



Interview mit  
**Benjamin Matschke,**  
Trainer der Eulen  
Ludwigshafen  
(1. Handball-  
Bundesliga)



\*\*\*\*\*

## Handball – eine mitreißende Sportart!

Handballtrainer Benjamin Matschke wurde am 19. Juli 1982 in Heilbronn geboren. Der ehemalige Lehrer am Wirtschaftsgymnasium Schwetzingen spielte bis 2007 bei den Salamander Kornwestheim, bis 2011 bei der TSG Ludwigshafen-Friesenheim (auf Grund von schwerer Verletzung Karriereende). Als Handballtrainer war er von 01/2013 – 06/2015 Trainer beim TV Hochdorf /3. Handball-Bundesliga. Seit 06/2015 ist Benjamin Matschke Trainer bei den Eulen Ludwigshafen / 1. Handball-Bundesliga.

Der Vorstandsvorsitzende der Stiftung Prof. Dr. J. F. Riemann (**JFR**) sprach mit Benjamin Matschke (**BM**), auch über Sport, Bewegung und gesunde Ernährung als Prävention.

**JFR:** Handball als Mannschaftssport ist ja gerade jetzt durch die Weltmeisterschaft wieder sehr in das Zentrum des öffentlichen Interesses gerückt. Was glauben Sie, fasziniert die Menschen an diesem Sport?

**BM:** Handball ist echter und nahbarer Sport mit Stars ohne Allüren. Das macht unsere Sportart sicherlich sympathisch und damit fällt es leicht, sich zu identifizieren. Gleichzeitig ist es die schnelle Taktung der Ereignisse. Während noch über das Tor auf der einen Seite gejubelt wird, darf man sich Sekunden später bereits über die Glanztat des eigenen Keepers freuen. Es geht in jedem Spiel hart zur Sache und trotzdem bleibt es stets auf dem Spielfeld und den Rängen fair.

**JFR:** Wo sehen Sie die wichtigsten Unterschiede zu dem anderen großen Mannschaft-Ballsport Fußball?

**BM:** Einen generellen Vergleich zu ziehen, ist sicherlich in der Kürze nicht möglich. Was, wie ich finde, jedoch offensichtlich ist und auch durch Vertreter des Fußballs bestätigt wird, ist, dass der Handballsport körperbetonter und schneller ist, es weniger Raum für Diskussionen gibt und die Haltung der Spieler durch Bodenständigkeit und Nähe – auch zu den eigenen Fans – geprägt ist.

**JFR:** Die Eulen Ludwigshafen sind ein in der Region verankerter, vor allem auch mit der Stadt identifizierbarer Sportverein und ein richtiges Markenzeichen. Wie kam es zu dem Namen und wie ist es gelungen, diese Mannschaft in die Bundesliga zu führen?

**BM:** Der Name der „Eulen“ geht auf eine Sage von Rochus zurück, die dem Stadtteil Friesenheim jenes Symboltier als Namensgeber verschaffte. Seit nunmehr zwei Jahren tragen wir unseren Namen „Die Eulen Ludwigshafen“, wodurch zugleich uns regionale Verbundenheit zur gesamten Stadt Ludwigshafen zum Ausdruck kommt.

Unsere Stärke und damit verbunden auch der Weg in die Bundesliga liegt neben der sportlichen Qualität sicherlich auch in unserem herausragenden Wir-Gefühl auf und abseits des Spielfeldes. Wir haben eine junge, hungrige Mannschaft, die sich mit dem Projekt vollends identifiziert und in jedem Spiel Charakter und vollen Einsatz zeigt.

**JFR:** Handball scheint mir noch mehr als Fußball ein Teamsport zu sein, bei dem es natürlich auch überragende Spieler gibt, die aber dennoch alle mehr noch als beim Fußball für das Team stehen. Was muss ein Trainer leisten, um diesen Mannschaftsgeist zu formen?

**BM:** Insgesamt mag das im Handball sicherlich so sein. Gleichzeitig behaupte ich, dass der Teamgedanke bei den Eulen Ludwigshafen nochmals ein Mehr an Bedeutung hat. Für mich als Trainer beginnt der erste Schritt bei der Auswahl der Spieler. In unser Profil passt, wer neben der handballerischen Fähigkeit auch den entsprechenden Charakter mitbringt. In der täglichen Arbeit ist Kommunikation gewiss das Schlüsselwort. Motive erkennen, Ziele setzen, Fragen stellen und zuhören und dabei stets glaubwürdig zu sein, hilft in der Zusammenarbeit ungemein. Auch kennt jeder Spieler seine Rolle im Team, die in der Art zwar unterschiedlich sein kann, aber in der Bedeutung stets immens ist.

