

TENNIS

„Ich kann mich noch quälen“

Tommy Haas, 35, über Training bis in die Nacht, seinen geschundenen Körper und das Comeback von Boris Becker als Trainer

Haas, derzeit Zwölfter der Weltrangliste, ist der beste deutsche Profi. Der gebürtige Hamburger hat bislang 15 ATP-Turniere gewonnen und rund 13 Millionen Dollar Preisgeld verdient. Haas lebt mit seiner Verlobten und seiner dreijährigen Tochter in Florida und Kalifornien.

SPIEGEL: Herr Haas, Sie sind seit 18 Jahren Tennisprofi. Auf der ATP-Tour treffen Sie inzwischen auf Gegner, die altersmäßig fast Ihre Söhne sein könnten. Verblüfft Sie das manchmal selbst?

Haas: Ich finde das witzig. Einer meinte mal, dass er mich als Knirps bei den U.S. Open gesehen habe. Ein anderer erzählte, dass er früher mal Balljunge bei mir war. Ein junger Spieler ist mir besonders in Erinnerung geblieben: Milos Raonic ...

SPIEGEL: ... ein Profi aus Kanada. Er ist 23 Jahre alt und steht in der Weltrangliste auf Platz elf, einen Platz vor Ihnen ...

Haas: Wir trafen im vergangenen Februar beim Turnier in San José aufeinander. Raonic sagte: Ich hatte früher in meinem Kinderzimmer ein Foto von dir an der Wand, du warst mein Lieblingsspieler.

SPIEGEL: Am Ende hat Ihnen das nichts genutzt, Sie haben verloren.

Haas: Ich hatte keine Chance. Der hat einen unumstößlichen Aufschlag und spielt von der Grundlinie mit vollem Risiko, so etwas habe ich selten erlebt. 4:6 und 3:6, das war aussichtslos für mich.

SPIEGEL: Sie wurden häufig von Verletzungen zurückgeworfen, hatten sechs Operationen, drei davon an der Schulter. Trotzdem schafften Sie es immer wieder zurück in die Weltspitze. Man hat das Gefühl: Der Haas reißt sich heute das Kreuzband und spielt in ein paar Monaten wieder auf der Tour.

Haas: Ich versichere Ihnen: Wenn ich mir jetzt das Kreuzband reiße, dann war's das.

SPIEGEL: Was ist mit Ihrer Gesundheit? Als ältester Spieler unter den Top 100 kann man sich doch fragen: Wie lange tue ich mir das noch an?

Haas: Wenn die Schmerzen irgendwann unerträglich werden, wenn du merkst, dass sich jeder zweite Tag anfühlt wie die Hölle, dann solltest du aufhören.

SPIEGEL: Und? Wie viele solcher Tage haben Sie?

Haas: Gerade geht es. Im vergangenen Jahr gab es immer mal wieder eine ganze

Woche, in der ich kaum Schmerzen hatte. Aber es gibt auch Phasen, in denen ich morgens aufstehe und mich frage: Was ist denn jetzt schon wieder? Eigentlich tut immer etwas weh.

SPIEGEL: Was ist es zurzeit?

Haas: Seit ein paar Wochen plagt mich ein Fersensporn.

SPIEGEL: Das ist ein Knochenauswuchs, der die Sehnen an der Ferse reizt. Sie spielen doch nicht wirklich mit einem Fersensporn? Da ist jeder Schritt eine Qual, das weiß jeder, der das mal hatte.

Haas: Ja, widerlich. Das ganze Programm ging mal wieder von vorne los: Zu welchem Arzt gehe ich? Wo mache ich die Reha? Das Übliche eben. Aber ich habe gelernt, mit so etwas umzugehen. Die Vorbereitung auf die neue Saison habe ich trotzdem durchgezogen.

SPIEGEL: Vorige Woche spielten Sie in Auckland, diesen Montag beginnen die Australian Open. Ende Januar möchten Sie mit dem Davis-Cup-Team gegen Spanien antreten. Ist Ihnen das Leben im Tenniszirkus auf Dauer nicht zu eintönig?

Haas: Ich war tatsächlich schon mal kurz davor aufzuhören. Das war 2010, kurz nachdem ich Vater geworden war. Ich führte lange Gespräche mit meiner Verlobten, wir überlegten, ob es für mich nicht an der Zeit wäre, in das normale Leben einzusteigen. Ich war damals verletzt, hatte eine Hüftoperation hinter mir. Aber irgendwie hatte ich das Gefühl: Wenn ich eine Weile ohne Schmerzen bin, kann ich noch Erfolge feiern.

