



# Ein kompletter Mensch

**Idole** Noch vor zwei Jahren wollte Michael Phelps nicht mehr leben, jetzt tritt der US-Schwimmstar in Rio de Janeiro bei seinen fünften Olympischen Spielen an.



An einem Tag im Herbst 2014 saß Michael Phelps bei der Maltherapie. Vor ihm auf dem Tisch lag ein leeres Blatt Papier, er sollte ein traumatisches Erlebnis aus seiner Kindheit in ein Bild bringen, das war die

Aufgabe. Phelps fing an, Schlangen zu malen. Er hasst Schlangen. Als kleiner Junge fand er mal eine im Garten und erschrak. Manchmal hat er Albträume, in denen Schlangen vorkommen.

Die Malstunde war Teil seiner Behandlung in einem Therapiezentrum in Wickenburg, einem Örtchen im US-Bundesstaat Arizona. Phelps, der erfolgreichste Olympiaschwimmer bislang, ein 18-facher Goldmedaillengewinner, der 39 Weltrekorde im Schwimmen aufgestellt hat, war wegen seines Alkoholproblems dort gelandet. Die Einrichtung liegt in der Wüste, umgeben von einer Mauer und haushohen Kakteen. Die Anlage besteht aus Bungalows, Kieswegen und Springbrunnen. Es gibt keinen Handyempfang und kein Internet.

Phelps spricht heute sehr offen über die Zeit in Wickenburg. „Ich war damals am dunkelsten Ort, an dem ich jemals gewesen bin“, sagt er. Er sitzt in einem Seminarraum der Arizona State University in Tempe. „Ich wollte nicht mehr hier sein, auf dieser Welt, ich hatte diese Ideen, diese Gedanken, ich wollte nicht mehr leben, das war wirklich schrecklich.“

Michael Phelps startete 2000 in Sydney erstmals bei Olympischen Spielen, er war damals 15 Jahre alt. Seither befindet er sich auf einer irrwitzigen Reise. 2004 in Athen gewann er seine erste Goldmedaille, bei den Spielen in Peking 2008 startete er in acht Wettbewerben – und stieg achtmal als Olympiasieger aus dem Becken. Nach den Sommerspielen 2012 in London, die er mit vier Olympiasiegen abschloss, beendete Phelps seine Karriere. Er hatte keine Lust mehr aufs Schwimmen, aber auch keine Ahnung, was er stattdessen mit sich anfangen sollte. Es folgte ein Absturz mit Alkohol und Spielsucht, der vor knapp zwei Jahren in der Therapie in Wickenburg endete.

Seine Lebenskrise ist inzwischen nur eine weitere Episode in der Michael-Phelps-Story, einer großen, manchmal sehr amerikanischen Sportheldenerzählung. Im Frühjahr 2014 gab er sein Comeback. Und in gut zwei Wochen wird der Rekordschwimmer

in Rio zum fünften Mal bei Olympia antreten. Phelps gilt neben Sprinter Usain Bolt als größter Superstar der Spiele. Sein Körper funktioniert wieder, sein Kopf sei wieder klar, sagt er. Alles ist wieder da, der Glamour, die Show, die Gier nach Siegen. Und selten gab es mehr Pathos: Kann der zwischenzeitlich gefallene Star sich noch einmal erheben, noch mal Gold gewinnen? Er kann.

Das CenturyLink Center in Omaha, Nebraska, ist ausverkauft. Knapp 20000 Zuschauer sind Ende Juni zu den US-Schwimmmeisterschaften gekommen, bei denen sich die Sportler für die Spiele in Rio qualifizieren müssen. Viele Fans tragen gelbe T-Shirts, auf denen in großen Lettern „MP“ aufgedruckt ist, Phelps' Markenlogo. Vor dem Finale über 200 Meter Schmetterling gibt es eine Lichtshow, das Schwimmbecken erstrahlt in Rot, Blau und Weiß, den Farben der amerikanischen Flagge. „Ladies and Gentlemen“, ruft der Hallensprecher, „please welcome the greatest swimmer of all time.“

Phelps tritt in die Arena, neben ihm steigen 18- und 19-jährige Schwimmer auf die Startblöcke, trotzdem führt Phelps nach zwei Bahnen schon mit einer Körperlänge. Kein Zuschauer sitzt mehr. Phelps gewinnt in 1:54,84 Sekunden, eine Sekunde vor dem Zweitplatzierten. Standing Ovation.

