

**SEBASTIAN  
VOLLMER**

Mit Dominik Hechler

# GERMAN CHAMPION

DIE GESCHICHTE  
MEINER NFL-KARRIERE

**riva**

© des Titels „German Champion“ (ISBN 978-3-7423-0696-8)  
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

© des Titels »German Champion« (ISBN 978-3-7423-0696-8)  
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Vorwort von Tom Brady (Quarterback der New England Patriots)

Als ich Sebastian im Jahr 2009 zum ersten Mal bei den New England Patriots traf und er mit seinen über zwei Metern Körpergröße und knapp 150 Kilogramm Gewicht vor mir stand, dachte ich mich nur: Wow, der Typ ist ja riesig! Ich war froh, dass wir ihn für uns gewinnen konnten. Denn ich hatte schon zuvor von seinem großen Potenzial gehört und was für ein starker Spieler er sei. Das zeigte er bei den Patriots dann auch. Sebastian erfüllte die Erwartungen nicht nur, er übertraf sie sogar. Das hätten zu Beginn viele nicht für möglich gehalten. Für mich war er all die Jahre nicht nur ein sensationeller Footballspieler, ein guter Teamkollege und wichtiger Führungsspieler bei den Patriots, sondern vor allem auch eine wunderbare Persönlichkeit und ein guter Freund.

Wir hatten schöne und erfolgreiche gemeinsame Jahre in Foxborough. Sebastian verkörperte dabei alles, was man sich von einem guten Mannschaftskollegen wünscht: Zuverlässigkeit, Konstanz, Härte und Cleverness. Alles, was er auf und neben dem Spielfeld machte, war wohlüberlegt. Aber so liebenswürdig und sanftmütig er auch privat war, so unglaublich ehrgeizig und zielstrebig war »Seabass« auf dem Rasen. Er wollte einfach immer erfolgreich sein. Wenn Sebastian für uns spielte, haute er sich voll rein und wollte niemanden an sich vorbeiziehen lassen. Er war ein spektakulärer

Spieler. Sebastian hat sich außerdem nie versteckt und immer Verantwortung übernommen – auf und neben dem Rasen.

Und das ist sicherlich das, was ich auch heute noch am meisten an Sebastian schätze: seine Persönlichkeit. Er ist immer der Gleiche geblieben und in all der Zeit nie abgehoben. Nicht zuletzt deshalb war er immer ein großes Vorbild für andere Spieler in unserem Team. Denn auch in Situationen, in denen Sebastian seine angestammte Position als Right Tackle mal verlassen und aufgrund von Verletzungen seiner Teamkollegen die für ihn ungewohnte Position des Left Tackle übernehmen musste, hat er sich nie beschwert. Ganz im Gegenteil: Er hat diese Herausforderung mit hundertprozentigem Einsatz angenommen. Sebastian trägt sehr viel Stolz und Verantwortungsbewusstsein in sich. Er will immer alles richtig machen und seinem Team helfen. Der gemeinsame Erfolg steht für ihn über allem. Sebastian ist ein absoluter Teamplayer – und das schätze ich sehr an ihm.

Sebastian und ich hatten schon immer eine ganz besondere Beziehung zueinander. Die Chemie zwischen »Seabass« und mir hat von Anfang an einfach gestimmt. Er ist ein großartiger Freund für mich geworden und ich werde sein ganzes Leben lang für ihn da sein. Wann immer er etwas von mir brauchen sollte, werde ich Sebastian zur Verfügung stehen. Ich bin sehr dankbar dafür, ihn kennengelernt zu haben. Nicht nur als Spieler, sondern vor allem als Mensch. Ich bewundere seine Geschichte, woher er kam und wie er sich mit viel Willen und Ehrgeiz nach oben gekämpft hat.

Uns verbinden viele großartige gemeinsame Erinnerungen. Ich wünsche ihm für die Zeit nach seiner aktiven Karriere nur das Beste und bin mir sicher, dass er auch bei allem, was noch kommen mag, sehr erfolgreich sein wird.

Sebastian, ich bin sehr stolz auf Dich!

