

Zwischen Druck und Vertrauen - Das "Gemeinsam" als Kompass

Adrian Freiberg (9A) spricht mit Dagur Sigurðsson

"Man hatte einfach Lust, in die Halle zu gehen, zu trainieren, zu spielen."

Allein bei diesem Satz merkte ich, dass man hier jemandem gegenüber sitzt, der den Handballsport nicht nur ausübt, sondern lebt. Ruhig – aber mit dieser Energie und Leidenschaft, die man sonst nur auf der Platte spürt. Wenn er über Handball spricht, dann nicht wie über einen Beruf, sondern wie über seine Leidenschaft, mit der er sich allerdings bis ins kleinste Detail auskennt.

Einstieg & Karriere

FRAGE:

Erste Frage: Wie bist du eigentlich zum Handball gekommen?

DAGUR:

Ich komme aus einer Sportfamilie. Mein Vater hat Fußball gespielt, meine Mutter Handball. Und mein Bruder und ich haben beides gemacht – bis wir so 18, 19 waren. Da mussten wir uns irgendwann entscheiden. Wir waren sehr erfolgreich in Island, vor allem im Team, und ich hab mich letztlich für Handball entschieden. Mein Bruder ist beim Fußball geblieben. Angefangen hab ich aber schon mit etwa sieben, acht Jahren – damals hab ich beides trainiert.

FRAGE:

Was war denn dein erstes großes Erfolgserlebnis – als Spieler oder als Trainer?

DAGUR:

Im Jugendbereich in Island waren wir sehr erfolgreich, das waren damals natürlich die größten Momente. Dann kam ich als junger Spieler in die erste Mannschaft – die war auch sehr erfolgreich, wir sind mehrfach isländischer Meister geworden. Danach bin ich nicht weit weg von hier, nach Wuppertal, gewechselt. Das war mein erstes Profijahr, und direkt der Aufstieg in die erste Bundesliga – das war riesig. Später kamen natürlich noch andere Highlights dazu: die Nationalmannschaft, Kapitän für Island, große Spiele ... schwer, da ein einzelnes Erlebnis rauszupicken. Aber als Trainer war sicher der Europameistertitel 2016 mit Deutschland das Größte.

FRAGE:

Wenn du jetzt auf deinen bisherigen Weg zurückblickst – gibt's Entscheidungen, die du heute anders treffen würdest?

DAGUR:

Nein, eigentlich nicht. Ich bin keiner, der sich lange fragt, was hätte sein können. Ich bin glücklich mit meinen Entscheidungen. Die hab ich immer mit Herz und Bauchgefühl getroffen – nicht nur im Sport, auch im Leben. Man muss sich entscheiden, in welche Richtung man geht, und dann auch wirklich dahinterstehen.

Das Treffen klarer Entscheidungen, die Leidenschaft und Konsequenz zieht sich wie ein roter Faden durch unser Interview, und auch heute noch treibt ihn genau das an: eine Motivation, die man nicht aus Lehrbüchern kennt, sondern in jeder gelebten Erfahrung spürt. Ob als Spieler, Trainer oder Mensch – alles, was er tut, ist von Leidenschaft, Verantwortung und dem Gefühl geprägt, für etwas Größeres einzustehen, und zeigt so nicht nur den Sportler, sondern vor allem den Menschen dahinter.

Persönlichkeit, Leadership & Storytelling

FRAGE:

Was ist denn, sowohl als aktiver Spieler im Profibereich als auch später als Trainer, deine Motivation, jeden Tag weiterzumachen – immer alles zu investieren und nie aufzugeben?

DAGUR:

Ehrlich gesagt, ich hab damals gar nicht so viel darüber nachgedacht. Ich hatte einfach unglaublich viel Spaß am Handball. Ich war glücklich mit den Mannschaften, in denen ich gespielt habe, und hatte dort viele Freunde. Da musste man sich nicht extra motivieren – man hatte einfach Lust, in die Halle zu gehen, zu trainieren, zu spielen. Natürlich ist es harte Arbeit, aber genau das gehört irgendwie dazu.

