

**SEBASTIAN
VOLLMER**

Mit Dominik Hechler

Mit einem Vorwort
von **Tom Brady**

GERMAN CHAMPION

DIE GESCHICHTE
MEINER NFL-KARRIERE

riva

**SPIEGEL
Bestseller**

einer Tankstelle, damit sich McGaughey ein paar Energy Drinks holen konnte, um wach zu werden. Das ist typisch für Coaches. Sie schlafen gefühlt nie, arbeiten den ganzen Tag und trinken nur koffeinhaltige Getränke. Nachdem er versorgt war, ging es weiter. Das Abenteuer College konnte also beginnen.

McGaughey ging mit mir durch die Räume des Trainingszentrums der Cougars und stellte mich allen vor. Am Ende lernte ich den damaligen Head Coach kennen, Art Briles. Bei dieser ersten Begegnung kam es zu einer etwas missverständlichen, aber auch lustigen Situation. Briles redete ununterbrochen auf mich ein, ich verstand aufgrund meiner mangelnden englischen Sprachbegabung und seines texanischen Slangs aber wieder einmal maximal die Hälfte und antwortete ihm immer wieder mit einem lockeren »Yeah«. Und der Head Coach erwiderte jedes »Yeah« von mir mit einem lauten »Yes, Sir« seinerseits. Ich habe erst einmal nicht verstanden, warum er das tat. Doch dann wurde es mir relativ schnell klar: Im Süden der USA sagt man immer »Yes, Sir« oder »No, Ma'am«. Das ist eine Form des Respekts und ich mache das seit diesem Erlebnis sogar heute noch so. Damals wusste ich das aber noch nicht. Für Briles war das letztlich kein Problem. Er grinste nur verschmitzt und meinte, dass wir noch viel Arbeit vor uns hätten – und wie recht er damit hatte.

Ich bin im College vor meiner Ankunft als 150-Kilogramm-Mann angepriesen worden. Sie schrieben sogar einen Artikel über mich in der Uni-Zeitung »The Daily Cougar«. So nach dem Motto: der neue Left Tackle, das Monster. Die Wahrheit war aber, dass ich zwar über zwei Meter groß, aber für einen Footballspieler nach US-amerikanischen Maßstäben ziemlich dürr und schwächling war. Das hat die Coaches der Cougars sichtlich überrascht. Mir ist Jahre später einmal erzählt worden, dass einer der Verantwortlichen der University of Houston, der sich um die Vergabe der Stipendien kümmerte, sogar gesagt haben soll, dass sie mit mir ein Stipendium verschwendet hätten. Doch Leute wie Coach McGaughey haben damals ihre Hand für mich ins Feuer gelegt und meinen Kritikern in Texas entgegnet, dass aus mir etwas werden würde. Ich bräuchte einfach nur Zeit, müsste körperlich noch stärker und breiter werden, mich technisch verbessern und vor allem das Spielsystem der Cougars kennenlernen und verstehen. Dann würde alles funktionieren. Am Ende hatten sie wirklich recht. Ich wollte McGaughey und Co. dieses Vertrauen zurückzahlen. Denn letztlich haben sie ihre Karrieren für mich aufs Spiel gesetzt, weil sie an mich geglaubt haben. Ein tolles Gefühl, aber natürlich auch eine Verpflichtung.

Dann kam meine erste Trainingseinheit bei den Cougars. Ich konnte trotz meiner für ihre Verhältnisse schwächlichen Statur – ich wog damals 115 Kilogramm – gleich am ersten Tag einen meiner Teamkollegen richtig umhauen. Doch nur einen Tag und ein Training später lag ich dann auf dem Rücken. Das war schon ein deutlicher Unterschied zu den Einheiten bei den Düsseldorfer Panthers. In Houston habe ich auf einmal mit richtigen Männern, mit 140 Kilogramm schweren Jungs trainiert. Da ging mir das Training nicht mehr so einfach von der Hand. Vor allem meine erste Kraft- und Konditionseinheit bei den Cougars war sehr frustrierend. Ich musste mich mehrfach übergeben, weil das Training so anstrengend und ich sehr schnell erschöpft war. Das war mir damals unendlich peinlich, gleichzeitig aber ein enormer Ansporn, noch mehr und noch härter zu trainieren. Im College ging es ganz schön zur Sache. Aber durch diesen neuen, harten Konkurrenzkampf

und die intensiven Trainingseinheiten wurde ich immer besser. Das merkte ich von Tag zu Tag.

