

Johannes Seemüller



# Am Limit – Wie Sportstars Krisen meistern

Mit einem Interview mit  
Valentin Z. Markser

SACHBUCH

MOREMEDIA



Springer

# Am Limit – Wie Sportstars Krisen meistern



# Springer Nature More Media App

Videos und mehr mit einem „Klick“  
kostenlos aufs Smartphone und Tablet

- Dieses Buch enthält zusätzliches Onlinematerial, auf welches Sie mit der Springer Nature More Media App zugreifen können.\*
- Achten Sie dafür im Buch auf Abbildungen, die mit dem Play Button  markiert sind.
- Springer Nature More Media App aus einem der App Stores (Apple oder Google) laden und öffnen.
- Mit dem Smartphone die Abbildungen mit dem Play Button  scannen und los gehts.



Kostenlos  
downloaden

\*Bei den über die App angebotenen Zusatzmaterialien handelt es sich um digitales Anschauungsmaterial und sonstige Informationen, die die Inhalte dieses Buches ergänzen. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Buches waren sämtliche Zusatzmaterialien über die App abrufbar. Da die Zusatzmaterialien jedoch nicht ausschließlich über verlageigene Server bereitgestellt werden, sondern zum Teil auch Verweise auf von Dritten bereitgestellte Inhalte aufgenommen wurden, kann nicht ausgeschlossen werden, dass einzelne Zusatzmaterialien zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr oder nicht mehr in der ursprünglichen Form abrufbar sind.

Johannes Seemüller

# Am Limit – Wie Sportstars Krisen meistern

Mit einem Interview mit  
Valentin Z. Markser

 Springer

Johannes Seemüller  
Stuttgart, Deutschland

Die Online-Version des Buches enthält digitales Zusatzmaterial, das durch ein Play-Symbol gekennzeichnet ist. Die Dateien können von Lesern des gedruckten Buches mittels der kostenlosen Springer Nature „More Media“ App angesehen werden. Die App ist in den relevanten App-Stores erhältlich und ermöglicht es, das entsprechend gekennzeichnete Zusatzmaterial mit einem mobilen Endgerät zu öffnen.

ISBN 978-3-662-62551-4      ISBN 978-3-662-62552-1 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62552-1>

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

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © Kadir Caliskan/dpa/picture alliance

Planung/Lektorat: Ken Kissinger

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Vorwort

„Schwierige Zeiten lassen uns Entschlossenheit und innere Stärke entwickeln.“ (Dalai Lama)

Schon als Kind wollte ich Sportreporter werden. Statt eines Blumenstraußes schenkte ich meiner Oma eine eigene Reportage zum Geburtstag. Ich verschlang Sportbücher, sammelte Autogrammkarten und schrieb Ergebnisse und Spielberichte sorgfältig auf kariertes Papier. Mich faszinierten die Sportler mit ihren durchtrainierten Körpern und ihrer fast unmenschlichen Willensstärke. Ich liebte die Emotionen, die bei Sieg und Niederlage durch die Decke gingen.

Viele Jahre später konnte ich als Sportjournalist nah dran sein – an den großen Wettkämpfen bei Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen, aber auch an den Athleten selbst. In Interviews fragte ich sie nach Titeln, Techniken und Trainingsmethoden. Ich lernte die Sportler von ihrer Postkartenseite kennen.

Doch peu à peu erhielt mein Bild vom strahlenden, kraftstrotzenden Leistungssport(ler) Risse. Idole wie Sven Hannawald, Sebastian Deisler, Michael Phelps oder Lindsey Vonn sprachen über Druck, Ängste und psychische

## VI Vorwort

Erkrankungen. Fußball-Nationaltorwart Robert Enke nahm sich das Leben. Er litt an Depressionen.

Ich wollte mehr darüber erfahren und mit Spitzensportlern über die Risiken und Nebenwirkungen ihres Berufs sprechen. Wie gehen sie mit den eigenen Ansprüchen, dem Druck und den Erwartungen ihres Umfelds um? Wie werden sie mit Rückschlägen, Unfällen oder mentalen Krisen fertig? Wo holen sie sich Unterstützung oder Hilfe? Was haben sie durch diese schwierigen Phasen für ihr Leben gelernt?

In langen Gesprächen haben meine Interviewpartner diese und viele weitere Fragen beantwortet – reflektiert, offen und ehrlich. Sie haben mir als Fremdem einen Blick in ihre Geschichte und Gefühlswelt erlaubt. Für dieses Vertrauen danke ich ihnen sehr.

