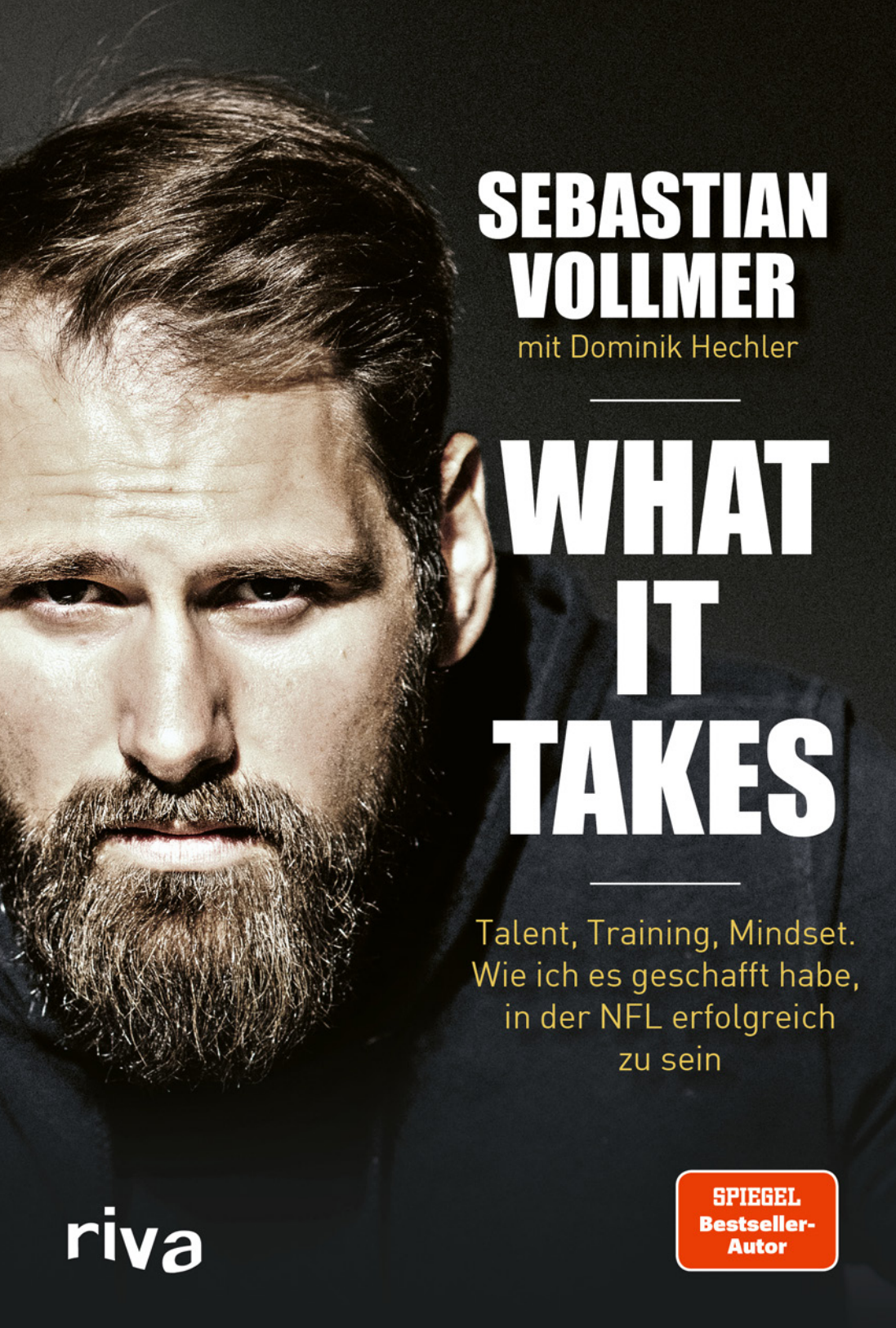


A close-up, black and white portrait of a man with a full, dark beard and mustache. He is looking directly at the camera with a serious expression. The lighting is dramatic, with strong highlights on his face and deep shadows.

**SEBASTIAN
VOLLMER**

mit Dominik Hechler

WHAT IT TAKES

Talent, Training, Mindset.
Wie ich es geschafft habe,
in der NFL erfolgreich
zu sein

riva

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

SEBASTIAN VOLLMER

mit Dominik Hechler

WHAT IT TAKES

Talent, Training, Mindset.
Wie ich es geschafft habe,
in der NFL erfolgreich
zu sein

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Stephanie Kaiser-Dauer

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung: Autumn Beury

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1939-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1671-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1672-8



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort von Julian Edelman	5
----------------------------------	---

TEIL I

PHYSIS.....	9
Körperliche Fitness – »Hard work beats talent when talent does not work hard«	10
Muskulatur – »There is no magic pill you can take«	37
Training – »There are no off-days«	50
Ernährung – »You can't outwork a bad diet«.....	69
Die eigenen Stärken kennen – »Do your job!«	87

TEIL II

PSYCHE.....	111
Drucksituationen – »The wolf climbing the mountain is always hungrier than the wolf on top«.....	112
Selbstzweifel und Ängste – »No doubts and fears« im Profisport.....	136
Umfeld – meine Frau Lindsey als »inner circle«	149
Reha – »Availability is more important than ability«.....	157
Siege und Niederlagen – »Hard work pays off«	174

TEIL III

GLÜCK.....	181
Was ist Glück oder: »If you don't like your life, go and change it«.....	182

Vorwort von Julian Edelman

(ehemaliger Wide Receiver und Teamkollege von
Sebastian Vollmer bei den New England Patriots und
dreifacher Super-Bowl-Sieger)

Die NFL ist ein hartes Geschäft. Wenn du als Spieler in dieser Liga erfolgreich sein willst, brauchst du die richtige Einstellung, den unbedingten Willen und vor allem das entsprechende Mindset. Du musst dem Sport alles unterordnen und bereit sein, jeden Tag aufs Neue intensiv an dir zu arbeiten. Nur dann wirst du auf dem Rasen auch bestehen können. Sebastian hat all das verinnerlicht und während seiner Karriere gelebt. Als sein ehemaliger Teamkollege bei den New England Patriots kann ich das mit Sicherheit sagen. Allerdings hatten wir auch das Glück, bei einer Franchise zu spielen, die innerhalb der NFL mit ihren sechs Super-Bowl-Erfolgen in den Jahren 2000 bis 2020 eine Dynastie geprägt hat. Head Coach Bill Belichick und seine Staff haben uns jeden Tag sowohl physisch als auch psychisch gefordert, aber wir haben diese Methoden alle geliebt, weil wir dadurch besser und erfolgreicher wurden. Gewinnen macht eben Spaß.

Der Weg dorthin ist aber nicht immer einfach, kann hier und da sogar sehr steinig sein. Im Leistungssport ist die mentale Stärke deswegen genauso wichtig wie die physische. Es geht darum, sich nie entmutigen und niemals Selbstzweifel aufkommen zu lassen. Der Glaube an dich selbst und die eigene Stärke

muss immer da sein. Vor allem dann, wenn es sportlich vielleicht zeitweise mal nicht so rundläuft. Durch diese Täler muss man sich durchkämpfen.

Als Spieler solltest du dich an deinen bereits erlernten Fähigkeiten orientieren, aber nicht darauf ausruhen, sondern unbedingt danach streben, sie weiter zu verbessern und alles Weitere darauf aufzubauen. Der unbedingte Wille, noch besser und noch stärker zu werden, muss jederzeit vorhanden sein. Außerdem solltest du dein privates Leben strikt von dem als Footballer trennen. Denn auf dem Rasen ist mental kein Platz für irgendetwas anderes als American Football. Es ist wichtig, diesbezüglich eine klare Grenze zu ziehen und dich auf dem Spielfeld auf das zu fokussieren, was du kontrollieren kannst.

Dabei geht es dann vor allem um deine antrainierten Grundlagen. Denn wenn du auf dem Rasen unter Druck stehst und somit einer Stresssituation ausgesetzt bist, wirst du dich unterbewusst auf das besinnen, was du am meisten und besten trainiert hast. Aus meiner Sicht – und das hat Sebastian in seiner Karriere perfekt umgesetzt – muss dein NFL-Mindset unerbittlich sein. Hindernisse und sportliche Rückschläge müssen wie Herausforderungen betrachtet werden, die es zu meistern gilt. Aufgeben ist dabei keine Option.

Dafür solltest du eine eigene Routine finden, die für dich persönlich funktioniert, und dann auch dabei bleiben und täglich im Training danach leben. In meinen Augen sollte man auch nicht zwingend immer nur härter, sondern vor allem intelligenter trainieren. Denn du entwickelst dich nur dann weiter, wenn du auch für dich selbst herausfindest, woran du wirklich noch arbeiten und was du verbessern solltest. Es bringt also nichts, einfach nur ohne Sinn und Verstand jeden Tag hart an

dir zu arbeiten. Du musst wissen, warum und vor allem wofür du das alles überhaupt machst.

Sebastian und ich wissen aus unserer gemeinsamen Zeit bei den Patriots nur zu gut, dass du Opfer bringen musst, wenn du es ganz nach oben schaffen willst. Du bekommst nichts geschenkt, hinter allen Erfolgen steckt sehr viel harte Arbeit. Denn letztlich werden die Trainingsinhalte in den Spielen irgendwann zur Realität, und dann willst du so gut wie nur irgendwie möglich vorbereitet sein.

Sebastian hat all diese Punkte wie kaum ein anderer in unserem Team verkörpert. Wir haben uns von unserem Mindset sehr geähnelt und wussten somit, was auf dem Rasen – egal ob im Training oder aber im Spiel – zu tun war, um erfolgreich zu sein und noch besser zu werden.

Sebastian, es war mir eine große Freude mit dir zusammenspielen zu dürfen.

Julian Edelman

TEIL I

PHYSIS

Körperliche Fitness – »Hard work beats talent when talent does not work hard«

Eine Woche lang habe ich auf diesen Moment hingefiebert. Jetzt sitze ich in Pads, meinem Helm auf dem Kopf und somit in voller American-Football-Montur im Locker Room der New England Patriots im Stadion von Foxborough und schaue ungeduldig auf die Uhr. Es ist Sonntag, 18. Oktober 2009, und ich bin kurz davor, mein erstes NFL-Spiel als Starter für die Patriots zu absolvieren. Doch die Zeit bis zum Kick-off will einfach nicht enden. Immer wieder starre ich auf den Sekundenzeiger, will endlich raus aufs Spielfeld. Ich verspüre eine extreme Vorfreude auf mein erstes Spiel in der NFL in der Startformation, weiß als Offensive Tackle aber auch, welche enorme Verantwortung ich im Spiel auf meiner Position trage. Denn wenn ich meinen Job nicht richtig gut mache, funktioniert die Offense nicht und unser Quarterback Tom Brady muss womöglich einen harten Sack einstecken. Das heißt, dass er von einem gegnerischen Defensivspieler noch mit dem Ball in der Hand hinter der Line Of Scrimmage zu Boden gerissen wird, was wiederum Raumverlust für unser Team bedeuten würde. Das will ich natürlich mit aller Macht verhindern.

Der eigentliche und somit gesetzte Left Tackle Matt Light hatte sich in der Woche zuvor in der Partie bei den Denver Broncos so stark verletzt, dass er erst einmal ausfiel. Also musste jetzt ich, ein NFL-Rookie – also ein Neuling –, im Spiel gegen die Tennessee Titans ran und mein Können auf dem Rasen unter Beweis stellen. Ein Moment, auf den ich im College in Houston, Texas, und all die Monate zuvor in der Offseason, also der Zeit der Spielpause zwischen zwei Saisons, in Foxborough jahrelang hingearbeitet hatte. Jetzt

zählte es also. Ich spürte den Druck bereits während der Woche, immer wieder kamen Teamkollegen und Coaches zu mir und machten mir Mut, dass ich das gegen die Titans »schon irgendwie schaffen würde«. Dabei wäre diese Aufmunterung gar nicht nötig gewesen. Denn den größten Druck machte ich mir selbst – doch ich war auch überzeugt von meiner Leistungsfähigkeit. Auch der Quarterback Brady war jemand, der sich keine Sorgen über meinen Einsatz machte. Wir hatten in dieser Woche vor meinem ersten Spiel öfter in der Cafeteria zusammengesessen, einen Espresso getrunken und ganz normal über die kommende Partie gesprochen und darüber, was es dabei taktisch zu beachten gab. Mein direkter Gegenspieler sollte Kyle Vanden Bosch sein, ein mehrfacher Pro Bowler auf der Position des Defensive End. Aber auch das bereitete mir keine Sorgen. Ich war vorbereitet und topmotiviert.

Allerdings musste ich mein Starter-Debüt unter erschwerten Bedingungen geben. Denn über den Spieltag hinweg hatte sich vor allem über dem Patriots-Stadion ein unglaublicher Schneesturm zusammengezogen, der dann in kürzester Zeit für 10 bis 15 Zentimeter Neuschnee gesorgt hatte. Natürlich versuchten fleißige Helfer, unseren Kunstrasen im Stadion mit Schaufeln vom Schnee zu befreien, aber es schneite immer weiter und so stark, dass sie mit dem Schippen trotz aller Bemühungen nicht hinterherkamen. Also ging ich schon vor der Partie einige Male aufs Spielfeld und testete, mit welchem Schuhwerk ich starten sollte. Da wir wirklich im Schnee standen, entschied ich mich letztlich für hohe Schuhe mit langen Stollen. Die sollten mir beim Kampf Mann gegen Mann den entsprechenden Halt geben. Außerdem wurde rund eineinhalb Stunden vor dem Kick-off nochmals ein Meeting mit dem gesamten Team einberufen, in dem wir aufgrund der Witterungsbedingungen unseren Game-Plan anpassten – wegen des

Schnees möglichst keine langen Pässe, viel Laufspiel, und unsere Defense sollte den gegnerischen Quarterback durch ihre Verteilung an der Seitenlinie möglichst zu Pässen nach außen zwingen, weil die Bälle an der Seitenlinie im Schnee schwerer zu fangen sind. Wir hatten bei den Patriots ein sogenanntes »Schlecht-Wetter-Paket«, wenn es stark schneite, regnete oder stürmte. Wenn der Rasen aufgrund der Nässe sehr rutschig und matschig war, sprachen wir im Locker Room auch vom »Offensive-Lineman-Weather«. Solche Bedingungen waren für diese Positionen eher von Vorteil – und von Nachteil für die gegnerische Defensive Line. Dann konnten sie nicht mehr so flink sein, sondern mussten quasi gezwungenermaßen versuchen, mit Kraft und Wucht durch den Offensive Lineman »durchzulaufen«. Da diese Kraft und enorme Wucht jedoch meine persönliche Stärke war, kam mir das natürlich sehr entgegen. Außerdem wächst man mit seinen Aufgaben.

So war es dann auch gegen Vanden Bosch. Ich merkte bereits nach fünf, sechs Spielzügen, dass sowohl ich als auch das Team einen guten Tag erwischten hatten. Ich ließ ihn nicht an mir vorbei, gab bei meinem Debüt keinen Sack ab. Das gesamte Team machte ein sensationelles Spiel und wir schickten die Titans in diesem sogenannten »Throwback Game«, bei dem wir einmalig als Boston Patriots und unser Gegner als Tennessee Oilers antraten, mit 59:0 wieder nach Hause. Wir brachen damit zwei NFL- und neun teaminterne Rekorde, Brady warf dabei in nur einem Viertel so viele Touchdowns wie noch kein Quarterback in der NFL zuvor. Es lief alles wie geschmiert. Und das trotz oder vielleicht sogar wegen des schlechten Wetters. Auch meine persönliche Leistung wurde nach der Partie von den Medien sehr positiv bewertet, ich wurde nach nur diesem einen Spiel in der Öffentlichkeit fast schon ein Stück weit »gehypt«. Wie sehr auch die Patriots selbst von mir und

meiner Leistung als Rookie gegen die Titans beeindruckt waren, erfuhr ich letztlich erst rund fünf Monate später. Denn da bekamen wir nach dem Ende der Saison alle eine Trainingsmappe für die Offseason in die Hand gedrückt, die in diverse Schwerpunkte wie »Schnelligkeit«, »Kraft« und »Ausdauer« unterteilt war, und auf jedem Deckblatt zu den einzelnen Punkten war stellvertretend ein Spieler aus dem Patriots-Roster abgebildet. Bei »Strength«, also Kraft, war ein Bild von mir zu sehen, wie ich in meinem ersten Spiel als Starter gegen Tennessee meinen Gegenspieler mit voller Wucht zu Boden warf. Das machte mich natürlich sehr stolz und zeigte mir, dass die Patriots wohl auch in Zukunft auf mich setzen würden und sich harte Arbeit definitiv auszahlt.

In der Tat war dieses Titans-Spiel damals wie eine Initialzündung für mich. Ich konnte mein Niveau auch in den Wochen danach halten, zeigte gegen Superstars wie Dwight Freeney oder Jason Taylor absolute Topleistungen, konnte mich also gegen diese erfahrenen Defensive Ends als Rookie behaupten und spielte mich mit diesen Leistungen bei Head Coach Bill Belichick immer mehr in die Stammmannschaft der Patriots. Selbst als Matt Light in dieser Spielzeit wieder fit wurde, musste ich meinen Platz als Starter nicht räumen. Belichick entschied sich stattdessen dafür, den bis dahin gesetzten Right Tackle Nick Kaczur auf die Bank zu setzen und mich dafür in der Offensive Line zu behalten. Ab diesem Zeitpunkt musste ich meine Position auch nicht mehr räumen, es war der Startschuss für eine achtjährige sehr erfolgreiche NFL-Karriere, während der ich unter anderem schon nach meiner zweiten Saison im Jahr 2010 ins »All-Pro-Team« gewählt wurde und den »Madden Most Valuable Protectors Award« verliehen bekam. Außerdem wurde ich, der im NFL Draft 2009 eigentlich erst in der zweiten Runde und insgesamt an 58. Stelle

gepickt wurde, in einem Re-Draft des Jahres 2013 von Experten des US-amerikanischen Sportsenders ESPN in die Top Ten und somit in der ersten Runde auf Position acht gewählt – der Lohn für meine vierjährige Rookie-Zeit, in der ich konstant gute Leistungen gezeigt hatte. Der Höhepunkt meiner NFL-Karriere und die wohl größte Belohnung für all die harte Arbeit und Schinderei im Krafraum und auf dem Rasen waren aber natürlich die beiden Super-Bowl-Erfolge in den Jahren 2015 und 2017. Doch um dort hinzukommen, braucht es ein ganz spezielles Mindset, ein gesundes Selbstbewusstsein, den Glauben an sich selbst und seine eigene Stärke sowie die absolute Bereitschaft, immer wieder neue Hindernisse zu überwinden. Das ist definitiv nicht immer einfach, ich musste all das erst lernen. Zumal meine Karriere schon hätte vorbei sein können, bevor sie überhaupt richtig angefangen hatte.

Ich brach mir nämlich als 17-Jähriger in meinem erst zweiten Jahr als American-Football-Spieler bei den Düsseldorfer Panthern das Bein, sodass ich monatelang nur auf Krücken unterwegs sein durfte und durchaus kurzzeitig Sorgen hatte, überhaupt wieder auf den Rasen zurückkehren zu können. Die Verletzung war das Resultat einer insgesamt unglücklichen Situation, in der mir ein Gegenspieler ins Bein fiel und ich es nur noch knacken hörte. Als ich in der Klinik ankam, wurde ich geröntgt und die Ärzte entschieden, dass ich operiert werden musste. Der Bruch war so kompliziert, dass sie gezwungen waren, mir unter anderem einen Nagel zur Stabilisation des Knochens in mein Bein einzusetzen. Natürlich waren das keine guten Nachrichten, aber ich wollte mich nicht entmutigen lassen. Es konnte ja nicht sein, dass ich endlich meine Leidenschaft gefunden hatte und mich nun diese erste ernsthafte Verletzung schon wieder stoppen würde.

Die Operation verlief sehr positiv, aber ich hatte nun einen Gips, der mich eine gewisse Zeit außer Gefecht setzen sollte. Das frustrierte mich, denn ich wollte so schnell wie möglich wieder zurück auf den Rasen und meinen Teamkollegen bei den Panthers helfen. Als mich mein damaliger Coach Steffen Breuer im Krankenhaus besuchte, sagte ich ihm auch, dass er noch in dieser Saison mit mir rechnen könne. Natürlich klappte das nicht. Dennoch war ich auf Krücken bei jedem Training und bei jedem Spiel dabei – wenn auch nur als Zuschauer auf der Tribüne. Aber ich wollte einfach bei meiner Mannschaft sein. Dennoch nervte es mich gewaltig, dass ich nicht auch auf dem Rasen stehen konnte. Meine Eltern machten mir dann eines Abends klar, dass der Weg im Leben nicht immer nur geradeaus führt, sondern auch Abzweigungen hat. Damit haben Sie mir erklärt, wie man mit Rückschlägen umgeht. Das hat mir enorm geholfen. Ich habe mich daraufhin in der Reha extrem angestrengt. Ich wollte so schnell wie möglich wieder American Football spielen. Ich hatte also ein klares Ziel vor Augen. Aufgeben war für mich nie eine Alternative. Und so habe ich mich damals schnell durch die Reha und somit zurück zu den Düsseldorfer Panthers auf den Rasen gekämpft.

Mein Körper hat mir in meinem Leben danach noch sehr viel ermöglicht – nicht zuletzt eine achtjährige Karriere in der NFL mit den beiden Super-Bowl-Erfolgen. Ohne meine Einstellung und meinen »gewaltbereiten« und äußerst schmerztoleranten Körper wäre das kaum möglich gewesen. Dessen bin ich mir bewusst. Denn ohne den entsprechenden Körperbau und die notwendige Muskulatur kann es im American Football und speziell in der NFL nicht funktionieren. Natürlich kann nicht jeder 140 Kilogramm wiegen, aber alleine zum

Eigenschutz und auch zum Schutz des Gegenübers auf dem Spielfeld, der sehr viele Kilos auf die Waage bringt und über eine enorme Kraft verfügt, muss man seinen Körper in Form bringen – denn man will seinen Gegenspieler im besten Fall besiegen und über den Rasen schieben.

Ich hatte während meiner gesamten Karriere das Gefühl, dass ich mich körperlich immer noch verbessern kann, selbst auf einem hohen Niveau. Auch Bodybuilder, die über eine extreme Muskelmasse und einen – zumindest in unseren Augen – sehr ausdefinierten Körper verfügen, schauen sich regelmäßig im Spiegel an und befinden, dass sie vielleicht noch ein bisschen an ihrem Bi- oder Trizeps arbeiten könnten. Und so hat sich auch bei mir nie das Gefühl der völligen Zufriedenheit eingestellt, wobei es mir dabei nie ums Aussehen, sondern ausschließlich die Leistung ging.

Als ich als Kind mit Fußball und später vor allem mit Schwimmen anfang, begannen auch gleich die Vergleiche mit den anderen in meiner Gruppe. Immer wenn es vor dem Training oder vor Wettkämpfen in die Badehose ging, schaute ich mir die anderen Schwimmer an, die allesamt viel dünner gebaut waren als ich, verglich sie mit mir. Dabei musste ich feststellen, dass bei ihnen fast schon die Rippen zu sehen waren und ich im Gegensatz dazu schon deutlich kräftiger und muskulöser war. Ich war eben schon als Kind und später dann auch als Jugendlicher ein kleines Kraftpaket und erledigte all meine Aufgaben vor allem mit Wucht und viel Power, und das meistens auch mit Erfolg. Gerade auf der Kurzstrecke brachte mir diese natürliche Kraft, die ich damals schon hatte, viele Siege ein. Ich war sicherlich nicht der technisch beste Schwimmer oder Fußballer, dafür allerdings extrem kräftig, körperlich gut in Form und den anderen allein dadurch überlegen. Dafür sah ich aber auch anders aus als die meisten doch sehr dün-

nen Sportler in meinen Trainings- und Wettkampfgruppen. Aus diesem Grund fühlte ich mich in manchen Situationen sicherlich auch beobachtet.

Im Wasser selbst fühlte ich mich immer wohl und war voller Selbstvertrauen, aber wenn wir dann alle draußen am Beckenrand saßen und der Trainer uns etwas erklärte, dann fühlte ich mich mit meiner vergleichsweise kräftigen Figur immer ein bisschen unwohl. Das war, als ich elf oder zwölf Jahre alt war. Natürlich holten wir uns damals auf dem Schulweg auch mal eine gemischte Tüte mit Süßigkeiten, doch ich bin jemand, der zwar sehr schnell zu-, aber eben auch abnehmen kann. Ich steuere dann alles über Kalorien. Zehn Kilogramm Gewichtsabnahme in nur ein, zwei Monaten sind und waren für mich nie ein Problem.

Als Kind dachte ich noch, dass Knäckebrot mit Käse beim Abnehmen helfen würde. Aus heutiger Sicht ist das natürlich eher als suboptimal zu bewerten, weil ich dadurch Fett, Kohlenhydrate und somit viele Kalorien zu mir nahm. Allerdings hatte ich zum damaligen Zeitpunkt auch noch keine Ahnung von gesunder und somit »richtiger« Ernährung. Ich hatte noch kein richtiges Körpergefühl entwickelt, wusste auch nicht, wie man richtig trainiert oder aber auch mental mit sich und seinen körperlichen Voraussetzungen umgeht. Dafür war ich zu diesem Zeitpunkt schlichtweg noch zu jung und hatte auch einfach noch kein Interesse.

Mein fehlendes Interesse resultierte letztlich sicherlich auch daraus, dass ich mit meiner Statur und meiner Kraft im Schwimmen auf der Kurzdistanz kaum zu schlagen war. Dafür zogen die anderen auf allen längeren Distanzen jedoch regelrecht an mir vorbei. Deswegen konzentrierte ich mich vor allem auf die Kurzdistanz-Wettbewerbe und versuchte da zusätzlich zum »normalen« Wettkampf, meine eigenen Rekorde

zu brechen. Jedes Mal, wenn ich anschluss, schaute ich zu meinem Vater auf die Tribüne, der meine Zeit mitstoppte. Und wenn ich meinen eigenen Rekord nicht geschlagen hatte, war es für mich ein schlechter Tag. Im Prinzip befand ich mich immer im Wettkampf gegen mich selbst. Dieser Ehrgeiz sollte mich mein Leben lang begleiten.

Wenn ich nun auf meine NFL-Zeit zurückblicke, dann war ich körperlich damals schon sehr groß und breit. Ich bin 2,05 Meter groß und wog zu diesem Zeitpunkt 140 Kilogramm. Wenn ich mit dieser Statur im kleinen Foxborough das Restaurant betrat, drehten sich viele nach mir um und starrten mich an – zum einen sicherlich deshalb, weil sie sofort dachten, dass jemand mit dieser Statur bestimmt American Football spielt und damit auch interessant sein könnte, und zum anderen, weil sie eine solch mächtige Erscheinung nur selten zuvor gesehen hatten. Ich war eben einfach größer und breiter als die meisten Menschen im beschaulichen Foxborough. Ich muss zugeben, diese Blicke waren zum Teil recht unangenehm, vor allem während der Saison, wenn ich als Spieler sowieso schon gestresst war. Häufig versuchte ich zumindest, es mit Humor zu nehmen, und fragte den einen oder anderen im Vorbeigehen lächelnd: »Und, gefällt Ihnen, was Sie hier sehen?« Im Rückblick kann ich diese Reaktionen auf meine Statur und Erscheinung schon deutlich besser verstehen. Ich war nun einmal ein großes, kräftiges Kerlchen und bestellte mir im Restaurant auch oftmals zwei Abendessen.

Gezweifelt habe ich an mir und meinem Körper damals nicht. Ich musste und wollte einfach so aussehen, weil mir klar war, dass ich nur so auch echte Erfolgschancen in der NFL hätte. Somit war mein Körper ein Teil meines Jobs, alles an-

dere war mit egal. Mein Ziel lautete von Anfang an, in der NFL erfolgreich zu sein und als Offensive Tackle ein All-Pro zu werden. Und dafür musste ich meiner Meinung nach 140 bis 150 Kilogramm wiegen. Das schaffte ich, indem ich mich entsprechend ernährte und trainierte. Gedanken an Konsequenzen wie beispielsweise an Verschleißerscheinungen in den Knien ließ ich nicht an mich heran und verdrängte sie, so gut es eben ging.

Dennoch war ich selten zufrieden. Selbst als ich bereits 130 Kilogramm wog, war mir das noch zu wenig. 145 Kilogramm waren mir dann hingegen wieder ein bisschen zu viel. Ich habe also ständig mit mir gehadert. Das ist auch heute nach der Karriere noch so. Wenn ich mit meinem Körper nicht zu 100 Prozent zufrieden bin, dann gibt es eben mal einen Monat lang kein Brot oder keinen Kaffee oder keinen Zucker. Ich möchte einfach den für mich persönlich gesündesten und fittesten Körper haben, und daher überlege ich, was ich machen kann, um mich zu verbessern. Ich brauche immer eine Herausforderung – und das letztlich seit rund 17 Jahren, seit ich in den USA aufs College kam. Seitdem geht es irgendwie immer um meinen Körper und die Fragen: Wie kann ich besser werden, und was kann ich tun, um mich besser zu fühlen?

Bis zu meiner Collegezeit habe ich nie ernsthaft Krafttraining gemacht. Vielleicht hier und da mal ein paar Liegestütze oder Sit-ups, das war's dann aber auch schon. Die Motivation ließ immer sehr schnell wieder nach. Die extreme Besessenheit von Training kam erst in der Collegezeit in den USA. Allerdings weiß ich noch genau, dass ich in meinem ersten Semester – während dem ich noch davon ausging, dass ich danach wieder dauerhaft nach Deutschland zurückkehren würde – zu-

nächst einmal knapp fünf Kilogramm abnahm. Das war auch mein Ziel, weil mir alle sagten, dass man in den USA gerne mal zunimmt. Da ich in meiner Anfangszeit kein Auto hatte und somit nur selten einkaufen ging, aß ich fast schon gezwungenermaßen so wenig, dass mein Kaloriendefizit häufig so groß war, dass ich im Training fast umfiel und dauernd zitterte. Mein Körper war für diese Art von Belastung einfach nicht bereit. Das wollte ich damals aber nicht verstehen. Für mich war es wichtig, körperlich in Form zu bleiben und nicht zuzunehmen.

Das positive Gefühl für meinen Körper und dafür, dass er mich auch mental beeinflusst, entwickelte sich bei mir erst sehr spät, als ich Profi in der NFL wurde. Im College wurden dafür aber zumindest schon die Grundlagen gelegt. In Deutschland bei den Düsseldorfer Panthers hatte ich all das noch nicht gebraucht. Ich war sowohl im Klub als auch in der Europaauswahl erfolgreich. Außerdem war ich zu dieser Zeit auch schon groß, aber für Football-Verhältnisse eben doch noch zu schmal – vor allem für die Position des Tackle. Mein späterer Entdecker für das College, Jeff Reinebold, nannte mich nicht umsonst »Big Skinny«. Es hatte jedoch trotzdem gereicht, um in Deutschland und Europa ganz vorne mitzuspielen – und das, ohne dass ich auf korrekte Ernährung geachtet hätte. Ich hatte einfach Glück, dass meine natürlichen körperlichen Voraussetzungen anders als bei meinen meistens viel kleineren und noch schwächeren Gegnern so gut waren, dass ich solche Leistungen abrufen konnte. In der Tat hatte ich schon mit 16 Jahren eine gute Kraftbasis und schaffte damit im Bankdrücken ohne jegliches Training 100 Kilogramm immerhin zwei- bis dreimal. Im Rückblick war das natürlich viel zu wenig, die heutigen Talente in diesem Alter

drücken 100 Kilogramm bestimmt zehn- bis fünfzehnmal. Allerdings habe ich mich mit den Jahren weiterentwickelt. Als ich später in der NFL spielte und in absoluter Topform war, stemmte ich beim Bankdrücken 240 Kilogramm. Das hat mir gezeigt, was mit hartem Training alles möglich ist.

Während meiner Karriere lernte ich also, dass Talent alleine nicht ausreicht. Man darf sich darauf nicht ausruhen. Der US-Schauspieler Matthew McConaughey schreibt in seinem Buch *Greenlights* aus meiner Sicht völlig korrekt, dass es bei Talent und Arbeit drei unterschiedliche Typen gibt: Erstens gibt es Menschen, die über ein großes Talent verfügen, aber nicht hart arbeiten und dennoch erfolgreich sind. Zweitens gibt es Menschen, die vielleicht weniger Talent besitzen, dafür aber umso härter arbeiten – auch sie sind im Leben häufig erfolgreich. Und dann gibt es drittens eben noch diejenigen, die extrem talentiert sind, dieses Talent für sich aber nicht »anerkennen« und deswegen zusätzlich täglich hart an sich arbeiten. Sie ruhen sich nicht auf ihrem Talent aus, sondern wollen noch mehr erreichen und noch besser werden. Auf den Sport übertragen resultieren daraus dann Ausnahmeathleten wie Michael Jordan, Kobe Bryant, Tiger Woods oder Tom Brady.

Ich habe mir immer Prioritäten gesetzt und dann strikt danach gelebt. Natürlich wollten die Coaches und alle anderen um mich herum, dass ich im American Football noch besser werde und noch härter dafür trainiere. Aber der Erfolg, den ich mit meinem persönlichen Weg bereits erzielt hatte, hat mir in dieser Zeit letztlich ein Stück weit recht gegeben. Ich habe letztlich alles gewonnen und musste somit nichts ändern – so dachte ich jedenfalls. Was ich damals aber noch nicht verstanden habe, war, dass man ja letztlich für sich selbst arbeitet,

um noch besser zu werden und um sein gesamtes Potenzial auszuschöpfen. Doch das wollte ich in dieser Zeit noch nicht einsehen – dabei hatten alle meine Coaches mit all ihren Forderungen an mich ja eigentlich recht, wie ich mir mit der Zeit definitiv eingestehen musste.

Im College und vor allem später in der NFL konnte ich mich nämlich nicht mehr »nur« auf meine körperlichen Voraussetzungen verlassen. Da musste ich hart trainieren und sehr viele Extraschichten einlegen, um bestehen zu können, sonst wäre ich regelmäßig von meinen Gegenspielern über den Haufen gerannt worden – und meine Karriere wäre aus sportlichen Gründen wahrscheinlich schneller beendet gewesen, als ich vermutet hätte. Für die Düsseldorfer Panther habe ich mein bestes Spiel in der Partie um die Deutsche Meisterschaft im Jahr 2003 gemacht, als ich auch fürs College entdeckt wurde – nur zwei Tage zuvor hatte ich noch auf meinem Abiball bis in die frühen Morgenstunden gefeiert. So etwas wäre in den USA definitiv nicht mehr möglich gewesen. Und rückblickend muss ich auch sagen, dass mein Verhalten damals sicherlich nicht korrekt war. Da hätte ich professioneller sein können und vielleicht sogar müssen.

Diese Professionalität lernte ich dann im College. Als ich dort ankam, wurde ich mit meinen 2,05 Metern und 110 Kilogramm mehr oder weniger ausgelacht, man dachte wohl, ich sei nicht die Verstärkung für das Team, die man sich eigentlich erhofft hatte. Hinter vorgehaltener Hand sprach man aufgrund meines schmalen Körperbaus sogar von einem »verschwendeten Stipendium«. Kein Wunder, denn all die anderen Jungs des Collegeteams brachten locker 130 Kilogramm auf die Waage – dagegen hätte ich es zu Beginn selbst mit sehr guter Technik, die ich noch nicht wirklich hatte, durchaus schwer gehabt. Das

war für mich ein extremer Sprung, und ich merkte zum ersten Mal, dass ich etwas ändern musste, wenn ich in den USA und meinem Collegeteam mithalten wollte.

Der erste Schritt bestand darin, mich mehr oder weniger zu mästen. In meinem ersten Collegejahr spielte ich noch nicht, ich war ein sogenanntes »Red Shirt«, wurde aber dennoch mit ins Spielerhotel genommen, damit ich mir den Bauch am Büfett vollschlagen konnte. Egal ob Fett oder Muskelmasse, ich musste etwas auf die Rippen bekommen, so jedenfalls die Vorgabe der Coaches. Das waren die Momente, in denen ich mich zum ersten Mal intensiv mit meinen Trainern, aber auch Ernährungsberatern auseinandersetzte, denn letztlich muss man für seine Position das richtige Spielgewicht finden. Ich hätte am Ende auch 180 Kilogramm wiegen können, das hätte mir auf dem Rasen aber sicherlich nicht geholfen. Es geht darum, einen Mittelweg zu finden, mit dem man sich als Spieler auch wohlfühlt. Ein Vince Wilfrok zum Beispiel kann sehr viel wiegen, behält aber trotzdem seine Geschwindigkeit – und das, obwohl es ja eigentlich heißt, dass man seine Schnelligkeit und Athletik verliert, je breiter man wird. Ich musste für mich also die optimalen körperlichen Voraussetzungen finden, um auf meiner Position des Tackle bestehen zu können. Für mich wurde in dieser Zeit aus einem Hobby langsam, aber sicher ein Lebenswerk. Im College begann ich damit, dem American Football alles unterzuordnen. Das wurde in der NFL dann nochmals deutlich extremer.

Rückblickend bin ich mir nicht sicher, ob ich die Trainingseinheiten damals am College heute noch durchstehen könnte. Denn die Einheiten beginnen im Morgengrauen, und man trainiert so lange, bis man sich möglicherweise übergibt. Aber da wird keinerlei Rücksicht drauf genommen. Aus diesem

Grund stehen auf dem Rasen auch Mülltonnen. Stehenbleiben ist keine Option, es geht weiter, bis der Coach die Übung irgendwann stoppt. Es wird trainiert, bis man umfällt, also bis zur absoluten Erschöpfung. Mir war in meiner ersten Trainingseinheit am College nach nur einer Stunde sehr schnell schwarz vor Augen, und ich habe gezittert. Mein Körper war am Ende – und das, während alle anderen weitertrainiert haben. Ich war damals am College als große Hoffnung aus Deutschland und ein wenig auch als die Rettung der Offensive Line in Houston angekündigt worden, und genau diese personifizierte Hoffnung saß nun wie ein Häufchen Elend in der Ecke und konnte sich nicht mehr bewegen. Dieses Erlebnis weckte in mir jedoch einen enormen Ehrgeiz, aber auch eine gewisse Verpflichtung, einerseits den Coaches gegenüber, die ja offensichtlich etwas in mir gesehen hatten, und andererseits, weil ich mich auch beweisen und nicht die Lachnummer aus Deutschland sein wollte.

Erst Jahre später habe ich begriffen, dass einem die Verantwortlichen im College erst einmal körperlich fertigmachen wollen. Ihr Ziel ist es letztlich, ihre Schützlinge körperlich zu brechen. Das liegt daran, dass die meisten Spieler, die ans College kommen, in ihrer High School eine große Nummer waren und dort ihre Partien vor rund 60 000 Zuschauern ausgetragen haben. Diese Jungs bringen letztlich also alles mit, auch die körperlichen Voraussetzungen, aber ihnen soll sehr schnell klargemacht werden, dass sie am College bei null anfangen und alle gleich sind. Keiner ist besser als die anderen.

Ich wurde im College also nicht nur gemästet, es war auch das erste Mal, dass ich richtig trainierte und meinen Körper testete. Denn wer fünf-, sechsmal pro Woche ins Fitnessstu-

dio geht und sich zusätzlich auch überwiegend gut ernährt, wird stärker und körperlich kompakter und spürt Woche für Woche die Fortschritte. In meinem dritten Collegejahr brach ich mir das Bein, war in Gips und auf Krücken, konnte somit also keine Beinmuskulatur trainieren, ging aber trotzdem jeden Tag ins Fitnessstudio auf dem Trainingsgelände, um zumindest meinen Oberkörper weiter in Form zu bringen. Der damalige Assistant Coach Chad Dennis hatte immer ein volles Kartendeck mit 52 Spielkarten bei sich. Wir mussten dann zehn Karten ziehen, und wer ein Ass zog, musste beispielsweise 25 Liegestütze machen, bei einem König nur 20 und so weiter. Das ging dann so lange, bis die zehn gezogenen Karten »durchgespielt« waren. Man zieht dabei also letztlich sein eigenes »Unglück«. Ich machte unter anderem deshalb sechs Monate lang mit, weil ich so lange mit meinem gebrochenen Bein gehandicapt war. Allerdings arbeitete ich damit meinen Oberkörper langsam, aber sicher in Richtung 200 Kilogramm beim Bankdrücken.

Wir hatten am College jeden Tag Kraft- und Konditionstraining. Freitags trainierten wir dann in kleinen Gruppen von fünf bis zehn Spielern und es gab verschiedene Stationen auf dem Rasen, eine Art Zirkeltraining mit footballspezifischen Konditionsübungen. Diese wurden so lange durchgeführt, bis wir mehr oder weniger umfielen. Wir wurden erbarmungslos an unsere körperlichen Grenzen geführt. Allerdings vertraten die Coaches im College die Meinung, wir Spieler seien noch so jung und könnten auch schnell wieder regenerieren – und im nächsten Jahr kämen im Notfall ja auch schon wieder neue Spieler, sollte jetzt einer durchs Raster fallen. Im College wird einem also schon sehr schnell klargemacht, dass man nicht un-

ersetzlich ist. Auch das wurde später in der NFL nochmals extremer.

Ich hatte während meiner Karriere häufig Probleme mit meinen Schienbeinen, die unter Belastung extrem schmerzten. Schon wenn wir uns nur warmliefen, tat mir unterhalb der Kniescheiben alles weh, doch ich ignorierte diesen Schmerz und trainierte darüber hinweg. Nach dem Warmlaufen mussten wir dann mit wirklich schweren Sandsäcken arbeiten und damit immer wieder aufs Neue 50-mal mit einer Art Kniebeuge unter Hürden hindurch gehen. Als wir damit fertig waren, hatte ich anfangs das Gefühl, ich könne nicht mehr laufen. Meine Beine zitterten. Dabei war das nur das Warm-up. Denn danach ging es in der »normalen« Trainingseinheit erst richtig zur Sache. Die Reaktionen meines Körpers auf diese noch sehr einfachen Übungen beim Warm-up zeigten mir damals deutlich, wie viel Arbeit ich noch vor mir hatte. Nach den Trainingseinheiten mussten wir dann ja noch unsere Kurse am College besuchen, es war ja erst 7.30 Uhr am Morgen. Die meisten Footballer saßen dann erschöpft auf ihren Stühlen, mit einem Handtuch um den Hals gegen das Nachschwitzen, und versuchten, sich zu konzentrieren und die Augen offen zu halten. In Politikwissenschaft saßen beispielsweise um die 500 Menschen im Hörsaal. Hier sicherten sich die Footballer den Gang zwischen Tür und letzter Reihe, um sich dort hinlegen und nach dem harten Training ein bisschen schlafen zu können. Es ging einfach nicht anders, man kommt aus dieser körperlichen und geistigen Erschöpfung einfach kaum heraus.

