

A close-up portrait of Tom Brady, looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light color.

DIE
TB
METHODE

TOM BRADY

**DER SCHLÜSSEL
ZU LEBENSLANGER
FITNESS UND
LEISTUNGSFÄHIGKEIT**

riva

NR.-1-NEW YORK TIMES-BESTSELLER

TOM BRADY





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

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch beruht auf den Meinungen und Ideen seines Autors und soll hilfreiches Informationsmaterial zur Verfügung stellen. Der Autor und Verlag bieten damit keinen Ersatz für eine individuelle und professionelle Fitnessberatung oder medizinische Beratung dar. Der Leser sollte im Zweifelsfall einen qualifizierten Arzt konsultieren und fachlichen Rat zu den Inhalten des Buches einholen. Der Autor und Verlag haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

3. Auflage 2021

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 bei Simon & Schuster unter dem Titel *The TB12 Method. How to Achieve a Lifetime of Sustained Peak Performance*. Copyright © 2017 by TB12 LLC. All Rights Reserved. Published by arrangement with the original publisher, Simon & Schuster, Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: René Stein

Redaktion: Thomas Rath für bookwise GmbH, München

Umschlaggestaltung: Laura Osswald, München

Umschlagabbildung: © 2017 by TB12 LLC

Abbildungen im Innenteil: © 2017 by TB12 LLC; bis auf S. 245 (shutterstock.com/BLACKDAY)

Satz: René Stein und bookwise GmbH, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0583-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0143-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0142-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

www.m-vg.de

Ich widme dieses Buch all jenen, die mich geliebt und unterstützt und mir dabei geholfen haben, meine Träume zu verwirklichen – meiner unglaublich tollen Familie, meiner liebenden Frau und meinen wunderbaren Kindern, meinen Freunden fürs Leben, meinen Mannschaftskameraden von der Serra High School und der Universität von Michigan sowie den New England Patriots. Außerdem den Trainern, die mich stets ermutigt haben, und all den Förderern, die dazu beigetragen haben, wer ich bin und woran ich glaube. Danke! Ich liebe jeden von euch.

INHALT

EINFÜHRUNG 9

KAPITEL 1

ALTE GLAUBENSSÄTZE

14

KAPITEL 2

NEUE GLAUBENSSÄTZE

34

KAPITEL 3

TB12 = 12 PRINZIPIEN

44

KAPITEL 4

PLIABILITY: IN MEDIAS RES

56

KAPITEL 5

TRAININGSMETHODEN

88

KAPITEL 6

WORKOUTS

132

KAPITEL 7

HYDRATION

218

KAPITEL 8

ERNÄHRUNG

228

KAPITEL 9

MENTALES TRAINING,
PAUSE UND ERHOLUNG

280

KAPITEL 10

SCHLUSSBEMERKUNG

294

TESTIMONIAL 299

HÄUFIG GESTELLTE
FRAGEN 305

DANK 308

STICHWORTVERZEICHNIS 311



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

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

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.

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 Krafterwirkungen 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.





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.

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



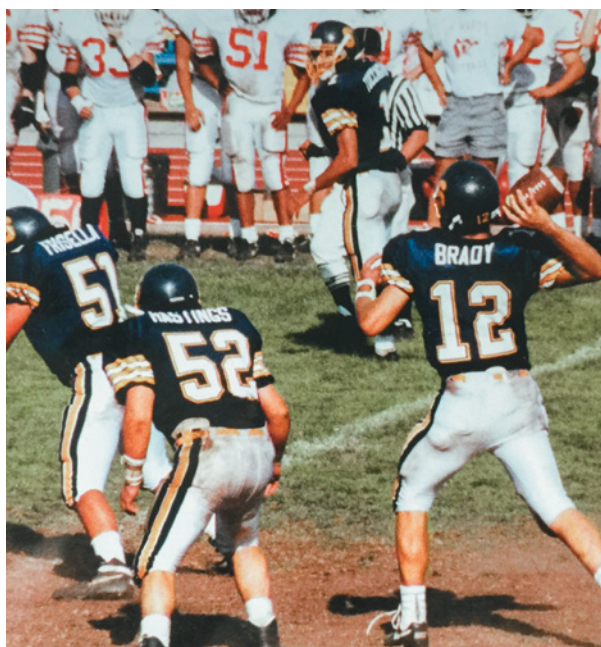
Die Little League im Baseball war für mich ein Riesenspaß. Mit acht Jahren wollte ich die Uniform der Royals den ganzen Tag tragen. Wenn wir nachmittags ein Spiel hatten, streifte ich mir das Trikot schon um 7 Uhr morgens über. Es waren meine Anfänge als Mannschaftssportler – die Royals waren mein erstes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

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

Stammspieler 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 auftrag: »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 anstrebten, 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 geglänzt. 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 zusammenschneidete. 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 durchblättern 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 anging. 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 Heisman 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.