Krisen sind Haltestellen in unserem Leben. Sie geben uns Gelegenheit zum Umsteigen, um in eine andere Richtung zu fahren.

Stuttgart, Deutschland

Johannes Seemüller

# Inhaltsverzeichnis

<b>Ottmar Hitzfeld</b>	1
„Ich war verzweifelt“	
<b>Kristina Vogel</b>	21
„Ich bin sehr hart zu mir“	
<b>Frank Stäbler</b>	45
„Ich war schon einige Male fast tot“	
<b>Karla Borger</b>	63
„Als Athlet bist du austauschbar“	
<b>Gerald Asamoah</b>	83
„Meine Kinder sollen nicht das Gleiche durchmachen“	
<b>Dominik Nerz</b>	103
„Es war entwürdigend“	
<b>Elisabeth Seitz</b>	125
„Ich gehe heute gnädiger mit mir um“	
<b>Timo Hildebrand</b>	143
„Du denkst, dir gehört die Welt“	

VIII      Inhaltsverzeichnis

<b>Matthias Behr</b> „Warum gerade ich?“	165
<b>Clara Klug</b> „Ich weiß nicht, wie ich aussehe“	187
<b>Michael Köllner</b> „Ich muss nicht immer stark sein“	203
<b>„Mentale Stärke ist nicht der Beweis für seelische Gesundheit“</b> Ein Interview mit Sportpsychiater Dr. Valentin Z. Markser	225



# Ottmar Hitzfeld

## „Ich war verzweifelt“



© Michael Sohn/AP Photo/picture alliance

---

**Elektronisches Zusatzmaterial** Die elektronische Version dieses Kapitels enthält Zusatzmaterial, das berechtigten Benutzern zur Verfügung steht [https://doi.org/10.1007/978-3-662-62552-1\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-662-62552-1_1). Die Videos lassen sich mit Hilfe der SN More Media App abspielen, wenn Sie die gekennzeichneten Abbildungen mit der App scannen.

Die Sonne lacht an diesem Samstagnachmittag im Mai 2008. Die Stimmung in der ausverkauften Fußball-Arena in München ist ausgelassen heiter. Der FC Bayern hat sich bereits vor diesem letzten Saisonspiel gegen Hertha BSC seinen 21. Meistertitel gesichert. Vor dem Anpfiff gibt es viele Ehrungen. Spieler und Funktionäre beider Klubs stehen Spalier. Zunächst wird Torwart-Legende Sepp Maier verabschiedet, dann Ex-Nationalkeeper Oliver Kahn.

Während Kahn nervös sein Kaugummi im Mund bearbeitet, steht ein Mann am Spielfeldrand und kämpft mit seinen Gefühlen. Er trägt einen dunkelblauen Anzug, ein hellblaues Hemd und eine gestreifte Krawatte. Ottmar Hitzfeld ist wie immer perfekt gekleidet. Der Meistertrainer weiß, dass er im nächsten Moment im Mittelpunkt stehen wird. Das Kinn des 59-Jährigen beginnt zu zittern, verstohlen wischt er sich mit einem Taschentuch die ersten Tränen aus den Augen. Dabei will er auf keinen Fall weinen.

Gleich ist er dran. Der Stadionsprecher listet noch einmal seine größten Erfolge als Trainer auf: Zwei Mal Champions-League-Sieger mit Dortmund (1997) und dem FC Bayern (2001), Weltpokalsieger, sieben Mal Deutscher Meister, davon allein fünf Mal mit den Münchnern. Damit ist Hitzfeld bis heute der erfolgreichste Vereinstrainer Deutschlands.

Dann fällt sein Name. Ottmar Hitzfeld geht aufs Spielfeld, schüttelt Hände, bekommt vom Vorstandsvorsitzenden Karl-Heinz Rummenigge Blumen überreicht. Hitzfeld versucht, sein Gesicht hinter dem Strauß zu verstecken. Wieder fließen die Tränen. Manager Uli Hoeneß nimmt den weinenden Trainer freundschaftlich in den Arm.

Auch Hoeneß wird von seinen Emotionen übermannt, als Hitzfeld mit seinem Blumenstrauß in die Menge winkt. 69.000 Zuschauer erheben sich von ihren Sitzen und feiern

den Mann, der zum letzten Mal auf der Trainerbank des FC Bayern Platz nehmen wird. Ein Gänsehaut-Moment.

