



## »Vor Olli Kahn ziehe ich den Hut«

»TORWART« im Gespräch mit Kathrin Lehmann (Hammarby IF/Schweden).

Man stelle sich vor: Robert Enke macht am Samstag ein glänzendes Spiel für Hannover und erzielt am nächsten Tag drei Treffer für die Kölner Haie. Auch Frank Rost kann auf ein erfolgreiches Wochenende zurückblicken. Zuerst rettet er mit außergewöhnlichen Paraden den Auswärtssieg des Hamburger SV, um nur 24 Stunden später den entscheidenden Siegtreffer für Adler Mannheim beizusteuern. Vermutlich werden sich viele Leser jetzt die Augen reiben und diese Kombination für totalen Unsinn halten. Zugegeben, es klingt auch ungewöhnlich.

Die Redaktion von »TORWART« hat allerdings im Bereich des Frauen-Fußballs bzw. -Eishockeys eine Sportlerin ausfindig gemacht, die beide Sportarten auf hohem Niveau ausübt: Kathrin »Ka« Lehmann, 27 Jahre alt.

Wer sich mit dem Phänomen Kathrin »Ka« Lehmann beschäftigt, dem fällt sofort eines auf: Ihre sportlichen Aktivitäten und ihre Erfolge würden mindestens für zwei Sportlerleben reichen.

So hütete sie in der abgelaufenen Saison nicht nur das Tor des Frauen-Zweitligisten FFC Wacker München, sondern die sympathische Schweizerin ist auch Nationalkeeperin ihres Landes. Im Eishockey ist sie hingegen ausschließlich als Feldspielerin aktiv. Bis Ende des letzten Jahres jagte sie für die TV Lady Kodiaks Kornwestheim dem Puck hinterher, bevor im Januar 2007 ein Traum wahr wurde und sie in die erste schwedische Liga zu AIK Solna Stockholm wechseln und prompt den Meistertitel erringen konnte. Für die Schweiz läuft sie auch im Eishockey als Nationalspielerin auf und nahm 2006 an den Olympischen Winterspielen in Turin teil. Es war dabei für Ka ein »emotional sehr bewegendes Ereignis, den olympischen Geist zu spüren. Der Kontakt mit Leistungssportlern anderer Länder war zugleich.« Zahlreiche Ehrungen in ihrer Schweizer Heimat waren das Ergebnis für Lehmann.

Wie geht Ka Lehmann mit dieser Vierfachbelastung um? Immerhin absolviert Lehmann neben ihren sportlichen Verpflichtungen zusätzlich ein Fernstudium und trainiert selber regelmäßig Nachwuchstorhüter. Wie schafft sie es, die Spiel- und Trainingstermine ihrer Vereine sowie der Nationalmannschaften zu koordinieren? Hat sie überhaupt Freizeit? »Kein Problem«, lacht die quirlige Schweizerin, »es ist nur eine Frage der Organisation.« Dabei wirkt sie überzeugend, denn wer Kathrin Lehmann einmal persönlich kennengelernt hat, spürt die Ausstrahlung von Energie, Dynamik und positiver Denkweise. Zum Thema Zeit hat sie eine eigene Einstellung: »Fußball und Eishockey spielen - das ist für mich Freizeit! Da ich studiere und keiner beruflichen Tätigkeit mit festen Arbeitszeiten nachgehe, habe ich viele Freiräume. Allerdings geht es nicht ohne Organisation«. So nutzt sie Reisezeiten zu Spielen der Nationalmannschaft oder zu Auswärtsspielen für ihr Fernstudium. Zeiten ohne sportlichen Bezug verbringt sie gerne im Kino oder sie trifft sich mit Freunden in der Kneipe.

eine interessante und aufregende Sache Doch wie beginnt so eine außergewöhnliche Sportlerkarriere? Warum spielt sie im Fußball-Tor, während sie sich im Eishockey auf dem Feld wohl fühlt?

