewusst – was nicht heißt, dass ich nicht auch einmal eine Cola trinke oder etwas Süßes esse. Aber für einen Profisportler gilt in erster Linie: Wenn man sich nicht richtig und gut ernährt, dann nützt das beste Training nichts. Dabei sollten Obst und Gemüse nicht zu kurz kommen. Und ich trinke viel Wasser und Apfelschorle. Außerdem sollte man unbedingt aufs Rauchen verzichten. Aber der entscheidende Tipp von mir lautet: Habt Freude am Sport und an der Bewegung.

alverde: Wie entspannen Sie sich in der Sommerpause?

Philipp Lahm: Nach Saisonende bin ich erstmal in den Urlaub gefahren. Und dann freue ich mich aber auch immer auf meine Familie. In der Sommerpause hat man dann endlich Zeit, alle zu besuchen und mit vielen Freunden etwas zu unternehmen. Das ist während der Saison eher selten der Fall, weil man ja auch unter der Woche Spiele und Verpflichtungen hat.

alverde: Auf Ihrer Homepage sagen Sie, dass Sie noch nicht über eine Familiengründung nachdenken. Gleichzeitig engagieren Sie sich als Prominenter für mehrere Kinderprojekte, sind zum Beispiel Kinderdorf-Botschafter und Pate eines Kinderfußballturniers. Warum setzen Sie sich so stark für Kinder ein?

Philipp Lahm: Ich habe viel von meinen Eltern mitbekommen. Meine Mutter ist Jugendleiterin beim FT Gern, dem ersten Verein, in dem ich hier in München Fußball gespielt habe. Ich bin auch noch regelmäßig dort. Kinder stehen in unserer Familie also im Fokus.

Und als Fußballer, der in der Öffentlichkeit steht, bin ich immer auch Vorbild. Mit solchem Engagement kann ich Kindern

helfen; nicht jedem geht es so gut wie uns.

alverde: Ihr Gesicht ist auch auf einer Plakatkampagne gegen Autobahnraser zu sehen.

Philipp Lahm: Ja, das ist ebenfalls Teil der Vorbildfunktion, die wir haben. Ich halte es für richtig, auch solche Themen anzupacken und zu warnen.

alverde: Sind Fußballer auch Vorbilder in Sachen Styling und Beauty?

Philipp Lahm: Fußballer achten schon sehr auf ihr Aussehen, das gilt auch für mich. Aber ich gehe auch mal mit ungemachten Haaren zum Einkaufen und ziehe mir einfach ein Käppi auf.

alverde: Sie entspannen sich bei Computerspielen. Was machen Sie außerdem in Ihrer Freizeit?

Philipp Lahm: Ich gehe sehr gerne essen, das ist eine Leidenschaft von mir. Außerdem spiele ich Billard und Tennis.



Als einziger Deutscher ist Bayern-Spieler Philipp Lahm von den Nutzern der UEFA-Website 2006 in ihre Europa-Top-11 gewählt worden.

alverde: Können Sie sich vorstellen, im Ausland zu leben?

Philipp Lahm: Nein, das kann ich mir gar nicht vorstellen, ich bin in München geboren und hänge sehr an meiner Familie. München wird immer mein Lebensstandort sein. Natürlich kann es sein, dass man als Spieler den Verein wechselt, aber nach Ende der Karriere würde ich immer zurückkehren.

alverde: Ihr Motto lautet „Manchmal ist weniger mehr!“. Was bedeutet das?

Philipp Lahm: Ich bin einer, der auch gerne mal einfach zu Hause ist, sich auf die Couch legt, ein bisschen Fernsehen schaut. In meinem Privatleben bin ich sehr gemütlich. ■

„Als Fußballer, der in der Öffentlichkeit steht, bin ich immer auch Vorbild.“