*Tom*

# Einleitung: Super Bowl 2014 – A German Champion

Es war der 1. Februar 2015 und ich saß im Locker Room mitten in den Katakomben des University of Phoenix Stadium in Glendale, Arizona. Das große Ziel war nur noch ein Spiel entfernt. Ich versuchte mich auf den Super Bowl und auf unseren Gegner zu fokussieren: die Seattle Seahawks. Aber es fiel mir schwer, denn mein ganzer Körper schmerzte.

Ich saß auf einem Stuhl vor meinem Platz in der Kabine, den Blick auf meine Ausrüstung gerichtet und die Kopfhörer auf den Ohren. Ich hörte wie immer Hip Hop. Auf meiner Playlist waren Künstler wie Jay-Z oder Eminem. Im Hintergrund lief auf meinem Tablet noch ein Coaches-Film über die Seahawks und deren Stärken und Schwächen. Ich wollte in dieser Phase kurz vor dem Spiel mit meinen Gedanken alleine sein. Mir war es immer wichtig, in meiner Konzentrationsphase nicht mehr gestört zu werden. Ich dachte in diesem Moment auch an meine Schulter. Denn schon ein paar Tage nach dem Super Bowl würde ich operiert werden. Die Ärzte würden mir bei diesem Eingriff 50 kleine Knorpelstücke entfernen und den Knochen ein wenig abschleifen. Denn ich hatte trotz einer schweren Verletzung immer weitergespielt und schon die komplette Saison auf die Zähne gebissen. Ich hatte mich bereits im ersten Saisonspiel zu Hause gegen die Miami Dolphins so heftig an der rechten Schulter verletzt, dass unser Head Coach Bill Belichick sogar überlegt hatte, mich im darauffolgenden Spiel auf die Bank zu setzen. Er

wollte mich schonen, damit ich mich nicht schon zu Beginn der Saison überlaste und vielleicht die komplette Spielzeit ausfalle. Doch auf der Bank sitzen wollte ich auf keinen Fall. Ich hatte Belichick nach dem Dolphins-Spiel gesagt: »Mach dir um mich mal keine Sorgen. Ich mach das schon.«

Der Head Coach der Patriots und ich hatten über die Jahre ein sehr gutes Verhältnis, das vor allem von Ehrlichkeit geprägt war. Wir konnten immer offen reden und haben uns in meiner gesamten Karriere gegenseitig vertraut. Er wusste, dass er sich zu 100 Prozent auf mich verlassen konnte. So war es auch dieses Mal. Ich wollte ihn und vor allem mein Team nicht im Stich lassen. Aber durch all die Spiele und unzähligen Trainingseinheiten in dieser langen NFL-Saison und diverse andere Verletzungen an der gleichen Stelle in den Jahren zuvor hatte sich mein Schulterknochen verformt. Ich konnte meinen rechten Arm jetzt nicht einmal mehr genug anheben, um jemandem die Hand zu schütteln. Die Ärzte meinten sogar, dass ich bereits nicht mehr laufen könnte, wenn ich die gleiche Verletzung im Knie gehabt hätte. Aber jetzt versuchte ich, das alles mental auszublenden. Sogar die Manschette, mit der ich einen Großteil der Saison gespielt hatte, ließ ich beim Super Bowl in der Kabine. Wenn in der Schulter noch mehr reißen sollte, riss es eben. Das war mir in diesem Augenblick egal. Kaputt war ohnehin schon alles. Und operiert werden musste ich sowieso, der Termin stand bereits seit einiger Zeit fest. Für den Erfolg im Super Bowl gegen die Seahawks setzte ich alles auf eine Karte.

Bei Heimspielen fuhr ich normalerweise vier Stunden vor Spielbeginn ins Stadion. Beim Super Bowl waren es nur zwei Stunden. Das hatten die Patriots damals so vorgegeben. Beim Super Bowl und bei Auswärtsspielen fuhren wir gemeinsam mit dem Bus vom Hotel aus ins Stadion. In Foxborough durften wir Spieler einzeln mit dem

