

Mario Frick im Talk über seine Trainerphilosophie

30. July 2024



Eine authentische Führungsphilosophie ist Mario Frick wichtig

Quelle: Freshfocus / Martin Meienberger

Mario Frick, Trainer des FC Luzern, spricht über den neuen Geist im Team und die Bedeutung von gegenseitigem Respekt. Er geht mit einer authentischen Führungsphilosophie voran, geprägt von internationalen Erfahrungen.

«Wir haben einen neuen Spirit und freuen uns, dass es endlich losgeht», sagt Mario Frick, Trainer des FC Luzern, im Gespräch mit Livenet. Nach der «verkorksten» letzten Saison sei man auf Wiedergutmachung aus. «Die Fehler kann man nicht mehr rückgängig machen», aber mit einem neuen Geist wolle man nach vorne schauen. Im Mittelpunkt steht für ihn der gegenseitige Respekt.

«Es ist ein Geben und Nehmen. Die Spieler können nicht nur nehmen, sie müssen auch etwas geben, sie müssen im Training Vollgas geben. Dann bekommen sie

vielleicht einmal einen Freitag mehr.» Er versuche, gut in die Mannschaft hineinzuhören und zu sehen, wem es gut geht und wem nicht. «Das wirkt sich auch auf die Leistung auf dem Platz aus.»

In Leaderposition gewachsen

Bei der Vertragsverlängerung sei auch kommuniziert worden, dass er ein authentischer Trainer sei. «Egal wer man ist, ob in einer Führungsposition oder als normaler Arbeiter. Es ist immer wichtig, authentisch zu sein. Die Spieler merken sofort, wenn ich eine Rolle spiele.»

Er versuche, er selbst zu sein. «Ich habe in meiner Karriere viel Erfahrung sammeln können.» 125 Länderspiele hat er für Liechtenstein bestritten, 16 Tore hat er dabei erzielt. Daneben spielte er unter anderem für den FC Basel, den FC Zürich, den FC St. Gallen, Hellas Verona, Ternana Calcio und den AC Siena. Als Trainer leitete er unter anderem die Geschicke des FC Balzers, des FC Vaduz und seit 2021 des FC Luzern.

Die zehn Jahre in Italien haben ihn ebenso geprägt wie die Jahre als Captain der liechtensteinischen Nationalmannschaft.

Kraft und Mut schöpfen

«Es hilft mir sehr, dass ich nicht in den sozialen Medien bin, das ist mir sehr wichtig», sagt Mario Frick. «Ich bin viel in der Natur und spiele leidenschaftlich gerne Golf, meine Familie gibt mir Kraft und auch der Staff.» Er versuche sich immer weiterzubilden und Trainingsinhalte von anderen Trainern zu übernehmen, «aber richtige Idole, wo ich sage, so wie der möchte ich sein, habe ich nicht».

Ein Problem in der heutigen Welt ist für Mario Frick das Handy. Es löse so viele Reize aus. «Ich sehe das an meiner Tochter: Durch die vielen Kurzvideos bei TikTok gibt es immer wieder neue Reize und man kann sich weniger auf eine Sache konzentrieren. Ich selbst komme da gar nicht mehr raus. Früher habe ich viel gelesen, heute schaffe ich es kaum noch, zehn oder zwanzig Seiten am Stück zu lesen, weil ich so viel am Handy bin.» Im Urlaub nimmt er das Handy den ganzen Tag nicht mehr raus. «Handy-Entgiftung ist sehr wichtig.»

«Wir sind ein privilegiertes Land»

Seine Verbundenheit mit seiner Heimat Liechtenstein ist gross. «Wir sind ein exklusives Volk von 40'000 Einwohnern... also, jetzt nicht mehr, weil ich hier lebe. Meine Eltern haben gearbeitet, ich bin teilweise bei Oma aufgewachsen, hatte eine sehr schöne Kindheit mit acht Onkeln, konnte viel Fussball spielen.» Beim FC Balzers durchlief er die Juniorenstufen bis zur ersten Mannschaft, von wo aus er zum FC St. Gallen wechselte.

Er freut sich, dass es sich in Liechtenstein gut leben lässt. «Wir sind ein privilegiertes Land.» In Italien hat er gesehen, dass das Leben für die Menschen, die es nicht so gut haben wie wir hier, sehr hart sein kann.

«Es fängt bei einem selbst an»

Mario Frick glaubt fest an den Satz: «Jeder ist seines Glückes Schmied.» Ausserdem werde vieles von der Politik und den Grossmächten gesteuert. Als Herausforderung nennt er den Klimawandel und die Notwendigkeit, auf die Bremse zu treten. «Die nächsten zehn, zwanzig Jahre werden sehr, sehr schwierig, die Menschen auf der Erde werden mehr, die Ressourcen weniger.»

Als mutigsten Schritt seines Lebens bezeichnet er den Wechsel zu einem italienischen Drittligen. Bisher hatte er in der Super League gespielt, doch das Transferfenster war geschlossen. «Aber mit meinem damaligen Trainer Gilbert Gress habe ich mich einfach nicht mehr verstanden.» Mit einer jungen Familie in die Serie C zu wechseln – da wurde er schief angeschaut. «Getrieben von Unzufriedenheit und Abenteuerlust.» Acht Monate später spielte er wieder in der Serie A.

Oft hört er auf sein Bauchgefühl. «Ich spüre, dass mich etwas leitet, und in vielen Fällen war die Entscheidung richtig und es ist gut ausgegangen. Wenn ich auf das Geld gehört habe, ist es weniger gut ausgegangen.»

Sehen Sie sich den Talk mit Mario Frick an:

Zum Thema:

[Ruben Vargas: Vollgas: Spiel-Intelligenz mit Fuss, Köpfchen und Demut](#)

[Melanie Behringer: «Mit Jesus hast du schon alles erreicht!»](#)

[Der neue Kevin-Prince Boateng: «Der Holy Spirit hat mich voll getroffen»](#)

Autor: Daniel Gerber

Quelle: Livenet

Tags