Trotz aller Strapazen änderte sich in dieser Zeit mein persönliches Mindset, und ich konnte auf einmal nicht mehr genug vom Training bekommen. Ich wurde regelrecht besessen davon. Mein großes Ziel bestand jetzt darin, immer besser

zu werden. Und es ist für mich bis heute schwer zu akzeptieren, dass Pausen und Regeneration mindestens genauso wichtig sind wie das harte tägliche Training. Im College war mein Körper natürlich noch nicht so verschlissen wie später in der NFL oder vor allem jetzt nach der Karriere, ich war noch jünger und erholte mich deutlich schneller und besser. Mit 18, 19 Jahren befindet man sich sicherlich auch auf dem Höhepunkt seiner körperlichen Leistungsfähigkeit. Hinzu kommt, dass ich mein Potenzial zu diesem Zeitpunkt noch lange nicht ausgeschöpft hatte, also noch sehr viel und hart an mir arbeiten konnte und auch musste. Die Verantwortlichen am College bezeichneten mich als eine Art Rohdiamant. Vor allem in einer solchen Situation besteht jedoch auch die große Gefahr einer Überbelastung – gerade dann, wenn man selbst zu schnell zu viel erreichen will. Aber man hat eigentlich keine Wahl. Es gibt keine Situation, in der man sagen könnte, dass einem die Füße oder der Rücken wehtun. Körperliche Schwächen werden schlichtweg nicht akzeptiert. Wenn dann doch einmal ein Mitspieler von mir am College zu den Coaches ging und über Schmerzen klagte, wurde ein wenig Überzeugungsarbeit geleistet, und kurze Zeit später lief dieser Spieler trotz seiner Beschwerden weiter. Ich selbst hatte einmal eine Entzündung in der Schulter, sodass ich den Arm nicht mehr anheben konnte. Als ich damit zu unserem Physiotherapeuten ging, meinte der nur: »Im Spiel vergisst du das sowieso.« Damit war die Sache erledigt. Ich habe mir dann mit Eis und Ibuprofen geholfen, damit der Schmerz zumindest einigermaßen erträglich blieb. Der Raubbau am eigenen Körper im American Football begann für mich also schon am College und setzte sich dann in der NFL fort.

Es ist letztlich auch eine Frage, ob man sich Verletzungspausen überhaupt »erlauben« kann. In meinem Kopf dominierte der Gedanke, dass ich weiter an mir arbeiten und mich somit verbessern musste und auch noch konnte. Ich sah letztlich das Potenzial, das noch in mir steckte, da sollte mich auch keine Verletzung aufhalten. Ich kam ans College und war zunächst einmal kein Starter. Da in den USA auf einmal alles ganz anders war, musste ich sportlich mehr tun. Allerdings war mir meine schulische Ausbildung natürlich auch wichtig, sodass ich versuchte, Football und meine Collegekurse unter einen Hut zu bringen. Ich belegte damals mal einen Kurs, der bis 13.30 Uhr ging – unser Footballtraining startete aber schon um 13 Uhr. Die sportliche Leitung des Collegeteams war darüber überhaupt nicht glücklich und machte mir das vor einem wichtigen Spiel gegen Alabama zwischen den Zeilen auch mehr als deutlich. Also schwänzte ich den Kurs, um beim Training und somit bei der Vorbereitung auf diese Partie dabei zu sein. Im Prinzip war die Collegezeit ein ständiger Konflikt zwischen Sport und Schule, ich war ständig dem Druck der Lehrer, der Coaches und natürlich auch meinem eigenen ausgesetzt. Gehe ich jetzt in meinen Kurs oder schwänze ich zugunsten des Footballtrainings? Das waren nicht immer einfache Entscheidungen. Doch im Fall des Alabama-Spiels fiel es mir ehrlich gesagt relativ leicht. Das war das beste College in den USA mit 95 000 Fans im Stadion, da wollte ich natürlich top vorbereitet dabei sein und deswegen auch kein Training verpassen. Und somit musste in diesem Fall auch mal die Schule leiden. Ich war plötzlich wie besessen von diesem Sport und natürlich auch vom Erfolg. Für mich war das auch ein gewisser Wandel. In Deutschland hatte ich manchmal das

Footballtraining geschwänzt, in den USA war es auf einmal ein Collegekurs, damit ich im American Football weiter hart an mir arbeiten konnte. Es hat mir am Ende glücklicherweise nicht geschadet, ich habe meine zwei Abschlüsse am College trotz American Football erfolgreich geschafft.

Die harte Arbeit am College hat sich für mich definitiv gelohnt, denn am Ende meiner Zeit an der University of Houston war ich ein sogenannter »All-Conference«-Tackle, gehörte also zu den besten Spielern der Liga auf dieser Position. Der Schritt vom College in die NFL zu den New England Patriots war dann aber nochmals ein gewaltiger. Ich kam in meiner besten körperlichen Verfassung nach Foxborough, war aber als Rookie bei meiner Ankunft zunächst einmal der siebte Tackle und musste mich somit wieder aufs Neue beweisen – im Prinzip die gleiche Situation wie zu Beginn meiner Collegekarriere. Ich fing bei den Patriots wieder bei null an, zumal ich dort auf All-Pros und Pro Bowler traf, die in diesem System zum Teil schon zehn Jahre oder länger gespielt hatten.

Ich habe meiner NFL-Karriere ab dem ersten Moment in New England alles untergeordnet, habe jede freie Minute zum Training genutzt. Selbst am Tag nach meiner Hochzeit in der Karibik nahmen meine Frau Lindsey und ich extra einen frühen Flug zurück nach Boston, damit ich sofort nach der Landung wieder zum Training gehen konnte. Und das nur wenige Stunden, nachdem wir geheiratet hatten und es uns haben richtig gut gehen lassen. Im Rückblick war das sicherlich übertrieben, weil ich völlig erschöpft war. Aber in mir machte sich damals eine Unruhe breit, weil ich schon zwei, drei Tage vor der Hochzeit aufgrund der letzten Vorbereitungen nicht richtig trainieren konnte. Außerdem habe ich

während meiner Karriere mit gebrochenen Beinen und gerissenen Kreuzbändern gespielt oder mir die schmerzenden Knie mit Kortison fit spritzen lassen. Alles, weil ich um jeden Preis spielen und noch besser werden wollte. Ich war besessen vom Training.

Mein Körper war ein Mittel zum Zweck. Ich vergleiche das gerne mit einem Jeep, den ich sehr hart über Stock und Stein gefahren bin. Und jetzt ist er eher nur noch für den Highway, zum entspannten Cruisen geeignet. Das ist aber auch in Ordnung, weil ich diese Entscheidung für mich und meinen Körper damals so getroffen habe. Ich habe dem Sport und dem Erfolg alles untergeordnet. Mir war immer bewusst, dass die Schmerzen irgendwann Folgen haben würden. Aus irgendeinem Grund realisiert man das in diesem Moment allerdings nicht richtig oder ignoriert es sogar bewusst.

Allerdings hat man als Offensive, aber auch als Defensive Lineman keine andere Wahl, wenn man in der NFL erfolgreich sein will. Wenn ein Wide Receiver eine Schulterverletzung hat, wird er im Training während der Woche entsprechend geschont und im Zweikampf nicht umgehauen. Dafür trägt dieser Spieler dann im Training auch das sogenannte »Red Jersey«, um zu signalisieren, dass er nicht attackiert werden soll. Das ist bei den Linemen anders. Da ist jeden Tag körperlicher Einsatz gefragt, und da wird dann gerne auch noch mit gebrochenen Fingern trainiert. Das ist allerdings auch notwendig, um sich entsprechend auf den nächsten Gegner vorzubereiten. Außerdem ist das Blocken Aufgabe eines Offensive oder Defensive Lineman. Ein Receiver muss im Training nicht zwingend körperlich attackiert werden, er kann auch seine Routen laufen und sich so aufs nächste Spiel vorbereiten. Das ist von Positionsgruppe zu Positionsgruppe unterschiedlich.

Selbstverständlich kann einen letztlich niemand zwingen zu spielen. Wenn ein Spieler wirklich der Meinung ist, nicht spielen zu können, dann darf er das auch äußern. Das kommt in der NFL aber so gut wie nie vor, dafür ist der Druck einfach viel zu groß. Wenn man zum Arzt geht und dort keine offizielle Krankschreibung erhält, aber trotzdem darauf besteht, nicht mitzuspielen, weil man sich vielleicht körperlich wirklich schlecht fühlt, dann ist das definitiv ein eigenartiges Gefühl, und das habe ich auch nie gemacht. Ein solches Verhalten wäre in der NFL auch nicht akzeptiert worden. Es gab bei mir schon die eine oder andere Situation, in der ich eine Woche mit dem Training aussetzen musste und dann erst kurz vor dem Kick-off mit den Ärzten und Coaches entschieden wurde, ob ich spielen konnte. Aber ein generelles Schonen aufgrund einer möglichen Verletzung, das gibt es in der NFL einfach nicht, das lässt das Mindset der Spieler in dieser Liga nicht zu. Dafür muss der medizinische Befund schon sehr ernst sein.

Allerdings sind diese Entscheidungen, ob trotz Verletzungen trainiert oder gespielt wird, oftmals auch sehr vom Spieler selbst getrieben. Denn letztlich geht es in der NFL ja auch darum, in kurzer Zeit möglichst viel Geld zu verdienen. Denn alle wissen, dass die Karriere mit nur einem Spielzug vorbei sein könnte. Das Risiko, sich innerhalb von Sekunden so schwer zu verletzen, dass eine Rückkehr auf den Rasen unmöglich ist, ist extrem hoch. Es gab jedoch auch in meiner Karriere Situationen, die ich aus heutiger Sicht anders lösen würde – gerade was Kopfverletzungen betrifft, die sicherlich noch einmal anders zu bewerten sind als andere körperliche Blessuren. Bei einem NFL-Spiel nahm ich trotz einer Ge-

hirnerschütterung in einer bestimmten Spielsituation meinen Helm und lief ohne Rücksprache mit den Ärzten aufs Feld und spielte weiter. Natürlich weil ich meinem Team helfen wollte. Im Rückblick ist das aber eine nicht nachvollziehbare, ja sogar dumme Entscheidung. Denn so etwas kann im schlimmsten Fall tödlich enden oder aber schwerwiegende Langzeitfolgen nach sich ziehen. Heutzutage wäre dies auch gar nicht mehr möglich, weil man an der Seitenlinie sofort den Helm weggenommen bekommt, damit man gleich gar nicht auf solche Gedanken kommt.

Der Umgang mit Gehirnerschütterungen in der NFL hat sich mittlerweile deutlich verändert, die Regeln wurden zu Recht verschärft. Es gibt keine leichte, mittelschwere oder schwere Gehirnerschütterung mehr, sondern nur noch die »eine« Gehirnerschütterung. Es gab Situationen, in der ein Spieler eine Gehirnerschütterung erlitten hatte, die aber der alten Definition zufolge nicht schwer genug war, um nicht zu spielen. Vielleicht hatte man ein bisschen Kopfschmerzen, aber darüber dachte man vor 15 Jahren noch nicht weiter nach, nahm es eher auf die leichte Schulter und ignorierte es. Allerdings wäre man von seinen Teamkameraden in dieser Zeit auch ein wenig komisch angeschaut worden, wenn man als NFL-Spieler gesagt hätte: »Mir geht es eigentlich ganz gut, aber aus reiner Vorsicht bleibe ich mal noch eine Woche auf der Bank sitzen.«

Allerdings war zu beobachten, dass Profis, die schon einmal mit einer Gehirnerschütterung zu kämpfen hatten, ganz anders damit umgingen als die, die sich zum ersten Mal eine zugezogen hatten. Als ich bei den Patriots schon unumstrittener Starter war und meine zweite Gehirnerschütterung hatte,

kamen immer wieder Teamkameraden und Coaches zu mir und fragten, ob ich denn am Wochenende spielen könne. So wurde letztlich ja auch unterbewusst Druck aufgebaut, denn sie wollten gegen Defensive Ends wie Dwight Freeney oder Von Miller eben die besten elf Starter in der Offense auf dem Rasen stehen haben. Zudem war ich ja auch nicht in Gips, mir ging es körperlich also verhältnismäßig gut. Als ich den Jungs dann antwortete, dass ich eher nicht spielen könne, blickte ich damals überwiegend in überraschte Gesichter. Allerdings gab es auch Mitspieler, die mir Respekt zollten, weil sie wussten, dass ich spielen wollte, es mir dafür aber nicht gut genug ging. Hinzu kam, dass ich mir vorgenommen hatte, mit 50 Jahren noch vernünftige Konversationen führen zu können.

In der Woche nach meiner zweiten Gehirnerschütterung saß ich einmal sehr lange mit Tom Brady im Locker Room und diskutierte mit ihm darüber, ob ich nicht doch würde spielen können. Wir hatten vorher im Training einen Spielzug geübt, bei dem ich nur hinter Tom stand, um zu sehen, ob ich seine Play Calls schnell genug im Kopf verarbeiten konnte. Diese Calls können sehr lang sein, und man muss sie im Spiel in einem Bruchteil von Sekunden verarbeiten und umsetzen. Diesmal merkte ich, dass sie nur sehr langsam bei mir ankamen. Dieses Problem musste ich als Spieler in diesem überaus harten NFL-Umfeld aber erst einmal allen anderen verständlich und nachvollziehbar erklären. Ich saß damals beim Arzt, und mir wurde unter anderem das Bild eines Nilpferds gezeigt, mir fiel das Wort »Hippopotamus« aber partout nicht ein. Das Bild war Bestandteil des sogenannten »kanadischen Tests«, der mit uns Spielern durchgeführt wurde, um festzustellen, ob wir wieder bereit waren zu spielen oder zu trainieren. Es gab auch den

»amerikanischen Test«, aber den hatten so viele Spieler schon auswendig gelernt, damit sie um eine Sperre wegen einer Gehirnerschütterung herumkamen, dass irgendwann der »kanadische Test« angewendet wurde. Es fiel mir jedenfalls äußerst schwer. Da waren also definitiv temporäre Lücken vorhanden. Es liegt also letztlich am Spieler selbst zu entscheiden, ob er wieder spielen kann oder nicht, wobei man für eine Rückkehr aufs Spielfeld auch erst einmal den beschriebenen Test bestehen, die Computertomografie (CT) medizinisch in Ordnung sein und dann der Arzt nach mindestens sieben Tagen Schonzeit auch noch sein Okay gegeben haben muss.

Das gilt letztlich für alle denkbaren Krankheiten. Wenn ein Spieler eine Magen-Darm-Grippe mit 40 Grad Fieber hatte, musste er auf jeden Fall trotzdem erst einmal aufs Trainingsgelände. Dort wurde dann die Entscheidung getroffen, ob er wieder nach Hause gehen durfte oder aber dort bleiben musste und gegebenenfalls in einem separaten Raum zum Training isoliert wurde, um keine Teamkollegen anzustecken. Für mich persönlich stand die Entscheidung sowieso schon fest. Ich ging immer und fast in jedem Zustand trainieren, wollte mich von meinem Körper nicht aufhalten lassen. Letztlich zwingt man sich und seinen Körper, immer weiterzumachen und zu funktionieren. Um einen Vergleich mit dem »normalen« Berufsleben zu bemühen: Wenn dir der Chef klar signalisiert – ohne es zwingend offen auszusprechen –, dass du dir einen neuen Job suchen kannst, wenn du deine Aufgabe trotz deiner körperlich schlechten Verfassung nicht erledigst, dann wirst du dich aller Vorrausicht nach wohl auch ins Büro schleppen.

Als ich damals aufgehört habe, in der NFL zu spielen, kamen viele Menschen zu mir und haben gefragt, ob ich nicht

weitermachen wolle. Ist man aus dieser Maschinerie von körperlichem und mentalem Raubbau jedoch einmal draußen, ist es aus meiner Sicht kaum möglich, wieder reinzukommen. Solange man drin ist, empfindet man das alles noch als normal. Wir rannten im wahrsten Sinne des Wortes mit Anlauf mit dem Kopf zuerst ineinander und schauten dann, wer übrig blieb – und das in der NFL eben vier- oder fünfmal pro Woche. Ich vergleiche das gerne mit Boxern oder MMA (Mixed Martial Arts)-Kämpfern, die sich während ihrer Karriere ins Gesicht schlagen, und bei denen man sich auch fragt: Warum tun die sich das überhaupt an? Es ist dementsprechend sicherlich leichter, in dieser Maschinerie zu bleiben und weiterzumachen, als irgendwann wieder einzusteigen.

Rob Gronkowski, mein ehemaliger Teamkollege von den New England Patriots, kehrte nach einem Jahr Pause jedoch tatsächlich wieder zurück und ist somit ein Gegenbeispiel. Er meinte, dass er diese Auszeit für sich benötigt habe, um noch einmal richtig durchzustarten. Der Erfolg mit den Tampa Bay Buccaneers hat ihm sicherlich recht gegeben. Gemeinsam mit einem weiteren ehemaligen Teamkollegen von mir, Tom Brady, holte »Gronk« mit den »Bucs« in der Saison 2020 den Super Bowl. Allerdings ist er als Tight End immer noch größer und schwerer als viele seiner Gegenspieler, sodass ihn die meistens kleineren Defensive Backs oftmals in die Knie oder Fußgelenke tackeln, weil sie ansonsten umgerannt werden. Irgendwann sind die Knie dann eben auch hinüber. Daher ging Gronkowski mit seinem Comeback sicherlich auch ein großes Risiko ein.

Ich habe nach der Karriere selbst Verschleißerscheinungen in meinem Körper. Ich kann zwar größtenteils machen, was

ich möchte, aber wenn ich mit meinen drei Kindern Ball spielen will, bereitet mir das schon Sorgen. Denn meine rechte Schulter ist so lädiert, dass ich meine Hand nicht hinter meine rechte Schulter und somit auch keine Rotationsbewegung mehr hinbekomme. Auch wenn ich joggen ginge, würden mir schon nach kürzester Zeit die Knie und die Knöchel und der Rücken so stark schmerzen, dass ich nicht mehr schlafen könnte. Dafür kann ich stundenlang auf dem Fahrrad sitzen oder Gewichte stemmen. Das mache ich fast jeden Tag. Auch mental geht es mir wunderbar. Aber klar, ich fühle mich deutlich verschlissener, als das bei einem 37-Jährigen vielleicht der Fall sein sollte.

Allerdings habe ich sehr lange auch einen sehr außergewöhnlichen »Job« ausgeübt. American Football und vor allem die Zeit in der NFL haben mir unglaublichen Spaß gemacht und mir jetzt auch ein anderes Leben ermöglicht. Dafür müssen NFL-Spieler in der Regel einen hohen Preis zahlen, was sie jedoch in den meisten Fällen zu keinem Zeitpunkt bereuen. Ich selbst würde alles noch einmal genauso machen, vielleicht mit der einen oder anderen Pause mehr. Ich glaube an den Spruch: »Hard work beats talent when talent does not work hard.« Diese Mentalität, dass ich persönlich härter arbeiten kann als alle anderen, hat mich letztlich zu all meinen Erfolgen gebracht.

Dwayne »The Rock« Johnson hat einmal gesagt: »You have to be the hardest worker in the room.« Ein Satz, den ich mir gemerkt und den ich letztlich in den 15 Jahren meiner Footballkarriere genauso gelebt habe. Doch dafür braucht es natürlich ab einem gewissen Zeitpunkt das richtige Mindset.

Muskulatur – »There is no magic pill you can take«

Eine gute Muskulatur ist im Profisport enorm wichtig und definitiv ein Mittel zum Zweck. Im Vergleich dazu geht es beispielsweise im Journalismus vor allem darum, die richtigen Fragen zu stellen. Oder man kann als Autor so gut schreiben wie nur möglich – ohne ein spannendes Thema und die dazugehörigen interessanten Fragestellungen nutzt einem auch die perfekte deutsche Grammatik nichts. So ist es beim Sportler mit der Muskulatur. Sie ist ein großer und sicherlich mit entscheidender Faktor.

Wenn ich mir jetzt die NFL in den vergangenen 50 Jahren anschau, dann waren die Offensive Linemen zunächst einmal 120 Kilogramm schwer, dann 130 Kilogramm und letztendlich 140 oder 150 Kilogramm. Die O-Liner wurden mit der Zeit also immer größer und schwerer, aber eben auch schneller und somit athletischer. Das heißt aber auch, dass die Muskulatur sich entsprechend verbessern und gut genug trainiert werden musste. Denn die Kräfte, die bei solch einem Gewicht auf den Körper wirken und die Gelenke und Sehnen belasten, müssen irgendwie von den Muskeln abgefangen werden. Es ist ein riesiger Unterschied, ob man 25 km/h mit 100 Kilogramm oder aber 25 km/h mit 140 Kilogramm Körpergewicht läuft. Wenn man rennt, geht das Vierfache des Gewichts auf die Knie, was diese aber auch erst einmal aushalten müssen. Und die Evolution der letzten 50 bis 100 Jahre hat uns Menschen ja sicherlich keine kräftigeren Sehnen im Bereich der Knie geschenkt. Also muss man zum eigenen Schutz eine Muskulatur aufbauen, die all diese Kräfte mög-

lichst gut abfängt und somit im besten Fall die Sehnen und Gelenke schont.

Allerdings muss man als NFL-Spieler stärker und muskulöser werden, weil das Gegenüber auf dem Spielfeld ja auch immer größer und breiter wird und im Duell Mann gegen Mann mit aller Gewalt den Sieg davontragen möchte. Das ist schon ein gewisser Konkurrenzkampf, es geht am Ende darum: Wer ist stärker? Du oder ich? Letztlich befinden gerade wir O-Liner uns ja in einem stetigen Mann-gegen-Mann-Duell mit der gegnerischen Defensive Line. Wenn man Stärke und Geschwindigkeit kombinieren kann, ist das der Optimalfall. Ich denke dabei vor allem an Spieler wie Geno Atkins, der von 2010 bis 2020 bei den Cincinnati Bengals Defensive Tackle war und völlig zu Recht achtmal in den Pro Bowl gewählt wurde. Das sind dann Ausnahmespieler, die letztlich alles können und somit im positiven Sinne eine Gefahr auf dem Rasen darstellen.

Jede Offseason, jedes Training in dieser Phase des Jahres fängt erst einmal ganz langsam an. Zu Beginn geht es vor allem zunächst einmal darum, nach der anstrengenden Saison die Sehnen und die Muskulatur nach einer kurzen Ruhepause wieder an die Belastung zu gewöhnen. Das geschieht dann mit leichten Läufen, leichtem Krafttraining und Übungseinheiten ohne Pads und harte Hits. Diese Einheiten werden dann von Woche zu Woche gesteigert, sodass die Spieler bestenfalls zum Saisonstart topfit und an ihrer Leistungsgrenze sind. Allerdings passieren nach der Offseason auch sehr viele Verletzungen, vor allem bei Spielern, die in dieser Phase nicht richtig trainieren können. Zwischen meinem zweiten und dritten Jahr bei den New England Patriots durften wir Spieler nicht einmal aufs Trainingsgelände, um unsere Einheiten durchzuführen – wir wurden ausgesperrt, weil die NFL und somit alle

Teams und Spieler wegen stockender Verhandlungen zwischen der Liga und der Spielergewerkschaft NFLPA um einen neuen Tarifvertrag monatelang im Lockout waren. Jeder musste sich also um sich selbst kümmern und fit halten. Ich habe mich damals einer Trainingsgruppe um Fitnesscoach Brian McDonough, der vor allem mit NHL-Stars arbeitet, in Foxborough angeschlossen und war so begeistert, dass ich privat bis heute bei ihm geblieben bin. Andere Spieler schienen sich aber nicht so intensiv um sich selbst gekümmert zu haben, denn vor allem in dieser Spielzeit gab es übermäßig viele Achillessehnen- und Kreuzbandrisse. Allerdings ist es auch schwierig, sich vernünftig auf eine Saison vorzubereiten, wenn man nicht aufs Trainingsgelände darf, keine OTAs (Organized Team Activities) oder Minicamps stattfinden und man somit plötzlich und unvorbereitet ins Trainingslager gehen muss, da der Anruf über eine Einigung zwischen NFLPA und NFL jederzeit kommen kann. Wir haben ihn damals nach sechs Monaten erhalten, als meine Eltern uns gerade in Foxborough besuchten. Darauf wurde natürlich keine Rücksicht genommen. Ich packte also meine Trainingssachen und fuhr unmittelbar zum Trainingsgelände der Patriots. Der Körper wurde so aber nicht ordentlich an die Anforderungen und Strapazen der NFL herangeführt.

Denn eigentlich baut man in den sechs Monaten Offseason einen strapazierbaren Körper auf, der dann im September gegen den bis dato noch unbekannten Gegner auf dem Rasen bestmöglich bestehen kann. Zunächst einmal hat man dabei den gesundheitlichen Aspekt im Fokus, also dass man mit der entsprechenden Muskulatur Körper, Sehnen und Gelenke gegen die in den kommenden Saisonspielen wirkenden Kräfte schützt, und dann geht man dazu über, an der Muskelkraft, der Stärke zu arbeiten. Denn man will den Gegner ja letztlich

Woche für Woche besiegen. Aus meiner Sicht gehen diese Aspekte aus Gesundheit und Kraft jedoch Hand in Hand. Das eine geht nicht ohne das andere, man braucht beides, um in der NFL erfolgreich zu sein. Nicht umsonst heißt es: »You can't get in football shape unless you play football.« Du kannst sechs Monate lang wie besessen trainieren, aber nach deinem ersten Footballtraining in Pads und mit vollem Körperkontakt hast du immer Schmerzen. In den Knien, in den Schultern, im Nacken. Du kannst für diese Kräfte, die da wirken, einfach nicht trainieren. Du musst sie letztlich erfahren.

Die Muskulatur sollte aus meiner Sicht vor allem in den Bereichen der Knie, der Achillessehnen, der Schultern, des Rückens und des Nackens trainiert werden. Denn überall dort müssen Sehnen sehr viel Belastung, also Gewicht und auch Risiko, ertragen und abfangen. Häufig kommt es aber auch zu Sehnenentzündungen. Das passiert unter anderem dann, wenn man zu schnell zu große Sprünge macht und die Muskulatur nicht vorsichtig und mit Geduld an die kommenden Aufgaben heranführt. Bill Belichick, mein ehemaliger Head Coach bei den Patriots, hat immer gesagt: »It's easier to stay in shape than to get in shape.« Das heißt, dass wir immer ein gewisses Trainingspensum halten sollten. Wenn er uns zwischen den Trainingslagern in der Offseason für vier Wochen nach Hause geschickt hat und wir uns dann nur auf die Couch gesetzt hätten, dann hätten wir später wieder sehr viel aufarbeiten müssen. Also sollten wir auch zu Hause etwas für uns und unsere Körper tun und weitertrainieren. In diesem Zusammenhang meinte Belichick auch: »There is no magic pill you can take, there is no magic drink you can drink, you just have to run.« Dieser Spruch kam vor allem immer dann auf, wenn Kondi-

tionstraining auf dem Programm stand. Er wollte uns damit klarmachen, dass wir hart arbeiten mussten, um eine gewisse Kondition für die Saison aufzubauen. Von nichts kommt nichts. Da ist etwas Wahres dran.

Der Muskelaufbau startet aus meiner Sicht in der Mitte des Körpers, also im Bereich des Bauchs und des Rückens. Man kann keine Kniebeuge mit 500 Kilogramm Gewicht schaffen, wenn Bauch- und Rückenmuskulatur das nicht mitmachen und die Hüfte nicht entsprechend aufgebaut und austrainiert ist. Man muss sich also von klein nach groß vorarbeiten. Gleiches gilt für die Schulter. Wenn die Schultermuskulatur noch nicht gestärkt und trainiert ist, kann man auf Dauer keine großen Gewichte stemmen. Da kann die Brust noch so muskulös sein und nach vorne abstehen. Die Schultern sind dann einfach noch nicht bereit für solche Belastungen.

Wenn ich heute ins Fitnessstudio gehe, arbeite ich die ersten 30 Minuten mit Bändern. Das hilft mir enorm. Ich mache dann vor allem kleinere Übungen für meine Schultern, weil ich mit Arthrose zu kämpfen und keinerlei Knorpel mehr in den Gelenken habe. Mache ich diese Einheiten drei Wochen lang nicht, bekomme ich Schmerzen. Ich trainiere aber auch heute noch von der Mitte nach außen, also zuerst Bauch und Rücken, dann die Schultern und den Rest des Körpers. Ich bin auch heute noch vier- oder fünfmal pro Woche für eineinhalb Stunden im Fitnessstudio und absolviere innerhalb dieser Zeit noch vier Konditionseinheiten. Das hilft mir, mich besser zu fühlen. Und es gibt hier auch Parallelen zur NFL. Denn während meiner aktiven Karriere sahen zumindest die ersten vier Wochen in Sachen Trainingsintensität ähnlich aus – jedenfalls unter der Leitung von Brian McDonough. Das Pensum wur-

de dann aber immer weiter gesteigert. Mir ging das manchmal ein wenig zu langsam, ich war eher ungeduldig und geriet in dieser Zeit nicht selten mit Brian aneinander, weil ich endlich Bankdrücken und Gewichte stemmen wollte. Aber laut Brians Trainingskonzept war ich noch längst nicht an dieser Stelle angelangt, und außerdem ging es ihm vor allem darum, mir zu zeigen, dass man mit einer lädierten Schulter auch anders Kraft aufbauen kann als nur mit Bankdrücken. Das war einfach eine andere Philosophie, die für mich aber irgendwann tatsächlich funktioniert hat. Denn man holt vieles später wieder auf, weil die Muskulatur schon vorhanden ist, wenn in all der Zeit nur langsam und vernünftig aufgebaut wird.

Der vernünftige Aufbau ist enorm wichtig. Denn wenn man einfach gewisse Trainingsstufen überspringt und beispielsweise eine heftige Kniebeuge mit großem Gewicht macht, das die Oberschenkel vielleicht tragen können, die Rücken- und Bauchmuskulatur aber noch nicht bereit ist, dann riskiert man, dass vielleicht die Bandscheibe rausspringt und man unter der Belastung zusammenbricht. Wurde die Muskulatur aber sauber aufgebaut, kann man schneller Fortschritte machen. Diese Philosophie hat mir in meiner Karriere gutgetan. Denn ich war lange Zeit ein Spieler, der sofort zum Bankdrücken und den heftigen Kniebeugen gerannt ist, und habe somit die ersten Jahre meiner Footballkarriere falsch oder zumindest unter hohem Verletzungsrisiko trainiert. Einfach, weil ich zu schnell zu viel wollte und besessen vom Training war.

Brian hat meine Art und Weise zu trainieren infrage gestellt und mich letztlich gebeten, ihm einfach zu vertrauen. Er hat mich in meinem Eifer zunächst ausgebremst, aber ich musste mit der Zeit einsehen, dass er mit seiner Einstellung

richtig lag – obwohl das für mich vor allem zu Beginn unserer Zusammenarbeit unvorstellbar war und ich das Gefühl hatte, meine Zeit bei ihm zu vergeuden. Allerdings hatte ich damals im besagten Lockout keine andere Wahl. Entweder ich absolvierte meine Trainingseinheiten bei ihm, oder ich hätte alles irgendwie alleine hinbekommen müssen. Das war für mich aber keine Option, zumal Brian auch damals schon ein sehr angesehener Fitnesscoach war, der sämtliche Eishockeystars aus der NHL fit gemacht hatte.

Ich hatte mit meinem persönlichen Trainingssystem – nämlich immer mehr, höher und weiter – in den Jahren zuvor Erfolg gehabt. Ich gehörte zu den stärksten Spielern im Roster, was sicherlich meinen natürlichen körperlichen Voraussetzungen zu verdanken war, aber auch meinem enormen Trainingseifer. Doch jetzt kam mit Brian jemand, der mir sagte: »Wenn du bei mir trainieren möchtest, dann aber nach meiner Philosophie.« Auf einmal musste ich also zwangsläufig sein auf mich individuell eingestelltes Trainingsprogramm akzeptieren und lernen, dass auch Pausen und Regeneration wichtig sind und Krafttraining nicht unbedingt mit dem schwersten Gewicht im Fitnessstudio beginnen muss. Vor allem sah sein Fitnesscenter nicht aus wie ein »normales« Fitnesscenter. Bei ihm gab es damals lediglich eine kleine Laufbahn, zwei Hantelbänke, drei oder vier Squat Racks und ansonsten viele Bälle, Medizinbälle, Kleinhanteln und Therabänder. Außerdem noch Ergometer, Rudergeräte und eine Art von Treppenstufen für die Beinmuskulatur. Das reichte aber völlig aus. Für das Konditionstraining und die dafür notwendigen Laufübungen fuhren wir gemeinsam zu einem Sportplatz in der Nähe. Das klingt alles zunächst einmal nach wenig, brachte uns aber dennoch an unsere kör-

perlichen Grenzen. Und gerade in der Phase des Lockouts, als ich mit Brian trainierte, fühlte ich mich so stark und muskulös wie nie zuvor in meiner Karriere. Hätte ich durch die Wand rennen wollen, hätte die Wand gefühlt Angst gehabt.

In dieser Phase beschäftigte ich mich auch zum ersten Mal ernsthaft mit einem vernünftigen Warm-up. Vorher war ich zur Hantelbank gerannt, hatte die Gewichte aufgelegt und losgelegt. Bei Brian ging ich zunächst einmal für zehn Minuten aufs Ergometer, dann kam das Stretching, danach wiederum diverse Warm-up-Übungen zum Kraft-, Schnelligkeits- und Ausdauertraining wie »High Knees« oder »Butt Kicks« – alles Übungen, um den Körper und vor allem die Muskulatur erst einmal auf Temperatur zu bringen. Das ging etwa eine halbe Stunde. Danach kümmerten wir uns um den »Core« des Körpers, also um Rücken, Bauch und Hüfte, bevor es an die Bänder ging, mit denen wir dann beispielsweise »Monster Walks« machten und dabei mit den Bändern in der Hand die Schulter trainierten. Damit waren wir dann insgesamt rund eine Stunde lang beschäftigt und trainierten erst einmal alles »Kleine« in der Körpermuskulatur. Erst danach ging es dann ans Stemmen schwerer Gewichte. Die Intensität dieser Einheiten wurde mit der Zeit natürlich immer weiter gesteigert.

Ich verfolgte während meiner aktiven Karriere als Right Tackle der New England Patriots die Philosophie, viel Muskelmasse aufzubauen und dabei mehr Kalorien zu mir zu nehmen, als ich verbrannte. Das ist für Offensive Linemen letztlich auch der optimale Weg, weil sie von Natur aus groß, schwer und kräftig sind. Wenn sie dann einmal 5 Kilogramm mehr auf den Rippen haben, ist es auch nicht so schlimm. Hierfür ist es aber zunächst einmal wichtig zu wissen, wie viele Kalorien man pro Tag verbrennt. Da-

für wurde ich ausführlich untersucht und dabei unter anderem in eine luftdichte Kammer gesetzt, die dann wiederum meinen Atem maß. Dabei habe ich gelernt, dass das verbrannte Fett durch den Atem wieder ausgestoßen wird. Wenn man also davon ausgeht, dass jemand wie ich pro Tag durch Training rund 4000 bis 5000 Kalorien verbraucht, dann muss ich für einen Gewichtsaufbau täglich 5500 Kalorien zu mir nehmen. Für die Massephase ist das noch recht einfach. Allerdings versucht man dabei trotzdem, den Fettanteil des Körpers so niedrig wie möglich zu halten und nur entsprechende Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Aber eines ist auch klar: Muskelaufbau ohne Eiweiß geht nicht. Also muss man den Körper nach den Trainingseinheiten beispielsweise mit entsprechenden Shakes und Riegeln versorgen und dabei trotzdem auf eine ausgewogene Ernährung achten. Noch gesünder wäre es natürlich, wenn man sich generell schon danach ernähren würde und sich zum Beispiel Hähnchenbrust auf den Grill legen und dazu dann Brokkoli und Reis essen würde. Das kann jedoch morgens um 8 oder 9 Uhr schwierig sein, weshalb man dann doch oft lieber zum Shake greift.

Für jemanden wie mich, der relativ schnell Muskelmasse aufbauen kann, war es somit kein Problem, mich in der Offseason genau darauf zu konzentrieren. Für einen Wide Receiver hingegen ist das nicht so einfach wie für einen Offensive Lineman. Er kann nicht einfach mal ein paar Kilogramm zunehmen, da das auf die Schnelligkeit und Wendigkeit geht. Ich habe in der Massephase so viel wie möglich gegessen und somit massenhaft Kalorien zu mir genommen, dafür dann aber wie ein Bessener trainiert. Wenn ich freitags mal unterwegs war und 30 Chicken-Wings aß, war das letztlich kein Problem, da es erst einmal keine Rolle spielte, wo die Kalorien herkamen. Es ging

ja einzig und alleine darum, Gewicht und Kraft zuzulegen. Vor allem für einen Normalbürger, der nicht zwingend 140 Kilogramm wiegen möchte, gibt es sicherlich andere Wege.

Ich hätte vielleicht sogar 150 Kilogramm wiegen können, aber für jeden Spieler bei den Patriots gab es klare Vorgaben, wie sein Gewicht auszusehen hatte. Wurde das nicht erreicht und gehalten, musste der betroffene Spieler eine Strafe bezahlen. Bei mir lag das Zielgewicht zuerst bei 143 Kilogramm, dann bei 144 Kilogramm und zum Schluss bei 145 Kilogramm. In einer Offseason wog ich einmal rund 148 Kilogramm und musste mich somit schnell auf die vorgegebenen 145 Kilogramm runterhungern.

Beim Muskeltraining habe ich es sicherlich das eine oder andere Mal deutlich übertrieben. Das merke ich auch heute noch vor allem an meiner rechten Schulter, die so stark lädiert ist, dass ich sie im Alltag kaum noch belasten kann. Ich war aber einfach immer beschäftigt mit der Frage: Wie viel kann ich trainieren, ohne dass es mich zu viel Zeit kostet? Also machte ich freitags mit meiner dauerhaft verletzten Schulter 200-Kilogramm-Bankdrücken, weil ich wusste, dass in der Offseason Samstage und Sonntage frei waren und wir montags unseren »Leg Day« hatten. Somit hatte ich drei volle Tage Zeit, den Schmerz, den das Bankdrücken am Freitag in meiner Schulter verursacht hatte, wieder aus meinem Körper zu bekommen. Dabei hat dann gerne auch mal Ibuprofen geholfen, und ich habe die Schulter das Wochenende über gekühlt. Man findet da letztlich seine eigene Routine.

Allerdings gibt es in der NFL keine Alternative. Jeder Spieler denkt und handelt entsprechend und hat ein auf die Strapazen der Liga ausgerichtetes Mindset. Im Prinzip werden alle Warn-

signale des Körpers ignoriert und mental nicht akzeptiert. Jeder Spieler trainiert und spielt so hart, bis etwas reißt oder bricht, also ohne Rücksicht auf körperliche Verluste. Ich bin also kein Einzelfall. Deswegen kann es sich auch niemand erlauben, es nicht genauso zu machen. Sonst hängt der Muskelaufbau dem der anderen NFL-Spieler deutlich hinterher – zumal der Muskelaufbau dadurch ja auch zustande kommt und funktioniert. Vor allem das Spielen geht aber leider zulasten der Sehnen und Knorpel, was man in diesem Moment aber billigend in Kauf nimmt. Trotz dieser Verschleißerscheinungen wird aber weitertrainiert.

Das Muskeltraining hat sich bei mir aber nicht nur in Sachen Stärke ausgezahlt, sondern auch in Bezug auf Bewegungsabläufe. Man kann seine Muskulatur so trainieren, dass sie sich an gewisse Bewegungen »erinnert« und sie dann abrufen, wenn man sie auf dem Fußballfeld braucht. In den USA nennen wir das »Muscle Memory«. Die Zusammenarbeit zwischen Gehirn und Muskulatur ermöglicht es zum Beispiel, dass man beim Two-Point Stance oder Three-Point Stance vor dem Snap nicht mehr lange überlegen muss, sondern einfach nur noch funktioniert. Das ist aber auch notwendig, weil man nach dem Huddle keine Zeit mehr hat, darüber nachzudenken. Das muss intuitiv ablaufen. Tom Brady überlegt auch nicht mehr, wie er die Schulter bei seinen Würfeln nach hinten bringt und wie der Ball dann seine Hand verlässt. Das ist einfach tausendfach trainiert und somit im mentalen und muskulären Repertoire des Körpers vorhanden. Ich wusste irgendwann genau, wie ich meine Hände einsetzen musste, um den möglichst perfekten Block zu setzen. Deshalb ist Training ja auch so wichtig, vor allem beim American Football. Denn

je weniger man überlegen muss, desto schneller kann man reagieren und spielen. Und das Spiel an sich kommt einem dann auch langsamer vor. Auf dieses Niveau muss man kommen, wenn man in der NFL erfolgreich sein möchte. Man darf sich nicht mehr um sich selbst kümmern müssen, sondern sollte sich nur noch auf das Spiel konzentrieren und dann entsprechend reagieren. Das ist der Optimalfall. Wenn das nicht gegeben ist, wird der Gegenspieler schneller an einem vorbei sein, als man reagieren kann. Denn wenn man zu lange überlegen muss und die Abläufe nicht automatisiert sind, hat man als Tackle den Sack möglicherweise längst abgegeben.

Ich spielte bei den Patriots jahrelang Right Tackle, bis sich Nate Solder als Left Tackle in einem Saisonspiel gegen die Dallas Cowboys den Bizeps riss, sodass ich mitten in der Saison plötzlich auf seine Position wechseln musste. Da ging dann auch bei mir vorläufig der Automatismus verloren. Auf einmal musste ich überlegen, wie ich mich auf der linken Seite richtig hinstelle, wie ich dort wiederum meine Hände fürs Blocken am besten einsetze und wen ich wo auf dem Spielfeld im Blick haben muss. Es fühlte sich für mich anders an als auf meiner angestammten rechten Seite, und meine Gedankengänge wurden auf dem Rasen zum Teil länger und länger. Das ist so, wie wenn man sich als Rechtshänder mit Links die Zähne putzen soll. In der Theorie ist das natürlich einfach, die Praxis sieht dann aber doch anders aus. Für mich war es eine gewisse Zeit lang so, als müsste ich eine neue Position lernen und mein Gehirn sowie meine Muskulatur müssten sich erst einmal darauf einstellen. Es ist allerdings immer möglich, gewisse Bewegungsabläufe zu trainieren. Das erfordert aber ein Höchstmaß an Trainingsaufwand. Jede noch so kleine Bewegung sollte bestenfalls 10 000-

mal wiederholt und immer wieder aufs Neue trainiert werden. Offensive Linemen entwickeln in diesem Zusammenhang immer gewisse Ticks. Ich hatte einmal einen Kollegen, der musste sich nach jedem Spielzug ans Pad greifen und es richten – egal, ob es verrutscht war oder nicht. Und auch, wenn man als Spieler in den Three-Point Stance geht und sich das komisch anfühlt, weil vielleicht ein kleiner Hügel im Gras ist, macht einen das verrückt. Wenn etwas nicht stimmt, macht das die Automatismen kaputt. Daher diese Ticks, die einem auf dem Rasen bestenfalls nicht aus der Ruhe bringen. Automatismen sind wichtig, weil sie Energie sparen und man sich auf gewisse Dinge nicht mehr so sehr konzentrieren muss.

Als ich zu Beginn meiner Karriere bei den New England Patriots zum ersten Mal gegen Dwight Freeney spielte – damals gefürchteter Defensive End bei den Indianapolis Colts und insgesamt siebenfacher Pro Bowler –, merkte ich, wie wichtig all das harte Muskeltraining für meine Zeit in der NFL wirklich gewesen war und auch weiterhin bleiben sollte. Normalerweise haben gute Spieler zwei Bewegungen, die sich gegenseitig ergänzen. Das heißt beispielsweise, der Defensive End greift dich außen an, zieht dann aber blitzschnell nach innen oder eben umgekehrt. Bei Freeney waren es aber drei überragende Moves. Er beherrschte den Speed Rush, den Bull Rush und den Spin Move nach innen. Da ich bis zu diesem Zeitpunkt aber so gut wie noch nie im Bull Rush geschlagen worden war, positionierte ich mich auf dem Spielfeld so, dass Freeney mich weder damit noch mit dem »Spin Move« nach innen, sondern einzig und allein mit dem »Speed Rush« über außen schlagen konnte. Da wusste ich dann aber auch, dass Tom Brady mir helfen und mit dem Ball in der Hand nach dem Snap in der

Pocket nach vorne gehen würde, falls Freeney sich unter Umständen zu schnell zu ihm durcharbeitete. Denn durch diese Vorwärtsbewegung wäre der Weg für den Defensive End über außen zum Quarterback deutlich länger.