FRAGE:

Und als Trainer? War es dasselbe, was dich motiviert hat?

DAGUR:

Nein, das ist schon anders. Trainer sein macht auch Spaß, aber es ist mehr ein Job – mit mehr Verantwortung, mehr Druck, mehr Dingen, um die man sich kümmern muss. Es ist nicht dieses gleiche Gefühl wie damals, mit den Kumpels in die Halle zu gehen und einfach Spaß zu haben. Das ist schon eine andere Welt.

FRAGE:

Wenn du sagst, dass du als Jugendspieler schon sehr aktiv warst – wie sah das Trainingspensum damals aus?

DAGUR:

In Island spielt man im Sommer Fußball und im Winter Handball. Meine Generation – eigentlich alle – haben beides gemacht. Manchmal hatten wir sechs-, siebenmal die Woche Training. Es kam vor, dass wir an einem Tag erst Fußball und dann Handball hatten, vor allem in den Übergangsmonaten. Als wir jünger waren, vielleicht drei- bis viermal pro Woche, später dann mehr. So ab 16, 17 kam dann Frühtraining dazu, Leistungszentrum, Athletik ... da wurde es intensiver.

FRAGE:

Wenn du über Motivation sprichst – hast du eigentlich bestimmte Routinen oder Rituale, um sie dauerhaft hochzuhalten? Nicht nur vor Spielen, sondern generell?

DAGUR:

Nein, eigentlich nicht. Ich gehe davon aus, dass meine Spieler motiviert sind – sie spielen ja auf höchstem Niveau, zum Beispiel für die kroatische Nationalmannschaft. Ich beobachte natürlich, wie sie sich über die Saison hinweg verhalten, weil sie ja auch in ihren Vereinen spielen. Kuzmanović ist zum Beispiel in Gummersbach – da schaue ich, wie er drauf ist. Wenn die Jungs dann zur Nationalmannschaft kommen, erwarte ich, dass sie voll motiviert sind. Meine Aufgabe ist es dann, die Richtung vorzugeben – was wir spielen wollen, wie wir auftreten. Aber letztlich müssen sie als Mannschaft selbst Verantwortung übernehmen.

FRAGE:

Welche Eigenschaften sind dir bei Spielern besonders wichtig – eher die körperlichen oder die technischen Fähigkeiten?

DAGUR:

Das ist immer die Mischung. Ich gebe den Rahmen und die Taktik vor, aber ich muss sehen, welche Typen zusammenpassen. Manchmal macht ein Topspieler das Team nicht besser. Es geht um Balance, um Harmonie. Eine Mannschaft funktioniert nur, wenn jeder auf dem Spielfeld groß werden darf – nicht nur die mit den meisten Toren.

FRAGE:

Gab's in deiner Karriere Momente, die du nie vergessen wirst? So richtige Highlights, die dir bis heute im Kopf geblieben sind?

DAGUR:

Ja, einige. Als Coach auf jeden Fall der EM-Titel 2016 – das war unglaublich. Und jetzt im Januar, der Vizeweltmeistertitel mit Kroatien. Der Empfang danach in Zagreb war unvergesslich – Tausende Menschen auf den Straßen, obwohl wir das Finale verloren hatten. Solche Momente vergisst du nicht. Auch die Bronzemedaille bei Olympia war besonders. Das hab ich als Spieler nie geschafft. Kurz nachdem ich aufgehört hatte, wurde Island Vizeolympiasieger – das war schon ein bisschen bitter (lacht). Aber später mit Deutschland Bronze zu holen, das war dann so, als hätte sich der Kreis geschlossen. Jetzt hab ich auch meine Medaille zu Hause.

FRAGE:

Du hast ja schon für verschiedene Nationen gearbeitet – Österreich, Deutschland, Japan, Kroatien. Wie gelingt es dir, mit Spielern unterschiedlicher Herkunft Vertrauen aufzubauen?