Was die Fußballfans nicht ahnen: Es sind keine Tränen der Traurigkeit bei Ottmar Hitzfeld, es sind Tränen der Erleichterung. „Es kam alles wieder hoch. Der ganze Druck, der ganze Stress. Dieser Moment war wie eine Erlösung. Es war vollbracht. Ich konnte endlich loslassen, die Tränen durften fließen“ (Abb. 1).

Ottmar Hitzfeld ist mittlerweile 72. Seine erfolgreiche Trainerkarriere hat er nach der Fußball-WM 2014 in Brasilien beendet. Dort hatte er die Schweizer Nationalmannschaft gecoachet. Bis heute ist der Ruheständler als Fußball-Experte ein gefragter Gesprächspartner. In der Lobby des Swissôtel Le Plaza in Basel empfängt er regelmäßig Journalisten, die um ein Interview bitten. Mit dem Auto sind es nur 15 Minuten von seinem Wohnort Lörrach hierher.



**Abb. 1** Beim letzten Spiel als Bayern-Trainer fließen die Tränen. (© Sven Simon/Frank Hoermann/picture alliance)

Hitzfeld trägt eine blaue Jeans und einen grün-blauen Pullover mit V-Ausschnitt. Er wirkt entspannt, während wir einen Cappuccino trinken und uns verbal aufwärmen. Inzwischen ist er Opa und hat drei Enkelkinder. „Wir waren am Wochenende gerade bei meinem Sohn Matthias in München. Es ist herrlich, dass ich die junge Generation aufwachsen sehen kann“, freut er sich. „Das ist ein großes Privileg, das ich sehr zu schätzen weiß.“

### **„Lass uns zu Hause bleiben“**

Dabei lässt er sich nach der WM 2014 beinahe noch einmal auf einen neuen Job ein. Der chinesische Fußballmeister Guangzhou Evergrande macht ihm ein beinahe unmoralisches Angebot: rund 25 Millionen Euro in 18 Monaten – netto und plus Prämien. Hitzfeld kann in diesem Zeitraum mehr verdienen als in seinen sieben Jahren beim FC Bayern. „Ich bin schon ins Nachdenken gekommen. Es ging ja auch um die Situationen meines Sohnes oder der Enkelkinder. Ich habe überlegt, ob ich ihnen gegenüber moralisch verpflichtet bin, dieses Angebot anzunehmen. Man kann ja nicht einfach so viel Geld ausschlagen. Ich habe das mit meinem Sohn diskutiert. Der hat gesagt: ‚Um Himmels willen. Nein, du bist glücklich. Du musst nicht nach China gehen.‘ Das fand ich großartig. Auch meine Frau hat gesagt: ‚Lass uns zu Hause bleiben.‘“

Sein Pflichtbewusstsein hat ihn beinahe den Job annehmen lassen. Die Absolution durch den Sohn und seine Frau sind eine große Erleichterung. Der stets disziplinierte und verantwortungsvolle Hitzfeld darf loslassen und seinen Ruhestand genießen. „Das Schöne am Rentnerdasein ist, dass ich mich nicht mehr permanent beweisen muss“, sagt er. „Im Fußball ging es letztlich immer nur um die Ergebnisse und den Tabellenplatz. Es ging nicht um die Arbeit, die man abgeliefert hat.“

Das kennt er, seit er ein kleiner Junge ist. Ottmar Hitzfeld wächst als jüngstes von fünf Geschwistern im südbadischen Lörrach-Stetten, unweit der Schweizer Grenze, auf. Seinen Vornamen hat er in Anlehnung an Ottmar Walter, den WM-Helden von 1954, erhalten. Hitzfelds Vater ist Zahnarzt. Robert Hitzfeld ist ein bodenständiger, ehrgeiziger Mann. Er ist ruhig, gibt nicht viel von sich preis. Über Gefühle wird nicht viel gesprochen. Während sich seine Mutter aus dem Sport heraushält („Sie hat nichts davon verstanden“), ist Hitzfelds Vater ein großer Fußballliebhaber. Er versteht seinen Jüngsten, der als 12-Jähriger in der Jugend des TuS Stetten mit dem Kicken beginnt.