Später gibt Phelps Interviews. „Nach allem, was passiert ist, so zurückzukommen, das war wahrscheinlich schwerer als jedes Rennen, das ich in meinem Leben hatte.“ Als er bei der Siegerehrung steht, rollen seinem Trainer Bob Bowman die Tränen über die Wangen.

Phelps wuchs in Baltimore auf, an der Ostküste der USA. Als Kind litt er unter einem Aufmerksamkeitsdefizit, er musste täglich Ritalin nehmen. Nur samstags nicht, weil er da seine Energie bei Lacrosse, Baseball und Schwimmen loswurde. Mit sieben Jahren ging er in den Schwimmklub, von da an bestimmten das Training und der Wettkampfkalender sein Leben. „Essen, Schlafen, Schwimmen, das ist alles, was ich kann“, sagte Phelps einmal. Schon vor den Spielen 2012 in London hatte er es eigentlich satt, die Schinderei, die immer gleichen Abläufe, aber er zog sein Programm durch „wie auf Autopilot“. Mit vier weiteren Goldmedaillen verließ er London, danach verkündete er sein Karriereende. Es sei Zeit für etwas Neues. Für was, wusste er aber

nicht. Phelps war 27 Jahre alt, steinreich. Er war frei. Aber er begann sich zu langweilen. Er ging auf Partys, zockte. Er setzte Geld bei Pferdewetten und spielte Poker.

Bereits im Frühjahr 2013 dachte er an ein Comeback. Er rief seinen Trainer Bob Bowman an, der ihm zunächst abriet. „Michael“, sagte Bowman zu ihm, „wenn du das wegen deiner Sponsoren machen willst, dann lass es lieber.“ Phelps schüttelte den Kopf: „Ich will das nur für mich tun. Ich liebe Schwimmen.“

Sie begannen mit dem Training, doch Phelps' Lebensstil änderte sich nicht. Im September 2014 fuhr er eines Nachts um halb zwei vom Kasino in Baltimore nach Hause, als ihn die Polizei anhielt. Phelps war mit 135 Stundenkilometern unterwegs gewesen, erlaubt waren 72. Der Alkoholtest zeigte 1,4 Promille an. Phelps wurde verhaftet, in derselben Nacht aber wieder freigelassen. Später verurteilte ihn ein Gericht zu einer 18-monatigen Bewährungsstrafe, er bekam die Auflage, sein Alkoholproblem anzugehen.

Fünf Tage lang lag Phelps zusammengeskauert in seiner Villa in Baltimore, vor dem Haus warteten Paparazzi. Ein Freund schlug ihm vor, nach Wickenburg zu gehen. Phelps meldete sich für 45 Tage an. Reden. Malen. Puzzeln. In den Gesprächen mit den Therapeuten merkte Phelps, dass es Hindernisse in seinem Leben gibt, die er nie angehen wollte. „Wenn Gefühle hochgekommen sind, habe ich sie nicht zugelassen“, sagt er, „ich habe einfach die Tür geschlossen.“

Ob er ein Beispiel geben könne? Phelps streicht sich mit der Hand durch seinen Bart. „Die Sache mit meinem Vater.“

Phelps' Eltern ließen sich scheiden, als er neun Jahre alt war. Er wuchs bei seiner Mutter Debbie und seinen beiden älteren Schwestern auf. Zu seinem Vater Fred, einem Polizisten in Rente, hatte Phelps jahrelang kaum Kontakt. 2001 startete er bei einem Wettbewerb in Annapolis, er war 15 Jahre alt und stellte seinen ersten US-Rekord auf. Sein Vater hatte versprochen, bei dem Meeting vorbeizuschauen, war aber nicht aufgetaucht. Phelps hat ihm das lange nicht verziehen.