Aber nicht nur die neue sportliche Situation, sondern auch meine neuen Lebensumstände in den USA machte mir am Anfang sehr zu schaffen. Coach McGaughey brachte mich zu einem Appartement im sogenannten Cougar-Place, direkt an der University of Houston. Ein Ort mit wenig Wohlfühlfaktor. Überall gab es Kakerlaken und das Badezimmer musste ich mir mit meinem Nachbarn teilen. Das Zimmer war winzig, mit einem Bett und einem kleinen Tisch drin. Mehr nicht. Das Gebiet, in dem ich wohnte, hieß Third Ward und war früher mal ein absolutes Elite-Viertel gewesen. Doch jetzt war es das krasse Gegenteil und galt als Ghetto von Houston. Beim Training hörten wir manchmal sogar Schüsse. Ich hatte damals noch kein eigenes Auto und erledigte gezwungenermaßen alles zu Fuß. Zum Unverständnis meiner Teamkollegen. Die konnten es überhaupt nicht nachvollziehen, dass ich manchmal zum Bus lief oder zu Fuß einkaufen war. Zum Teil auch mitten in der Nacht. Ich war da sicherlich auch ein Stück weit blauäugig. Denn die Kriminalitätsrate in diesem Viertel war damals tatsächlich enorm hoch. Meine persönliche Erfahrung in meiner Zeit im Cougar-Place war allerdings gut, alle dort waren sehr freundlich zu mir und mir ist nie etwas passiert. Das lag vielleicht auch daran, dass dort noch viele andere Athleten wohnten.

Da ich das Leben in den USA noch nicht kannte und den Alltag in diesem für mich neuen Land erst einmal erlernen musste, war ich vor allem zu Beginn ständig damit beschäftigt, Missverständnisse zu vermeiden. Was mir nicht immer gelang. Ich erinnere mich, dass ich mir am Anfang in Houston einmal Spaghetti mit Tomatensoße machen wollte. Also stand ich im Supermarkt und entschied mich für eine der vielen roten Soßen im Regal. Wieder zu Hause, kochte mir also Nudeln, haute die Soße drauf und fing an zu essen. Doch auf einmal begann ich heftig zu schwitzen und in meinem Mund brannte es wie Feuer. Ich nahm die Verpackung zur Hand und sah, dass ich Hot Sauce gekauft hatte. Mir war damals nicht wirklich klar, was Hot Sauce ist. Heute weiß ich, dass man das eigentlich als scharfen Dip für Nachos oder Tacos benutzt und nicht als Soße für Pasta. Das waren die Kleinigkeiten, die ich erst einmal lernen musste. Auch, dass die Preise in den USA ohne Steuern ausgelobt sind. Ich stand also jedes Mal an der Kasse und musste statt 2,99 Dollar, wie es auf der Verpackung stand, 3,19 Dollar bezahlen. Das war für mich unverständlich. Ich dachte, na sowas, berechnen die sich im Supermarkt selbst Trinkgeld? Später habe ich dann herausgefunden, dass es die US-amerikanischen Taxes sind, die bei jedem Einkauf zusätzlich anfallen.

Außerdem war ich mit nur zwei Koffern in Houston angekommen, und die waren nur voll mit Klamotten gewesen. Ich hatte keine Bettdecke, kein Kopfkissen, keinen Külschrank, keine Gläser und kein Besteck. Also quasi nichts von dem, was man zum Leben brauchte. Mein Appartement war leer. Doch zum Glück hatte die University of Houston eine Schwimmabteilung, an der es viele ausländische Athleten wie mich gab, unter anderem aus Deutschland, Ungarn und Polen. Sie haben mir alle unglaublich geholfen und mich auch mit den fehlenden Alltagsgegenständen ausgestattet, einem Kopfkissen, Decken, Handtüchern, Geschirr und Besteck. Jetzt konnte ich endlich meinen Alltag abseits des Sports bestreiten – auch das Studium ging ich an. Ich habe in Houston

am Ende zwei Abschlüsse gemacht – den ersten in Kommunikationswissenschaften und den zweiten in Volkswirtschaft, letzteren sogar mit Auszeichnung.

