

Daniel Müksch

# DIE STAR MACHER

Wie Ärzte, Manager  
und Mentaltrainer  
unsere Sportstars erschaffen

riva

# WIE ALLES BEGANN

»Daniel und sein Ball« – da hätten meine Eltern schon wissen müssen, was sie in den nächsten Jahren erwartet. Diese Worte schreibt Klassenlehrerin Frau Manych-Rüger in mein erstes schriftliches Zeugnis der Grundschule. Verbunden mit der Anmerkung, man könne den Eindruck gewinnen, Daniel würde morgens nur zum Unterricht erscheinen, um möglichst schnell in der Pause gegen den Fußball treten zu können. Positiv interpretiert, war die gute Frau von der Leidenschaft eines kleinen Knirpses begeistert. Skeptische Geister wollen darin bis heute eine zu starke Fixierung auf Bälle erkennen.

Auf jeden Fall bestimmt der (Ball)-Sport meine Kindheit. Zunächst aus weiter Ferne – mit dem WM-Titel der deutschen Fußballnationalmannschaft in Rom 1990, den ich als Neunjähriger völlig übermüdet vor dem Fernseher verfolge. Und nicht verstehe, warum dieser Mann namens Beckenbauer nach dem Triumph teilnahmslos über den Rasen wandert.

Aber zu jener Zeit ereignet sich auch in der hessischen Provinz Außergewöhnliches. Mit mir mittendrin. Ort des Schauspiels: Eitra. Ein 500-Einwohner-Dorf am Fuße der Rhön. Osthessen. Meine Heimat. Zonenrandgebiet. Diese Bezeichnung überlebt

den Mauerfall 1989. Mir damals völlig egal. Wiedervereinigung hin oder her. Für mich sind es sportlich aufregende Zeiten. Dem Handballverein meines Dorfes, dem TV Eitra, gelingt der Durchmarsch in die erste Bundesliga. Ein ganzes Dorf packt mit an. Auch meine Eltern. Besonders mein Vater. Früher selbst ein sehr passabler Handballer bietet er dem Verein unsere Einliegerwohnung als Appartement an. Und niemand Geringeres als das Gesicht des Dorf-Märchens zieht dort ein – Željko Zovko, der kroatische Trainer. Mit seiner Frau Jasenka und den beiden kleinen Söhnen Lovro und Jossip. Für mich ein riesiges Abenteuer. Meine Stars vom »TVE« treffe ich beim Tischtennispielen in unserem Hof. Oder sie sitzen beim Trainer zum Rapport auf unserer Terrasse.

Eine frühe Kindheitslehre: Großer Sport findet nicht nur im Fernsehen statt, sondern manchmal sogar vor der eigenen Haustür. Selbst für einen kleinen Jungen aus dem Zonenrandgebiet.

Mit dem gleichaltrigen Trainer-Sohn Lovro beginne ich das Tennispielen. Anfangs auf Augenhöhe. Relativ schnell entwischt mir der kroatische Freund. Heute blickt Lovro auf eine erfolgreiche Profikarriere zurück – mit dem kroatischen Davis-Cup-Sieg 2012 als Höhepunkt. Ich spiele selber ordentlich. Erfolge und Turniersiege stellen sich ein. Aber ich merke zum ersten Mal, dass eine Karriere im Sport mehr als nur Talent erfordert. Oder kann es Zufall sein, dass Lovro von seinem Vater prompt aus der hessischen Provinz geschickt wird, als er die Ranglisten nach oben klettert? In Zagreb wohnt Lovro bei Verwandten und trainiert im Stützpunkt des kroatischen Verbands mit den besten Spielern und Coaches des kleinen Landes. Meine nächsten Förderzentren liegen in Kassel oder Frankfurt. Jeweils über eine Stunde Fahrt

entfernt. So bleibt meine eigene Sportkarriere ein regionales Phänomen. Im Tennis wie im Fußball.

