

FUSSBALL

Alarmzeichen auf der Bank

Die eigene Gesundheit war für Trainer lange ein Tabuthema. Erst Ottmar Hitzfeld sprach öffentlich über Stress und Angst, nun sperrt sich Rudi Völler gegen eine Daueranstellung als Coach in Leverkusen. Langsam reift in der Branche die Erkenntnis, dass professioneller Rat hilfreich wäre.



Fußball-Lehrer Völler, Houllier (2002), Hitzfeld: Die Werte des Stresshormons Cortisol sind vergleichbar mit denen von Fallschirmspringern,

Wenn Ottmar Hitzfeld, 56, von seinen 21 Jahren als Fußball-Lehrer erzählt, hört es sich manchmal an, als berichtete ein Veteran vom Gefecht. Häufig spricht er von der „Front“.

Ein Trainer, erklärt er gehetzt, „ist immer der erste Ansprechpartner, ist immer erreichbar, immer an der Front“. Er befindet sich „in einer permanenten Belastung, man muss permanent unangenehme Entscheidungen treffen, immer in einem Umfeld, wo eine ungeheure Spannung herrscht. In einer Mannschaft mit 25 Spielern sind nur die 11 zufrieden, die spielen. Die anderen grüßen gar nicht mehr richtig“.

Kein Zweifel, Hitzfeld, der jetzt beim Espresso in einem Restaurant am Berliner Flughafen Tegel sitzt, findet es angenehm, dass er gerade im Auftrag des Pay-TV-Senders Premiere, für den er arbeitet, einem Talk-Termin entgeht – und nicht ei-

nem Trainingslager mit Bayern München. Der freundliche Südbadener, erfolgreichster Vereinstrainer Deutschlands mit zwei Triumphen in der Champions League und sechs nationalen Meistertiteln für Borussia Dortmund und Bayern, hatte vor gut einem Jahr ein Tabu gebrochen und als erste Kapazität seines Fachs die Stressbelastung seines Berufs offen zur Sprache gebracht.

Er sei „ausgebrannt und verbraucht“, bedauerte er seinerzeit, könne „weder Freude noch Begeisterung“ vermitteln. Mit diesen Worten schlug der Mann, dem die Anspannung immer schon Furchen von den Mundwinkeln zu den Nasenflügeln zog, das Angebot aus, die Nationalmannschaft zur WM im eigenen Land zu führen. „Für meine Gesundheit war es das Beste.“

Jetzt sieht er eine Spur frischer aus und redet gelöst. Er hat gelesen, wie sein langjähriger Assistent Michael Henke den

Einstieg als Chefcoach beim 1. FC Kaiserslautern kommentierte: Es werde dauern, bis er „wieder runter“ gekommen sei „von der Erregung“, sagte Henke nach dem zweiten Saisonsieg mit den Pfälzern. Manche Nacht schlafe man „unruhiger“, hat der Novize festgestellt – wenn das so weitergehe, werde er als Cheftrainer wohl „nicht alt“.

Hitzfeld schmunzelt weise. So sei das nun mal, wenn man „die Erfahrungen macht, allein verantwortlich zu sein. Plötzlich ist man an der Front“.

Es geht ihm besser jetzt. Ein Jahr hat Hitzfeld nach der vorzeitigen Trennung vom FC Bayern mit Bedacht pausiert, weil die schlaflosen Nächte nicht weniger wurden und „das Feuer“ nicht wieder zu brennen begann. Für diese Saison hat er sich noch einmal auf 50 TV-Einsätze als Experte bei Premiere eingelassen, „hautnah da-

bei“, wie er sagt. Aber nicht an der Front. Er kann sich wieder vorstellen, als Trainer zu arbeiten, irgendwann. „Die Spannung“ fehle ihm schon. Aber er weiß die „andere Lebensqualität“ zu schätzen: „Nicht ins Bett zu gehen mit Problemen: Wen stell ich auf, wen lass ich draußen?“ Auf der Trainerbank hatte er einen Puls von 125.