Nach etwa sechs Monaten in den USA habe ich zum ersten Mal auf Englisch geträumt. Das war für mich ein gutes Zeichen. Ich war zwar nach wie vor sprachlich nicht perfekt, wusste ab diesem Zeitpunkt aber, dass ich wenigstens kommunizieren und mir zur Not bei Subway ein Sandwich bestellen konnte. Das gab mir ein gutes Gefühl. Zumal, da ich mich in diesem Land integrieren wollte. Ich wollte nicht nur die Sprache perfekt beherrschen, sondern auch mit meinem Verhalten zeigen, dass ich dazugehöre. Deswegen habe ich mich oft nur mit Einheimischen umgeben und sie hier und da gebeten, eine oder zwei Stunden bei ihnen vorbeikommen zu können, um Englisch mit ihnen zu sprechen. Ich war im Erlernen der Sprache extrem motiviert und ehrgeizig. Wie im Sport. Denn auch beim American Football lautete mein Motto: Es ist okay, einen Fehler zu machen – aber es ist nicht okay, ihn zweimal zu machen. Ich mag es einfach nicht, etwas nicht zu können. Wenn das so ist, muss ich es ändern. Damals und auch heute noch wollte ich meine Zeit nicht verschwenden. Ich setzte mir deshalb immer wieder kleine Ziele, behielt das ganz große dabei aber immer im Hinterkopf. Man muss Wege entwickeln, um an das ganz große Ziel zu gelangen. Bei mir geht es über einzelne Etappen. Damit bin ich in meinem Leben immer sehr gut gefahren. Die Prioritäten richten sich dann automatisch danach. Ein Beispiel: Wenn ich Footballprofi in den USA werden will, ist Partymachen wohl eher ganz unten auf der Liste, perfekt Englisch lernen als Basis dafür aber ganz oben.

Von meinem ersten Appartement aus bin ich dann in ein Haus umgezogen, das etwa 20 Minuten von der Universität entfernt war. Ich lebte dort mit zehn Leuten zusammen unter einem Dach. Es war eine Zeit, in der ich den amerikanischen Lebensstil noch einmal richtig kennenlernte. In unserem riesigen Haus stand die Tür immer offen. Jeden Tag waren bei uns mindestens fünf bis zehn Leute zu Gast und an den Wochenenden gab es Partys, zu denen gut und gerne auch mal über 100 Leute kamen. Wenn ich ab und an auch dabei war, empfand ich es als eine gute Art, das Leben zu genießen.

Während dieser Zeit habe ich auch meine heutige Frau Lindsey kennengelernt. Das Kennenlernen lief eher schleppend. Denn da ich immer noch mit der englischen Sprache zu kämpfen hatte, konnten wir uns zuerst nur sehr gebrochen verständigen. Aber Gott sei Dank machte ihr das nichts aus. Ich begann, ihr SMS zu schreiben, damit ich zur Not im Wörterbuch nachschauen konnte, was sie von mir wollte und ich mich selbst korrigieren konnte. Damals gab es aber noch keine SMS-Flatrate und jede Kurznachricht kostete 50 Cent. Lindsey wollte also lieber mit mir telefonieren, denn sie hatte Freiminuten. Die Folge war, dass ich bei Anrufen nie abnahm und sie wiederum nur selten auf SMS antwortete, weil die eben so teuer waren. Ganz nach dem Motto: Der Blödmann kostet mich jedes Mal 50 Cent, weil er nicht mit mir telefonieren will. So ging das eine Weile hin und her, doch zum Glück wurde es mit der Zeit sprachlich bei mir immer besser.