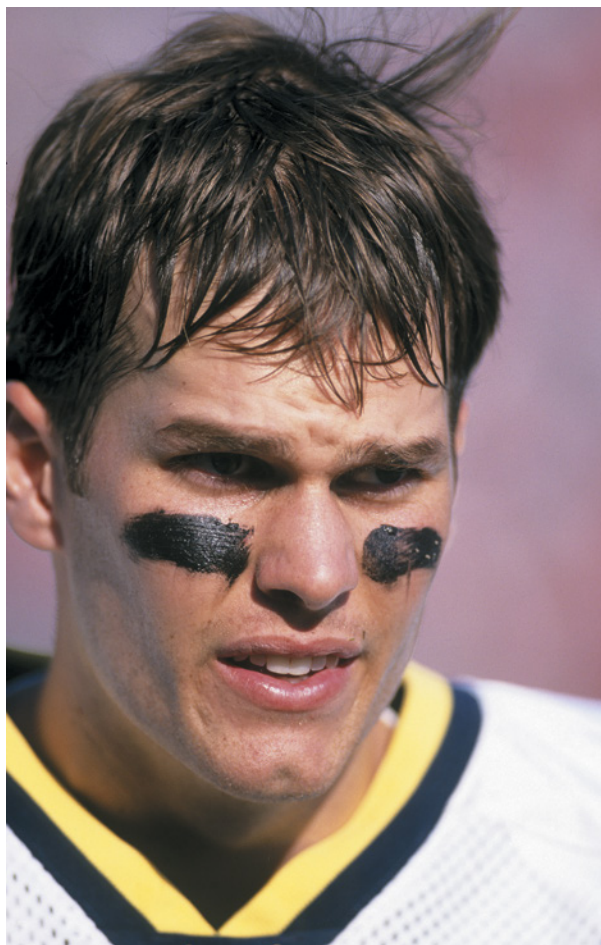
Aber wir verloren unser erstes Spiel gegen Notre Dame 20:36, und eine Woche später wurden wir von einem großartigen Syracuse um Donovan McNabb mit 28:38 vom Platz gefegt. Zwei Spiele, zwei Niederlagen – das nennt man nicht gerade ein vielversprechendes Debüt. Praktisch jeder wollte, dass Drew mich ersetzen 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

31 gefangenen Bällen (sog. Completions) mit 16:31 verloren.

Unser Bowl Game gewannen wir mit 45:31 über Arkansas und schlossen die Saison mit 10:3 Spielen ab. Insgesamt war es ein ziemlich gutes Jahr, an das man sich gern zurückerinnert.

1999, ich ging in meine fünfte Saison, wurde die Rivalität zwischen mir und Drew immer intensiver. Einfach jeder – die Trainer, die Fans – wollte Drew auf dem Feld sehen, und warum auch nicht? Er war extrem talentiert, und er hatte darauf verzichtet, für die Yankees Baseball zu spielen und sich für College-Football in Michigan entschieden. Aber unser Team hatte eine 10:3-Saison vorzuweisen. Vier Tage vor unserem ersten Spiel rief Carr Drew und mich zu sich ins Büro und verkündete, dass ich der Kapitän wäre und zuerst aufs Feld ging, Drew würde im zweiten Quarter übernehmen. Auf dieser Basis wollte er in der Halbzeit entscheiden, wer von uns das Team in den letzten beiden Quarters führen sollte.

