

DIE TB METHODE

**DER SCHLÜSSEL
ZU LEBENSLANGER
FITNESS UND
LEISTUNGSFÄHIGKEIT**

**MIT VIELEN ÜBUNGEN FÜR KRAFT,
MOBILITÄT UND FLEXIBILITÄT,
ERNÄHRUNGSPROGRAMM, REZEPTEN
UND PERSÖNLICHEN ANEKDOTEN**

TOM BRADY

riva



EINFÜHRUNG

KURZ VOR BEGINN DER MEISTERSCHAFTS-saison der Patriots im Jahr 2016 fuhr ich mit einem Freund, dem Bodycoach und Mitbegründer der TB12-Methode, Alex Guerrero, zu einem Feld ganz in der Nähe meines Hauses, um ein bisschen American Football zu spielen (im Folgenden immer nur Football genannt). Es war ein schöner, frühherbstlicher Nachmittag, perfektes Football-Wetter in Neuengland. Als ich mein typisches Football-Trainingsprogramm absolvierte, war ich mir einer Sache ganz sicher: Ich hatte noch nie zuvor in meinem Leben die Pille so gut geworfen wie an diesem Tag – auch nicht, als die Patriots 2001 oder 2004, 2005 oder 2014 den Super Bowl holten. Es war einer dieser Tage. Ich war »in der Zone«.

Als ich mir überlegt habe, dieses Buch zu schreiben, war ich gezwungen, darüber nachzudenken, wie meine eigenen, dauerhaften Höchstleistungen zustande gekommen sind – nicht nur an diesem Tag, sondern während meiner ganzen Karriere. Sie wären niemals möglich gewesen ohne das ziemlich ausgeklügelte Wohlfühl- und Trainingsprogramm, das Alex und ich vor zehn Jahren mit Begeisterung entwickelt hatten. Wir nannten es die TB12-Methode, die im Kern den Fokus auf die Entwicklung und Bewahrung von etwas legt, wovon die meisten Menschen wohl noch nie etwas gehört haben: *muskuläre Geschmeidigkeit*. Alex und ich arbeiteten Hand in Hand, um die Prinzipien für die TB12-Methode zu entwickeln. Prinzipien, die sich viel gravierender auf meine jahrelangen Topleistungen auswirkten als alles, was ich bis dahin gelesen, studiert, ausprobiert oder trainiert hatte. Sie gaben mir das Vertrauen und die Fähigkeit, in immer höhere Leistungsdimensionen vorzustoßen, mein Level ständig nach oben zu verschieben. Jahr für

Jahr suchten wir nach Verbesserungsmöglichkeiten – und ich fände es wirklich toll, wenn auch Sie es versuchen würden.

Fast 18 Spielzeiten im professionellen Football haben mir eines gezeigt: Dauerhafte Topleistungen sind keine Glückssache, sondern Ergebnis von harter Arbeit, Einsatz, Disziplin und dem Support meines großartigen Teams. Allein hast du keine Chance, ich kann mich wirklich glücklich schätzen. Ich bin jetzt 40, und ich fühle mich nicht nur so gesund wie schon seit jeher, sondern – und das ist viel entscheidender – ich bin stolz darauf, immer noch auf höchstem Niveau Football zu spielen. Meine Fähigkeit, dauerhaft über die letzten zehn Jahre eine Spitzenperformance abzuliefern, beruht darauf, dass ich die Art meines Trainings neu überdacht habe, speziell wie ich trainiere, geschmeidiger zu werden. Mittlerweile habe ich realisiert, dass es nicht nur Profisportlern weiterhilft, sondern jedem, der dazu bereit ist, sich für ein Leben voller Wohlbefinden und Vitalität zu begeistern. Mit diesem Buch lasse ich Sie an diesen Prinzipien teilhaben und zeige Ihnen, wie Sie sie in Ihren Alltag integrieren können. Ich glaube außerdem, dass die TB12-Methode den Ausschlag für eine Bewegung geben kann, die Trainingsmethoden radikal zu überdenken. Und ich glaube fest daran, dass mit ihr ein natürlicherer, ganzheitlicherer und gesünderer Lebenswandel möglich wird (bei sinkendem Verletzungsrisiko) und sie unsere Vitalität und Leistungsfähigkeit auf ein neues Level hievt.

Was ist Pliability eigentlich? Darauf werde ich später noch genauer eingehen, aber jetzt hier, kurz und knapp, definieren Alex und ich unser Verfahren als zielgerichtete, tiefenmuskuläre Arbeit, die die Muskeln verlängert und weicher macht, während sie

gleichzeitig entspannt und zusammengezogen werden. Dafür gibt es spezielle Sessions vor und nach dem Sport oder Training – in meinem Fall Football. Regelmäßige Anwendungen, verbunden mit einem ganzheitlichen Programm zur Aufrechterhaltung der Geschmeidigkeit, bereiten unser Gehirn und unseren Körper, folglich auch unsere Muskeln darauf vor, jede Art von Aktivität stets im gleichen gedehnten, weichen, vorbereiteten Zustand zu meistern.

Aber Pliability ist mehr. Für mich ist Pliability, und damit die TB12-Methode, das fehlende Glied des herkömmlichen Kraft- und Konditionstrainings. Natürlich, wir sind ohne Zweifel alle auf Kraft und Kondition angewiesen – genug Kraft, um den Job zu machen, den wir machen müssen, und genug Ausdauer, um es über einen bestimmten Zeitraum durchzuhalten. Aber wenn Sie Pliability in das Workout einbauen, werden Sie in der Lage sein, dauerhaft Höchstleistung zu bringen und dabei gleichzeitig das Verletzungsrisiko zu senken. Und selbst wenn man sich mal verletzt, erholt man sich dank der Anwendungen viel schneller. Wir stellen die speziellen Methoden in einem späteren Kapitel vor.