Als Student hatte ich damals natürlich nicht viel Geld und so kam es, dass Lindsey und ich uns an unserem ersten Date ein Essen teilen mussten. Mehr konnte ich mir nicht leisten. Lindsey war damals neben dem Studium schon voll berufstätig und arbeitete als Verkäuferin in einem Modegeschäft. Aber zu unserem ersten Date bestand ich einfach darauf, sie einzuladen. Das war alles sicherlich nicht klassisch romantisch. Zumal sie mich

zu diesem Treffen auch noch mit ihrem Auto abholen musste, da ich selbst keines hatte. Aber ich denke, dass genau dieses Studentenleben auch seinen Charme hat. Mir hat es rückblickend auch wirklich Spaß gemacht. Jeder auf dem Campus hatte die gleichen Probleme, jeder musste sehen, wie er zurechtkam. Zur Not gab es halt jeden Tag Nudeln zum Essen, weil man sich nichts anderes leisten konnte.

Lindsey hatte einen riesigen Anteil daran, dass ich mich so gut in den USA eingelebt, Englisch gelernt und am Ende meiner Collegezeit auch noch zwei Abschlüsse gemacht habe. Sie hat mich an die Hand genommen und mir das Leben in Amerika gezeigt. Nachdem unser großes Haus leider einem Brand zum Opfer gefallen war – ich war an diesem Abend Gott sei Dank nicht zu Hause und weiß bis heute auch nicht, wie es zu dem Brand gekommen war, – bin ich sehr schnell mit ihr zusammengezogen. Lindsey war mit ihrem Verhalten und ihrer Hilfe sicherlich eine wichtige Grundlage für meine spätere, erfolgreiche Footballkarriere.

Im College waren wir gezwungen, neben den sportlichen auch gute schulische Leistungen abzuliefern. Es hieß in der Uni nicht umsonst »Student Athlete«. Der Student zuerst, danach kommt der Athlet. Das sahen die Footballcoaches natürlich ein bisschen anders. Denen war es letztlich egal, ob du als Spieler am Ende auch einen Abschluss hattest. Die wollten Leistung auf dem Rasen sehen. Allerdings musste man schon einen ordentlichen Durchschnitt in seinen Collegefächern haben, sonst hätte einen die NCAA, die Vereinigung der Collegesportler, möglicherweise vom Sport ausgeschlossen. Ich kenne viele gute Athleten, die wegen ihrer schlechten schulischen Leistungen gesperrt wurden. Ich musste also einen guten Mittelweg finden, um Universität und Sport miteinander in Einklang zu bringen. Da war mächtig Druck dahinter, auch wenn wir hier nicht von einem Harvard-Standard sprechen. Ab und zu mal den Unterricht zu schwänzen war nicht drin, man musste schon alle seine Seminare bestehen. Sonst ging auch auf dem Rasen nichts. Die NCAA kannte da im Zweifel wirklich keine Gnade.

Am College spielten wir samstags und sonntags folgten dann das gemeinsame Auslaufen sowie die ausführliche Videoanalyse. Unter der Woche waren wir alle vormittags in der Uni und nachmittags ging es raus auf den Rasen. Pro Woche dürften es durchschnittlich 20 Stunden Footballtraining gewesen sein, also rund vier Stunden pro Tag. Noch mehr wäre nicht drin gewesen. An einem normalen Tag hatten wir morgens von 7 bis 8 Uhr ein Footballmeeting, von 8 bis 14 Uhr Uni und dann von 14 bis 18 Uhr Training. Anschließend ging es nach Hause, oft waren noch Aufgaben aus der Uni zu erledigen, und am nächsten Tag startete der Ablauf wieder von vorne.

Im College darf man insgesamt vier Jahre Football spielen, wobei man als Freshman das erste Jahr als sogenanntes Redshirt absolvieren kann. Dieses Jahr wird dann nicht angerechnet. Man darf zwar mittrainieren und auch sonst alles machen, nur eben in keinem Spiel eingesetzt werden. So kommt man am Ende auf insgesamt fünf Jahre College-Football. Ich habe mich genau dafür entschieden: In meinem ersten Jahr bei den Houston Cougars war ich ein Redshirt. Für meine sportliche Entwicklung war diese Entscheidung genau die richtige. Denn ich war im Gegensatz zu einem Großteil meiner Teamkollegen nach wie vor relativ schmal und musste auf dem Rasen noch sehr viel lernen. Da hat mir dieses eine Lehrjahr sehr gut getan. Ich habe von den Coaches in dieser Zeit immer wieder