Ottmar Hitzfeld ist schon als Jugendlicher extrem ehrgeizig. Er will jedes Spiel gewinnen. Der innere Antreiber läuft ständig auf Hochtouren. „Wenn ich in der C-Jugend ein Spiel verloren hatte, war ich zwei oder drei Tage todunglücklich. Auch wenn die erste Mannschaft des TuS Stetten in der fünften oder sechsten Liga verloren hatte, war ich am Boden zerstört. Das steckt einfach in mir drin.“

Seine Eltern, gläubige Katholiken, erziehen ihre Kinder streng. Haben sie etwas angestellt, gibt es mit dem Stock Schläge auf das Hinterteil. Ottmar hat fürchterliche Angst vor den Konsequenzen, wenn er etwas ausgefressen hat. Sein Vater stachelt immer wieder den Ehrgeiz seines Sohnes an. Wenn Ottmar in einem Spiel ein Tor erzielt, bekommt er von seinem Vater fünf Mark. Als der Junge in einem Spiel mal einen Elfmeter ausführen soll, holt der Vater bereits das Geld aus der Tasche. Aber der Torhüter kann Hitzfelds Schuss parieren. Daraufhin drückt der Vater dem gegnerischen Torwart das Geld in die Hand.

Ottmar Hitzfeld ist als Jugendlicher eher zurückhaltend, fast schon schüchtern. In der Schule hat er Angst, sich zu melden. Er ist alles andere als der Typ Klassensprecher. Das liegt vielleicht an der südbadischen Mentalität. In dieser

Region sagt man anderen nicht gern die Wahrheit ins Gesicht. Man schmeichelt mehr, lässt Gras über Dinge wachsen oder schiebt vieles hinaus.

Trotzdem findet Hitzfeld immer wieder den Mut, sich zu überwinden, wenn er etwas erreichen will. Wie 1971, als er sich entscheidet, bei Helmut Benthaus, dem damaligen Trainer des FC Basel, anzurufen und um ein Probetraining zu bitten. Hitzfeld spielt damals mit 22 beim FV Lörrach in der obersten Amateurliga. Er ist Torschützenkönig. Seinem Vater erzählt Hitzfeld nichts von seinem Plan. „Das hätte er mir verboten. So was macht man nicht. Man kann doch nicht einfach so einen Trainer anrufen.“ Hitzfeld macht es trotzdem. Es sei die wichtigste Entscheidung seines Lebens gewesen, sagt er später (Abb. 2 – Video).

Die Telefonnummer von Helmut Benthaus steht damals noch im Telefonbuch. „Ich habe mich auf das Gespräch in-



**Abb. 2** Ottmar Hitzfeld im Interview  
▶ <https://doi.org/10.1007/000-28b>

tensiv vorbereitet und gut überlegt, was ich ihm alles sagen möchte.“ Als Benthaus gegen Ende des Telefonats sagt, Hitzfeld solle noch einmal anrufen, „da habe ich gedacht, er wimmelt mich ab.“ Aber Benthaus steht zu seinem Wort und holt den Stürmer nach Basel.

### **Die Angst vor dem Elfmeter**

Diese Fähigkeit, sich überwinden zu können, hilft ihm als Fußballprofi ungemein. Nicht nur in seiner Zeit beim FC Basel, auch bei seinen späteren Stationen beim VfB Stuttgart, FC Lugano und FC Luzern (169 Tore in 296 Spielen). „Ich hatte immer Angst davor, Elfmeter zu schießen. Aber ich habe sie geschossen. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass der Ball drin ist, ist hoch, wenn man eiskalt ist. So konnte ich auch die Erwartungshaltung der Leute erfüllen. Ich bin immer an meine Grenze gegangen.“ Mit 34 beendet Hitzfeld seine Spielerkarriere. Eigentlich will er mit dem Vorbereitungsdienst für die Realschule beginnen. Doch das Staatliche Schulamt verlangt eine Nachprüfung. Sein Studium, das er 1973 mit dem Staatsexamen in Mathematik und Sport für das Lehramt abgeschlossen hat, sei schon zu lange her. Das ist Hitzfeld zu dumm. Aus Ärger über diese bürokratische Verordnung beschließt er, eine professionelle Trainerlaufbahn zu beginnen. Damit ist der Weg geebnet für eine der erfolgreichsten Trainerkarrieren weltweit.

Seine erste Station ist der SC Zug, den Hitzfeld in der zweitklassigen Nationalliga B übernimmt und direkt in die höchste Liga führt. Es folgen Engagements beim FC Aarau (Hitzfeld wird 1985 Schweizer Fußballtrainer des Jahres) und beim Grashopper Club Zürich. Mit Zürich holt der junge Coach 1990 und 1991 den Meistertitel.

