

CHAMPIONS LEAGUE

# Im Geheimlabor des Fußballs

Wellness-Profile, Biofeedback, Sitzungen im Mind Room: Der AC Mailand, Viertelfinalgegner von Bayern München, hat die modernste sportmedizinische Abteilung Europas. Im Milan Lab soll nicht nur die Muskulatur trainiert werden, sondern auch die Seele.

Der erste Trainer des neuen Zeitalters rutscht auf der Bank in seiner Umkleidekabine hin und her. Die bisherige Saison war mühselig genug, und nun will Carlo Ancelotti unbedingt den Eindruck vermeiden, dass nicht seine Arbeit und seine Intuition der Grund dafür sind, warum der AC Mailand als Favorit für das Viertelfinale der Champions League gegen Bayern München gilt, sondern irgendein Computer unten im Keller, der die Gehirnströme seiner Spieler misst. Bei aller Höflichkeit, aber das Thema mag er gerade nicht.

Trotzdem weiß Ancelotti natürlich auch, dass man sich den Namen des Milan Lab in der internationalen Fußballszene zuraunt wie unter Militärs die Orte geheimer Forschungszentren. Niemand war dort, aber alle reden davon. Schließlich soll dieses volldigitalisierte Labor Ungeheuerliches vermögen: die Zahl der Verletzungen reduzieren, die Leistungen der Spieler steigern und ihre Karrieren verlängern. „Die neue Geheimwaffe“ nennt es die französische „L'Equipe“, als hätte der Club noch einen pfeilschnellen Stürmer in der Hinterhand, den niemand kennt.

„Ancelotti ist der erste Fußballtrainer, dessen Arbeit auf wissenschaftlichen Daten beruht“, sagt Jean-Pierre Meersseman. Das ist ein großer und vielleicht sogar etwas gewagter Satz, Meersseman macht einen tiefen Zug an seiner Zigarette. Den Leiter des Milan Lab umgibt eine etwas rätselhafte Aura, er versteht es, seine Zuhörer in den Bann zu ziehen. Als Chiropraktiker hat er immer schon die Reichen und Mächtigen behandelt, der Waffenhändler Adnan Kashoggi und der ehemalige Ministerpräsident Silvio Berlusconi ließen sich von ihm die Gelenke beweglich machen. Berlusconi, Präsident des AC Mailand, war es auch, der Meersseman nach Milanello holte.

Das Trainingsgelände des Clubs, 50 Kilometer nordwestlich von Mailand, liegt zwischen Pinienwäldern und einem klei-

nen künstlichen See, die Alpen sind in Sichtweite. Milanello hat den altmodischen Charme einer Sommerfrische, der Kies auf den Wegen knirscht unter den Schuhen wie beim Spaziergang auf einem englischen Landsitz. Hier hat Meersseman zusammen mit zwei Kollegen das Milan Lab aufgebaut, ein System, das den Trainer vor Verletzungsrisiken seiner Spieler warnt, so wie der Bordcomputer einer Limousine darüber informiert, wenn der Öldruck fällt oder die Bremsbeläge abgenutzt sind.

Entwickelt hat Meersseman seine Idee zusammen mit dem Sportpsychologen Bruno Demichelis und dem Fitnesstrainer Daniele Tognaccini, der sich in seiner Uni-Abschlussarbeit mit dem „Einsatz von Computern in modernen Trainingsprogrammen“ beschäftigt hatte. Das war 2001, im Jahr zuvor hatte der AC Mailand gerade den argentinischen Nationalspieler Fernando Redondo für 18 Millionen Euro von Real Madrid gekauft und mit dem höchstdotierten Vertrag des Weltfußballs ausgestattet. Doch Redondo verletzte sich im Training gleich so schwer, dass er zwei Jahre lang ausfiel. Wenn man so etwas vermeiden könnte, würde das Milan Lab Millionen sparen helfen.

Im Juli 2002 begannen sie in Milanello, alle möglichen Daten der Spieler zu sammeln. „Anfangs wird man fast verrückt, weil man nicht weiß, welche wichtig sind“, sagt Bruno Demichelis. Als Kind träumte er davon, ein Samurai zu sein, lernte Japanisch und wurde 1977 in Tokio Zweiter der Weltmeisterschaft im Karate. Inzwischen ist er 60 Jahre alt und verkündet mit dem donnernden Auftritt eines Wanderpredigers den „systemischen Ansatz“. So zu denken, sagt er, das sei „wie der Wechsel zum kopernikanischen Weltbild“.

Auch das ist ein gewagter Satz, aber Demichelis ist fest davon überzeugt, dass man alles berücksichtigen muss, was die Leistung eines Spitzenspielers beeinflussen kann. Auch was er frühstückt, welche Schuhe er beim Training trägt und ob es



Psychologe Demichelis im Mind Room, Milan-Stars





beim Training: „Wir schalten den unsichtbaren Feind aus“



regnet. Im Milan Lab werden Daten über den Knochenbau, die Muskeln und Nerven gesammelt. Mit Hilfe von Persönlichkeits-tests wird die mentale Befindlichkeit der Spieler gemessen, die Fragebögen gibt es angeblich in 27 Sprachen. Alle Ergebnisse werden von einem Computer verarbeitet, jeder Spieler erhält ein sogenanntes Wellness-Profil, rutscht er um mehr als 30 Prozent unter seinen Bestwert, wird er aus dem Training genommen. „In den 90 Minuten des Spiels sollte Platz für Emotionen sein, ansonsten halten wir uns lieber an die Fakten“, sagt Meersseman.