Doch meine Klassenlehrerin Frau Manych-Rüger hat den richtigen Riecher: Ohne Sport kann ich nicht. Und irgendwann muss nicht einmal mehr immer ein Ball beteiligt sein. In Göttingen studiere ich Sport und erlebe Nicht-Ballsportarten auf höchstem Niveau hautnah. Am Sportinstitut der Uni drehen Leichtathleten von nationalem Format mit den Professoren ihre Runden. Wie Zehnkämpfer Jacob Minah. Minutiös bespricht er jeden einzelnen Schritt mit Leichtathletik-Ikone Dr. Rolf Geese. Selbst beim 100-Meter-Lauf. Was soll daran bitte kompliziert sein? So schnell wie möglich geradeaus laufen. Es klingt banal. Doch von zu Semester zu Semester lerne ich: Das ist es nicht. Will man im Spitzensport ein Wörtchen mitreden, ist gar nichts banal. Beim Anblick des Duos Minah-Geese wird mir klar: Nur im Detail und mit Experten an ihrer Seite werden außergewöhnliche Athleten geformt. Und trotzdem tauchen die von mir in Göttingen beobachteten Sportler nie wirklich auf der großen Bühne auf. Auch ein Jacob Minah nicht. Wie ist das möglich? Schließlich haben sie doch so vieles richtig gemacht.

Als Journalist in München (*Focus*, *Playboy*, *Bunte*, *Münchner Merkur* und *tz*) lerne ich wenige Jahre später die großen Namen des Sports persönlich kennen. Dirk Nowitzki, Michael Schumacher, Boris Becker, Jürgen Klopp, Lindsey Vonn, Philipp Lahm, Angelique Kerber, Marcel Hirscher. Bis zu einem Treffen mit diesen Superstars müssen unzählige Telefonate geführt und dutzende Nachrichten geschrieben werden. Erst danach steht die Person irgendwann leibhaftig vor mir. Dann aber fast ausnahmslos ohne Allüren. Auch wenn Boris Becker sich stets bemüht, diese Aussage

zu widerlegen. Die Aufregung um sie herum wächst ausschließlich durch die Menge an Leuten, die diese Sportler begleiten. Spätestens hier wird mir klar: Mit diesem täglichen Wahnsinn umzugehen, ihn richtig zu kanalisieren, ist ein beinahe genauso großes Talent wie eine saubere Ballannahme oder ein gefährlicher Rückhand-Slice. Und wie entscheidend müssen dann erst die Menschen um diese Athleten herum sein?

Die größten Stars haben eins gemeinsam: Sie sind umgeben von Charakteren, die sie über Jahre begleiten, denen sie blind vertrauen. Schattenmänner des Erfolgs. Um sie geht es in diesem Buch. Sie agieren still im Hintergrund. Aber ohne sie wären Sportler nicht zu Höchstleistungen fähig. Aus talentierten Athleten formen sie Stars: begnadete Ärzte, Mentaltrainer, Fitness-Gurus oder Wunderheiler. Echte Starmacher.

»Die Erfolgreichen suchen sich die Umstände,  
die sie brauchen. Wenn sie diese nicht finden,  
schaffen sie sich die Umstände selber.«

(George Bernard Shaw,  
irischer Dramatiker und Nobelpreisträger)