Auto zum Gillette Stadium fahren. Ich habe die gemeinsamen Fahrten mit dem Teambus bei all unseren Auswärtsfahrten und natürlich auch damals in Arizona als sehr stressig empfunden, weil ich die Zeit eigentlich brauchte, um mich vernünftig vorzubereiten. Also stieg ich in Arizona aus dem Bus und ging noch im Anzug zu unserem Physiotherapeuten, um mir die Knöchel tapen zu lassen. Das sparte Zeit. Denn normalerweise bildete sich beim Tapen vor den Spielen eine ewig lange Schlange. Dieses Mal wollte ich möglichst der Erste sein, damit ich keine Zeit verschwenden würde. Dann ging's weiter in den Locker Room, wo auf einer Tafel stand, wann welcher Mannschaftsteil zum Aufwärmen auf den Rasen durfte. Ich ging vor Auswärtsspielen gerne vorher schon mal raus ins Stadion, um mich aufzuwärmen. Denn in den kleinen Kabinen konnte man ja keine Sprints oder andere Laufübungen machen. Außerdem wollte ich mich orientieren. Wo war die Anzeigetafel? Wo war unsere Seitenlinie? Wo war die 40-Sekunden-Uhr? Und welche Schuhe waren heute die richtigen? Apropos Schuhe: Beim Super Bowl in Glendale, Arizona, hatte Belichick uns allen vorgeschrieben, welches Schuhwerk wir tragen sollten. Und zwar die mit den langen Stollen, für einen besseren Grip auf dem Naturrasen im University Of Phoenix Stadium. Das hatte er sonst nie gemacht. Tatsächlich merkten wir beim Aufwärmen vor der Partie, dass der Naturrasen sehr rutschig, und seine Wahl die richtige gewesen war. Für mich war es trotzdem eine große Umstellung, in Schuhen zu spielen, die ich die gesamte Saison noch nie getragen hatte – vor allem mental. Das war einfach eine Gewohnheitssache. Aber wenn der Head Coach die Vorgabe machte, wurde es eben so gemacht.

Nachdem ich mir in der Kabine dann schon mal Teile meiner Ausrüstung angezogen und meine Handgelenke getapt hatte, wickelte ich nun speziell den Ring- und den Mittelfinger meiner lin-

ken Hand zusammen. In beiden waren nämlich sämtliche Sehnen gerissen, die Finger flatterten nur noch so an meiner Hand herum. Kein angenehmes Gefühl, denn jede noch so kleine Erschütterung tat höllisch weh. Ich habe bis heute keine Ahnung, wie mir das passiert ist. Ich kam Mitte der Saison nach einem Spiel in die Kabine, ging unter die Dusche und beim Haarewaschen standen auf einmal beide Finger im 90-Grad-Winkel von der Hand ab. Aber ich hatte mit der Zeit ein System entwickelt, wie ich den Schmerz für die Spiele einigermaßen erträglich gestalten konnte. Nachdem ich die beiden verletzten Finger zusammengetapt hatte, nahm ich den kleinen Finger dazu, wickelte ebenfalls Tape darum und fixierte zum Schluss noch den Zeigefinger dazu. Das gab Halt und ich hatte noch Gefühl in den Fingern. Das war mir wichtig.

Zwei Tage vor dem Super Bowl hatten die Ärzte meine Finger betäubt, um zu schauen, ob ich so spielen könnte. Konnte ich nicht. Denn die Spritze wurde genau zwischen Ring- und Mittelfinger gesetzt, sodass nicht nur die Finger, sondern die komplette Hand taub wurden. Jetzt hatte ich vor dem Super Bowl Entzündungshemmer gespritzt bekommen. Die linderten den Schmerz wenigstens ein wenig. Wobei: Schmerzen hatte ich schon die ganze Saison, sie wurden irgendwann zur Normalität. Man lernt als NFL-Spieler, mit ihnen umzugehen und sie einfach auszublenden. Dabei ging es vor allem um mentale Stärke, ich musste jetzt meine Schmerzen und alles andere um mich herum vergessen.

Ich hatte in der Saison 2011 schon einen Super Bowl verloren, damals gegen die New York Giants. Das sollte mir nicht noch einmal passieren. Ich wollte jetzt alles dafür tun, um die erneute Chance auf den Super-Bowl-Sieg zu nutzen. Außerdem wusste ich nicht, wie lange mein Körper diese ganzen Belastungen noch mitmachen würde. Also ließ ich mich nicht unterkriegen und kämpfte weiter.