Warum also dieses Buch, warum jetzt? Nun, die meisten Leute haben es noch nicht realisiert, aber das traditionelle Kraft- und Konditionsmodell hat ausgedient. Vielen Sportlern mag es bekannt vorkommen: Training. Wettkampf. Verletzung. Arztbesuche. Physiotherapie, vielleicht Operation. Reha. Erneute Wettkämpfe. Erneute Verletzung. Erneute Arztbesuche. Mehr Reha. Erneut, erneut, erneut ... Das ist der Trainings-Teufelskreis, der viel zu oft angewandt und zu wenig hinterfragt wird und der bereits praktiziert wurde, noch bevor ich

auf die Highschool ging. Aber es muss nicht so ablaufen. Wir müssen uns alle aktiv um unsere eigene Gesundheit kümmern. Mit diesem Buch möchte ich einen neuen Trainingsmodus etablieren, der dauerhaft Leistungen auf höchstem Niveau garantiert und langfristig optimale Lebensqualität gewährleistet. Die TB12-Methode ist beides: Programm und

Lebenseinstellung, die mir nicht nur erlaubt hat, meinen Job während meiner ganzen Karriere zu machen (und zu lieben), sondern auch noch ein vitales, aktives Leben voller Energie zu führen. Über die ganzen Jahre habe ich, wie so viele Athleten, unzählige Bücher über Sport, Gesundheit, Wellness und Langlebigkeit gelesen. Viele widersprechen sich, und nach meiner Meinung greifen viele zu kurz. Deshalb wollte

ich eine neue Bibel für Sportler schreiben, für jeden, der lebenslang Topleistungen bringen will und auf diese Weise jung und vital bleibt, ob nun Profi oder Amateur, Mann oder Frau, alt oder jung.

Ich habe die Hoffnung, dass die TB12-Methode das traditionelle Sport- und Trainingsmodell revolutionieren wird, denn die Statistiken sind eindeutig: Es funktioniert einfach nicht. Mit diesem Buch beuge ich mich auf eine Mission: Ich möchte Trainer, Eltern, Sportler und alle, die ein gesünderes Leben führen wollen, dazu inspirieren, dass mehr Geschmeidigkeit, mehr Leidenschaft für einen ganzheitlichen und disziplinierten Lebensstil zu mehr Lebensqualität führen und ihnen ermöglicht, ihre Ziele im Leben zu erreichen. Nichts definiert Erfolg für mich mehr, als meine Erfahrungen weiterzugeben, die ich während meiner Karriere gesammelt habe – sei es die Bedeutung von Geschmeidigkeit, die Übungen zur Verletzungsprophylaxe, die besten Workouts, was

Jahrelang stellten mir
Freunde, meine Familie
und Teamkollegen immer
wieder ein und dieselbe
Frage: Warum verbringst
du so viel Zeit mit Alex
und seinen alternativen
Methoden?

sich hinter Hydration verbirgt, welche Lebensmittel man essen sollte, welche Nahrungsergänzungsmittel ratsam sind, wie man regeneriert und sich erholt oder welche Arten von mentalem Training deine Leistungsgrenzen weiter verschieben. Es gibt den berühmten Spruch, dass die Jugend an die Jungen verschwendet ist. Zugegeben, er stimmt. Wir wachsen auf in dem Glauben, dass unser Körper Mitte bis Ende 20 auf dem Gipfel ist und unser mentales Maximum irgendwo zwischen 30 und 50 liegt.

Zu den Zielen der TB12-Methode gehört es, unseren körperlichen Höhepunkt mit dem mentalen zu verbinden und beide so lang wie möglich hinauszuzögern. Schließlich ist es unsere feste Absicht, mit TB12 dauerhaft Leistungen auf höchstem Niveau zu ermöglichen, etwas, von dem ich hoffe, dass so viele Menschen wie möglich diese Erfahrung machen können. Wir sind geschmeidig geboren, es steckt viel mehr Geschmeidigkeit als Kraft in uns – zumindest in jungen Jahren, wenn unsere Muskeln eher lang und weich als komprimiert sind. Viele von uns beginnen als Teenager, sich mit Kraft und Ausdauer zu befassen, und so bleibt es den Rest unseres Lebens – ohne dass wir verstehen, dass mit dieser Methode unsere Körper immer angespannter, steifer und unausgewogener werden. Das muss kompensiert werden, und dieser Prozess macht anfällig für Verletzungen.

Was passiert tatsächlich, wenn eine Verletzung auftritt? Immer dann, wenn unsere Muskeln, Bänder,

Sehnen oder Knochen nicht in der Lage sind, eine auf sie wirkende Kraft zu absorbieren oder umzuverteilen, ist es passiert. Einfach ausgedrückt: Wenn ein Körperteil mehr Kraft oder Stress aushalten muss, als es kann, kommt es zur Verletzung. Sind sie vermeidbar? Natürlich nicht alle, aber viele schon. Vor Kurzem

Heute schaue ich zurück und denke: Gott sei Dank hab ich es anders gemacht und bin vom Weg abgewichen. Gott sei Dank hörte ich darauf, was mir mein Herz, mein Verstand, mein Körper die ganze Zeit sagten – dass mein Vertrauen in das, was Alex mir beibrachte, mich all das erreichen ließ, was ich immer gewollt habe.

las ich einen Kommentar von einem Fußballtrainer zu einer Verletzung eines seiner Spieler: »Verletzungen geschehen nun mal«, sagte er. »Sie gehören einfach dazu, da kann man nicht viel machen.« Dem kann ich nur teilweise zustimmen. Statt Verletzungen als unvermeidlich und Teil des Sportlerlebens zu betrachten: Was würde passieren, wenn Trainer und Ausbilder damit begännen, Pliability in das traditionelle Kraft- und Konditionstraining zu implementieren und so den Athletenkörper darauf vorzubereiten, die auf ihn wirkenden Kräfte besser zu verarbeiten? Betrachtet man einen geschmeidigen Körper als Teil des Immunsystems, dann glaube

ich, dass auch »unvermeidbare« Verletzungen verhindert werden können.