Drew und ich spielten es untereinander aus, wie Carr gesagt hatte. Beim ersten Spiel gegen Notre Dame führte ich das Team im ersten Quarter, Drew kam zum zweiten. Der Coach entschied sich schließlich, mich die zweite Hälfte spielen zu lassen, und wir gewannen das Spiel 26:22 mit einem Touchdown in den letzten zwei Minuten. Im zweiten Spiel gegen Rice spielte ich wieder die zweite Hälfte, und im dritten Spiel gegen Syracuse war Drew mal an der Reihe. Gegen Mitte dieser Saison, gegen Michigan State, ein Team, das auch noch kein Spiel verloren hatte, spielte ich das erste Quarter und Drew das zweite – und Coach Starr entschied sich erneut dafür, Drew in der zweiten Hälfte auf dem Feld zu lassen. Doch kurz nach Beginn des dritten Quarters fing ein Verteidiger einen Pass von Drew ab (sog. Interception), und Coach Carr wechselte mich ein. Wir spielten es bärenstark zu Ende – bei den letzten vier Malen in Ballbesitz holten wir immer einen Touchdown. Aber Michigan



Gegen Notre Dame, 1999

war auch auf Zack, wir konnten sie nicht aufhalten und verloren 31:34. Unsere erste Niederlage in der Saison. Ich dachte noch: Ich spielte richtig gut, als ich wieder reinkam, vielleicht werden sie nicht mehr rotieren. Aber einige Tage später verkündete Carr, dass alles bliebe wie gehabt.

In das folgende Heimspiel gegen Illinois gingen wir als haushoher Favorit. Wie üblich, führte ich das Team im ersten Quarter aufs Feld, gefolgt von Drew, bevor Carr mich die zweite Hälfte spielen ließ. In der Mitte des dritten Quarters war plötzlich unser Riesenvorsprung durch eine ganze Reihe

verrückter Sachen dahingeschmolzen: Illinois erzielte vier Touchdowns nacheinander, wir zeigten keine Reaktion. Ein hoher Snap flog über meinen Kopf hinweg, mir unterlief eine Interception, und wir gingen als Verlierer vom Platz, obwohl wir wie der sichere Sieger aussahen. Wir hatten zwei Spiele in Folge verloren. Nach dem Match nahm mich Carr beiseite und sagte mir, dass er in Zukunft auf die Rotation verzichtet und ich mich das ganze nächste Spiel unter Beweis stellen könne. Als wären das nicht grandiose Neuigkeiten genug, gewannen wir die nächsten vier Spiele gegen Indiana, Northwestern, Penn State und Ohio State, bevor wir Alabama im Orange Bowl schlugen und die Saison mit 10:2 Siegen abschlossen.

Wenn ich zurückschaue, dann kann ich verstehen, warum all die anderen Quarterbacks mir vorgezogen wurden. Ich verstehe auch, warum sich Coach Carr für die Rotation entschieden hatte. Es war dennoch eine ziemlich knifflige Erfahrung, wenn man bedenkt, dass ich noch viel zu lernen hatte, wer ich überhaupt bin und wie kompetitiv College-Football sein kann. Während meiner Zeit in Michigan hatte ich das Glück, dass das gesamte Umfeld auf Wettbewerb getrimmt war, in dem galt: Das Team zuerst. Hier lernte ich viele Freunde und Mentoren kennen. Als ich 1995 den Campus betrat, war ich als Sportler noch zu weich, sowohl mental als auch im Herzen. Zu lernen, für etwas kämpfen zu müssen, das man wirklich will, war eine tolle Erfahrung. Aber nachdem ich das College abgeschlossen hatte, war es Zeit zu schauen, ob ich für das nächste Level bereit war.

2000 zogen mich die New England Patriots und ihr Quarterback-Trainer Dick Rehbein als 199. bei den Drafts, und wer rechnen kann, dem wird schnell klar, dass ich mindestens sechsmal von jedem Team der NFL abgelehnt wurde. Der Scouting-Bericht besagte, dass ich groß, angriffslustig, klug und wachsam war. In der Lage, die Manndeckung zu lesen. Ich hatte Präzision und den gewissen Touch, und ich galt als

potenzieller Leader. Aber die positiven Bewertungen wurden unter einem Berg von negativen Kommentaren begraben: Schlechte körperliche Voraussetzungen, sehr dünn und schmal. Kann einfacher umgeworfen werden, als einem lieb ist. Fehlende Beweglichkeit und Fähigkeit, Hektik zu vermeiden. Kein starker Wurfarm. Kann den Ball nicht übers Feld bugsieren und wirft keine perfekte Spirale. Der Bericht endete damit, mich einen »Systemspieler« zu nennen, für den man sich nicht hinsichtlich Statur, Kraft, Armkraft und Beweglichkeit entscheiden würde. Und: »Kann es mit dem richtigen System schaffen, aber eignet sich nicht für jedes.« Und dieser Bericht traf zu. Ich musste mich auf vielen Ebenen verbessern.