Wie ich es schon meine gesamte Karriere lang getan hatte. Mein Wille und mein Ehrgeiz waren stärker denn je, ich wollte nur noch raus auf den Rasen. Mein großes Ziel: Die Seahawks schlagen und endlich die Super-Bowl-Trophäe in den Händen halten. In der Kabine rief ein Coach schon mit lauter Stimme: »Twooooo Minutes«. Also Helm auf, sich und die Teamkameraden nochmal kurz mit lautstarken Anfeuerungsrufen auf das Spiel einstimmen, und raus ins Stadion. Meine Eltern, mein Schwager und meine Verlobte und heutige Frau Lindsey waren auch da, unterstützten mich von der Tribüne aus. Meine Schwester ist Lehrerin und konnte leider nicht kommen. Ich warf beim Einlaufen einen kurzen Blick zu ihnen und dann galt meine gesamte Konzentration nur noch meinen beiden Gegenspielern von den Seahawks, Cliff Avril und vor allem Michael Bennett.

Ich war innerlich ruhig, dachte nur: »Mach deinen Job, dann wird das schon gut werden.« So ging es mir vor jedem Spiel. Denn ich hatte mich in den Wochen vor den Partien immer gewissenhaft vorbereitet, und das verlieh mir das nötige Selbstvertrauen. Ich glaubte einfach an meine Stärke. Doch besonders Bennett verlangte mir dieses Mal alles ab. Ich merkte schon früh im Spiel, dass er mich an meine Leistungsgrenze bringen würde. Dann fing Bennett auch noch mit Trashtalk an, redete gefühlt ununterbrochen auf den Referee ein. »Hey Ref«, schrie er immer, »ich habe Kinder zu Hause, mit denen ich morgen auch noch spielen möchte. Schau mal ein bisschen mehr auf die Nummer 76!« Die Nummer 76 war ich. Und ich dachte: »Was will er eigentlich von mir?« Trashtalk war für mich vergeudete Energie, auf so etwas hatte ich keine Lust. Aber ich kannte Bennett noch von früher, aus alten Collegezeiten. Außerdem waren wir im gleichen Jahr gedraftet worden. Ich wusste also genau, was auf mich zukam.

Die Coaches hatten uns gegen Seattle ein kräftezehrendes Spiel vorausgesagt. So kam es dann auch. Insbesondere Seahawks-Running-Back Marshawn Lynch konnten wir nicht stoppen und so blieb das Spiel bis zum Schluss sehr ausgeglichen, kein Team konnte sich entscheidend absetzen. Kurz vor Schluss lagen wir mit 21:24 in Rückstand, als unser Quarterback Tom Brady von der Seitenlinie aus zum Huddle gejoggt kam und meinte: »Hey Leute, das ist jetzt ein Championship Drive.« Und tatsächlich führte er uns blitzschnell übers Feld und am Ende konnte unser Wide Receiver Julian Edelman punkten und uns mit 28:24 in Führung bringen – und das zwei Minuten vor Spielende. Sollte Brady tatsächlich recht behalten, dass das der Championship Drive war? Darauf gab es jetzt noch keine Antwort, die Uhr zeigte immerhin noch 120 Sekunden Spielzeit an. Und Seattle wollte diese Zeit nutzen, wie sie uns in der Folge eindrucksvoll zeigten.

Denn im nächsten Drive der Seahawks marschierte Lynch wieder einmal problemlos durch unsere Defense und so stand Seattle Sekunden vor Schluss vor unserer Endzone. Unser Offensive Coordinator Josh McDaniels rief die gesamte Offense zusammen und sagte: »Die werden jetzt gleich scoren. Also müssen wir auch nochmal raus auf den Rasen und ebenfalls erneut punkten.« Also nahm jeder an der Seitenlinie das Playbook in die Hand und studierte konzentriert den nächsten Drive. Natürlich auch ich. Allerdings sah ich aus dem Augenwinkel heraus, dass Belichick vorne an der Seitenlinie stand und zum Head Coach der Seahawks, Pete Carroll, hinüberschaute. Sie blickten sich gegenseitig sekundenlang in die Augen. Jeder wollte in diesem Moment herausfinden, was der andere in dieser entscheidenden Situation des Super Bowls vorhatte. Alle Position Coaches an der Seitenlinie wurden nervös, schrien immer wieder in ihr Headset: »Was ist denn jetzt der Call?« Nachdem

Lynch einen so herausragenden Abend gegen uns hatte, rechneten viele fest damit, dass Carroll zum Schluss auf ein Laufspiel setzen würde. Doch Belichick entschied sich dafür, seine Passverteidigung mit drei Cornerbacks aufs Feld zu schicken. Mit Erfolg.