Fußballprofis werden auf Herz und Nieren getestet, bevor sie einen Vertrag bekommen. Doch warum, fragt Joachim Kugler, Professor für Gesundheitswissenschaften an der TU Dresden, „prüfen die

dramatisch reduziert. Die landläufige Einschätzung, bei dem Millionengehalt, „Schmerzensgeld“ also, müsse der Dauerdruck aushaltbar sein, ist für Kugler Ausdruck einer „zynischen Grundhaltung“.

Die Uefa lehnte den Antrag des Professors, weitergehende Forschung zu fördern, ab. Das Problembewusstsein scheint in der Branche unterentwickelt, obwohl das Institut für Kreislaufforschung der Kölner Sporthochschule bereits 1985 zu dem Schluss kam, dass 60 Prozent von 14 untersuchten Trainern während des Spiels

Spannungsabfall nach einem Sieg nennt, stellte sich nicht mehr ein. „Man hat nicht mehr den Adrenalinstoß bekommen, wenn man gewonnen hat. Das ist doch das Wichtigste, dass ein Ausgleich da ist für den Druck.“

Die Angst vor dem Misserfolg, sagt er, sei stets seine „Antriebsfeder“ gewesen. Gezielt rief er sich alle denkbaren Gefahren ins Bewusstsein, um konzentriert zu sein. Erholsam ist solches Vorgehen nicht.

Der Essener Sportpsychologe Ulrich Kuhl kennt „bessere Strategien“. Hitzfeld

mit seinem hochgeschlagenen Mantelkragen kam ihm immer wie ein Schutzsuchender vor. Stress, eine Kombination aus Unsicherheit und befürchteten negativen Konsequenzen, müsse aber bekämpft werden. Denn wer schon die Normalität des Alltags als Spannung empfinde, sagt der Psychologe, „brennt irgendwann aus“.

Zumeist komme die Regeneration zu kurz. Auch die ungesunden Spitzen beim Puls während des Spiels seien vermeidbar. Ein professionelles Coaching durch Psychologen oder Mentaltrainer könne das Verhalten und das Befinden auf der Trainerbank verbessern, sagt Kuhl, „in der Wirtschaft sind das normale Führungskräfte-Entwicklungsmaßnahmen“. Im Fußball gilt Beratungsbedarf als Schwäche.

Auch Unfallchirurgen oder Devisenhändler stehen unter Druck. Aber kaum eine Berufsgruppe ist so öffentlich ausgeleuchtet wie die des Trainers im Spitzensport. Fanatisch Verlässliche wie Hitzfeld wollen sich ständig unter Kontrolle haben, nie Schwäche zeigen – und schon das kostet Kraft.

Gyula Lorant, früher Coach in Frankfurt und München, starb 1981 auf der Trainerbank von PAOK Saloniki an Herzversagen, kurz nachdem sein Mittelstürmer das Tor verfehlt hatte. Schottlands Trainerlegende Jock Stein brach 1985 beim Schlusspfiff des WM-Qualifikationsspiels gegen Wales tot zusammen. Der Franzose Gérard Houllier musste 2001 während eines Spiels seines FC Liverpool mit Herzbeschwerden ins Hospital, wo Ärzte die gebrochene Innenwand seiner Aorta richteten. Er habe sich schon vorher Sorgen um seine Gesundheit gemacht, gab Houllier später zu, „aber als Trainer wollte ich nicht zeigen, dass etwas nicht in Ordnung war“.

Derart falsch verstandenes Pflichtgefühl und Angst vor Autoritätsverlust verführten schon zu erstaunlichen Comebacks. Alex Ferguson von Manchester United kehrte nur Tage nach der Herzoperation an seinen



TOMMY HINDLEY / GENERTOPHAM / PROSPORT



STEFAN MATZKE / SAMFICS

die erstmals den freien Fall wagen

Bundesligaverenue nicht, ob der Trainer den Stress aushält?“

Kugler leitete vor neun Jahren eine Untersuchung zweier Hochschulen, bei der die Konzentration des Stresshormons Cortisol bei Fußballtrainern gemessen wurde. 17 Chefcoachs der Ersten und Zweiten Bundesliga unterzogen sich, von zwei Stunden vor Spielbeginn bis eine Stunde nach dem Abpfiff, je fünf Speicheltests. Die höchste psychophysische Belastung, mit Anstiegen um das Zweieinhalbfache, trat kurz vor der Halbzeitpause auf – in jener Phase, in der die Trainer sich für ihren kurzen Auftritt in der Kabine präparieren, die einmalige Chance, ins Geschehen einzugreifen.

