

„Ich will bei der WM dabei sein“

Bremens Hockey-Nationalspielerin Lena Frerichs über ihre Ziele, ihre Rolle beim BHC und Olympia-Träume

Lena Frerichs (22)

ist 29-fache Hockey-Nationalspielerin. Die gebürtige Bremerin spielt seit ihrem dritten Lebensjahr beim Bremer Hockey-Club (BHC) und wurde unter anderem mit der U21-Nationalmannschaft 2021 Europa- und 2022 Vizeweltmeisterin. Von Bundestrainerin Janneke Schopman ist sie erneut für die A-Nationalmannschaft nominiert worden.

Frau Frerichs, hinter Ihnen liegt ein schwieriges Jahr. Sie wurden nicht für die Heim-EM nominiert, bei der Deutschland Zweiter wurde. Nun sind Sie wieder in die Nationalmannschaft berufen worden. Wie fühlt es sich an, endlich wieder an Bord zu sein?

Lena Frerichs: Es fühlt sich natürlich sehr gut an, das Vertrauen zu spüren. Ich war schon enttäuscht, dass ich nicht bei der Heim-EM dabei war, dafür habe ich aber in der U21 gespielt. Und da fühlt es sich jetzt nicht so an, als wäre ich ewig lange weg gewesen, weil viele aus der U21 jetzt auch in der A-Nationalmannschaft sind.

Sie sprechen es gerade an: Sie haben im Dezember bei der U21-WM in Chile gespielt, wurden Fünfte. Wie wichtig war das Turnier für Sie?

Es war sehr wichtig, weil ich international zeigen konnte, wie ich als Führungsspielerin auftrete. Ich hatte viel mehr Verantwortung, habe einige Eckentore geschossen. Das tat mir gut, ich konnte viel Selbstvertrauen tanken und zeigen, dass ich es auf diesem hohen Niveau kann. Auch wenn am

„Ich will zeigen, was ich kann, und ich hoffe, dass ich mich im Team festspielen kann.“

Ende das Ergebnis natürlich nicht das Gewünschte war. Wir haben aber dennoch nur ein Spiel verloren und sonst alle gewonnen.

Nun sind Sie vor Kurzem 22 Jahre alt geworden und Sie können nur noch für die A-Nationalmannschaft nominiert werden. Erhöht das den Druck?

Diesen Druck verspüre ich gar nicht, weil ich die vergangenen Jahre ja auch schon in der A-Nationalmannschaft gespielt habe und weniger in der U21. Daher verändert sich meine Situation nicht so sehr.

In diesem Jahr findet ja auch die Weltmeisterschaft im August statt ...

Daher sind alle Spiele sehr wichtig, die ich gerade in der Nationalmannschaft mache. Durch die Bundesliga kommt auch wieder eine längere Pause und dann geht es schon in die Vorbereitung auf die WM, bei der ich auf alle Fälle dabei sein möchte. Durch die U21-WM habe ich mehr Selbstvertrauen dazugewonnen. Deswegen bin ich sehr zuversichtlich ins Jahr gestartet und will zeigen, was ich kann, und ich hoffe, dass ich mich im Team festspielen kann.

Ihre Nationaltrainerin Janneke Schopman hat Sie auch des Öfteren in Bremen besucht. Wie wichtig ist sie für Ihre Entwicklung?

Wir haben uns sehr gut kennengelernt. Janneke war jahrelang sehr erfolgreich selbst Hockeyspielerin, sie kann sich gut in einen hineinversetzen. Zudem war sie auch bei



Lena Frerichs ist Bremens einzige Hockey-Nationalspielerin.

FOTO: DAVID ALIAGA/IMAGO

den U21-Lehrgängen dabei, das hat mir zusätzlich Vertrauen gegeben.

Hat Ihre Trainerin Ihnen denn besondere Ratschläge mitgegeben?

