

„Ich bin nicht mehr fremdbestimmt“

Stand: 10.01.2023 | Lesedauer: 12 Minuten

Von Lukas Dombrowski



„Ich habe den Rücktritt bitter nötig gehabt“, sagt Martin Hinteregger

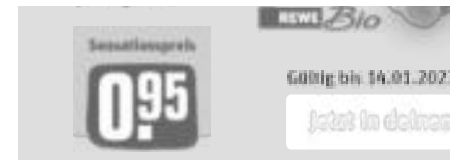
Quelle: UEFA via Getty Images/Alexander Scheuber - UEFA

Im Sommer beendet Martin Hinteregger mit nur 30 Jahren bei Eintracht Frankfurt überraschend seine Karriere. Sehr schnell nahm er zwölf Kilo zu. Sein Gewicht hat er wieder im Griff, genau wie sein Leben. Das sei jetzt weit besser.

Von 2019 bis 2022 stand Martin Hinteregger 138 Mal für Eintracht Frankfurt auf dem Feld, schoss 14 Tore. Davor spielte er für Augsburg, Gladbach und RB Salzburg. Im vergangenen Sommer beendete der 30 Jahre alte Österreicher überraschend seine Karriere. Ausschlaggebend, so erzählt er es in diesem Interview, war die Partie der Eintracht beim FC Barcelona (<https://www.welt.de/themen/fc-barcelona/>) in der Europa League (<https://www.welt.de/themen/europa-league/>). Hinteregger spielt nun für die SGA Sirnitz, ist nun Stürmer sowie Kapitän des Amateurtteams und wohnt mittlerweile in Velden am Wörthersee.

Frage: Herr Hinteregger, vor einem halben Jahr haben Sie Ihre Profi-Karriere beendet und kicken jetzt nur noch hobbymäßig bei SGA Sirnitz in der Unterliga Ost, der 5. Liga in Österreich. Was ist der größte Vorteil als Fußball-Rentner?





Martin Hinteregger: Ich bin einfach extrem zur Ruhe gekommen, das ist das größte Geschenk. Ich darf ein freies Leben führen. Ich bin nicht mehr fremdbestimmt und muss keine Wochenpläne mit Trainings, Busabfahrten und Autogrammstunden abschuften. Ich habe das bitter, bitter nötig gehabt. So wirklich bin ich auch erst vor zwei, drei Wochen runtergekommen.

Frage: Woran haben Sie gemerkt, dass Sie zur Ruhe gekommen sind?

Hinteregger: Als Profi dreht sich die Zeit schneller. Die ganzen Eindrücke zu verarbeiten hat lange gebraucht. Ich habe auch gemerkt, dass ich mal den Kontakt nach Frankfurt abbrechen muss. Aber für mein persönliches Wohl war es besser, nicht alles zu verfolgen, nicht ständig mit den Ex-Kollegen zu schreiben oder im Stadion zu sein und einen klaren Cut zu ziehen. Das habe ich die ersten zwei, drei Monate nach dem Rücktritt nicht verstanden.

Frage: Sehen Sie denn jedes Spiel im Fernsehen?

Hinteregger: Meist habe ich gleichzeitig selbst gespielt. Da wurde dann zum Beispiel „Eintracht führt“ reingerufen, dann war erst mal alles gut (*lacht*). Ich habe natürlich die Champions-League-Spiele gesehen, wenn es möglich war. Alles andere hätte mein inneres Ich nicht zugelassen, das hat eine Riesenfreude gemacht.

Frage: Sie spielen inzwischen im Sturm, haben in 16 Spielen 17-mal getroffen. Würde der Angreifer Hinteregger dem Verteidiger Hinteregger einen Hattrick einschenken oder der Verteidiger zu null spielen?

Hinteregger: (*überlegt kurz*). Eher der Hattrick. Der Stürmer kennt den Verteidiger besser als umgekehrt. Meine Offensivfähigkeiten habe ich nämlich erst im letzten halben Jahr entwickelt.

Frage: Welche denn?