In Wickenburg verstand Phelps, dass viele seiner Probleme mit seinem Vater zusammenhängen. Er lud ihn in das Therapiezentrum ein; als sie sich dort trafen, umarmten sie sich. In den Jahren davor hatten sie sich zur Begrüßung immer nur die Hand gegeben. „Wir sind beide Stur-

köpfe“, sagt Phelps, „doch dann haben wir uns hingesezt und haben geredet, über Dinge, die der jeweils andere schon immer anders sah. Wir haben voneinander gelernt.“

Michael und Fred Phelps treffen sich jetzt regelmäßig in Baltimore, besuchen sich zu Geburtstagen. Michael nennt es „eine Art Freundschaft“. Er könne seinen Vater „jetzt einfach mal anrufen oder ihm schnell eine SMS schicken“. Phelps schüttelt den Kopf. „Ich hätte nicht gedacht, wie befreiend dieses Gefühl ist.“

Auf die Sommerspiele in Rio hat sich Phelps hauptsächlich in Arizona vorbereitet. Beim Training auf dem Uni-Campus knallt die Sonne vom Himmel, Phelps schwimmt auf der mittleren Bahn des Beckens. „Hüfte hoch!“, ruft Bowman. Nach knapp zwei Stunden steigt sein Schützling aus dem Wasser. Phelps hat runde Flecken auf dem Rücken. Es sind Blutergüsse, Andenken an den letzten Termin bei seinem Physiotherapeuten. Phelps lässt sich von ihm Gläser auf den Körper setzen, in denen Unterdruck herrscht. Die Gläser ziehen die Hautstellen an wie ein Staubsauger. Cupping nennt sich die Therapie, sie soll harte Muskeln weich machen und Faszien dehnen.

In seinem Alter, sagt Phelps, komme es eben auf die Regeneration an. Über Eisbäder und Dehnübungen hat er sich früher lustig gemacht, inzwischen ist sein Erholungsprogramm so wichtig wie das Training im Wasser. Bis zu 100 Kilometer pro Woche schwamm er zu Beginn seiner Karriere, heute sind es noch maximal 60. Statt Ausdauer spielt Kraft jetzt die größte Rolle für ihn. Phelps geht fast täglich mit seinem Fitnesstrainer ins Gym, stemmt Gewichte. Nach einer harten Trainingseinheit macht er am folgenden Tag nicht gleich noch mal eine. Er geht dann lieber Golf spielen.

„Michael“, sagt Bowman, „ist ein anderer Mensch geworden. Er fühlt sich jetzt wohl in seiner Haut, er spürt zum ersten Mal, dass er mehr ist als ein guter Schwimmer. Er ist sozusagen ein ganzer Mensch geworden, ein kompletter Mensch.“

Bowman und Phelps arbeiten seit 20 Jahren zusammen. Ihr Verhältnis war immer geprägt von einer Hassliebe. Es kam öfter vor, dass Phelps im Training Anweisungen ignorierte, gleichzeitig aber beleidigt war, wenn Bowman sich mit anderen Schwimmern beschäftigte. Einmal, nach einem Streit, trat Bowman eine Tür ein. Ein anderes Mal schmiss er in einem Wutanfall seine Stoppuhr durch die Schwimmhalle. „Ich habe es manchmal gehasst, Michael zu trainieren“, sagt Bowman. Als Phelps 2012 zurücktrat, sei er froh gewesen. „Ich habe danach ein paar Monate Urlaub gemacht, ich brauchte Abstand, vor allem von Michael.“

Und wie ist es jetzt?

„Weniger emotional“, sagt Bowman. „Wenn im Training etwas nicht läuft, dann



**Olympiasieger Phelps**  
Nur noch Liebe

sage ich nicht mehr: Michael, streng dich mehr an, was ihn einfach nur böse machen würde. Wir schauen logisch auf das Problem und lösen es wie Arbeitskollegen, nicht mehr so, wie ein Erwachsener ein Problem mit einem Kind lösen würde.“

Phelps hat eine Armspannweite von 2,04 Meter, seine Schuhgröße ist 48,5. Perfekte Parameter für einen Schwimmer. Es gab wohl noch nie einen Menschen, der sich so selbstverständlich und elegant im Becken fortbewegen konnte wie er. Doch die Balance, die er im Wasser immer hatte, fehlte ihm lange Zeit an Land. Er ist nicht der einzige Schwimmer, dem das so geht. Der Australier Ian Thorpe, einer seiner großen Rivalen, gewann fünf Goldmedaillen bei Olympia. Nach seinem Karriereende ging so ziemlich alles schief. Sein Comeback misslang. Stattdessen: Depressionen, Alkohol, Rehaklinik.

