

Roman Josi

Die inneren Werte unseres Captains



Roman Josi

Quelle: FreshFocus

In der NHL führt der Berner Roman Josi die Nashville Predators als Captain aufs Eis. An der Heim-WM wird er das Schweizer Nationalteam anführen. Hope gab er Einblick in das, was ihn im Leben prägt und trägt.

Er ist der zweite Schweizer, der die Schallmauer von 1000-NHL-«Schlachten» durchbrach – alle bei den Nashville Predators. Seit 2019 amtiert Roman Josi als Captain des Klubs, stand mit dem Team 2017 im Stanley-Cup-Finale. Ein Erfolg, der nur wenigen Spielern in ihrer Karriere vergönnt ist. Mehr noch: 2013, 2018 und 2024 durfte sich Josi über WM-Silber freuen; 2013 wurde er zum wichtigsten Spieler der WM (MVP = Most Valuable Player) auserkoren. 2020 erhielt er zudem als «wichtigster Verteidiger der Regular Season in der NHL» die Norris-Trophy. An der Heim-WM 2026 wäre Gold für den Schweizer Meister von 2010 (mit dem SC Bern) ein weiterer prägender Meilenstein ...

Erfolg beginnt mit Freude

Bei all den Zahlen und dem Druck ist Humor für ihn sehr wertvoll. «Mein Spiel lebt von der Freude. Das ist für mich das Wichtigste. Es ist manchmal schwierig, das zu bewahren, weil Eishockey trotz allem ein Business bleibt, in dem das Gewinnen zählt.» Josi ist überzeugt, dass sich Erfolg aus vielen kleinen Bausteinen zusammensetzt: gemeinsamen Essen, guten Gesprächen, Nähe im Team. «Wenn es nicht läuft, wächst der Druck. Und wenn es läuft, will man immer mehr. Aber wenn man mit Freude spielt, werden die Resultate besser.»

Aus Niederlagen lernen

Auch aus Niederlagen zieht er seine Lehren. Mit den Nashville Predators musste Roman Josi 2017 dem Gegner den Vorrang überlassen. «Der verlorene Stanley-Cup-Final formte stark. Wenn man im Finale steht, ist man sich dessen nicht so bewusst, dass man so weit gekommen ist. Das ist nun fast zehn Jahre her, seitdem haben wir das Finale nie mehr erreicht. Es ist extrem schwer, überhaupt so weit zu kommen, und es ist noch schwieriger, dort auch zu gewinnen.» Bereits die Playoffs nach den 82 Qualifikations-Spielen zu erreichen, ist eine Herausforderung. «Manche Spieler erreichen das Finale in ihrer ersten Saison und dann während ihrer ganzen Karriere nie mehr. Der Weg ist lang und hart – das habe ich aus dieser Niederlage mitgenommen.»

Fokus verändert

Roman Josi unternimmt «recht viel», um zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Im Laufe seiner Karriere hat sich sein Fokus diesbezüglich verändert. «Früher drehte sich alles darum, im Hockey besser zu werden. Mit 24 oder 25 Jahren – nach ein paar Jahren in der Liga – überlegt man etwas mehr. Ich begann mit Daniel Hornecker mental zu arbeiten. Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich mich mit mir selbst beschäftigte. Man versucht, sich selbst besser kennenzulernen. Ich ziehe mich gerne zurück und achte darauf, was in mir vorgeht.» Daniel Hornecker hat ein gutes Gespür dafür, was aktuell benötigt wird. «Was man früher brauchte, war vielleicht anders als das, was man heute benötigt. Als Mensch habe ich mich entwickelt, Daniel hat sich entwickelt. Wir haben Wege gefunden, Neues zu entdecken – das, was gerade benötigt wird.»

«Früher drehte sich alles darum, im Hockey besser zu werden.»

Eher ein ruhiger Leader

Besonnen, analytisch und stets den Überblick bewahrend: So lässt sich Roman Josi's Wesen und Wirken beschreiben, auch in hitzigen Situationen. «Ich persönlich betrachte mich eher als ruhigen Leader; jemand, der versucht, mit gutem Beispiel voranzugehen. Wenn man jung ist, steigt man auf und sieht die älteren Spieler. Es war weniger, was sie sagten, als vielmehr, wie sie sich in der Kabine und im Match verhalten haben.»

Nicht nur die Worte, auch die Taten seien prägend: «Meine Körpersprache ist wichtig für mich – in guten wie in schwierigen Momenten. Gerade bei jungen Spielern macht die Körpersprache sehr viel aus. Ich hatte in Nashville etliche gute Leader vor mir. Ryan O'Reilly ist eher laut in der Kabine. Wir haben unterschiedliche Stile. Es ist nicht so, dass einer besser oder schlechter wäre. Entscheidend ist, dass ein Leader authentisch bleibt.»

