

## **Leistungskonto - Warnsignale erkennen**

„Ich gestehe ganz offen: Beim Training habe ich ein Medikament mit Dopingeffekt ausprobiert [...]. Auch diese Substanz, so erfuhr ich, fördert die Angriffslust, erhöht die Ausdauer und die Widerstandsfähigkeit.

Die Nachwirkungen sind schlimm: Die eigene Leistungsgrenze wird überschritten, fast vergewaltigt. Über längere Zeit zehrt man von seinem biologischen Kapital. Ohne jede Kontrolle, ohne das vertraute Warnsignal: »Ich kann nicht mehr!«

Dann ist man für Tage völlig erledigt. Findet trotz größter Erschöpfung keinen erholsamen Schlaf. Was das Liebesleben angeht: tote Hose. Nicht die kleinste Regung.

Aus diesem Abenteuer habe ich gelernt: Wiederholtes Doping ist nicht nur lebensgefährlich, sondern auch erniedrigend [...].

Nachts – ich bin hellwach. Mit weit geöffneten Augen starre ich an die Zimmerdecke. Mir ist heiß und kalt. Jeder einzelne Muskel schmerzt.

Um die Belastungsgrenze meiner Maschine »Körper« zu testen, habe ich mich an Aufputzmitteln versucht. Ich wollte meinen Körper zwingen, die 100-Prozent-Marke der Leistungskraft zu überschreiten und mit doppelter Kraft zu arbeiten. Ich wollte wissen, wie weit und wie lange man sich überfordern kann.

Außerdem war ich verletzt, fürchtete um meine Kondition – und hatte Angst vor den Verschleißerscheinungen an meinem Muskeln, Sehnen und Knochen.

Damals schon litt ich unter dem Leistungsdruck, lebte wegen der überhöhten Anforderungen am Rande der Depression. Damals habe ich mit meiner Gesundheit geaast – meine »Maschine« mißhandelt, wie ein wildgewordener Rennfahrer, der seinen Sportwagenmotor überdreht: Alle Bordlampen zeigen rot, der Drehzahlmesser schlägt bei 9000 bis 10000 Umdrehungen pro Minute an. Vollgas! Ich war mir des Risikos bewusst eventuell kaputtzugehen.

Verrückt. Unverantwortlich. Wahnsinn. [...]

Volldampf in allen Lagen. [...]

Herbst 1984 in Köln. Der Vorstand sprach, wieder einmal von einem »Schicksalsspiel«. Wieder einmal ging es, angeblich, um das Überleben des Vereins. [...]

Die saftgestärkten Kollegen flitzen wie die Teufel über den Rasen. Wir haben gewonnen. Aber in welchem Zustand. Nach tagelanger, qualvoller Erschöpfung beschlossen wir: nie wieder! Von uns wird keiner mehr einen anderen zu dieser Dummheit verführen. [...]

Pillen und Leistung – das war für sie zu einer Gleichung geworden, die aus ihrem Leben nicht mehr wegzudenken war. [...]

Bei Licht betrachtet, ist zwischen Doping und Verletzungsquoten bei Spielern eine deutliche Verbindung festzustellen. Bei einem Feldspieler deuten häufig auftretende Muskelfaserrisse darauf hin, daß er gedopt spielt. Man verliert ja das Gefühl und den Maßstab für die eigene Leistungsgrenze. Es ist also nicht verwunderlich, wenn Muskeln und Gelenke nicht mithalten. Das Warnsignal des Organismus ist abgeschaltet; wer wundert sich da noch über streikende Muskeln?<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Schumacher, Toni. Anpfiff. München 1987, S. 119-123.