Die Prinzipien der TB12-Methode wollte ich schon immer mit anderen Sportlern teilen, die wie ich nicht von Natur aus zum Athleten geboren sind (viele Leute vergessen, dass ich erst in der sechsten von sieben Runden bei den Drafts gewählt wurde), aber denselben Drive, dieselbe Leidenschaft und denselben Arbeitsethos wie ich mitbringen, und die es leid sind, alle ihre Energie in die immer gleichen Methoden zu investieren, nur um höchstwahrscheinlich am Ende

Training, Workout und körperliche Ertüchtigung gehören zu einem erfüllten Leben dazu. Die Prinzipien der TB12-Methode wollte ich schon immer mit anderen Sportlern teilen, die – wie ich selbst auch – vielleicht nicht zum Sportler geboren sind, aber denselben Drive sowie dieselbe Leidenschaft und Arbeitseinstellung wie ich mitbringen.

zu scheitern. Ich habe es in den letzten 25 Jahren aus erster Hand erfahren dürfen, habe einen Sportler nach dem anderen gesehen, der sich verletzte, und dann: Reha, Reha, Reha. Training und Workout und alle Arten körperlicher Betätigung sind Teil eines erfüllten Lebens, und ich glaube fest daran, dass Sportler, die der TB12-Methode folgen, signifikant bessere Leistungen über einen längeren Zeitraum zeigen. Unter dem Strich bleibt, dass Kondition und Ausdauer innerhalb der TB12-Methode dem Anwender mehr Energie und Vitalität verleihen, die er braucht, um allen Anforderungen des täglichen Lebens optimal gewachsen zu sein. Ich möchte betonen, dass die TB12-Methode nicht allein Profisportlern vorbehalten ist, die ihr Geld in der NFL, NHL, NBA oder MLB verdienen, ihre Körper dem höchsten Stress aussetzen und sich verletzen. Meiner Meinung nach kann jeder von größerer Geschmeidigkeit profitieren, und ein Körper im Gleichgewicht bedeutet bessere, mit mehr Sauerstoff angereicherte Blutzirkulation und mehr Vitalität. Der Wert bzw. die Benefits einer geschmeidigeren Muskulatur hängen sowohl von der Intensität als auch der Sportart ab, die du betreibst: Für Schwimmer stellen sich andere Anforderungen als für Baseballspieler, die wiederum nicht mit Radsportlern zu vergleichen sind. Ein Football-Spieler wie ich muss Woche für Woche immense Krafteinwirkungen aushalten. Ich habe meine 18. Saison gespielt und mache vier Mal pro Woche Pliability, was neben dem Kraft- und Konditionstraining grob geschätzt die Hälfte meines Trainingsumfangs ausmacht. Viele Athleten

verwenden gar keine Zeit darauf, andere vielleicht ein paar Minuten. Jemand, der an einem Schreibtisch arbeitet, setzt seinen Körper nicht jedem Tag solch einen Stress aus und benötigt ein ganz anderes Pliability-Pensum, vielleicht einmal die Woche, während bei einem jugendlichen Sportler, der mehrmals die Woche zwei Stunden trainiert, das Pensum schon viel höher liegen muss. Einfach gesagt: Krafttraining, Sport oder Workouts führen zu kräftigeren Muskeln; je kräftiger sie werden, um so geschmeidiger müssen sie sein. Gerade für junge Sportler kann es ziemlich schwierig sein, sich mit diesem Konzept zu befassen, denn sie sind von Natur aus ziemlich geschmeidig. Zudem ist für viele von ihnen die Zukunft weit weg. Sie haben noch nicht Jahre voller Schmerzen oder Verletzungen hinter sich. Wie gesagt, junge Körper sind von Natur aus noch sehr biegsam und gelenkig, weshalb junge Sportler in der Highschool und auf dem College mehr Wert auf Kraft legen. Ab dem 20. Lebensjahr nimmt die Kraft weiter zu, während die Flexibilität abnimmt.

Sinkt die Geschmeidigkeit, steigen die Verletzungszahlen. Steigen die Verletzungen, erhält die Karriere einen empfindlichen Knick. Talent befähigt den Sportler, etwas zu erreichen, Zähigkeit sorgt dafür, das Erreichte zu bewahren – und Geschmeidigkeit ermöglicht beides. Aus diesem Grund müssen Trainer und Eltern Anführer sein, wenn es darum geht, Pliability so früh wie möglich in das Training junger Athleten einzubauen. Hätte ich damit bereits im Alter von 15 oder 16 begonnen, hätte ich mich nicht

mit so viel unnützem Schmerz herumschlagen müssen, wie so viele Sportler.

Wenn Sie einen Beleg dafür wollen, dass die TB12-Methode funktioniert: Ich bin der lebende Beweis. Ich war der Junge, der in der sechsten von sieben Runden als 199. bei den NFL-Drafts genommen wurde, der Sportler, dem gesagt wurde, dass er nicht den Körper für Football mitbringe. Niemand hat mir zugetraut, dass ich ein Jahr am College überstehe oder ein Jahr bei den Profis. Aber ich habe gerade meine 18. Saison beendet, die Patriots standen im Super Bowl, und die Geschichte der NFL ist nicht gerade reich an Quarterbacks im Alter von 40 Jahren. Wenn Sie ein großes Fallbeispiel wollen, wie die TB12-Methode jemanden »transformieren« kann – darunter Tausende Männer und Frauen, deren Leben im TB12 Sports Therapy Center in Foxborough eine ganz neue Wendung genommen hat –, es steht vor Ihnen. Ich freue mich für Sie und die Reise, die vor Ihnen liegt.





TB KAPITEL 1

ALTE GLAUBENSsätze



Ich liebe Sport, schon immer. Ich war mein ganzes Leben ein Wettkampftyp. Aber der Weg, der mich zu dem gemacht hat, der ich heute bin, war weder geradlinig noch war er einfach.

Ich bin geboren und aufgewachsen in San Mateo, Kalifornien, in der Bay Area, als jüngstes von vier Kindern und einziger Junge. Ich wurde von allen nur Tommy genannt. Wir waren eine hart arbeitende, sportbegeisterte Familie, und für meine Eltern standen die Kinder an erster Stelle. Als ich klein war, war mein Vater selbstständig und viel unterwegs, um sich seine eigene Versicherungsfirma aufzubauen. Um sieben ging er aus dem Haus, abends um sechs kam er zurück. Meine Mutter war für den Haushalt zuständig, wusch, kochte unser Essen, immer bedacht, den häuslichen Teil der Familie am Laufen zu halten. Mein Vater war hundemüde, wenn er abends nach Hause kam, aber er ließ es sich nicht anmerken. Er fuhr mich im Hemd zum Baseball-Feld oder zur Driving Range, wo wir beide ein paar Bälle schlugen oder Ground Balls oder Schläge trainierten, bis es dunkel wurde. Ich habe diese Zeit mit meinem Vater genossen, und auf dem Rückweg erinnerte ich mich noch an das gute Gefühl, wenn ich einen Ball super getroffen hatte oder besser als er im Fielding war (es geht mir bis heute so, beispielsweise mit meiner Wurftechnik – ich lerne und verbessere sie immer noch).