# PROLOG

36. So viele Akkreditierungen beantragt Tennisprofi Rafael Nadal 2016 bei den US Open. Für sich und sein Team. In manchen Meldungen ist die Rede von 35, auch mal von 38 Anträgen. Die einzige Zahl, die der US-Tennisverband nicht dementiert ist hingegen jene 36. Die Boxen auf dem Center-Court der Anlage, dem Arthur-Ashe-Stadion, bieten gerade einmal 16 Gästen gleichzeitig Platz. Die Nadal-Entourage hätte also Schnick-Schnack-Schnuck um einen Stuhl im größten reinen Tennisstadion der Welt spielen müssen. Wie sich die spanische 36-Teilnehmer-Reisegruppe zusammensetzt? Zunächst mal ist da die Familie Nadal, klar. Vater Sebastián und Mutter Anna María sitzen trotz ihrer Trennung oft in der Box ihres Sohnes, genau wie Schwester María Isabel. Und Nadals damalige Freundin und heutige Ehefrau Xisca – auch klar. Nebst seinen Schwiegereltern. Auch noch vorstellbar. Aber sonst? Es ist einige Fantasie gefragt, um auf 36 Personen zu kommen. Wahrscheinlich weiß Nadal heute selber nicht mehr, für wen er im Herbst 2016 eine Anfrage an die Veranstalter unterschrieben hat. Dennoch steht diese Anekdote sinnbildlich für eine neue Generation von Supersportlern. Für Athleten, die sich für den maximalen Erfolg ein Umfeld aus unterschiedlichen

Experten schaffen, die sie auf Schritt und Tritt begleiten. Oder jederzeit für sie abrufbar sind.

Damals ist an der Seite des 19-fachen Grand-Slam-Siegers Nadal noch sein Onkel Toni als Hauptcoach unterwegs. Wenig später nimmt Ex-Profi Carlos Moyá dessen Platz ein. Auch Nadals Agent Carlos Costa gehört zu den treuen Begleitern, ebenso wie eine feste Ernährungsberaterin und ein Physiotherapeut. Ein Aufgebot, dessen Mission darin besteht, die bestmögliche Leistung aus dem Linkshänder herauszukitzeln. Sie sind die Starmacher von Rafael Nadal, und sie müssen ihr eigenes Leben komplett den Bedürfnissen ihres anspruchsvollen Arbeitgebers unterordnen. Schließlich gehören sie in ihrem Genre selber oft zu den besten der Welt. Aber nur mit den Besten der Besten in seiner Box kann ein Rafael Nadal über inzwischen fast zwanzig Jahre herausragende Leistungen abrufen. Die große Leistungsdichte gewährt einem Profi nur dann Vorteile, wenn er sich in Mini-Schritten, in kleinen Prozentpunkten von der Konkurrenz abhebt. Das ist in allen Sportarten so, nicht nur im Tennis. Und eben deswegen verschmilzt der Profisport immer mehr mit der Wissenschaft. So äußert der ehemalige Weltklasse-Keeper Andreas Köpke bereits 2013: »Diese Kombination aus Wissenschaft und Sport ist genau der Ansatzpunkt, der immer wichtiger wird. Die Leistungsdichte im Profisport und vor allem im Fußball ist so hoch, dass die Unterschiede in der Trainingsqualität vor allem im Detail liegen und hier kann die Sportwissenschaft den entscheidenden Vorteil bieten.« Der Europameister von 1996 gehört als Torwart-Trainer der Nationalmannschaft selbst zu einer Berufsgattung, an die man sich erst einmal gewöhnen musste. Heute ist ein Extra-Trainer für Torhüter Standard. Im Fußball genauso wie

im Handball oder Eishockey. Starmacher, die nicht mehr als neu-modische Spinnerei in den Köpfen abgespeichert sind. Das ist nicht immer der Fall. So manche Spezialisierung wird auch heute noch mit Hohn und Spott überzogen.

Diese Erfahrung musste **Thomas Gronnemark** (siehe Kapitel elf) im Fußballgeschäft machen. Der Däne arbeitet als Einwurftrainer für große europäische Clubs. In seiner Heimat ließ er mit Erfolgen bei einigen Erstligisten aufhorchen, zum Beispiel beim »Moneyball«-Club FC Midtjylland. Über die Grenzen Dänemarks hinweg gelang ihm der Durchbruch beim englischen Traditionsverein FC Liverpool. Allerdings wehte ihm dort zu Beginn ein kalter britischer Wind ins Gesicht. Viele Beobachter zweifelten an der Notwendigkeit eines Einwurftrainers im Fußball. Die Ablehnung hat Gronnemark getroffen, von seinem Weg hat sich der ehemalige Leichtathlet und Bobfahrer dennoch nicht abbringen lassen. Heute, so sagt er, könne er auch den FC Bayern noch den entscheidenden Tick besser machen.