Bowman glaubt, dass Phelps sich immer dann mit ihm gezofft habe, wenn er sich eigentlich mit seinem Vater streiten wollte. Michael sei jetzt „glücklicher und vernünftiger“, sagt Bowman. Das hänge auch damit zusammen, dass Phelps seit Kurzem selbst Vater ist.

Der Schwimmer ist mit Nicole Johnson verlobt, einem Model, das 2010 zur Miss California gewählt wurde. Im Mai kam ihr erstes Kind zur Welt, ein Junge, er heißt Boomer Robert Phelps. Der mittlere Name ist Bob Bowman gewidmet, der eigentlich Robert mit Vornamen heißt. „Der Kleine beruhigt Michael und mich“, sagt Bowman. Er grinst dabei.

Bei einer gemeinsamen Pressekonferenz von Phelps und Bowman in Omaha ist das Baby das Hauptthema. Ja, sein Sohn sei schon beim Training dabei gewesen, erzählt Phelps. Man lernt: Boomer mag die Wärme in den Schwimmbädern, legt an Gewicht zu und bekommt von Bowman bereits den Brust-Beinschlag beigebracht. Statt Hassliebe gibt es nur noch Liebe.

Phelps' Bewährungsstrafe wegen Trunkenheit am Steuer endete im Juni. Er betont jetzt oft, dass er seit der Festnahme

keinen Alkohol mehr getrunken habe. Auch Poker interessiere ihn nicht mehr.

In Rio wird er in vier Wettbewerben antreten, drei Einzelstarts und einer mit der Staffel. Rowdy Gaines war 1984 Olympiasieger und ist heute Sportkommentator für den Fernsehsender NBC, er ist so etwas wie der Mehmet Scholl des amerikanischen Schwimmens. „Ich rechne damit, dass Michael vier Medaillen gewinnt“, sagt Gaines, „auch wenn nicht jede eine goldene Farbe haben wird.“

Phelps ist das Gesicht des US-Olympiateams. Die Medien vergleichen ihn mit Michael Jordan und Tiger Woods, die ihr Image zwischendurch ebenfalls ramponierten. Jordan musste 1993 zugeben, Spielschulden zu haben. Woods gestand 2009, jahrelang fremdgegangen zu sein. Gefallene Könige, die bereuen und sich wieder nach oben kämpfen, amerikanische Sportfans lieben solche Dramen.

„Vor vier Jahren hätte Michael niemals über private Probleme gesprochen“, sagt Gaines, „jetzt ist er ein offenes Buch, das macht ihn noch populärer.“ Und noch reicher. Ein Superstar, der sein Innerstes nach außen kehrt, ist ein Traum für Sponsoren. Kürzlich schloss Phelps einen Deal mit Facebook ab, er erstellt jetzt regelmäßig Live-Videos, in denen er Fragen seiner Fans beantwortet.

Am 8. August wird er zum ersten Mal im Estádio Aquático Olímpico in Rio ins Wasser gehen, über 200 Meter Schmetterling. Er hat sich über die Jahre Rituale angewöhnt, die er vor großen Rennen penibel abarbeitet. Zwei Stunden vor dem Start wird er sich dehnen, er wird sich 35 Minuten lang einschwimmen und dann 30 Minuten lang ausruhen. Augen schließen, Kopfhörer, Hip-Hop.

Er wird sich sein Equipment anziehen, an dem sein Ausrüster zwei Jahre lang getüftelt hat. Die Schwimmhose, die den Blutfluss zum Muskel verbessern soll. Die Brille, deren Gläser so gekrümmt sind, dass Phelps im Becken seine Gegner links und rechts sehen kann, ohne den Kopf drehen zu müssen. Die Kappe, für die sein Kopf vermessen wurde und die seine Ohren nicht vollständig bedeckt, damit er das Publikum besser hören kann.

Phelps wird auf den Block steigen, sich nach vorn beugen, seine Arme genau dreimal hinter dem Rücken zusammenschlagen und wieder zurückschwingen. Dann wird das Startsignal ertönen.

Phelps sagt, wenn er in Rio nochmals Gold gewinnen sollte, werde er die Medaille seinem Sohn umhängen. Lukas Eberle

Mail: lukas.eberle@spiegel.de



**Video: Michael Phelps'**  
**dunkelste Stunde**

spiegel.de/sp302016phelps  
oder in der App DER SPIEGEL