Denn während ich nach wie vor auf mein Playbook startete, schrie das ganze Stadion auf einmal laut auf. Ich schaute nach oben, wusste aber nicht gleich, was passiert war. Mein erster Blick ging zur Anzeigetafel, der zweite auf den Rasen. Meine Teamkollegen hatten die Arme nach oben gerissen. Dann sah ich, dass unser Rookie Malcolm Butler den Ball hatte. Es dauerte aber gefühlt Stunden, bis ich realisierte, dass Butler den Ball von Seahawks-Quarterback Russell Wilson in unserer Endzone intercepted, also abgefangen hatte und wir jetzt tatsächlich nur noch wenige Sekunden vom Super-Bowl-Triumph entfernt waren. Wir hatten genau diesen Spielzug noch im Training geübt und da hatte Butler noch danebengegriffen, hatte den Ball also nicht abfangen können. Doch jetzt hatte er ihn tatsächlich in seinen Händen. An einen möglichen Super-Bowl-Sieg konnte ich in diesem Moment aber noch nicht denken. Es waren immerhin noch ein paar Sekunden zu spielen. Ich versuchte mich zu konzentrieren und meine Gedanken zu ordnen. Ich dachte über unseren nächsten Spielzug nach, wo auf dem Spielfeld wir ihn beginnen würden und vor allem, was die Seahawks jetzt machen würden. Dann ging ich wieder auf den Rasen, um dafür zu sorgen, dass Seattle keinen Turnover erzwingen oder gar einen Safety erzielen könnte. Wir starteten den eigenen Drive kurz vor unserer Endzone, doch Brady kniete nur noch ab und ließ die Zeit herunterlaufen. Das war's. Wir hatten es tatsächlich geschafft – und ich war endlich am Ziel meiner Träume. An diesem Sieg konnte auch eine von Bennett angezettelte Schlägerei mit unserem Tight End Rob Gronkowski direkt nach der Partie nichts mehr ändern.

Konfetti wirbelte durch die Luft. Und das endlich für unser Team. Im Februar 2012 in Indianapolis hatten wir noch den New York Giants beim Feiern zusehen müssen. Jetzt war es anders. Ich umarmte jeden, der mir auf dem Spielfeld gerade in die Quere kam, so glücklich war ich in diesem Moment. Innerhalb von Sekunden herrschte im Konfettiregen auf dem Rasen totales Chaos. Hunderte Reporter wuselten herum, jeder wollte etwas von einem. Interviews hier, Fotos da. Ich selbst wollte einfach nur zu meiner Familie und vor allem zu meiner Verlobten, um diesen besonderen Moment mit ihr zu teilen. Es dauerte fast eine halbe Stunde, bis ich Lindsey endlich in der Menge gefunden hatte und in die Arme schließen konnte. »Wir haben es wirklich geschafft«, flüsterte ich ihr zu. Ein unvergesslicher Moment. Für uns beide. Denn ohne sie wäre all das nicht möglich gewesen. Hinter jedem erfolgreichen Mann in diesem Sport steht auch eine starke Frau. Sie muss sehr viel mitmachen und investieren. Und meine Geschichte zeigt: Der Weg zum Super-Bowl-Sieg kann sehr lang und steinig sein.

# 1 Vom Talent zum harten Arbeiter

Ich war in meinem Leben schon immer sportlich aktiv. Ein Draußen-Kind, das sich an der frischen Luft austobte. Meine erste Erfahrung mit organisiertem Sport machte ich als Kleinkind. Ich war damals mit meinen Eltern im Urlaub in Spanien und wollte unbedingt im Meer schwimmen gehen. Sie ließen mich aber nicht ins Wasser. »Solange du noch nicht richtig schwimmen kannst, darfst du auch nicht alleine ins Meer«, sagten sie. Ich muss damals etwa vier Jahre alt gewesen sein, doch schon in diesem Alter war jenes Verbot für mich der Anreiz zu sagen: »Ich will und muss unbedingt schwimmen lernen.« Also meldeten mich meine Eltern zu Hause in Neuss beim Schwimmverein an.