In meiner ersten Saison bei den Patriots wurde ich größtenteils als vierter Quarterback in der Mannschaftsaufstellung geführt. Wie üblich lag es daran, dass ich von Natur aus nicht die Fähigkeiten hatte, die andere Sportler mitbrachten und an denen ich so hart wie möglich arbeitete. Darum kämpfen, spielen zu können, ist etwas, das ich mein ganzes Leben lang in mir getragen habe, und so war es auch, als ich bei den Patriots anheuerte. Aus meiner College-Zeit nahm ich einige großartige Lehrstunden mit. Vor allem der Stellenwert des Wettkampfs und die Erkenntnis, mir meinen Platz im Team verdienen zu müssen, blieben haften. Diese Lehrstunden – die Einstellung – haben mir immer viel bedeutet. Als ich an der Michigan anfang, versprach mir keiner, im zweiten Jahr als erster Quarterback zu beginnen; heutzutage hingegen machen einige Studenten Spielzeit im ersten oder zweiten Jahr zur Bedingung, ob sie sich für das Angebot einer Uni entscheiden. In meinem ersten Jahr mit den Patriots sagte unser Head Coach uns auf den Kopf zu, dass er nur eine Sache sehen wolle: Wettkampf. Meine Reaktion war: Teufel, ich kann Wettkampf. Ich habe nichts anderes in den letzten neun Jahren gemacht. Niemand hat mir irgendetwas geschenkt. Du willst Wettkampf? Okay, großartig, legen wir los.

Es war genau wie an der Michigan. Ich hab mir den Hintern im Training aufgerissen, alles in dem Wissen: Wenn ich mich nicht in jedem Training extra anstrengen und es als Spiel betrachten würde, dann bekäme ich kaum die Gelegenheit von den Trainern, in einem richtigen Spiel eingesetzt zu werden. Ich wollte mir den Respekt meiner Mannschaftskollegen verdienen. Noch mal, mein mentales Gerüst lautete damals: Agiere im Training wie im Spiel, und dieses Gerüst habe ich bis heute beibehalten.

Während meiner ersten Saison bei den Patriots feierte ich einen Touchdown während einer zweiminütigen Übungseinheit, als würden mir 70 000 Zuschauer jubeln. Ich glaube einfach, dass dies einen positiven Effekt auf meine Mitstreiter hatte, die dachten: Oh mein Gott, dieser Kerl will's echt wissen! Wie der den Wettkampf sucht! Keine Anspruchshaltung, es dreht sich nur ums Team.

Noch mal: Ich hätte niemals irgendwas erreicht ohne diese Intensität und Disziplin im Training sowie ein mentales Gerüst, das immer größeren Wert darauf legte, dass mein Körper gesund und von Verletzungen verschont blieb. Die Scouting-Berichte entbehrten nicht jeder Grundlage. Ich habe von Natur aus keinen Körper für Football mitbekommen. Okay, ich hatte immer einen guten Wurfarm, aber meine Beinarbeit lag unter dem Durchschnitt, und wie in der Highschool und im College, wenn ich Letzter oder Vorletzter war, bevor ich mich zur Mitte des Feldes vorarbeitete, war ich der langsamste Kerl auf dem Platz. Ich brauchte fast ein Jahr, um den Rückstand wettzumachen und mit den Älteren mitzuhalten. Mit 22 und

23 war mein einziges Ziel im Leben, es ins Team zu schaffen, und ich legte mich extra ins Zeug, weil ich es einfach musste. Mit jedem neuen Level, das du erklimmst, werden alle anderen schneller, stärker und besser, und ich musste wirklich hart arbeiten, nur um nicht unterzugehen. Deshalb machte ich jeden Freitag um sechs Uhr morgens, wenn kein anderer dabei war, mit unserem Coach für Krafttraining, Mike Woicik, Übungen für Geschwindigkeit und Beinarbeit, um die

Lücke zu meinen Mitspielern zu schließen.

