



Schutzmechanismus – aus irgendeinem Grund bin ich immer noch gerne da.»

ULF SCHILLER

Runde, sehr oft im ersten Trainingslager nach dem Winter, und da erzählte jeder, wie's ihm geht.

Und dort waren Sie ehrlich?

Dort war ich nie ehrlich. Jeder sagte, wie's im Training läuft, und es lief immer bei allen gut. Du hättest nie einen Grund gehabt zu sagen, dass es bei dir nicht gut läuft, denn du wärst der Einzige gewesen, der es ausspricht. Da müssten wir Sportler uns an der Nase nehmen – wieso nicht hinstehen und sagen: Ich habe einen schwierigen Winter hinter mir, ich war ständig verletzt, mir geht es psychisch nicht gut. Aber das würdest du nie sagen. Denn der Trainer ist auch der Trainer, der dich selektioniert. Ihm gegenüber willst du keine Schwäche zeigen, obwohl du gar nicht weisst, ob du eigentlich dürftest. Und du weisst auch nicht, wie deine Kaderkollegen darüber denken.

Gibt es zu viele dieser idealisierten Spitzensportler-Bilder?

Es gibt zumindest viel zu wenige Sportler, die sagen: Es gibt auch Phasen, die scheisse sind. Wie der Langläufer Jonas Baumann, der immer noch aktiv ist – das finde ich extrem stark. Auch die Skirennfahrerin Lindsey Vonn sagte während der Karriere immer wieder, wie es ihr geht. Die Gefahr ist halt, dass solche Leute zu den «Jammeris» gezählt werden. Du liest viel zu oft von den Musterkarrieren. Und wenn du von den dunklen Zeiten erfährst, erfährst du es erst nach der Karriere, nachdem diese Athletinnen und Athleten doch noch Weltmeister geworden sind. Und du denkst danach immer: Eben, die mussten das alles durchleben, damit sie Weltmeister wurden – und sie klagten ja nicht, sondern machten einfach.

Sie haben sich mit viel Arbeit aus dem Loch herausgearbeitet, sind aber noch auf Medikamente angewiesen – ist das beängstigend?

Im vergangenen Sommer hatte ich einmal für zwei Wochen keine Medikamente bei mir – und da merkte ich, dass es mir wieder schlechter ging. Ich konnte nicht erklären, wieso. Ich war einfach wieder trauriger und hatte mehr Mühe, das Schöne zu sehen. Da merkte ich: Die Medikamente helfen wirklich, sie geben dir einen Boden. Ich weiss, dass es im Moment ohne Medikamente nicht so gut gehen würde.

Was ist es für eine Dosis?

Täglich eine Tablette Ciprallex. Das ist ein Antidepressivum, das quasi auf chemischer Basis die Hormone reguliert. Nachdem ich im August im Trainingslager in Gstaad dem Team von meiner Krankheit erzählt hatte, nahm ich am nächsten Morgen die Tablette erstmals seit ewig nicht im Versteckten – das war ein befreiender Moment.

Liefen Sie schon Wettkämpfe mit Medikamenten?

Ja. Am Anfang wusste ich nie genau, ob das Medikament leistungssteigernd wirkt. Vielleicht setzte ich es auch deshalb ab: um zu schauen, ob ich auch ohne gut bin. Aber ich bekam nachher von zwei Ärzten bestätigt, dass es die Leistung nicht beeinflusst. Es funktioniert auf Hormonbasis, grob gesagt, fördert es die Ausschüttung der Glückshormone und dämpft die Hormone, die nachdenklich machen.

Wissen Sie von anderen Athletinnen und Athleten, dass sie mit Ciprallex rennen, fahren, spielen?

Ich weiss von einer Athletin, dass sie ein ähnliches Medikament nimmt.

Haben sich Ihre Ambitionen verschoben? Es war klar, dass Sie Weltspitze werden wollten – ist das immer noch so?