Meine Eltern kümmerten sich aber genauso um die Belange meiner Schwestern, auch im Sport. Mein Dad trainierte ab und an eine ihrer Mannschaften; dann war meine Mom die »Mannschaftsmutti« und besorgte Pizza und Getränke für alle. Meine Eltern besaßen außerdem vier Jahreskarten für die San Francisco 49ers im Candlestick Park, zehn Reihen vom obersten Rang an der Südwestseite entfernt – im Prinzip an der südlichen Endzone. Sonntags ging es erst in die Kirche, dem Gottesdienst folgte

eine 45-minütige Fahrt zum Candlestick Park. Nach dem Spiel, zurück zu Hause, kochte meine Mutter das Abendessen, während der Rest von uns sich um den Fernseher versammelte und die Highlights anguckte. Diese vier Jahreskarten gingen für gewöhnlich an Mum und Dad, eine meiner Schwestern und mich, weil es für mich der absolute Höhepunkt am Wochenende war, zum Spiel zu fahren. Wirklich lebhaftere Erinnerungen habe ich nicht mehr, aber am 10. Januar 1982, als ich vier Jahre alt war, wurde ich im Candlestick Park Zeuge eines der größten Spiele in der Football-Geschichte. Es war der letzte Drive im Spiel um die NFC Championship, und die 49ers lagen 58 Sekunden vor Schluss sechs Punkte zurück, als Joe Montana, der legendäre Quarterback, einen Pass an drei Gegnern vorbeiwurf, der als »The Catch« in die Geschichte einging. Ein perfekter Ball – der Receiver Dwight Clark schnellte in der Endzone hoch und fing den Ball. Das Stadion war aus dem Häuschen, die Leute schrien und weinten, auch ich – obwohl, um ehrlich zu sein, hatte ich schon die gesamte erste Hälfte geheult, weil ich unbedingt eine Schaumstoffhand mit 49ERS ARE #1 darauf haben wollte (ich glaube, mein Vater hat mir in der Halbzeit einen gekauft, damit ich endlich Ruhe gab).

Clarks Touchdown bedeutete Gleichstand, und als der Kicker Ray Wersching den Extrapunkt machte, gewannen die 49ers mit 28:27. »The Catch« beendete die Dominanz der Dallas Cowboys in den 1970er-Jahren und begründete die Ära der 49ers, die in dem Jahr den Super Bowl gegen die Cincinnati Bengals holten. Vier Jahre alt zu sein, das Spiel live miterlebt zu haben (mit Schaumstoffhand!), es war unfassbar.



Mit vielleicht vier oder fünf Jahren und Topfschnitt, den mir meine Mutter verpasst hatte. Ich war immer glücklich als Kind und wuchs in der Bay Area mit drei älteren Schwestern und tollen Eltern auf. Das Leben war einfach gut. Ist es immer noch.



Die Little League im Baseball war für mich ein Riesenspaß. Mit acht Jahren wollte ich die Uniform der Royals den ganzen Tag tragen. Wenn wir nachmittags ein Spiel hatten, streifte ich mir das Trikot schon um 7 Uhr morgens über. Es waren meine Anfänge als Mannschaftssportler – die Royals waren mein erstes Team.

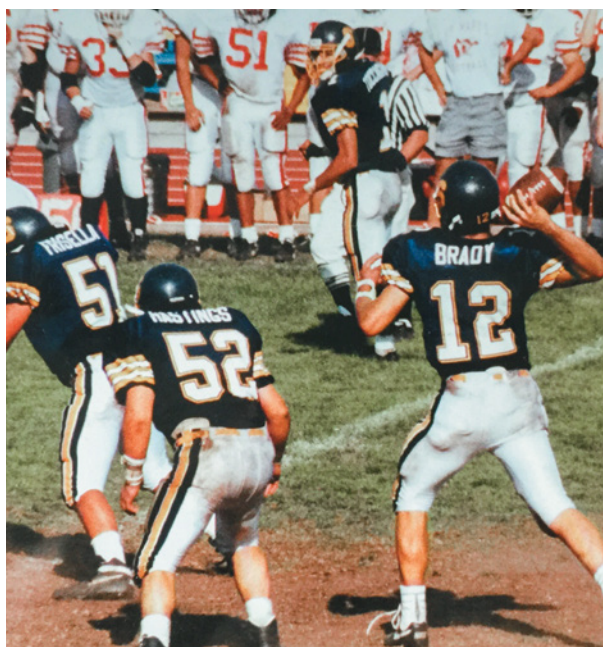
Joe Montana wurde eines meiner ersten Idole, was kaum verwunderlich ist für ein Kind, das in der Bay Area aufwächst und Football bzw. Sport allgemein liebt. Nichts Ungewöhnliches, jeder vergötterte Montana. Er war schließlich Joe Cool. Er hatte den Dreh in den richtigen Momenten raus, wie Michael Jordan oder Wayne Gretzky, denen es auch immer gelang, den entscheidenden Punkt zu machen. Ich erinnere mich noch, da war ich gerade zehn, wie ich mit meinem Freund David Aguirre draußen auf der Straße spiele und einfache Football-Spielzüge

auf ein Blatt Papier kritzle. Okay, du läufst bis zum Hydranten, dann brichst du aus und gehst steil. Wir dachten uns auch selbst Spielzüge aus und lernten sie auswendig, meinen Favoriten nannten wir die Geheimwaffe – du läufst los, brichst aus ... und rennst zurück zum Pfosten. Während meines ersten Semesters an der Junipero Serra High School in San Mateo hatte es Klick gemacht: Football war mir in Fleisch und Blut übergegangen, und im folgenden Sommer begann ich mit Football am College von San Mateo, wo ich es in den kommenden vier Jahren zum

Stammsspieler brachte. Meine Größe – in meinem letzten Jahr an der Highschool wog ich 105 kg bei 1,95 m – spielte wahrscheinlich eine wichtige Rolle dabei, dass ich mich in so vielen Sportarten versuchte, nicht nur Football, sondern auch Basketball und Baseball. Es gibt eine Sache, an die ich mich aus dieser Zeit noch besonders erinnere: Trotz meiner Größe waren so viele Teamkollegen einfach mal besser als ich – schneller, stärker, mit überlegenen körperlichen Fähigkeiten ausgestattet.