Zur selben Zeit wurde mir mehr und mehr bewusst, was mit meinem Körper los war.

Es gibt einen großen Unterschied zwischen College-Football und Football in der NFL. Damals wusste ich es nicht, aber an der Michigan leistete ich nur die Hälfte des Pensums, das es für die NFL braucht, und auch nur die Hälfte an Intensität. Wenn man am College-Sport teilnimmt, dauert die Saison zwölf oder 13 Spiele, und man trainiert oder macht ein Workout nicht mehr als vier Stunden pro Tag. Außerdem gibt es

wahrscheinlich nur vier oder fünf wirklich intensive Spiele während einer College-Saison, die den Stempel *hardcore* verdienen und wo zwei gleich starke Teams gleichen Kalibers aufeinandertreffen, die sich auf Augenhöhe begegnen. Die NFL ist anders. Jeder Tag fängt um 7 Uhr an und endet um 18 Uhr, jedes Spiel ist ein Schwergewichtsboxkampf, und die Intensität lässt niemals nach. Eine NFL-Saison hat vier vorsaisonale und 16 reguläre Saisonspiele, und die Patriots haben es fast jedes Jahr in die Playoffs geschafft, seit ich dort Quarterback bin. Das macht noch einmal

Schmerzen kannte ich seit meiner Schulzeit, damit kam ich klar. Da ich es nicht besser wusste, nahm ich an, es wäre normal. Ich kühlte Arm und Schulter, gönnte meinem Ellbogen ein oder zwei Tage Pause und ging wieder auf den Platz, bis der Schmerz zurückkam.

20 bis 25 Spiele pro Saison. Kurzum: Als ich in der NFL anfang, verdoppelten sich Training und Intensität. Bis 2011 gab es in der NFL sogenannte »Two-a-days«, zwei Sessions sehr intensiven Werfens. Nach einigen Jahren dieser Sessions und der ganzen Schläge, die mein Körper jeden Tag auf dem Platz einstecken musste, kam ich an einen Punkt, an dem die Sehnenscheidenentzündung in meinem Ellbogen so schlimm wurde, dass ich kaum mehr einen Ball werfen konnte.

Körperliche Schmerzen kannte ich seit meiner Schulzeit, damit kam ich klar. Damals tat mir nach dem Baseball-Training mein Ellbogen immer so weh, dass ich nach Hause ging und ihn in einen Eimer mit Eiswürfeln hielt. Ich kannte es nicht anders. Wenn meine Schulter schmerzte, was meistens der Fall war, dann kam ein zweiter Eisbeutel um Nacken und oberen Rücken. Als Catcher verbrachte ich die meiste Zeit in der Hocke, was sehr schmerzvoll für die Knie ist und was wiederum weitere Eisbeutel bedeutete. Auch am College blieb mir der Schmerz treu, Arm und Schulter ächzten unter jedem Training oder Spiel. Da ich es nicht besser wusste, nahm ich an, es wäre normal. Es lag am Football, ich machte den Sport dafür verantwortlich. Also machte ich, was ich immer getan hatte und was jeder Trainer und Ausbilder mir aufgetragen hatte: Ich kühlte Arm und Schulter, gönnte meinem Ellbogen ein oder zwei Tage Pause, ging wieder auf den Platz, warf erneut und wartete auf den Schmerz. Er kam immer wieder zurück.

Im Prinzip befolgte ich denselben systematischen Ansatz für das Kraft- und Konditionstraining, den alle Athleten aller Leistungsklassen in allen Sportarten jahrelang beherzigt haben und es bis heute tun. Krafttraining mit Freigewichten, Geräten oder eigenem Körpergewicht bei immer höheren Umfängen oder Intensitäten, unterbrochen von immer kürzeren Pausen, ist prädestiniert dafür, die muskuläre Kraft und Ausdauer zu erhöhen, was wiederum den