Bevor das Milan Lab seine Arbeit aufnahm, hatte Mailand auf der großen Bühne Champions League sieben Jahre lang nicht einmal mehr das Viertelfinale erreicht. Nun gewann der Club gleich im ersten Jahr die Champions League, und das ausgerechnet gegen Juventus Turin, den großen Rivalen aus dem eigenen Land. Schädlich war das Milan Lab schon mal nicht.

Aber was passiert dort genau? Mitunter scheinen sie sich in Milanello hinter wohlklingenden Wortgewittern zu verstecken. „Wir spielen ein Spiel damit“, erklärte ein Offizieller des Clubs dem englischen „Guardian“, „wir sagen ein wenig, was die Neugier weckt, aber wir bewahren unser Geheimnis, was für noch mehr Neugier sorgt.“ Das klingt nach raffinierter PR für ein Labor, das sogar ein eigenes Logo hat.

Spieler sind mit Geheimniskrämerei nicht zu überzeugen. Der dänische Nationalspieler Thomas Helveg, der später auch bei Borussia Mönchengladbach war, stand im ersten Jahr des Labs in Mailand unter Vertrag und sagt, dass nie ein Spieler schlecht darüber geredet habe. Helveg klingt noch heute euphorisch, wenn er über seine Erfahrungen spricht. Entscheidend für ihn und seine Kollegen waren vor allem die messbaren Ergebnisse. Es gab weniger Verletzte – nach Angaben des Clubs ging die Zahl der nichttraumatischen Verletzungen um 90 Prozent zurück –, und jeder Einzelne wurde besser. Helveg etwa konnte seine Sprungkraft steigern, was für einen Verteidiger ziemlich wichtig ist. „Man fühlt das im Körper und fühlt sich besser“, sagt Helveg und hört sich an wie ein deutscher Nationalspieler nach der Arbeit mit amerikanischen Fitnesstrainern.

Auch als Jungrunnen scheint das Milan Lab zu funktionieren. Alessandro Costacurta, 40, wurde mit seinem Einsatz gegen AEK Athen im vergangenen November ältester Spieler in der Geschichte der Champions League. Der Brasilianer Cafu, 36, und der gerade verletzte Paolo Maldini, 38, sind immer noch Stammspieler. Im Schnitt hat der AC Mailand die älteste Spitzenmannschaft Europas.

Der Club beschäftigt nicht nur Leistungsdiagnostiker, Sportmediziner oder Masseur. Ein Osteopath soll Blockaden im Körper lösen. Die Küche in Milanello verwendet nur biodynamische Produkte,

SIMONE CASSETTA / ANZENBERGER

DIMITAR DILKOFF / AFP



SIMONE CASSETTA / ANZENBERGER

**Spieler Ronaldo, Maldini (beide sitzend) im Milan Lab: Mentale Gymnastik**

wozu dem BMW-Fahrer Demichelis einfällt, dass man „mit einem Rennwagen schließlich auch nicht an eine normale Tankstelle fährt“.

Trotzdem erlebte der AC Mailand im Juni 2005 eine der größten Niederlagen seiner Geschichte. Die Mannschaft verlor das Finale der Champions League im Elfmeterschießen gegen Liverpool, obwohl sie zur Halbzeit schon 3:0 geführt hatte. Es war auch eine Niederlage für den Psychologen. „Nach dem Spiel habe ich gesagt: Entweder ihr schmeißt mich raus, oder ich darf endlich einen Mind Room bauen“, sagt Demichelis.

Eine Treppe neben dem Fitnessraum führt zum Mind Room im Keller. Wer hinein will, muss seinen Daumen auf einen biometrischen Sensor drücken. Hinter der Tür laufen im Zentralrechner alle Daten des Milan Lab zusammen, weiter hinten werden die Spieler vermessen und Bewegungstests gemacht. Es gibt viel Technik, aber kein Tageslicht – auch im Mind Room nicht. Schalldicht ist er, Temperatur und Luftfeuchtigkeit sind immer gleich. Hier unten wirkt das Lab wirklich wie ein Geheimlabor. Oben im Fitnessraum wird der Körper trainiert, im Keller die Seele.

Was hier unten passiert, geht weit über seine Persönlichkeitstests hinaus, die Demichelis sonst macht, oder über seine Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmungsspanne. „Hier machen wir mentale Gymnastik“, sagt er. Dazu werden die Profis auf den sechs gelben Liegen verkabelt. Demichelis sieht auf den Monitoren seines Kontrollraums, wie ihr Herzschlag ist, ihre Atmung und Hauttemperatur, die Frequenzen der Gehirnwellen zeigen ihm, wie konzentriert seine Spieler sind. Trainiert

wird die Konzentrationsfähigkeit dadurch, dass sich die Profis auf eine animierte Figur fokussieren müssen, um sie in Bewegung zu halten. Schweifen sie ab, verändern sich die Gehirnwellen, und die Figur bleibt stehen. Einige Spieler haben schon über hundert Sitzungen hinter sich.