DAGUR:

Das ist tatsächlich eine Herausforderung. Jede Nation ist anders. Japan zum Beispiel ist keine klassische Handballnation, aber die arbeiten unglaublich hart. Kroaten dagegen sind ein bisschen bequemer – aber echte Kämpfer, wenn's drauf ankommt. Japan und Kroatien, das sind zwei völlig verschiedene Welten. Deutschland liegt irgendwo dazwischen. Und genau das ist das Spannende: zu verstehen, wie unterschiedliche Typen ticken, und trotzdem ein gemeinsames Ziel zu formen.

FRAGE:

Ich stell mir auch Auszeiten schwierig vor, wenn man nicht aus dem Land kommt – vor allem, wenn's schnell gehen muss. Wie klappt das?

DAGUR:

(lacht) Ja, das ist nicht ganz einfach. Ich versuche, Kroatisch zu lernen – klappt aber noch nicht so gut. Japanisch hab ich tatsächlich gelernt und konnte auf Japanisch coachen. Keine Pressekonferenzen natürlich, aber genug, um die Handball-Sprache zu sprechen. Und das reicht, um mit der Mannschaft zu funktionieren.

Man merkt sofort: Für ihn bedeutet Leadership nicht nur Ansagen machen, sondern Menschen wirklich zu verstehen – mit all ihren Unterschieden. Doch hinter der Rolle als Trainer steckt noch viel mehr: Haltung, Werte, Verantwortung. Spricht man mit ihm, wird schnell klar, dass er nicht nur über Taktik und Training nachdenkt, sondern über Menschen – über den Kopf, den Druck und das Bauchgefühl, das in entscheidenden Momenten über Sieg oder Niederlage entscheidet. Hier geht es längst nicht mehr nur um Handball, sondern um all das, was unter der Oberfläche passiert.

Psychologie, Druck & Rituale + Kulturen: "Gemeinsam."

FRAGE:

Dann würde ich jetzt etwas tiefer gehen – in den psychologischen Bereich. Wie erlebst du persönlich einen Tag vor einem großen Spiel? Was geht dir da durch den Kopf – vielleicht 24 oder 48 Stunden vorher?

DAGUR:

Eigentlich ist es das Beste, wenn man ein bisschen Angst hat – Angst zu verlieren. Diese Angst hab ich fast immer, und sie ist gut. Sie sorgt dafür, dass die Konzentration steigt. Man denkt über das Spiel nach, über mögliche Abläufe, über Situationen, die kommen könnten. Das geht dann irgendwann ins Unterbewusstsein über. Der Kopf ist Tag und Nacht im Spiel – bis zum Anpfiff. Und wenn es dann soweit ist, muss man ruhig bleiben, auf das Bauchgefühl hören und den Entscheidungen vertrauen.

FRAGE:

Hast du bestimmte Rituale oder eine feste Vorbereitung vor solchen Spielen?

DAGUR:

Ehrlich gesagt, kaum. Im Grunde entsteht das Ritual automatisch – man ist mit der Mannschaft im Hotel, hat feste Abläufe: Frühstück, Mittagessen, Besprechung, Busfahrt, Aufwärmphase. Das ist Routine genug. Meistens besteht mein Ritual aus Kaffee trinken und warten (lacht).

FRAGE:

Gibt's auch etwas, das du gezielt für die Spieler tun, um ihnen den Druck zu nehmen? Gerade vor so großen Momenten – EM-Finale, WM-Finale gegen Dänemark – das sind ja Ausnahmesituationen.

DAGUR:

Ich versuche, ihre Stärken zu verstärken. In der Ansprache vor dem Spiel zeige ich, wo wir stark sind – und wo der Gegner Schwächen hat. Zum Beispiel: „Schaut mal, wie Dänemark hier Probleme hatte – und wie gut wir das im letzten Spiel gelöst haben.“

So entsteht Glaube. Die Spieler sollen spüren: Wir können das. Wenn sie überzeugt sind, dass unser Weg funktioniert, dann wächst das Selbstvertrauen automatisch. Wir sollen einfach spüren können, dass wir das schaffen, gemeinsam.

FRAGE:

Ist das ein eigener Ansatz, oder orientierest du dich dabei an bekannten Methoden anderer Trainer?