SPIEGEL: Zudem verdienen Sie ja auch noch die eine oder andere Million.

Haas: Geld war nie eine Motivation für mich. Wenn es mir nur darum gegangen wäre, mit dem Tennis genügend Geld zu verdienen, hätte ich vor zehn Jahren aufhören können.

SPIEGEL: Um was geht es Ihnen noch?

Haas: Ich wollte immer, dass meine Tochter mich spielen sieht. Und zwar live, bei einem richtigen Turnier, in einem großen Stadion. Nicht auf der Seniorentour.

SPIEGEL: Kollegen wie der Weltklasespieler Andy Murray arbeiten mit einem extremen Fitnessprogramm. Kriegen Sie ein solches Pensum auch noch hin?

Haas: Das ist utopisch. Wenn ich wie Murray zehn 400-Meter-Läufe hintereinander weg machen würde, müsste ich an den

Tropf. Ich wäre tagelang platt. Ich kann mich schon noch quälen, ich lasse mein Herz auch immer kräftig pumpen. Aber ich gehe dazu lieber auf das Rad-Ergometer.

SPIEGEL: Murray wurde kürzlich am Rücken operiert.

Haas: Vielleicht macht er zu viel.

SPIEGEL: Hartes Training lohne sich, heißt es.

Haas: Ja, aber man darf nicht denken: Nur weil der Murray das macht, ist das auch für mich gut. Ich hatte zwei gute Freunde, Tennisprofis aus Österreich, beide jung und talentiert. Die haben mit dem Coach von Thomas Muster trainiert. Muster stand 1996 mal auf Platz eins der Weltrangliste. Im Training war er ein absolutes Tier, er hat mittags ein Match über fünf Sätze gespielt und abends Übungen mit dem Medizinball drangehängt. Meine Freunde versuchten, das nachzumachen. Nach einem Jahr waren sie fertig. Verletzungen, Operationen, Karriereende. Ihr Körper hielt das einfach nicht aus.

SPIEGEL: Wie hat sich Ihre Art zu trainieren verändert?

Haas: Früher, als 18-Jähriger, kam ich kurz vor einem Match ins Stadion, habe einmal meinen Arm hinter dem Rücken gedehnt – und los ging's. Wenn du das heute machst, hältst du keinen Satz mehr durch. Ich beginne eine Stunde vor dem Match mit Übungen. Ich stabilisiere die Muskulatur in der Schulter, den Rücken, kümmerge mich um die Beine, Knie, Knöchel. Heute regst du vor einem Spiel fast jedes Band in deinem Körper an.

SPIEGEL: Hört sich aufwendig an.

Haas: Das ist nichts im Vergleich zu der Regeneration, die ich nach der Belastung brauche. Da geht noch mehr Zeit drauf. An einem normalen Trainingstag stehe ich vier Stunden auf dem Platz. Um fünf Uhr abends bin ich fertig, dann kommen Physiotherapie, Massagen und Reha. Oft muss ich nach dem Abendessen noch zwei Stunden dranhängen, da bin ich dann selten vor elf Uhr im Bett.

SPIEGEL: Haben Sie Angst, dass Sie mit 50 Jahren so viele Gebrechen haben, dass Sie nicht mehr aus dem Bett kommen?

Haas: Ja, die Angst habe ich. Die vielen Verletzungen, das permanente Training, immer voll auf die Bänder und Knochen, das könnte sich rächen. Wenn ich höre, wie es Jimmy Connors geht, muss ich schlucken. Der musste 15 Jahre nach seinem Karriereende noch zweimal an der Hüfte operiert werden. Natürlich frage ich mich: Was ist mit mir? Was macht mein Körper?

SPIEGEL: Bereuen Sie etwas?

Haas: Ich habe schon als Vierjähriger mit der einhändigen Rückhand gespielt. Aus heutiger Sicht war das nicht sehr schlau. Die Belastung für Arm und Schulter ist enorm.

SPIEGEL: Wie hat sich das Tennis seit Mitte der neunziger Jahre verändert?