> »Ich habe im Fußball tatsächlich als Feldspielerin begonnen«, berichtet die Schweizerin. »Es war Zufall, dass ich Torhüterin geworden bin. Ich spielte noch als Jugendliche im Feld, als ich mir beim Aufwärmen eine leichte Verletzung zuzog. Meine Mannschaftskameraden überredeten mich damals, ins Tor zu gehen, um mich schonen zu können. Ich muss meine Sache wohl ganz gut gemacht haben, denn kurze Zeit später absolvierte ich mein erstes Punktspiel als Torhüterin.«

> Und es blieb nicht nur bei einem Punktspiel. Ka Lehmann machte damals mit konstant guten Leistungen auf sich aufmerksam und erhielt ein Angebot vom Schweizer Klub SV Seebach, zu dem sie 1993 wechselte.

> »Das war ein toller Aufstieg für mich«, gibt Ka zu Protokoll, »Seebach war von der Größe und Ausrichtung her mit dem 1.FFC Frankfurt vergleichbar.«

> Zu diesem Zeitpunkt spielte Ka auch bereits Eishockey. Sie kam schon als Dreijährige mit den Schlittschuhen in Berührung. Ihre Mutter leitete in ihrem Heimatort

Bild: Kathrin Lehmann











## Kathrin Lehmann

Küsnacht eine Schule, in der man Schlittschuhlaufen lernen konnte. Und so lernte sie fast schon automatisch den Umgang mit Kufen und Puck.

Auch für ihre Eishockeykarriere war 1993 ein bedeutendes Jahr, denn die außergewöhnliche Sportlerin wechselte zu den Zürcher Grasshoppers.

Doch Eishockey-Torhüterin wollte sie nicht werden. »Ich hatte schon immer einen großen Bewegungsdrang und brauche den Ausgleich als Feldspielerin. In beiden Sportarten ins Tor zu gehen, das käme für mich nicht in Frage. Außerdem bin ich im Eishockey ein echter Knipser, niemals würde ich diese Position aufgeben wollen!«, berichtet Ka weiter. Frauen-Eishockey, seit 1998 olympische Disziplin, betrachtet sie dabei keinesfalls als exotisch. In den USA und Kanada haben sich die Eishockeyspielerinnen längst etabliert.

Das größere Zukunftspotenzial sieht Lehmann dabei mehr im Eishockey. Allerdings weist sie augenzwinkernd darauf hin, dass ein Eishockeyverband unter Umständen so seine Schwierigkeiten damit haben kann, wenn die Frauen erfolgreicher als die Männer sind. Auch die scheinbare Härte im Eishockey sieht Lehmann gelassen: »Handball ist doch die Sportart, wo wesentlich mehr Verletzungen vorkommen.«

Im Fußball vollzog sie 1999 einen großen Doch Kathrin Lehmann braucht neue He-

deutsche Frauen-Bundesliga zur TuS 1900 Niederkirchen wagte. Lehmanns Karriereleiter im Fußball schien seitdem nur noch Höhepunkte zu kennen. So spielte sie für Turbine Potsdam, hütete für die Frauen des FC Bayern das Tor und wechselte 2003 für einige Monate in die USA zu den Oklahoma State University Cowgirls.

Rückblickend empfindet Ka diese Zeit als sehr lehrreich, aber auch anstrengend: »College Soccer ist sehr athletisch. Wenn eine Flanke in den Strafraum segelt und die Torhüterin diese abfangen will, sieht sie sich - anders als in Europa - einer Wand von 6 bis 7 Spielerinnen gegenüber, die alle zum Kopfball hochsteigen. In Amerika wird mit sehr viel Mut und Athletik gearbeitet. Allerdings fehlte mir die spielerische Leichtigkeit. Doch ich habe in den USA gelernt, dass physische Präsenz unheimlich wichtig ist.«

2004 erfolgte der Wechsel zum FFC Wacker München 99. Sportliche Erfolge wie den Aufstieg in die 2. Liga sowie den Klassenerhalt konnte Ka auch hier feiern. Als sportlichen Abstieg möchte Kathrin Lehmann, die bis dahin in Deutschland nur in der 1. Liga spielte, die Jahre beim FFC Wacker allerdings nicht verstanden wissen. Denn Wacker bot ein ambitioniertes Team und ein harmonisches Umfeld, in dem fast alle Schlüsselpositionen des Vereins von engagierten Frauen besetzt sind.