Muskeln erlaubt, mehr Gewicht zu stemmen. Bei der Ausdauer liegt der Fokus im aeroben Training, plyometrischen Übungen, Calisthenics und Übungen, die auf Bewegungen aus dem täglichen Leben beruhen – im Prinzip ist jeder Weg recht, um den Puls nach oben zu treiben und zu schwitzen. Du machst Cardio und stemmst Gewichte und versuchst irgendwie, die richtige Balance zu finden. Wenn du dich im Training oder Spiel verletzt, nimmst du an, es liege an der Muskulatur: Sie ist zu schwach ausgebildet. Der erste Instinkt ist, die wahrgenommene Schwäche durch noch schwerere Gewichte auszumerzen. Aber mehr Gewicht ist nicht die Lösung. Der Kern des Problems liegt in der fehlenden Balance zwischen Kraft, Kondition und *Geschmeidigkeit*. Wenn man also mit mehr Gewicht das bestehende Ungleichgewicht noch verstärkt, verschlimmert man nur alles. Schwerere Gewichte führen zu noch mehr Ungleichgewicht, die Muskeln müssen kompensieren, was wiederum zu Verletzungen führt. Kräftigung, Kondition, Verletzung, Reha – das war und ist die Natur innerhalb des traditionellen Trainingsprogramms.

Ich habe dieses Modell oder die Idee dahinter nie infrage gestellt, auch kein anderer, den ich kannte. Ich zog Alternativen nicht in Betracht, denn soweit ich es beurteilen kann, gab es nicht mal welche. Es war eine simple Tatsache, es schien so, dass der Sport – eines der größten Vergnügen in meinem Leben, der mir so viele Möglichkeiten eröffnet hat – meinen Körper strapazierte, auf ihn einhämmerte und ihn zerbrach.

Ein besserer Weg für das Training, und der primäre Grund für dieses Buch, ist es, einen präventiven Ansatz hinsichtlich Verletzungen zu verfolgen. Im Gesundheitswesen sowie in der Medizin gibt es unzählige Diskussionen über die Vorteile von Wellness- und Präventivmaßnahmen, um Leute von Anfang an vor Krankheiten zu schützen. Warum machen wir das nicht auch im Sport? Warum wurde die Wissenschaft von den Präventivmaßnahmen im Gesundheitssektor

nicht auch in der Sportwelt angewendet? Dieses Buch und die TB12-Methode sind mein Versuch einer Antwort. Für mich gibt es nur einen Weg, das Kräftigung-Kondition-Verletzung-Reha-Modell zu durchbrechen, und zwar durch die Integration des fehlenden Glieds: Pliability.

Wie ich bereits sagte, gehört der Sport zu den größten Vergnügen und Privilegien in meinem Leben. Aber ich habe auch gesehen, wie die Schinderei im Training und der Sport selbst den Körper bestrafen und dem Athleten jede Freude am Sport nehmen. Ich bin stolz auf mein mentales Gerüst und den Ansatz, den ich gewählt habe, um mich selbst hin zu einem anderen Trainingsmodell zu pushen, das mir dauerhafte Höchstleistungen ermöglicht. Ich möchte, dass alle Sportler, egal welchen Alters, dieses Modell ausprobieren und erleben können. Und ich glaube, dass die Prinzipien, die den Quelle für meine jahrelangen Höchstleistungen nie haben versiegen lassen, die Zukunft der Trainingswissenschaft sind. Die von Alex und mir entwickelte TB12-Methode ermöglicht mir, jede Woche auf einem so hohen – oder sogar noch höheren – Niveau zu performen wie an dem Tag, an dem ich das erste Mal als Quarterback für die Patriots auflief. Meine Erfahrung spricht für sich: Seit sechs Jahren bin ich jedes Jahr etwas schneller geworden, und ich habe meine Personal Bests bei Beweglichkeits- und funktionalen Krafttests gebrochen.

Aber damals, im Jahre 2000, als ich noch nichts über Geschmeidigkeit wusste, galt dem Football meine Liebe, die mich zusammen mit meiner Entschlossenheit und dem Drang zum Wettkampf jeden Schmerz vergessen ließ und mich gepusht hat, in jedem Spiel alles zu geben, wenn ich die Chance dazu bekam. Es war mein zweites Jahr bei den Patriots, 2001, als ich schließlich die Gelegenheit bekam, zu zeigen, was ich drauf habe. 17 Spiele lang konnte ich beweisen, worauf ich mich all die Jahre vorbereitet und woran ich immer geglaubt hatte.