Dieses Selbstbewusstsein – zu wissen, dass mich Spieler wie Freeney aufgrund meiner Stärke nicht würde überlaufen und großartig wegschieben können –, hat mir gegen solche Topstars enorm geholfen. Ich wusste einfach, dass ich mehr Kraft hatte als Freeney. Entsprechend habe ich in dieser Partie gegen ihn auch keinen Sack abgegeben, natürlich auch dank der Hilfe Bradys und meines Nebenmanns Logan Mankins, der mir die Innenseite freihielt. Noch im Spiel davor hatte Freeney den gegnerischen Quarterback viermal zu Boden geworfen. Das war also schon ein klares Signal von uns. Als Team passt man sein Spielsystem an solche Topstars wie Freeney an. Gegen solche Defensive Ends setzt man in der Offense auf kürzere und dann vor allem auf Screen-Pässe nach außen, fokussiert sich auf das eigene Laufspiel und der Tight End unterstützt den Tackle beim Blocken, damit der Defensive End einen weiteren Laufweg zum Quarterback hat. Diese Partie hat mir damals jedenfalls sehr viel Selbstbewusstsein geschenkt und mir gezeigt, dass ich mit meiner Strategie und meinem Mindset auf dem richtigen Weg war. Eine Erkenntnis, die ich nicht zuletzt meinem enormen Trainingseifer zu verdanken hatte.

Training – »There are no off-days«

Ich habe daran geglaubt, dass ich selbst härter arbeiten und trainieren muss als alle anderen. Das bedeutet nicht, dass man

deshalb gleich automatisch besser ist, aber man hat immerhin die Möglichkeit, mit viel Eifer auf das gleiche Leistungsniveau zu kommen wie andere. Mir ist während meiner aktiven Zeit und vor allem auch in der NFL immer wieder aufgefallen, dass manche Menschen nicht bereit waren, für den Sport alles aufzugeben. »Alles« ist hier natürlich relativ gemeint. Ich spreche hier unter anderem davon, aus Zeitgründen beispielsweise nicht auf Familienfeiern zu gehen, die Ernährung an den Sport anzupassen und somit auf ungesundes Essen wie beispielsweise Fast Food zu verzichten und somit seinen gesamten Lebensstil auf American Football auszurichten. Solche Entscheidungen habe ich für mich getroffen, auch wenn es manchmal sehr hart war und ich damit unter Umständen andere Menschen verletzt habe. Aber so ist das eben in der NFL. Das habe nicht nur ich so gemacht. Während einer aktiven NFL-Karriere zählt eben einzig und alleine der Sport, alles andere muss man hintanstellen.

Training ist in diesem Zusammenhang ein entscheidender Bestandteil. Während der Woche stand ich täglich um 4.30 Uhr morgens auf, damit ich vor unserer eigentlichen ersten Trainingseinheit bei den New England Patriots noch eine weitere Extraeinheit nur für mich bekam. Außerdem war der Dienstag bei den Patriots traditionell trainingsfrei. In der NFL gilt die Regel, dass jedes Team seinen Spielern unter der Woche einen Tag freigeben muss, und viele der 32 Mannschaften wählen wie New England den Dienstag. Allerdings war ich trotzdem jeden Dienstag im Trainingszentrum und absolvierte meine persönlichen Einheiten. Bill Belichick hatte unserem Rookie-Jahrgang einmal gesagt, dass es laut Ligastatuten der NFL zwar einen freien Tag unter der Woche geben müsse, schob dann aber nach: »There are no off-days.« Das habe ich mir zu Herzen

genommen. Und solange der Körper dieses Pensum mitmacht, kann man sich über die Jahre hinweg selbst etwas erarbeiten und besser werden. Wenn man auch an den freien Tagen trainiert, kommt man über all die Wochen, Monate und Jahre hinweg natürlich auf deutlich mehr Trainingsstunden als andere und arbeitet somit automatisch auch härter und deutlich mehr.

Dass ich trotz des eigentlichen freien Tags dienstags auf dem Trainingsgelände in Foxborough war, hatte aber auch noch andere Gründe. In einer normalen Trainingswoche fand sonntags das Spiel statt, montags standen Auslaufen, Theorie und noch der »Heavy Leg Day« auf dem Programm, dienstags war frei und mittwochs war dann ein richtig harter Tag. Da wurde in Pads trainiert, sämtliche Systeme für den kommenden Gegner wurden einstudiert, und man musste vor dem eigentlichen Training noch Bankdrücken machen. Ich wollte dabei immer mindestens meine 200 Kilogramm und gerne auch noch mehr stemmen, sodass die Belastung für den Körper am Mittwoch kräftemäßig enorm war. Da allerdings jedes Training gefilmt und dann auch noch jede Übung am Ende des Tages benotet wurde, wollte ich mich natürlich entsprechend präsentieren. Hätte ich nun jedoch am Mittwoch im Krafraum aufgrund der Belastung der vorigen Trainingseinheit in den Pads schlecht trainiert, weil ich einfach schon so erschöpft war, dann hätte es auf dem Film später so ausgesehen, als sei ich schwach. Aus diesem Grund ging ich auch am Dienstag zum Training, ließ mir für alle Übungen Zeit, trainierte aber trotzdem richtig auf Power. Das war zum einen gut für mich und meinen Körper, und zum anderen sah natürlich auch der Strength Coach, dass ich an einem »Off-Day« auf dem Trainingsgelände war und hart an mir gearbeitet habe.

Und ich hatte mich vorher nicht in Pads schon so verausgabt, dass mir die Einheit im Krafraum unter Umständen schwergefallen wäre. Das machte ich seit meinem ersten Jahr bei den Patriots, so hatte ich es mir vor allem auch von den erfahrenen Teamkollegen abgeschaut, die schon länger mit dabei waren. So habe ich für mich gelernt und das Training dann für mich noch mal verfeinert und letztendlich adaptiert.

Mir ging es einfach darum, meine Work-outs sinnvoll über die Woche zu verteilen, um weiter an meiner Kraft zu arbeiten. Ich wusste, dass entweder mein Football- oder aber mein Krafttraining gelitten hätte, wenn ich mich ausschließlich auf den Mittwoch konzentriert hätte. Deswegen setzte ich mittwochs den Schwerpunkt vor allem auf Football und ließ beim Krafttraining das Bankdrücken weg. Donnerstags und freitags wurde die Trainingsintensität dann deutlich heruntergefahren, weil die nächste Partie näher rückte, wir dann ja topfit sein sollten und das auch der Arbeits- und Tarifvertrag (Collective Bargaining Agreement, kurz »CBA«) zwischen der NFL und der Spielergewerkschaft NFLPA so vorschreibt. Die letzten beiden Tage der Woche stand also meistens nur noch leichtes Krafttraining mit Kurzhanteln auf dem Programm, und dann gab es vor allem diverse Meetings, um den Game-Plan für den kommenden Spieltag zu besprechen.

Das Bankdrücken spielte für mich eine übergeordnete Rolle. Es gibt einem die Möglichkeit zu überprüfen, wie fit und stark man wirklich bist. Man kann die Gewichte, die man stemmt, notieren und sich dann jede Woche aufs Neue damit auseinandersetzen und schauen, ob man sich verbessert oder verschlechtert hat. Ich habe im Normalfall immer um die 200 Kilogramm gedrückt, dann gab es aber auch mal

Tage, an denen die Schulter so geschmerzt hat, dass ich vielleicht nur 100 Kilogramm drücken konnte oder die Hantel im schlimmsten Fall gar nicht hochbekam. Aber auch das ließ in mir keine Selbstzweifel aufkommen – die haben im Profisport auch nichts zu suchen. Wenn man merkt, dass einem für das kommende Spiel und mögliche Gegenspieler wie Aaron Donald oder Dwight Freeney aufgrund einer Verletzung die Kraft fehlt, sucht man im Kopf schon nach anderen Optionen, wie man diese Defensive Ends sonst noch stoppen könnte. In diesem Fall muss man vielleicht noch mehr über die Technik und weniger über die Kraft kommen. Es gibt immer Möglichkeiten. Das Bankdrücken war für mich ein Gradmesser, der mir zeigte, wie wichtig es war, über all die Jahre konstant und konsequent zu trainieren und keine Pausen einzulegen. Letztlich strömen jedes Jahr gefühlt eine Million neue Footballtalente in Richtung NFL und wollen deinen Job. Du bist eben auch nur einer von 53 Mann im Team-Roster. Also willst du diesen »Angriff« auf deinen Job Jahr für Jahr aufs Neue verhindern. Das geht aber nur mit harter, bedingungsloser Arbeit. Auf der anderen Seite entwickelt man als gesetzter Starter bei einer NFL-Franchise über die Jahre hinweg schon ein gewisses Selbstverständnis, sodass man sich nicht mit seinem Back-up, sondern immer nur mit dem nächsten Gegner beschäftigt.

Ich habe meiner NFL-Karriere und dem Training alles untergeordnet. Wenn es zu 100% nach mir gegangen wäre, hätte ich während meiner aktiven Zeit als Profisportler noch seltener Urlaub gemacht, hätte lieber immer trainiert. Der Grund dafür ist der unbändige Wille, noch besser zu werden. Aber natürlich gibt es auch ein Privatleben, in meinem Fall war das meine Ehefrau Lindsey, und heute kommen noch meine drei Kinder

dazu. Da geht es für mich persönlich nicht, dass ich zehn Jahre nicht anwesend bin. Ich muss also auch ab und zu einen Tag zu Hause mit meiner Familie verbringen. Doch wenn wir dann einmal zwei, drei Tage gemeinsam wegfahren – länger war es während meiner NFL-Zeit selten –, musste unser Hotel natürlich auch ein gut ausgestattetes Fitnessstudio haben. Das war für mich die absolute Voraussetzung, sonst wäre ich nicht gefahren. Als Lindsey und ich im Jahr 2015 auf St. John in der Karibik heirateten, hatte ich sämtliche Fitnessutensilien dabei – Bänder und ein paar Minigewichte. Als ich damals den Koffer packte, ging von den 20 Kilogramm Freigepäck mindestens die Hälfte nur für meine Gewichte drauf. Den Rest packte ich in meinen Rucksack, den ich einfach als Handgepäck mit ins Flugzeug nahm und der ja vorher nicht mehr gewogen wurde. All das war für mich Normalität und nicht verhandelbar. Ich konnte nicht vier, fünf Tage irgendwo sitzen, es mir gutgehen lassen und nichts tun. Ich war nie mit mir zufrieden, hatte immer das Gefühl, dass es da etwas gäbe, an dem ich arbeiten konnte und musste. Da spielt sicherlich auch eine gewisse Besessenheit mit – zumal sie bei mir zu einer körperlichen Optimierung führte.

Es ist diesbezüglich einfacher, das zu trainieren, worin man sowieso schon gut ist, was von vielen Profisportlern auch häufig so praktiziert wird. Ich hatte schon seit meiner Zeit als Schwimmer einen muskulösen Oberkörper mit sehr viel Power und Kraft. Die Vernunft würde nun sagen: Da bist du sowieso schon gut, also solltest du jetzt doch lieber die Beine trainieren. Denn hier bestand in Relation zu meinem Oberkörper noch sehr viel Potenzial. Allerdings wurde ich in meiner Karriere dreimal an der Wirbelsäule operiert, durfte deshalb beispiels-

weise keine Kniebeugen (Squats) mit Gewichten mehr machen und musste das Training entsprechend anpassen. Während die anderen also Squats machten, arbeitete ich unter anderem mit Medizinbällen. Ich musste in der Profizeit aufgrund meiner Verletzungen letztlich mein eigenes Fitnessprogramm für die Beine entwickeln und auch durchziehen. Alle anderen konnten das »normale« Trainingspensum absolvieren. Vor allem Kniebeugen trainieren von der Gesäßmuskulatur über den Bauch bis hin zum Rücken eigentlich den gesamten Körper. Da ich diese spezielle Übung allerdings nicht machen konnte, musste ich viele andere kleine Übungen machen, um denselben Effekt zu erreichen wie mit Kniebeugen. Die Lösung in meinem Fall bestand dann eben darin, meinen Oberkörper so auszubauen, dass ich dadurch dominant wurde. Natürlich arbeitete ich trotz allem auch weiterhin an meinen Beinen. Irgendwann wird man in der NFL dazu »gezwungen«, seine Schwächen zu trainieren. Und das funktioniert ja auch: Ich habe zum Beispiel gemerkt, wie die Beine für meine Verhältnisse mit der Zeit stärker und stärker wurden.

Ich persönlich habe das trainiert, was ich sowieso schon gut konnte. Mir ging es dabei vor allem darum, meine Dominanz nicht einzubüßen. Nach unseren Trainingseinheiten bei den Patriots legte ich gerne noch ein paar Überstunden ein und trainierte »One-on-One«-Situationen mit meinem Freund und unserem damaligen Defensive End Rob Ninkovich. Das tat ich auch schon zu Beginn meiner NFL-Karriere. Als Rookie brach ich mir damals in der Vorbereitung auf mein erstes Training bei den Patriots im Zweikampf unglücklich die Nase. Bei dieser ersten Einheit in Foxborough kam dann mein Positionskoach Dante »Scar« Scarnecchia zu mir und meinte in einer

durchaus vulgären Sprache, dass ich die Passverteidigung doch schon beherrsche und mich lieber endlich um meine Laufverteidigung kümmern solle. Damit hatte »Scar« definitiv recht. Aber die Hemmschwelle davor, sich intensiv mit seinen Schwächen auseinanderzusetzen, ist oftmals riesig. Trotzdem ist es im Profisport eigentlich nicht sinnvoll. Deswegen war es umso wichtiger, dass wir bei den Patriots quasi »gequält« wurden, an unseren Schwächen zu arbeiten. Und die deutlich steigende Leistungskurve bei uns Spielern sprach ja absolut für die Haltung der Coaches.

Die Patriots passten aufgrund ihrer Einstellung sehr gut zu mir. Belichick hat uns allen in einem Teammeeting einmal gesagt, wenn er sehe, dass sich ein Spieler bemühe und dadurch auch besser werde, gäbe er selbst alles dafür, diesen Spieler auch im Team zu halten. Das zeigt, dass Belichick gewillt ist, auf einen Spieler zu warten, wenn er dessen Potenzial sieht. So war das letztlich auch bei mir. Nachdem Belichick mich gedraftet hatte, sagte er einmal in einer Presserunde, er habe mich von meiner Leistungsfähigkeit her eher als Dritt- oder Viertrunden-Pick eingestuft. Dann sei er aber extrem überrascht gewesen, wie schnell ich besser wurde. In einem Re-Draft auf »nfl.com« im Jahr 2013 wurde ich von NFL-Experten dann auch auf Position acht und somit Top-Ten-Pick der ersten Draft-Runde gewählt.

Als Rookies wurden wir damals zu Beginn noch von den sogenannten »Veteranen« getrennt, haben vor allem für uns trainiert. Als Erstes mussten wir auf den Konditionstest hinarbeiten, den man bestehen musste, um für das offizielle Trainingslager freigegeben zu werden. Dabei mussten wir 20 Sprints über 40, 50 oder 60 Yards machen. Immer zehn am Stück, dann zwei Minuten Pause und dann die anderen zehn

Sprints. Jeder Sprint musste je nach Positionsgruppe in maximal sechs, sieben oder acht Sekunden bewältigt werden. Nachdem wir Rookies uns zum ersten Mal in Foxborough getroffen und so gemeinsam die ersten Trainingseinheiten absolviert hatten, war der Juni größtenteils frei und wir wurden für diese Zeit wieder nach Hause in unsere Universitätsstädte geschickt. Als ich wieder in Houston ankam, hatte ich niemanden mehr, der gemeinsam mit mir für den Konditionstest üben konnte. Also nahm ich selbst die Stoppuhr in die Hand, rannte hin und her und stoppte dabei die Zeit.

In den Wochen zuvor hatten Belichick, der General Manager und auch die anderen Coaches allerdings auch ordentlich mentalen Stress aufgebaut. Da waren Horrorgeschichten von Offensive Linemen erzählt worden, die den Test angeblich nicht geschafft hatten und dann zunächst einmal auf die PUP-Liste (»physically unable to perform«) gesetzt wurden. Das bedeutete, dass sie ein paar Tage eben nicht mit dem Team trainieren durften, bis sie den Test letztendlich bestanden hatten. Außerdem schaut beim Konditionstest in Foxborough der Strength Coach mit einer Stoppuhr in der Hand ganz genau zu und überprüft die Kandidaten. Normalerweise läuft ein guter Offensive Lineman die 40 Yards in 5,1 Sekunden, es gibt aber auch O-Liner, die diese Distanz in 4,8 Sekunden schaffen. Die Wahrheit liegt also irgendwo zwischen diesen beiden Werten. Diese Zeit aber 20-mal hintereinander zu schaffen und jedes Mal deutlich unter sechs Sekunden zu bleiben, kann schon schwer sein – vor allem, wenn man nicht dafür trainiert. Allerdings ist es am Ende doch so, dass der Strength Coach keinen wirklich durchfallen lassen möchte. Denn zum einen ist es sein eigener, von ihm konzipierter Konditionstest und zum anderen ist ja auch der Strength Coach trotz des hohen Drucks, der in

der NFL herrscht, ein Stück weit menschlich. Wenn er beim Test also die Sekunden herunterzählte, kam es nicht selten vor, dass er folgendermaßen zählte: »... four, five, siiiiix ...«. Die letzte Zahl wurde also zum Teil lang und länger gezogen, wobei letztlich dann doch jedes Jahr zwei oder drei Spieler den Test nicht bestanden. Im Rückblick muss ich sagen, dass er eigentlich gut zu schaffen war, wenn man ihn ein paar Mal vorher ordentlich trainiert hatte.

Wir mussten damals in der »freien« Zeit zu Hause in unseren Universitätsstädten aber nicht nur für den Konditionstest trainieren, sondern bekamen von den Patriots auch noch ein großes dickes Buch mit unserem täglichen Trainingsprogramm mit. Bei den Veteranen hatte unser Positionskoach Dante Scarnecchia einen 100-Dollar-Schein in die Trainingsmappe geklebt, weil er wusste, dass sie das Buch niemals aufschlagen würden. Er erzählte mir irgendwann einmal von diesem Trick und dass er fast alle 100-Dollar-Scheine nach dem erneuten Einsammeln der Mappen einige Monate später unversehrt wieder aus den Büchern geholt hatte. Ich hatte nie so einen Geldschein in meiner Mappe. Wahrscheinlich wusste »Scar«, dass ich das Buch sowieso von der ersten bis zur letzten Seite durcharbeiten würde, oder er wollte sich mit dieser Aktion einfach nur einen Spaß erlauben. Montags war beispielsweise Sprint-Tag, dienstags war Krafttraining mit Bankdrücken und weiterem Muskeltraining angesagt und mittwochs war eigentlich frei, allerdings habe ich mich da dann zumindest mal kurz aufs Fahrrad gesetzt oder bin ausgelaufen. Am Donnerstag wurde wieder gesprintet, mit diversen Übungen zu schnellen Richtungswechseln, und freitags sollten wir dann für den bereits beschriebenen Konditionstest trainieren, selbstverständlich ohne davor oder danach die notwendigen Krafttrainingseinheiten zu vergessen. Für mich war es in dieser Zeit wichtig, den Konditi-

onstest nicht nur freitags, sondern mehrmals die Woche zu laufen. Also hängte ich ihn montags noch an die Sprintübungen an. Ich wollte mich einfach ständig messen und sehen, wo ich gerade leistungstechnisch stand. Mein Gedanke war: Je mehr ich mache, desto besser ist es. So bekam ich dann auch schnell das Gefühl, dass dieser Konditionstest mir keine Schwierigkeiten bereiten würde. Mein Selbstvertrauen wurde von Trainingseinheit zu Trainingseinheit größer.

Als Veteran bekam ich dieses Trainingsbuch dann später auch jedes Jahr aufs Neue, hielt mich persönlich allerdings mehr an Brian McDonoughs Work-out. Ich trainierte letztlich das, von dem ich wusste, dass ich es brauchte und dass es mir und meinem Körper auch guttat. Nach ein paar Jahren als Profi weiß man, was gut für einen ist. Als Brian aufgrund seiner guten Arbeit und weil damals sowieso schon viele Patriots-Spieler privat in sein Gym gingen, in der Offseason von den Patriots angestellt wurde, habe ich dann sogar gemeinsam mit ihm mein Trainingsprogramm individuell auf mich zugeschnitten – vor allem wegen meiner lädierten Schulter, die bei vielen Übungen ansonsten extrem schmerzte, und natürlich alles in Absprache mit dem eigentlichen Strength Coach, der das Training ja streng überwachte und kontrollierte.

Veteranen werden beim Training natürlich nicht mehr so intensiv beobachtet wie Rookies, die auch gerne einmal angeschrien werden, wenn sie eine Übung nicht so durchführen, wie sich die Coaches das vorstellen. Bei Veteranen kommt es zwar vor, dass der Strength Coach kurz vorbeischaut und fragt, ob alles in Ordnung ist – mehr aber auch nicht. Gerade als erfahrene Spieler kannten wir unser tägliches Trainingsprogramm quasi auswendig, da es sich über die Jahre hinweg

kaum veränderte. Zu Beginn der Karriere durften wir uns unsere Gewichte für das Krafttraining noch selbst aussuchen, wobei wir durchaus auch getadelt wurden, wenn wir uns zu wenig draufpackten. Diese Gefahr bestand allerdings weder bei mir noch bei den meisten anderen NFL-Spielern. Fast alle in dieser Liga haben es eher über- als untertrieben. Das wussten die Coaches irgendwann auch und ließen uns Spieler in Ruhe.

Einmal packte ich mir vor der eigentlichen Einheit im Trainingslager richtig viele schwere Gewichte auf die Beinmaschine und stemmte diese dann ein ums andere Mal wie ein Verrückter mit meinen Beinen. Als der damalige Strength Coach das sah, kam er zu mir und fragte mich, warum in alles in der Welt ich das denn tat. Das sei völlig bekloppt, wir seien doch gerade sowieso im Trainingslager und somit in der intensiven Vorbereitung auf die neue Saison und ich solle doch bitte außerhalb der normalen Einheiten ein bisschen langsamer machen. Daraufhin erklärte ich ihm, dass ich nun endlich eine Beinmuskulatur hätte und diese Kraft, die ich mir über Monate erarbeitet hatte, nicht mehr verlieren wollte. Die Beinmuskulatur stellte nicht zuletzt aufgrund meiner zahlreichen Rückenverletzungen immer wieder eine gewisse Schwäche dar, jetzt aber war ich endlich auch hier fit, sodass ich mir das nicht mehr nehmen lassen wollte. Die Coaches mussten uns Spieler also letztlich immer eher in unserem Eifer zügeln.

Doch es gab in unserem Team auch andere Kandidaten. Diese liefen dreimal durch den Krafraum, beobachteten genau, wo der Strength Coach gerade stand, und trugen sich dann schnell irgendetwas auf ihre Zettel ein. Wir nannten das damals »pencil whipping«. Die Jungs waren dann auch alle nach rund fünf Minuten wieder raus aus dem Krafraum. Das fällt zunächst ein-

mal nicht sehr auf, wenn sich gerade insgesamt 50 Spieler dort befinden und (angeblich) ihre Übungen machen. Irgendwann lassen sich muskuläre Defizite jedoch nicht mehr verbergen, denn während alle anderen größer und breiter wurden, blieb bei ihnen der Körperbau ziemlich gleich. Entsprechend performten sie dann auch auf dem Rasen – wenn sie denn überhaupt spielen durften –, und sie waren auch deutlich verletzungsanfälliger.

Es gab aber auch Tage, an denen ich aus Verletzungsgründen ebenfalls nicht das vorgesehene Trainingsprogramm absolvieren konnte. Das kommunizierte ich dann jedoch gegenüber dem Strength Coach und holte mir die Erlaubnis, aussetzen zu dürfen. Manchmal lässt die aktuelle Tagesform einfach nicht mehr zu. Aber wenn die Coaches wissen, dass man ansonsten in 99 Prozent der Fälle sein Trainingspensum erfüllt oder, wie in meinem Fall, dazu tendiert, eher mehr zu machen, dann akzeptieren sie das in Ausnahmefällen auch. Oder auch nicht: Einmal hatte ich mir den Rücken so sehr ausgerenkt, dass ich kaum noch laufen konnte. Das sagte ich dem Coach dann auch, der schaute mich aber nur an und meinte: »Das interessiert mich nicht. Geh' raus und lauf.« Das tat ich dann auch, verletzte mir den Rücken dabei aber so schwer, dass ich danach eine Woche flachlag. Verständnis für teilweise reduziertes Training aufgrund von Verletzungen oder körperlichen Schmerzen ist also nur sehr bedingt vorhanden. Und dann geht dieser Coach ja auch nicht zu Head Coach Belichick und sagt ihm, dass er mich gerade quasi gezwungen hatte, diese Laufeinheit trotz meiner Rückenschmerzen zu absolvieren, sondern stellt es so dar, dass ich extrem gebrechlich und nicht fit genug sei. Ich akzeptierte solche Vorkommnisse, weil man als Spieler ja nicht zum Head Coach geht und den Positionskoach kritisiert.

Die Patriots waren diesbezüglich aber auch sehr streng und extrem. Nun kannte ich es nicht anders, aber wenn Veteranen von anderen Teams zu uns kamen, gab es nicht wenige, die schon nach nur wenigen Trainingseinheiten wieder gingen, weil sie sich diese Methoden nicht länger antun wollten. Sie waren es nicht gewohnt, während der Saison auch im Dezember noch mit voller Power und höchster Intensität zu trainieren. Je länger die Saison dauerte, desto härter wurde bei den Patriots gefühlt das Training. Viele NFL-Teams machen in den Playoffs auch kein Krafttraining mehr. Dahinter stand der Gedanke, dass die Spieler ja bereits zehn oder elf Monate an ihrer Muskulatur gearbeitet hatten und somit den einen Monat auslassen konnten, um in der entscheidenden Phase der Saison körperlich zu 100 Prozent fit zu sein. Ihre Kraft würden sie über diesen kurzen Zeitraum von nur vier Wochen aufgrund der intensiven Vorarbeit halten können. Belichick sieht das bis heute anders. Er ist in dieser Beziehung eher »oldschool« unterwegs, denkt an Spieler wie Lawrence Taylor und all die anderen alten Giants-Spieler, die vor Jahren unter ihm hart gehittet und aggressiv gespielt haben. Also alles ohne Rücksicht auf Verluste. Dementsprechend ließ uns mein ehemaliger Head Coach auch in den Playoffs noch am Limit trainieren. Belichick weiß allerdings auch, dass es funktioniert, seine Erfolge sprechen für sich. Bei Belichick kommt hinzu, dass diese Art des Trainings nötig war, um die Dominanz aufzubauen, welche die Patriots über Jahre hinweg ausstrahlten. Dieser Arbeitseifer machte häufig den Unterschied.

Wir trainierten zu jeder Zeit am Anschlag. Belichick reizte diesbezüglich auch das Regelwerk der NFL aus, bis es nicht mehr ging. Bis ein neuer Tarifvertrag zwischen der NFL und

der NFLPA dann klar regelte, dass man während der Saison nur noch einmal pro Woche mit Pads trainieren durfte, trainierten wir noch regelmäßig am Mittwoch und Donnerstag in Pads und mit vollem Körperkontakt. New England ist also definitiv ein hartes Pflaster, und man bekommt auch jedes Jahr aufs Neue eingetrichtert, dass man ganz schnell raus ist, wenn man sich nicht in das System einfügt. Um das zu untermauern, wird dann meistens noch ein Exempel statuiert, indem ein Spieler tatsächlich sehr schnell wieder entlassen wird und somit alle anderen wissen, woran sie in Foxborough sind.

Dieser Druck hat mich persönlich aber auch jahrelang im Training angetrieben und letztlich zu Höchstleistungen und Erfolgen wie den beiden Super-Bowl-Siegen geführt. Ich hatte mit Dante »Scar« Scarnecchia den vielleicht besten Offensive Line Coach, den es jemals in der NFL gegeben hatte. Er war aber auch der strengste Coach, den man sich vorstellen kann. Ich konnte meinen Gegenspieler noch so dominant zu Boden werfen, wenn ich das mit der falschen Technik tat, wurde ich kritisiert und bekam dafür eine schlechte Note von ihm. Wenn ich die Zusammenarbeit mit »Scar« beschreiben müsste, dann würde ich sagen: Entweder du hörst auf oder du lässt dich auf ihn und seine harten Methoden ein und wirst besser. Dazwischen gab es nichts. Und am Ende haben wir alle, die wir uns zu 100 Prozent auf »Scar« eingelassen haben, auch von Woche zu Woche bessere Leistungen gezeigt. Die anderen, die gar nicht mit ihm klarkamen, beendeten entweder ihre Karriere oder hofften auf einen Trade zu einem anderen NFL-Team.

Wir hatten Spieler dabei, die sich bereits bei Scarnecchias Warm-up übergaben, weil sein Aufwärmprogramm so unglaublich hart war. Er ließ uns nach dem gewöhnlichen

Warmlaufen mit diversen Übungen wie »High Knees« oder »Butt Kicks« zum Teil als O-Line-Gruppe zehn Minuten lang im Vollsprint von links nach rechts rotieren. Immer Vollgas und ohne Gegner. Zehn Meter nach links, dann wieder zehn Meter nach rechts. »Scar« wollte damit unter anderem erreichen, dass wir konditionell besser wurden, aber auch, dass wir unter Stress und Müdigkeit unsere Technik nicht verloren. Hierbei ging es ihm wieder um die sogenannte »Muscle Memory«. Unsere Körper sollten von alleine wissen, was sie wann unter Stress zu tun hatten. Jeder Spieler und somit auch jeder Offensive Lineman in der NFL zeigt in den ersten vier, fünf Spielzügen noch die perfekte Technik. Doch je länger das Spiel dauert, desto nachlässiger und unsauberer wird man in der Umsetzung auf dem Rasen. Man wird müde, denkt nicht mehr so klar, atmet tief und alles tut weh. Und dann passieren die Fehler, die über Sieg oder Niederlage entscheiden. Ich denke dabei unter anderem an Fourth Quarter Comebacks. Darin sind die Patriots sehr erfolgreich, weil sie darauf konditioniert sind und entsprechend hart trainieren.

Dieses Programm von »Scar« zogen wir in früheren Trainingslagern sogar zweimal pro Tag durch. Da kam es nicht selten vor, dass die neuen Spieler, die vor der Saison von anderen Teams zu den Patriots gewechselt hatten, sich vor lauter Erschöpfung zwischendurch auf ihren Helm setzten. Wer bei den »Pats« so etwas tat, konnte im Prinzip direkt nach Hause gehen. Man durfte nicht einfach so eine Pause machen, das wurde von den Patriots-Coaches nicht akzeptiert. Es gab dann eben vier, fünf Spieler, die von sich aus ihre Sachen packten und das Weite suchten. Wenn ein Spieler in dieser Liga schon einen gewissen Erfolg hatte, vielleicht sogar bei verschiedenen

Teams gespielt hatte und dann zu den Patriots kam, war es aus meiner Sicht für ihn auch mental sehr schwer, sich darauf einzulassen, sich im Training permanent an die körperliche Leistungsgrenze treiben und dann auch noch lautstark zusammenstauchen zu lassen. Nach dem Warm-up ging es bei »Scar« dann an die »One-on-One«-Übungen. Die empfand ich körperlich als äußerst fordernd, weil wir schon so unfassbar kaputt waren, kaum atmen konnten, uns aber trotzdem mit vollem Körpereinsatz in einen Block stürzen sollten. Natürlich wollten wir diese Müdigkeit nicht zeigen, weil auch diese Trainingseinheiten gefilmt und im Nachgang analysiert wurden. Trägt er den Kopf oben, trägt er den Kopf unten, mit wem redet er – alles wird kontrolliert. Das ist richtig harter Drill. Das diesbezügliche Motto bei den Patriots lautet: Das Training muss immer härter sein als das Spiel.

Außerdem wird dir bei den Patriots immer wieder suggeriert, dass du noch sehr viel an dir arbeiten kannst und dein Potenzial somit noch lange nicht ausgeschöpft ist – sowohl mental als beispielsweise auch beim Krafttraining. Du musst dir immer mehr Gewichte auflegen, weil dir von den Coaches gesagt wird, dass du ansonsten nie an Spielern wie beispielsweise Vince Wilfork vorbeikommst. Du wirst permanent angetrieben. Dies ist aber die typische Art der Motivation bei den New England Patriots – was mich beispielsweise auch dazu bewegt hat, als einziger Spieler am Tag vor dem Spiel noch mal aufs Trainingsgelände zu fahren, um ein leichtes Training einzulegen. Allerdings hätte man an diesen Samstagen ja meist sowieso nur zu Hause rumgesessen. Das Treffen im Hotel, in dem wir an Heimspielen von Samstag auf Sonntag als Team übernachteten, war meist nicht vor 19 oder 20 Uhr terminiert, also ging ich gegen 17 Uhr noch kurz trainieren. Ich

hatte einfach keine Ruhe, wollte noch ein bisschen was für mich tun. Allerdings waren das dann fast nur noch Übungen zur Regeneration wie Stretching, lockeres Fahrradfahren oder ein bisschen Laufen auf dem Laufband. Dann ging ich manchmal noch kurz in die Sauna, das war's aber auch schon. Natürlich war das im Vergleich zu den Trainingstagen davor kein allzu großes und hartes Programm, aber mental fühlte ich mich danach einfach deutlich besser. Ich dachte mir: Jetzt habe ich mehr gemacht als beispielsweise J.J. Watt, mein Gegenspieler am nächsten Tag. Er würde die Zeit, in der ich gerade noch eine Einheit absolvierte, im Flugzeug auf dem Weg nach Foxborough verbringen. Dass ein Spieler seiner Kategorie das nicht braucht, sagte ich mir natürlich nicht. Ich redete mir in diesem Moment eher ein, dass ich einfach mehr gemacht hatte und somit bereit sei für das kommende Spiel.

Jeder Spieler in der NFL hat eine andere Auffassung von Training. Tom Brady trainiert bis heute hauptsächlich mit Bändern und ohne Gewichte. Er macht auch keine Squats oder Bankdrücken, sondern setzt eher auf Massagen. Das ist für einen Quarterback sicherlich auch in Ordnung, ergäbe für einen Offensive Lineman allerdings kaum Sinn. Aber jeder Spieler muss eben anders trainieren, um auf dem Rasen Höchstleistungen zu bringen. Teile von Bradys Trainingsprogramm sind sicherlich auch für uns »schwere Jungs« gut, auch ich habe mich von seinem Personal Coach Alex Guerreiro behandeln lassen und war total zufrieden. Heute, nach meiner aktiven Karriere, trainiere ich auch sehr viel mit Bändern und damit wahrscheinlich so wie Brady schon während seiner gesamten NFL-Karriere. Für sich und seinen Körper hat er also den optimalen Trainingsplan gefunden, der ihn zu dem Spieler hat werden lassen, der er heute noch ist. Zumal ihm sein enormer Erfolg auch recht gibt –

selbst mit 43 Jahren noch einen Super Bowl zu gewinnen, den insgesamt siebten, spricht für sich.

Ich habe Training nie als ein »Leiden« empfunden. Ganz im Gegenteil: »You have to love it, it's too hard not to enjoy it.« Natürlich war es oft sehr hart und hat zeitweise auch heftige Schmerzen verursacht. Aber ich sah all das nur als Mittel zum Zweck, um noch besser und noch stärker zu werden. Ich entwickelte für mich eine Prioritätenliste, und die wollte ich ohne Rücksicht auf Verluste abarbeiten. Dabei orientierte ich mich an den besten Werten oder Leistungen, die bis dahin in der jeweiligen Disziplin – beispielsweise im Bankdrücken – erreicht worden waren, und wollte mindestens genau dort hinkommen oder im besten Fall noch besser werden. Mein Ziel war immer, der beste Spieler auf meiner Position in der NFL zu werden. Das war mein Antrieb, und dafür habe ich letztlich auch alles »geopfert«, hatte dafür aber auch eine überragende Zeit auf dem College und in der NFL. Irgendwann habe ich zu meiner Frau Lindsey gesagt: »I gave up my twenties to live a good life in my thirties.« Ich war also letztlich bereit, ein komplettes Jahrzehnt in gewisser Weise »aufzugeben«, um in dieser Zeit hoffentlich viele wunderbare Erfahrungen zu machen und dann den Rest meines Lebens mit meiner Familie genießen zu können. Ich kann rückblickend auch zufrieden sagen, dass ich nicht hätte mehr aus mir herausholen können. Ich war der beste Spieler, der ich sein konnte. Das gibt mir ein gutes Gefühl und zeigt mir auch, dass sich die harte Arbeit über all die Jahre hinweg auch gelohnt hat. Ich habe alles erreicht, was ich erreichen konnte. Es gibt nichts, was ich bereue. Mehr ging einfach nicht.

»Hard work pays off« – das stimmt allerdings nicht immer. Man kann jeden Tag an seiner Leistungsfähigkeit arbeiten, und am Ende reicht es vielleicht trotzdem nicht. Da geht es dann

manchmal um Dinge, die man nicht beeinflussen kann: Gottes Segen, Talent, Glück und zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. Die harte Arbeit ist in diesem Zusammenhang das Einzige, was man selbst beeinflussen kann. Der Rest kommt dann oder eben nicht. Wenn ich das auf American Football beziehe, dann gibt es auch in Deutschland sehr viele, die sehr hart trainieren und die NFL als Ziel vor Augen haben. Nicht jeder Mensch, der Football spielt, kann in die NFL kommen. Das ist leider so. Natürlich kann man seine Chancen mit hartem Training und möglicherweise einem Collegeaufenthalt erhöhen, eine Garantie gibt es aber auch dann noch nicht. Und dann stellt sich die Frage: Wann akzeptiert man selbst, dass es nicht ganz reicht und somit vorbei ist? Oder hängt man so lange an seinem Traum, bis es vielleicht irgendwann doch noch klappt? Natürlich gibt es auch in der NFL einige Beispiele, wo Spieler jahrelang im Practice Squad waren und auf einmal doch noch ihren Durchbruch im 53-Mann-Roster geschafft haben. Das ist aber eher selten.

Ernährung – »You can't outwork a bad diet«

Die Ernährung war für mich während meiner aktiven NFL-Laufbahn genauso wie das Training letztlich auch Mittel zum Zweck. Ich musste lernen, dass Essen und Trinken wie eben auch das Training etwas in meinem Körper bewirken und mich besser oder schlechter machen. Ich bin ja selbst in einer Genussgesellschaft aufgewachsen, die isst und trinkt, was sie mag, vor allem häufig mit viel Zucker und Fett. Das sind eben die Bestandteile im Essen, die oftmals den Geschmack ausmachen,

und deswegen mag sie jeder gerne – ich natürlich auch. Allerdings muss man unter Umständen vor allem als Profisportler seine Denkweise umstellen und sich klarmachen, dass man mit allem, was man isst oder trinkt, etwas ganz Bestimmtes bezweckt.

Vielleicht gibt es Situationen, in denen ich etwas zu mir nehme, das aus Sportlerperspektive sicherlich nicht förderlich ist, dafür aber sozial sehr gut passt – zum Beispiel, wenn ich ein Bier mit einem guten Freund trinke, den ich schon ewig nicht mehr gesehen habe, und dazu auch noch eine Tüte Chips esse. Einfach, um gemeinsam einen schönen Abend zu verbringen. Solche Ausnahmen sind im Leben selbstverständlich auch wichtig, aber wenn man Prioritäten hat, muss man immer wieder die Entscheidung treffen, ob das, was man gerade macht, wichtiger ist als das ultimative Ziel, das man sich selbst gesetzt hat. Als NFL-Spieler ordnet man dem Sport aber normalerweise alles andere unter, auch den Alkohol und die Tüte Chips, vor allem während der Saison. In der Offseason darf man sich das dann vielleicht auch mal erlauben – dann aber auch nur mit Augenmaß.

Als ich damals aufs College kam, war ich relativ schlank, und es war sehr schnell klar, dass ich auf dem Spielfeld niemals würde mithalten können, ohne ganz schnell stärker und breiter zu werden. Also musste ich mir überlegen, wie ich da hinkomme. Meine Offensive-Line-Kollegen nahmen mich an einem meiner ersten Tage in Houston mit in ein Restaurant und bestellten mir eine riesige Portion frittierte Hähnchenbrust, die fast nur aus dicker, fetter Panade bestand. Das Fleisch musste man suchen. Und dazu kamen dann noch riesige Mengen Jägersauce und als Beilage eine amerikanische Portion Pommes frites. Die

Jungs nickten alle zufrieden und meinten nur, dass sie mich schon fett bekommen würden. In den kommenden Wochen und Monaten ernährte ich mich dann auch tatsächlich fast ausschließlich auf diese Weise. Es kam nicht selten vor, dass wir alle gemeinsam in irgendwelche »All you can eat«-Restaurants gingen, wo wir uns für 4,99 Dollar am Büfett den Bauch vollschlagen konnten. Es ging mir in dieser Phase einfach nur darum, so viele Kalorien zu mir zu nehmen wie möglich. Da ich als Student am College aber kaum Geld hatte, mussten es maximale Mengen für wenig Geld sein. Das war in Amerika aber glücklicherweise nie ein Problem.

Meine Collegekurse begannen alle recht kurz nach Ende des Footballtrainings, sodass ich keine Zeit hatte, mir vor dem Unterricht noch etwas zu essen zu organisieren. Das einzige fußläufige Restaurant, das direkt neben der Umkleidekabine und somit auf meinem Weg zum Training lag, war ein McDonald's. Da gab es damals schon einen Burger für 1 Dollar, also holte ich mir auf dem Weg zum Training für 4 Dollar vier Burger, die ich dann schnell verschlang – und das nicht nur ein-, sondern bestimmt vier- bis fünfmal pro Woche. In dieser Phase dachte ich ehrlich gesagt nicht viel über meine Ernährung nach. Es war billig und es war viel, das war es, was letztlich zählte. Durch das häufige und harte Training konnte ich diese Art der Ernährung körperlich auch noch ganz gut vertragen, aber natürlich auch nur für eine gewisse Zeit. Irgendwann machen sich die ganzen Burger auch beim Gewicht bemerkbar. Ich nahm immer mehr zu, mein Körper wurde breiter und breiter – was kein Wunder war, weil ich zusätzlich zu meiner sowieso schon ungesunden Ernährung von den Coaches am College noch die »Hausaufgabe« bekam, je-

den Abend vor dem Schlafengehen zwei Budweiser und Toast mit Marmelade und Erdnussbutter zu mir zu nehmen. Hinzu kam haufenweise Eiweißpulver, Bagels, Muffins, also alles, was enorm viele Kalorien hat.

Da ich in dieser Phase nicht nur aß, sondern auch viel und hart trainierte, setzte das Fett nicht sofort und so extrem an. Aber innerhalb von fünf Jahren legte ich schon um die 25 Kilogramm zu. Das war natürlich auch gewollt, weil ich sportlich mithalten und mich verbessern wollte. Als ich mich damals auf den NFL-Draft vorbereitete, wollte ich mich etwas gesünder ernähren und ging dauernd zu Subway essen. Das war rückblickend nicht besonders clever, weil solch ein Sandwich mit dem Weißbrot, den Soßen und dem sonstigen Inhalt auch locker seine 1500 Kalorien haben konnte. Aber die Werbung in Amerika sagte damals, es sei »healthy«, also habe ich es geglaubt. Das war aber letztlich auch in Ordnung, weil ich wirklich in einer guten Verfassung war und man als junger Mensch noch deutlich mehr Kalorien verbrennt, als das bei mir heute der Fall ist. Vielleicht machte ich mir auch deshalb damals noch nicht so viel Gedanken über das Thema Ernährung, sondern aß und trank letztlich nach Gefühl. Außerdem nahm ich mich selbst in dieser Zeit auch nicht als besonders fett wahr. Im Rückblick war ich mit meinen knapp 140 Kilogramm aber schon ein sehr kräftiges Kerlchen. Doch das ging damals irgendwie an mir vorbei.