Doch nach wie vor gelang es mir, mangelnde Fähigkeiten durch Einsatz und Arbeitsmoral wettzumachen, die ich – da bin ich mir ziemlich sicher – von meiner Familie und meinem Umfeld mitbekommen habe, sowie durch schieren Willen und Disziplin. Schon früh impfte mir meine Familie ein, es besser zu machen, und die Disziplin dafür brachte ich von Natur aus mit. Als ich in der fünften Klasse war, stieg meine älteste Schwester Maureen, die schon eine sehr gute Sportlerin war, so richtig in den Highschool-Sport ein. Mein Dad stand früh auf, um mit ihr im örtlichen Fitnessclub zu trainieren, und ich hängte mich an sie dran – jeden Morgen um 6 Uhr. Der Trainer dort hieß Glenn, und er nahm nicht nur Maureen unter seine Fittiche – er kümmerte sich auch um mich. 30 Jahre später erinnere ich mich immer noch daran, wie Glenn mir auftrug: »Du machst 100 Hampelmänner, 25 Liegestütze und 25 Sit-ups jeden Morgen. Wenn du nicht ins Gym kommst, machst du sie zu Haus. Und wenn du durch bist mit dem Workout, hinterlass mir eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter.« Für jede Nachricht versprach mir Glenn einen Dollar. Für jeden Tag, an dem ich keine Nachricht aufs Band sprach, schuldete ich ihm fünf Dollar. Ob's geholfen hat? Am Ende schuldete ich Glenn Geld – auch Disziplin ist eine Charaktereigenschaft, die sich erst entwickeln muss.

Diese Arbeitsmoral und Disziplin, die mir von Glenn und in noch größerem Ausmaß von meiner



(oben) Blick über die Line of Scrimmage vor dem Snap während meiner ersten Saison an der Serra High School. Wir spielten gegen Sacred Heart Cathedral, wir verloren – und ich war am Boden zerstört. Die Niederlage war für meine Familie besonders bitter, denn mein Onkel war Rektor am Sacred Heart. Mein Dad hatte mit ihm gewettet, dass der Gewinner das Essen an Thanksgiving ausrichten durfte. An besagtem Abend pflasterte mein Onkel eine ganze Wand mit Bildern von diesem Spiel!

(unten) Bewacht von Teamkollegen im Pocket während eines typischen Heimspiels in der Junior Season an der Serra High School. Dieses Spiel haben wir gewonnen, das weiß ich noch!



Flankiert von zwei Freunden und Mannschaftskollegen: Pat Kratus (links), der Defensive Lineman der Wolverines, und Jeff Potts (rechts), ein Offensive Tackle. Es war das Ende meines zweiten Jahres an der Michigan, und ich entwickelte mich immer noch als Spieler. Gegen Ende der Frühlingssaison bildeten wir immer eine blau-weiße Scrimmage, und die Spiele wurden ziemlich matschig!

Familie eingebläut wurden, spornten mich an, von jedem Trainer oder Ausbilder oder wem auch immer so viel Unterstützung wie möglich zu bekommen – jeder war recht, der mich auf das nächste Level pushte.

Im Football-Camp beispielsweise traf ich auf den großartigen Tom Martinez, der das Football-Programm am College von San Mateo leitete, aber auch die Softball- und Basketballteams der Studentinnen



Dezember 1997: die vier Quarterbacks der Michigan – ein großartiger Haufen. Ganz links Brian Griese, ganz rechts Scott Dreisbach, Jason Kapsner kniet links von mir. Es war das dritte Jahr an der Michigan, kurz bevor wir es in den Rose Bowl schafften.

betreute. Von diesem Zeitpunkt an, sogar noch nachdem ich bei den New England Patriots unterschrieben hatte, suchte ich immer wieder den Rat von Tom, wenn sich irgendwas nicht richtig anfühlte oder ich Fragen zur Wurftechnik hatte. Ich weiß nicht, wie viele Profi-Quarterbacks in meinem Alter, die so lang gespielt haben wie ich, so etwas machen würden, aber nach jeder NFL-Saison bis zu seinem Tod im Jahre 2012 rief

ich Tom an. Er war mir Berater und Mentor zugleich, und ich denke noch oft an ihn. Ich wäre nachlässig, wenn ich nicht auch noch Tom House nennen würde, einen weiteren Wurfmentor, der in den letzten fünf Jahren einen ungeheuren Beitrag geleistet hat. Wie ich bereits sagte: Um Ziele zu erreichen, braucht es ein großartiges Team, das dich unterstützt. Ich kann mich wirklich glücklich schätzen.

Werfen war eine Sache, aber schon früh in meiner Karriere war mir bewusst, dass ich an meiner Athletik arbeiten musste. Deshalb legte ich, als ich College-Football an der University of Michigan spielte, zusätzliche Schichten im Gewichtheben bei Mike Gittleson ein, dem Leiter der Abteilung Krafttraining. Als die New England Patriots mich bei den Drafts auswählten, wurde Mike Woicik mein neuer Krafttrainer. Von Beginn meiner Sportlerkarriere an arbeitete ich auch extrem hart an der Verbesserung meiner Beinarbeit und meiner Kondition. Was immer man mir auch auftrug – wie etwa Seilspringen, um meine Technik zu verbessern – ich machte immer mehr. Egal in welcher Sportart, ich wollte immer besser werden. Und ich will es immer noch. John Wooden, der berühmte Basketballtrainer der University of California Los Angeles (UCLA), umschrieb Erfolg einmal als »innere Ruhe, die das direkte Ergebnis aus dem Wissen ist, dass man das Beste getan hat, um nach seinen Fähigkeiten der Beste zu werden«. Ich glaube, dass jeder von uns immer etwas mehr machen kann und es besser machen kann, wenn wir den Willen mitbringen, an der richtigen Einstellung zu feilen.