**JFR:** Die Eulen kämpfen derzeit um den Verbleib in der Top-Liga. Dazu sind vor allem Vertrauen in den Trainer, in das

Umfeld und in die eigene Stärke erforderlich. Wie erreichen Sie das?

**BM:** Ich sehe, wie die Mannschaft Tag für Tag hart arbeitet und den ständigen Drang hat, sich zu verbessern. Dabei hilft uns die ständige Analyse und Evaluation der eigenen Leistung. Unabhängig des Ergebnisses auf der Anzeigetafel schaffen wir es so, uns nachweislich zu steigern. Auch wussten wir von Beginn der Saison an um unsere Rolle. Als erneut klarer Abstiegs kandidat gehandelt, wissen wir, dass wir Geduld und einen langen Atem brauchen. Wir kennen den Spielplan, wissen um unsere eigene Stärke und Mentalität. Dass wir dabei bedingungslose Unterstützung des Umfeldes erfahren, ist nicht selbstverständlich, aber hilft uns ungemein.

**JFR:** Wie wichtig ist für einen Verein in der Top-Liga die Unterstützung des Publikums, nicht nur bei einem Heimspiel, sondern vor allem auch bei schweren Auswärtsgegnern?

**BM:** Die Unterstützung unserer Fans ist fundamental für unseren Erfolg auf der Platte. Die Fans können den X-Faktor ausmachen – sie können uns pushen und zugleich Druck auf den Gegner ausüben. Wir freuen uns auf jedes unserer Heimspiele mit über 2.000 Zuschauern in der „Eberthölle“, die uns grandios unterstützen und eine tolle Atmosphäre entwickeln. Einzigartig ist auch der Support in der Fremde. Mittlerweile hat sich bei uns etwas entwickelt, dass für unsere Fans keine Auswärtsfahrt zu weit ist und wir immer bekannte Gesichter sehen. Das spornt uns an und zeigt, dass das was wir auf dem Spielfeld zeigen, anspricht und begeistert.

**JFR:** Sport und Bewegung sollten wichtige Bestandteile eines gesunden Lebensstils sein, an den heute gerade vor dem Hintergrund zunehmend dicker Menschen mehr denn je erinnert werden muss. Sehen Sie da eine Vorbildfunktion auch für Spitzensportler?

**BM:** In unserer Aufgabe ist es definitiv so, dass wir als Spitzensportler eine Vorbildfunktion und auch Multiplikator-Aufgabe haben. Das fängt mit gesellschaftlichen Werten an, geht aber auch hin zu Bewegung, Ernährung und Gesundheit im Allgemeinen. Wir leben es zum einen selbst und zum anderen tragen wir es nach außen. Hier fällt mir ein, dass wir im Laufe der Saison auch einen Gesundheits-Spieltag bei uns in der Halle durchgeführt haben, der genau darauf abzielt.

**JFR:** Sportler haben sicher keinen Nachholbedarf. Wie können sportlich so erfolgreiche Handballer gerade unsere heutige Jugend, für die Bewegung nicht immer eine zentrale Rolle spielt, mitziehen?

**BM:** In Zeiten von elektronischem Medienkonsum, der kaum bewegungsfördernd ist, ist es umso wichtiger, mit gutem Beispiel voran zu gehen. Hier ist unsere Vorbildfunktion wichtig. Wir können auf unseren Sport aufmerksam machen, indem wir im eigenen Verein, aber auch darüber hinaus in Schulen, Kindergärten vor Ort sind und in das Gespräch mit jungen Menschen gehen.

**JFR:** Ernährung spielt ebenfalls eine zentrale Rolle, gerade auch für die Primärprävention vieler Erkrankungen. Gibt es für Ihre Spieler Ernährungsvoraussetzungen? Mit anderen Worten: ist Ernährungsberatung ohne Vorschriften natürlich für Kondition und Lebensweise der Spieler zwingend?

**BM:** Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil, um überhaupt die eigene Leistungsfähigkeit abrufen zu können. Hier arbeiten wir mit Experten zusammen, die unsere Sportler darauf einstellen, wie situationsadäquate Ernährung funktioniert.

**JFR:** Die zweite Hälfte der Saison 2018/19 hat begonnen. Die Eulen kämpfen um den Klassenerhalt. Wie ist Ihre Prognose? Und worauf setzen Sie?

**BM:** Ich setze auf die Mentalität und die Stärke meiner Mannschaft, bei der jetzt glücklicherweise auch unsere Verletzten langsam zurückkommen. Auch die Heimspiele in der Rückrunde zeigen, dass wir gemeinsam mit den Fans noch viele Gegner ärgern werden und am Ende weiterhin Erstliga-Handball in und für Ludwigshafen spielen.

**JFR:** Herzlichen Dank für dieses informative Gespräch.