DAGUR:

Das Lustige ist: Ich weiß gar nicht, was die anderen wirklich machen. Ich kenne nur die Trainer, die mich selbst gecoacht haben – vielleicht acht oder zehn über meine ganze Karriere. Von jedem hab ich ein bisschen was übernommen. Natürlich spricht man mit Kollegen, aber keiner weiß genau, wie der andere arbeitet. Ich denke, die Grundstruktur ist überall ähnlich: Analyse, Training, Vorbereitung. Aber die Art, wie man es lebt, ist bei jedem Trainer anders.

FRAGE:

Tauschst du dich auch mit Leuten aus anderen Sportarten aus – um vielleicht neue Impulse zu bekommen?

DAGUR:

Ja, absolut. In Island haben wir das Glück, dass viele Klubs alle Sportarten unter einem Dach vereinen – Fußball, Handball, Basketball, Männer, Frauen, von der Jugend bis zur ersten Mannschaft. Dadurch hat man automatisch Austausch. Ich war ja selbst auch Fußballer – da nimmt man vieles mit, vor allem in Sachen Mentalität und Trainingsmethodik.

FRAGE:

Bist du eher jemand, der Druck macht – oder eher einer, der Ruhe ausstrahlt und Stabilität gibt?

DAGUR:

(lacht) Gute Frage. Ich weiß gar nicht, wo ich auf der Skala stehe. Ich will auf jeden Fall Disziplin im Training – volle Konzentration, volle Bereitschaft. Wir sind Profis, das heißt: Wir müssen den Wettkampf schon im Training simulieren. Wenn das nicht gegeben ist, bin ich nicht glücklich. Aber ich glaube nicht, dass ich übermäßig Druck mache – eher klare Anforderungen stelle.

FRAGE:

Du hast ja schon einige Nationen gecoacht – Österreich, Deutschland, Japan, Kroatien. Welche kulturellen Unterschiede hast du in der Herangehensweise ans Spiel erlebt, und was hast du daraus gelernt?

DAGUR:

Der größte Lernprozess war Japan. Dort gibt es kaum große Spieler, wenig internationale Erfahrung – die Liga ist weit weg von Europa, wo der beste Handball gespielt wird. Ich musste lernen, aus dem, was wir hatten, das Maximum herauszuholen. Wir waren klein, aber schnell. Und diese Schnelligkeit, gepaart mit harter Arbeit, wurde unser Stil. Ich konnte die Methoden aus Deutschland nicht einfach übernehmen – das hätte nicht funktioniert. Andere Körpergrößen, anderes Entscheidungsverhalten, andere Kultur. Ich musste alles anpassen – Training, Kommunikation, Führungsstil. Das war eine ganz andere Welt.

FRAGE:

Das heißt, du passt auch deinen Führungsstil je nach Land und Mannschaft an?

DAGUR:

Ja, auf jeden Fall. Ich hab selbst in der Bundesliga gespielt und später als Profi in Japan – kannte also beide Welten, sportlich und kulturell. Als ich dann das Angebot bekam, Japans Nationalmannschaft zu übernehmen, wusste ich genau, worauf ich mich einlasse. In Europa arbeitet man oft mit Zwei- oder Dreijahresverträgen. In Japan wusste ich: Das braucht länger. Am Ende wurde es ein Achtjahresprojekt. Dann kam auch noch Covid – das hat vieles erschwert. Aber wir haben es geschafft, etwas Nachhaltiges aufzubauen. Und das war vielleicht mein größter kultureller Lernprozess überhaupt.

Nach den Ausführungen zu den psychologischen und kulturellen Aspekten des Trainerdaseins ging es im nächsten Abschnitt etwas technischer weiter. Hier stand der taktische Feinschliff im Vordergrund – also wie Dagur Sigurðsson sein Team auf große Turniere vorbereitet, welche Schwerpunkte er setzt und wie sich seine Herangehensweise über die Jahre entwickelt hat.

Fachteil – Taktik, Kroatien & Spielentwicklung

FRAGE:

Wie bereitest du denn dein Team auf ein wichtiges Turnier vor?