Doch das Team um einen Sportler oder eine Mannschaft ist kein Selbstzweck. Jeder Impuls muss den aktuellen Bedürfnissen des Protagonisten entsprechen. Diese können sehr unterschiedlich ausfallen.

Am klarsten scheint der Nutzen für professionelle Athleten, wenn sich Mediziner um sie kümmern. Der Sportler ist verletzt. Seine Lebensgrundlage stark gefährdet. Die logische Konsequenz: Der Außer-Gefecht-Gesetzte will so schnell wie möglich wieder gesund und fit sein. Im Fußball erleidet jeder Profi in einer Saison durchschnittlich zweieinhalb Verletzungen. Immer mit der Hoffnung – oder dem Druck – zu alter Stärke zurückzufinden. Nach diesem Kriterium sucht sich der Sportler a. D. einen Arzt seines

Vertrauens. Leider nicht selten nach einem Kreuzbandriss. Dass Geschwindigkeit allerdings nur eine Seite der Medaille ist, erklärt Professor **Christian Fink** (siehe Kapitel eins). Der Innsbrucker ist zum gefragtesten Knie-Chirurgen der Welt aufgestiegen. Er hat unter anderen die heikle Knie-Operation beim neuen Bayern-Star Leroy Sané im Sommer 2019 durchgeführt. Unter strenger Beobachtung. Auch Sanés Kollegen aus der Bayern-Abwehr Niklas Süle und Luca Hernández konnte Fink erfolgreich behandeln.

Fink hat Methoden entwickelt, die dem Kreuzbandriss den Schrecken vergangener Tage nehmen. Es ist nicht lange her, da ging diese Verletzung mit dem Karriereende einher. Vorbei. Starmachern wie Christian Fink sei Dank. Einige Monate ist der kreuzbandgeplagte Profi heute dennoch außen vor. Ausreichend Zeit für die Suche nach Alternativen. Und die Sportler werden fündig.

Längst hat sich um die Prominenz in kurzen Hosen eine Industrie der »Wunderheiler« etabliert. So würden sie sich niemals selbst nennen. Nichtsdestotrotz versprechen sie den Verletzten nichts anderes als Wunder. Gemessen an der traditionellen Ausfallzeit der Schulmedizin. Am klügsten hat dieses Geschäftsprinzip **Mohamed Khalifa** (siehe Kapitel vierzehn) aus Salzburg entwickelt. Bei dem gebürtigen Ägypter, der sich so gut wie nie öffentlich zeigt, mischt sich osteopathisches Geschick mit dem Versprechen von Heilung innerhalb weniger Stunden. Oft gar innerhalb von Minuten. Sein Spezialgebiet sind Kreuzbandrisse, wobei der Wahl-Salzbürger verspricht, ohne Operation jeden Kreuzbandriss von gut trainierten Sportlern zu heilen. Bei ihm in der Praxis geht die internationale Sportelite seit Jahren ein und aus. Vertrauen diese Persönlichkeiten einem Scharlatan? Seit

Kurzem befindet sich Khalifa im Ruhestand. Offiziell. Im Hintergrund heilt er allerdings weiter an seinem eigenen Mythos.