Natürlich wollte ich durch meine Ernährung eine gewisse körperliche Statur erreichen, andererseits ging es mir jedoch so wie wahrscheinlich sehr vielen Studierenden auf dieser Welt – meine finanziellen Mittel waren sehr begrenzt. Und leider ist gesundes Essen deutlich teurer als ungesundes. Wenn ich hier in den USA

in ein Restaurant gehe und einen Salat bestelle, dann kostet dieser meistens drei- oder viermal so viel wie Chicken Nuggets mit Pommes frites. Gleiches gilt für Obst im Supermarkt. Da kann eine kleine Schale Blaubeeren 5 Dollar kosten. Aber ein Ernährungsberater sagte einmal: »Entweder du bezahlst es jetzt oder du bezahlst es später.« Was er damit meint, ist, dass man eine lebenslange schlechte Ernährung möglicherweise im höheren Alter mit Krankheiten »bezahlen« muss. Seine Empfehlung lautet also ganz klar, sich lieber in jungen Jahren schon ausgewogen zu ernähren und etwas mehr Geld in gesunde Nahrungsmittel zu investieren. Heute nehme ich mir das auch sehr zu Herzen, als Footballer galten in meiner Karriere jedoch noch ganz andere Gesetze. Erst in meinem zweiten oder dritten NFL-Jahr wurde Ernährung ein größeres Thema, als ich mich einer Blutanalyse unterzog, weil ich wissen wollte, wie ich mich diesbezüglich noch verbessern und noch mehr Leistung aus meinem Körper bekommen konnte.

Nachdem ich mich im College selbst mit Essen versorgt hatte, konnte ich bei den New England Patriots in die Cafeteria gehen. Dort gab es dann diverse Theken mit Obst, Salat und Snacks. Die gab es immer, egal wann man kam. Morgens, mittags und abends kamen dann noch warme Gerichte wie Steak, Hühnchen oder Fisch dazu. Als Beilage gab es Gemüse, Kartoffeln oder Reis. Allerdings hatten wir auch einen Ernährungsberater bei den Patriots, der den Essensplan für uns zusammenstellte. In meinen ersten drei Jahren in Foxborough war das ein kräftiger Mann, der gerne auch selbst einmal ein Bierchen trank und somit nicht zwingend so aussah wie ein Top-Ernährungsberater. Doch er wusste immer, was zu tun war – er hielt sich nur selbst nicht wirklich daran. Unter ihm gab es am Büfett in der Patriots-Cafeteria meist auch etwas Ungesundes wie

frittiertes Hühnchen oder Bacon. Der Ernährungsberater hatte dazu ein Ampelsystem mit Rot, Gelb und Grün eingeführt, damit man sich beim Aussuchen der Speisen noch bewusster darüber wurde, was gesund ist und was eben nicht. Uns wurde allerdings nichts vorgeschrieben, wir konnten selbst entscheiden, was wir essen wollten.

Das änderte sich jedoch drastisch, als die Patriots einen neuen Ernährungsberater einstellten. Er kam vom US-amerikanischen Militär nach Foxborough und arbeitete dort mit den Navy Seals zusammen, was Belichick als Disziplin-Fan sehr gefiel. Zumal man bei den Navy Seals genau wusste, wie man sich zu ernähren hatte, wenn man Leistung abrufen wollte. Ab diesem Zeitpunkt hatten wir auch keine Wahl mehr, es gab nur noch gesundes und qualitativ hochwertiges Bio-Essen. Das trieb die Kosten des Patriots-Besitzers Robert Kraft jedoch kräftig nach oben, und der Neue musste erklären, warum der von ihm überarbeitete Speiseplan aus seiner Sicht so wichtig war und was er dem Team für Vorteile bringen sollte. Als Kraft allerdings hörte, dass auch die Mannschaft den neuen Essensplan durchweg befürwortete, unterstützte er ihn gerne. Ab da bestückte der Ernährungsberater auch die Info-Screens in der Cafeteria mit Ernährungstipps. Da standen dann beispielsweise kurze Sätze drauf wie: »Je weniger Beine, desto gesünder.« Damit meinte er, dass wir uns in Sachen Fleisch zuerst an Fisch (keine Beine), dann an Hühnchen (zwei Beine) und zu allerletzt an Schwein oder Rind (jeweils vier Beine) orientieren sollten. Aber auch Koffeinlimits standen auf den Screens und dass wir morgens innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen – sobald unsere Füße den Boden berührt hatten – etwas frühstücken sollten. Zudem hing ein großes Plakat mit

verschiedenen Rezepten für Shakes in der Cafeteria, die wir uns dann selbst zusammenstellen konnten. Ein Shake war zur Regeneration gedacht, ein anderer zum Abnehmen, für alle Bedürfnisse der Spieler gab es die richtige Shake-Rezeptur. Das Angebot war also auf einen möglichst gesunden Lebensstil ausgelegt.

Allerdings gab es bei den Patriots auch weiterhin den allseits beliebten »Fat Friday«. Ein Tag, der beim Ernährungsberater nicht besonders beliebt war. Denn freitags gab es kein Essen aus der Cafeteria, sondern es wurde immer etwas bestellt: Pizza, Chicken Wings, Chicken Nuggets, Burger, Pommes, Lasagne und noch vieles mehr. Wir konnten das dann essen, mussten es aber auch nicht. Es war einfach ein Angebot und sollte eine »Belohnung« am Ende einer harten Trainingswoche sein. Der Ernährungsberater wollte den »Fat Friday« abschaffen, weil es aus seiner Sicht keinen Sinn ergab, dass wir Spieler uns zwei oder drei Tage vor der nächsten Partie solche Dinge einverleibten. Allerdings war es eigentlich so gedacht, dass wir uns nur ein Stück Pizza oder zwei, drei Chicken Wings holen sollten. Das funktionierte aber vor allem bei den Offensive Linemen nicht. Wir saßen manchmal eine ganze Stunde in der Cafeteria und verschlangen jeweils 30, 40 Wings. Und dann brachten die Rookies samstags zum gemeinsamen Frühstück auch noch traditionell Donuts für alle mit, was den Schlamassel aus Sicht des Ernährungsberaters, der sein Büro in der Cafeteria hatte und uns beim Essen zuschauen konnte, perfekt machte. Trotzdem sagte Bill Belichick irgendwann zu ihm: »Fat Friday« is here to stay.« Dennoch bestellte der Ernährungsberater daraufhin an einem Freitag einfach für das gesamte Team kein Essen. Als Belichick das mitbekam, order-

te er schnell auf eigene Rechnung 100 Pizzen für alle. Damit machte der Head Coach seinem Ernährungsberater ein für alle Mal klar, dass der Freitag in Sachen Ernährung so bleiben würde, wie er war – auch wenn das ansonsten natürlich sein Zuständigkeitsbereich war. Aber am »Fat Friday« gab es nichts zu rütteln, und da war Belichick auch nicht verhandlungsbereit.

Das war letztlich auch in Ordnung so, weil wir an diesem Tag sehr gesellig zusammensaßen und uns auch mal über Themen außerhalb des Footballs unterhielten. Außerdem neigten viele Offensive Linemen aufgrund der hohen Belastung durch die vielen Spiele und Trainingseinheiten über das Jahr hinweg eher dazu, ab- als zuzunehmen. Allerdings gab es auch Teamkollegen, die ständig auf Diät waren und auch sein mussten, weil sie zu starkem Übergewicht tendierten. Mit einem dieser Jungs war ich damals eng befreundet, und er hat mich oft gebeten, für ihn Sandwiches aus der Cafeteria zu holen und dort so zu tun, als seien sie für mich – nur, um nicht vom Ernährungsberater erwischt zu werden. Diese Jungs hatten sogar die Aufgabe, zu Hause alles zu fotografieren, was sie aßen, und die Bilder dann zur Kontrolle regelmäßig an den Ernährungsberater zu schicken, als Grundlage für Tipps für eine gesündere Ernährung. Diese Art der Einflussnahme war manchmal selbst für erwachsene Profisportler ein enormes Problem.

Ich hatte glücklicherweise nie mit Gewichtsproblemen zu kämpfen, lag immer unter dem von den Patriots vorgegebenen Limit. Dennoch suchte ich hier und da das persönliche Gespräch mit dem Ernährungsberater, weil ich wissen wollte, wie ich trotz oftmals nicht ausreichenden Hungers mehr Kalorien zu mir nehmen konnte. Daraus resultierte dann zum

Beispiel ein Shake aus Haferflocken, Erdnussbutter, Früchten, Eiweißpulver, Mandelmilch und Leinsamen, den ich ab dann jeden Morgen zu mir nahm und mir so schon sehr früh am Tag 2000 Kalorien zuführte. Manchmal aß ich zusätzlich noch löffelweise Olivenöl. Das war zwar manchmal eklig, half mir aber, auf meinen täglichen Kalorienbedarf zu kommen. Und Olivenöl ist trotz der Kalorien noch ein gesundes Fett. Avocados haben übrigens eine ähnliche Wirkung.

Bei den Patriots ernährte ich mich vor allem zu Beginn meiner Karriere in Foxborough ganz »normal«. Ich nahm zu mir, was in der Kantine angeboten wurde. Hatte ich Hunger, aß ich, hatte ich keinen Hunger, aß ich eben nichts. Ich achtete also nicht sonderlich auf meine Ernährung und setzte mich nicht damit auseinander – wobei ich auch sagen muss, dass das Essen in der Cafeteria bei den Patriots qualitativ sehr gut und hochwertig war. In meinem dritten Jahr kam ich dann einmal mit meinem Freund und Teamkollegen Nate Solder ins Gespräch, der schon länger mit einem Ernährungsberater der US-Raumfahrtbehörde NASA zusammenarbeitete und von ihm eine Blutanalyse hatte durchführen lassen. Das interessierte mich so sehr, dass ich das dann auch tat. Dabei wurde festgestellt, dass ich unter anderem gegen Milch allergisch bin. Das bedeutete auch, dass das Eiweißpulver, das ich immer zu mir nahm, zu einem großen Teil von meinem Körper nicht richtig absorbiert wurde. Außerdem hatte ich häufig Symptome wie eine verstopfte Nase oder aber Entzündungen im Körper. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich jedoch nichts von dieser Allergie gewusst und war all dem auch nicht auf den Grund gegangen. Die Allergie erklärte jedoch letztlich auch, warum ich in meinen ersten beiden Jahren bei den Patriots

häufig mit Magenproblemen zu kämpfen hatte, nachdem ich nach dem Training bestimmte Shakes getrunken hatte. Ich saß dann oft in den Meetings und mein Magen begann zu rumoren. Und das eigentlich Tag für Tag, ohne dass ich genau wusste, woran es lag. Die Erkenntnis kam erst mit der Blutanalyse. Danach trank ich diese Shakes natürlich nicht mehr und wechselte auch bei meinem Eiweißpulver den Hersteller.

Teil der Blutanalyse war auch die Bestimmung des Testosteronwerts. Bei vielen Spielern, erstaunlicherweise oft bei den Größten und Stärksten im Team, ist dieser Wert verhältnismäßig niedrig. Denn durch den Stress im Training und im Spiel steigt im Körper das Cortisol und drückt das Testosteron entsprechend nach unten. Dabei hätte man bei unseren großen und breiten Staturen mit deutlich höheren Testosteronkonzentrationen gerechnet. Aber auch Stresshormone, Magnesium- und Vitamin-D-Werte spielen bei dieser Analyse eine Rolle. Daraus konnte beispielsweise der Rat resultieren, vor Spielen im Norden der USA, wo die Sonne nicht so viel scheint, täglich noch Vitamin-D-Tabletten zu nehmen. Die Ergebnisliste der Blutanalyse ist ziemlich lang und wird sehr detailliert durchgegangen. Ich musste die Analyse damals noch selbst bezahlen, heute ist sie fester Bestandteil bei den Patriots und wird einmal im Jahr bei allen Spielern durchgeführt. Das wiederum hatte auch zur Folge, dass der Ernährungsberater sein Angebot in der Cafeteria umstellte und auf einmal Nahrung anbot, die möglichst vielen Spielern helfen sollte, weil sie bei der Blutanalyse bestimmte schlechte Werte gezeigt hatten. Diese Analyse war also hilfreich.

Für NFL-Spieler ist es unerlässlich, sich sehr intensiv mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen. Unter anderem suchte auch ich regelmäßig den Ernährungsberater auf und fragte ihn, was es auf diesem Gebiet an neuen Erkenntnissen gebe. Dann verglich

ich auch immer mehr Nahrungsmittel miteinander und schaute nach deren Kalorien-, Fett- oder Zuckergehalt. Bei mir wurde zudem überprüft, welches Essen welche Auswirkungen auf meinen Schlaf hat. So aß ich beispielsweise abends gerne viel Obst, aber das hatte einfach zu viel Fruchtzucker, was mich manchmal wachhielt. Manche Kohlenhydrate hingegen können laut Ernährungsberater zu einem schnellen Schlaf verhelfen. Trinkt man abends Alkohol, schläft man eher unruhig, man schläft zwar schnell ein, wacht aber auch oftmals bald wieder auf, das Herz schlägt schneller und der wichtige Tiefschlaf zwischen 1 und 4 Uhr nachts wird häufig unterbrochen. Will man seinen Körper so stark belasten, wie das Football-Profis tun, dann ist ein gesunder Schlaf definitiv wichtig, und um diesen zu fördern, muss man sich entsprechend ernähren. Nach dem Abendessen nehme ich beispielsweise nichts mehr zu mir. Das ist meine goldene Regel. Ich versuche dann, rund zwölf Stunden lang nichts mehr zu essen, bis es am nächsten Morgen Frühstück gibt. Und da ich für mich herausgefunden habe, dass acht Stunden Schlaf für mich optimal sind, ich aber ein Frühaufsteher bin, aß ich teilweise schon um 16, 17 Uhr zu Abend, ging gegen 20, 21 Uhr ins Bett und stand dann am nächsten Morgen zwischen 4 und 5 Uhr auf und frühstückte. Das war zu meiner aktiven Zeit meistens ein Shake, und den trank ich gleich in den ersten 15 Minuten nach dem Aufstehen. Denn die Regel des Ernährungsberaters der Patriots lautete ja, dass man innerhalb der ersten 30 Minuten, nachdem die Füße nach dem Aufstehen den Boden berührt hatten, etwas zu sich nehmen sollte.

Nachdem bei mir durch die Blutanalyse diese Milchallergie festgestellt worden war, verzichtete ich umgehend auf sämtliche Milchprodukte. Keine Milch, kein Käse, also keine Lebensmittel mehr, in denen Milch auch nur ein Bestandteil war. Das

hat sich bis heute so sehr in meinem Gehirn verankert, dass ich Angebote wie Käse, Carbonara-Sauce oder Ähnliches auf Speisekarten von Restaurants einfach überlese. Während meiner Karriere holte ich mir sogar manchmal Pizza ohne Käse. Das sieht heute mit Kindern natürlich ab und zu anders aus, da genehmige ich mir auch mal ein »normales« Stück Pizza oder esse mal mit Käse überbackene Lasagne mit. Während meiner aktiven NFL-Karriere war ich aber deutlich strenger mit mir und gönnte mir solche Leckereien nicht. Ich zähle auch bis heute noch Kalorien, damit ich weiß, was ich jeden Tag zu mir nehme und wie viel ich gegebenenfalls trainieren kann oder vielleicht sogar muss, um es wieder zu verbrennen.

Ich wurde bei dem Thema Ernährung über die Jahre hinweg immer wissbegieriger und ärgerte mich ein bisschen darüber, dass ich mich nicht schon viel früher damit beschäftigt hatte – vor allem mit der Zusammensetzung verschiedener Nahrungsmittel. Natürlich wusste ich schon sehr früh, dass Süßigkeiten nicht gut für den Körper sind. Ich ging dann der Frage auf den Grund, wie viel Zucker oder Kohlenhydrate man täglich zu sich nehmen sollte und wie viel davon überhaupt noch gesund ist. Man muss dafür gar nicht so tief gehen, es reicht letztlich, wenn man gewisse Grundsätze beachtet. Dafür muss man aber sein Ziel kennen. Will man ab- oder zunehmen? An diesem Ziel orientiert sich letztlich ja auch die Ernährung. Wir Spieler lernten in der NFL, eine Art Tagebuch zu führen, in dem wir genau notierten, was wir jeden Tag zu uns nahmen. Im besten Fall suchte man sich im Internet dann noch die Kalorien der Speisen und Getränke heraus und schrieb diese dazu. Ich fand das äußerst hilfreich, es half mir sehr dabei, einen Überblick zu behalten. Außerdem dient das Tagebuch auch als eine Art Selbstkontrolle. Ich versuchte irgendwann, mich grob

an folgender Aufteilung zu orientieren: 80 Prozent gesundes Essen, 20 Prozent auch mal locker und somit vermeintlich kalorienhaltige Nahrung zulassen. Es muss letztlich in den persönlichen täglichen Kalorienhaushalt passen. Wenn ich zum Beispiel mit meiner Frau morgens Pancakes mit Ahornsirup frühstücke und mir dadurch schon 1500 Kalorien zuführe, dann wird mein Abendessen mit Sicherheit etwas schmaler ausfallen. Das sollte man vielleicht nicht jeden Tag so machen, aber es gibt eben Wege, ab und zu einmal eine kalorienhaltige Mahlzeit auszugleichen.

Ich trainierte nach meinem Karriereende so hart, passte meine Ernährung so extrem an und lebte so diszipliniert, dass ich irgendwann so fit war wie wohl noch nie zuvor in meinem Leben. Diese Form konnte ich aber nicht halten, weil letztlich meine Familie darunter litt. Denn wer auf Dauer solch einen Körper haben möchte, kann nicht in Restaurants gehen, es sich gut gehen lassen und das Leben genießen. Ansonsten haben alle um dich herum Spaß, essen und trinken – und du sitzt da mit einem Glas Wasser. Solch ein Körper ist harte Arbeit und lebt von Entbehrungen. Das wollte ich mir und vor allem meiner Familie irgendwann nicht mehr antun. Heute gehen wir eben zwei- bis dreimal pro Woche essen und es ist völlig okay, ich bin mit mir und meinem Körper trotzdem zufrieden. Ich akzeptiere, dass ich dadurch vielleicht mal ein paar Pfund zu viel habe, nehme die dann aber durch Training auch relativ schnell wieder ab. Mein oberstes Ziel nach der Karriere war ja vor allem, gesund zu sein – und nicht unbedingt, wie ein Bodybuilder auszusehen. Es war für mich einfach nur keine Option mehr, mit 150 Kilogramm durch die Welt zu laufen, vor allem auch deshalb, weil ich häufig am Rücken operiert worden war und dieses Gewicht für meinen Körper nicht förderlich war.

Und wenn man dann mal auf den Geschmack gekommen ist und Erfolge beim Abnehmen sieht, dann verleiht dies natürlich ein angenehmes Gefühl.

Für meine Ziele, die ich mir vor allem zeitlich setzte, hängte ich mir regelmäßig Post-its an den Badezimmerspiegel, so auch fürs Abnehmen. Wenn ich in den folgenden sechs Monaten 20 Kilogramm abnehmen wollte, notierte ich mir darauf das Zielgewicht mit dem entsprechenden Zielzeitpunkt – so, dass ich zweimal täglich beim Zähneputzen daran erinnert wurde und mich dann selbst kontrollieren konnte, ob ich noch auf dem richtigen Weg war. So schaffte ich es letztlich, nach meiner Karriere knapp 25 Kilogramm abzunehmen, von 143 auf 118 Kilogramm. Diese Phase war für mich fast schon wie ein Wettrennen, nach dem Motto: Wie viel kann ich heute abnehmen, um schneller an mein Ziel zu kommen? Da entwickelte ich, wie schon beim Training während meiner NFL-Zeit, eine gewisse Besessenheit.

In dieser Zeit des Abnehmens verzichtete ich aber auch bewusst auf sehr viel. Wir waren damals an Thanksgiving bei Freunden eingeladen, wo uns dem großen US-amerikanischen Feiertag entsprechend eine wunderbar gedeckte Tafel mit sehr viel leckerem Essen erwartete. Alle ließen es sich gut gehen und machten sich über den Truthahn und sämtliche Beilagen her – ich dagegen pickte mir nur das weiße Fleisch ohne die knusprige Haut heraus und trank Wasser, während alle anderen mit Bier anstießen. Meine Sorge an diesem Tag bestand einfach darin, zwischen all den Leckereien etwas Gesundes für mich zu finden. Diese Völlerei passte in diesem Moment einfach nicht in meine Prioritätenliste. Ich nahm in dieser Zeit außerdem auch weiterhin keine Milchprodukte und auch nichts Frittiertes zu mir, und ganz oben auf der

Liste stand der Verzicht auf flüssige Kalorien wie beispielsweise Cola oder Limonade. Das ist für mich bis heute der einfachste Weg, um Kalorien zu sparen. Nicht nur aufgrund meiner Milchunverträglichkeit, sondern auch wegen der Kalorien in der Milch trinke ich meinen Kaffee seit Jahren nur noch schwarz und verzichte auf Cappuccino oder Latte Macchiato. Natürlich sehen die gut aus und schmecken bestimmt auch so, aber allein durch diesen Verzicht spare ich täglich schon rund 200 Kalorien. Und wenn ich mit meiner Frau mal frühstücken war und sie bestellte Waffeln oder Pancakes, lautete mein Kompromiss, dass ich mir einen mit ihr teilte, aber auf Puderzucker oder Ahornsirup verzichtete. Das schmeckte dann zwar ein bisschen wie Pappe, es war mir aber egal, weil ich mit dem Abnehmen ein klares Ziel vor Augen hatte.

Irgendwann bekam ich dann jedoch Probleme mit dem Blutdruck, zum einen, weil ich es mit der Ernährung ein wenig übertrieben hatte, und zum anderen, weil ich von Natur aus schon einen extrem niedrigen Ruhepuls von 36 oder 37 habe. Gleiches gilt für meinen Blutdruck, der ebenfalls schon immer sehr niedrig war und es auch heute noch ist. Wenn ich liege, ist der Wert noch relativ normal bei 120 zu 80, aber sobald ich aufstehe, kommt mein Blut manchmal nicht hinterher, und mein Kreislauf sackt zusammen. Wenn das passiert, was heute glücklicherweise nur noch selten vorkommt, dann wird mir schwarz vor Augen, die Zunge wird kribbelig, mir wird schwindelig und ich muss mich irgendwo festhalten, damit ich nicht umfalle. Das geht 10, 15 Sekunden lang so. Einmal war es so schlimm, dass ich so sehr zitterte, dass meine Frau Lindsey befürchtete, ich hätte einen Schlaganfall. Während meiner Abnehmphase meinte

mein Arzt, ich solle dringend eine Pause einlegen. Seine Begründung war: Wenn du so lange so viel Fett im Körper hattest, das die Adern umschloss und somit Druck ausgeübt hat, mussten die Adern selbst bisher nicht so viel Kraft aufwenden, um das Blut nach oben oder unten zu pumpen. Ist dieses Fett aber auf einmal weg, können sich die Adern entspannen und müssen dann entsprechend wieder selbst härter arbeiten, um zu pumpen. Und das musste erst einmal wieder »gelernt« werden. Vereinfacht gesagt lief das Blut bei mir also einfach nur noch so durch den Körper, sodass ich vier- bis fünfmal am Tag plötzlich mit Schwindel zu kämpfen hatte.

Ab dem Tag, als der Arzt mir den Rat gab, mit dem Abnehmen aufzuhören, hörte ich auf ihn. Allerdings war mein Gewicht zu diesem Zeitpunkt auch schon von 145 auf etwa 111 Kilogramm geschrumpft. Dieser gesamte Prozess mit extremem Fettverlust und anschließendem Wiederaufbau der Muskulatur dauerte allerdings um die zwei Jahre. Er nimmt also eine gewisse Zeit in Anspruch, und die sollte man sich auch nehmen, wenn es nachhaltig sein soll. Aus meiner Sicht ist es realistisch und gesund, wenn man sich vornimmt, pro Monat zwei Kilogramm abzunehmen. Dafür muss man täglich rund 500 Kalorien weniger zu sich nehmen, als man verbrennt. Das ist meiner Einschätzung nach möglich.

Für mich musste gesunde Ernährung zu einem gewissen Lebensstil werden und in meinen NFL-Alltag passen. Von Diäten habe ich nie etwas gehalten. Denn diese sind per Definition nur eine temporäre Abkehr von der Normalität, und wenn eine Diät aufhört, setzt bei vielen Menschen der sogenannte Jo-Jo-Effekt ein. Aus meiner Sicht ist es nicht sinnvoll, Ei-

weiß, Kohlenhydrate oder Fette kurzfristig komplett aus dem Leben zu verbannen. Ich glaube vielmehr daran, dass all diese Nahrungsbestandteile eine Funktion im Körper erfüllen. Man muss sie nur entsprechend nutzen und zu sich nehmen. Wenn man in seinem Job jeden Tag acht bis zehn Stunden nur sitzt, dann braucht man nicht übermäßig viele Kohlenhydrate. Natürlich sollte man trotzdem welche zu sich nehmen, um klar denken zu können – aber eben mit Augenmaß. Gesunde Fette, wie sie in Olivenöl oder Avocados vorhanden sind – und nicht in Pommes oder Ähnlichem –, sind zum Beispiel erfahrungsgemäß Entzündungshemmer und gut fürs Herz. Wenn ich mir die mediterrane Küche in Spanien oder Griechenland anschau, dann wird dort mit viel Fisch, frischem Gemüse und Olivenöl gekocht. Das ist nicht nur lecker, sondern für mich absolut vorbildlich, sodass man sich auch daran orientieren könnte, wenn man abnehmen möchte.

Ich muss mir auf die Zunge beißen, wenn Leute zu mir kommen und mir erzählen, dass sie 10 Kilogramm in zwei Wochen abgenommen hätten. In den meisten Fällen ist das dann allerdings »nur« Wasser – und eben kein Fett. Laut Ernährungsberater der Patriots speichert der Körper für jedes Gramm Kohlenhydrate 3 Gramm Wasser. Macht man also beispielsweise eine Fleischdiät oder Ähnliches und verzichtet komplett auf Kohlenhydrate, werden diese mitsamt dem Wasser aus dem Körper gespült. Davon kommt dann der schnelle und extreme Gewichtsverlust. Das kann schon mal ein Ziel sein, wenn man zum Beispiel zum Abiball gehen und dabei eine gute Figur abgeben möchte. Ob das dann gesund ist, sei dahingestellt. Aber natürlich gibt es Wege, innerhalb weniger Tage schmäler zu werden. Allerdings sind diese häufig nicht besonders nach-

haltig, sondern bewirken das Gegenteil. Ähnlich verhält es sich mit dem Zunehmen. Isst man in einem Restaurant einmal zehn Chicken Wings und hat am nächsten Tag auf der Waage 3 Kilogramm mehr auf den Rippen, dann ist auch das kein Fett, sondern das Salz und das Wasser aus den Wings. Für 450 Gramm, die man an Gewicht zunimmt, muss man letztlich 3500 Kalorien durch Essen und Trinken zu sich nehmen. Das muss man an einem Tag erst einmal schaffen. Die gleiche Rechnung gilt übrigens auch fürs Abnehmen: Wer 450 Gramm abnehmen will, muss 3500 Kalorien verbrennen.

Bei mir schwankt das Gewicht auch immer wieder um ein paar Kilogramm. Als wir einmal nach meiner Karriere mit der ganzen Familie im Urlaub in Italien waren, ließ ich es mir einige Wochen lang richtig gut gehen. Pizza, Wein, Salami, Eis, also alles, was ich ansonsten eher nicht anrühre. Und natürlich nahm ich dann auch irgendwann zu. Es gibt in den USA einen Spruch, der aus meiner Sicht zu 100 Prozent stimmt: »You can't outwork a bad diet.« Das heißt: Man kann keinen Sixpack bekommen, wenn man sich dauerhaft schlecht ernährt. Und ich konnte in Italien gar nicht so viel trainieren gehen, dass die Pizza und all die anderen Speisen nicht doch irgendwann einmal angesetzt hätten. Das hatte ich in der Folgezeit dann aber schnell wieder abtrainiert. Das ist aber ein gutes Beispiel dafür, dass Training alleine für einen Sixpack und gute Fitness nicht ausreicht. Auch die Ernährung muss stimmen. Training und Ernährung müssen Hand in Hand gehen.

Meine persönliche Regel lautet, dass ich möglichst jeden Tag, spätestens aber nach zwei Tagen Pause, trainieren gehe. Ich kann nicht tagelang nur auf der Couch sitzen und nichts tun. Ich habe meinen Lebensstil jedoch mittlerweile ein wenig angepasst und

lasse es in Bezug auf Ernährung zum Teil etwas lockerer angehen. Wenn ich mit meiner Familie ins Restaurant gehe, esse ich allerdings vielleicht »nur« einen Hamburger mit Salat und nicht zwingend mit Pommes. Ich lasse also mittlerweile mehr Ungesundes zu, spüre es dann aber trotz des ganzen Trainings auch gleich körperlich. Damit kann ich allerdings sehr gut leben, weil ich weiß, dass ich meinen Körper schnell wieder besser in Form bringen könnte, wenn ich es denn wirklich wollte.

In der NFL habe ich es leider häufig erlebt, dass Außenstehende aus persönlichen Gründen versuchten, andere schlechtzumachen, die leistungs- und entwicklungsmäßig bereits erheblich weiter waren. Sie wollten diese Spieler auf ihr eigenes, niedrigeres Niveau ziehen, um somit wieder mit ihnen auf Augenhöhe zu sein. Das halte ich für den falschen und vor allem für einen extrem negativen Weg, von dem man sich möglichst distanzieren sollte. Ich persönlich stehe für einen »Mindset Change«. Wer sich besser fühlen möchte, muss selbst etwas in seinem Leben verändern und sich nicht an anderen orientieren.

Die eigenen Stärken kennen – »Do your job!«

Wenn wir mit den New England Patriots in ein NFL-Spiel starteten, wählten wir zu Beginn vor allem Spielzüge, die uns Sicherheit und Selbstvertrauen brachten. Das waren vor allem kurze Pässe und Laufspiele, von denen wir wussten, dass sie höchstwahrscheinlich funktionieren würden. Der Gedanke dahinter war, dass sich unter anderem die Offensive Line erst einmal finden muss. Denn während der Woche trainiert man fast ausschließlich »nur« gegen die Practice Squad. Die-

se Jungs simulieren dann die Taktik des nächsten Gegners, doch es ist relativ klar, dass man als Starting Tackle den vierten oder fünften Defensive End des eigenen Teams dominiert und auch sonst sämtliche Spielzüge gegen die Practice Squad fast immer aufgehen. Zwischen Theorie und Praxis gibt es also einen großen Unterschied. Denn wenn man auf dem Rasen plötzlich einen J.J. Watt oder einen Von Miller vor sich stehen hat, ist es ein anderes Spiel. Diese Topstars haben einfach eine hohe individuelle Qualität. Hier entscheidet dann häufig die Tagesform. Aber durch die ersten drei, vier Spielzüge, die wegen der kurzen Pässe und Laufspiele so schnell wieder vorbei sind, dass man den Defensive End häufig nicht berührt, weil er in dieser Zeit nicht durchkommt, kann man selbst aktiv werden und sich in die Partie reinfinden. Spätestens nach diesen ersten Spielzügen wusste ich, wie das Spiel für mich persönlich im Mann-gegen-Mann laufen würde. Es kam jedoch auch vor, dass mich mein direkter Gegenspieler in den ersten drei, vier Spielzügen schlecht aussehen ließ. Wenn das passierte, wusste ich, es würde ein sehr langer Tag werden. Wenn eine Partie schon so losgeht, fängt man an zu überlegen und tendiert dazu, zaghafter zu spielen, ist also nicht mehr so aggressiv und voller Überzeugung. Wenn das passiert, wird es über das Spiel hinweg eher schlechter als besser.

Um das zu verhindern, versucht man sich im Training vorzubereiten, so gut es eben geht. Und wenn man eine gute Trainingswoche hatte, in der auch sämtliche Spielzüge funktioniert haben und man als einzelner Spieler auch selbst das Gefühl hat, sich zu 100 Prozent auf das kommende Spiel eingestellt und vorbereitet zu haben, dann geht das gesamte Team mit ei-

ner gewissen Selbstsicherheit und einem enormen Glauben an die eigene Stärke in die Partie. Trotzdem spürt man jedes Mal aufs Neue vor allem zu Beginn des Spiels diese nervöse Energie, die bei beiden Teams in der Luft liegt. Denn alle wissen: Man kann sich in der Theorie so gut vorbereiten wie nur möglich, die Wahrheit liegt dann auf dem Rasen, und dabei wird es auch noch extrem physisch. Mike Tyson hat einmal gesagt: »Everybody has a plan until they get hit in the mouth.« So ist es letztlich auch im American Football. Während der Woche ist es, wie bereits geschrieben, sehr theoretisch und im Spiel ist es dann ähnlich wie im Schach, bei dem sich die Spielfiguren auf einmal mit aller Macht wehren.

Ich bin immer selbstbewusst, aber nie überheblich oder arrogant in die Spiele gegangen, sondern habe es ein bisschen so gehalten wie Belichick und die Patriots. Sie brachten dem nächsten Gegner und seinen einzelnen Spielern immer Respekt entgegen, machten sie in der Vorbereitung manchmal sogar stärker, als sie eigentlich waren. Das gegnerische Team konnte bei 0-11 stehen, trotzdem fanden die Coaches vielleicht drei Spielzüge dieser Mannschaft aus der Preseason, die wunderbar funktioniert hatten, und diese wurden uns dann wieder und wieder als Warnung vorgespielt, ganz nach dem Motto: Die haben zwar in dieser Saison noch keine Partie gewonnen, trotzdem sind sie ein überragendes Team, vor dem wir uns sehr in Acht nehmen müssen. Wenn man das jahrelang Woche für Woche hört, nutzt sich das natürlich irgendwann ab – wobei es ja auch für jeden individuell darauf ankommt, gegen wen er im direkten Duell auf dem Feld spielen wird. Ein NFL-Team kann zwar insgesamt eine schlechte Bilanz haben, aber wenn ich möglicherweise einen All-Pro-Spieler oder Pro Bowler vor

mir habe, wird es für mich ein anderes Spiel als vielleicht für meinen Nebenmann. Dennoch habe ich die Methode der Patriots für mich und meine Spielvorbereitung ein Stück weit übernommen. Ich passe mich gerne und schnell der aktuellen Situation an. Wenn ich richtig gefordert bin, bringe ich auch meine beste Leistung. Sollte ich aber unterfordert sein, ist es im Zweifel eben nicht so. Deswegen habe ich viele Gegner für mich selbst oftmals viel besser gemacht, als sie vielleicht wirklich waren, um mich selbst zu fordern und somit Höchstleistung zu bringen.

Mir war es immer wichtig, meine Konzentration hochzuhalten und niemanden zu unterschätzen. Natürlich ist der Fokus ein anderer, wenn man J.J. Watt, Von Miller, Dwight Freeney oder Cameron Wake vor sich hat als vielleicht deren Stellvertreter. Aber auch diese Jungs habe ich immer respektiert, denn auch sie hätten mich richtig schlecht aussehen lassen können. Das Gute bei mir war, dass ich alles um mich herum vergessen habe, wenn der Spielzug losging, ich aus dem Stand kam und mit voller Kraft Mann gegen Mann kämpfen musste. Dabei war es aber wichtig, dass ich so sehr bei der Sache war, dass ich möglichst schnell meinen Spielrhythmus fand.

Ich war selbst nie ein großer Fan davon, vor dem Spiel große Töne zu spucken und zu sagen, dass wir das Spiel und die Gegenspieler aufgrund unserer eigenen Stärke auf dem Rasen beherrschen würden. Dabei kann man nur verlieren. Denn solche Sätze können einem sehr schnell auf die Füße fallen. Ich gab die Antwort lieber auf dem Platz und suchte die Zweikämpfe mit den besten Spielern der NFL regelrecht, um der Welt und auch der Liga zu zeigen, dass ich auf diesem Niveau mithalten konnte. Das war immer meine Motivation und mein persönlicher

Antrieb. Allerdings gilt im American Football auch: Wenn dir ein Spieler physisch überlegen ist, kannst du so viel trainieren und dich so gut vorbereiten wie nur möglich, du wirst trotzdem höchstwahrscheinlich das Nachsehen haben. Möchtest du einen Aaron Donald blocken, wiegst aber nur 120 Kilogramm, dann rennt der dich eben einfach um. Solche Ausnahmespieler sind einfach auf einem hohen Niveau, was Schnelligkeit, Physis und Kraft betrifft, und somit kaum zu verteidigen.

Bei den Patriots wurde allerdings quasi nie über die Stärken von uns Spielern gesprochen, sondern fast ausschließlich über unsere Schwächen. Als ich mich einmal mit einem ehemaligen Teamkollegen von mir unterhielt, der noch vor mir seine Karriere beendet hatte, meinte dieser, er sei zwölf Jahre lang NFL-Profi gewesen und gehe nun nach seiner Karriere und seiner Zeit bei den Patriots mit dem Gefühl nach Hause, nie wirklich gut gewesen zu sein. Dieses Gefühl bekamen wir alle irgendwie vermittelt. Sein Selbstwertgefühl und die Bestätigung der eigenen Stärke musste man sich woanders holen, man bekam sie nicht von seinen Coaches, und das war sehr anstrengend. Das größte Kompliment, das man bei den Patriots bekommen konnte, war: »That was not bad.« Es kam nur selten jemandem über die Lippen, dass vielleicht auch einmal etwas gut war. Aber auch hier gibt der Erfolg der vergangenen Jahre den Patriots und ihren Methoden absolut recht. Wir konnten 59:0 gewinnen und ein überragendes Spiel gemacht haben, trotzdem kamen wir montags deprimiert aus dem Meeting, weil uns gesagt worden war, dass das nicht gut genug war und wir alles falsch gemacht hätten. Im Prinzip war es so: Je höher wir gewonnen hatten, desto schlechter waren wir aus Sicht der Coaches. Sie waren mit ihren Gedanken schon wieder einen

Schritt weiter, dachten darüber nach, dass ein Spielzug, der trotz schlechter Technik dieses Mal funktioniert hatte, in den Playoffs vielleicht zu einem Fumble führen könnte. Nachdem wir dann sechs Tage lang schlechtgeredet worden waren, versuchten die Coaches dann samstags im letzten Meeting noch einmal, uns mental wieder aufzubauen, indem sie uns Komplimente für die aus ihrer Sicht sehr erfolgreiche Trainingswoche machten.

Es war also ein stetiges mentales Auf und Ab. Andererseits war es eben der Weg der Patriots, uns mit manchmal harter Kritik zu motivieren und somit noch bessere Leistungen aus uns herauszukitzeln. In diesem Zusammenhang pickten sich die Coaches dann nicht selten einen einzelnen Spieler heraus und machten ihn vor versammelter Mannschaft verbal auf vulgärste Weise rund. Doch eben dieser Spieler drehte dann im Training oft mächtig auf, um den Coaches zu beweisen, dass ihre Kritik ungerechtfertigt war. Trotzdem kam es alle paar Jahre zu Tumulten, weil ein Spieler sich diese Art der Kritik nicht gefallen lassen wollte und sich verbal wehrte. Da kochten dann die Emotionen über. Unser Positionskoach Scarnecchia sprach sogar einmal drei Jahre lang nicht mit einem der O-Liner der Patriots, weil es sich dieser erlaubt hatte, sich gegen die Schelte zu wehren. Während dieser Zeit ließ er dem betreffenden Spieler immer über andere ausrichten, was er zu tun oder zu lassen hatte. Trotz allem nahmen wir diese Methoden fast alle in Kauf, weil wir merkten, dass unsere Leistungen auf dem Rasen dadurch wirklich besser wurden, wir uns sportlich weiterentwickelten und gemeinsam sehr erfolgreich waren. Gewinnen macht einfach Spaß.

Es gab aber auch Spieler bei uns im Roster, die diese Tour nicht verkraftet haben. Und die wurden dann auch anders, etwas sanfter behandelt, weil ihr Talent und ihre Stärke bekannt waren und die Patriots nicht darauf verzichten wollten. Einer meiner damaligen Teamkollegen nahm es sich beispielsweise immer sehr zu Herzen, wenn er die Woche über immer mal wieder »zusammengefaltet« wurde. Seine Trainingsleistungen ließen nach, er ließ den Kopf hängen und konnte das einfach nicht verarbeiten. Die Spieler, die es brauchten, holten sich die Bestätigung und das Selbstwertgefühl vor allem von Teamkollegen. Zu Beginn meiner Karriere bei den Patriots bekam ich zusätzlich von anderen oft noch Artikel über mich aus dem Internet geschickt. Meine Kollegen wollten mir zeigen, was über mich geschrieben wurde. Das zu lesen ist allerdings mit Sicherheit das Schlimmste, was man als Profisportler machen kann. Denn wenn das Spiel gut lief, war ich der beste deutsche Tackle, den es je gegeben hatte, und wenn wir verloren, war es genau umgekehrt. Aber man kommt fast nicht an solchen Meldungen vorbei, selbst wenn man es vermeiden möchte – zumal viele Profisportler sogar aktiv im Internet nach ihrem Namen suchen, auch wenn sie alle so tun, als interessiere es sie nicht. Wenn wir nach dem Spiel im Bus saßen, holten fast alle ihre Handys raus und checkten Internet und Social Media.

Mit den Jahren erarbeitet man sich mit seinen Leistungen und seinem Können in der Liga jedoch auch einen gewissen Respekt, vor allem, wenn man immer gegen dieselben Spieler spielt. Ich kann mich noch daran erinnern, dass Cameron Wake, der damalige Defensive End der Miami Dolphins, einmal über mich sagte: »He is the best at what he does and I am the best at what I do.« Dazu muss man wissen, dass Wake

mit seinen Miami Dolphins meistens zu Hause gegen uns gewann und wir die Dolphins wiederum meistens in Foxborough besiegten. Entsprechend waren auch unsere direkten Duelle auf dem Rasen immer sehr ausgeglichen und hart umkämpft. Wake war ein Spieler, den ich sehr schätzte und respektierte. Entsprechend viel bedeutete es mir auch, dass es umgekehrt offensichtlich genauso war.

Während eines NFL-Spiels passiert so viel, dass man als Spieler nicht dasitzen und über sich und seine Stärken nachdenken kann. Mir ging beispielsweise nie durch den Kopf, dass ich sehr gut trainiert hatte, richtig stark war und meinen Gegenspieler deswegen eigentlich blocken müsste. Entweder funktioniert es oder eben nicht. Vieles läuft da automatisiert ab, man ist wie in einem Tunnel. Da ist kein Platz für andere Gedanken. Ich bin zudem ein sehr selbstmotivierter Mensch, ich brauche niemanden, der mir eine Belohnung auslobt. Wenn, dann möchte ich etwas aus eigenem Antrieb heraus erreichen und nicht, weil es andere wollen. Wenn jemand etwas von mir möchte, was ich aber partout nicht will, dann ist es mir egal. Es muss zusammenpassen, sonst funktioniert es nicht. Auch Rückmeldungen anderer zu meinen Leistungen waren mir letztlich nicht so wichtig. Denn wenn ich selbst nicht mit mir zufrieden war, dann interessierte es mich auch nicht, wenn alle anderen sagten, ich hätte eine Topleistung abgerufen. Umgekehrt traf es mich aber umso härter, wenn ich der Meinung war, ein sehr ordentliches Spiel gemacht zu haben, alle anderen es aber anders sahen. Es war für mich also einfacher, mich selbst runterzuziehen, als mich von anderen runterziehen zu lassen. Das hat mir auch geholfen, motiviert zu bleiben.