Im Sommer 1991 übernimmt Hitzfeld mit Borussia Dortmund erstmals einen deutschen Bundesliga-Klub. Sein Vater, inzwischen 86 Jahre alt, hat ihm von diesem Schritt

abgeraten. „Er sagte, ich solle lieber in der Schweiz bleiben. Dort sei es viel ruhiger. In Deutschland sei alles aggressiver.“ Vielleicht macht sich der Vater auch Sorgen, weil er weiß, dass sein Sohn unter starkem Heimweh leidet, wenn er sein vertrautes Umfeld verlässt. Das ist schon als Kind so bei Ottmar Hitzfeld. In den Sommerferien wird er von seinen Eltern, die inständig gehofft haben, dass ihr Jüngster eines Tages mal Pfarrer werden wird, in ein Caritasheim, eine katholische Einrichtung, gebracht. Für Hitzfeld sind diese Wochen eine große Qual. Das Heimweh bereitet ihm schlimme Seelenschmerzen.

### **Wochenlang traurig**

Auch als er – zunächst ohne Frau Beatrix und Sohn Matthias – seine Trainerstelle in Dortmund antritt, vermisst er seine Lieben, sein gewohntes Umfeld, den alemannischen oder Schweizer Dialekt. „Ich war wochenlang traurig, fast depressiv. Ich hätte damals viel gegeben, um wieder in die Schweiz zurückzugehen. Ich fühlte mich entwurzelt. Ich hatte in Dortmund in den ersten sechs Wochen kein Haus und wohnte im Hotel.“ Dann lacht er: „Aber ich konnte natürlich nicht öffentlich sagen ‚Ich habe Heimweh‘. Dann heißt es, der Trainer ist ein Weichei.“ Obwohl er innerlich leidet, präsentiert er sich nach außen selbstbewusst, fokussiert und souverän. „Das war aber eine Maske, um meinen Gemütszustand nicht nach außen zu zeigen“, gibt er zu.

Sportlich läuft es nach mäßigem Start hervorragend für den Neuling im deutschen Trainer-Business. Beinahe wird er mit seinem Team auf Anhieb Deutscher Meister. Am letzten Spieltag fehlen nur vier Spielminuten zum Titelgewinn. Weil aber der direkte Kontrahent VfB Stuttgart durch ein spätes Tor noch sein Spiel in Leverkusen gewinnt, bleibt dem ehrgeizigen Dortmunder Trainer „nur“ Tabellenplatz zwei. „Ich war nah dran, den ersten Titel zu holen.

Der zweite Platz ist zwar nicht schlecht, aber ist kein Titel. Ich habe im ersten Moment gedacht, ich werde nie mehr Deutscher Meister“, erzählt Hitzfeld.

Wie groß die Enttäuschung Hitzfelds über den verpassten Titel war, verdeutlicht sich an diesem 16. Mai 1992 auf der Rückfahrt vom eigenen Spiel in Duisburg. Der damalige Präsident von Borussia Dortmund, Dr. Gerd Niebaum, sagt während der Autofahrt zu seinem Trainer: „Wer weiß, Herr Hitzfeld, für was das gut ist?“ Hitzfeld traut seinen Ohren nicht. „Ich habe gedacht ‚Was erzählst du denn da!? Das kann gar nicht gut sein, wenn man den Titel verspielt.‘ Das war eine der größten Enttäuschungen, die ich erlebt habe.“

Schon damals, mit 43, weiß Hitzfeld, wie die Fußballbranche funktioniert und wie er als Trainer von den Fans und von der Öffentlichkeit wahrgenommen wird. „In Erinnerung bleiben immer nur die Titel, die man geholt hat. Als Trainer musst du jeden Tag hellwach sein. Du musst immer wieder die Mannschaft pushen. Gerade nach Niederlagen musst du der Erste sein, der den Kopf in den Wind streckt und voranmarschiert. Das kostet viel Kraft. Die Spieler werden vom Trainer aufgerichtet und motiviert. Aber wer motiviert eigentlich den Trainer? Man muss ein sehr hohes Pflichtbewusstsein und Disziplin haben und an sich glauben.“

### **Spitzname „General“**

Ottmar Hitzfeld ist der Prototyp des pflichtbewussten, disziplinierten Trainers. Ein Meister der Selbstbeherrschung. Seine Gefühle behält er stets für sich, nach außen wirkt er immer kontrolliert, souverän und ruhig. Vor jedem Spiel hat er alle Eventualitäten durchdacht. Für jede mögliche Situation hat er einen Plan im Kopf. Seine Spieler behandelt er mit höchstem Respekt und voller Wertschätzung. Bis

heute findet sich kaum ein Fußballprofi, der unter Hitzfeld trainiert hat und ihm mangelnde Fairness attestieren würde.