Zu den Klienten von Khalifa zählte auch Boris Becker. Doch selbst der »Wunderheiler« konnte nicht verhindern, dass der jüngste Wimbledon-Sieger aller Zeiten 1999 zurücktreten musste. Beckers Körper machte nicht mehr mit, gezeichnet von all den Jahren auf allerhöchstem Niveau. Mit gerade einmal 31. Heute sind Sportler wie Beckers Tenniskollege Roger Federer, Football-Superstar Tom Brady oder Skirennläufer Aksel Lund Svindal bis weit in die Dreißiger – und sogar darüber hinaus (Brady) – in der Lage, zwanzig Jahre jüngere Kontrahenten in die Schranken zu weisen. Schon wieder ein Wunder? Nein. Weil die älteren Herren über Jahrzehnte penibel auf ihre Körper achten oder Experten engagieren, die das für sie erledigen. Als Boris Becker den Weltranglistenersten Novak Djoković trainierte, staunt er über den großen Betreuer-Stab seines neuen Schützlings: »Bei uns gab es damals einen Teller Nudeln und eine Massage. Das ging auch«, merkte Becker an. Doch der Deutsche war auch nicht ohne Grund gezwungen, seine Karriere mit 31 Jahren zu beenden. Er bezahlt einen hohen Preis für seine Nudeln-Massage-Regeneration. Bis heute. Der 53-Jährige eilt von Operation zu Operation, und Krücken sind dabei seine zuverlässigsten Begleiter. Djoković hingegen wird noch mit 40 Jahren um die großen Pokale mitspielen können. Davon ist sein ehemaliger Berater und Fitnesstrainer überzeugt. Kaum jemand kennt den Athleten Djoković besser als **Gebhard Gritsch** (siehe Kapitel vier). Zehn Jahre reiste er mit dem »Djoker« 40 Wochen im Jahr von Turnier zu Turnier. Gritsch setzte die fehlenden Puzzleteile zusammen und formte aus Djoković einen Weltsporthler.

Will man etwas über die Evolution des Sports erfahren, muss man nach Donaustauf reisen. Hier lebt und arbeitet **Klaus Eder** (siehe Kapitel sechs). Seine Hände haben Generationen von Profis geknetet. Der Physiotherapeut hat als Betreuer der deutschen Fußballnationalmannschaft sieben Weltmeisterschaften vor Ort miterlebt. Bei der WM 1990 in Italien qualmte er zusammen mit einigen Nationalspielern gemütlich ein paar Zigaretten. So dass sein Vorrat schnell aufgebraucht war. Die gute alte Zeit? Nicht nur. Heute erkennt er unter den Fußballern Manieren, die er bei den glorifizierten Helden von einst vermisst hat. Auch nach einem erfüllten Berufsleben brennt in Eder noch die Leidenschaft für seinen Beruf. Diese konnte selbst »Fluppen-König« Mario Basler nicht löschen.

Das Thema darf auf keiner Smalltalk-Party fehlen. Weil es jeder macht. Machen muss: essen. Vegetarisch, vegan, glutenfrei, low-carb. Es findet sich zu jedem dieser Begriffe eine Fülle von Literatur und Ratgebern. Auch im Sport hat der Kult um die Kalorien Einzug gehalten. Wenn auch nicht so triumphal, wie man es sich vorstellt. Von dieser Fehleinschätzung berichtet **Christian Frank** (siehe Kapitel sieben). Er arbeitet als erster Ernährungswissenschaftler (Ökotrophologe) in der Fußballbundesliga. Beim Ruhrpott-Club Schalke 04 um die Jahrtausendwende. Die Essgewohnheiten professioneller Athleten hat er sich jedoch anders vorgestellt. In Gelsenkirchen ist man bei seinem Dienstantritt meilenweit von einer sportartspezifischen Ernährung entfernt. Frank ändert das. Bis das königsblaue Power-Food auf dem Speiseplan steht, muss der gebürtige Hesse erst das Gelsenkirchener Macher-Duo aus Manager Rudi Assauer und Trainer Huub Stevens überzeugen. Zwei Dickköpfe. Keine einfache, aber lohnende

Mission. Christian Frank – ein Starmacher, ein Pionier, dessen Überzeugungen bis nach Liverpool greifen. An der Anfield Road leitet Franks Kollegin Mona Nemmer eine ganze Abteilung, die sich ausschließlich um die richtige Ernährung der Spieler kümmert. Und in Deutschland hat sich Bayern-Stürmer Robert Lewandowski nicht nur dank seiner Tore, sondern auch mit Hilfe eines Speiseplans in den Vordergrund gespielt. Er musste dafür keine externe Expertin anstellen. Seine Geheimwaffe auf dem Gebiet hat er am 22. Juni 2013 geheiratet – seine Frau Anna.