Kugler verglich die Werte mit denen von „Fallschirmspringern, die erstmals den freien Fall wagten“ – und warnte: Die Immunabwehr, etwa gegen Tumorerkrankungen, sei bei diesen Cortisolwerten

akut gefährdet waren: Vor dem Anpfiff stieg ihre Herzfrequenz schon von 60 auf 132 Schläge pro Minute, bei einer Torchance des Gegners dann auf 145.

In England ließen sich auf Initiative der Trainervereinigung im Juni vergangenen Jahres knapp 50 Fußball-Lehrer zwei Tage durchchecken. 40 Prozent der Teilnehmer des „Fit to Manage“-Programms offenbarten gesundheitliche Probleme.

Ottmar Hitzfeld, der vor knapp zwölf Jahren einen Darmdurchbruch erlitt, als er einen Hexenschuss mit Cortisonspritzen behandeln ließ, hätte aus Pflichtgefühl auch ein weiteres Jahr beim FC Bayern abgearbeitet: „Ich hatte ja noch einen Vertrag. Man ist fast im roten Bereich, trotzdem versucht man, einen guten Job zu machen.“

Als „Alarmzeichen“ nahm der Erfolgcoach Veränderungen im Gefühlsleben wahr. Die „Befreiung“, wie Hitzfeld den

Arbeitsplatz zurück. Der dieses Jahr gestorbene Holländer Rinus Michels wagte sich nach mehreren Infarkten noch einmal ins Nationaltraineramt und erklärte: Er fühle sich mit Druck „eher besser als ohne“.

Solange es rund läuft, ist die Belastung mitunter nicht wahrnehmbar. Klaus Toppmöller schwebte 2002 mit Bayer Leverkusen wie auf einer Wolke bis ins Endspiel der Champions League; er war so viel unterwegs, so rührig, dass „keine Zeit war, sich über einen Sieg zu freuen. Samstags ging es nach dem Abpfiff gleich zum Flieger nach São Paulo, neue Spieler gucken. Dienstag wieder zum nächsten Spiel. Ständig unter Strom, das hat wahnsinnig Spaß gemacht“.

In der Sommerpause jedoch sagte Toppmöller dem damaligen Bayer-Manager Reiner Calmund ab, der ihn zu Fortbildung und Spielersichtung zur Weltmeisterschaft nach Japan und Südkorea mitnehmen wollte. „Ich brauchte einfach Ruhe.“ Und im darauffolgenden Winter, sein Team war unvermittelt in den Abstiegsog geraten, stellte er nach seinem Florida-Urlaub fest: „Ich bin doch noch gar nicht erholt.“

Seit elf Monaten ist Toppmöller, 54, der zwischendurch beim Hamburger SV beschäftigt war, ohne Job. Erst in der Auszeit hat er realisiert, wie überarbeitet er die vergangenen Jahre wohl gewesen ist. Noch immer fühlt er sich „ausgebrannt und leer“.

Vor dem Zustand der Unausgeruhtheit weiß auch Rudi Völler zu warnen. Kurz nach seiner Demission als Chef der Nationalelf ließ er sich vom ehemaligen Arbeitgeber AS Rom zu einem Nothilfe-Engagement überreden. Gleich beim ersten Spiel überkam Völler „das Gefühl: Das wird nichts. Mir fehlten einfach ein paar Monate Abstand“.

Es folgte ein Alptraum mit körperlich unzureichend präparierten und disziplinenlosen Spielern, Zuschauerausschreitungen, Platzverweisen und Niederlagen. Nach 26 Tagen warf Völler das Handtuch. Auf Roms Sportdirektor Franco Baldini wirkte der populäre Ex-Torjäger „zerstört, verbittert, ohnmächtig“.