Es war das zweite Spiel der Saison – das erste nach den Anschlägen vom 11. September. Ein heißer, feuchter Abend in New England, Patriots gegen die New York Jets, die Jets liegen 10:3 vorn. Ich habe nicht erwartet, an dem Tag zu spielen; wir hatten einen großartigen Leader in Drew Bledsoe, erster Quarterback in den letzten neun Spielzeiten. Aber fünf Minuten vor Schluss – drittes Down und zehn Inch – war der gegnerische Defensive End Shaun Ellis wie der Teufel hinter Drew her, der an der Seitenlinie mit dem Linebacker Mo Lewis zusammenprallte. Es war einer der lautesten Hits, die ich jemals gehört habe. Als Drew runtermusste, schickte mich Coach Belichick aufs Feld. Alles ging wahnsinnig schnell, und alles, was ich tun konnte, war, irgendwie auf den Moment zu reagieren. Trotz der Tatsache, dass ich nur ein paar Minuten in der vorherigen Saison gespielt hatte, fühlte es sich einfach wie Football an – wie etwas, das ich schon sehr oft vorher gemacht hatte.

In meiner Rookie-Saison, und auch noch während der Saison 2001, hätte ich mir niemals vorstellen können, dass Drew so etwas zustoßen würde oder dass ich die Chance zu spielen bekam. Ich wusste nur eines mit Sicherheit: Eine Chance wäre alles, was ich brauchte – auch wenn der einzige Grund dafür die Verletzung meines Teamkollegen war. Erst einige Tage später wurde klar, wie schwer Drews Verletzung wirklich war; er würde den größten Teil der Saison ausfallen. Wir verloren das Spiel gegen die Jets, aber es wurde eine märchenhafte Saison für die Patriots, und natürlich auch für mich. Von den nächsten 14 Spielen mit mir als Quarterback gewannen wir elf. In den Playoffs machte unser Kicker Adam Vinatieri eine Reihe schier unglaublicher Fieldgoals – zwei während eines Spiels gegen Oakland, als ein Blizzard über uns hinwegstürmte, und ein drittes, spielentscheidendes, als wir als klare Außenseiter den amtierenden Meister besiegten, die St. Louis Rams, auch bekannt als die *Greatest Show on Turf*; und uns den XXXVI. Super Bowl sicherten.



Was für ein Comeback beim Super Bowl 2017. Ich war total aus dem Häuschen!

Das war wirklich gut, wirklich aufregend. Aber im Verlauf meiner Karriere, drei oder vier Jahre später, ich spielte immer noch bei den Patriots, trat immer deutlicher zutage: Egal, was ich auch tat, mein Arm und meiner Schulter schmerzten. 2004, mit 27 Jahren, war mir der eigene körperliche Verschleiß ständig im Bewusstsein. 27 mag jung klingen, aber in den späten Zwanzigern kommen bei viele Sportlern, die ihr ganzes Leben lang einen Kontaktsport betrieben haben, die Folgen ans Licht, wenn zwischen Kraft, Kondition und Geschmeidigkeit ein Ungleichgewicht herrscht. Wir werden alle sehr geschmeidig geboren, deshalb konzentrieren wir uns als Teenager und in den

Zwanzigern auf den Aufbau von Kraft und Ausdauer. Aber mit dem Alter geht die Geschmeidigkeit verloren, und wir müssen erkennen, dass der Körper für das maximale – im Gegensatz zum optimalen – Krafttraining einen hohen Preis bezahlt. In meinem Fall bedeutete es mehr Schmerzen, ich litt häufiger an Entzündungen und wurde immer steifer. Die Erholungszeiten wurden länger und länger. Warum? Die Kraft war da, aber die Geschmeidigkeit nahm mehr und mehr ab, immer mehr hin zu einem Punkt, an dem die Schmerzen zu groß werden würden und ich den Sport aufgeben müsste, den sich so sehr liebte. In der Saison 2004 nahm mich einer meiner Teamkollegen, Willie McGinest,