Ich fühlte mich dort sowohl sportlich als auch menschlich von der ersten Sekunde an unheimlich wohl. Außerdem wurde ich sehr schnell erfolgreich und gewann in meiner Altersklasse sämtliche Wettkämpfe. Als ich einmal »nur« Zweiter wurde, sagte der Vater eines Teamkollegen zu mir: »Siehst du, selbst an einem schlechten Tag holst du noch den zweiten Platz.« Wir hatten damals fünfmal die Woche Training. Und ich war schon als Teenager kein dünner Hering, sondern von der Statur her eher kräftig. Daher hatte ich eine natürliche Kraft in mir, die beim Schwimmen und später auch beim American Football sicherlich ein großer Vorteil für mich war.

Ich bin im Alter von etwa vier bis 14 Jahren geschwommen und war ein absoluter Sprinter. Die Kurz-Distanzen haben mir unheimlich gelegen. Zweimal im Jahr mussten wir aber auch die 1500 Meter schwimmen, und da sind vor allem die kleinen, eher dünnen

Schwimmer an mir vorbeigezogen. Ist ja auch kein Wunder, die hatten nicht so viel Masse mitzuschleppen wie ich. Ich hatte vor allem Power, wollte lieber einmal voll durchziehen als über eine lange Distanz zu schwimmen. Das war meine Spezialität. Ich habe an den Westdeutschen und den Deutschen Meisterschaften teilgenommen und habe in einer Gruppe mit dem späteren Weltklassemchwimmer Thomas Rupprath trainiert, der Jahre danach bei den Olympischen Spielen die Silber- und Bronzemedaille gewann. Ich wurde gefördert und gefordert. Meine Trainer haben in mir offenbar ein großes Talent gesehen. Ich war mittlerweile zwölf Jahre alt und schon mit Achtzehn- und Neunzehnjährigen geschwommen. Die Älteren waren natürlich schon viel besser als ich, aber ich sollte mich an ihnen orientieren, ihre Leistungen sollten ein Anreiz für mich sein.

Im Rückblick muss ich sagen, dass die Zeit beim Neusser Schwimmverein sehr prägend für mich war. Ich hatte nicht nur großen Spaß an diesem Sport, sondern wir hatten im Team auch eine super Kameradschaft und mit unter anderen Gisela Hug und Beata Jasyk super Coaches. Ich habe mir beim Schwimmen über all die Jahre sicherlich auch die Kraft geholt, die ich später beim American Football gebraucht und regelmäßig eingesetzt habe. Das Schwimmen war ein wichtiger Bestandteil meines Lebens.

Während meiner Schwimmkarriere habe ich nebenbei auch noch Fußball gespielt. Und zwar in Norf, einem kleinen Dorf in der Nähe von Neuss. Dort haben wir damals gewohnt. Ich war Libero, nicht ganz untalentierte, spielte aber gefühlt bereits in dieser Zeit American Football. Denn ich habe meine Gegenspieler einfach umgerannt und keinen an mir vorbeigelassen. Ich war damals schon größer und schwerer als alle anderen. Irgendwann sollte ich mich dann zwischen Schwimmen und Fußball entscheiden, denn beide Coaches wollten, dass ich mehr trainierte und mehr gefördert würde. Das

ging aber nur, wenn ich mich voll und ganz auf eine Sportart konzentrieren würde. Ich sehe mich noch heute heulend bei meinen Eltern in der Küche sitzen, weil ich sowohl Schwimmen als auch Fußball liebte. Die Entscheidung fiel mir richtig schwer. Am Ende bin ich dann beim Schwimmen geblieben. Ich habe einfach geglaubt, in einer Einzelsportart auf Dauer erfolgreicher sein zu können, weil ich meine Karriere ja selbst bestimmen konnte und mein Schicksal somit in meiner eigenen Hand hielt. Später habe ich meine Meinung darüber geändert. Mit einer Mannschaft gemeinsam auf ein Ziel hinarbeiten – das war es, was ich eigentlich wollte. Denn es ist eines der schönsten Gefühle, gemeinsam als Team etwas zu gewinnen. Es dauerte jedoch einige Jahre, bis ich das verstanden hatte.