Vorvergangene Woche ist Völler, 45, zum zweiten Mal von seiner Funktion als Sportchef bei Bayer Leverkusen aushilfsweise auf den Trainerposten zurückgekehrt – für eine überschaubare Zeit nach der Trennung von Klaus Augenthaler und auch nur „aus Loyalität zum Verein in einer Not-situation“. Trainer ist eigentlich nicht mehr sein Beruf. „Tante Käthe“, einst als Zwischenlösung widerstandslos auf den Posten des Nationaltrainers gespült, hatte schon nach zwei von vier Teamchef-Jahren den

Verschleiß gespürt: „Nach erfolgreichen Spielen habe ich mich nicht mehr gefreut, sondern war nur erleichtert. Die Freude hat gefehlt.“

Abschalten ging nicht, „du bist permanent in der Mühle drin“. Der Gedanke an die Entscheidungsspiele um die WM-Teilnahme gegen die Ukraine im Herbst 2001 bereitet Völler „heute noch eine Gänsehaut“.

Wie eine Ironie des Trainerschicksals kommt es Rudi Völler vor, dass er dann nach einem Turnier den Dienst quittieren musste, bei dem er seinen Job deutlich „besser“ gemacht haben will als noch bei der WM 2002. Nur beim EM-Schlüsselspiel in Portugal, dem 0:0 gegen Lettland, das räumt er heute ein, seien ihm bei der taktischen Aufstellung „Fehler“ unterlaufen.

zankt. Heute wendet er automatisierte Techniken an, um dem Stress zu begegnen: „In schwierigen Zeiten sage ich mir: Leib und Leben sind nicht in Gefahr – was kann also schon groß passieren?“

Rangnick weiß, dass er gern alles unter Kontrolle hat. Wenn ihm aber der mächtige Clubmanager Rudi Assauer gelegentlich vorwirft, er würde am liebsten alles allein erledigen, selbst „den Bus bestellen und das Hotel buchen“, kann er das nicht verstehen. „Das ist eine Mär, die mit der Realität nichts zu tun hat.“

Der Schalcker Coach lässt sich beraten. Von Mentaltrainern und Psychologen holt er sich Tipps. Und er bereitet sich auf den Stress-Kulminationspunkt Halbzeitpause auf eigentümliche Weise vor. Sein Assistent Mirko Slomka nutzt Rangnicks Ange-



Schalke Trainer Rangnick: Stichwortliste für die Halbzeitansprache

Wenn die Belastung blind macht, scheint niemand vor Irrtümern gefeit – auch nicht Nachfolger Jürgen Klinsmann. „Wie der nach Toren jubelt“, so hat Völler beobachtet, „da sieht man schon den Druck.“

Womöglich hilft es, sich gelegentlich zurückzulehnen. Ralf Rangnick, 47, bemüht sich um nüchterne Selbsterkenntnis und den ungetrübten Blick auf die Gesetzmäßigkeiten des Geschäfts. „Eigentlich spielen viele doch nur eine Rolle“, sagt der Trainer von Schalke 04, wenn er etwa ein scheinbar aufregendes Interview des abtrünnigen Stars Ailton („Rangnick hat mich fertig gemacht“) liest.

Der schwäbische Fußball-Lehrer hat sich früher in Machtkämpfen aufgerieben, sich am Imponiergehabe eines Krassimir Balakow in Stuttgart abgearbeitet oder mit dem flatterhaften Jan Šimák in Hannover ge-

wohnt, während des Spiels Erkenntnisse laut vor sich hin zu sprechen. Die protokolliert der Co-Trainer auf einem Zettel, kurz vor der Pause ordnet er die Notizen noch einmal nach ihrer Bedeutung und übergibt sie dem Chef als Stichwortliste für die Halbzeitansprache.

Das soll den Stress in Grenzen halten. Und um die letzten Reste Anspannung nachher gründlich abzubauen, versucht sich Rangnick an einen Grundsatz zu halten: an freien Tagen nicht über Fußball zu reden.

Als er neulich wie gewohnt montags bei der Familie in Backnang entspannte, überraschte ihn jedoch seine Frau mit einem unangenehmen Thema: Sie hatte die „Sportschau“ gesehen und kritisierte sein Verhalten gegenüber dem Schiedsrichter.

Sie haben dann Stunden darüber diskutiert.

JÖRG KRAMER