Kein Wunder, dass Hitzfeld durch seine Art des Auftretens und der Menschenführung den Spitznamen „General“ erhält. In der Tat war sein Onkel Otto Hitzfeld, Jahrgang 1898, ein General der Infanterie. Ottmar Hitzfeld sagt, sein Onkel sei klar und gerecht gewesen. Er sei zwar sein Vorbild gewesen, als „General“ habe er sich selbst aber nie gesehen. „Ich wollte meine Mannschaften immer so führen, wie ich selbst gern geführt worden wäre. Das heißt, dass ich offen und ehrlich bin. Deshalb war es mir wichtig, nicht nur mit den Leistungsträgern, sondern auch mit den Ersatzspielern zu sprechen. Wie sage ich jemandem, dass er nicht spielt? Da ist jedes Wort wichtig. So konnte ich Vertrauen schaffen und hatte auch die Mannschaft hinter mir (Abb. 3).“



**Abb. 3** Spitzname „General“: Hitzfeld feiert 1997 mit Borussia Dortmund den Gewinn der Champions League. (© Achim Scheide-  
mann/dpa/picture alliance)

Ottmar Hitzfeld hat als Trainer immer das große Ganze, aber auch kleinste Details im Blick. Seine Mannschaften sind für ihn weit mehr als eine Ansammlung von hoch dotierten Leistungssportlern, die den maximalen Erfolg wollen. Er sieht in seinen Spielern nicht nur außergewöhnlich talentierte Profis, die zu funktionieren haben. Hitzfeld erkennt auch den Menschen in dem sogenannten Star. Aber dieses Einfühlen in die Stimmung im Team und in die persönlichen Befindlichkeiten einzelner Akteure strengt an. „Als Trainer hast du permanent Konflikte. Man hat eine Spannungssituation in der Mannschaft. Wenn man gewinnt, gewinnen 11, 12 oder 14 Spieler. Aber die anderen 8, 9 oder 10 Spieler, die auf der Ersatzbank oder auf der Tribüne sitzen, sind nicht dabei. Genauso schwer, wie es für einen Arzt ist, einem Patienten die Diagnose mitzuteilen, so schwer war es für mich, einem Spieler zu sagen ‚Du spielst nicht.‘ Ich habe mir immer Mühe gegeben, es dem Spieler zu erklären, warum er nicht spielt. Das hat sehr viel Kraft gekostet. Aber es war mein Weg.“

Ein erfolgreicher Weg. Er erreicht 1993 mit Borussia Dortmund das UEFA-Pokal-Finale, 1995 und 1996 gewinnt er mit Spielern wie Matthias Sammer, Karl-Heinz Riedle, Andreas Möller oder Jürgen Kohler den deutschen Meistertitel. Als Krönung holt sich Hitzfeld 1997 mit seinem Team den Champions-League-Titel. Er hat ein Angebot vom spanischen Weltklub Real Madrid vorliegen.

Aber Hitzfeld spürt erstmals, dass ihm die Kraft für diese neue Aufgabe fehlt. Er ist nahe an einem Burnout.

In dieser Zeit muss er feststellen, dass man als Trainer Einzelkämpfer ist. Es gibt in der Bundesliga nur 18 Cheftrainer-Stellen. Der Konkurrenzkampf ist groß. Solidarität unter Trainern? Fehlanzeige. „Natürlich gibt es Trainer tagungen, aber dort finden keine intensiven Gespräche statt“, sagt er. Lediglich mit seinem Trainerkollegen Jörg

Berger habe er ein gutes Verhältnis gehabt. „Wir haben uns einige Male getroffen. Aber ansonsten gibt es keine Freundschaften. Der Trainer muss alles mit sich selbst ausmachen. Wenn man sich irgendwo Hilfe holt, weiß man nicht, ob irgendetwas an die Öffentlichkeit gelangt.“ Dann entstehe daraus schnell die Schlussfolgerung, der Trainer sei hilflos.

Hitzfeld ist im Sommer 1997 körperlich und mental angeschlagen. Er erklärt seinen Rücktritt als Trainer, zieht sich aus der ersten Reihe zurück und wird für eine Saison Sportdirektor bei den Westfalen. Doch er merkt schnell, dass ihm die tägliche Arbeit mit einer Mannschaft fehlt. Der FC Bayern lockt ihn nach München. Hitzfeld übernimmt den deutschen Rekordmeister im Sommer 1998. Eine überaus erfolgreiche Ära beginnt. Mit den Bayern holt er sich in sechs Spielzeiten vier Mal den Meistertitel (1999, 2000, 2001 und 2003), gewinnt den Weltpokal (2001) und holt 2001 den lang ersehnten Titel in der Champions League.