Hausaufgaben bekommen – damit ich endlich Gewicht zulegen würde. Sie brauchten mich deutlich kräftiger, als ich es damals war. Vor dem Schlafen gehen sollte ich also ab sofort jeden Tag zwei Budweiser trinken und zwei Sandwiches mit Erdnussbutter und Marmelade essen. Doch damit nicht genug. Auch wenn ich als Redshirt in meinem ersten Jahr noch nicht spielberechtigt war, luden sie mich trotzdem jeden Freitagabend vor den Heimspielen am Samstag ins Teamhotel ein, damit ich am Büffet so richtig zuschlagen konnte. Fried Chicken, Hamburger, Pommes, Spaghetti, was es eben so alles gab. Ich sollte so viel essen, wie ich konnte. Das habe ich natürlich auch gemacht. Denn den Rest der Woche fiel meine Selbstverpflegung im heimischen Appartement nicht besonders üppig aus.

Ein guter Nebeneffekt dieses ersten Jahres war, dass ich schon alle Strukturen und Abläufe des Teams kennenlernen konnte, bevor ich dann in meinem zweiten Jahr am College voll bei den Cougars einstieg. In Houston hatten wir Theorie, Filmanalysen, Training und zusätzlich noch das Studium. Alles war sehr professionell organisiert und natürlich ganz anders als noch in Deutschland bei den Panthers. Als mein Jahr als Redshirt vorbei war, wollten die Cougars mich zwar auf den Platz bringen, aber ich war in deren Augen noch nicht gut genug, um ein Starting Tackle zu sein. Aus dieser Situation stammt auch das Gerücht, dass ich am Anfang meiner Collegezeit Tight End gewesen sei. Das ist so aber nicht ganz richtig. Zwar war ich nominell eine kurze Zeit Tight End, aber auf dem Rasen machte ich sicherlich nicht das, was sich ein Footballer vorstellen würde. Die Wahrheit ist, dass ich damals der dritte, also ein zusätzlicher Tackle war. Die Coaches haben mich nur als Tight End getarnt. Denn auf dem Rasen gibt es immer nur zwei Tackles – den linken und den rechten. Und der Spieler, der in der Startaufstellung neben dem Tackle steht, ist eigentlich der Tight End. Doch im College stand oftmals eben ich auf dieser Position, spielte aber einen zusätzlichen Tackle, der ebenfalls Gegenspieler blockte. Eine Route wie ein Tight End haben sie mich nie laufen lassen, was ich allerdings auch komplett nachvollziehen kann. Ich hatte als Tight End an der Seitenlinie die Nummer 19 auf dem Trikot, musste das Leibchen aber jedes Mal wechseln, wenn ich als zusätzlicher Tackle auf den Rasen kam. Dann zog ich mir das Trikot mit der Nummer 59 an.

Durch die vielen Kurzeinsätze in meinem zweiten Jahr in Houston hatte ich die Möglichkeit, viel zu lernen und mich an den College-Football zu gewöhnen. Allerdings merkte ich auch, dass die beiden Tackles vor mir richtig gut waren und ich wohl erst einmal nicht wirklich zum Zug kommen würde. Als mir das bewusst wurde, ging ich zu den Coaches und fragte, ob ich anstatt Tackle die Position des Defensive Ends spielen könnte. Ich wollte unbedingt auf dem Rasen stehen. Außerdem hatte ich diese Position in Deutschland bei den Düsseldorfer Panthers schon einige Male gespielt. Nachdem ich ein komplettes Jahr lang alle damit genervt hatte, willigten die Trainer am Ende tatsächlich ein. Ich war ab sofort Defensive End.

Doch dann begann die Offseason vor meinem dritten Jahr bei den Cougars. Wir trainierten vier-, fünfmal pro Woche und absolvierten zum Teil bereits morgens ab 4:45 Uhr unsere ersten Laufeinheiten. Dabei passierte es: Ich sprintete über den Rasen, setzte meinen Fuß in den Boden, drehte mich schnell um, doch die Stollen blieben im Platz hängen. Mit einem lauten Knack war mein Bein gebrochen. Ich ließ mich auf den Rasen fallen und schrie sofort vor Schmerzen laut auf. Ich konnte es nicht fassen. Schon wieder