Ich habe meinen grossen Traum etwas begraben. Ich dachte immer, ich könne auch bei der Elite Weltmeister werden. Das hat sich verändert, weil ich merkte, dass sich nicht alles über die WM definiert. Ich merkte, dass du nicht nur Spitzensportler bist, wenn du an Weltmeisterschaften gehst und Weltmeister wirst. Spitzensportler bist du, wenn du Ziele hast und diese Ziele akribisch verfolgst. Mein grosses Ziel ist, an einem Weltcup einmal in die Top 3 zu laufen. Aber vorrangig ist, dass ich ein Jahr lang ohne Verletzungen trainieren kann.

Haben Sie sich das Versprechen gegeben, dass Sie sich von diesem Top-3-Ziel nicht unter Druck setzen lassen?

Ich habe mit mir den Deal gemacht, dass ich alles daransetze, nie mehr im Leben in eine Situation wie damals in der Küche zu kommen. Dafür muss ich mir Ruheinseln schaffen und mit Leuten reden, sobald es mir schlecht geht. Ich weiss, dass ich nicht einfach so meine Art verändern kann, meine Zielstrebigkeit – aber ich kann ändern, wie ich mit all dem umgehe. Das ist der erste Schritt.

Im FC Zürich herrscht Zufriedenheit

Ansprechender Auftritt beim 1:2 gegen den Meister YB

STEPHAN RAMMING

Ludovic Magnin sagte, er sei zufrieden. Der FCZ-Trainer sass auf dem Podium im Berner Wankdorf-Stadion, einige Minuten waren vergangen nach dem 1:2 gegen die Young Boys, Hitze und Anspannung waren schon ein wenig aus dem Körper gewichen. Die Zufriedenheit Magnins konnte ihren Grund weniger in der Niederlage zum Start in die neue Saison haben, «einen Punkt hätten wir schon gerne mitgenommen», sagte er. Auf die Situation am Ende der fünfminütigen Nachspielzeit wollte er nicht eingehen. Nichts sage er dazu, sagte er mit einem Lachen, «wir alle haben es ja gesehen». Der Schiedsrichter hatte ein Foul von Antonio Marchesano an Fabian Lustenberger gesehen, wo keines war. Der Ausgleich von Blaz Kramer zum 2:2 wäre wohl die Folge gewesen.

Dem Double-Gewinner YB im eigenen Stadion fast einen Punkt abzuringen – darin zeigte sich für den Trainer, dass seine Mannschaft dem Liga-Dominator Paroli geboten hatte. «Wir haben YB alles abverlangt», sagte Magnin und wiederholte, was er bereits vor dem Spiel gesagt hatte: Die gute Arbeit unter der Woche müsse sich irgendwann auch auf dem Platz zeigen. Das war gelungen.

Engagiertes Coaching

Dabei war die Arbeit unter der Woche alles andere als einfach gewesen. In Chiasso hatte sich der FCZ mit einer traurigen Darbietung aus dem Cup verabschiedet, als gingen ihn die Aussicht auf einen Titel und jene auf einen Platz im Europacup nichts an. Die Stimmung sei nicht gut gewesen danach, sagte Magnin, er habe einiges geändert und umgestellt nach einem Spiel im Tessin, bei dem er keinen Weg gefunden habe, eine Verbindung zur Mannschaft herzustellen für einen Weckruf. Im Wankdorf war das anders. Magnin schrie und gestikulierte von der ersten Sekunde an und veranstaltete einen Veitstanz, bis ihm kurz vor der Pause die gelbe Karte gezeigt wurde. Wieder einmal.

«Bin ich ruhig, heisst es, mich interessiere die Mannschaft nicht – bin ich engagiert, passt das auch irgendwelchen Leuten nicht», sagte Magnin. Die Mannschaft sei es gewesen, die ihn mitgezo-

Super League, 1. Runde

Samstag	Sonntag
Lugano - Luzern 2:1	Lausanne - Servette 2:1
YB - Zürich 2:1	St. Gallen - Sitten 1:0
	Basel - Vaduz 2:2

Rückschritt von Lüthi

Der Motorradfahrer wird in Misano bloss Neunter

(sda) · Beim Grand Prix in der Emilia-Romagna hat sich der Schweizer Motorradfahrer Tom Lüthi im Moto2-Rennen im 9. Rang klassiert.