Hinteregger: Ich habe einen unglaublichen Torhunger. Und es ist cool, wenn ich an die besten Stürmer denke und mir überlege, wie sich Robert Lewandowski (<https://www.welt.de/themen/robert-lewandowski/>) gegen mich Platz verschafft hat oder Olivier Giroud sich im Sechzehner bewegt hat. Jetzt kann ich das selbst anwenden. Ich denke auch an ihre verdeckten Fouls gegen mich – die kann ich in meiner Liga gut nachmachen, weil sie seltener gesehen werden. Da bin ich unheimlich schlitzohrig.

Frage: Bekommen Sie in der 5. Liga als Ex-Nationalspieler mehr auf die Socken?

Hinteregger: Überhaupt nicht. Ich dachte, es wäre schlimmer. Aber alle Teams gehen sehr respektvoll mit mir um. Es ist fair und macht Spaß. Und das Schönste: Der Leistungsdruck ist komplett weg, der Ehrgeiz aber noch da.

Frage: Über Ihre Profikollegen sagten Sie einmal: „Jeder sitzt nach dem Spiel mit dem Handy da. Mir wäre es lieber, wenn eine Kiste Bier in der Mitte steht, und wir setzen uns alle in den Pool, trinken gemütlich ein Bier und quatschen über das Spiel.“ Geht das jetzt besser?

Hinteregger: Das Schönste ist einfach, dass man nach dem Spiel in die Gästekabine gehen und normal über alles sprechen kann. Das Bier ist gar nicht mehr das Wichtigste. Wenn es nach Abpfiff mal ein Wasser ist, dann ist es mal ein Wasser.

Frage: Aber Sie können doch jetzt häufiger feiern als in der Profizeit?

Hinteregger: Als Spieler hat man vielleicht Alkohol oder Partys als Ausgleich gebraucht. Das ist jetzt nicht mehr so der Fall. Ich bin – auch für mich überraschend – wenig unterwegs, in den letzten Wochen kaum. Ich habe unheimlich Spaß an meinen neuen Projekten. Ich fange dafür um acht Uhr morgens an, und manchmal liege ich um zwei im Bett und schreibe meine Ideen auf. Wenn man mit so viel Herz dabei ist, dann geht das einfacher von der Hand. Das war beim Fußball nicht mehr so.

Frage: Um was für Projekte geht es?

Hinteregger: Es startet bald ein großes Jugendsport-Sozialprogramm. Da geht es um die Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigung, die die Freude am Leben bekommen sollen, die sie vielleicht gerade nicht haben. Und darum, dass wir sozial schwache Kinder unterstützen und Chancen geben, dass sie auch alle Sportarten ausüben können. Dafür habe ich jeden Tag Gespräche mit Bürgermeister, Firmen, Vereinen oder Streetworkern. Schon als Profi habe ich im Umgang mit jungen Spielern gemerkt, dass ich da eine Qualität habe. Wenn ich in meinem Fußballteam sehe, wie viel einige Spieler in kurzer Zeit von meinen Tipps mitnehmen, dann macht das Riesenspaß. Viele Kinder und Jugendliche sollen von meiner Karriere profitieren, ich werde natürlich viel mit ihnen trainieren.

Frage: Und was noch?

Hinteregger: Für die gemeinsame Hubschrauberfirma mit Thomas Morgenstern (*Skisprung-Olympiasieger, die Redaktion*) kümmere ich mich um Aufträge oder Landeplätze. Und für mein Restaurant in der Nähe von Frankfurt bin ich mit meinen Kollegen auch im Austausch.

Frage: Was sind die größten Gefahren in der Profi-Rente?

Hinteregger: Es ist sehr wichtig, dass man vorher schon lernt, mit Geld umzugehen. Das habe ich geschafft. Und du darfst nicht so weiterleben wie als Profi. Ich habe fünf Monate gebraucht, bis ich das Leben verstanden habe. Dass ich nicht mehr getrieben bin, dass ich Preisverleihungen, Anfragen, Interviews nicht mehr machen muss. Mein Alltag wird bestimmt von meinem Hund und meinen Projekten, das teile ich mir stressfrei ein.