Als Athlet war ich ein Spätzünder: in allem recht gut, aber nirgends außergewöhnlich. Wer mich damals an der Highschool Football, Basketball oder Baseball spielen sah, hätte mir wohl kaum eine Karriere bei den Profis prophezeit.

Dennoch brauchte ich eine ganze Weile, um meinen Weg im Sport zu machen, egal ob auf Amateur- oder Profiniveau. Als ich es geschafft hatte, wollte ich sichergehen, alles Menschenmögliche getan zu haben, um auf diesem höchsten Level so lang wie möglich weiterzumachen. Um so spielen zu können wie ich heute, nach 18 NFL-Saisons, braucht es Disziplin, man muss sich fokussieren können und offen dafür sein, die Dinge auch einmal anders anzugehen. Das gilt für mich, seit die Patriots mit mir als neuem Quarterback 2002 zum ersten Mal den Super Bowl gewannen. Wenn du solche Höchstleistungen erreichen und dauerhaft beibehalten willst, brauchst du diese Zielstrebigkeit, Disziplin und Offenheit.

Aber gehen wir noch mal einen Schritt zurück, damit ich erklären kann, wie bei mir alles zusammenlief.

Als Sportler war ich ein Spätzünder. Ich gehörte auch nicht zu denen, die sich in der Schule anstregten, obwohl ich immer zwischen 1 und 2 stand und sehr gut in Mathe, Statistik und Finanzwesen war. Die Sache ist die: Ich hab mich nie recht für die Wissenschaft begeistern können, weil es einfach zu viel Zeit gekostet hätte, Bücher zu lesen – Zeit, die mir für meine große Passion, den Sport, fehlte. Was den Sport betraf, war ich ein Allrounder, ein Alleskönner, aber kein außergewöhnlicher Sportler. Wer mich damals in der Highschool Football oder Baseball oder Basketball spielen sah, hätte mir wohl kaum eine Karriere bei den Profis prophezeit. In meinem ersten Jahr an der Serra High School als Freshman endete die Football-Saison sang- und klanglos 0:8. In meinem

zweiten Jahr hörte der Freshman-Quarterback Kevin Krystofiak auf, also versuchte ich mich im JV Football, einem Team aus Ersatzspielern, das sich hauptsächlich aus Zehntklässlern zusammensetzte. Wir wurden ein bisschen besser, waren aber mit 5:4 immer noch nicht toll.

Als Junior in der elften Klasse wurde ich ins Varsity Football-Team gewählt (Ergebnis: 6:4), und als Senior ein Jahr später steht ein 5:5 in den Ergebnislisten. In dem Jahr, als ich Mitglied im Varsity Team wurde – da spielte ich schon kein Basketball mehr –, stand ich meist um 6 Uhr auf, machte ein Workout, joggte, machte Rope Drills für die Beinarbeit, sprang über Taschen und rannte Hügel hinauf – es nutzte alles nichts. Egal wie sehr ich mich auch verausgabte, die besseren Sportler überholten mich immer noch, sprangen höher und schlossen bei Tests besser ab als ich.

Wenn ich nicht im Football aufgegangen wäre und dort mein volles Potenzial ausgeschöpft hätte, hätte ich im Baseball gegläntzt. Während meiner Highschool-Zeit spielte ich als Catcher und linkshändiger Hitter. Zusätzlich zum Football war ich in meinen beiden letzten Jahren an der Highschool Mitglied im Varsity-Baseballteam. Und die Montreal Expos zogen mich bei der 18. Runde der MLB-Drafts 1995. Aber damals wollte ich schon kein Baseball mehr spielen. Der Sport glich einer körperlichen Strafe, der es auf meinen Körper und besonders meine Knie abgesehen hatte und wahrscheinlich Hauptgrund dafür war, dass ich die Leidenschaft für ihn verlor. Dieser Schmerz, mit dem ich mich Tag für Tag herumplagte, führte mich weg vom Baseball hin zum Football, auf den ich mich nun voll und ganz konzentrierte.

In meinem letzten Jahr entschied mein Vater, die Highlights von meinen Spielen zusammenzuschneiden, um einige Colleges auf meine Fähigkeiten im Football aufmerksam zu machen. Auch wenn wir kein sehr gutes Team auf der Highschool waren und

ich tief unter dem Radar der Scouts flog, schaffte ich es in einen Football-Verbund am St. Mary's College, wo sich vielleicht zum ersten Mal der ein oder andere Scout gedacht haben mag: »Hey, aus dem Kerl kann ja mal was Anständiges werden.« Mein Vater hatte viele meiner Spiele auf Video, und die Schule hatte auch noch Filmmaterial. Als die Saison vorbei war, brachten wir die besten Mitschnitte zu einem Cutter im Ort, der einen Film zusammenschnitt. Am Schluss hatten wir ungefähr 50 VHS-Kassetten (erinnert ihr euch noch?) mit den Highlights von meinen Spielen. Ich weiß noch, wie mein Vater und ich ein College-Buch der Division 1 und 2 durchblätterten und wir uns fragten: Sollen wir dort eine Kassette hinschicken? Wie sieht es damit aus? Wir sendeten Päckchen an die zwölf Colleges, die mich interessierten und von denen ich glaubte, ich hätte eine Chance. Die Militäruniversität antwortete etwa so: »Danke für die Zusendung Ihrer Kassette, aber wir fürchten, Ihre Fähigkeiten reichen nicht für unseren Angriff aus« (lustig, aber auch wahr). Wie gern hätte ich mich an der University of Southern California (USC) eingeschrieben, die mich genommen hätten, aber die University of Michigan war sogar so sehr interessiert, dass sie den Recruiter Bill Harris vorbeischickten. Noch im April des selben Jahres bot mir Michigan ein Stipendium, die USC hingegen nicht.