Wegen einiger Regentropfen war das Rennen an der Adriaküste nach sechs Runden abgebrochen und neu gestartet worden. Nach dem ersten Start hatte sich Lüthi vom 16. Startplatz lediglich um zwei Positionen verbessern können. Beim Neustart lief es ihm dann deutlich besser, der 33-jährige Emmentaler machte bald fünf Ränge gut. Viel weiter nach vorne reichte es in der Folge allerdings nicht mehr. In den letzten Rennen hatte sich Lüthi der Spitze mit den Plätzen 7, 5 und 6 mehr annähern können.

Dabei hatte das zweite Rennwochenende in Misano für Lüthi mit der zweitbesten Zeit im ersten Training vom Freitag noch hervorragend begonnen. «Danach machten wir zwar schon noch Fortschritte», sagte Lüthi nach dem enttäuschenden Qualifying vom Samstag, «die anderen jedoch viel grössere.» Noch immer gelingt es Lüthi und sei-

gen habe, er habe ihr zeigen wollen, dass sie so weitermachen solle, wie sie angefangen habe. Dass sein Engagement eine Verwarnung nach sich zog, hatte sich rasch abgezeichnet. Engagiertes Coaching bedeutet eigentlich nicht, dass sich der Trainer auf die Entscheidungen des Schiedsrichters fokussiert. Sondern auf seine Mannschaft.

Diese hatte begonnen, als habe sie den Frust aus dem Cup-Out in Adrenalin umgewandelt. Benjamin Kololli war es, der zum 1:0 traf. Die Aktion war von etwas Glück begleitet, aber die Vorarbeit von Assan Ceesay mit zwei gewonnenen Zweikämpfen, einem Lauf an die Grundlinie und einer scharfen Hereingabe in den Rückraum war bemerkenswert. Bemerkenswert auch deshalb, weil der 26-jährige Gambier nach einem halben Jahr in Osnabrück in der 2. Bundesliga auch danach zeigte, dass er einen Schritt nach vorne machen und den Ruf eines teuren Fehleinkaufs loswerden will. Der Stürmer verrichtete viel Laufarbeit und liess nie locker. Dass er nach einem Rencontre mit einem Kopfverband weiterspielte, passte ins Bild.

Das Bild des FCZ vom Samstag zeigte auch, dass die defensive Organisation trotz der Abwesenheit von Becir Omeragic, den Simon Sohm ordentlich vertrat, im Lot war. Der neue Innenverteidiger Lasse Sobiech gab den Patron und zeigte in der Schlussphase, dass er auch als Stürmer viel Wasser verdrängt. Und der junge Silvan Wallner als Ausenverteidiger nahm in seinem zweiten Match überhaupt viel Schwung aus dem YB-Spiel über die Aussenbahn. Aber eben – am Ende hatten die Berner dennoch zwei Tore geschossen.

Überraschungskünstler FCZ

Zwei Gegentore entsprechen dem Durchschnitt, den der FCZ in der vergangenen Saison mit 72 kassierten Goals aufgewiesen hatte. Gegen YB hat der FCZ in den letzten fünf Spielen stets mehr Tore hingenommen, insgesamt 20. Sind Magnin und seine Mannschaft also im Aufwärtstrend? Fast hätte man es meinen können, wenn man in die Gesichter der Spieler und Betreuer schaute und zuhörte, was alles an positiven Eindrücken und guten Gefühlen von diesem Abend zurückgeblieben sein soll. Nur: Niederlage ist Niederlage und der Cup schon vorbei. Der FCZ bestätigte lediglich, dass er ein Überraschungskünstler ist. Einmal miserabel, einmal überzeugend, zweimal verloren. Die kommenden Wochen werden zeigen, ob Zürich das auch anders kann und die Launenhaftigkeit abzulegen vermag.