Ich habe das Schwimmen dann voll durchgezogen. Mein Vater war damals bei jedem Wettkampf dabei, und das Woche für Woche, jeden Samstag und Sonntag. Egal ob in Leipzig, Potsdam, Berlin, Köln, Wuppertal oder sogar in Kroatien. Ich habe zu Hause Hunderte Medaillen und Urkunden sowie Pokale ohne Ende. Als Kind war mir gar nicht klar, was für einen enormen Aufwand mein Sport für meine Eltern bedeutete. Ich hielt es damals für selbstverständlich. Aber jetzt, als Erwachsener, erkenne ich das als eine Hingabe, die ich sehr wertschätze. Es ist schon beeindruckend, was meine Eltern in dieser Phase an Zeit für mich investiert haben.

Ich habe damals in Berlin nach einem Wettkampf auf dem Ku'damm meinen ersten Döner gegessen. Das wurde dann bei uns zu Hause so ein bisschen zur Tradition. Jedes Mal, wenn ich eine neue Bestzeit geschwommen war, holte mir mein Vater zur Belohnung in Neuss einen Döner. Das war natürlich eine wunderbare Motivation für mich.

Doch trotz all des Erfolgs fand meine Schwimmkarriere dann ein sehr plötzliches Ende. Der Grund: Wir bekamen einen neuen Train-

ner und ich hatte von Anfang an mit seinen zum Teil harten Trainingsmethoden große Probleme. Vor allem mit seinem rauen Ton kam ich nur sehr schwer zurecht. Eines Tages eskalierte eine Auseinandersetzung zwischen uns, und ich sagte zu ihm, dass ich nie wieder zum Schwimmen kommen würde. Das wollte er mir nicht glauben, er erwiderte: »Und morgen bist du dann doch wieder hier in der Schwimmhalle.« Doch damit hatte sich mein Schwimmtrainer getäuscht, der Sport war für mich ab diesem Moment Geschichte. Ich kam nie mehr zurück.

Die Wettkämpfe haben mir damals Spaß gemacht, aber die täglichen Trainingseinheiten, in denen ich regelmäßig zwei Stunden lang mit meinen Gedanken alleine im Wasser war, haben mich genervt. Ich war damals 14 Jahre alt, alle meine Kumpels fingen an, gemeinsam Dinge zu unternehmen, und ich hing die ganze Woche in der Schwimmhalle rum. Ich muss rückblickend aber auch zugeben, dass ich zu dieser Zeit noch nicht begriffen hatte, dass sich harte Arbeit wirklich lohnt und auch notwendig ist. Vor allem, wenn du ganz nach oben kommen willst. Heute denke ich natürlich ganz anders über Arbeit und Training. Auch die rauen Umgangsformen meines damaligen Coaches würden mir heute nichts mehr ausmachen. Letztlich waren sie ein Witz gegen das, was ich mir in meiner Fußballkarriere alles anhören musste. Das ging zum Teil schon richtig unter die Gürtellinie. Doch damals kam ich nach Hause, schmiss meine Schwimmsachen in die Ecke und meinte zu meiner Mutter: »Das war's.«

Wir sind dann mit der ganzen Familie nach Kaarst umgezogen und ich habe zwei Jahre lang überhaupt keinen Sport gemacht. Von fünfmal Schwimmtraining pro Woche plus unzählige Wettkämpfe zu überhaupt keiner sportlichen Aktivität mehr. Dadurch habe ich natürlich körperlich zugelegt. Klar, du machst keinen Leistungs-