Michigan war und ist – meiner Meinung nach – landesweit die beste Schule in der Division 1, wenn es darum geht, Wissenschaft und Sport zu kombinieren. Alle drei, die mich rekrutierten – Bill Harris, Assistenztrainer, Gary Moeller, der Head Coach, sowie Kit Cartwright, der Quarterback-Coach, waren an Bord, als ich mich im Frühjahr 1994 für Michigan entschied. Sie kannten mich, sie kannten sogar meine Eltern. Aber als ich in Ann Arbor ankam, hatte man Moeller ziehen lassen, und Bill Harris hatte Michigan in Richtung Stanford verlassen, um dort als Defensive Coordinator anzuheuern – was nichts

anderes bedeutete, als dass zwei von drei aus dem Trainerstab, die mich ausgewählt hatten, die mich und meine Familie ziemlich gut kannten, raus waren. Diese Dynamik existiert in vielen Berufssparten, da bin ich mir sicher. Die Leute, die dich engagieren, sind deine Mentoren und Heros, sie wollen, dass du dich gut machst, aber als ich nach Michigan ging, gab es nicht mehr viele Leute, die an meinen Erfolg glaubten. Zwar agierte keiner gegen mich – aber keiner kannte mich so recht, und es gab andere Spieler, um die man sich eher Gedanken machte. Ich gebe keinem die Schuld, es war einfach so, wie es war.

Zurückblickend war es eine großartige, positive Lehrstunde zu einem sehr frühen Zeitpunkt meiner Karriere, die mich noch entschlossener gemacht hat als alles zuvor. Ich will nichts davon missen.

Michigan rekrutierte mich als vierten oder fünften Quarterback für die Depth Chart des Teams: ein Diagramm, das die Mannschaftsaufstellung mit allen Start- und Ersatzspielern eines jeden Jahres auflistet. Ich trat gegen einen anderen Neuling an, DiAllo Johnson, der zur selben Zeit wie ich in Michigan anfiel. Der Quarterback in der Startaufstellung bei den Wolverines war der ein Jahr ältere Scott Dreisbach.



Der zweite Quarterback war Brian Griese, der zwei Jahre mein Senior war und es später zu einem sehr guten Spieler in der NFL brachte, der dritte Jason Carr, der Sohn des neuen Football-Trainers von Michigan, Lloyd Carr. Die ersten vier Spiele in der Saison gewannen die Wolverines, bis sich Scott Dreisbach dabei verletzte, als er sich zurückfallen ließ, einen Pass spielte und sich dabei sein Daumen im Helm eines anderen Spielers verhakte. Eine Operation war unausweichlich, für den Rest der Saison fiel er aus. Jeder rückte einen Platz nach vorn: Brian Griese in der Startformation, Jason Carr auf die Ersatzposition, ich an die dritte Stelle.

Brian Griese spielte eine gute Saison 1995, aber wir schlossen das Jahr nicht gut ab. Wir schlugen Ohio State mit 31:23, das weiß ich noch, aber unterlagen im Bowl Game 20:22 gegen Texas A&M. Im Verlauf der Saison 1996 verloren wir Kit Cartwright, der als Offensive Coordinator nach Indiana ging. Jeder nahm an, dass Dreisbach zurückkommen und als erster Quarterback starten würde – Michigan hatte vor seiner Daumenverletzung kein Spiel verloren, Jason Carr war schließlich auch weg, selbst wenn sein Vater immer noch der Head Coach war –, aber ich wollte mit aller Kraft von Beginn an Quarterback werden und nahm den Kampf an. Doch nichts passierte. Jeder liebte Scott, und ich musste erkennen, dass er das ganze Jahr als Senior durchspielen würde, was nichts anderes bedeutete, als dass ich die nächsten drei Jahre auf der Bank versauern würde. Ich suchte das Gespräch mit Coach Jarr und teilte ihm mit, dass ich kaum noch Möglichkeiten für mich sähe und dass der Punkt, an dem ich mich befand und der, wo ich hinwollte, ziemlich weit auseinander lagen. Jarr gab mir mit, dass ich das Potenzial zu einem sehr guten Spieler habe und dass ich einfach rausgehen, den Wettkampf annehmen und mir nicht den Kopf über Dinge zerbrechen solle, die ich nicht kontrollieren könne. Er erinnerte mich zu Recht daran, dass ich mich nicht grundlos für Michigan

entschieden hatte: Michigan war die beste Uni für mich. Aber es zerriss mir fast das Herz, nicht spielen zu dürfen. Schlimmer noch: Die Zukunftsaussichten fingen an zu entmutigen, denn ich lag sowohl körperlich als auch mental hinter Scott zurück.

Die Frustration wurde immer größer, doch glücklicherweise wendete ich mich (oder war es umgekehrt) an den Sportpsychologen der Mannschaft, Greg Harden. Greg war schon seit vielen Jahren an der Michigan und hatte viele große Athleten der Universität beraten. Vor allem beeindruckte mich, dass er bereits mit Desmond Howard zusammengearbeitet hatte, einem der Superstars der Wolverines. Howard, ein Return-Spezialist und Wide Receiver, gewann die Heismann Trophy 1991 und spielte später für die Redskins und Packers. Einmal kam Desmond zu Greg ins Büro und sagte: »Greg, ich bekomme den Ball niemals richtig zugeworfen, immer muss ich meine Laufwegen ändern, der Ball fliegt über den ganzen Platz und zwingt mich zu einem Diving Catch nach dem anderen.« Greg gab zurück: »Weißt du was, Desmond? Deshalb bist du Desmond Howard. Nur Desmond kann so abheben und abtauchen, einhändige Catches, die sonst keiner beherrscht. Wenn der Quarterback den lieben langen Tag sein Geld wert wäre, würde niemand mitbekommen, was du alles kannst.« Diese Worte sind mir immer im Gedächtnis haften geblieben. Wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie sollen – oder besser: wenn sie nicht so laufen, wie du es dir vorstellst –, dann gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, die für den Augenblick nicht so offensichtlich erscheinen. Aber durch harte Arbeit, entsprechende Vorbereitung und Durchhaltevermögen können sie sich nach einiger Zeit offenbaren.