manchmal beiseite, wenn er sah, wie ich eine Pause im Training machte. Willie kam wie ich aus Kalifornien und hatte an der USC College-Football gespielt. Er war Linebacker und einer der talentiertesten im Team, womit er großen Anteil an unseren Super-Bowl-Siegen in den Jahren 2001, 2003 und 2004 hatte. Willie hatte so eine gewisse Aura, ein gewisses Charisma – er war »der Pate« in der Kabine und für mich immer wie ein älterer Bruder. Er hatte mitbekommen, was bei mir nicht stimmte, und empfahl mir, einmal seinen Body Coach zu treffen, Alex Guerrero. Ohne dieses Treffen wäre die TB12-Methode niemals entstanden. Wenn dir Willie den Rat gab, etwas zu tun, dann hast du es getan. Dennoch: Um ehrlich zu sein, versprach ich mir nicht viel davon. Auch wenn mir Alex so sehr empfohlen wurde, was konnte ein Trainer oder Ausbilder anders machen als das, was ich seit meiner Highschool praktizierte? Erst Eis und Ruhe, dann wieder spielen und alles dafür tun, um Verletzungen und Reha zu vermeiden und Kraft und Konditionsniveau zu halten. Das Ergebnis war und blieb immer unbefriedigend. Ich hatte nichts zu verlieren, dennoch musste ich quasi angeschubst werden, und das nicht nur einmal. Ich dachte, ich würde alle Antworten kennen. Ein entzündeter Wurfarm bedeutete nicht zwangsweise das Karriereende, aber ich fragte mich langsam, ob ich mit den Schmerzen bis zu dem Tag weiterspielen konnte, an dem mein Körper aussteigen würde. Aber selbst wenn – sah so die Lösung aus? Wenn ich zurückschaue, dann waren die Schmerzen damals noch nicht groß genug, damit ich endlich begriff, dass sich etwas ändern musste. Als Willie schließlich zu mir sagte: »Dude, du kannst kaum trainieren, du kannst ja nicht mal deinen Ellbogen bewegen!«, willigte ich ein und ließ mir einen Termin bei Alex geben, als er das nächste Mal in die Stadt kam.

Alex wuchs in Kalifornien auf und studierte am College Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Seit 1996 betrieb er ein eigenes Rehabilitationszentrum

in Los Angeles, wo er mit einer Reihe Athleten aus allen möglichen Sportarten zusammenarbeitete. Jeden Monat kam er für sechs Tage an die Ostküste und kümmerte sich um Willie und andere Sportler, und bei einem dieser Trips trafen wir uns bei Willie zu Hause. In jenen Tagen machte niemand auch nur ansatzweise so etwas, was Alex praktizierte. Sportmedizin und Performance des Athleten arbeiteten Hand in Hand und waren aufgeteilt: Der Krafttrainer machte dies, der Position Coach jenes, und der Masseur wieder ganz was anderes. Alex hingegen hatte sich sein Leben lang, ob privat oder beruflich, mit westlichen und östlichen Philosophien befasst und sie miteinander kombiniert, um so einen ganzheitlicheren Ansatz zu entwickeln, eine körperlich-mentale Herangehensweise zu sportlicher Betätigung und Wohlbefinden. Sein Engagement gegenüber seinen Klienten war augenscheinlich: Wenn ich mich verletzte, kränkte es Alex, mich verletzt zu sehen. Der Rehabilitationsprozess, den er und ich später nach meiner Kreuzbandverletzung zusammen ausarbeiteten, zementierte unsere Freundschaft endgültig, und mit der Zeit entwickelten wir eine Reihe von Prinzipien, die den Grundstock für mein Leistungstraining bildeten.

Als wir uns trafen, begann Alex sofort damit, meine Sehnenentzündung durch zielgerichtete, tiefenmuskuläre Arbeit auszumerzen. Seine Vorgehensweise hatte ich zuvor noch niemals gesehen. Ich begann zu verstehen, worum es bei dem Thema Geschmeidigkeit ging. Alex erklärte mir, dass der Ellbogen entzündet sei, und verbrachte die nächste Stunde damit, alle Muskeln rund um das Gelenk zu stretchen und zu massieren. Alex verfügte über einen Mix aus Instinkt, Know-how und Erfahrung, und während er die Muskeln dehnte und Verspannungen löste, verschwanden der Schmerz und das Spannungsgefühl langsam aus meinem Ellbogen. Der Grund? Indem er die umgebende Muskulatur – Bizeps, Trizeps und die des Unterarms, die an meiner Sehne zerrten – dehnte und geschmeidiger machte,