Ich halte es übrigens auch für einen Mythos, dass es im American Football für jeden Körpertypen eine Position gibt, nach dem Motto: Das »Mastermind« ist der Quarterback, der Kleine und Flinke ist der Wide Receiver, und der Dicke spielt Tackle in der Offensive Line. Ich meine: Wenn du kein Athlet bist, wird es in jedem Profisport extrem schwierig, erfolgreich zu sein. Ein Vince Wilfork, der zu seinen besten Zeiten rund 150 Kilogramm wog, würde jedem »normalen« Menschen davonlaufen. Viele Athleten im Profisport und speziell im American Football sehen zwar nicht unbedingt so aus, als seien sie besonders athletisch, sind aber häufig wieselflink. Man muss sich einfach bewusst machen, dass diese Spieler ihre Geschwindigkeit erreichen, obwohl sie noch ihre Footballklamotten mit Pads und Helm mit sich herumtragen. So etwas kann man nicht trainieren. Diese Schnelligkeit und Athletik trägt man von Natur aus in sich oder eben auch nicht. Es reicht also nicht, »nur« groß und stark zu sein. Außerdem muss man als NFL-Profi auch einen gewissen Verstand und Intelligenz mitbringen. In der NFL gab es zum Beispiel den sogenannten »Wunderlich-Test«, der normalerweise beim Pro Day ausgehändigt und mit dem der IQ aller Spieler überprüft wurde. Dabei musste man ein Minimum an Punkten erreichen, um vermeintlich überhaupt das Spielsystem verstehen zu können und zum Training zugelassen zu werden. Wenn man diesen Test nicht schaffte, schaffte man es auch nicht ins Team und aller Voraussicht nach auch nicht in die NFL.

Natürlich kann man auf gewissen Positionen körperliche Defizite auch ausgleichen. Ich denke da zum Beispiel an Danny Amendola oder Julian Edelman. Beide sind vergleichsweise klein und sehen daher nicht aus wie typische Wide Receiver, waren aber ext-

rem trainiert, sehr flink, konnten wahnsinnig schnell die Richtung auf dem Rasen wechseln und somit wunderbar ihre Routen laufen. Sie waren also kaum aufzuhalten und verwandelten dadurch ihre Körperstatur in gewisser Weise in einen Vorteil. Schon vor ihnen hatte der fünffache Pro Bowler Wes Welker mit den gleichen Fähigkeiten die Position des Slot Receivers revolutioniert – und das, obwohl das allen drei Spielern anfangs aufgrund ihrer Größe niemand zugetraut hatte. Sie waren jedoch so flink und wendig, dass sie den gegnerischen Defensive Backs mit ihren individuellen Fähigkeiten immer wieder entwischten und somit für die Verteidigung häufig nicht zu fassen waren. Die individuelle Athletik spielt auch dabei definitiv die Hauptrolle.

Bricht man die Beispiele von Amendola und Edelman aus dem American Football jetzt auf die »normale« Berufswelt herunter, dann muss das, was manche jemandem als Makel, Defizit oder generell als Schwäche auslegen, nicht immer auch so sein. Man kann all das auch zu seinem Vorteil nutzen. Mir wurde manchmal als Defizit ausgelegt, dass ich American Football nie von der Pike auf gelernt hätte. Ich hatte erst mit 17 Jahren mit der Sportart begonnen. Dafür hatte ich aber auch keine schlechten Angewohnheiten und hatte nicht von Kindesbeinen an schon eine falsche Technik gelernt. Ich war also noch ein sehr unbedarftes Talent, dem über die Jahre hinweg im College und vor allem dann auch bei den Patriots noch viel beigebracht werden musste. Ich habe das alles auch schnell gelernt, weil gerade für die Position des Tackles eine eindeutige Technik gefordert ist und bestimmte Regeln eingehalten werden müssen. Daran konnte ich mich immer orientieren. Es ist natürlich etwas anderes, wenn man Quarterback werden will und sein Leben lang noch keinen Ball geworfen hat. Für diese

Position braucht man ganz andere Voraussetzungen als für die des Tackles. An Tom Brady sieht man übrigens auch, dass ein Quarterback nicht zwingend extrem athletisch sein, dafür aber den Ball sehr gut werfen und über eine übermäßig gute Spielintelligenz verfügen muss. Bei der »neuen« Garde auf dieser Position wie beispielsweise Patrick Mahomes oder Lamar Jackson kommt neben den bei Brady genannten Fähigkeiten jetzt verstärkt noch die Athletik hinzu.

Die Stärke eines jeden NFL-Teams liegt letztlich auch im jeweiligen Playbook und somit im eigenen Spielsystem, das die Spieler auf dem Rasen umsetzen sollen. Solch ein Buch ist rund 1000 Seiten dick und enthält Hunderte unterschiedliche Spielzüge. Dennoch muss man zunächst einmal das generelle Konzept verstehen, denn die Spielzüge verändern sich jede Woche aufs Neue und werden auf den kommenden Gegner zugeschnitten. Bei den Patriots orientierten wir uns dabei vor allem an den Schwächen des folgenden Gegners und legten unsere Taktik danach aus. Nicht nur die Routen der Wide Receiver in der Offense müssen dann entsprechend dem System des anderen Teams verändert werden, sondern natürlich auch das Blocken der Offensive Line. Denn gegen einen Von Miller, J.J. Watt oder Aaron Donald blockt man als Team anders als gegen deren dritte oder vierte Back-ups. Außerdem spielt sich ein defensives 3-4-System anders als ein 4-3-System oder ein Blitz. Die Vorbereitung passiert jedoch nicht nur auf dem Platz, sondern auch mithilfe zahlreicher Videoanalysen. Von zwölf Stunden auf dem Trainingsgelände haben wir häufig »nur« zwei, zweieinhalb Stunden körperlich gearbeitet, der Rest fand mental statt. Wir studierten dann vor allem Filme über den Gegner, und danach ging es zu Taktikschulungen

in diversen Meetings. Und das, was dort besprochen wurde, wurde dann auch trainiert. Zunächst brachte man die jeweiligen Spielsituationen aufs Papier und schaute sie dann auf Video an, bevor es einen langsamen »Walk-through« durch die einzelnen Situationen gab. Danach trainierten wir in unserer jeweiligen Positionsgruppe in Pads, dann gegen die Offense oder Defense – also unter anderem Offensive Line gegen Defensive Line, Wide Receiver gegen Defensive Backs und Running Backs gegen Linebacker – und danach wieder als ganzes Team. Uns wurde also über die gesamte Woche eingetrichtert, was wir alles beim Spiel auch sofort und möglichst perfekt parat haben sollten – immer und immer wieder, so lange, bis wir quasi nicht mehr nachdenken mussten. Selbst Spielzüge, die vielleicht nie gebraucht wurden, trainierten wir hundert Mal in sämtlichen Formationen, damit wir vorbereitet waren, sollten sie doch irgendwann aufgerufen werden. Das beste Beispiel: Malcolm Butler beim Super Bowl 2015 gegen die Seattle Seahawks. Diesen Spielzug, als Butler den Ball kurz vor Spielende in der eigenen Endzone von Seahawks-Quarterback Russell Wilson abfang und uns damit den Super-Bowl-Sieg sicherte, hatten wir in der Woche davor dreimal trainiert, jedes Mal war es schiefgegangen, nur in diesem Moment funktionierte es zum ersten Mal richtig. Und das, obwohl der Head Coach der Seahawks Pete Carroll damals den richtigen Spielzug gegen die Formation gewählt hatte, die Belichick aufs Feld schickte – also kein Lauf-, sondern ein Passspiel. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Spielzug funktionierte, war statistisch gesehen relativ hoch. Denn wir standen mit einer Laufverteidigung auf dem Feld, die sich voll und ganz auf Seahawks' Running Back Marshawn Lynch

konzentrierte. Dass es am Ende nicht klappte und letztlich doch wir jubelten, ist vielleicht auch ein Stück weit Schicksal, und wir hatten in dieser Situation das nötige Quäntchen Glück. Carroll kann sich jedenfalls bis heute nichts vorwerfen. Er hat aus meiner Sicht footballerisch und vom Coaching her völlig richtig entschieden. Manchmal ist man in einer einzigen Situation eben besser oder hat mehr Glück. Das waren in diesem Fall wir, und damit haben wir auch ein Stück weit Geschichte geschrieben.

Natürlich kann man im American Football keine Spiele alleine gewinnen. Das ist ein Teamsport, und da muss man als Einheit funktionieren, wenn man erfolgreich sein möchte. Deswegen ist es auch wichtig, nicht nur die eigenen, sondern eben auch die Stärken seiner Mitspieler zu kennen – und das, obwohl der Leitspruch bei den Patriots ja sehr personalisiert und an jeden einzelnen Spieler gerichtet war: »Do your job.« Es ist aus meiner Sicht tatsächlich zunächst einfacher und vielleicht sogar sinnvoller, sich auf seine eigenen Stärken zu besinnen und sich damit auseinanderzusetzen, wo man sich vielleicht noch verbessern kann. Für mich war es mental schwieriger, mich mit meinen Schwächen zu beschäftigen und daran zu arbeiten. Tief in mir drin wusste ich natürlich, dass es diese Schwächen und somit schlummernden Potenziale noch gab, diese aber zu akzeptieren und dann daran zu arbeiten fiel mir lange Zeit schwer. Wenn ich auf meine Stärken schaue, dann war ich sicherlich einer der stärksten Bankdrücker in der NFL. Dafür hatte ich ein wenig Nachholbedarf, was Kniebeugen betraf. Später konnte ich diese Übungen aufgrund meiner zahlreichen Rückenverletzungen sowieso nicht mehr ausführen. Das lag aber nicht zuletzt auch an meinem gesamten Körperbau, vor allem an der

Länge meiner Beine und dem damit verbundenen Knochen- und Muskelaufbau.

Es ist aus meiner Sicht entscheidend, dass man im Kampf gegen seine Schwächen jemanden findet, dem man zu 100 Prozent vertraut, dem man auch zuhört und dessen Ratschläge man dann bestenfalls auch noch befolgt. Das können Freunde oder Familie sein. Bei mir wurde es neben all den sehr guten Coaches bei den Patriots noch Brian als mein persönlicher Fitnesstrainer, einfach deshalb, weil er Alternativen zu den Übungen fand, die ich allesamt aufgrund meiner Verletzungshistorie irgendwann nicht mehr machen durfte – wie zum Beispiel »Double-Leg Squats«. So haben es die Patriots und Brian mit ihren jeweiligen Methoden gemeinsam geschafft, mich stärker und somit besser zu machen.

Wenn man es als Spieler schafft und sich schließlich überwindet, auch an seinen Schwächen zu arbeiten, kann man sich verbessern. Denn Stärken bleiben Stärken, und jetzt kommen bestenfalls neue, noch nicht vollends ausgeschöpfte Fähigkeiten hinzu. Allerdings glaube ich nicht daran, dass die Schwächen irgendwann auch zu echten Stärken werden. Man kann zwar daran arbeiten, aber sie werden sicherlich nie das gleiche Niveau erreichen wie echte Stärken. Meine Oberkörpermuskulatur war von Beginn an meine größte Stärke, was aber nicht hieß, dass ich meine etwas schwächere Beinmuskulatur nicht auch deutlich verbessern konnte. Was das Bankdrücken und meine Kraft im Oberkörper betraf, hatte ich irgendwann mein körperliches Limit erreicht. Somit hätte ich weiter an meiner Stärke arbeiten können, aber ich hätte dabei nicht noch mehr aus mir und meinem Körper herausgeholt. Also musste ich mich letztlich auch gezwungenerma-

ßen meinen Schwächen widmen, um mich und meine Leistung noch zu verbessern. Denn wenn man bereits zu diesem kleinen, elitären Kreis von NFL-Profis gehört, musst man Wege finden, sich individuell nochmals von anderen abzusetzen und zu verbessern. Ein Tom Brady arbeitet auch nach 20 Jahren in der NFL noch intensiv an seiner Schnelligkeit. Er weiß, dass das sicherlich seine größte Schwäche ist und er auf dem Footballfeld niemandem weglauten wird. Aber wenn Brady es schafft, durch diese harte Arbeit an seiner Schwäche zwei, drei wichtige, vielleicht sogar entscheidende neue First Downs in der Saison zu erlaufen, hat sich der Aufwand schon gelohnt.

Wenn man sich mit seinen Schwächen beschäftigt und daran arbeitet, stellt sich häufig auch sehr schnell der Erfolg ein, und man sieht erkennbare Fortschritte. Das hilft natürlich mental, weil es zum Weitermachen motiviert. Umgekehrt sähe man wohl kaum erkennbare Erfolge, würde man nur noch weiter seine Stärken trainieren. Ich bemerkte dies vor allem in der Zeit zwischen meinem zweiten und dritten Jahr in der NFL, als ich während des Lockouts bei Brian McDonough meine Beine trainierte und diese Muskelgruppe sehr schnell immer stärker wurde. Dieser schnelle Erfolg machte mich so süchtig, dass ich auch in den Monaten und Jahren danach weiter intensiv daran arbeitete. Ich wollte einfach dieses Erfolgsgefühl nicht mehr verlieren. Als ich dann nach dem Lockout zu den Patriots zurückkam, war ich auf einmal definitiv auch ein besserer Spieler. Ich hatte es also durch harte Arbeit innerhalb nur weniger Monate geschafft, dass meine Beine keine Schwachstelle mehr waren.

Bei den Patriots arbeiteten wir auch an zahlreichen Kleinigkeiten, um uns alle zu verbessern. Als Dante »Scar« Scarnecchia unser Offensive Line Coach war, achtete er im Training auf jedes noch so kleine Detail. Waren die Hände beim Blocken eng genug zusammen, standen die Füße auch nicht zwei Zentimeter zu weit rechts – ihm fiel alles auf. Und rückblickend muss ich auch sagen, dass »Scar« mit seinen Methoden absolut richtig lag. Denn wir hatten einmal ein Jahr lang einen anderen O-Line-Coach bei den Patriots, Dave DeGuglielmo, der das Training deutlich anders gestaltete. Dave sagte mir beispielsweise, meine Technik sei so in Ordnung, um mich müsse man sich also keine Sorgen machen und ich solle doch bitte die anderen Tackles im Team trainieren, weil er mit dem Rest der O-Line genug zu tun habe. Das war einerseits sicherlich ein Kompliment, aber irgendwann sah ich in den Videoanalysen, dass sich meine Technik in nur kurzer Zeit verschlechtert hatte. Es war ja auch nicht mehr so detailliert darauf geachtet worden, und so hatten sich allmählich kleinere Fehler eingeschlichen, die dann immer größer wurden. Viele Spieler, die Scarnecchias Schule gewohnt waren, kamen mit DeGuglielmo auch mental nicht klar und beschwerten sich. Wir waren einfach besorgt, schlechter statt besser zu werden. Letztlich kamen wir alle mit dieser neuen Technik, die uns DeGuglielmo vermitteln wollte, nicht sonderlich gut zurecht und merkten das auch auf dem Rasen. Unsere Leistungen waren nicht mehr so stark. Das vermittelte uns als Profisportlern, die wir ja allesamt ein hohes Maß an Eigenverantwortung verspürten, natürlich kein gutes Gefühl. Also führten wir teilweise unser eigenes Training durch und wandten wieder die »alte« Technik an. Das gefiel dem neuen O-Line-Coach allerdings nicht, sodass es häufig zu

lautstarken Diskussionen kam. Natürlich ist man als Sportler eigentlich seinem Coach untergeordnet, doch ist man letztlich ja auch für seine eigene Karriere verantwortlich. Also wehrten wir uns, weil wir erkannten, dass das, wozu er uns auf dem Rasen zwingen wollte, nicht von Erfolg gekrönt war.

Die Offensive Line ist im American Football eine sehr enge und eingeschworene Gemeinschaft – vor allem die fünf Starter, die sogar in den Meetings so nebeneinander sitzen, wie sie auf dem Footballfeld aufgestellt sind. Das war auch wichtig und sinnvoll. Ich saß als Right Tackle neben dem rechten Guard, denn wenn uns während der Videoanalyse etwas auffiel, konnten wir es sofort miteinander besprechen, weil es uns später auf dem Rasen als Nebenmänner betreffen würde. Wir bekamen das gegnerische Konzept und somit das Spielsystem erklärt, und dann war es die Aufgabe der einzelnen Positionsgruppen herauszuarbeiten, wie wir den Angriff der gegnerischen »Schachfiguren« stoppen konnten. Obwohl alle Spieler in der Offensive Line auf dem Footballfeld nur Mann gegen Mann spielen, kann es manchmal passieren, dass man zusammenarbeiten und sich somit auf den Nebenmann verlassen muss. Das passiert beispielsweise dann, wenn der gegnerische Defensive Tackle den Tackle in der O-Line attackiert und der Defensive End gleichzeitig versucht, die Lücke zu nutzen, um an mir vorbei zum Quarterback zu kommen. In solch einer Situation schaue ich zum Beispiel nach rechts, weiß aber nicht, was links von mir passiert. Wenn dann der Guard neben mir nicht aufpasst und den Defensive Tackle nicht hart genug stößt, um ihn doch noch vor mein Gesicht zu bekommen, sodass ich als Offensive Tackle noch eingreifen kann, liege ich auf dem Boden, und der Weg zum Quarterback für Defensive Ends wie Aaron

Donald oder J.J. Watt ist frei. Somit muss ich dem Guard zu 100 Prozent vertrauen. Außerdem wird das Resultat höchstwahrscheinlich ein Sack gegen uns sein, was uns als gesamtes Team schadet. Dieses Vertrauen in die Stärke des direkten Nebenmanns ist extrem wichtig, ansonsten kann ich nämlich meinen eigenen Job nicht richtig erledigen, weil ich mit einem Auge immer auch beim Gegenspieler meines Nebenmanns sein muss – und damit wird auch meine Leistung deutlich schlechter. Das Team muss also als Einheit zusammenarbeiten. Nur eine einzige Schwäche kann das Kartenhaus zusammenstürzen lassen.

Im AFC Championship Game gegen die Denver Broncos im Jahr 2016 platzte sogar mir der Kragen – und das kam ansonsten sehr selten vor. Die gegnerischen Defensive Ends DeMarcus Ware und Von Miller beobachteten damals immer wieder unseren Center und fanden durch ihre individuelle Spielintelligenz unseren Snap Count, also unsere Startkommandos in der Offense, heraus. Dadurch waren sie früher unterwegs als alle Patriots-Spieler und ließen mich, aber auch das gesamte restliche Team ein ums andere Mal schlecht aussehen. Am Ende verloren wir die Partie. Das hat mich maßlos geärgert. Ich wurde entsprechend emotional und sagte unserem Center, er müsse etwas ändern und endlich das tun, was ihm von den Coaches vorgegeben worden sei, eben ganz nach dem Motto: »Do your job!« Dabei konnte er selbst gar nichts dafür. Ware und Miller sind einfach zwei Topspieler, die uns an diesem Tag schlicht einen Schritt voraus waren. Nur manchmal wurde ich vor allem jüngeren Spielern gegenüber etwas emotionaler, weil diese noch nicht über die Erfahrung verfügten, ich aber sah, dass wir die Partie verlieren würden, sollte das so weitergehen. Nun gibt

es Spieler, die diese Art von Kritik – die hier ja tatsächlich nicht einmal gerechtfertigt war – nicht vertragen, und das war damals der Fall. Unser Center hatte ausgerechnet in dieser Playoff-Partie einfach einen richtig schlechten Tag erwischt, er wurde im Lauf des Spiels nur noch unsicherer und seine Leistung eher schlechter als besser. Irgendwann hatte sogar er vergessen, bei welchem Snap Count wir genau angekommen waren.

Dieser Gefühlsausbruch war für meine Verhältnisse allerdings eher ungewöhnlich. Ich war nie böse mit jemandem, bei dem ich das Gefühl hatte, dass er wirklich alles gab. Wenn ein Offensive Lineman einen Sack abgab, ging ich niemals hin und brüllte ihn an, weil ich wusste, wie sich das anfühlte und dass er alles gegeben hatte, um genau diese Situation zu verhindern. Diese Einstellung änderte sich nur dann, wenn meine eigene Leistung wegen anderer schlechter wurde. Doch am Ende bleibt American Football ein Teamsport. Da kochen die Emotionen hoch, doch letztlich gewinnt und verliert man gemeinsam. Und im Locker Room ist dann sowieso alles wieder vergessen. Emotionen gehören nun einmal dazu.

Für mich war es wichtig, mich intensiv auch mit den Stärken und Schwächen meiner Gegenspieler auseinanderzusetzen. Das klare Ziel bestand natürlich darin, ihnen ihre größte Stärke wegzunehmen. Das heißt, wenn sie mich auf dem Rasen schlagen wollten, dann mit ihrem zweiten oder dritten Move. Wenn der Defensive End also ein Bull Rusher war und gerne mit voller Kraft durch mich durchrennen wollte, dann versuchte ich, diesen Spieler dazu zu zwingen, nach Alternativen zu suchen, weil ich ihm diesen Weg versperren wollte. Somit brachte ich ihn im besten Fall dazu, seine Schwächen gegen mich zu nutzen. Das bedeutete wiederum, dass ich diese Duelle sehr häufig

auch für mich entschied, weil viele Defensive Ends in der NFL nur einen deutlich schwächeren Plan B oder C in der Tasche hatten. Über ein solches Repertoire verfügen nur die ganz Großen auf dieser Position wie beispielsweise J.J. Watt, Von Miller oder Dwight Freeney. Manchmal ist es aber auch so, dass deren Stärken größer sind als die eigenen. Das muss man dann akzeptieren. Immer wenn ich im Spiel gegen Freeney dachte, dass jetzt der Spin Move komme, machte er beispielsweise eine kurze Gegenbewegung und war wieselflink an mir vorbei. So etwas kann natürlich auch passieren, ist dann aber oftmals auf die individuelle Stärke eines solchen Topstars zurückzuführen. Um meine Gegenspieler genau zu studieren, schaute ich jeden Tag stundenlang Videos vom Gegner an und machte mir unzählige Notizen dazu, und das nicht nur auf dem Trainingsgelände, sondern häufig auch noch zu Hause bis spät in die Nacht. Als es zu meiner Anfangszeit noch keine iPads gab, ließ ich mir von den Videoanalysen der Coaches eine CD brennen und digitalisierte den Film mit allen Spielen des kommenden Gegners dann mit einer bestimmten Software über die CD auf meinen privaten Laptop, damit ich auch zu Hause weiterschauen konnte. Heute ist das anders, jeder bekommt sein eigenes iPad, auf dem bereits alles vorinstalliert ist und man sich um nichts mehr kümmern braucht. Grundsätzlich studierte ich die Filme allerdings am liebsten auf dem Trainingsgelände, weil wir dort dunkle Räume mit Leinwänden und Fernbedienungen hatten, mit denen wir schnell vor- und wieder zurückspulen, aber auch bestimmte Szenen anhalten konnten. Die technische Ausstattung war dort einfach eine andere als in meinen eigenen vier Wänden. Trotzdem liefen diese Videoanalysen bei mir in Dauerschleife: auf dem Trainingsgelände, zu Hause, im Bus und im

Locker Room. Ich schaute sie mir hundertfach an, um bei der Gegneranalyse kein Detail zu übersehen. Auch hier wollte ich mehr machen als alle anderen.

Nicht nur während der Saison, auch in den Playoffs und vor dem Super Bowl: Meine Vorbereitung sah immer gleich aus, jedes Spiel war für mich gleich wichtig und hatte sportlich den gleichen Stellenwert. Vor einem der Super Bowls kam es zu der Situation, dass Belichick seine Positionskoaches bat, ihre Spieler einzeln dazu zu befragen, was sie wohl ihrer eigenen Meinung nach in ihrer individuellen Vorbereitung noch besser machen könnten. In diesem Einzelgespräch fragte DeGuglielmo mich dann also: »Sebastian, was machst du in den kommenden Tagen vor dem Super Bowl in deiner persönlichen Vorbereitung mehr und vor allem besser?« Darauf antwortete ich nur: »Nichts.« DeGuglielmo schaute mich perplex an, denn diese Antwort hatte er nicht erwartet. Entsprechend hakte er nach und fragte mich, wie ich das denn meine. Ich erklärte ihm, dass ich bereits alles für den Erfolg gäbe und einfach nicht mehr machen könne. Das konnte er als Coach nicht akzeptieren und meinte, man könne immer noch mehr tun. Das verneinte ich erneut und meinte, das hieße ja dann, dass ich mich in all den Wochen und Monaten zuvor auf die anderen Spiele nicht ausreichend vorbereitet hätte. Auf den Super Bowl würde ich mich genauso intensiv und professionell vorbereiten wie auf alle anderen Partien davor. Meine Routine würde also gleich bleiben.

Logischerweise gefiel DeGuglielmo auch diese Erklärung nicht. Er schaute mich mit ernster Miene an und fragte mich: »Willst du wirklich, dass ich jetzt zu Bill gehe und ihm sage, dass du nichts anders machen möchtest?« Ich entgegnete nur: »Ja.« Daraufhin schüttelte DeGuglielmo den Kopf und ging.

Ein Nachspiel hatte die ganze Sache übrigens nicht, ich habe über dieses Gespräch auch nie mehr etwas gehört. Was mich auch gewundert hätte, weil alles andere von mir gelogen gewesen wäre. Warum sollte ich mich beispielsweise auf die Buffalo Bills anders vorbereiten als auf den Super Bowl? Das wäre doch völlig respektlos. Wenn ich nicht in jeder Situation 100 Prozent gebe, ergibt doch alles keinen Sinn. Es gibt einen Spruch, den ich komplett zutreffend finde: »Everything worth doing is worth overdoing.« Also: Wenn es dir etwas wert ist, es zu tun, dann bitte auch richtig und mit voller Hingabe.

TEIL II

PSYCHE

Drucksituationen – »The wolf climbing the mountain is always hungrier than the wolf on top«

Die besten Resultate und größten Erfolge in meiner Footballkarriere erzielte ich in sogenannten Drucksituationen. Somit lernte ich während meiner NFL-Laufbahn, meine besten Leistungen in entscheidenden Situationen abzurufen. Ich ging nie halbherzig in ein Spiel, doch wenn mein direkter Gegenspieler schlechter war als ich, neigte ich – wie viele andere NFL-Spieler auch – dazu, mich diesem Niveau anzupassen.

Den größten Druck meiner gesamten Karriere erlebte ich sicherlich bei meinen Super-Bowl-Teilnahmen – wenn auch jeweils auf ganz unterschiedliche Weise. Beim ersten Super Bowl im Jahr 2012 gegen die New York Giants bestand meine größte Sorge darin, ob ich überhaupt teilnehmen könne. Ich hatte in dieser Saison einen gebrochenen Fuß, und die Frage stand im Raum, ob ich eventuell mitten in der Spielzeit operiert werden müsse. Wäre es so weit gekommen, hätte ich zehn Monate aussetzen müssen. Meine Verletzungspause hätte sich dann sogar bis in die nächste Saison hineingezogen, und ich hätte auch den Super Bowl und die nächste Offseason verpasst.

Ich holte mir die Meinung von verschiedenen Ärzten ein und entschied mich letztlich gegen eine Operation und für eine konservative Behandlung, bei der ich den Fuß »nur« zwei Monate lang schonen und auf Krücken laufen musste. Diese Methode habe ich natürlich bevorzugt, weil ich mir die Option offenhalten wollte, spätestens in den Playoffs und bestenfalls im Super Bowl wieder spielen zu können. Diesen Druck machte ich mir jedoch nicht nur selbst, auch Bill Belichick kam immer wieder zu mir und meinte,

er würde mich nicht auf die Injured Reserve List setzen und mir somit den Platz im Roster freihalten. Das heißt, er rechnete später in der Saison nach wie vor mit mir und meinem Einsatz, was den Druck auf mich, schnell wieder gesund zu werden, entsprechend erhöhte. Belichick ging mit dieser Entscheidung damals ein großes Risiko ein, weil er acht, neun Spiele lang »nur« 52 anstatt 53 Mann im Roster hatte. Meinen Platz ersetzte der Head Coach der Patriots nicht. Spielen konnte ich mit dem gebrochenen Fuß allerdings auch nicht.

In diesen Wochen bekam ich immer wieder ein schlechtes Gewissen vermittelt, weil ich draußen auf der Bank saß oder beim Physiotherapeuten auf der Massagebank lag, während die anderen auf dem Spielfeld hart trainierten. Ich spürte den Druck. Es gab auch immer wieder Kommentare in meine Richtung wie: »Na, wie geht's? Bist du wieder fit? Nächste Woche spielst du ja wieder, oder?« Entsprechend wuchs in mir der Druck, endlich wieder auf den Rasen zurückzukehren. Irgendwann macht man sich ja auch Gedanken um die Zukunft. Je länger man verletzt ausfällt, desto mehr Sorgen macht man sich um seinen Job. Die NFL-Teams sind nicht zimperlich. Garantiert man ihnen keine Leistung mehr, kann man ganz schnell auf der Straße stehen. Im Fitnessraum hing nicht umsonst ein großes Plakat mit der Aufschrift: »Availability is more important than ability.« Folglich wollte ich schnellstmöglich wieder fit werden.

Als die Patriots damals die Playoffs und somit die heiße Phase der Saison erreicht hatten, war ich mit meinem gebrochenen Fuß immerhin auf dem Weg der Besserung. Ich brauchte keine Krücken mehr und musste auch keinen Stabilitätsschuh mehr tragen. In dieser Phase musste ich jede Woche vor den

Teamärzten und Physiotherapeuten diverse Übungen machen, und sie fragten mich, wie es mir dabei ging.

In der Divisional Round musste ich leider noch zuschauen, und als ich dann vor dem AFC Championship Game gegen die Baltimore Ravens wieder vor der medizinischen Abteilung der Patriots stand und meine Übungen absolvierte, schmerzte mir immer noch der Spann, obwohl nicht dieser gebrochen war, sondern das Kahnbein, das sich seitlich am Fuß befindet. Fast alle Ärzte und Physiotherapeuten meinten, das sei ja nun kein größeres Problem mehr und ich könne somit gegen die Ravens definitiv wieder mitspielen. Nur einer war anderer Meinung und erklärte, dass er diesen Schmerz, den ich jetzt verspürte, schon einmal bei einem anderen Spieler festgestellt hatte. Seine Erklärung lautete, dass dieser Knochen aufgrund der geringen Blutzufuhr manchmal nicht von alleine verheile, es sei jedoch grundsätzlich möglich. Deswegen hatte ich ja auch so lange nach einem Arzt gesucht, der mir eben diese Prognose gestellt und mir dann die konservative Behandlung empfohlen hatte. Der Schmerz im Spann war nun laut diesem einen Physiotherapeuten ein klares Zeichen dafür, dass meine Fußknochen noch nicht komplett wieder zusammengewachsen waren und somit die Gefahr bestand, dass der Knochen bei zu hoher Belastung wieder auseinanderbreche. An einen ähnlichen früheren Fall erinnerte sich der Physiotherapeut nun im Zusammenhang mit mir wieder. Er musste mich und die anderen Ärzte bremsen und viel Überzeugungsarbeit leisten, dass ich nicht sofort wieder auf den Rasen zurückkehrte. Der Physiotherapeut erklärte, dass es bei mir jetzt noch mal ein, zwei Wochen dauern würde, ich dann aber sicherlich wieder einsatzbereit sei. Das machte mir für den möglichen Super Bowl natürlich sehr viel Mut,

denn wenn das Team gegen die Ravens gewinnen würde, hätte ich bis zum großen Finale danach noch einmal zwei Wochen Zeit. Belichick wartete auch in dieser Phase weiter auf mich. Ich fiel letztlich eine halbe Saison lang aus, wurde dann aber pünktlich und mit viel Glück zum Super Bowl wieder fit.

In der Woche vor dem großen Spiel gegen die New York Giants gab ich dann im Training alles, um beim größten Einzelsportereignis der Welt dabei sein zu können. Ich war top motiviert und wollte unbedingt spielen, obwohl mir klar war, dass ich aufgrund meiner langen Verletzungspause nicht bei 100 Prozent sein konnte, zumal ich rund zwei Monate lang nicht hatte trainieren können und draußen auf der Bank gesessen hatte oder in der Reha war. Auch dort war ich nur auf dem Laufband unterwegs gewesen, immer in eine Art Luftkissen geschnallt, damit ich meinen lädierten Fuß beim Laufen nur mit halbem Gewicht belastete, und das über Wochen. Doch obwohl ich aufgrund der Verletzung nur eingeschränkt hatte trainieren können, war ich mir sicher, dass ich dem Team helfen konnte. In einer der Trainingseinheiten in der Super-Bowl-Woche verletzte ich mir dann jedoch so schwer den Rücken, dass ich kaum noch richtig laufen konnte. Mein Fuß war so weit genesen, dafür machte mein Rücken erhebliche Probleme. Dann kam Belichick am Donnerstag vor dem Super Bowl auch noch mit ernster Miene zu mir und meinte: »Spielst du oder spielst du nicht?« Damit machte er mir letztlich unmissverständlich klar, dass er nun zwei lange Monate auf mich gewartet hatte, jetzt aber endlich eine finale Aussage von mir brauchte. Ich sagte einfach nur: »Ja« – und das, obwohl ich mir nicht einmal die Schuhe binden, geschweige denn meine Socken alleine anziehen konnte. Mein Rücken

war eine einzige Baustelle. Aber in all den Wochen, die Belichick auf mich gewartet hatte, hatte ich diesen unbedingten Willen entwickelt, diese Partie spielen und am Ende auch gewinnen zu wollen. Außerdem blieben mir ja auch noch ein paar wenige Tage, um fit zu werden. Ich wollte nichts unversucht lassen. Immerhin standen wir vor dem größten Spiel des Jahres, für manche sogar das größte Spiel ihres Lebens.

Ich fragte damals unter anderem unseren Center Dan Koppen, der bereits einige Super Bowls mit den Patriots absolviert hatte, wie es sich denn anfühlte, solch eine große Partie zu spielen. Er meinte, zu Beginn spüre man schon noch etwas Nervosität, das gehe dann aber vorbei, weil es letztlich doch »nur ein ganz normales Spiel« sei. Das bestätigte sich dann auch. Schon bei meinem ersten Snap war ich nicht mehr nervös, weil sich dieser spezielle Tunnelblick entwickelt hatte, bei dem man alles andere um sich herum vergisst. Das war in den Tagen zuvor noch anders gewesen, da war ich angespannt. Der Beginn des Super Bowls war wie ein Brustlöser. Der Druck fiel ein Stück weit von uns allen ab, und wir konnten endlich beweisen, wofür wir die gesamte Saison über »gelitten« hatten. Wir standen im Spiel gegen die New York Giants dann einer Defensive Line mit Topspielern wie Justin Tuck, Linval Joseph und Jason Pierre-Paul gegenüber, die allesamt extrem hart und garstig spielten und uns in der Offensive Line alles abverlangten. Doch trotz meiner zweimonatigen Verletzungspause und meines maladen Rückens gab ich in dieser Partie keinen Sack ab und lieferte auch ein ordentliches Spiel. In der letzten Spielsituation warf Tom Brady eine Hail Mary in Richtung Endzone der Giants, und ich musste dafür Tuck um die acht Sekunden lang blocken und in Schach halten – nicht

nur eine mentale, sondern vor allem auch eine körperliche Drucksituation. Ich hielt, umarmte und kratzte Tuck, um Brady eine Chance zum Pass zu geben. Aber auch das funktionierte, wenngleich Bradys Hail-Mary-Pass selbst am Ende nicht erfolgreich war und wir als Verlierer vom Platz gehen mussten.

Doch dieses Duell mit Tuck zeigte letztlich, dass es meistens funktionierte, wenn ich Leistung bringen musste. Meine Erfahrung lautet auch, dass man als Spieler in diesen bestimmten Drucksituationen noch einmal ein ganz anderes Niveau erreicht. Ganz extrem ist das zum Beispiel bei Tom Brady. Spieler wie er sind dazu geboren, in Drucksituationen aufzutrumphen und ihr Bestes aus sich herauszuholen. Allerdings ist ein Teil davon auch erlernt und somit die Konsequenz eines harten Trainings. Man kann solche Topleistungen in Drucksituationen nur dann bringen, wenn man vorher entsprechend trainiert und sich vorbereitet hast. Andernfalls kann man solche Höchstleistungen von Körper und Geist nicht verlangen.

Deshalb simulierten wir bei den Patriots solche Spielsituationen immer wieder aufs Neue. Natürlich ist der Druck im Training nicht so hoch wie im Spiel oder sogar im Super Bowl, aber es hilft trotzdem, wenn man sie schon einmal durchgespielt und somit am eigenen Leib erfahren hat. Wir hatten auf dem Trainingsplatz eine große Leinwand, auf der wir bestimmte Spielzeiten angezeigt bekamen – zum Beispiel noch 1:22 Minuten im vierten Viertel zu spielen, Third Down, und wir mussten noch 50 Yards zum neuen First Down oder aber 35 Yards für einen Field-Goal-Versuch überbrücken. Dann spielte die Starting Offensive Line gegen die Starting Defensive Line. Wir trainierten solche Situationen so lange, bis sie

zum Automatismus wurden. Das hat mir, aber sicherlich auch allen anderen im Team gutgetan und gab uns auf dem Rasen auch eine gewisse Sicherheit.

Nachdem ich meinen ersten Super Bowl mit den Patriots gegen die Giants leider verloren hatte, bekam ich mit meinen Teamkollegen im Jahr 2015 gegen die Seattle Seahawks die nächste Chance auf einen Super-Bowl-Ring. Da waren die Vorzeichen bei mir dann anders als noch drei Jahre zuvor. Ich hatte die Saison 2015 durchgespielt, weswegen mein Körper am Ende der Spielzeit allerdings auch lädiert war. Ich hatte unter anderem drei Sehnenrisse und eine schwere Schulterverletzung erlitten, die nach der Saison auch operiert werden musste. Es ging also nicht darum, ob ich überhaupt würde spielen können, sondern wie ich gemeinsam mit meinen Kollegen der O-Line gegen die Defensive Line der Seahawks bestehen würde. Außerdem war ich dankbar, überhaupt noch mal solch eine Chance zu bekommen. Ich empfand diesen Super Bowl somit nicht zwingend als Drucksituation, zumal die Stimmung bei den Patriots in der Super-Bowl-Woche damals untypischerweise sehr entspannt war. Im Training wurde viel gelacht, und wir verbrachten einen wunderbaren und lustigen Teamabend miteinander. Belichick wollte die Stimmung locker halten, weswegen wir auch weniger und kürzer trainierten als sonst. Wir machten uns zum Teil sogar Sorgen, weil wir es nicht gewohnt waren, dass Belichick dermaßen den Fuß vom Gas nahm.

Was ich in der Super-Bowl-Woche aber immer tat, sobald ich in mein Hotelzimmer kam, war, den Fernseher aus- und das Handy zumindest auf lautlos zu schalten. Ich wollte mich von der Außenwelt abschotten und mich nur noch auf das große

Ziel fokussieren. Alles Organisatorische – zum Beispiel wer aus der Familie noch Tickets für das Spiel haben wollte – legte ich in die Hände meiner Frau Lindsey. Ich wollte mich damit nicht beschäftigen, zumal Belichick uns gerne sagte, dass all das nur Ablenkungen seien, die niemandem helfen würden, ganz im Gegenteil. Deswegen kümmerte ich mich auch nicht um die mediale Berichterstattung rund um den Super Bowl und gab sämtliche familiären Angelegenheiten für eine Woche ab. So musste ich mich nur noch mit dem Erfolgsdruck durch den Super Bowl auseinandersetzen. Diesen hielt ich für mich jedoch so gering wie nur möglich, weil ich wusste, dass ich top vorbereitet war und nicht mehr hätte tun können. Außerdem kannte ich meinen direkten Gegenspieler Michael Bennett gut, wir hatten in der Vergangenheit bereits schon zusammen gespielt und waren Freunde. Ich wusste also, was mich auf dem Rasen erwarten würde.

Was sich dann entwickelte, war ein extrem enges sowie physisch und mental anstrengendes Spiel. Ich hatte es zumeist mit Bennett oder Cliff Avril zu tun. Einmal gewann ich den Zweikampf, ein anderes Mal gewannen Bennett oder Avril. Es ging hin und her bis zum Schluss. Brady kam beim Stand von 24:21 für die Seahawks vor unserem letzten Drive der Partie im vierten Viertel in den Huddle und meinte nur ganz sachlich: »Das ist jetzt ein Championship Drive. Wir müssen punkten, sonst ist die Partie gelaufen.« Aber dadurch, dass Brady es ausgesprochen hatte, wurde der Druck irgendwie geringer. Der Satz löste einen Knoten, wir wussten, was zu tun war, und funktionierten auch alle. Letztlich wurde es der perfekte Drive, jeder Spielzug klappte, und wir gingen kurz vor dem Ende der Partie wieder mit 28:24 in Führung.

Dann kamen wir an die Seitenlinie und begannen damit, uns auf die möglicherweise größte Drucksituation vorzubereiten, die es für eine Offense geben kann. Da wir Seahawks' Running Back Marshawn Lynch an diesem Tag nicht stoppen konnten, mussten wir davon ausgehen, dass auch Seattle kurz vor Schluss noch einmal punkten und damit erneut in Führung gehen würde. Dann hätten wir 30 Sekunden Zeit gehabt, um unsererseits zurückzuschlagen, und die Seahawks-Defense hätte gewusst, dass Brady den Ball passen und ich als Tackle wiederum meinen Gegenspieler möglichst lange halten musste, damit er als Quarterback genug Zeit hätte, um den freien Mann zu finden – und das im schlimmsten Fall zehnmal hintereinander in kürzester Zeit, und dabei geht es dann um alles. Da herrscht dann enormer Druck, weil die gegnerische Defensive Line genau weiß, was passiert, nämlich dass wir in dieser kurzen noch verbleibenden Spielzeit passen müssen und sie somit ihren Pass Rush auf den Rasen bringen können. Daraus resultieren dann bei jedem Spielzug Eins-gegen-Eins-Situationen, in denen die Spieler der D-Line gegen die Spieler der O-Line in kräftezehrenden Mann-gegen-Mann-Duellen versuchen, zum Quarterback durchzudringen und ihn bestenfalls zu sacken. Also geht es in solchen Situationen letztendlich nur darum, wer stärker ist. Natürlich hätten mir in dieser Phase auch negative Gedanken durch den Kopf gehen können – dass ich schon einmal einen Super Bowl verloren hatte und dass, falls ich meinen Job im vierten Viertel nicht mit allerletzter Konsequenz machte, 300 Millionen Menschen vor dem Fernseher dabei zuschauen würden, wie Brady wegen mir einen Sack kassieren und die Partie deswegen wohl verloren gehen würde. Damit konnte ich jedoch keine Zeit verschwenden. Ich musste unbedingt fo-

kussiert bleiben. Also nutzte ich jede Sekunde am Seitenrand, um mich mit Nate Solder, dem anderen Tackle, zu besprechen, wie wir im Fall des Falles vorgehen würden. Am Ende kam es nie zu dieser Situation, weil Malcolm Butler den Pass von Seahawks' Quarterback Russell Wilson in unserer Endzone abfing. Dennoch spürte ich in dieser Phase des Spiels den Druck dann schon auch. Dann hätte ich funktionieren müssen. Andererseits wäre es dann eben so gewesen, dass ich die Situation hätte annehmen müssen. Es hätte keine Alternative gegeben. Aber so wurde das Spiel mit Butlers Interception beendet, und dieser Erfolg löste in mir eine riesengroße Freude aus. Es war, als wenn in mir drin ein Knoten geplatzt wäre. Belichick sagte einmal über das Ende einer Saison: »It's euphoria or it's a crash landing.« Und das stimmt. Es gibt nichts dazwischen. Entweder du gewinnst und bist ganz oben oder du verlierst – selbst wenn du immerhin Zweiter und somit Vizemeister wirst – und bist ganz unten, und es macht sich ein extrem mieses Gefühl in dir breit. Das hatte ich ja selbst ein paar Jahre zuvor noch gegen die Giants erlebt.