Biofeedback heißt das Verfahren, das früher nur klinisch eingesetzt wurde, zum Beispiel bei der Behandlung von Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen. Inzwischen arbeiten auch Spitzensportler wie der Ski-Olympiasieger Hermann Maier oder der Formel-1-Pilot Ralf Schumacher damit. „Diese Übungen beenden viel sinnloses Leiden“, sagt Demichelis, denn oft würden Sportler nur durch Konzentrationsschwächen und psychische Blockaden nicht zu ihren Bestleistungen kommen.

Er benutzt die Übungen auch, um Spielern dabei zu helfen, traumatische Momente zu verarbeiten. Als sich Andrej Schewtschenko, der inzwischen für Chelsea London spielt, 2005 während eines Luftkampfes im Spiel einen dreifachen Jochbeinbruch zuzog, zeigte ihm Demichelis immer wieder die entscheidende Szene. Schewtschenko sollte lernen, seine Aufregung zu regulieren, um sich später im Spiel nicht ständig selbst zu bremsen. „Wir schalten den unsichtbaren Feind an Bord aus“, sagt Demichelis.

Biofeedback, mentale Gymnastik und Reduzierung des Verletzungsrisikos, das klingt gut, aber manchmal auch ein wenig esoterisch. „Wo ist der Beleg?“, fragt Tim Meyer, der Mannschaftsarzt der deutschen Nationalelf. Er hat die Leute vom Milan Lab auf einigen Präsentationen bei Kongressen erlebt. „Wenn man da hört, dass angeblich wenige Stunden nach einer

Mahlzeit an Blutwerten zu sehen ist, ob es das richtige Essen war, halte ich das schlicht für unseriös“, sagt Meyer. Er ist außerdem der Ansicht, dass nahezu jede Art von verstärkter Betreuung der Spieler positive Wirkungen haben kann. „Man erzielt auch dann kurzfristig günstige Effekte, wenn man nur irgendwas macht.“

Haben sie in Milanello also einfach mit Schrot geschossen und getroffen, weil die Betreuung der Spieler intensiviert wurde? „Ich glaube schon, dass wir an etwas Phantastischem dran sind“, sagt Jean Pierre Meersseman, gibt aber zu, dass er es bislang nicht beweisen kann. „Wir haben gerade die erste Entwicklungsphase abgeschlossen und müssen noch exakte wissenschaftliche Daten sammeln.“

Dabei müsste auch der Einbruch in dieser Saison erfasst werden, die für den AC Milan eine der schwersten seit langem ist. Weil der Verein in den italienischen Korruptionsskandal verwickelt war, wurde er in der Tabelle zurückgestuft und musste zu Saisonbeginn in der Qualifikation zur Champions League antreten. Daher konnten die WM-Teilnehmer aus dem Team praktisch keinen Urlaub machen, obwohl die Berechnungen des Milan Lab eigentlich vier Wochen Ruhe vorgesehen hatten. Als sich Ende des vergangenen Jahres in nur wenigen Wochen so viele Spieler verletzten wie in den fünf Jahren davor, gab es sogar intern heftige Debatten um das Milan Lab. Meersseman aber sagt, dass etliche Verletzungen schlicht Unfälle waren, und erklärt den Ausfall des Bordcomputers durch die „hektische Saisonvorbereitung“.

Seit Januar glauben sie die Talsohle durchschritten zu haben. In der nächsten Saison sollen die Daten aus dem Training sogar in Realzeit analysiert werden, unterstützt vom Institut für Biotechnik der Universität Leuven in Belgien. Außerdem entwickelt das Massachusetts Institute of Technology für die Mailänder ein System zur Spielanalyse. „Im nächsten Schritt muss der gesamte taktische Aspekt integriert werden“, sagt Meersseman.

Für den Sportpsychologen Demichelis ist aber schon vorher Großes möglich. In der Liga mag der Club aufgrund eines Punktabzugs für diese Saison hinterherhinken, intern verbreitet Demichelis die Parole: Nur fünf Spiele und Milan sei wieder „Champion von Europa“. Dazu jedoch müssen sie sich erst gegen den FC Bayern durchsetzen, im Halbfinale gegen den AS Rom oder Manchester United und schließlich das Finale von Athen gewinnen.

Nach außen verkündet dies niemand. Schon gar nicht Trainer Carlo Ancelotti. Er möchte lieber daran erinnern, wie wichtig für ihn trotz des Milan Lab „Emotion und Intuition“ sind. „Außerdem bin immer noch ich es, der den Wagen fährt“, sagt Ancelotti. Das Lenkrad hat der Bordcomputer noch nicht übernommen.

CHRISTOPH BIERMANN