Frage: Bis zum Herbst hatten Sie schon zwölf Kilo zugenommen. Wie schwierig ist der Umgang mit dem Körper?

Hinteregger: Meine Muskelverletzung am Saisonende war schwer, ich habe einen Monat gekämpft, um überhaupt wieder laufen zu können. Dass ich, wenn ich nach Hause komme, nicht enthaltsam lebe wie ein Profi, ist auch klar. Aber als ich mir Bilder meiner ersten Spiele angeschaut habe, habe ich mich schon selbst erschrocken, dass ich da so füllig ausgeschaute habe.

(/sport/fitness/plus240479811/Abnehmen-Zehn-Ernaehrungs-Regeln-die-gegen-Uebergewicht-helfen.html) Das war ich von mir nicht gewohnt. Jetzt führe ich wieder ein diszipliniertes Leben. Ich brauche den Sport wie die Luft zum Leben – egal, ob Tennis, Eishockey, Skifahren, Fußball oder Fitnessstudio.

Frage: Bereuen Sie den Rücktritt manchmal?

Hinteregger: Nein. Es ist ein komplett anderes, aber weit besseres Leben.

Frage: Wann stand die Entscheidung eigentlich endgültig fest?

Hinteregger: Für mich war es nach dem Sieg in Barcelona klar, dass ich den Schlusstrich ziehen werde. Dadurch konnte ich den Erfolg in Europa noch einmal anders genießen als die Teamkollegen.

Frage: Und warum haben Sie Ihn dann erst Ende Juni verkündet?

Hinteregger: Ich habe viel mit meinen Vertrauten diskutiert. Vor dem Finale hätte es Unruhe reingebracht. Kurz danach haben wir unseren Hinti-Cup organisiert, da hätte es dann statt des Turniers nur ein Thema gegeben. Als es um den Cup dann so viel medialen Wirbel gab, habe ich noch kurz überlegt, ob ich weiterspiele, weil ich so nicht aufhören wollte. Aber als sich das gelegt hatte, war klar, dass es richtig ist.

Frage: Wie lief dann das Gespräch mit Sport-Boss Markus Krösche? Der wollte Sie nach einem umstrittenen Interview eigentlich zum Rapport bestellen. Unter anderem hatten Sie gesagt, dass „sehr viel in die Brüche gegangen“ sei, weil Eintracht Sie verkaufen wolle.

Hinteregger: Ich habe dem Verein kurz vor meinem Rücktritt schon am Telefon gesagt, dass ich aufhöre und hoffe, dass Eintracht dem nachkommt. Das war auch für den Klub nicht einfach, da gingen ihnen kurz nach der Corona-Zeit noch mehr Millionen an Wert verloren. Für das Entgegenkommen bin ich immer noch dankbar. Mit Eintracht bin ich im Frieden auseinander.

Frage: Wie schade finden Sie es, dass Sie das Europa-League-Finale verletzt verpasst haben?

Hinteregger: Meine Aufgabe war nach dem Halbfinale gegen West Ham erledigt. Ich habe schnell damit abgeschlossen. Mir war wichtig, dass ich bis zum Schluss gekämpft habe. So konnte ich das Finale wie die meisten Fans halbwegs genießen. Vom Trainer habe ich mir nur gewünscht, dass ich trotzdem einen Spind in der Kabine bekomme und auf der Bank war. So fühlt man sich mehr als Teil des Teams, und das hatte ich mir auch verdient.

Frage: Haben Sie von der Party danach eigentlich ein Souvenir?

Hinteregger: Meine Medaille hängt in der Heimat im Museum. Ansonsten sind die Erinnerungen in meinem Kopf, das reicht.

Frage: Auf dem Balkon des Frankfurter Römer stimmten Sie neben Kevin Trapp (</sport/fussball/bundesliga/article242989337/Bundesliga-FC-Bayern-fragt-bei-Nationaltorwart-Kevin-Trapp-an.html>) das Lied „Neuer auf die Bank“ an. Wie oft mussten Sie während der WM daran denken?