Unterstützt die Medizin den Spitzensport, so ist ein Thema unvermeidlich: Doping. Die Schlagzeilen der letzten Jahre wirken wie ein Mahnmal. Allein schon die Definition des Begriffs füllt Bücher und Seminararbeiten. Das Problem beginnt im Kleinen: Was ist mit dem Sportler, der jeden einzelnen Muskel nach einer Vollbelastung spürt, sich kaum mehr bewegen kann, wenn ein entscheidender Wettkampf, beispielsweise ein WM-Endspiel, ansteht? Ist der Akteur bereits gedopt, wenn er sich vor solch einem großen Finale ein paar Ibuprofen-Tabletten einwirft? Nach einigen Definitionen wäre er das. Ohne die Zuführung des Mittels hätte der Sportler schließlich nicht auflaufen können. Erst das Präparat hat ihn einsatzbereit gemacht. Derlei Fragen sind kein theoretisches Gedankenspiel: Nach dem WM-Erfolg der deutschen Handball-Nationalmannschaft 2007 im eigenen Land geben einige Spieler zu, dass sie ohne Schmerzmittel im Finale gegen Polen nicht hätten auflaufen können. Ein historischer deutscher Sportmoment getrübt durch verdecktes Doping? Bei Schmerzmitteln sprechen Experten, wie Hans Geyer von der Deutschen Sporthochschule in Köln, von »Grauzonen«. Auch zahlreiche Starmacher in diesem Buch sind mit dem Thema in

Berührung gekommen. Sie versichern aber, niemals gegen die Anti-Doping-Vorschriften verstoßen und die verbotenen Mittel verabreicht zu haben.

Ähnlich wie die Ernährung hat die Psyche als Faktor für Topleistungen enorm an Bedeutung gewonnen. In Deutschland rückt das Thema durch den Freitod von Nationaltorwart Robert Enke 2009 in das Zentrum des Interesses. Wie kann ein Mann, der den Traum eines jeden kleinen Jungen lebt, unglücklich sein? So unglücklich, dass er seinem Leben ein Ende setzt? Antworten sind schwer zu finden, aber das Bewusstsein für die psychischen Komponenten im Leistungssport wächst. So scheint es. Oder sind wir nur für einen kurzen Moment zum Jahrestag des tragischen Ereignisses berührt, trauern um das Schicksal des ehemaligen Hannoveraners – und kehren dann schnell zu den brutalen Urteilen über die fürstlich bezahlten Sportler zurück? Werden die Spieler heute tatsächlich besser mental betreut als vor rund zehn Jahren? **Holger Fischer** (siehe Kapitel zehn) glaubt, die mentale Betreuung der Vereine sei mehr Alibi als sinnvolle Unterstützung. Fischer war eine Zeit lang als »Wunderheiler von der Schwäbischen Alb« berühmt. Manch einer mag sagen: »berüchtigt«. Ähnlich wie bei Mohamed Khalifa in Salzburg besuchten ihn Sportler mit der Hoffnung auf drastisch kürzere Verletzungspausen. Der Streit mit den Vereinsärzten und Verbandsmedizinerinnen wurde ihm irgendwann zu anstrengend. Seitdem sorgt er für mentale Gesundheit bei seinen Klienten. Ein Mental-Trainer? Irgendwie schon. Auch wenn Fischer dieses Wort nicht gerne hört. Zeitweise betreute er Fußballer aus jedem Verein der Bundesliga. Doch parallel zum steigenden Wachstum der Kicker-Blase schwindet Fischers Lust am deutschen Lieblingssport. Heute ist er breiter aufgestellt und