INSIDE/OFFSIDE

Willkommen im Circo Sforza

Michele Coviello · Er hatte den Eindruck des Geläuterten gemacht. Als der FC Basel Ende August Ciriaco Sforza als seinen neuen Trainer präsentierte, da war wenig von diesem einstigen Ur-Fussballer mit den Attitüden einer Diva zu spüren. «Diesen Ciriaco Sforza gibt es nicht mehr», sagte er kurz nach seinem Amtsantritt gegenüber der «NZZ am Sonntag». Er sei in sich gegangen, habe gelernt, Ruhe zu bewahren.

Das mag vor den Mikrofonen und in der Kabine so sein. Doch wenn er den Rasen riecht, kehrt Sforzas unbändiger Instinkt für dieses Spiel zurück. Ruhe? Die hört sich anders an. Und so erstaunte es, dass Sforza nach seiner ersten Super-League-Partie mit dem FCB überhaupt noch genug Stimme für die Pressekonferenz übrig hatte.

Denn gegen den FC Vaduz hatte er 94 Minuten lang ein exzessives und lautes Coaching betrieben. Sforza kommentierte die Partie mit der Kadenz eines Radioreporters, ging mit den unverkennbaren O-Beinen nervös vor der Ersatzbank auf und ab, wobei er die Grenzen der Coaching-Zone grosszügig auslegte, mal kurz neben dem Linienrichter stand, mal fast den Platz geentert hätte. Arme und Hände zeichneten zackig Laufwege in die Luft, rüttelten das Team mit einem spitzen Klatschen auf, dann – wie aus dem Nichts – versteckten sich die Zeigefinger im Mund für einen schrillen Erweckungspfliff. Manch ein Spieler hörte seinen Namen gebrüllt, vor allem der Linksverteidiger Andrea Padula erlebte eine mindestens erinnerungswürdige, wenn nicht traumatische erste Halbzeit in der Nähe seines Coachs. «Aandreeaa!», hallte es mehrmals durch den fast leeren St.-Jakob-Park. Padula musste heilfroh um den Seitenwechsel gewesen sein. Wer zuschaute, stellte sich eine fast unbeantwortbare Frage: Für wen ist diese Partie anstrengender? Für den Trainer oder für seine Spieler?

Der grosse Zirkus wirkte wenig, der Dompteur Sforza hat viel Arbeit vor sich, bis die Fussballer auf Pfliff lossprinten, dorthin, wo der Trainer sie hinwinkt. Gegen den Aufsteiger Vaduz reichte es nur zu einem 2:2. Sforzas Pendant Mario Frick war der Gegenentwurf. Er coacht die Liechtensteiner seit zwei Jahren, hat ein eingespieltes Team. Und hat es nicht nötig, viel zu schreien. Frick war ruhig. Sforza am Ende auch.

Heidrich und Vergé-Dépré gewinnen die EM

Schweizer Beachvolleyballerinnen werden ihrer Favoritenrolle gerecht

(sda) · Joana Heidrich und Anouk Vergé-Dépré haben am Sonntag den Europameister-Titel im Beachvolleyball gewonnen. In Jurmala in Lettland bezwangen die Schweizerinnen im Final die Deutschen Kim Behrens und Cinja Tillmann 18:21, 21:14, 18:16.

Die als Nummer 3 gesetzten Schweizerinnen wurden ihrer Favoritenrolle im Final trotz Satzrückstand gerecht. Nach einem klaren zweiten Durchgang lieferten sich die zwei Teams im dritten Satz ein spannungsvolles Tie-Break. Das Duo Heidrich/Vergé-Dépré entschied die Partie nach rund einer Stunde Spielzeit und dem dritten Matchball.

Für die 28-jährige Zürcherin Heidrich und die gleichaltrige Bernerin Vergé-Dépré ist der EM-Gewinn der erste grosse Titel. Sie sind erst das zweite Schweizer Duo nach Simone Kuhn und Nicole Schnyder-Benoit im Jahr 2004, das den EM-Titel gewonnen hat. Ihr Titel ist ein weiterer Beleg für die gegenwärtige Stärke des Schweizer Frauen-Beachvolleyballs. Sowohl Heidrich und Vergé-Dépré als auch Nina Betschart und Tanja Hüberli sind jederzeit in der Lage, die besten Teams der Welt herauszufordern.