Ich glaube, dass Druck und Nervosität im Sport eine große Rolle spielen und auch sinnvoll sind. Unter solchen Umständen ist das Adrenalin hoch, man ist mental schneller, die Pupillen weiten sich, man hört besser und die Sinne sind einfach deutlich mehr geschärft. Das gehört evolutionär ja auch dazu in solchen Situationen. Geht man emotionslos und zu lässig in ein Spiel, wird man sicherlich auch auf dem Rasen nachlässig und schlecht agieren. Ich suchte während meiner aktiven Zeit einmal das Gespräch mit unserem Sportpsychologen, weil ich vor unseren Spielen nicht so nervös war wie andere und außerdem auch keine Möglichkeit ungenutzt lassen

wollte, um noch besser zu werden. Das machte mir Sorgen, und ich wollte von ihm wissen, wie ich damit umgehen sollte. Manche meiner Teamkollegen wurden immer lauter und aufgedrehter, je näher der Spieltag rückte. Ich selbst war zwar angespannt und fokussiert, konnte aber selbst in der Nacht davor noch seelenruhig schlafen. Das war sogar vor den Super Bowls so. Bei jedem Spieler ist die Nervosität anders ausgeprägt und macht sich entsprechend unterschiedlich stark und in anderen Facetten bemerkbar. Deswegen mochte ich es auch, wenn wir abends spielten. Dann hatte ich den Tag über Zeit, mich selbst nervös zu machen. Doch der Sportpsychologe meinte, das sei vergeudete Energie und ich solle mir wegen der fehlenden Nervosität keine Sorgen machen, es sei letztlich sogar gut so. Denn dieses Energielevel, das man beispielsweise auch durch Springen, Schreien oder laute Musik kurzzeitig erreicht, kann man kaum über einen langen Zeitraum halten. Es raubt einem eher Energie, weil man viel investieren muss, um sich emotional aufzupushen. Somit wird man mental und möglicherweise auch physisch extrem erschöpft. Es funktioniert, wenn man eine halbe Stunde vor dem Spiel damit beginnt, um einen drei, vier Stunden auf dem gewünschten Energielevel zu halten. Aber auch das ist enorm schwierig. Deswegen tat mir diese Erkenntnis sehr gut, weil das, was ich selbst als Schwäche interpretiert hatte, eigentlich sogar eine Stärke war. In unserer Kabine stand vor den Spielen auf einer großen Tafel neben dem genauen Zeitablauf auch immer der Satz: »Be respectful to others.« Also keine laute Musik und kein lautes Geschrei im Locker Room. Für mich war das kein Problem, weil ich wusste, was ich auf dem Rasen zu tun hatte, und das hat mich positiv angespannt und somit fokussiert

und konzentriert sein lassen – aber eben nicht hektisch, unruhig und nervös. Doch auch das hat letztlich mit der bestmöglichen Vorbereitung zu tun.

Vieles auf dem Spielfeld wird irgendwann zur Routine. Ich konnte alles um mich herum zu jeder Zeit wunderbar ausblenden und mich nur auf meinen Job konzentrieren. Man hat auch keine Zeit, sich mit irgendetwas anderem zu beschäftigen. So ist das auch im Huddle. Wenn Brady aufs Spielfeld gelaufen kam, schauten wir als Offensive Linemen nur ihn als Quarterback an, er wiederum beobachtete die gegnerische Defense und sprach gleichzeitig zu uns. Wir selbst sahen die Aufstellung der gegnerischen Defense erst dann, wenn Brady fertig gesprochen hatte und wir uns umdrehten. Dann sieht man natürlich auch, ob die Gegner eher mit einer 3-4-Defense oder einem 4-3-System attackieren wollen. Entsprechend muss man sich an der Line of Scrimmage gedanklich schon einmal darauf einstellen, dass das eigene Blocking vielleicht anders ist.

Außerdem wird vom Center gleich darauf gerufen: »Three Down« oder »Four Down, Diamond«, damit Brady sofort weiß, wie die O-Line blocken möchte und er sich aufs Backfield konzentrieren kann. Aber für Blitzes oder Hot Routes kann Brady die Ansage des Centers natürlich noch ändern, damit die O-Line so blockt, wie er als Quarterback es möchte. Der Center ruft uns also die Formation des Gegners laut zu, damit wir es hören und uns auf unsere individuelle Aufgabe konzentrieren können, denn je weiter weg von der Mitte man an der Line of Scrimmage steht, desto schwieriger ist es natürlich, die komplette defensive Aufstellung zu sehen.

Wenn es beispielsweise ein Spielzug war, den wir kannten oder erwarteten und auf uns in dieser Situation ein Double

Team zukam, zwinkerte ich meinem Nebenmann nur kurz zu und er wusste Bescheid. Wir versuchten, vor unseren Spielzügen so viel wie nur irgend möglich zu erledigen und uns in kürzester Zeit so gut vorzubereiten, dass wir in den wenigen Sekunden des Spielzugs selbst nicht mehr nachdenken, sondern nur noch handeln mussten. Manchmal musste Brady den Spielzug jedoch schnell ändern, weil ein Spieler der Defense beispielsweise plötzlich die Seiten wechselte. Dann rief er: »White Twenty, Alert, Alert!« Danach kam eine kurze Pause, und es ging weiter mit: »Set, Hut.« Aber zwischen »Alert, Alert« und »Set, Hut« war es nur der Bruchteil einer Sekunde, in der wir uns auf einen neuen Spielzug und somit auf eine andere Taktik einstellen mussten. Dann wurde es auf einmal sehr hektisch und es wurde viel geschrien, weil wir uns gegenseitig schnell die neuen Anweisungen zurufen mussten.

Allerdings bekamen wir im Huddle von Brady normalerweise bereits zwei mögliche Spielzüge angesagt – im Prinzip also Spielzug A; sollte der Gegner allerdings auf einmal seine Formation doch noch ändern, dann würde Brady »Alert, Alert« rufen, und wir müssten auf Spielzug B umstellen. Somit gingen wir mit zwei Varianten im Kopf an die Line of Scrimmage. Es gab jedoch auch Situationen, in denen noch ein dritter Spielzug hinzukam – und zwar dann, wenn Brady aufgrund der gegnerischen Defense etwas ändern wollte oder sogar musste, weil Spielzug A und B gegen diese Formation nicht funktioniert hätten. Das musste dann aber so schnell gehen, dass nur noch Codewörter durch die Luft flogen. Auf einmal hieß es dann: »Jordan, Jordan, Set, Hut« oder »Liz, Liz, Set, Hut«. Es gibt letztlich Hunderte von Wörtern, die für sich genommen jeweils für einen einzelnen Spielzug ste-

hen. Diese müssen vom ganzen Team auswendig gelernt werden, damit sie auf dem Rasen in kürzester Zeit und in sämtlichen Spielsituationen umgesetzt werden können.

Die meisten Spielzüge, die mit einem »L« anfangen wie »Liz, Liz, Liz«, sind Screen-Pässe nach links, und die meisten Spielzüge, die mit einem »R« beginnen wie »Rip, Rip, Rip«, sind Screen-Pässe nach rechts, wobei nicht alle Audibles nur Screen-Pässe sind. Manchmal wird das »L« oder »R« aber auch in Codewörtern versteckt, wie bei »Jungle, Jungle, Jungle« oder »Joker, Joker, Joker«. Natürlich gab es bei diesen Wörtern auch Ausnahmen. »Jordan, Jordan, Jordan« war beispielsweise ein Passspielzug, obwohl auch hier ein »R« enthalten war. Und manchmal bedeutete das »R« auch eine bestimmte Formation wie beispielsweise bei »Trips Right«. Trotzdem kann man sich diese Wörter und Spielzüge mit Eselsbrücken relativ gut merken, was auch sehr wichtig ist, weil man sie auf dem Rasen unter Druck parat haben muss, wenn man schon sehr müde und abgekämpft ist. Da hat man dann keine Zeit mehr, darüber nachzudenken, was »Liz, Liz, Liz« noch mal bedeutete. Deswegen trainierten wir das bei den Patriots und bekamen es Tag für Tag eingetrichtert.

Wir spielten als Offense zum Teil aggressiv, damit die Defense keine Zeit hatte, sich zu verändern – vor allem, weil die gegnerische Defense dadurch dann meistens nur zwei, drei Spielzüge und Taktiken gegen uns auf Lager hatte, wir aber alleine aufgrund unserer Codewörter Hunderte, sodass wir den Gegnern diktieren konnten, was auf dem Rasen passierte. Mit ihren zwei, drei unterschiedlichen Formationen, die ihnen auf dem Feld zur Verfügung standen, konnten sie uns dann meistens nicht stoppen, weil wir mit unseren elf Spielern

ganz viele unterschiedliche Formationen und Taktiken spielen konnten: eng, weit, alle nach links, alle nach rechts. Die Defense muss, um entsprechend reagieren zu können, eigentlich auswechseln. Mit unserer schnellen Spielweise ließen wir ihnen in solchen Situationen jedoch nie die Zeit dafür, sondern versammelten uns zügig wieder an der Line of Scrimmage. Gegen den Lauf sind eher große und kräftige Spieler auf dem Feld, zur Passverteidigung eher flinke Spieler. Sieht man jedoch, dass der Gegner gerade eine Formation gegen den Lauf auf dem Feld hat, und man verfügt selbst über einen variablen Spieler wie Rob Gronkowski, der an der Line of Scrimmage für ein vorher angesagtes Laufspiel noch beim Tackle steht, durch ein »Alert, Alert« von Brady aber auf einmal von der Linie weggeholt wird und der Spielzug kurzfristig in »Jordan, Jordan, Jordan« und somit in einen Passspielzug geändert wird, dann ist der Gegner in seiner Formation gefangen und kann aufgrund seines »falschen« Personals auf dem Rasen nicht entsprechend reagieren. Somit bleibt man in der Folge auch bei den Passspielzügen, weil die Defense so lange nicht auswechseln kann, wie man in der Offense auch nicht wechselt. Denn solange man mit der gleichen Formation auf dem Feld bleibt, muss man der Defense keine Zeit geben. Tauscht man aber Spieler in der Offense aus, muss man automatisch auch der gegnerischen Defense die Zeit und Möglichkeit geben, ihr Personal auszutauschen. Außerdem waren wir durch all unsere Audibles und vor allem durch Spieler wie Gronkowski oder James White so variabel, dass wir auch ohne ausgewiesene Passformation auf dem Spielfeld erfolgreich agieren konnten. Das funktionierte aber alles auch nur dann, wenn alle elf Spieler auf dem Feld entsprechend vorbereitet waren

und ihre Aufgaben unter Druck und vor allem extrem schnell erfüllen konnten.

Manchmal verstanden wir die Ansagen von Brady im Stadionlärm aber auch nicht richtig, weshalb sofort eine gewisse Hektik ausbrach. Wenn ein Offensive Lineman mit ausgebreiteten Armen an der Line of Scrimmage steht, weiß er in diesem Moment nicht, wen er beim kommenden Spielzug genau blocken soll. Also schreien ihm die Spieler, die Bradys Spielzug verstanden haben, das entsprechende Codewort zu, und er versucht, es zu verstehen und umgehend umzusetzen. Am Ende läuft es in solchen Situationen aber meistens trotzdem so ab, dass man versucht, irgendeinen gegnerischen Spieler zu blocken, was am Ende jedoch oftmals schiefgeht und man letztlich gar keinen Gegenspieler berührt. Das ist ein unangenehmes Gefühl, wenn man auf dem Rasen nicht weiß, was man zu tun hat. Dann entsteht ein großes Durcheinander, und der individuelle Druck wird kurzzeitig groß.

Als Spieler muss man in der NFL erst einmal lernen, mit dem Druck umzugehen. Meine Frau Lindsey hat einmal die Ehefrau eines ehemaligen Teamkollegen von den Patriots beim Zahnarzt getroffen, und diese erzählte ihr, dass ihr Mann damals und vor allem in jungen Jahren immer weinend nach Hause kam. Mein damaliger Teamkollege war diesem ganzen Druck und der Situation, dass er auch noch seinen Platz in der Mannschaft an mich verloren hatte, mental einfach nicht gewachsen. So extrem war es bei mir selbst nie, doch nahm ich mir bestimmte Worte und Aussagen zu Herzen. Irgendwann wird man sauer und unzufrieden mit sich selbst, wenn man wie bei den Patriots jeden Tag einer solch harten Kritik ausgesetzt ist. Wir wurden von den Coaches

bildlich gesprochen zu Wochenbeginn immer in den Keller geschickt und mussten uns von dort aus im Lauf der Woche wieder hocharbeiten – und das Woche für Woche, Monat für Monat und Jahr für Jahr. Immer wieder aufs Neue. Trotzdem will man beweisen, dass man es kann und du besser bist als das Bild, das von dir zumindest nach außen hin gezeichnet wird – das aber eigentlich nicht der Wahrnehmung der Coaches entsprach, sonst hätten sie den Spielern ja nicht immer wieder die Verträge verlängert. Man musste in der NFL stets sehr viel zwischen den Zeilen lesen, um eine gewisse Wertschätzung zu erhalten. Das konnte beispielsweise ein neuer Vertrag sein. Der Druck war enorm, aber letztlich auch motivierend, jedenfalls für mich. Dieser »Patriot Way« war die beste Motivation, die ich mir vorstellen konnte. Schließlich mussten wir alle zugeben, dass uns diese Methoden an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit trieben und wir somit als Gemeinschaft enorme Erfolge erzielten. Das steigerte dann auch immer wieder die Selbstmotivation, zumindest bei den meisten Spielern.

Manche Spieler kamen aus ihrem mentalen Keller allerdings nicht mehr heraus. Sie konnten mit dem Druck nicht umgehen, waren auf einmal wie im Treibsand gefangen und wurden in die Tiefe gezogen. Ihre Leistung wurde schlechter, und auch ihre Psyche litt bedenklich. Sie hatten mehr und mehr das Gefühl, alles falsch zu machen. Der ständige Druck kann also nicht nur positive Aspekte – Adrenalin, Schärfung der Sinne –, sondern auch sehr negative mit sich bringen. Manche fangen an zu zittern oder haben mit Konzentrationsproblemen zu kämpfen. Es geht viel Energie verloren. Wir sagten intern dann gerne, dass diese Spieler agieren wie »a deer in the headlights«,

also erstarren wie ein Reh, das in der Nacht auf der Straße von Scheinwerfern angeleuchtet wird.

Wenn ein Coach die Rookies lautstark kritisiert, können diese sich kaum rühren und bekommen kein Wort heraus, weil sie Angst davor haben, etwas Falsches zu sagen. Der Erfolgsdruck, der Konkurrenzdruck, der Druck der Medien und letztlich natürlich auch der Druck, dass man seinen Job verlieren könnte – all das kommt zusammen. Vor allem die Medien spielen mittlerweile eine große Rolle. Früher gab es einen Artikel in der Zeitung, heute meint jeder, über Social Media und auch über andere Kanäle seine Meinung äußern zu müssen. Doch auch der Umgang mit Fans kann schwierig sein. Man steht in der Öffentlichkeit unter einem gewissen Druck, immer und zu jedem freundlich sein zu müssen. Ich hatte nie Probleme damit und gab immer gerne Autogramme oder stand für Fotos zur Verfügung. Allerdings stand ich als O-Liner auch nie so sehr im Rampenlicht. Es gab andere Spieler, die davon in bestimmten Situationen, in denen sie beispielsweise privat mit ihrer Familie unterwegs waren, genervt waren. Mir erzählte einmal ein Teamkollege von einem Restaurantbesuch, bei dem während des Essens die Kellnerin kam, sich neben ihn stellte und nur meinte: »Ich will jetzt ein Foto machen.« Es war keine Frage, sondern eher ein Befehl. Darauf sei er jedoch gar nicht eingegangen, sondern habe ihr nur ganz freundlich gesagt, dass er gerade noch seinen Mund voll habe und dass sie das Foto sehr gerne nach dem Essen machen könne. Und nur, weil mein Teamkollege nicht sofort auf den »Wunsch« der Kellnerin reagierte, war ihr Blick wohl wie eingefroren, und er konnte in ihrem Gesicht erkennen, dass sie sauer und enttäuscht war – und das, obwohl er ihren Fotowunsch ja erfüllen wollte – eben

nur nach dem Essen. Topstars wie Tom Brady erleben solche Situationen mehrfach täglich, wenn sie sich in der Öffentlichkeit bewegen. Das klingt für viele Menschen vielleicht befremdlich, aber wenn man aufgrund seiner Bekanntheit nicht einmal in Ruhe ins Restaurant gehen kann oder jemanden in den Supermarkt schicken muss, um die Einkäufe zu erledigen, kann das zeitweise sehr belastend sein. Brady wurde einmal in New York, wo er eine Wohnung hatte, mit einer New-York-Mütze fotografiert und wurde deswegen in den Bostoner Medien heftig kritisiert. Mal erkannt zu werden und auch gerne ein paar Autogramme zu geben ist total in Ordnung, und darüber freut man sich ja auch. Allerdings ist das alles ja auch nicht echt, sondern eine Scheinwelt. Als NFL-Spieler aber generell diesem ganzen Druck standzuhalten und dann im besten Fall beim Super Bowl auch noch vor 300 Millionen Zuschauern seine Leistung abzurufen ist herausfordernd und wahrlich nicht für jedermann gemacht.

Aus diesem Grund hatten wir bei den Patriots auch einen Sportpsychologen. Ich war nicht nur bei ihm, weil ich mir nicht erklären konnte, warum ich kaum eine Nervosität vor Spielen verspürte, sondern auch aus reinem Interesse, weil ich neugierig war, was es auf seinem Gebiet an Neuem gab – so, wie ich es auch mit dem Ernährungsberater hielt. Ich hatte jedoch keine mentalen Probleme und musste somit auch nicht aus einem tiefen emotionalen Loch geholt werden. Natürlich gab es auch bei mir schlechte Tage, an denen ich nach Hause kam und bei meiner Frau darüber lamentierte, dass ich wieder mal zusammengebrüllt worden war. Da das aber mehr oder weniger Alltag war, akzeptierte ich es ab einem gewissen Zeitpunkt ein Stück weit. Es gehörte zum NFL-Alltag. Aber es war gut, den Frust einmal rauslassen zu können.

Bei meinen Coaches konnte ich ja nicht zurückschreien, sonst wäre ich meinen Job los gewesen, meine Teamkollegen im Locker Room wurden selbst verbal zusammengefaltet, die wollten es also auch nicht hören, also blieb letztlich nur noch meine Frau.

Der Sportpsychologe gab mir den einen oder anderen Tipp mit auf den Weg. Da er vor den Patriots für den englischen Premier-League-Fußballclub Manchester United gearbeitet hatte, empfahl er mir das sogenannte »Grounding«. Damit hatte er in England sehr gute Erfahrungen gemacht. Es ging darum, dass ich nach jedem Training und Spiel barfuß über Naturrasen laufen sollte und dadurch meinen müden Körper über die Aufnahme gewisser Moleküle über die Füße wieder positiv aufladen sollte. Laut dem Sportpsychologen funktioniert das mit allen Bodenbelägen, die echte Erde als Bestandteil haben. Also Rasen, im Meer oder aber am Strand im Sand. Es muss aber »pure« Erde sein – auf Beton funktioniert das zum Beispiel nicht. Im Fußball sieht man dieses Barfußlaufen tatsächlich relativ häufig, allerdings müssen die Spieler sich ja auch nur ihre Schuhe und Stutzen ausziehen. Bei uns Footballern ist Tape über den Schuhen, also braucht man erst einmal eine Schere, dann zieht man die Socken und Schuhe aus, stößt danach aber schon wieder auf getapte Füße und Knöchel, braucht also erneut die Schere. Das dauert also alles seine Zeit, aber nach dem Training muss man häufig schnell wieder zum Meeting, sodass man oft keine 15-minütige Umziehphase zur Verfügung hat. In der Theorie hörte sich das ja alles gut an, aber ich empfand es einfach nicht als praktikabel und ließ es deswegen auch schnell wieder sein. Außerdem schwärmte der Sportpsychologe auch immer von einer Decke, die man zu Hause an einer Steckdose anschließen und sie somit »erden« konnte. Seine Empfehlung

war dann, dass wir damit schlafen oder zumindest die Füße daraufstellen sollten, wenn wir irgendwo am Schreib- oder Esstisch saßen. Alles, um uns zu »erden« und unsere körperliche Energie in Balance zu bringen.

Die Spieler, die sich regelmäßig mit dem Sportpsychologen trafen, bekamen bei den NFL-Spielen ein kleines Gerät an die Hosenbünde gehängt, das vibrierte, wenn sie schwer atmeten. Das sollte ein Signal dafür sein, ein paar Mal tief durchzuatmen, um den Blutdruck und gleichzeitig die Nervosität zu senken. Darüber hinaus gab es die Idee, in unsere Helme eine Art Ampel mit Rot, Gelb und Grün einzubauen, die wiederum mit unserem Puls verbunden sein sollte und uns anzeigen sollte, wie erschöpft wir gerade waren. Allerdings wusste ich ja selbst, wann ich erschöpft war und nicht mehr ruhig atmen konnte. Außerdem musste ich mich auch in völlig erschöpftem Zustand noch extrem konzentrieren, und wenn mir dann eine rote Ampel suggeriert hätte, dass ich jetzt eigentlich zu kaputt war, um beispielsweise Dwight Freeney zu blocken, dann hätte ich mental ein echtes Problem gehabt. Ich hätte solch eine Ampel also nicht gebraucht, und sie wurde letztendlich auch nicht umgesetzt, weil sich alle Spieler weigerten. Was mir im Gegensatz dazu sehr gut gefiel, war ein dunkler Raum mit einem großen Screen, in dem wir das periphere Sehen trainierten. Auf der Leinwand wurden gelbe Tennisbälle gezeigt, und unsere Aufgabe bestand darin, die Bälle, die zu Beginn gezeigt wurden, nicht aus den Augen zu verlieren. Allerdings kamen immer mehr Tennisbälle hinzu, und am Ende wurden wir dann nach den ersten Bällen gefragt, die sich jedoch in alle Richtungen bewegt hatten, während immer mehr auf der Leinwand dazukamen – erst einer, dann zwei,

dann drei, irgendwann waren es Hunderte, und man musste immer wieder erkennen, wohin und wie sich die Bälle vom Anfang bewegten. Die waren dann aber ab einem gewissen Zeitpunkt vor- und hintereinander, auf dem Screen herrschte also ein gewisses Chaos, sodass man seine Augen anstrengen und sich stark konzentrieren musste. Ich persönlich habe von dieser Übung sehr profitiert, und sie half mir auch, nach einer Gehirnerschütterung mental wieder fit zu werden. Von manchen Spielern wurde dieses Zimmer aber gerne auch als Schlafraum genutzt, weil es der einzige Ort auf dem gesamten Trainingsgelände war, der immer dunkel und vor allem ruhig war. Wenn ich also manchmal dort reinkam und üben wollte, schnarchte es aus einer Ecke. Dann ging ich eben wieder. Das kam aber nicht so häufig vor. Wir hatten in dieser Zeit auch eine Art Salzgrotte mit Meerwasser wie aus dem Toten Meer. Die Ruhe und das Liegen auf dem Salzwasser sollten dazu dienen, Schmerzfreiheit zu erzielen. Konnte man eine Stunde auf diesem Salzwasser schlafen, entsprach dies laut Erklärung des Sportpsychologen vier Stunden normalem, regulärem Schlaf. Man hat damals viel ausprobiert, um uns zu entspannen.

Druck war für mich allerdings eher leistungssteigernd. Es gibt hier in den USA ein Sprichwort, das ich sehr passend finde: »Iron sharpens iron.« Konkurrenz belebt das Geschäft, und dadurch entsteht natürlich ein enormer Druck, seinen Platz im Team mit aller Macht verteidigen zu wollen. Denn: »The wolf climbing the mountain is always hungrier than the wolf on top.« Mit anderen Worten: Dein direkter Konkurrent im Team ist extrem motiviert und wird alles tun, um deinen Platz einzunehmen. Deswegen ist es deutlich schwieriger, diesen Platz zu verteidigen und ein gewisses Leistungsniveau

zu halten. Wer seine Leistungsgrenze schon erreicht hat, hat es schwer, noch mehr aus sich herauszuholen. Man muss sich immer wieder aufs Neue motivieren und auch an Kleinigkeiten arbeiten, den Rest dabei aber niemals vernachlässigen, sodass Stärken auch wirklich Stärken bleiben. Du bist der Gejagte, dein Konkurrent will dich verdrängen. Der Druck liegt bei dir. Der Jäger hat in diesem Fall keinen Druck, denn er hat nichts zu verlieren. Er kann am Ende nur gewinnen – nämlich deine Position.

Die Patriots waren zwischen 2000 und 2020 deshalb so erfolgreich, weil Belichick nach jedem gewonnenen Super Bowl alles wieder auf null stellte. Der Triumph war schon einen Tag später kaum noch etwas wert; sein Credo lautete, dass wir uns ab diesem Zeitpunkt schon wieder voll auf die nächste Saison fokussieren sollten. Zeit, sich auf dem Erfolg auszuruhen, gab es seiner Meinung nach nicht. Wir sollten jetzt sogar noch besser werden, weil alle anderen Teams uns jetzt erst recht vom Thron stoßen wollten. Die Arbeit sollte laut Belichick noch härter werden, damit wir als Team auch weiterhin erfolgreich bleiben konnten. Das war sicherlich nicht besonders populär, aber er hatte recht damit – auch wenn damit schon vom ersten Tag der neuen Saison an wieder ein extremer Erfolgsdruck aufgebaut wurde.

Man lernt mit der Zeit jedoch, damit umzugehen. Dafür kann es verschiedene Arten der Motivation geben, zum Beispiel die Leidenschaft und die Liebe zum Sport oder das Ziel zu gewinnen. Ich hatte eine richtig gute Zeit im American Football und speziell in der NFL. Natürlich waren die Tage lang, aber trotzdem sind diese 13 Jahre inklusive College wahnsinnig schnell vergangen. Es war eine der schönsten Pha-

sen meines Lebens. Es gibt sicherlich auch ganz andere Sportler, die ihre Karriere viel früher beendeten, weil sie vielleicht mit den Herausforderungen in der NFL nicht zurechtkamen. Ich glaube allerdings – jedenfalls habe ich es so erlebt –, dass man mit diesem Druck auch ein Stück weit wächst. Am Anfang fällt einem das unter Umständen noch schwer, aber über diesen Punkt muss man hinwegkommen und darf sich nicht abschrecken lassen. Irgendwann wird es zur »neuen Normalität«, und man lernt damit zu leben und es zu akzeptieren. Ich habe über all die Jahre gelernt, dass man oftmals unterschätzt, was man alles schaffen kann. Aufgeben ist keine Option.

Die Siege und Erfolge mit den Patriots machten mir immer großen Spaß. Deswegen verzichtete ich auch sehr gerne auf anderes wie beispielsweise darauf, abends mal auszugehen. Wenn man dem Super-Bowl-Erfolg alles unterordnet, ist das sicherlich ein Weg, aber unter Umständen nicht der Weg. Mit guter Vorbereitung konnte ich mit Drucksituationen sehr gut umgehen, denn die kommen automatisch, je besser man in diesem Sport wird. Das Leben besteht für mich persönlich vor allem aus Schönem, wobei sich in manchen Situationen auch mal Druck, Panik oder Angst ausbreiten. Wie diese Situationen dann ausgehen, hängt aus meiner Sicht stark davon ab, wie man damit umgeht. Je mehr man sich physisch und psychisch vorbereitet und trainiert, desto leichter können einem solche Situationen auch fallen. Aber manchmal sind sie eben auch allzu herausfordernd, da kann man trainieren, wie man möchte. Persönliche Schicksalsschläge sind zum Beispiel oftmals zu schwerwiegend, als dass man sich darauf vorbereiten könnte, und somit mental schwer zu verkraften. Das hat dann aber auch einen ganz anderen Stellenwert als der Sport.

Wir hörten im Zusammenhang mit Videoanalysen bei den Patriots häufig den Satz: »It is never as good or as bad as it seems.« Das ist in normalen Alltagssituationen auch so und somit wunderbar übertragbar. Positives Denken kostet häufig genauso viel Energie wie negatives Denken. Warum fragen wir uns eigentlich so häufig: Was passiert, wenn es nicht klappt? Wir könnten ja auch fragen: Was passiert denn, wenn es klappt? Daran wird aber häufig kein Gedanke verschwendet, vielmehr wird oft nur das Negative gesehen. Wenn es dann funktioniert, ist man selbst erst einmal überfordert und kann zunächst nicht richtig damit umgehen, weil man mit dieser positiven Nachricht ursprünglich nicht gerechnet hatte. Der Sport hat mich gelehrt, dass man sich selbst etwas zutrauen und voll auf sich selbst setzen sollte. Der erste Schritt ist dabei immer der schwerste. Die eigenen Selbstzweifel halten einen leider zu oft ohne Grund zurück. Das gilt es zu durchbrechen – so, wie es Kinder tun. Sie probieren einfach aus, und wenn sie hinfallen, stehen sie wieder auf, und es geht weiter. Von ihnen können wir Erwachsene einiges lernen.

Selbstzweifel und Ängste – »No doubts and fears« im Profisport

Vor allem im Zusammenhang mit Drucksituationen, wenn es auf dem Spielfeld um alles geht, können bei einem Spieler Zweifel entstehen – Zweifel, ob er dieser Situation gewachsen ist. Ein Gefühl, das man sich im Profisport eigentlich nicht erlauben kann. Dieses Gefühl oder vielleicht auch eine gewisse Nervosität können jedoch aus meiner Sicht unter Umstän-

den sogar nötig sein, um die Sinne zu schärfen und dadurch dann auch Topleistungen abrufen zu können. Wenn man im American Football vor einem Spiel nie zumindest ein bisschen angespannt, unruhig oder nervös ist, heißt das letztlich auch, dass man sich der Situation offenbar nicht ganz bewusst ist. Zumal diese Gefühle ja tatsächlich einen Sinn haben: Die Pupillen sind weiter, man hört besser, die Konzentration ist viel höher und man ist einfach insgesamt deutlich aufmerksamer. Auf Football übertragen heißt das, man beobachtet vielleicht noch ein bisschen genauer. Im Super Bowl mit den Patriots gegen die Seattle Seahawks, als ich auf dem Rasen häufig auf Cliff Avril traf, beobachtete ich beispielsweise, dass Avril fast jedes Mal sein kleines Handtuch am Hosenbund zum Händeaabtrocknen von der Hüfte wegmachte. Somit wusste ich irgendwann, dass im nächsten Spielzug höchstwahrscheinlich ein Spin Move kommen würde, weil er dafür die Hüfte frei haben wollte. Vielleicht war das auch nur ein nervöser Tick von Avril. Ich meinte jedenfalls, eine gewisse Verhaltensweise vor einer bestimmten Bewegung entdeckt zu haben. So etwas fällt einem auf, wenn man sich zum einen gut vorbereitet und zum anderen konzentriert und fokussiert ins Spiel geht. Und selbst wenn eine solche Erkenntnis nur für einen einzigen Spielzug helfen sollte, so könnte es doch dann der entscheidende sein, der das Team zum Sieg bringen würde, und dann hätte sich das Ganze allemal gelohnt – daran glaubte ich.

Nach meiner Erfahrung sind Selbstzweifel oder Angst in diesem Männersport American Football aber nicht wirklich präsent. Von einem NFL-Spieler wird man nie öffentlich hören, dass er an sich und seiner Leistung gezweifelt habe. Diese Wörter existieren im Wortschatz eines Footballprofis im Prin-

zip nicht. Zweifel oder Angst werden dann eher umschrieben mit »Respekt vor etwas haben« oder »Der nächste Gegenspieler ist schon gut«. Im Englischen wird hier in den USA dann gerne auch gesagt: »I am thinking about it ...«. Man verliert sich also in »Was wäre, wenn«-Szenarien und umgeht somit die Erwähnung von Selbstzweifeln, weil man dieses Wort zumindest in der Öffentlichkeit nicht sagen sollte. Das wird unter Umständen ansonsten als unmännlich und somit als Schwäche ausgelegt. Die reine Emotion hingegen wird schon zugelassen.

Ich glaube aber auch so nicht, dass ein NFL-Spieler mit Selbstzweifeln oder gar Angst in eine Partie geht. Dafür sind das eigene Selbstbewusstsein und der Glaube an die individuelle Stärke viel zu sehr ausgeprägt. Und das ist auch nötig, um im Profisport auf Dauer bestehen zu können. Angst ist für mich persönlich auch immer mit einer extremen möglichen Konsequenz verbunden – beispielsweise wenn man mit einer Waffe angegriffen wird oder sich in einer anderen lebensbedrohlichen Situation befindet. Solch eine Situation gibt es im Sport ja nicht. Bei mir persönlich machte sich nur dann eine gewisse Sorge breit, wenn ich mich zum wiederholten Male an derselben Stelle wie beispielsweise am Bein verletzt hatte und nicht wusste, wie schnell ich dieses Mal wieder fit werde und ob ich dann auch wieder an mein eigentliches Leistungsniveau herankommen würde. Bei jeder Verletzung bangt man ja auch immer wieder um seinen Job und somit um seine sportliche Zukunft.

Allerdings war der Umgang mit dem Wort »Angst« in der gesamten NFL auch ein Stück weit speziell und ist es sicherlich auch heute noch. Einerseits werden bei den Spielern keinerlei Ängste und Selbstzweifeln zugelassen, andererseits werden sie durch die häufige Kritik jedoch immer wieder ins Grübeln

gebracht. Auf diese Weise soll bei den Spielern der Ehrgeiz geweckt werden, es das nächste Mal besser zu machen. Alles ganz nach dem Motto: Zuckerbrot und Peitsche. Wobei man diese Emotionen, diese Gefühle der Angst oder Selbstzweifel irgendwann auch ein Stück weit verliert. Man merkt sehr schnell, dass die Methoden der Patriots erfolgreich sind. Der Zusammenhalt des Teams wird von Woche zu Woche besser, jeder steht auf dem Spielfeld für den anderen ein, alle ordnen dem gemeinsamen Erfolg alles unter und geben auf dem Rasen in jedem Training und Spiel ihr Bestes. Das fördert auch das persönliche Selbstvertrauen und schiebt jegliche Selbstzweifel beiseite. Man wird von den Patriots also in meinen Augen nicht nur physisch, sondern auch psychisch perfekt auf den harten NFL-Alltag vorbereitet. Bei den Patriots lernte ich vom ersten Tag an, dass man sich eventuellen Selbstzweifeln und Ängsten stellen und sie gegebenenfalls auch besiegen muss. Ich bin sogar der festen Überzeugung: Je extremer diese Gefühle vor einer gewissen Situation ausgeprägt sind und man diese dann aber positiv bewältigt, desto gestärkter geht man daraus hervor. Das kann sogar so viel Selbstbewusstsein verleihen, dass man in Zukunft mit einem enormen Glauben an die eigene Leistungsfähigkeit in die Spiele geht.

Wir trainierten mit den Patriots einmal pro Offseason im Stadion in Foxborough und alle Bewohner der Stadt und die Dauerkartenbesitzer durften kommen. Hintergrund dieser Trainingseinheit war, dass wir ein Spiel simulieren wollten. Es ging darum, dass vor allem die Rookies ein Gefühl für die Situation bekommen und so ihre Nervosität abbauen sollten. Natürlich ist es etwas anderes, wenn man »nur« vor 20 000 Fans in Foxborough trainiert, als wenn man einige Wochen später

dann vor 80 000 Zuschauern in Kansas City spielt, aber so waren die Rookies dann wenigstens schon einmal in der Kabine, erlebten so etwas wie »Game-Day«-Atmosphäre, rannten mit Helm und Trikot aufs Spielfeld, wärmten sich dort auf und absolvierten eine Partie. So etwas kann schon dabei helfen, die Toleranzgrenze für mögliche Nervosität und Unruhe vor einer Partie nach oben zu verschieben, sodass man viel ruhiger wird, weil man es schon einmal durchlebt hat. Die erfahrenen Spieler kannten diese Situationen natürlich schon und wurden bei diesen Spielsimulationen im Stadion entsprechend wenig eingesetzt. Als Veteranen empfanden wir diesen Tag fast schon als eine Art »Off-Day« und verbrachten am Ende dieser besonderen Trainingseinheiten unsere Zeit eher damit, fleißig Autogramme zu schreiben.

Dennoch waren und sind die Bedingungen bei den Patriots extrem hart. Der Druck, der dort während der Woche aufgebaut wird, ist enorm, wobei er sich jeden Sonntag aufs Neue wieder komplett entlädt. Der Druck beim Spiel selbst ist normalerweise deutlich niedriger als noch beim Training – aber auch nicht immer. Ich habe auch Partien erlebt, in deren Verlauf ich mir bereits Gedanken machte, was am nächsten Tag wohl alles im Meeting passieren würde. Ich wusste dann schon, dass diverse Dinge nicht so funktioniert hatten, wie es sich die Coaches vorgestellt hatten, und ich deswegen im Montagsmeeting wieder einmal verbal zusammengefasst werden würde. Und das, obwohl ich im Spiel vielleicht noch 60 Snaps vor mir hatte. Das begleitete mich dann auch nach dem Spiel und die ganze Nacht hindurch, und manchmal besorgte ich mir gleich nach der Partie eine Videoaufzeichnung, um mich seelisch und moralisch auf die Kritik des kommen-

den Tages vorzubereiten. Trotzdem saß ich dann montags angespannt im Konferenzraum, weil ich genau wusste, was mich erwartete.

Ich glaube, es ist für Außenstehende nur schwer nachzuvollziehen – aber diese Situation, wenn man als Spieler in diesem Raum sitzt und dann heftig und lautstark zusammengefasst wird, kann mental sehr fordernd sein. Mir kommen in diesem Zusammenhang immer wieder Filmszenen wie beispielsweise aus *Full Metal Jacket* in den Kopf, in denen die Soldaten ein ums andere Mal von ihrem Vorgesetzten zusammengebrüllt werden, wobei es bei den Patriots natürlich nicht ganz so extrem ist. Dennoch wirst du im Training und bei den gemeinsamen Meetings ununterbrochen korrigiert, und es kommt dir so vor, als ob du gar nichts richtig machst. Im Prinzip gehst du aus diesen Meetings und denkst jedes Mal, dass du deinen Job los bist. Und das jede Woche. Der Druck, der hier heraufbeschworen wird, ist schon sehr hoch. Aber das hat natürlich seinen Grund: Die Kritik soll bei den Spielern Energien freisetzen und sie zu neuen Höchstleistungen anspornen. Belichick predigte immer, das Training müsse härter sein als das Spiel. Entsprechend fiel dann auch die wöchentliche Vorbereitung auf den kommenden Gegner aus. Da bekommt man dann gerne auch mal angebliches Fehlverhalten vorgehalten oder gesagt, man sei zu fett und wieder einmal zu schlecht. So wird einem in Dauerschleife eingetrichtert, dass man noch besser werden muss. Im besten Fall motiviert einen das dann, noch härter und noch mehr zu trainieren, um die Meinung der Coaches zu widerlegen.

Die Patriots wollen zudem so viel wie nur möglich über ihre Spieler wissen – nicht nur sportlich, sondern auch privat. Es

geht ihnen darum, die Spieler zu durchleuchten. Das geht so weit, dass man irgendwann nicht mehr genau weiß, wem man überhaupt vertrauen kann. Das gilt aber vor allem für die Coaches und die Staff, wobei man als Spieler natürlich schon von vornherein vorsichtig sein muss, was man seinen »Vorgesetzten« alles erzählt. Am Ende geht es ja um den Job. Innerhalb des Teams war das jedoch anders, da haben wir uns gegenseitig sehr vertraut und uns sicher gefühlt. Immer freitags trafen sich beispielsweise die Kapitäne der verschiedenen Positionsgruppen mit Belichick; als Team hatten wir über die Woche hinweg Themen gesammelt, die dann in diesen Meetings besprochen werden sollten. Im Prinzip wollte Belichick vor allem wissen, ob es teaminterne Probleme gab, die gelöst werden mussten. Diese Besprechungen dauerten meist rund eine Stunde, und manchmal wurde dann nur entschieden, dass wir eine neue Mülltonne oder Ähnliches im Locker Room bekommen sollten. Es gab zu meiner Zeit aber auch Kapitäne wie Jerod Mayo oder Vince Wilfork, die auch während der Woche und somit außer der Reihe zu Belichick gingen, um ihm beispielsweise zu sagen, dass das Training etwas herunterreguliert werden müsse, weil das Team zu müde sei. Das hat Belichick dann gemacht – oder auch nicht. Aber die Jungs probierten es jedenfalls und setzten sich für das Team ein. Das schweißte uns als Team noch enger zusammen, es war wie »us against the world«, wir 53 Spieler gegen alle anderen.

Trotzdem musste man über eine gute Menschenkenntnis verfügen und lange genug Teil dieses speziellen Patriots-Systems gewesen sein, um zu verstehen, wie alle Zusammenhänge funktionierten und mit wem man über was sprechen konnte, selbst wenn man eigentlich nichts zu verbergen hatte. Es

gab bei den Patriots beispielsweise auch einen Angestellten, von dem ich weiß, der den ganzen Tag nichts anderes tat, als die Social-Media-Kanäle der Spieler zu kontrollieren, wobei das in »normalen« Berufen mittlerweile ja auch Normalität geworden ist. So werden beispielsweise vor Bewerbungsgesprächen häufig auch die Facebook- und Instagram-Profile der betreffenden Personen gecheckt. Der Patriots-Mitarbeiter wiederum achtete darauf, wann Tweets oder Posts bei Instagram abgesetzt wurden. Dabei kam es einmal zu einer Situation mit einem ehemaligen Running Back in unserem Team, der ursprünglich aus Texas kam. Er hatte ein Bild von sich auf der Jagd gepostet, mit Gewehr in der Hand, als er auf seinem eigenen Gelände auf Schweine schoss. Davon kann man natürlich halten, was man will, er hatte zumindest nichts Illegales getan. Doch nur einen Tag später wurde dieser Spieler im großen Meeting vor dem gesamten Team von Belichick lautstark zusammengefasst und aufgefordert, das Bild sofort von seinen Social-Media-Accounts zu löschen. Nach dem Meeting entbrannte dann eine Diskussion, dass das doch legal gewesen sei, er also nichts Falsches getan hätte und wir somit nicht nachvollziehen konnten, warum das Bild nun verschwinden solle. Belichick erwiderte nur: »Weil wir so etwas nicht machen.« Wie gesagt, man kann das jetzt gut finden oder nicht, aber der Spieler tat all das in seiner Freizeit auf seiner eigenen Range, und laut US-Waffengesetz durfte er auch ein Gewehr besitzen. Belichick selbst hätte diese Bilder mit Sicherheit nie gesehen, also musste ihm jemand diese Geschichte gesteckt haben.

Beim Locker Room auf dem Trainingsgelände gab es einen kleinen Papierkorb. Darin lag jeden Tag ein riesiger Stapel mit

Ausdrucken von Social-Media-Accounts oder Interviews der Spieler vom Vortag, und bestimmte Stellen waren bunt angestrichen. Im Acht-Uhr-Meeting wurden dann von Belichick bestimmte Punkte in aller Deutlichkeit thematisiert. Er sagte dann beispielsweise: »Sebastian, du hast gestern ein Interview gegeben und dabei Informationen preisgegeben, die der Gegner vorher noch nicht hatte.« Alles wurde gecheckt und überwacht. Und wenn Belichick etwas nicht passte, wurde es vor dem gesamten Team angesprochen, und man bekam entsprechend sein Fett weg. Allerdings wissen Belichick und seine Staff irgendwann schon auch, was sie von welchem Spieler zu erwarten haben. Das Netz aus Druck und Angst, das die Patriots spinnen, funktioniert also einfach irgendwann.