sport mehr und isst einfach, was du willst. Das merkt man dann schnell. Ich war zu dieser Zeit auf dem Quirinus-Gymnasium in Neuss, mittlerweile 16 Jahre alt, und überlegte, für welche Sportart ich mich begeistern könnte. Eine Zeit lang fand ich es ganz nett, keinen Sport zu machen, aber irgendwann wollte ich dann doch wieder etwas anfangen. Ein Kumpel von mir spielte Basketball, aber dieses ewige Hin-und-her-Gerenne gefiel mir überhaupt nicht. Dann überlegte ich, wieder mit Fußball anzufangen. Aber dabei läuft man sicher nicht viel weniger. Auch mit Lacrosse habe ich geliebäugelt. Ich wusste zwar kaum etwas über diesen Sport, aber er faszinierte mich. Sicherlich auch ein Stück weit geprägt durch den damaligen Erfolgsfilm »American Pie«, in dem Lacrosse eine Rolle spielte.

Doch bevor ich mich nach einem Verein umsehen konnte, sprach mich ein Mitschüler an und fragte mich aus heiterem Himmel, ob ich es nicht mal mit American Football probieren wolle. Ich kannte den Schulkollegen kaum, wusste nur, dass er in die gleiche Klassenstufe ging wie ich. American Football war eine Sportart, die mir damals unbekannt war. Trotzdem dachte ich mir: Warum eigentlich nicht? Also ging ich zu einem Footballverein in der Nähe unseres Wohnortes. Ich wollte mir deren Training einfach mal anschauen. Allerdings war es Winter, und die Mannschaft absolvierte entsprechend nur Krafttraining und Laufeinheiten. Das Spiel selbst kam dabei so gut wie überhaupt nicht vor. Aber nicht nur deshalb gefiel es mir dort nicht. Der Trainer kam zu spät, die Spieler rauchten und es waren insgesamt höchstens 15 Leute im Training. Das war nichts für mich. Ich hatte persönlich andere, höhere Ansprüche und beschloss, mich in der Umgebung von Kaarst nach weiteren Möglichkeiten umzusehen.

Ich habe mich dann entschieden, nach Düsseldorf zu fahren, zum American-Football-Klub der Düsseldorfer Panther. Mit der Bahn

hätte ich zwei Stunden gebraucht, aber meine Mutter und mein Vater brachten mich damals mit dem Auto dorthin, so dauerte es nur eine halbe Stunde. Ich kam an und hatte sofort ein gutes Gefühl. Das Training war draußen, auf der Sportanlage »Die kleine Kampfbahn«, neben der heutigen Merkur Spielarena, wo Fortuna Düsseldorf seine Heimspiele austrägt. Dort saß ich dann mit meiner dicken Winterjacke und schaute den Jungs beim Training zu. Die Sportanlage bestand aus einem Rasenplatz, um den herum eine große Laufbahn verlief. Es waren bestimmt 100 Leute da, die professionelle Übungen machten. Alle waren zwischen 15 und 19 Jahre alt. Also genau meine Altersklasse, denn ich selbst war gerade 16. Es war immer noch Winter, richtig kalt draußen, und trotzdem lieferte jeder Einzelne unglaublich ab. Alles wirkte von Anfang bis Ende super durchorganisiert. Ich war extrem fasziniert.

Nach dem Training unterhielt ich mich mit einem Verantwortlichen der Panther und erzählte ihm, dass ich mir zuvor das Training eines anderen Fußballvereins angesehen hatte. Als ich ihm meine Eindrücke geschildert hatte, sagte er zu mir: »Willst du ein großer Fisch in einem kleinen See sein oder doch lieber ein kleiner Fisch in einem großen See?« Was er damit meinte, war, dass ich in dem anderen, kleineren Verein und dessen Liga wohl der beste Spieler hätte sein können. In Düsseldorf wäre ich seiner Meinung nach allerdings erst einmal ein Art Ergänzungsspieler. Der Klub hatte sehr gute Coaches in seinen Reihen und spielte in einer deutlich höheren Spielklasse. Dementsprechend war die Konkurrenz bei den Spielern deutlich größer als bei dem anderen Klub. Der Spruch des Trainers verfolgt mich bis heute. Ein bisschen ärgert er mich, vor allem aber motiviert er mich. Denn wieso soll mir jemand vorschreiben, wie gut ich sein soll oder kann? Jeder ist doch selbst dafür verantwortlich, sein gesamtes Potenzial auszuschöpfen. Wieso sollte ich also