Auf mehreren Schultern verteilt

Fünfmal kämpfte die Schweiz bisher in einem Final um WM-Gold ... fünfmal wurde den «Eisgenossen» die Silber-Medaille umgehängt. Im «ewigen Medaillenspiegel» glänzen die Eisgenossen deshalb auf Rang neun. Bei der Heim-WM träumen sie nun nach zwei Final-Teilnahmen in Folge vom ersten Titel. Die Schweiz will auf helvetischem Eis möglichst weit kommen. Hierzulande weiss Roman Josi, wie man einen Titel holt: 2010 konnte er mit dem SC Bern den «Kübel» erringen. Warum nicht 2026 auch mit der Schweizer Auswahl? Die Last ruht aber nicht einzig auf den Schultern von Captain Roman Josi. «Es braucht immer mehrere Leute. Nico Hischier hat bereits viel Erfahrung, auch Nino Niederreiter ist schon lang dabei, und Kevin Fiala hat einen beeindruckenden Entwicklungsschritt gemacht. Es ist immer ein Team-Effort.» Josi ergänzt: «Es müssen nicht alle gleich sein, jeder soll sich selbst sein. Die eigene Persönlichkeit soll zum Vorschein kommen.»

Der echte Team-Sport

Unser Captain betont die Bedeutung des Teams: «Hockey ist der ultimative Teamsport. Mit einem einzelnen Spieler kann man nichts ausrichten. Es braucht ein ganzes Team, um erfolgreich zu sein. Leader haben zwar eine Wirkung auf das Team, aber ohne Team ist man im Hockey nichts.»

«Hockey ist der ultimative Team-Sport, mit einem einzelnen Spieler kann man im Hockey nichts ausrichten. Es braucht ein ganzes Team, um erfolgreich zu sein. Leader haben zwar eine Wirkung auf das Team, aber ohne Team ist man im Hockey nichts.»

Seine persönliche Definition von Erfolg hat sich etwas verändert; heute geht es bei Roman Josi um die Freude. «Wenn man jünger ist, geht es um die Resultate, man will sich beweisen und spielt um einen Vertrag. Heute ist es das grosse <Wieso>, also die Frage, weshalb man Hockey spielt. Die Resultate lassen sich häufig nicht kontrollieren. Man spielt in einem Team und in einem Spiel kann viel passieren. Jedes Jahr aufs Neue kann niemand vorhersagen, wer den Stanley Cup gewinnt. Was man jedoch steuern kann, ist die Freude am Spiel.»

«Ich hoffe, dass ich noch ein paar Jahre spielen kann.»

Pucks versus Papi-sein

Die biologische Uhr tickt auch bei Roman Josi: Am 1. Juni 2026 feiert der Berner seinen 36. Geburtstag. Noch bis 2028 steht er bei den Predators in Lohn und Brot, doch das Abendrot seiner Karriere steigt am Horizont langsam auf. Denkt er bereits an den Moment, wenn die Aktiv-Laufbahn endet? «Ich denke manchmal schon ein wenig daran. Man weiss noch nicht, wann das sein wird, aber ich werde vermehrt danach gefragt. Wenn der Moment gekommen ist, werde ich es wissen.»

«Man verpasst viel, weil man so oft unterwegs ist. Ich freue mich sehr darauf, einfach Papi zu sein.»

Roman Josi rechnet mit einer «mega Umstellung» und damit, dass ein Auf und Ab folgen werde. Jedoch: «Ich hoffe, dass ich noch ein paar Jahre spielen kann.» Nach der Karriere möchte er den Fokus auf die Familie legen, zum Beispiel die Kinder in die Schule fahren. «Man verpasst viel, weil man so oft unterwegs ist. Ich freue mich sehr darauf, einfach Papi zu sein.» Josi erachtet es als wertvoll, dass die Kinder in zwei Kulturen aufwachsen dürfen. Es ist ihm wichtig, ihnen gute Werte weiterzugeben. «Die Kinder beobachten, was Papi und Mami tun; zum Beispiel, dass man die Leute mit Respekt behandelt und wie man sich im Leben verhält. «Für uns ist es wichtig, für die Kinder präsent zu sein, damit sie mit allem zu uns kommen können, ohne sich für etwas schämen zu müssen. Sie sollen wissen, dass wir für sie da sind. Manchmal wissen wir nicht, was wir gerade tun sollen, aber wir geben unser Bestes.»

Spiritualität als Kraftquelle

Kraft schöpft Roman Josi auch aus Ruhe und Spiritualität. «Ich bin nicht religiös aufgewachsen, meine Frau Ellie hingegen schon. Von Zeit zu Zeit gehen wir zusammen in die Kirche. Ich würde mich nicht als religiös, sondern als spirituell bezeichnen. Ich glaube an Gott. Die Spiritualität ist mir sehr wichtig, das Zurückziehen hilft mir sehr.»

In Bezug auf das Eishockey ermutigt Roman Josi: «Auch wenn es mal nicht läuft ... das gehört zum Leben. Auch ich gehe manchmal durch solche Phasen. Doch es gibt immer einen Weg und irgendwann kommt man da raus.» Weiter betont er: «Wenn man einen Traum hat und diesen mit Disziplin verfolgt, ist alles möglich. Als Schweizer darf man etwas grösser träumen.» Zum Beispiel von WM-Gold. Wir träumen mit!

«Ich würde mich nicht als religiös, sondern als spirituell bezeichnen. Ich glaube an Gott.»

Hier geht's zum Video-Interview mit Roman Josi in New York:

Datum: 29.04.2026

Autor: Daniel Gerber

Quelle: Hope

Tags