Hinteregger: Oft. Weil Kevin es verdient gehabt hätte, im Tor zu stehen. Manuel Neuer (<https://www.welt.de/themen/manuel-neuer/>) ist in Topform der Beste, aber diese Form hatte er nicht. Kevin war in absoluter Überform, es hätte sein Turnier werden können. So hätte Hansi Flick, den ich sehr schätze, sich mit mehr Mut für ihn entscheiden können.

Frage: Mit ein paar Monaten Abstand: Welche Anekdote von der Europa-Party können Sie jetzt endlich erzählen?

Hinteregger: Eine Sache würde ich gerne klarstellen: Mir wurde vorgeworfen, ich wäre am Tag nach dem Korso nicht zum Saisonabschluss gekommen und hätte den Abschied einiger Teamkollegen verpasst. Ich war da, aber verspätet. Ich habe im Trainingszentrum geschlafen und bis halb zwei

mittags gebraucht, bis ich einigermaßen fit war. Als das Event um elf losging, habe ich also 15 Meter von allen entfernt geschlafen, ohne dass es jemand wusste.

Frage: An welcher Stelle ist Ihre Profi-Karriere jetzt noch unerfüllt?

Hinteregger: So wie ich die letzten dreieinhalb Jahre den Aufschwung erlebt habe, bin ich fest davon überzeugt, dass Eintracht bald Meister werden kann. Diesen Weg mitgehen zu können und in Frankfurt eine Meisterschaft zu gewinnen wäre das Einzige, wo ich wehmütig werden würde. Das wäre größer, als Weltmeister zu werden.

Frage: Eintracht kann Meister werden?

Hinteregger: Ich habe schon vor zwei Jahren zum damaligen Trainer Adi Hütter gesagt: Der nächste Meister, der nicht Bayern heißt, wird die Eintracht. Davon bin ich nach diesem Herbst noch mehr überzeugt, so gut wie sie spielen. Ich hoffe nur, dass kein Spieler so schnell das Weite suchen wird und alle sehen, welche Erfolge mit Eintracht Frankfurt

(<https://www.welt.de/sport/fussball/bundesliga/eintracht-frankfurt/>) möglich sind. Und da rede ich nicht von einem DFB-Pokalsieg. Schon jetzt würde ich sagen: Wenn Filip Kostic auch noch da wäre, dann wäre man den Bayern auf den Fersen, und die müssten richtig Angst haben.

Frage: Warum sind Ihre Ex-Kollegen so gut?

Hinteregger: Mit Mario Götze (<https://www.welt.de/themen/mario-goetze/>) und Randal Kolo Muani haben sie natürlich Mega-Griffe gezogen. Dazu sind Spieler wie Daichi Kamada, Jesper Lindstrøm oder Djibril Sow noch einmal auf einer neuen Stufe. Und Sebastian Rode (<https://www.welt.de/themen/sebastian-rode/>) wirkt so fit wie noch nie. In Frankfurt können sich Spieler einfach entwickeln. Adi Hütter hat schon viel Vorarbeit geleistet, und mit Oliver Glasner ist jetzt einer der besten Trainer Europas da.

Frage: Wie war Ihr Verhältnis zu Oliver Glasner in Ihrem letzten Jahr?

Hinteregger: Wir hatten die ganze Saison über sehr speziellen Kontakt, weil es ein turbulentes Jahr für mich war. Der Trainer war für mich die größte Stütze. Im Nachhinein hätte er es sich nach so vielen grundlegenden Gesprächen vielleicht denken können, dass ich aufhöre. Er hat auch alles probiert, dass ich noch weiterspiele.

Frage: Wie viele echte Freunde nehmen Sie denn mit aus der Profizeit?