Was sind die ersten drei Punkte, an denen du arbeitest – zum Beispiel, wenn du mit der Mannschaft zu Olympia fährst oder zur EM?

DAGUR:

Das ist gar nicht so einfach, weil es stark davon abhängt, um welches Turnier es geht. Für Olympia hat man zum Beispiel drei bis vier Wochen Vorbereitungszeit – da kann man wirklich an Details arbeiten. Bei einer Europameisterschaft oder Weltmeisterschaft hat man dagegen oft nur eine Woche Vorbereitung, und das ist extrem wenig. Da muss alles sehr strukturiert ablaufen.

Ich muss dann schon im Kopf haben, auf welche Spieler ich setze. Wenn ich jedem gleich viel Spielzeit gebe, hat am Ende keiner genug Zeit, sich in die Mannschaft einzufügen. Also brauche ich eine klare Linie: Spieler X bekommt 90 Prozent der Zeit, Spieler Y 10 Prozent – auch wenn ich das so nie direkt sagen würde. Das ist eben Profiligen – jeder weiß, woran er ist, und wenn sich jemand verletzt, muss der Nächste sofort bereit sein.

FRAGE:

Das heißt, du hast schon eine ziemlich feste Rollenverteilung im Team, oder? Sodass jeder weiß, wo er steht und was von ihm erwartet wird?

DAGUR:

Genau, aber man darf sich nicht zu früh festlegen, weil immer etwas passieren kann – Verletzungen, Formschwankungen, alles. Deshalb warte ich mit meinen endgültigen Entscheidungen so lange wie möglich, bis ich genau weiß, welche Spieler fit sind. Dann treffe ich die letzten taktischen

Anpassungen – wer spielt in welchen Situationen, wie wechseln wir, welche Formation passt gegen welchen Gegner.

Nach den Einblicken in seine Philosophie, Taktik und Motivation richtet sich der Blick nun auf die Zukunft – sowohl für ihn persönlich als auch für die kroatische Nationalmannschaft.

Zukunft & Abschluss

FRAGE:

Wir kommen jetzt zum Abschluss: Was sind deine wichtigsten Ziele für die kroatische Nationalmannschaft – oder vielleicht auch für andere Teams in den kommenden Jahren?

DAGUR:

Wir waren Vizeweltmeister, und jetzt wird es natürlich noch schwerer, sich weiter nach oben zu kämpfen. Unser Ziel ist es, oben mitzuhalten, also möglichst zweimal in vier Jahren das Halbfinale zu erreichen. Das wäre schon ein großer Erfolg. Die Konkurrenz ist riesig: Dänemark ist aktuell das Maß aller Dinge, danach kommen Deutschland, Frankreich, Spanien, Schweden, Island, Kroatien, Slowenien – alles Teams auf sehr hohem Niveau. Da spielt auch Verletzungsspech eine Rolle, und man muss die richtigen Spiele bei den Turnieren gewinnen. Bei Olympia zum Beispiel: Wir waren in einer Gruppe mit Deutschland und Japan, haben gegen Deutschland gewonnen, sind später aber gegen sie ausgeschieden – und die standen dann im Finale. Manchmal spielt also auch das Timing eine große Rolle.

FRAGE:

Gibt es aktuell einen Spieler, der für dich das beste Gesamtpaket verkörpert?

DAGUR:

Ja klar, Gidsel ist herausragend. Aber auch Emil Nielsen im Tor ist unglaublich. Wenn man so einen Torhüter und einen Rückraumspieler zusammen hat, dann hat man wirklich gute Karten. Die anderen Spieler sind dann nun eben auch nicht so schlecht (schmunzelt).

FRAGE:

Und zum Schluss: Gibt es ein Motto oder einen Satz, den du jungen Spielern mit auf den Weg geben würdest?

DAGUR:

Ja, ich spreche immer über Einstellung. Für mich ist das entscheidend: Die Mannschaft steht an erster Stelle, und man selbst arbeitet im Dienst der Mannschaft. Wer das verinnerlicht, hat schon viel richtig gemacht.

ENDE: Perfekt – vielen Dank für das Gespräch!