### **Das System rebelliert**

Die intensive Arbeit bei dem erfolgsverwöhnten Verein, die hohe Erwartungshaltung seines Umfelds und die permanente mediale Begleitung kosten ihn viel Energie. Obwohl Hitzfelds Vertrag noch bis 2005 läuft, einigt er sich mit den Bayern auf eine Vertragsauflösung zum Sommer 2004. Hitzfeld ist mit seinen Kräften am Ende.

Sein gesamtes System rebelliert und spielt verrückt. Der Meistertrainer bekommt Angstattacken. „Im Auto hatte ich plötzlich Platzangst. Das ist ja unnatürlich. Ich kurbelte das Fenster runter, aber fühlte mich trotzdem eingengt“, berichtet er. Sein Blick wird ernst. Als Trainer hat er schon immer schlecht geschlafen, weil er permanent an seine Arbeit denkt. Nun werden die Schlafstörungen schlimmer. „Ich habe viel gegrübelt, hatte Rückenschmerzen und wusste nicht, wie ich liegen sollte.“ Die permanente innere

Unruhe belastet ihn. „Ich war unglücklich. Ich konnte mich nicht mehr freuen. Das war das Schlimmste.“ Er ist nicht mehr in der Lage, mit seiner Frau zum Abendessen zu gehen, gemütlich ein Glas Wein zu trinken und den Moment zu genießen. „Ich war depressiv in dieser Zeit.“

Hitzfeld wird wortkarg, er spricht nur noch selten. Für seine Frau Beatrix ist das eine große Belastung. Sie sieht, wie ihr Mann leidet, kann ihm aber nicht helfen. „Ich hatte eine Grenze überschritten, was meine Kräfte anging.“ Hitzfeld holt sich Hilfe bei einem Psychiater. Er trifft sich mit Professor Florian Holsboer, dem Direktor des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München. Holsboer behandelt später auch Fußball-Nationalspieler Sebastian Deisler wegen Depressionen.

„Zwei, drei Gespräche mit ihm genügten mir schon“, erinnert sich Hitzfeld. „Ich wollte da selbst wieder rauskommen. Wenn man Anleitungen bekommt, wie man das lösen kann, dann kann man es auch selbst schaffen. Ich konnte das umsetzen, weil ich es schon mein Leben lang gemacht habe. Das hatte ich als Student gelernt.“ Während seines Sportstudiums hat Hitzfeld eine Arbeit über mentales Training geschrieben, schon als Fußballprofi hat er autogenes Training gemacht. „Ich habe verschiedene Bewegungsabläufe im Gehirn automatisiert. Ich habe immer viel an mir gearbeitet.“

Trotz all seiner eigenen Bemühungen signalisieren ihm Körper und Kopf, dass er dringend eine längere Auszeit braucht. Aber dann kommt das spannende Angebot, Bundestrainer zu werden. Der deutsche Fußball ist zu diesem Zeitpunkt auf einem Tiefpunkt angekommen. Die DFB-Mannschaft ist unter Trainer Rudi Völler bei der Europameisterschaft 2004 in Portugal in der Vorrunde kläglich gescheitert. DFB-Präsident Gerhard Mayer-Vorfelder will einen Neustart. In seinen Augen ist Ottmar

Hitzfeld genau der richtige Mann dafür. Aber der befindet sich in einem desolaten Zustand, was der Öffentlichkeit verschwiegen wird.

Trotzdem kommt es zu einem Geheimgespräch zwischen Mayer-Vorfelder und Hitzfeld in Spanien, in der Nähe von Sevilla. Obwohl Hitzfeld in dem Gespräch andeutet, dass ihm die Kraft für diese neue Aufgabe fehle, drängt Mayer-Vorfelder ihn, den Posten zu übernehmen.