„Zu welchem Arzt gehe ich? Wo mache ich die Reha?
Das Übliche eben. Ich habe gelernt, damit umzugehen.“

Sportler Haas

Haas: Nehmen Sie nur mal die Zahl der Ballwechsel. Wenn es früher sechsmal hin- und herging, war das schon viel. Der Ball kam wahnsinnig schnell zurück. Du konntest immer nur reagieren und hast nur versucht, das Ding im Feld zu halten. Heute gibt es mehr Ballwechsel, und die Spiele dauern länger.

SPIEGEL: Woran liegt das?

Haas: Die Bälle sind schwerer, die Bodenbeläge langsamer geworden. Auch die Saiten auf den Schlägern haben sich verändert. Sie geben uns mehr Kontrolle,

wir schlagen mit mehr Spin und Power. Heute stehst du zwei Meter hinter der Grundlinie, und der Ball springt so hoch ab, dass du ihn gut treffen kannst. Es ist Wahnsinn, wie wir auf die Bälle hauen können, ohne dass sie aus dem Feld fliegen.

SPIEGEL: Macht Ihnen dieses Tennis mehr Spaß?

Haas: Ich mag das, ich mag hart umkämpfte Ballwechsel, aber sie zehren auch extrem an den Kräften. Alles ist viel dynamischer.

SPIEGEL: Im März haben Sie in Miami Novak Djoković besiegt, der damals die Weltrangliste anführte. Wie können Sie mit den Top-Stars mithalten?

Haas: Ich bin zu einer anderen Zeit aufgewachsen als die jungen Profis. Früher wurde vielfältigeres Tennis gespielt, davon profitiere ich.

SPIEGEL: Das müssen Sie näher erklären.

Haas: Die Jungen können laufen bis zum Umfallen. Die müssen den Ball nur im Feld halten, dann klappt es. Der Plan funktioniert in meinem Alter nicht, also suche ich meine Chance eher im klassischen Tennis. Ich streue manchmal einen kurzen Slice ein, gebe dem Ball einen Rückwärtsdrall. Ich nehme so das Tempo raus, und plötzlich müssen die Gegner den Ball heben, müssen mit Gefühl spielen. Damit haben manche junge Spieler ein Problem. Das Gefühl, das altmodische Tennis, das kennen die nicht.

SPIEGEL: Können Sie mit dieser Taktik noch ein Grand-Slam-Turnier gewinnen?

Haas: Nein, das ist zu hart geworden. Ich kann mal Djoković schlagen, aber bei einem großen Turnier kommt dann zwei Tage später der Nadal um die Ecke. Und dann soll ich dieselbe Leistung noch mal zeigen? Schwierig.

SPIEGEL: Lassen Sie uns über den großen deutschen Tennisstar sprechen.

Haas: Michael Stich?

SPIEGEL: Wir dachten eher an Boris Becker. Hat es Sie überrascht, dass er jetzt Novak Djoković trainiert?

Haas: Natürlich. Ich bekam die Info per SMS von meinem Manager. Ich dachte: Das muss ein Witz sein. Damit hat tatsächlich niemand gerechnet.

SPIEGEL: Was für Tipps kann Becker einem Weltklassemann wie Djoković noch geben?

Haas: Auf diesem Level entscheiden Kleinigkeiten über den Sieg. Für Boris wird es darum gehen, die letzten paar Prozent aus Novak rauszuholen. In Sachen Willensstärke war Boris schon immer unmenschlich.

SPIEGEL: Es ist ein erstaunliches Comeback. Zuletzt veröffentlichte Becker peinliche Autobiografien und zettelte Twitter-Kriege an.

Haas: Ich habe mir natürlich Gedanken darüber gemacht. Es ist sicher nicht leicht, Boris Becker zu sein. Er gewann mit 17 Jahren Wimbledon, wurde plötzlich zum Tennis-Gott. Doch irgendwann war das vorbei, und er wirkte etwas verloren.

SPIEGEL: Wie ist Ihr Verhältnis zu ihm?

Haas: Das war immer gut, wir haben ja noch gemeinsam im Davis Cup gespielt. Nach dem Ende seiner Karriere haben sich unsere Wege getrennt. Er war das Idol meiner Kindheit.

SPIEGEL: Und heute?

Haas: Heute frage ich mich, ob er das alles nötig hatte.

INTERVIEW: LUKAS EBERLE,
JUAN MORENO