Wir können über vieles sprechen, ja. Es ging besonders darum, wie ich mit Drucksituationen umgehe und auch als Führungsspielerin agiere. Sie erwartet, dass ich befreit aufspiele und dass ich mich nicht verstecke. Wir haben auch viel über die vergangene

U21-WM in Chile gesprochen und die Dinge, die ich gut und schlecht gemacht habe, aufgearbeitet. Deswegen haben wir eine gute Vertrauensbasis.

Sie spielen Ihr gesamtes Leben bei Ihrem Heimatklub BHC, sind die Kapitänin. Wie wichtig ist der Verein für Sie?

Er bedeutet mir sehr viel, weil der Klub mich immer unterstützt. Es war natürlich wichtig, dass wir in der ersten Liga geblieben

sind. Auch für meine Nationalmannschaftskarriere, weil das Niveau in der zweiten Liga einfach nicht hoch genug ist.

Nun muss man aber auch dazusagen, dass das Team erst kürzlich aus der Hallenbundesliga abgestiegen ist. In der Feldsaison steht das Team wiederum auf Platz acht und könnte – Stand jetzt – sogar ins Play-off-Viertelfinale einziehen.

Sicher, der Abstieg aus der Hallenhockey-Bundesliga ist natürlich nicht das, was wir uns erwünscht haben. Aber wir haben auf dem Feld eine gute Ausgangssituation für die Rückrunde erarbeitet und gezeigt, dass wir da oben mitspielen können. Das präsentiert sich auch nach außen, dass wir eben nicht immer nur um den Abstieg spielen.

Der BHC war ja immer die Fahrstuhlmannschaft in der Liga. Erst im vergangenen Jahr gelang erstmals der Klassenerhalt. Ist es für Ihre Karriere denn von Vorteil, dauerhaft in Bremen zu bleiben?

Natürlich weiß man nicht, ob es die nächsten zehn Jahre auch so läuft wie in diesem Jahr. Es ist für mich als junge Spielerin aber auch nicht selbstverständlich, dass ich in einem Bundesliga-Team direkt eine Führungsposition habe. Deswegen ist der BHC für mich im Moment genau das Richtige, das möchte ich nicht eintauschen.

Hätte es denn aber keinen Reiz, sich in anderen Mannschaften gegen deutsche Nationalspielerinnen durchzusetzen?

Ich denke, es wäre für mich nicht sinnvoll,

„Olympia ist das größte Ziel, das ich habe.“

in ein Team mit fünf, sechs deutschen Nationalspielerinnen zu gehen, weil die Gefahr besteht, dass ich meine Führungsposition verliere und nicht die Einsätze bekomme, wie ich sie aktuell bekomme. Wir haben in Bremen auch viele internationale Spielerinnen, die auf einem sehr hohen Niveau spielen und zum Beispiel Nationalspielerinnen in Italien oder Polen sind. Das ist auch etwas, woran ich mich messen kann.

In zwei Jahren stehen dann auch die nächsten Olympischen Spiele in Los Angeles an. Für die Vergangenen in Paris wurden Sie nicht nominiert, weil Sie nach Ihrem Kreuzbandriss noch nicht bei hundert Prozent waren. Wie sehr beschäftigen Sie sich schon mit Olympia 2028?

Olympia ist das größte Ziel, das ich habe. Ich habe aber vor zwei Jahren gesehen, wie schnell der Traum platzen kann. Es war lange nicht klar, wie und ob ich es nach dem Kreuzbandriss auf den Platz zurückschaffe, ich hatte dann nur einen Lehrgang kurz vor Olympia. Das hat noch nicht gereicht, um sich in das Team reinzuspielen. Wir als Hockeyspieler denken oft an den olympischen Zyklus, allerdings ist es bei mir recht weit hinten in meinem Kopf. Jetzt denke ich erst mal vollkommen an die Bundesliga und an die WM, weil ich gesehen habe, wie schnell sich alles ändern kann.

Das Gespräch führte Florent Comtesse.