Hinteregger: In zwölf Jahren Karriere ist mir nur ein richtiger Freund geblieben, das ist Stefan Lainer (*Gladbach, beide kennen sich von RB Salzburg* (<https://www.welt.de/themen/red-bull-salzburg/>), *die Redaktion*). Mit dem werde ich noch in 30 Jahren Kontakt haben. Aber Spieler kommen, Spieler gehen. Ich habe weiterhin Kontakt zu Leuten wie Kevin Trapp, Sebastian Rode, Timmy Chandler, den Physios von Eintracht oder dem Trainer. Aber ich fürchte, dass sich auch das in den nächsten drei, vier Jahren verläuft.

Frage: Sie planen diesen Sommer den zweiten Hinti-Cup, ein Kleinfeldturnier in Ihrer Heimat Kärnten. Waren Sie mit der ersten Auflage zufrieden?

Hinteregger: Ich würde sagen, 90 Prozent der Teams waren mega-happy. Die neue Ausgabe war in zwei Wochen ausgebucht, es wurde auf 60 Teilnehmer-Teams aufgestockt. Die größte Auszeichnung ist, dass viele Leute aus dem letzten Jahr, auch viele aus Frankfurt, wieder dabei sind. Das kann ich noch nicht ganz realisieren.

Frage: Und wie wollen Sie verhindern, dass die zwischenzeitliche Zusammenarbeit mit dem FPÖ-Politiker Heinrich Sickl, (</sport/article239259427/Eintracht-Frankfurt-Martin-Hintereggers-Geschaeftsbeziehung-ins-rechte-Lager.html>) der auch Kontakt zu rechtsextremen Identitären hatte, einen Schatten auf das Turnier wirft?

Hinteregger: Jede Mannschaft, die vor Ort war, hat gesehen, um was es wirklich geht. Da müssen wir nicht viel erklären. Da ist viel auf mich eingedrasselt, aber im Rückblick war es nicht einmal eine Lappalie.

Frage: Ist ein Profi-Comeback eigentlich ausgeschlossen?

Hinteregger: Wenn ich nicht morgen pleite bin, dann komme ich nicht zurück (*lacht*). Dieses Leben, das ich jetzt führe, ist nicht mit vorher vergleichbar. Es gibt nur positive Aspekte und keinen negativen. Ich habe nur noch die Leute um mich herum, die ich mag. Vorher hatte ich mit 100.000 falschen Leuten zu tun. Ich merke jetzt erst, wie viele Leute nur durch mich profitieren wollten, vor allem privat. Das ist vorbei.

Frage: Gab es schon Angebote von anderen Vereinen?

Hinteregger: Jede Woche. Aber nur hier aus der Unterliga. Profiklubs haben nicht gefragt. Die müssten dann ja sowieso mit der Eintracht über eine Ablöse verhandeln.

Frage: Ist ein Comeback in einer anderen Rolle bei einem Klub denkbar?

Hinteregger: Als 30-Jähriger sage ich, dass ich hoffe, dass mein 45-jähriges Ich nicht in den Zirkus zurückkehrt. Ich kann mir auch gerade nicht vorstellen, dass ich noch mal aus Kärnten weggehe, hier habe ich mein Herz. Im Profifußball treffe ich wieder auf Leute, die nicht das Beste von einem wollen. Und eine Arbeit als Trainer kann ich mir nicht vorstellen. Nur Zeitungs-Kolumnist bleibe ich, weil ich einen spannenden Einblick geben kann.

Frage: Und als Fan in der Kurve?

Hinteregger: Ich denke, ich hätte nicht so viel Ruhe und wäre viel mit Fotos machen beschäftigt. Die Zeit wird kommen, in der auch ich als Fan in der Kurve stehen werde.

*Das Interview wurde für das Sport-Kompetenzcenter (WELT ([/sport/https://www.welt.de/sport/](https://www.welt.de/sport/)), SPORT BILD (<https://sportbild.bild.de/>), BILD) (<https://www.bild.de/sport/startseite/sport/sport-home-15479124.bild.html>) geführt und zuerst in **SPORT BILD** veröffentlicht.*

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/243007829>