### **„Ich war ausgelaugt“**

Für den stets pflichtbewussten Hitzfeld, der immer bereit ist zu helfen, wenn Not am Mann ist, eine unerträgliche Situation. „Das waren die schlimmsten Tage meiner Jobfindung. Mache ich es, oder mache ich es nicht? Auf der einen Seite kannst du Bundestrainer werden und mit Deutschland Titel holen. Auf der anderen Seite war ich ausgelaugt. Sechs Jahre bei den Bayern ist wie 20 Jahre einen anderen Klub zu trainieren. Aber wenn ich keine Kraft habe, wie sollte ich dann Bundestrainer sein?“ (Abb. 4)

Hitzfeld grübelt drei Tage, überlegt hin und her. Innerlich zerreißt es ihn fast. Mittlerweile hat er sich in sein Haus im schweizerischen Engelberg zurückgezogen. Die Medien werden unruhig. Kamerateams der TV-Anstalten streifen um sein Haus herum und wollen endlich eine klare Aussage vom möglichen neuen Bundestrainer. Zusätzlich wird Hitzfeld von Franz Beckenbauer unter Druck gesetzt. Der „Kaiser“ ist damals nicht nur Vereinsboss des FC Bayern München, sondern auch Präsident des Organisationskomitees der Fuball-WM 2006 in Deutschland. „Ottmar, mach es!“, wird Beckenbauer in den Zeitungen zitiert. Die Schlinge zieht sich immer enger um Hitzfelds Hals.

Doch der sagt dem DFB ab. Hitzfelds Zustand ist zu labil, er ist nicht bereit für diesen reizvollen, aber anspruchsvollen Job. „Wenn man nicht fit ist für eine Aufgabe, soll



**Abb. 4** Müde, ausgebrannt, unglücklich: Der permanente Druck macht Ottmar Hitzfeld krank. (© Jan Pitman/AP Photo/picture alliance)

man es nicht machen. Wahrscheinlich hätte ich auch keinen Erfolg gehabt. Wenn man Trainer ist, muss man voranmarschieren. Aber wenn man selbst angeschlagen ist, dann macht es keinen Sinn. Ich habe es nicht bereut. Es war die richtige Entscheidung.“

DFB-Präsident Mayer-Vorfelder ist mehr als enttäuscht. Hitzfeld war sein Mann. „Er war beleidigt, weil ich ihn angeblich im Stich gelassen hatte. Aber ich habe ihn nicht im Stich gelassen, sonst hätte ich mich im Stich gelassen. Es ging um meinen seelischen Zustand.“ In den Medien bezieht Hitzfeld kräftig Prügel für seine Entscheidung. „Die Öffentlichkeit hat es nicht verstanden, aber ich habe meine Erkrankung bewusst geheim gehalten.“ Die Zeit ist damals noch nicht reif, um öffentlich über ein Burnout zu sprechen.

Hitzfeld bleibt in Engelberg, wo die Familie einen Zweitwohnsitz hat. Nachdem Jürgen Klinsmann den Job als Bundestrainer übernimmt, wird es ruhiger um ihn. Trotz der getroffenen Entscheidung empfindet er eine bleierne Schwere. „Ich lag oft im Bett und hätte am liebsten die Decke über den Kopf gezogen. Ich dachte, ich kann nicht aufstehen. So verzweifelt war ich.“

Hitzfeld nimmt Tabletten, sogenannte Antidepressiva. Diese werden vornehmlich bei der Behandlung von Depressionen verschrieben. Viele Antidepressiva entfalten meist nach einigen Wochen eine beruhigende und angstlösende Wirkung. „Durch die Medikamente bin ich ruhiger geworden“, erzählt Hitzfeld.

Hitzfeld macht lange Spaziergänge und liest viele Bücher, meist Biografien. Er hat wenig Kontakte, hält keine Vorträge, besucht keine Veranstaltungen. „Ich habe mich total zurückgezogen.“ Den Fußball betrachtet er nur noch aus der Ferne. Dennoch braucht er lange, um sich innerlich zu distanzieren. „Samstags um halb vier hatte ich immer noch einen Druck auf der Brust, weil ich dachte, gleich gehen die Bundesliga-Spiele los.“ Die Jobangebote, die ihm in dieser Zeit ins Haus flattern, lehnt er sofort ab. Gut zwei Jahre braucht Hitzfeld, um sich von seiner Burnout-Erkrankung zu erholen.

Dann kommt der 30. Januar 2007. Der FC Bayern hat gegen Aufsteiger VfL Bochum nur 0:0 gespielt. Trainer Felix Magath steht vor der Beurlaubung. Hitzfeld sagt daraufhin zu seiner Frau: „Wir gehen wieder zu den Bayern!“ Worauf Beatrix Hitzfeld entgegnet: „Was?! Du spinnst ja!“ Hitzfeld antwortet lachend: „Nee, war nur ein Witz.“

### **Zurück im Leben**

Aber es ist kein Witz. Denn tags drauf klingelt sein Telefon. Bayern-Manager Uli Hoeneß, längst ein guter Freund Hitz-