Schritt, als sie den Sprung in die erste rausforderungen. Nicht nur ihr Wechsel

zum schwedischen Eishockey-Erstligisten AIK Solna im vergangenen Winter beweist das. Nach drei Jahren beim FFC Wacker wird sie in der neuen Saison beim schwedischen Erstligisten Hammarby IF, der auch im Männerfußball ein Begriff ist, im Tor stehen. Die Kontakte zu Hammarby wurden durch Kathrins Sponsor PUMA während ihrer Zeit in Solna geknüpft. Ka Lehmann blickt zurück: »Während meiner Zeit in Solna musste ich mich als Torhüterin für Wacker fit halten. Über PUMA kam ich zu Hammarby.« Schon seit 1999 steht Lehmann bei PUMA unter Vertrag; damals war sie Schweizer »Fußballerin des Jahres«. Fotoshootings für die PUMA-Kollektion machten der Torhüterin großen Spaß: »Ich finde es klasse, den Fans auch eine andere Seite von mir zu zeigen.«

Hat eine Ausnahmesportlerin wie Ka Lehmann, die Vorbild für viele andere SportlerInnen ist, eigentlich selber Vorbilder? »Von den Schweizer Torhütern hat mir früher Martin Brunner (Grasshoppers Zürich), der zugleich auch Schlußmann der Nationalmannschaft war, sehr gut gefallen«, antwortet Ka. »Vor wem ich allerdings den Hut ziehe, ist Oliver Kahn vom FC Bayern. Seine Devise im Torwartspiel ist auf den ersten Blick scheinbar simpel und dennoch einzigartig: Stärken optimieren - und nicht: Schwächen minimieren!« Doch um seine Stärken weiter auszubauen, ist im Sportleralltag das Training ein ganz entscheidender Faktor: Ohne strukturierte Trainingseinheiten

Kathrin Lehmann: Sowohl beim Eishockey als auch im Fußballtor gibt sie eine gute Figur ab





Seite 44 Ausgabe TORWART 101/2008

Bilder: Kathrin Lehmann





Eishockey bedeutet der Torfrau viel

und auch Eigenmotivation sind Erfolge kaum möglich. Doch wie ist es mit der Motivation der Spitzensportlerin Lehmann bestellt? Torwarttrainerin »Fritzy« Kromp vom FFC Wacker lobt dabei die einzigartige Einstellung von Ka Lehmann: »Trotz ihrer tollen Erfolge in beiden Sportarten steckt sie sich immer neue Ziele und arbeitet hart an sich. Mit ihrer professionellen Einstellung übt sie dabei großen Einfluss auf die Mannschaft aus.« Als »geradezu beängstigend« bezeichnet Kas ehemaliger Cheftrainer von Wacker, Wilhelm Link, ihre Eigenmotivation. Und wie bekommt Ka Lehmann vor großen Spielen ihre Anspannung in den Griff? Ines Ortner-Bach, 2. Spielführerin vom FFC Wacker, lacht: »Auf Stress reagiert Ka mit höchstem Einsatz, so auch durch lautstarkes Coaching bis in die Sturmspitze.« Auf den Punkt bringt es Presse-

Auch neben dem Spielfeld macht Kathrin Lehmann eine gute Figur



Bilder: PUMA; Kathrin Lehmann

## sprecherin Fiona Lorenz: »Wenn es spannend wird, scheint es ihr erst richtig Spaß zu machen. Aus Anspannung wird so bei