Auch ich habe dieses Spiel irgendwann mitgespielt. Mich haben die Medien beispielsweise nie gemocht, weil ich nichts außer leeren Phrasen von mir gab – das aber mit Absicht. Denn es ist von den Patriots letztlich gewollt, dass man zwar Interviews gibt, viel redet, dabei aber nichts preisgibt. Manche Spieler konnten das, andere eben nicht. Bei mir funktionierte es während der Karriere gut, zum Leidwesen der Journalisten. Ein ehemaliger Teamkollege musste sich einmal einen halbstündigen Vortrag von Belichick anhören, weil er in einem Interview erzählt hatte, wir als Team müssten härter »an unserem Third Down trainieren«. In Belichicks Augen hatte der Spieler den kommenden Gegnern mit dieser Aussage geholfen, weil diese nun wussten, dass wir als Patriots Probleme mit dieser Spielsituation hatten. Wir schauten uns damals alle nur an und dachten, dass der Gegner das sicherlich sowieso schon wusste, wenn er sich die Videoanalysen der letzten Partien angeschaut hatte. Doch so etwas wurde nicht akzeptiert, mein Teamkamerad

hatte aus Sicht der Coaches schon viel zu viel preisgegeben. Deswegen wurde man als Patriots-Spieler ja auch permanent kontrolliert und unter Druck gesetzt. Egal, was man sagte, mit wem man sprach, wen man traf, was man schrieb, was man aß und wann man aufs Trainingsgelände kam und wieder ging – alles wurde haargenau und überaus penibel überprüft.

Deswegen lag Belichick's Büro auch direkt im Eingangsbereich, und davor gab es noch ein weiteres, gläsernes Büro, in dem sein Assistent saß, der auf diese Weise jederzeit mitbekam, wer wann ins Gebäude kam und wieder ging. Da wurde dann aufgeschrieben, wer der Erste auf dem Trainingsgelände war, wer es zeitlich vielleicht gerade noch so geschafft hatte und wer unter Umständen zwei Minuten zu spät durch die Tür gegangen war. Man wird als Spieler durchleuchtet, wobei sie irgendwann schon wissen, auf wen sie sich »verlassen« können.

Ich selbst fiel kaum auf, war irgendwann verheiratet, ging nicht auf Partys und war auch sonst immer pünktlich und trainingsfleißig. Da war es dann eher so, dass sie mich gerne für Interviews vorschickten, weil sie eben wussten, dass ich sowieso nichts preisgeben würde. Am Ende war mir mein Image bei den Medien aber ehrlich gesagt auch egal, weil ich ja nicht von denen bezahlt wurde, sondern von den Patriots. Ich hatte auch nie Lust auf Interviews. Ich hielt sie eher für Zeitverschwendung und dachte jedes Mal, dass ich mit meinen Aussagen zwar dazu beitrug, dass die Journalisten einen guten Job machen konnten, sie mich aber eigentlich gerade vom Training abhielten. In diesen 20, 30 Minuten hätte ich nämlich auch im Krafraum oder beim Physiotherapeuten sein können. Deswegen war ich bei Medienterminen auch immer so kurz angebunden.

Mein Mindset war einfach ein anderes, ich wollte trainieren, um besser zu werden. Das war meine absolute und höchste Priorität. Da bringen mich die 20, 30 Minuten mit einem Journalisten aber nicht weiter, im Gegenteil. Ich musste die Termine allerdings irgendwann wahrnehmen, weil sie im Vertrag stehen. Man kann zwar zwei-, dreimal absagen, aber dann muss man schon ran, sonst droht eine Geldstrafe.

Es gab natürlich auch damals schon Teamkollegen und Spieler, die das Rampenlicht suchten. Sie wollten sich bereits für das Leben nach der aktiven Footballkarriere positionieren und wussten, dass das nur mithilfe der Medien oder Social Media möglich ist. Wenn ich in diesem Zusammenhang an manche aktuelle NFL-Stars denke, die sowieso schon hoch bezahlte und extrem talentierte Spieler sind, die lieben ihren Social-Media-Auftritt so sehr, dass sie sogar noch kurz vor dem Kick-off Bilder und kurze Videos aus dem Locker Room posten. Diese Jungs erarbeiten sich aufgrund ihrer Social-Media-Aktivitäten und Medienpräsenz schon während ihrer Karriere bestimmte Verträge, die ihnen auch nach dem Football noch ein gewisses Einkommen garantieren.

Mein Mindset konzentrierte sich voll und ganz auf den American Football. Belichick sagte zu Beginn einer Saison immer: »Für die nächsten sechs, sieben Monate wird jetzt alles außer American Football in eine Schublade gesteckt und ihr könnt euch dann nach der Saison wieder darum kümmern.« Dank meiner Frau Lindsey, die sich in dieser Zeit um alles wie den Haushalt, Rechnungen bezahlen, Lebensmittel einkaufen oder auch mal Reparaturen rund ums Haus kümmerte, konnte ich meine gesamte Karriere nach diesem Motto leben. Ich kam quasi sieben Monate lang abends nach Hause, ging ins Bett, stand am nächsten Morgen früh auf

und war schon wieder weg. Ich war in dieser Zeit zu Hause nicht präsent, wohnte im Prinzip auf dem Trainingsgelände der Patriots und ging nur zum Schlafen heim. Ich duschte sieben Monate lang nicht einmal zu Hause, all das fand bei den Patriots im Locker Room statt. Ich hatte diesen »Patriot Way« irgendwann verinnerlicht und angenommen.

Nun kann die NFL-Karriere ja auch von heute auf morgen beendet sein. Die Teams haben die Möglichkeit, einen jederzeit zu entlassen. Also lebt man im ständigen Bewusstsein, seinen Job verlieren zu können. Für viele Spieler wäre das eine Katastrophe, weil sie häufig alles auf die Karte »American Football« gesetzt haben. Und wenn sie dann bis zu einer möglichen Entlassung nicht genug Geld verdient und dann auch noch schwere Verletzungen davongetragen haben, die sie ein Leben lang begleiten werden, stehen sie privat nicht selten vor einem Scherbenhaufen. Ich hatte einmal einen Teamkollegen, der sich zum ersten Mal wirklich sicher fühlte, als er seinen zweiten Vertrag unterschrieben hatte, der ihm zumindest im ersten Jahr ein gewisses Gehalt garantierte. Das war aber erst nach seiner vierten Saison. Eine Verletzung hatte ihn vorher kurzfristig um einen deutlich höher dotierten Vertrag und auch um eine deutlich frühere Verlängerung des Kontrakts gebracht. Er erzählte mir, dass ihm dieses finanziell sehr lukrative Vertragsangebot damals einen Tag vor dem zweiten Offseason-Spiel vorgelegen habe, er aber zu seinem Agenten gesagt habe, dass er die Partie am nächsten Tag erst vernünftig über die Bühne bringen und dann gegebenenfalls unterschreiben wolle. Doch in eben diesem Spiel verletzte er sich so schwer, dass er monatelang verletzt aussetzen musste und selbst seine Zukunft in der NFL von einigen Ärzten

kurzfristig infrage gestellt wurde. Im Moment der Verletzung war dann natürlich auch das ursprüngliche Vertragsangebot vom Tisch. Die Franchise und er einigten sich dann zwei Jahre später neu, aber eben zu schlechteren Konditionen. Das damalige Vertragsangebot war überhaupt kein Thema mehr. Er war natürlich trotzdem mit dem neuen Vertrag zufrieden, aber dieses Beispiel zeigt, wie schnell es in der NFL gehen kann. In den Jahren zuvor führte er aufgrund des Rookie-Vertrags und ohne garantiertes Gehalt ein Leben in Unsicherheit.

Mich persönlich motivierte dieser Druck, entlassen werden zu können, allerdings nur noch mehr. Mir hätte fast nichts Besseres passieren können, weil es mich zu Höchstleistungen trieb. Ich sah keine Alternative dazu, als mich zu verbessern. Denn wenn ich mich hätte hängen lassen, wäre ich schlechter geworden und hätte mit ziemlicher Sicherheit meinen Job verloren. Also wählte ich lieber den anderen Weg, kämpfte mich durch und hatte eine überragende Zeit bei den Patriots und in der NFL. Außerdem zwingt einen ja niemand, sich dieser Situation auszusetzen. Das ist ja kein Gefängnis, man hat jederzeit die Möglichkeit, aufzuhören und zu gehen. Entscheidet man sich jedoch dafür, sollte man zu 100 Prozent hinter dieser Entscheidung stehen. Natürlich machte auch ich mir während meiner Karriere manchmal Gedanken darüber, ob ich Folgeschäden für die Zeit nach meiner Karriere davontragen würde. Vor allem Kopfverletzungen können ja auch noch Jahre nach der aktiven Zeit schwerwiegende Folgen nach sich ziehen. Aber davon konnte ich mich auch nicht lähmen lassen und mir deswegen meine aktive Karriere verbauen – nur, weil ich mir im Hier und Jetzt Sorgen darüber machte, was vielleicht in 20,

25 Jahren sein würde. Mein Fokus lag einzig und allein auf der Gegenwart.

Umfeld – meine Frau Lindsey als »inner circle«

Hinter einem starken Mann steht immer auch eine starke Frau. Das ist ein Satz, der auf mich zu 100 Prozent zutrifft. Denn ohne die jahrelange Hilfe und unglaubliche Unterstützung meiner Frau Lindsey wäre meine NFL-Karriere in dieser Form niemals möglich gewesen. Sie war vom ersten Tag an meine größte Unterstützung und hielt mir bei allem, was ich machen wollte, den Rücken frei.

Während meiner NFL-Karriere drängte sie mich auch nie zum Aufhören. Dabei wusste Lindsey sicherlich: Hätte sie sich mit mir hingesezt und mich inständig gebeten, aufgrund des hohen Verletzungsrisikos lieber aufzuhören, hätte ich es ihr zu liebe bestimmt auch getan. Da wäre ich nicht mehr rausgekommen, dafür ist mir meine Familie einfach viel zu wichtig. Aber Lindsey versuchte das in all den Jahren meiner NFL-Karriere nicht, weil sie irgendwie spürte, dass sie mir das nicht wirklich antun konnte. Dafür spielte ich zu gerne und zu leidenschaftlich American Football und war letztlich zu besessen von diesem Sport. Ohne dass ich es jemals ausgesprochen hätte, wusste das meine Frau und nahm all die Herausforderungen inklusive der persönlichen und privaten Entbehrungen sowie der Fülle an Aufgaben, die sie während der NFL-Saison alleine erledigen musste, an und bewältigte sie immer wieder erfolgreich – auch wenn es ihr sicherlich oftmals schwerfiel. Vor allem dann, wenn ich wieder einmal schwer verletzt war und sie

sich fast schon wie eine Krankenschwester um mich kümmern und mich pflegen musste. Das war schon eine enorme Belastung, und man sah ihr phasenweise auch im Gesicht an, was in ihr drin vor sich ging. Natürlich machte sie sich Sorgen. Trotzdem hat sich Lindsey nie beschwert, für sie war all das letztlich eine Selbstverständlichkeit. Und dafür werde ich ihr definitiv immer dankbar sein.

Im Prinzip regelte meine Frau während der NFL-Saison unseren kompletten Alltag. Einkaufen, Putzen, Rechnungen bezahlen, Möbel kaufen und unser damals neues Haus in Foxborough einrichten – Lindsey hat alles alleine gemacht. Ich war ja nie zu Hause, sondern von früh bis spät auf dem Trainingsgelände der New England Patriots. Gerade bei unserem Umzug in das neue Haus kümmerte sie sich um die Möbelpacker, baute sämtliche Möbel im Alleingang wieder auf und griff immer wieder selbst zum Werkzeugkasten. Ich kam damals aus einem vierwöchigen Trainingslager zurück, war kurz eine halbe Stunde zu Hause, schaute, wie weit alles ist, und fuhr schon wieder weiter ins Spielerhotel zum nächsten Termin mit den Patriots.

Wenn Lindsey in dieser Zeit gesagt hätte, ihre Mutter hätte 50. Geburtstag und wolle an einem Dienstag groß feiern, hätte ich geantwortet: »Okay, dann viel Spaß, da musst du alleine hinfahren. Ich muss an diesem Tag nämlich eine Extraeinheit einlegen« – zumal es vor allem im Trainingslager keine festen freien Tage gibt. Innerhalb von sieben Tagen musste uns die Franchise einen freien Tag gönnen, das wurde uns aber meist erst einen Abend vorher gesagt. Eine sinnvolle Planung privater Termine war damit unmöglich. Allerdings hätte meine Frau auch niemals darum gebeten, weil sie nicht wollte, dass ich mich schlecht fühle. Sie kümmerte sich auch immer um

unseren Besuch. Wenn meine Eltern aus Deutschland bei uns zu Gast waren, wollten sie natürlich auch etwas erleben und zum Sightseeing nach Boston fahren. Auch das hat meine Frau übernommen, obwohl sie kaum Deutsch sprach und meine Eltern nur gebrochenes Englisch, die Kommunikation also schwierig war. Lindsey tat dies aber gerne, weil sie wusste, dass ich keine Zeit für Ausflüge hatte und außerdem mit meiner damaligen Figur und meinem dauerhaft lädierten Körper auch nicht so lange spazieren gehen konnte.

Mein Tag war so strukturiert, dass ich morgens aufstand und Zähne putzte, dann ab in den Trainingsanzug, und los ging es zum Patriots-Gelände. Dort trainierte ich dann bis abends um 19, 20 Uhr und beschäftigte mich mit American Football, ging nach Hause, aß vielleicht noch mit Lindsey und schaute noch einen Augenblick fern mit ihr. Aber auch dabei war ich gedanklich eigentlich beim nächsten Gegner. Ich konnte einfach nicht abschalten. Spätestens um 21 Uhr ging ich dann ins Bett. So lief das Tag für Tag in den sechs bis sieben Monaten der NFL-Saison während meiner aktiven Laufbahn. Außerhalb der NFL-Spielzeit fuhren wir dann vielleicht drei, vier Tage in Urlaub und ich gönnte mir ab und zu einen halben freien Tag – und dann ging es quasi schon wieder von vorne los. So war meine Einstellung. Ich wusste einfach, dass diese Footballkarriere nur von recht kurzer Dauer sein würde, und da wollte ich das Maximum aus mir und meinem Körper herausholen.

Lindsey akzeptierte dies und trug diese Entscheidung zu 100 Prozent mit. Allerdings gab es auch Ehefrauen meiner damaligen Teamkollegen, die anders darüber dachten und mit ihrer Lebenssituation nicht so gut zurechtkamen. Auch das ist verständlich

und nachvollziehbar. Ich habe leider zu oft gesehen, dass Ehen daran auch zerbrechen können. Es braucht in unserem Fall als Footballprofis eine Frau, die sehr selbstständig ist und nicht darauf wartet, dass ihr Mann abends nach Hause kommt und sie unterhält. Es muss eher so sein, dass sie sagt: »Cool, dass du da bist, aber ich brauche dich jetzt nicht unbedingt.« Die Spielerfrauen haben während der NFL-Saison eine enorme Last zu tragen, müssen sich um alles kümmern, was im Alltag anfällt, die Kinder – wenn es denn schon welche gibt – alleine betreuen und häufig auf Urlaube oder auf Privatveranstaltungen wie Geburtstage oder Hochzeiten verzichten, weil ihr Mann keine Zeit für solche Dinge hat. Frauen von NFL-Spielern sind letztlich sechs, sieben Monate im Jahr auf sich alleine gestellt.

Wenn ich mich heute rückblickend in aller Offenheit mit meiner Frau über diese Zeit unterhalte, sind die einzigen Momente, die ihr negativ in Erinnerung geblieben sind, die, in denen wir in der Offseason nicht richtig und über einen längeren Zeitraum in den Urlaub fuhren, obwohl wir es prinzipiell gekonnt hätten. Wir waren in der Offseason nämlich häufig zu Hochzeiten oder aber zu gemeinsamen Ausflügen mit Freunden eingeladen, die wir letztlich aber wegen mir absagten. Mir war es wichtiger, zu trainieren und dafür in Foxborough zu sein. Daher verpasste natürlich auch sie einige schöne Reisen und Erlebnisse – zumal ich gerade in der Zeit zwischen Saisonende und offiziellem Beginn der Offseason nicht zwingend hätte trainieren müssen, ich es für meinen inneren Frieden aber zwingend brauchte. Natürlich hätte Lindsey gerne mehr Urlaube gemacht, als fast immer nur in Foxborough zu bleiben. Aber letztlich haben wir beide gemeinsam an meiner Karriere gearbeitet.

Ich bin extrem froh, Lindsey schon all die Jahre an meiner Seite zu haben. Sie war und ist jetzt gemeinsam mit unseren drei Kindern mein persönlicher »inner circle«, in dem ich mich wohl und geborgen fühle. So war es auch schon während meiner Karriere, als wir »nur« zu zweit waren. Denn letztlich waren es die Familie und engen Freunde, die mir trotz all des Verzichts den Rücken freihielten, sodass ich mich auf den Sport und somit auf mein großes Ziel konzentrieren konnte. Ehrlich gesagt hatte ich aber auch gar keine Zeit, viele andere Menschen kennenzulernen und mich ihnen möglicherweise anzuvertrauen. Selbst der Kontakt zu meinen Eltern und meiner Schwester in Deutschland litt darunter. Mein Fokus lag einfach auf dem Sport, sodass ich einige Einbußen hinnehmen musste und beispielsweise nicht so oft nach Deutschland reisen konnte, wie ich es vielleicht gerne getan hätte. Ich versuchte dann wenigstens, so oft wie möglich zu Hause anzurufen. Häufig versuchte ich es auf meinem Weg zum Trainingsgelände, und wenn keiner ans Telefon ging, riefen sie mich während des Tages zurück und wir konnten wenigstens schnell zwischen zwei Meetings miteinander sprechen. Wenn man in der NFL oben mitspielen möchte, muss man eben Opfer bringen. Und ich war besessen von diesem Sport und hatte den unbändigen Willen, einer der besten Spieler der NFL auf meiner Position zu werden. Entsprechend war auch mein Umgang mit unseren Urlaubsreisen. Ich hätte natürlich auch lieber ab und zu ein paar Tage am Strand gelegen, musste aber meiner Meinung nach eher trainieren, um besser zu werden. Ich weiß jedoch auch, dass ich viele Menschen mit dieser Einstellung über all die Jahre vor den Kopf gestoßen habe. Aus meiner Sicht war das allerdings nötig, um erfolgreich zu

sein. Ich hätte ja auch jeden Tag erst in allerletzter Minute, also kurz vor 8, aufs Trainingsgelände kommen können, aber meiner Meinung nach war es eben wichtig, schon um 5 Uhr da zu sein, um eine zusätzliche Trainingseinheit zu absolvieren. Ich bewegte mich während meiner Laufbahn wie in einem Tunnel. Deswegen war diese Situation sowohl für meine Eltern und meine Schwester als auch für mich eine Belastung. Leider war es im NFL-Alltag nicht anders möglich. Mein Leben bestand nun einmal nur aus American Football und der NFL. Alles andere war Nebensache. Natürlich hätte ich das rückblickend auch anders lösen können und sicherlich auch sollen, aber letztlich war ich in mir selbst gefangen.

Man wägt immer wieder seinen Erfolg gegen das ab, was man seiner Familie zumutet. Wenn jemand beispielsweise in Frankfurt lebt, dort seinen Job verliert, aber in Dresden einen neuen Job angeboten bekommt, der ihm im Vergleich zu vorher vielleicht sogar eine deutlich bessere Position garantiert, dann muss er sich entscheiden, ob es ihm wert ist, dorthin zu ziehen. Ich hätte damals, als ich mein Karriereende bekannt gab, auch noch weiterspielen können, die Angebote anderer NFL-Teams lagen auf dem Tisch. Aber mir war das Leben mit meiner Familie einfach wichtiger, zumal Lindsey in dieser Phase schon unser erstes gemeinsames Kind zur Welt gebracht hatte. Außerdem hatte ich natürlich nach all den Jahren in der NFL und insgesamt zwölf Operationen das Risiko für Spätfolgen erkannt.

Als NFL-Spieler verbringt man sechs, sieben Monate im Jahr von morgens bis abends auf dem Trainingsgelände. Das heißt auch, dass soziale Kontakte automatisch auf der Strecke bleiben. Es bleibt kaum Zeit, neue Freundschaften zu knüpf-

fen, deine Teamkollegen sind automatisch auch deine Freunde. Aber auch das muss man akzeptieren, wenn man in dieser Liga erfolgreich sein will. Die NFL fordert von jedem Spieler extremen Einsatz, und da wird auf das Privatleben keinerlei Rücksicht genommen. Umso wichtiger ist deshalb der familiäre Rückhalt.

Ich habe mich ehrlich gesagt nie wirklich bei Lindsey bedankt, dass sie all das für mich getan und jahrelang ihre eigenen Bedürfnisse zurückgestellt hat. Es war einfach selbstverständlich, und Lindsey hätte das auch nie von mir eingefordert. Das entspricht nicht ihrem Charakter. Allerdings weiß ich auch von ehemaligen Teamkollegen oder Coaches, deren Frauen im Gegensatz zu Lindsey sehr unglücklich mit ihrer Situation waren. Diese Beziehungen waren dann von vielen Vorwürfen geprägt, weil die Frauen ihren Männern vorhielten, dass sie wegen ihnen in die Kleinstadt Foxborough gezogen seien und nun den ganzen Tag alleine zu Hause säßen, weil sich die Männer von morgens bis abends auf dem Trainingsgelände der Patriots herumtrieben. Solche privaten Spannungen können äußerst belastend sein, da der Spieler sie natürlich auch mit zu den Patriots nimmt, sich schlecht fühlt und deswegen womöglich schlecht trainiert und nicht seine eigentliche Leistung auf dem Rasen bringt. Das kann also letztlich gar kein gutes Ende nehmen – weder privat noch sportlich.

NFL-Spieler sind nicht zwingend misstrauisch, aber sie sind Realisten. Wenn sie jemanden neu kennenlernen, sind sie erst einmal skeptisch und etwas reserviert, denn sie wissen nicht, was dieser Mensch genau von ihnen möchte. Das war auch bei mir in meiner Zeit als Profisportler der Fall, weil da gefühlt alle etwas von mir wollten. Gerade in einer kleinen

Stadt wie Foxborough wissen alle, wer du bist. Und egal, wo man hingeht, wird man angesprochen oder zumindest beobachtet. Dabei geht es aber nicht um einen als Person, sondern nur darum, für welches Team man spielt. Häufig war also kein echtes Interesse an der Person Sebastian Vollmer vorhanden. Die Leute sahen in mir »nur« den Footballspieler, der bestenfalls Erfolg mit den New England Patriots hatte. Für mich war American Football nicht mehr und nicht weniger als ein Job. Allerdings stand ich stärker im Rampenlicht, als das vielleicht in einem anderen Beruf der Fall gewesen wäre, weil ich bei der Ausübung meines Jobs oft im Fernsehen zu sehen war. Aus diesem Grund war es für mich einfacher, mich vor allem auf Menschen zu verlassen und zu konzentrieren, die ich schon vor meiner NFL-Karriere gekannt und zu denen ich bereits eine engere Beziehung aufgebaut hatte.

Heute ist das natürlich ganz anders, was aber sicherlich auch daran liegt, dass ich mich körperlich verändert habe, also nicht mehr wie ein typischer Footballspieler aussehe, nicht mehr in Foxborough, sondern Florida lebe und vor allem meine aktive Karriere bereits seit einiger Zeit beendet habe. Wenn ich mich mit anderen unterhalte, sind American Football und die NFL aber natürlich immer noch ein großes Thema.

Ich werde immer noch nach dem Super Bowl oder Tom Brady gefragt, aber vor allem jetzt nach meiner Karriere gibt es noch viele andere Gesprächsthemen. Das finde ich persönlich gut, weil ich nicht der Typ bin, der mit seinen beiden Super-Bowl-Ringen durch die Gegend läuft und ruft: »Schaut mich doch bitte alle an!« Allerdings war es am Anfang durchaus schwierig für uns, uns mit Mitte 30 nochmals einen erweiterten Freundeskreis in einer neuen Stadt aufzubauen. Nach-

dem wir jetzt schon seit ein paar Jahren hier in Florida leben, fühlen wir uns langsam, aber sicher auch sehr wohl und haben mittlerweile auch einen Kreis von Menschen gefunden, mit denen wir gerne unsere Zeit verbringen. Und die Gesprächsthemen sind jetzt nicht mehr nur Football, sondern auch Kinder, Erziehung oder Schule. Das ist auch völlig in Ordnung für mich.

Reha – »Availability is more important than ability«

Verletzungen gehören im American Football dazu. Als Spieler kann man sich letztlich in jedem einzelnen Spielzug so schwer verletzen, dass die Karriere beendet sein kann. Das resultiert daraus, dass im Football unglaubliche Kräfte wirken, wenn 22 große, schwere und starke Männer auf dem Rasen aufeinander losgehen. Dabei kommt es dann auch immer wieder zu unübersichtlichen Situationen, in denen einem beispielsweise jemand ins Bein fällt und man sich dabei verletzt. Dabei muss man gar nicht selbst schuld sein, manchmal ist es eben reines Pech. Ich selbst war während meiner aktiven Karriere leider unzählige Male verletzt. Egal ob am Bein, an der Schulter oder am Rücken, überall wurde ich mehrfach operiert und verpasste aus diesem Grund auch sehr viele Offseasons.

Die erste große Verletzung hatte ich während meiner Zeit bei den Düsseldorfer Panthers, als ich gerade einmal 17 Jahre alt war und meine zweite Footballsaison absolvierte. Damals brach ich mir das Schienbein. Der Knochen war der Länge nach und somit kompliziert gebrochen, sodass ein Nagel ein-

gesetzt werden musste, damit er wieder sauber verheilte. In der Folge musste ich wochenlang auf Krücken unterwegs sein und konnte nicht trainieren, geschweige denn spielen. Doch davon wollte ich mich nicht unterkriegen lassen. Ich war topmotiviert, mich zurück auf den Rasen zu kämpfen, um meiner Leidenschaft American Football so schnell wie möglich wieder nachgehen zu können, was nach einigen Monaten auch wieder möglich war. Doch selbstverständlich kam mir in dieser Zeit auch kurz der Gedanke, dass meine American-Football-Karriere aufgrund dieser Verletzung schon beendet sein könnte, bevor sie überhaupt Fahrt aufgenommen hatte. Mit 17 Jahren wusste ich aber noch nicht so recht, mit solch einer schweren Verletzung und deren Konsequenzen umzugehen. Mit den Erfahrungen, die ich dann in all den Jahren im College und vor allem in der NFL machte, würde ich heute jedoch sagen, dass man an seinen Verletzungen sogar ein Stück weit wächst.

Mein persönliches Ziel blieb trotz der Verletzungen immer das selbe. Ich hatte den inneren Antrieb, der beste Spieler auf meiner Position in der NFL zu werden und mit meinem Team, den New England Patriots, so erfolgreich wie möglich zu sein. Natürlich wünscht man sich, dass dieser Weg immer gerade verläuft, doch durch die Verletzungen wird er zwischendurch steinig, und man muss Umwege in Kauf nehmen. Meine Erfahrung lautet: Wenn man das richtige »Hilfssystem« wählt, also beispielsweise die richtigen Ärzte und Physiotherapeuten, und damit jedes Mal wieder richtig fit und gesund wird, entwickelt man als Spieler auch ein gewisses Selbstbewusstsein. Irgendwann dachte ich gar nicht mehr über die Operationen und die Reha-Maßnahmen an sich nach, sondern meine Gedanken kreisten nur noch um Zeiträume. Ich

wusste zum Beispiel, dass eine Schulterverletzung inklusive OP und Reha mich vier bis sechs Monate außer Gefecht setzen würde. Also rechnete ich aus, dass ich beispielsweise nach einer OP im Februar spätestens im Juli oder August zwar wieder auf dem Rasen stehen könnte, aufgrund des Trainingsrückstands aber die ersten beiden Preseason-Games wohl noch ohne mich stattfinden müssten. Ich machte mir also selbst schon einen klaren Plan und beschäftigte mich bereits vor der OP mit meiner möglichen Rückkehr aufs Spielfeld. Da spielen Gedanken, wie ich sie in Düsseldorf mit 17 Jahren hatte, keine Rolle mehr. Es ging bei mir nicht mehr darum, dass ich vielleicht überhaupt nicht mehr zurückkehren könnte. Ich beschäftigte mich jedes Mal einfach nur mit meinem Comeback. Für mich gab es keine Alternative. Wenn ich alles für meine Rückkehr gegeben und mein Körper mir am Ende dennoch einen Strich durch die Rechnung gemacht hätte, hätte ich mir immer noch Gedanken zu meinem Karriereende machen können. Doch solange es nicht so weit war, kämpfte ich immer um meine Chance. Manchmal kam mir auch in den Sinn, dass sich mein Back-up während meiner Abwesenheit so sehr in den Vordergrund spielen könnte, dass ich unter Umständen meinen Job verlieren würde. Da ich daran aber sowieso nichts hätte ändern können, außer an mir und meiner eigenen Situation zu arbeiten, spielte das für mich nie eine Rolle. Ich war auf mich fokussiert, da ich nur meine eigene Situation selbst in der Hand hatte. Also wollte ich immer so schnell wie möglich wieder raus aus der Reha und rauf auf den Rasen. Ich bin froh, dass mein Körper diese Belastungen trotz all der Verletzungen, Operationen und Reha-Maßnahmen bis zum Schluss mitgemacht hat.

Einer meiner Ärzte meinte einmal, es sei eigentlich unglaublich, dass Fußballspieler beispielsweise nach einem Labrum-

Riss in der Schulter nach sechs Monaten schon wieder topfit sind und auf dem Rasen mit voller Kraft aufeinander losgehen können. Denn bei »normalen« Patienten dauere der Heilungsprozess in der Regel rund ein, eineinhalb Jahre. Das ist schon ein enormer Unterschied – wobei man natürlich schon auch sagen muss, dass Profisportler nach einer Operation jeden Tag nichts anderes machen als Reha. Wenn ich während meiner Zeit bei den New England Patriots nach einer OP in meine Reha-Maßnahmen startete, war ich jeden Tag von 8 bis 16 Uhr mit nichts anderem beschäftigt als mit Rehabilitationsübungen, und das über Wochen und Monate. Dabei wird allerdings auch darauf geachtet, dass der übrige, nicht verletzte Körper besser und stärker wird. Das heißt, wenn die Schulter lädiert ist, kann man trotzdem noch laufen und somit die Ausdauer trainieren. Ist das Bein gebrochen, wird trotzdem noch der Oberkörper trainiert. Diese Einheiten werden in die Reha integriert. Mental sind diese Phasen nicht immer einfach zu verkraften, weil man letztlich jeden Tag immer wieder dasselbe macht. Es gibt kaum Abwechslung und auch die Fortschritte sind zeitweise sehr überschaubar.

Außerdem gibt es in der Reha auch sehr schmerzhaftes Übungen. Als ich wegen meiner Schulter behandelt wurde, musste diese täglich von einem Physiotherapeuten gestreckt werden. Das war nötig, weil ich keinerlei Knorpel mehr hatte, die Schulter aber bewegt werden musste, damit ich die durch die OP gewonnene Mobilität nicht wieder verlor. Sobald mein Arm und meine Schulter vom Physiotherapeuten nach vorne und hinten gezogen wurden, erfasste der Schmerz jedes Mal meinen ganzen Körper. Aber das nahm ich alles gerne in Kauf, weil ich wusste oder es mir zumindest einredete, dass

es hilft. Im Prinzip wollte ich sogar noch mehr gedehnt werden, weil ich mir dadurch erhoffte, den einen oder anderen Tag oder sogar eine Woche früher wieder fit zu werden. Da war mir selbst dieser stechende Schmerz egal. Auf diese Weise kommt es gerne auch zu Rückschlägen, die man sich dann jedoch selbst zuzuschreiben hat. Hier müssen die Spieler vor sich selbst geschützt werden. Man arbeitet in der Reha aber einfach gegen eine unsichtbare Sanduhr. Sobald diese abgelaufen ist, fängt die Saison an, und man möchte mit aller Macht wieder topfit zur Verfügung stehen. Aus diesem Grund ist man in der Reha gerne ein klein wenig übermotiviert.

Da ich diese Situation mit langen Reha-Maßnahmen in meiner NFL-Karriere aufgrund verschiedener Verletzungen leider sechs Jahre am Stück hatte, lernte ich, immer besser damit umzugehen und vor allem auch mental damit zurechtzukommen. Ich wusste irgendwann genau, wie es funktioniert und was ich zu tun hatte, und ich war ja auch nie alleine. Wir waren immer eine große Gruppe an Rekonvaleszenten, die in der Reha allesamt an ihrem Comeback arbeiteten. Schulter- und Knie-OPs sind in der NFL im Prinzip an der Tagesordnung, sodass die Reha immer gut besucht ist. Und man sollte dort natürlich zumindest gedanklich und mental nach seinem persönlichen Vorteil suchen. Zwar denkt man daran, dass die anderen gerade draußen auf dem Rasen Football trainieren, aber zeitgleich arbeitet man in der Reha eben an Fitness und Ausdauer. So versucht man, sich selbst ein wenig zu beruhigen und das Positive aus der Reha zu ziehen, damit man nicht das Gefühl bekommt, im Vergleich zu den Teamkollegen zu sehr hinterherzuhängen. Aber natürlich hat man auch stets im Hinterkopf, dass man sicherlich nicht optimal auf die Saison vorbereitet ist, wenn man

in der Reha sitzt und der Back-up sich draußen auf dem Rasen für höhere Aufgaben empfehlen kann. Solche Gedanken kann man einfach nicht verdrängen.

In der Offseason findet die Reha montags bis freitags in der Zeit zwischen 8 und 16 Uhr statt, während der Regular Season ist man immer zu denselben Zeiten in der Reha wie das Team auf dem Trainingsgelände. Dann dauern die Tage meist von morgens um 7 bis abends um 18, 19 Uhr. Wenn man dann in der Reha eine Phase erreicht hat, in der man zwar noch nicht wieder footballtauglich ist, aber zumindest schon wieder Krafttraining machen kann, löst man sich ein Stück weit vom Physiotherapeuten und macht stattdessen anhand einer individuell erstellten Trainingsmappe sein eigenes Programm. Irgendwann wird man dann vom Physiotherapeuten ganz offiziell wieder dem »normalen« Strength Coach übergeben. Sobald dies geschieht, weiß man auch, dass es langsam, aber sicher wieder in Richtung Teamtraining auf dem Rasen geht. Generell verläuft solch eine Reha jedoch sehr langsam und kontinuierlich von wenig bis hin zu viel Belastung. Zu Beginn fährt man ein wenig Fahrrad und macht leichtes Stretching. Sobald die OP-Wunde verheilt ist, geht man ins »Hot Tub« und ins »Cold Tub« und beginnt langsam wieder mit dem Muskelaufbau, der dann so lange weiter gesteigert wird, bis man die Reha-Übungen auf dem Rasen absolvieren kann. Dabei bleibt man zwar vom Rest des Teams separiert, aber in meinem Fall konnte mich Head Coach Belichick von seinem Platz aus trotzdem sehen und kam dann gerne ab und zu vorbei, um zu fragen, wie der Heilungsprozess verlief. Das gab ihm die Möglichkeit zu beobachten, ob ich auch hart genug für meine Rückkehr trainierte. Und sollte ihm dann doch einmal etwas durchgehen, war das kein Prob-

lem – denn auch das Reha-Programm wurde – genauso wie das »normale« Training – jederzeit gefilmt.

Für mich war die Reha ab einem gewissen Zeitpunkt schon fast Normalität. Wenn man solch eine Situation sechs oder sieben Jahre lang immer und immer wieder durchmacht, gewöhnt man sich einfach an die Umstände. Ich wusste, was mich erwartete, konnte einschätzen, was ich mir und meinem Körper ab einem gewissen Zeitpunkt zumuten konnte, und baute mich mental immer wieder durch kleine Erfolge auf. Frust kam somit bei mir so gut wie nie auf – wenn überhaupt, dann aufgrund der bereits häufig erwähnten Sorge um meinen Arbeitsplatz. Aber auch hier ist es so: Wenn man schon einige Jahre relativ erfolgreich in der NFL gespielt hat, findet man im Ernstfall einen anderen Klub. Das gibt einem eine gewisse Sicherheit. Dennoch ließ ich beispielsweise nach meiner Hüft-OP täglich messen, inwieweit sich die Mobilität meiner Hüfte schon wieder verbessert hatte. Das Ergebnis war, dass mir die Physiotherapeuten natürlich mitteilen mussten, dass sich die Hüftrotation nicht von einem auf den anderen Tag merklich verbesserte. Aber es gab mir einfach ein gutes Gefühl, ich wollte Fortschritte sehen und mich damit immer wieder aufs Neue motivieren. Denn mein Ziel war ja, schnellstmöglich auf den Rasen zurückzukehren. Daher hatte ich ab einem gewissen Zeitpunkt auch immer den Anspruch, dass sich die besten Ärzte und Physios um mich kümmerten. Und durch die Patriots hatte ich immer Zugang zu den Besten, worüber ich auch im Rückblick sehr froh bin. Ich war damals kritisch, ich wäre auch in eine andere Reha gegangen, wenn ich mit der bei den Patriots nicht zufrieden gewesen wäre. In Foxborough arbeitete ich immer mit Joe Van Allen zusammen, der mich ein ums andere Mal wieder fit bekam. Dafür bin ich ihm sehr dankbar, und ich musste mich somit da-

mals auch nicht nach einer alternativen Reha oder einem anderen Physiotherapeuten umschauchen.

Da Verletzungen im American Football dazugehören und sich die Spieler darauf einstellen müssen, rechnete auch ich immer damit, nicht gesund durch die NFL-Saison zu kommen, und kalkulierte Verletzungen somit immer mit ein. Aus heutiger Sicht vollkommen zu Recht, wenn ich mir meine aktive NFL-Karriere so anschau. Verletzungen waren einfach Teil meines Jobs. Als ich nach meinem siebten Jahr aus der Saison kam, ging es mir körperlich zwar insgesamt ganz gut, aber ich ließ mir trotzdem meine Hüfte operieren und richten, weil ich nicht mehr richtig in die Knie gehen und dann explosiv aus dem Stand kommen konnte. Der Grund dafür war ein Knochenstück, das bei dieser Bewegung immer schmerzhaft in meinen Knorpel bohrte. Ich sollte eigentlich vier Monate ausfallen und dann wieder fit sein. Doch leider kam alles ganz anders: Ich kam nicht mehr richtig zurück, die Schmerzen und Probleme mit der Hüfte wurden nach der OP sogar noch schlimmer. Und das merkte ich damals sehr schnell nach der OP. Als ich aufwachte, war irgendetwas anders als sonst. Ich machte die Augen auf und sagte zu meiner Frau Lindsey und zum Arzt: »Irgendwas stimmt nicht. Es fühlt sich komisch an.« Der Arzt wollte mich dann noch beruhigen, dass ich ja gerade erst aufgewacht sei, aber ich kannte meinen Körper, hatte schon unzählige Operationen hinter mir, und mir war klar, dass dieses Mal etwas nicht stimmte. Leider sollte ich recht behalten.

Selbst sechs Monaten intensive Reha brachten mich nicht wieder richtig auf die Beine. So musste ich erneut unters Messer, womit meine Saison bereits beendet war. Denn die zweite OP fand im August und somit kurz vor Saisonstart statt. Für

die Reha wurden wieder rund sechs Monate eingeplant, die Patriots setzten mich trotzdem noch auf die sogenannte PUP-Liste (»physically unable to perform«), von der sie mich wieder hätten herunternehmen und somit für den Roster aktivieren können – aber in dieser Spielzeit kam ich nicht mehr rechtzeitig zurück. Der Frust stellte sich bei mir in dieser Phase vor allem deshalb ein, weil ich das Gefühl hatte, alles dafür getan zu haben, wieder auf den Rasen zurückkehren zu können. Aber manchmal liegt es eben nicht in deiner Hand. In dieser Phase wurde mir zum ersten Mal so richtig bewusst, dass das Karriereende näher rückte. So kam es dann ja später auch, als meine Frau mit unserem ersten Kind schwanger war. Das war für mich letztlich der Grund, mit dem American Football aufzuhören – zumal ja auch mein Körper streikte.

Im Zusammenhang mit Verletzungen und Reha war dies jedoch der einzige Moment, in dem ich mir solche Gedanken machte. Ansonsten war es für mich ja fast schon Alltag, dass ich mir etwas brach oder ein Körperteil operieren lassen musste und dann zum x-ten Mal in die Reha geschickt wurde. Es war dennoch immer wieder aufs Neue ein großer Aufwand, sich an die Mannschaft heranzukämpfen. Diese Zeit hätte ich andernfalls nutzen können, um körperlich und technisch noch besser zu werden. In der Reha ging es jedoch vielmehr darum, wieder zu meinem alten Leistungsstand zurückzukommen. Deswegen versucht man als NFL-Spieler auch immer, die Saison trotz Verletzungen irgendwie zu Ende zu spielen und sich direkt danach operieren zu lassen. Richtig frustrierend ist es dann, wenn man sich am Anfang einer Saison so schwer verletzt, dass es das Saisonende bedeutet – also wenn man die Offseason und alle Preseason-Games

absolviert hat, sich mit harter Arbeit für die Spielzeit fit gemacht hat und sich dann im ersten oder zweiten Spiel ein Bein bricht. Ich habe mir während meiner Karriere zweimal das Kreuzband gerissen und trotzdem weitergespielt, weil ich es unbedingt wollte – und weil es in den meisten Fällen ja auch funktioniert. Diese Art von Verletzung wird dann so getapt, dass man sich zumindest einigermaßen bewegen und somit auch spielen kann. Man humpelt dann zwar auf dem Rasen herum, aber letztlich geht es irgendwie. Ähnlich habe ich es mit meiner lädierten Schulter gemacht, die mit einer Manschette so fixiert wurde, dass sie sich kaum noch bewegen ließ. Damit konnte ich dann ebenfalls spielen. Aber spätestens am Tag nach der Partie hatte ich dann enorme Schmerzen gehabt, weil die Verletzung ja nicht plötzlich verschwunden, sondern für das Spiel mit Tape oder Manschetten nur »erträglicher« gemacht worden war.

Ich glaube, dass American Football mit seinem hohen Verletzungsrisiko eine Sportart ist, in der kein Spieler sein komplettes Potenzial ausschöpfen kann. Das liegt einfach daran, dass fast alle mehr Zeit in der Reha verbringen als auf dem Rasen mit dem Team. Aber am Ende gehören die Verletzungen einfach dazu, und jeder hat somit dasselbe Problem. Und das dann auch noch stets in der Offseason, wenn die Grundlagen für die kommende Saison erarbeitet werden. Meiner Einschätzung nach geht es aber fast allen NFL-Profis so. Jeder wird sich während seiner Karriere zu einem gewissen Grad verletzen. Bei mir war es vielleicht außergewöhnlich oft der Fall, aber man kann eben nicht erwarten, dass man hundertmal am Tag gegen eine Wand rennt und dabei gesund und munter bleibt. Wer lange und regelmäßig in der NFL spielt,

auf den kommen automatisch Verschleißerscheinungen und Verletzungen zu. Ob die dann operiert oder »nur« konservativ behandelt werden müssen, kommt natürlich auf den medizinischen Befund an. Ich habe diese Verletzungen auch als Erfahrungen betrachtet und versucht, das Positive für mich herauszufiltern. Ich hatte ja auch keine andere Wahl. Ein Spieler will sich ja nicht verletzen, aber es passiert eben trotzdem. Also müssen alle Spieler diese Herausforderung annehmen und sich auf ihren Weg zurückkämpfen. Der wird dadurch natürlich steiniger, aber so ist das Leben nun einmal. Der Weg verläuft nie linear.