»Ich werde niemals meine Chance bekommen«, erzählte ich Greg üblicherweise, »sie lassen mich maximal drei Reps (= Übungs-Snaps) machen.« Greg sagte dann: »Drei Reps? Drei ist schon mal viel besser als null Reps. Ich will, dass du bei diesen drei Snaps,

Jeden Tag holte ich beim Training alles aus mir raus, denn ich wusste: Sonst gab es keine Garantie für mich, dass ich jemals auch nur ein paar Minuten Spielzeit ergattern würde. Ich dachte: Wenn ich das Training nicht genauso angehe wie ein Spiel, dann werden mich die Coaches niemals aufs Spielfeld lassen.

die man dir lässt, alles gibst, Tommy. Wenn weniger – schäm dich! Also streng dich an und mach drei hervorragende Reps!« Seine Worte befeuerten meinen Wettkampfehrgeiz noch weiter. Sie gaben mir tatsächlich Kraft, denn jetzt hatte ich einen Plan. Ich würde aus Gregs Büro stiefeln, ich würde da rausgehen und drei hervorragende Reps aufs Feld zaubern. Eine Woche später ließen mich die Trainer vier Reps machen. Dann fünf. Dann sechs. Mit der Zeit bekam ich die meisten Reps. Jeden Tag holte ich beim Training alles aus mir raus, denn ich wusste: Sonst gab es keine Garantie für mich, dass ich jemals auch nur ein paar Minuten Spielzeit ergattern würde. Ich dachte: Wenn ich das Training nicht genauso angehe wie ein Spiel, dann werden mich die Coaches niemals aufs Spielfeld lassen. Also trainierte ich, als ob es ein reguläres Spiel wäre – eine Regel, die ich heute noch beherzige.

In meinem zweiten Jahr an der Michigan war Scott Dreisbach unser erster Quarterback, und im Verlauf der Saison stritt ich mich mit Brian Griese um die zweite Position. Nach ein paar Wochen hatte mich Brian langsam aber sicher hinter sich gelassen. Insgesamt hatten wir kein tolles Jahr, und spät in der Saison gegen Penn State nahm der Trainer Dreisbach raus und brachte Griese. Kurz gesagt: Griese spielte den Rest der Saison, und im letzten Spiel schlugen wir Ohio State 13:9, auch wenn wir erneut unser Bowl Game gegen Alabama mit 14:17 verloren. Ab jetzt sahen die Trainer Dreisbach mit anderen Augen. Griese lieferte grundsolide Arbeit ab, aber keiner von beiden ragte heraus, sodass im Vorfeld der Saison 1997 der

Kampf um die Position des ersten Quarterbacks voll entbrannt war. Es wurde niemals schmutzig gekämpft, wir hegten keinen Groll gegenüber den anderen, alle Quarterbacks verstanden sich untereinander gut – außerdem glaube ich, dass in Mannschaftssportarten kein Platz ist, irgendwelche Ansprüche zu stellen. Wenn ein anderer fähiger ist und einen besseren Job macht als ich, dann hat er das Recht zu spielen. Zu jener Zeit konkurrierte ich um Spielzeit mit Brian Griese, Scott Dreisbach und einem neuen Kerl namens Jason Knapser, einem hoch angesehenen Spieler aus Minnesota. Coach Carr entschied sich schließlich für Brian, der in seinem fünften Senior-Jahr war, als ersten Quarterback. Ich wurde sein Ersatzmann und hatte Scott hinter mir gelassen, der mit Jason auf der Depth Chart Platz drei oder vier einnahm. In diesem Jahr, 1997, blieben wir ungeschlagen, und es war eine magische Saison. Brian spielte großartig und brachte jedes Spiel nach Hause, gekrönt mit dem Gewinn der Rose Bowl gegen Washington. Brian lehrte mich viel über inneren Antrieb und Entschlossenheit. Nichts brachte ihn von seinem Weg ab, und ich war glücklich, beim Spiel zusehen zu dürfen. Wenn ich zurückschaue, erkenne ich einen Mann auf einer Mission, und er brachte mir bei, was mentale Härte wirklich bedeutet.

Als ich in mein viertes Jahr ging, spürte ich, dass ich in den Startlöchern stand, als erster Quarterback aufs Feld zu gehen. Dreisbach und Kapsner hatte ich in der letzten Saison geschlagen, und da Brian Griese weg war – er machte seinen Abschluss und wurde bei den Drafts von den Broncos gezogen –, wurde er durch Drew Henson ersetzt. Drew war



An der Michigan im Jahre 1999 gegen Purdue

landesweit einer der höchstbewerteten Athleten, die rekrutiert wurden, und ein vielseitiger Sportler, der im selben Jahr für die New York Yankees gedraftet wurde. Mit Drew dachte jeder, wir hätten den nächsten John Elway verpflichtet. Coach Carr war an Drews Rekrutierungsprozess beteiligt, und viele Leute konnten es gar nicht abwarten, was er auf dem Feld zeigen würde. Aber die Sache war die: In den letzten drei Jahren war ich als Mensch und als Spieler gewachsen, hatte Erfahrung gesammelt und gelernt, richtig hart zu kämpfen. Der Wettkampf machte mir nichts aus, Wettkampf brachte das Beste in mir zum Vorschein. Im Trainingslager arbeitete ich härter als je zuvor im Hantelraum, ich versuchte, wirklich ein

neues Level zu erreichen, und es zahlte sich aus, als Coach Carr mich zum ersten Quarterback ernannte.

Aber wir verloren unser erstes Spiel gegen Notre Dame 20:36, und eine Woche später wurden wir von einem großartigen Syracuse um Donovan McNabb mit 28:38 vom Platz gefegt. Zwei Spiele, zwei Niederlagen – das nennt man nicht gerade ein vielversprechendes Debüt. Praktisch jeder wollte, dass Drew mich ersetzen sollte, aber Coach Carr hielt im nächsten Spiel an mir fest, und auch für den Rest der Saison, denn nach den zwei Niederlagen gewannen wir neun Spiele in Folge und beendeten das Jahr mit 9:2 Spielen. Dann folgte Ohio State, gegen die wir trotz eines neuen Rekords für Michigan mit