ihr positive Energie.«

Ka Lehmann, die zur Entspannung meditiert und klassische Musik hört, hat für das Torwartspiel eine eigene Philosophie entwickelt, die sich durchaus zur Nachahmung empfiehlt: »Natürlich ist es wichtig für Torhüter solange wie möglich im Feld zu spielen. Doch wer ins Tor geht, sollte für sich eine Philosophie entwickeln: Wie möchte ich spielen? Wie setze ich meine Wünsche um? Wie möchte ich als Torwart sein? Gerade zu Beginn ist es in Ordnung, Vorbilder wie Kahn oder Jens Lehmann imitieren zu wollen. Doch ist das auch von den eigenen körperlichen Fähigkeiten her zu schaffen? Für Keeper sollte entscheidend sein, sich auf seine Stärken zu besinnen und diese in den Vordergrund zu stellen.« Für Lehmann ist es daher von Bedeutung, eigene mentale Stärken auszubauen und sich nicht eine Schablone drängen zu lassen. »Meine persönliche Philosophie lauet: Ich bin nicht die letzte Abwehrspielerin, sondern die erste Stür-

Vom Torwarttraining hat Ka Lehmann klare Vorstellungen. Die Intensität und die Qualität des Trainings sind ihr sehr wichtig. Weiterhin ist ein klarer Aufbau des Trainings notwendig: Nach dem Warmmachen sollten technische Elemente wie Fangen, Werfen, hohe Bälle und Fausten in das Training mit aufgenommen werden. Den Abschluss sollte ein kleines Spiel bilden wie z.B. ein Dropkickwettbewerb. Dabei setzt Ka auf Torwarttrainer mit Weitblick: »Er muss seinen Keeper darin bestärken, dass es völlig in Ordnung geht, wenn er im Training Tore kassiert.« Mit peniblen Trainern geht Ka dabei hart ins Gericht: »Jede missglückte Parade des Trainings bis ins kleinste Detail analysieren zu wollen, davon halte ich gar nichts.«

merin meines Teams!«

Ungünstig findet sie dabei, wie das Torwarttraining in vielen Vereinen gestaltet

## Kathrin Lehmann

ist. »Oft findet vor dem regulären Mannschaftstraining das Torwarttraining statt. Meines Erachtens ist das nicht sinnvoll, da der Keeper nach einer Stunde Einzeltraining völlig erschöpft ist.« Fast unmöglich erscheint es da, im folgenden Mannschaftstraining mit ausgeruhten Feldspielern noch gute Leistungen zu bringen.

»Wenn der Verein diesen Trainingsablauf allerdings so vorgibt, dann empfehle ich meinen Torleuten – ich bin selbst als Torhütertrainerin aktiv – eine Pause zu machen, einen Energyriegel zu essen, um dann voll in das Mannschaftstraining einsteigen zu können.« Dabei spielt auch die soziale Komponente eine maßgebliche Rolle: »Torhüter müssen sogar an diesem Training teilnehmen, um nicht vom Rest der Mannschaft isoliert zu werden.«

Zum Abschluss unseres Gesprächs mit Kathrin Lehmann bleibt noch ein offener Punkt: Was macht sie nach ihrer aktiven Karriere? Hat Ka konkrete Pläne? Ihre ehemaligen Mannschaftskameradinnen vom FFC Wacker sehen sie weiterhin eng mit dem Sport verbunden, Wacker-Cheftrainer Wilhelm Link traut ihr sogar einen Posten als Schweizer Nationaltrainerin zu.

Kathrin Lehmann, die bereits eigene Fußball- und Eishockeycamps in der Schweiz betreibt und verschiedene Lehrtätigkeiten ausübt, nimmt dazu Stellung: »Ich bin ein Typ, der gerne an Projekten mitarbeitet. Ein typischer Nine-to-five-Job kommt für mich eher nicht in Frage.Vermutlich werde ich dem Sport aber in einer Lehroder Trainertätigkeit erhalten bleiben.« Probleme mit dem anderen Geschlecht kennt sie dabei nicht: »Aufgrund meiner Leistungen und Fachkenntnisse begegne ich den männlichen Kollegen stets auf Augenhöhe.«

»TORWART« bedankt sich für das Gespräch und wünscht Kathrin Lehmann alles Gute für ihren Start bei Hammarby IF.

JÖRG SCHARNWEBER