Im College erlitt ich zwei schwere Verletzungen, die im Rückblick aber durchaus positiv für mich und meine Karriere waren. Damals in Houston glaubte ich nämlich kaum daran, als Offensive Tackle eingesetzt zu werden. Da ich aber unbedingt und so schnell wie nur möglich spielen wollte, dachte ich mir, ich hätte vielleicht als Defensive End ganz gute Chancen. Also setzte ich mir in den Kopf, auf dieser Position zu spielen. Als mich unser damaliger Head Coach Art Briles dann fragte, ob ich diese Position immer noch spielen wolle, bejahte ich und verletzte mir kurz danach den Rücken so schwer, dass ich monatelang ausfiel. Als ich dann wieder gesund war, fragte mich Briles erneut, ob ich immer noch Defensive End spielen wolle – und auch dieses Mal war ich Feuer und Flamme. Aber auch dieses Mal verletzte ich mich und brach mir das Bein gefühlt in tausend Teile. In den folgenden Monaten in der Reha konnte ich mein Bein nicht richtig trainieren, brachte dafür aber meinen Oberkörper so sehr in Form und auf Vordermann, dass diese Arbeit letztlich die Grundlage für die folgenden zehn Jahre im College und auch in der NFL bil-

den sollte – zumal ich nach dieser Verletzungspause dann eben doch den Job als Offensive Tackle ergatterte, der mir in der Folge eine sehr erfolgreiche NFL-Karriere bescherte. Daher ging ich gestärkt aus diesen Verletzungen hervor, wobei das sicherlich nicht die Norm ist. Doch diese Erfahrungen lehrten mich, möglichst immer das Positive zu sehen – auch wenn es manchmal auf den ersten Blick schwerfiel.

In all den Jahren zweifelte ich nie an meinem Körper, weil ich tatsächlich glaubte, dass kein Körper dieser Welt von Natur aus für die Strapazen und Belastungen der NFL gemacht ist. Meine Sorge bestand eher darin, mich schon wieder zu verletzen. Nach einer Verletzung kommt es nämlich nicht nur darauf an, physisch so stark wie möglich zurückzukehren, sondern vor allem auch mental. Die Sorge vor einer neuen Verletzung vergeht zwar relativ schnell wieder, aber die Erinnerung an den Schmerz bleibt noch einige Wochen bestehen. Da braucht es schon einige Spiele, bis das Vertrauen in den Körper wieder vollständig wiederhergestellt ist. Wenn mir mein Gegenspieler also ins Bein fiel, war mein erster Gedanke: »Jetzt bricht das Bein bestimmt schon wieder.« Das ist natürlich meistens nicht so, passiert aber doch ab und zu. Oder wir standen kurz vor dem Super Bowl, und ich dachte mir: »Hoffentlich komme ich gesund durch die Trainingswoche und fange mir nicht noch auf der Zielgeraden eine Verletzung ein.« Daher sind NFL-Spieler darauf bedacht, ihren Körper mit hartem Training so gut wie nur möglich auf Extremsituationen und die Belastungen der NFL vorzubereiten und dadurch auch zu schützen. Wenn einem dann zwei Spieler in die Beine fallen und man sich deswegen einen Bruch holt, kann man natürlich nichts machen. Aber davon abgesehen

kann man seinen Körper schon so trainieren und vorbereiten, dass er vielen Widrigkeiten auf dem Rasen gewachsen ist. Ich selbst habe mich aufgrund meiner vielen Verschleißerscheinungen manchmal sogar gefragt, ob ich vielleicht zu viel mache. Doch diese Schmerzen waren es mir auf meinem Weg zu meinem persönlichen Ziel immer wert. Ich hätte es mental nicht verkraften können, aufgrund von Schmerzen diverse Übungen nicht machen zu können und deshalb dann vielleicht auch nicht besser zu werden. Ich versuchte, soweit wie möglich durch den Schmerz hindurchzutrainieren, auch in der Reha.

Wenn ich wieder aus der Reha kam und spielen durfte, gab ich von der ersten Sekunde an auch wieder 100 Prozent. Denn wer in der NFL nur halbherzig spielt, wird sich erst recht verletzen. Dafür wirken auf dem Rasen zu viele Kräfte, und wenn man nur 60 Prozent gibt, der Gegenspieler aber 100 Prozent, kann das sehr schlecht ausgehen. Man muss seinen Körper vielmehr wieder neu kennenlernen, weil er sich nach einer OP und Reha anders anfühlt. Vielleicht gibt es jetzt auf einmal gewisse Techniken, die man ein wenig anders ausführen muss, weil der Bewegungsapparat stärker eingeschränkt ist. Vor allem zu Beginn fühlt man sich noch ein wenig eingerostet. Umso wichtiger ist es, dass man voll fokussiert und mit 100 Prozent Willen und Einsatz ins Spiel geht, um die anfängliche Unsicherheit ein Stück weit zu kompensieren.

Als NFL-Profi versucht man jedoch auch, Operationen und darauffolgende Reha-Maßnahmen so weit wie möglich zu vermeiden. Ich stand ja beispielsweise noch mit Kreuzbandrissen und schweren Schulterverletzungen auf dem Platz. Footballer spielen einfach

durch sämtliche Verletzungen und Schmerzen hindurch, solange es irgendwie geht. Einige meiner besten Spiele habe ich mit gebrochenen Füßen gespielt, die durch Tape und eine Platte im Schuh fixiert waren. In solchen Situationen überkompensiert man solche Verletzungen und dreht auf dem Spielfeld noch mehr auf als möglicherweise in den Wochen zuvor. Nicht selten ist zu beobachten, dass viele Profisportler eine Woche nach einem sportlichen Rückschlag zurückkommen und ihre beste Saisonleistung abrufen. Als ich in der AFC Divisional Round 2016 gegen die Kansas City Chiefs mit einem gebrochenen Fuß spielte, gab ich keinen Sack ab und lieferte generell eine sehr dominante Leistung ab. Ähnlich war es bei einem meiner Kreuzbandrisse in der Saison 2012, wegen dem ich sogar in Florida bei Dr. Andrews, dem absoluten Knie-Guru der Stars in den USA, zur Behandlung war und dieser mir sagte, dass ich sechs Wochen pausieren müsse. Das war mir natürlich viel zu lang. Tatsächlich verpasste ich nur zwei Trainingseinheiten, trainierte am Freitag wieder ganz normal und spielte dann am Sonntag gegen die Seattle Seahawks. Und auch da lieferte ich wieder eine richtig gute Leistung ab, das Knie blieb stabil und knickte mir dank Tape nicht ein einziges Mal weg. Durch solche körperlichen Überwindungen bekommt man aus meiner Sicht noch mehr Selbstvertrauen und erkennt, was man alles schaffen kann, wenn man nur fest daran glaubt.

Meiner Erfahrung nach taten die Spieler bei den Patriots nach einer Verletzung zusätzlich zu ihren Reha-Programmen auch privat noch alles, um so schnell wie möglich wieder fit zu werden. Ich beispielsweise kaufte mir spezielle Einlagen für meine Schuhe und ein Spezialhemd, das für eine gute Haltung sorgen sollte, um den Rücken zu stabilisieren. Das tat ich, als ich mich nicht mehr bewegen konnte. Man versucht einfach alles, um am Wochenende spielen zu können. Außerdem fuhr ich noch regelmäßig selbst zum Chi-

ropraktiker und ließ mich dort behandeln. Ich suchte einfach nach Wegen, um die Verletzung schnellstmöglich zu überwinden und wieder spielen zu können. Das war mein einziges Ziel.

Aus diesem Grund spielt jeder NFL-Spieler in seiner Karriere auch durch jede Grippe hindurch – egal, ob er Fieber, Husten oder Kopf- und Gliederschmerzen hat. Und das, obwohl die natürliche Reaktion bei solch einer Erkrankung ja eigentlich darin bestehen sollte, sich tagelang ins Bett zu legen und sich erst einmal auskurieren. Ein NFL-Spieler hingegen legt sich eben nicht hin und wartet, bis der Infekt ausgeheilt ist. Der erste Impuls ist sicherlich auch bei einem NFL-Spieler der, sich hinzulegen, aber die Vernunft sagt einem, dass man lieber aufstehen und zum Training gehen sollte. Und es funktioniert in den meisten Fällen ja auch. Man trainiert letztlich so lange, bis man im schlimmsten Fall umfällt. Ob das am Ende gesund ist, sei an dieser Stelle offengelassen. Aber noch einmal: Ein NFL-Spieler will immer spielen. Wenn dies aber nicht funktioniert, weil der Körper gesundheitlich allzu stark angeschlagen ist, dann ist es eben so. Das muss man dann auch akzeptieren, es kommt in dieser Form bei einem NFL-Profi aber eher selten vor. Denn was sollte denn auch passieren? Klar, man fühlt sich nicht nach Sport, und es ist mit einer Grippe im Körper auch viel anstrengender, aber trotz allem machbar. Und natürlich nimmt man auch Antibiotika, um den Infekt zu bekämpfen und sich beim Training so gut wie möglich zu fühlen.

Ich hatte einmal einen Teamkollegen, der mit einer Magen-Darm-Grippe zum Spiel kam. Das war allerdings kein Hindernis. Er wurde intravenös mit Wasser vollgepumpt, ich musste ihm noch eine Hühnersuppe bringen, und zum Kick-off stand er dann voll fokussiert auf dem Rasen. Er machte sich damals nicht einmal warm, sondern rannte erst zehn Sekunden vor dem Anpfiff nach

draußen. Auch dieses Beispiel zeigt, dass man so lange durchhält, bis es nicht mehr geht. Das resultiert auch aus einer gewissen Erwartung an sich selbst. Denn alle NFL-Profis machen das so, und somit hat man diesen inneren Antrieb, es ihnen gleichzutun. Viele denken zwar, dass das nicht funktioniert, aber so ist es eben. Letztlich ist es eine Frage des Willens.

Wir hatten jedoch auch den Fall, dass ein Teamkollege mit einer Grippe trainierte und während der Laufeinheit einfach umkippte. Daraufhin musste der Krankenwagen kommen und ihn in die Klinik bringen. Dort war er dann verwirrt, wusste nicht mehr, was passiert war und wo er gerade war. Er musste letztlich seiner Grippe und der körperlichen Belastung im Training Tribut zollen. Aber man muss als Spieler mental erst einmal so weit kommen, sich bis zu diesem extremen Punkt zu pushen, dass der Körper aufgibt und unter den Strapazen im wahrsten Sinne des Wortes zusammenbricht – wobei der Körper natürlich ein sehr guter Gradmesser ist, weil er einem sehr schnell und unmissverständlich klarmacht, was möglich ist und was nicht. Aber je öfter man durch solche Extremsituationen geht, desto mehr »gewöhnt« sich der Körper auch daran und funktioniert entsprechend. Mit einer Corona-Erkrankung wäre das beispielsweise sicher nicht möglich gewesen. Ich war selbst an dem Virus erkrankt und konnte kaum Treppen steigen, ohne dabei außer Atem zu kommen. In diesem Zustand wäre ich auch während meiner aktiven Karriere kaum ins Training gefahren, zumal es aufgrund der Quarantänepflicht sowieso nicht erlaubt gewesen wäre. Es gibt also durchaus Situationen und Erkrankungen, die keinen Sport zulassen, so sehr man es selbst vielleicht auch möchte.

Damit man als NFL-Profi all das mitmacht und auf sich nimmt, braucht man meiner Meinung nach diesen »Wofür mache ich das eigentlich«-Moment. Der gestaltet sich natürlich bei jedem an-

ders. Für die einen ist es sportlicher Erfolg und Ruhm, für die anderen Selbstbestätigung, und dann spielt selbstverständlich auch Geld eine Rolle, aber auch der Ansporn, möglicherweise der beste Spieler auf seiner Position oder gar in der Geschichte der NFL zu werden. In meinen Augen braucht jeder eines dieser Ziele und somit eine klare Antwort auf diese Frage. Denn wenn man diesen Sport nur betreibt, weil man vielleicht gerade kurzzeitig Lust darauf hat, wird es nicht funktionieren. Dafür ist American Football und vor allem die NFL zu hart.

Meine persönliche Antwort auf die »Wofür mache ich das eigentlich«-Frage war ein Mix aus den genannten Antworten. Ich wollte unbedingt der beste Tackle der NFL und zum All-Pro gewählt werden, um mir so auch die Anerkennung der anderen Spieler zu sichern. Natürlich wollte ich auch den Super Bowl gewinnen, aber das ist ein Erfolg, den man nicht alleine, sondern nur im Team erreichen kann. Und da war ich in der glücklichen Lage, mit den Patriots ein Team zu haben, das zu dieser Zeit mehr oder weniger jedes Jahr um den Titel mitspielte. Wenn ich im Vergleich dazu dann einen Joe Thomas sehe, in meinen Augen ein überragender Tackle, der jedoch sein Leben lang bei den Cleveland Browns spielte, dann hatte dieser trotz seiner individuellen Klasse kaum eine Chance auf einen Super-Bowl-Sieg. Aber natürlich spornte es mich damals auch extrem an, nach meiner Rückenverletzung wieder auf den Platz zurückzukehren, schnellstmöglich wieder die beste Version meiner selbst zu werden und mich somit für die Patriots als Starter unverzichtbar zu machen. Aber nicht nur das, ich wollte auch mit dem Team erfolgreich sein. Ich hatte einfach das nötige Selbstbewusstsein, den Willen und den Ehrgeiz, ganz oben mitzuspielen. Die beiden

Super-Bowl-Erfolge waren letztlich die Bestätigung für meine unbändige Motivation.

Siege und Niederlagen – »Hard work pays off«

Ich werde dieses Gefühl nie vergessen, als ich gemeinsam mit meinen Teamkollegen nach dem verlorenen Super Bowl 2012 gegen die New York Giants durch den Konfetti-Regen und die feiernden Giants hindurch vom Rasen in Richtung Kabine ging. Das war mein erster Super Bowl mit den Patriots, und wir haben ihn verloren. Mein erster Gedanke war, dass ich in der kommenden Offseason definitiv keinen Urlaub machen könnte, weil wir aufgrund der Playoff-Spiele einen zeitlichen Nachteil gegenüber den anderen Teams hatten und wir jetzt noch mehr und noch härter arbeiten müssen, um diese Pleite schnellstmöglich vergessen zu machen. Meine Teamkollegen und ich waren also in der ersten Sekunde nach der Schluss-sirene schon wieder angriffslustig und planten gedanklich die nächste Saison. Ohne eine solche Einstellung wird man in der NFL auch keinen dauerhaften Erfolg haben – zumal ich mir persönlich im Spiel gegen die Giants auch nichts vorwerfen konnte, ich hatte 100 Prozent Einsatz gegeben, aber es hatte am Ende für uns als Mannschaft leider nicht gereicht. Ich war nach dieser Pleite dann aber motivierter denn je, wieder dort-hin zu kommen. Dieses schlechte Gefühl und die herbe Ent-täuschung gingen also relativ schnell vorbei, weil solche großen Spiele wie der Super Bowl – egal ob Sieg oder Niederlage – bei den Patriots zügig abgehakt werden. Der Blick richtet sich ab

dem Tag danach nur noch nach vorne, es interessiert niemanden mehr, was gestern passiert ist.

Belichick lässt deswegen nach dem Super Bowl auch alles vom Trainingsgelände der Patriots verschwinden, was auch nur im Geringsten an das große Spiel erinnern könnte. Egal ob Plakate, Aufkleber, Mützen oder T-Shirts, er will nichts mehr davon sehen. Für ihn geht mit dem Tag nach dem Super Bowl die neue Saison los, und jeder hat sich darauf zu fokussieren und zu konzentrieren. Im Prinzip geht es ab diesem Zeitpunkt wieder bei null los. Jeder Spieler bekommt eine Trainingsmappe für die Offseason, das Playbook und was es eben sonst noch so alles braucht, um sich auf die nächste Spielzeit vorzubereiten. Außerdem steht in dieser Phase auch die medizinische Auswertung der verletzten Spieler an. Dazu werden unter anderem MRT-Untersuchungen durchgeführt und dann notwendige Operationen terminiert. Vor allem als Veteran hat man das Playbook natürlich schon tausendmal gesehen und es eigentlich zur Genüge verinnerlicht. Aber Scarnecchia, der trotz allem auch mit uns Veteranen immer wieder aufs Neue intensiv durch das Playbook ging, hat mir einmal gesagt, dass sich diese Vorgehensweise bereits dann lohne, wenn es dadurch auch nur bei einem einzigen erfahrenen Spieler in einer entscheidenden Situation der kommenden Saison »Klick« mache und er auf einmal etwas für ihn Neues umsetzen könne. Somit bekommt man letztlich jedoch überhaupt keine Möglichkeit, sich mental mit dem Sieg oder der Niederlage auseinanderzusetzen.

Der Sinn dieser Methode ist klar. Denn jeder Spieler, der schon einmal im Super Bowl gestanden hat, ist selbstverständlich auf den Geschmack gekommen. Aber um noch einmal dort hinzukommen,

muss man als Team und Franchise erst einmal durch den Draft, die verschiedenen Trainingslager in der Offseason, die Preseason und dann eben noch durch die Regular Season und die Playoffs. Es sind also sehr viele Schritte nötig, und es kostet sehr viel Arbeit und Kraft, dieses große Ziel erneut zu erreichen. Daher sollten wir Spieler nicht unsere Gedanken und Energie an Vergangenes verschwenden, sondern aus den Erfahrungen lernen und uns dann mit der Zukunft beschäftigen und damit, was wir dort als Team gemeinsam erreichen konnten und vor allem auch wollten.

Manchmal muss man aber auch akzeptieren, dass das Beste, was du auf dem Rasen gibst, nicht gut genug ist. Der Satz »Hard work pays off« stimmt vor allem in der NFL eben nicht immer. Denn die anderen wollen ja auch gewinnen und arbeiten täglich an sich, um ebenfalls besser zu werden. Man ist sicherlich nicht der Einzige in diesem NFL-Kosmos, der früh aufsteht, den ganzen Tag trainiert und abends deswegen wieder spät ins Bett geht. Die Konkurrenz ist enorm, und sie schläft vor allem nicht. Jeder möchte sich nach einer Niederlage verbessern und in Zukunft bestenfalls nur noch erfolgreich sein. Und somit sucht auch jeder nach Mitteln und Wegen, um diesen Erfolg zu erreichen. Im Football wird man immer als Team geschlagen, wenn man dann aber auch noch als Einzelspieler vom Gegenspieler dominiert wird, dann geht dies richtig tief. Denn Football ist für uns nicht nur ein Job. Deswegen nimmt man sich das auch sehr zu Herzen. Wenn man auf dem Footballfeld düpiert und im schlimmsten Fall auch noch über den Haufen gerannt wird, obwohl man sich nach Kräften wehrt und alles gibt, dann geht das schon an den Stolz.

Wenn so etwas passiert, beginnt man am Tag danach mit der Analyse, woran es gelegen hat und was man in Zukunft vielleicht besser machen kann. Man spricht auch noch mal mit den Coaches

und versucht, aus dieser persönlichen Niederlage möglichst viel zu lernen. Natürlich hätte man in erster Linie vielleicht noch besser spielen und die gelernte Technik noch besser nutzen können. Aber es ist ja auch nicht so, dass man am Abend zuvor noch feiern und einen trinken gewesen und deswegen halb verkatert und unvorbereitet zum Spiel gekommen wäre, es also auf die leichte Schulter genommen hätte.

Diesen Vorwurf konnte ich mir persönlich tatsächlich auch nie machen, weil ich mich immer sehr gewissenhaft auf ein Spiel vorbereitete und dort dann auch wirklich alles gab – wobei das letztlich für alle Spieler in der NFL gilt. Jeder gibt auf und neben dem Spielfeld sein Bestes. Wenn ich meinem Gegenspieler dann trotzdem unterlegen war, dann war er an diesem Tag einfach besser. Ich konnte nachts trotzdem kaum schlafen, analysierte in meinem Kopf immer weiter und ging sämtliche Szenen vor meinem geistigen Auge noch einmal durch. Natürlich war ich nicht mit mir zufrieden und suchte für mich nach Wegen, so etwas nicht noch einmal passieren zu lassen, aber aufgrund meines Mindsets und meiner Einstellung konnte ich dennoch jederzeit erhobenen Hauptes in den Spiegel schauen.

Bei meinem zweiten Super Bowl mit den Patriots im Jahr 2015 gegen die Seattle Seahawks machte sich meine Einstellung gegenüber Niederlagen dann auch bezahlt. Ich spürte damals allerdings keine Genugtuung aufgrund des ersten, zwei Jahre zuvor verlorenen Super Bowls, sondern eine Bestätigung, dass es sich für mich persönlich gelohnt hatte, durch sämtliche Verletzungen in dieser Saison durchzuspielen und bis zum Super Bowl durchzuhalten. Aber auch nach diesem Erfolg war die Euphorie bei mir und meinen Teamkollegen schnell wieder verflogen, weil Belichick ein paar Tage später – also nach der großen Siegesparade durch die Stadt mit einer Million Zuschauern vor Ort – schon wieder nichts mehr von dem

großen Erfolg 24 Stunden zuvor hören oder sehen wollte. Dabei war es dieses Mal schwerer, diesen Sieg »abzuhaken«. Bei einer Niederlage geht das schneller, nach drei, vier Tagen redet kaum einer mehr darüber, weil man es ja möglichst zügig vergessen und aus dem Kopf bekommen möchte. Außerdem hinkt man den anderen Teams, deren Saison schon viel früher endet, bei der Vorbereitung zeitlich hinterher. Also wollten wir damals nach der Niederlage alle so schnell wie möglich wieder mit dem Training loslegen. Bei einem Super-Bowl-Erfolg hat man allerdings unter anderem die große Siegerehrung, die Parade durch die Stadt, einen Empfang beim US-Präsidenten und die große Feier beim Teambesitzer Robert Kraft vor der Brust, bei der man dann auch die Super-Bowl-Ringe ausgehändigt bekommt. All das macht das Vergessen nicht gerade leicht, weil die externen Einflüsse gefühlt dauerhaft vorhanden sind und den großen Sieg jedes Mal aufs Neue wieder ins Gedächtnis rufen.

Egal ob Sieg oder Niederlage im Super Bowl – Belichick's Fokus gilt nur noch der neuen Saison. Selbst wenn die Rookies über den vergangenen Super-Bowl-Sieg sprachen und uns danach fragten, ermahnte sie Belichick sehr deutlich und machte ihnen klar, dass sie nicht dabei gewesen seien und selbst noch gar nichts erreicht hätten. Daher sollten sie lieber den Mund halten und dieses Thema nie wieder ansprechen. Sie bekamen somit schon sehr früh in ihrer Karriere bei dieser Franchise die Strenge des »Patriot Way« zu spüren. Andererseits lernt man so, diesen Erfolg schnell hinter sich zu lassen und im Kopf schon einen Neuangriff zu starten. Für mich persönlich war das jedoch auch der absolut richtige Weg. Ich war auf der Parade, beim US-Präsidenten und auf der Party bei Robert Kraft. Das hat mir gereicht. Ich musste nicht jeden Tag eine Flasche Champagner aufmachen und jedem erzählen, dass ich jetzt Super-Bowl-Sieger bin. Das war für mich nicht wichtig. Wir wollten alle

diesen Erfolg vor allem wiederholen und deshalb in der nächsten Saison neu angreifen. Denn wie heißt es so schön in der NFL: »You know what's better than one ring? Two rings and more ...« Und das war ganz schnell unser Fokus. Belichick hatte mit seiner Methode also ganze Arbeit geleistet. Zumal ich auch glaube, dass einem in der Vorbereitung auf die kommende Spielzeit viel Energie verloren geht, wenn man sich zu lange mit einem Erfolg auseinandersetzt und nicht rechtzeitig umschaltet. Denn wir waren auf einmal die Gejagten, jedes andere NFL-Team wollte uns vom Thron stoßen. Da blieb keine Zeit zum Ausruhen. Die anderen würden hoch motiviert ins neue Jahr gehen, und wenn wir nicht mindestens genauso motiviert waren, würden wir nicht lange ganz oben bleiben.

Belichicks Methode bei den Patriots sah vor, uns Spieler nach Niederlagen mental wieder aufzubauen und uns im Gegensatz dazu nach Siegen wieder runterzuziehen. So wollte er ein gewisses Gleichgewicht schaffen, damit wir bei Pleiten mental nicht zu sehr einbrachen, im Erfolgsfall aber auch nicht abhoben. So machte er es aber nicht nur beim Super Bowl, sondern auch bei jedem anderen Spiel. Mit dieser Mischung aus Selbstvertrauen und ein wenig Zweifel fahren die Patriots seit Jahren sehr gut. Ich selbst habe sehr davon profitiert. Und trotzdem war der erste Super-Bowl-Sieg 2015 etwas ganz Besonderes, und es ist schon ein überwältigendes Gefühl, wenn man es als Team geschafft hat und dann auf dem Rasen steht und die Vince-Lombardi-Trophy in die Höhe recken darf.

TEIL III

GLÜCK

Was ist Glück oder: »If you don't like your life, go and change it«

»Luck is when preparation meets opportunity« – diesen Satz hat mir vor einigen Jahren mal ein Weggefährte meiner Footballkarriere mitgegeben. Da ist aus meiner Sicht etwas Wahres dran. Glück ist demnach also das mögliche Ergebnis dessen, wenn du mit deiner Vorbereitung eine reale Chance erhältst – wenn du also im Leben unverhofft eine große Möglichkeit bekommst, auf die du aber stets vorbereitet sein musst. Denn diese Chance ergibt sich unter Umständen nur einmal im Leben, und dann musst du sie auch nutzen. Mir kommt dabei eine Textzeile aus Eminems Song »Lose Yourself« in den Kopf, die das wunderbar beschreibt: »Look, if you had one shot or one opportunity to seize everything you ever wanted in one moment, would you capture it or just let it slip?«

Es geht darum, sich seinen eigenen Glücksmoment zu erarbeiten, wobei man ihn auch erkennen muss, wenn er auf einmal da ist. Und darin liegt häufig die Schwierigkeit. Vielleicht ist dies bei vielen Menschen ein Moment, den sie rückblickend gar nicht zwingend als Glücksmoment wahrnahmen, der ihnen aufgrund ihrer Entwicklung aber Jahre später dennoch als solcher bewusst wird. Ich bin allerdings der festen Überzeugung: Wenn man ein großes Ziel vor Augen hat und sein ganzes Leben lang auf den großen Moment wartet, dieses Ziel auch verwirklichen zu können, muss man unbedingt auch vorbereitet sein. Man muss immer bereit sein, darf nie nachlässig werden und sollte geduldig auf seine Chance warten. Sie wird kommen.

Während meiner NFL-Karriere habe ich häufig den Satz gehört: »I am a self-made man.« So nach dem Motto: Alles, was

ich erreicht habe, habe ich ganz alleine geschafft. Diese Einstellung ist für mich nur schwer nachvollziehbar. Denn niemand auf dieser Welt kann ganz alleine etwas Großes erreichen, jeder Mensch ist letztlich zumindest teilweise das Resultat seiner persönlichen Umstände. Wenn beispielsweise ein Footballprofi in den Sechziger- oder Siebzigerjahren das große Ziel hatte, mit seinem Sport viel Geld zu verdienen, um über Jahre hinweg finanziell ausgesorgt zu haben, hätte er dieses Ziel sicherlich verfehlt – aber nur, weil die Gehälter damals im Vergleich zu heute generell viel niedriger waren und somit auch die Verdienstmöglichkeiten mit American Football mehr als überschaubar waren. Eine Tatsache, an der ein einzelner Spieler in der damaligen Zeit aber nichts hätte ändern können.

Der US-Psychologe Malcolm Gladwell schreibt in seinem Buch *Outliers: The Story of Success*, dass die meisten Eishockeypromis in den USA deshalb im März geboren seien, weil der sogenannte »Cut-off«, also der Stichtag für die Aufnahme in die diversen Jugendmannschaften auf dem möglichen Weg zum Profiteam, im März liege. Wenn man also im Monat März geboren wurde, also genau an der Grenze zum Stichtag, sei man immer ein Jahr älter als viele andere im Team und damit auch in der Entwicklung viel weiter. Man kann schneller laufen, schneller denken, ist insgesamt besser entwickelt und reifer. Das liegt aber in der Natur der Sache, wenn man den anderen schon ein Lebensjahr voraus ist. Aus dem Geburtszeitpunkt kann dann auch resultieren, dass man schneller ins nächsthöhere Team kommt, sich darüber für die Profimannschaft empfiehlt und im allerbesten Fall vielleicht sogar All-Star in der NHL wird. Aber das ist eigentlich letztlich Zufall: Man kann ja nicht beeinflussen, wann man geboren wird und

wann in den USA der »Cut-off« für Jugend-Eishockeyteams ist. Das ist ein bisschen wie in der Schule. Für die Jüngsten der Klasse ist es häufig schwieriger als für die Älteren, die schon ein wenig reifer und entwickelter sind. Doch auch das kann man letztlich nicht selbst beeinflussen. Natürlich ist das nicht immer der Fall.

Wenn ich auf meine persönliche Footballkarriere schaue, dann gab es bei mir sehr viele kleine Umstände, die mich letztlich dahin gebracht haben, wo ich am Ende dann auch war. Denn hätte mich vor allem mein ehemaliger Schulkollege damals nicht angesprochen und gefragt, ob ich mir mit meiner Statur nicht vorstellen könne, American Football zu spielen, wäre ich wahrscheinlich nie zu diesem Sport gekommen. Und wenn ich in einer Stadt geboren worden wäre, in der kein American Football im Verein angeboten wurde, hätte ich gar nicht damit beginnen können. Das gilt ja auch für meine Zeit im College. Wenn ich mir dort nicht als Defensive End den Rücken verletzt und das Bein gebrochen hätte, wäre ich vielleicht nie Offensive Tackle geworden. Vielleicht hätte ich dann eine durchschnittliche Karriere als Defensive End hingelegt, womöglich auch nicht in der NFL. Aber so konnte ich als Tackle in der NFL bei den New England Patriots durchstarten. All das sind Umstände, die ich nicht selbst in der Hand hatte, sie sind einfach passiert. Und dafür gibt es viele Beispiele. Der Mythos vom »Self-made Man« ist für mich also tatsächlich nichts anderes als das – ein Mythos. Glück ist etwas, das man selbst nur schwer beeinflussen kann.

Glück ist für mich persönlich vor allem Zufriedenheit und wenn man selbst das Ziel, das man sich persönlich gesetzt hat, irgendwann tatsächlich erreicht. Die US-Amerikaner verwen-

den hierfür gerne den Satz: »He is successful.« Das beziehen sie aber oftmals nur auf Geld und die finanzielle Situation eines Menschen. Doch Reichtum alleine macht nicht zwingend glücklich. Wenn jemand sehr reich ist, sich aber sein Leben lang vor allem eine liebevolle Beziehung mit einer Lebenspartnerin oder einem Lebenspartner gewünscht hat, dieser Traum sich aber nie erfüllt hat, weil dieser Mensch für sein Geld nur gearbeitet hat und somit keine Freizeit hatte, um jemanden kennenzulernen, dann wird er nicht wirklich glücklich sein – obwohl er finanziell erfolgreich war. Glück kann also sehr individuell sein. Deswegen kann ich der Definition von Erfolg hier in Amerika – hast du Geld, bist du erfolgreich, hast du kein Geld, bist du auch nicht erfolgreich – nicht ganz zustimmen. Für mich ist es das größte Glück, wenn ich mir meine persönlichen Träume erfüllen und damit zufrieden sein kann. Wie beispielsweise die Hochzeit mit meiner Frau Lindsey. Und natürlich war es auch ein Glücksgefühl, als mein Team den Super Bowl erreichte und dieses Spiel dann auch noch gewann. In solchen Momenten werden unglaublich viele Endorphine ausgeschüttet.

Nun ist sicher nichts falsch daran, wenn jemand das Ziel verfolgt, in seinem Leben viel Geld zu verdienen, das dann auch wirklich schafft und glücklich damit ist. Da tickt einfach jeder Mensch anders. Ich weiß auch, was viele damit meinen, wenn sie sagen, sie hätten alles »ganz alleine« geschafft. Da schwingt dann sicherlich eine gewisse Genugtuung mit, aber man sollte bei alledem nicht aus den Augen verlieren, was einem beispielsweise seine Eltern mit auf den Lebensweg geben. Oder in manchen Fällen eben auch nicht. Es gibt Menschen, die ohne jegliche Unterstützung und Liebe ihrer Eltern

aufwachsen, was sie möglicherweise aber trotzdem in gewisser Weise stärkt, weil sie dennoch das Glück haben, sich ihr eigenes Umfeld aufbauen und sich dort den nötigen Zuspruch holen zu können. Wenn man also seine eigene Definition von Erfolg hinkommt, kann das glücklich machen.

Allerdings besteht für mich zwischen »Glück« und »glücklich sein« ein Unterschied. Denn ich glaube, dass man mithilfe seiner mentalen Einstellung glücklich durch die meisten Tage gehen kann. Man kann sein Leben lang meckern und klagen oder aber sein eigenes Schicksal in die Hand nehmen, etwas ändern und sich damit so gut wie nur möglich auf seinen eigenen Glücksmoment vorbereiten. Hätte ich damals im Spiel um die Deutsche Meisterschaft mit den Düsseldorfer Panthers kein so starkes Spiel abgeliefert, wäre der College-Coach, der mich bei dieser Partie scoutete, nach Hause gefahren und hätte sich gedacht: »What a waste of time.« So hatte ich aber das Glück, genau in diesem Spiel so aufzutumpfen, dass er mich fürs College in den USA empfahl – neben dem generellen Glück, dass ich bei den Panthers spielte und wir als Team so dominant waren. Es lag also wieder einmal nicht nur an mir, sondern eben auch an den Coaches und meinen Teamkollegen, den gesamten äußeren Umständen. Ich habe Menschen wie meinem ehemaligen Panther-Coach Steffen Breuer oder auch meinem Entdecker und Förderer Jeff Reinebold deshalb auch sehr viel zu verdanken. Solche selbstlosen Menschen gibt es nicht viele auf dieser Welt, und ich hatte eben das große Glück, sie kennenlernen zu dürfen. Ich würde deshalb all die vielen positiven Umstände in meinem Leben als »Glück« bezeichnen.

Aber wenn es Glück gibt, muss es im Gegensatz dazu natürlich auch Pech geben. Und es gibt Momente im Leben, da

ist es extrem schwer zu verstehen, warum einem jetzt gerade das eine oder eben das andere widerfährt. Als ich mir damals im College beim Versuch, Defensive End zu spielen, das Bein brach, empfand ich das im ersten Moment sicherlich nicht als Glück, sondern als großes Pech. Doch rückblickend war es dann doch sehr positiv für mich, weil ich nach dieser Verletzung eben kein Defensive End, sondern Offensive Tackle spielte, also die Position, die mir eine erfolgreiche NFL-Karriere bescherte. Vieles zeigt sich erst Jahre danach. Allerdings hat man auf diese Glücksmomente keinen direkten Einfluss, sie kommen auf einen zu. Und dann muss man vorbereitet sein. Hätte sich im College nach meiner Beinverletzung nicht unser linker Tackle das Knie so schwer verletzt, wäre ich unter Umständen nie auf dieser Position gelandet und hätte dort auch nicht die Chance bekommen, mich zu beweisen und am Ende auch durchzusetzen. Auch diese Situationen kann es im Leben also geben. Jedoch sollte man sich nicht nur auf sein Glück verlassen. Hätte ich damals nicht meine Leistung gebracht, wäre dieser »Glücksmoment«, dass sich der eigentliche Tackle verletzte und ich dadurch meine Chance bekam, einfach verpufft. Glück ersetzt also keinesfalls harte Arbeit. Es kann sie möglicherweise in bestimmten Situationen belohnen, aber alles Weitere musst du dir selbst erkämpfen und hart erarbeiten.

Deswegen sollte aus meiner Sicht jeder Back-up in der NFL die Einstellung haben, dass die eine große Chance, sich auf dem Rasen zu zeigen, definitiv irgendwann kommen wird. Dafür sollte jeder hart an sich arbeiten, um für diesen Moment bereit zu sein. Das kann manchmal auch nur ein einziger Spielzug sein. Aber wenn er den erfolgreich bewältigt und damit

vielleicht sogar die Coaches so nachhaltig beeindruckt, dass sie auch weiterhin auf ihn setzen, dann hat er letztlich sein Ziel erreicht. Das kann für einen Back-up allerdings ein sehr langer Weg sein, weil er im Normalfall zunächst einmal im Training ein, zwei Spielzüge bekommt, dann vielleicht einmal im Spiel als Teil des Special Teams und wenn es richtig gut läuft, vielleicht auch für den einen oder anderen Spielzug in der Offense oder Defense. Doch das kostet Kraft und erfordert vor allem unermüdliche Trainingsarbeit. Wenn man sich da nicht zu 100 Prozent reinhängt und alle diese Chancen vorbeiziehen lässt, kann die NFL-Karriere sehr schnell vorbei sein.

Das beste Beispiel dafür ist für mich Malcolm Butler, der uns mit seiner Interception gegen die Seattle Seahawks 2015 den Super-Bowl-Sieg sicherte. Wir haben diesen Spielzug mit ihm während der Woche zwar dreimal trainiert, aber wenn er den Ball genau in dieser Situation fallen gelassen hätte und die Seahawks das Spiel dadurch gewonnen hätten, hätte sich im Nachgang niemand mehr an seinen Namen erinnert. Im schlimmsten Fall wäre seine Karriere aufgrund dieses einen Fehlers in dieser entscheidenden Situation beendet gewesen. Doch es kam anders, und diese eine Interception machte ihn letztlich innerhalb von Sekunden zu einem gefragten NFL-Star. So nah können Glück und Pech beieinanderliegen. Allerdings hat Butler auch hart dafür trainiert. Das sieht die Öffentlichkeit aber häufig leider selten. Für mich persönlich waren in der NFL die Spieler erfolgreich, die auch schon morgens um 5 Uhr auf dem Trainingsgelände waren und bis zum bitteren Ende des Tages dort blieben und an sich arbeiteten. Alle, die diese Einstellung hatten, haben in dieser Liga auch etwas erreicht.

Der Weg zum persönlichen Glück verläuft aber niemals gerade, das Leben nimmt immer mal wieder gute oder auch weniger gute Umwege, die allerdings nicht planbar sind. Gerade deshalb analysiere ich sehr viel, denke viel nach und versuche, mich zumindest mental auf schwierige Situationen vorzubereiten – und doch war es rückblickend häufig vergeudete Energie. Denn letztlich kommt es ja doch oftmals anders, als man denkt. Ich versuche dennoch, halbwegs vorbereitet durchs Leben zu gehen, um mit möglichen Schicksalsschlägen gut umgehen und bestenfalls auch daran wachsen zu können. Es wird im Leben immer Gewinner und Verlierer geben. Und die, die oft auf der Gewinnerseite stehen, sind meist auch die, die extrem hart dafür gearbeitet haben und möglicherweise zur richtigen Zeit die richtige Idee hatten. Das hat dann auch wieder etwas mit Glück zu tun. Es gibt genug Menschen auf der Welt, denen eben dieses Glück leider ein Leben lang verwehrt bleibt.

Auf den Sport bezogen gibt es sehr viele Athleten, die das gleiche Talent, das gleiche Glück haben und damit dann auch den Moment erreichen, an dem sie sich Kopf an Kopf gegenüberstehen. Ich denke da zum Beispiel an Olympia, wenn Usain Bolt im 100-Meter-Lauf gegen seine Konkurrenten antritt, die mit Sicherheit mindestens so hart auf diesen Augenblick hingearbeitet haben und ähnliches Glück hatten wie er, bei diesem Ereignis dabei sein zu dürfen. Wenn Bolt jetzt also gegen diese topvorbereitete Konkurrenz gewinnen möchte, wird er sich nicht auf sein natürliches Talent verlassen und sich zur Vorbereitung sechs Wochen lang nur mit einer Tüte Chips in der Hand auf die Couch setzen können. Denn je elitärer der Kreis im Leistungssport wird, desto härter muss man

für seinen Erfolg arbeiten. Ab einem gewissen Niveau wird die Luft einfach sehr dünn, und wenn man sich dann noch von den anderen abheben möchte, muss man täglich hart und ohne Kompromisse trainieren und sich selbst immer wieder aufs Neue herausfordern. Hier gilt wieder der Satz: »You have to outwork everybody.«

Ich glaube tatsächlich, dass es sehr viele Menschen gibt, die vor allem nach dem Glück des großen Reichtums streben. Das ist ja auch ihr gutes Recht. Wenn das ihr persönliches Ziel ist, dann sollten sie auch definitiv alles dafür tun, es zu erreichen. Allerdings bin ich mir auch sicher, dass sehr viele feststellen müssen, das Geld alleine eben doch nicht glücklich macht. Sie haben sich möglicherweise ihr Leben lang aufgeopfert, doch am Ende fehlt ihnen irgendetwas zum ganz großen privaten Glück. Es geht dabei immer um die eigene Definition von Glück und Erfolg, und daran muss jeder Einzelne für sich persönlich arbeiten. Wenn es tatsächlich finanzieller Reichtum sein soll, ist das natürlich in Ordnung. Wenn nicht, dann wird Geld das eigentliche Glück nicht lange ersetzen können.

Ich kann nicht behaupten, dass ich mich nur auf mein Glück verlassen hätte. Aber die Umstände, dass ich in der NFL von einem Team wie den New England Patriots gedraftet wurde, die auch noch einen Quarterback wie Tom Brady im Roster hatten, waren schon sehr gute Wegbereiter. Aber ich war auch gefordert, selbst etwas daraus zu machen. Doch am Ende sagte ich zu meiner Frau: »Was nützt mir der goldene Rollstuhl?« Mit Sicherheit hätte ich mit ein bisschen Anstrengung und der einen oder anderen Operation mehr noch ein, zwei Jahre spielen können. Aber was hätte mir das gebracht? Unter Umständen wäre mein Körper jetzt dermaßen

lädiert, dass ich nicht einmal mit meinen Kindern im Garten spielen könnte. Das wäre es mir aber niemals wert gewesen. Deswegen habe ich ja auch zugunsten meiner Familie aufgehört. Dabei hatte ich damals sogar noch Angebote von vielen anderen NFL-Teams. Aber ab dem Moment, als meine Frau Lindsey unser erstes Kind zur Welt gebracht hatte, war meine Besessenheit vom Football beendet und meine Priorität lag nur noch auf meiner Familie und dem Baby. Ich flog mental aus diesem NFL-Tunnel heraus und kam auch nie wieder richtig hinein. So schnell können sich Prioritäten ändern. Auf einmal musste sich alles der Familie unterordnen und nicht mehr dem American Football.

Allerdings muss ich zugeben, dass ich zu diesem Zeitpunkt bereits acht Jahre NFL gespielt und innerhalb dieser Zeit extrem viele Glücksmomente erlebt hatte. Ich war Anfang 30 und hatte bereits drei Super-Bowl-Teilnahmen hinter mir, zwei davon erfolgreich. Ich weiß nicht, ob ich meine Karriere beendet hätte, wenn unser erstes gemeinsames Kind schon auf die Welt gekommen wäre, als ich mit Mitte 20 war und noch am Beginn meiner NFL-Karriere stand. Ich bin froh, dass das nicht der Fall war, dass die Umstände einfach passten und wir das Glück hatten mit einem Timing, das zu 100 Prozent mit meiner Karriere harmonierte.

Nach meiner Laufbahn macht es mich extrem glücklich, dass ich meinen Kindern nun beim Großwerden zuschauen und meinen Tag so gestalten kann, wie ich es möchte. Es gibt keine Abhängigkeiten mehr, wir tun letztlich, was wir wollen und wann wir es wollen. Das ist eine ganz besondere Freiheit, und ich fühle mich auch sehr privilegiert, weil ich weiß, dass das für viele Menschen keine Normalität ist. Wir versuchen,

unsere Kinder so zu erziehen, dass sie all das zu schätzen wissen und lernen, dass persönliches Glück nicht nur mit materiellem Besitz zu tun hat. Denn irgendjemand hat immer mehr als man selbst. Das ist einfach so. Da sollte man keinesfalls neidisch sein, sondern zufrieden mit dem, was man selbst hat. Und außerdem versuchen wir unseren Kindern zu vermitteln, dass sowohl im Leben als auch im Sport gilt: »Never give up.« Das habe ich in meiner Karriere gelernt und möchte es gerne genauso weitergeben.