

«Ich verspürte zehn Prozent Glück, höchstens»

Philipp Degen war im Sommer 2010 nahe dran, alles hinzuschmeissen – jetzt ist er beim FCB wieder in der Spur

Von Marcel Rohr

Basel. Er kommt leichtfüssig daher, mit dem Handy am Ohr. Hier ein Wink, da ein Schwatz. Die Laune beim 29-jährigen Aussenverteidiger des FC Basel ist bestens an diesem Dienstag. Der Fokus bei Philipp Degen ist auf das heutige Heimspiel in der 2. Runde der Europa League gegen Genk (19.00 Uhr, SF2 live) gerichtet. Doch wer sich mit dem jüngeren der Degen-Zwillinge – David ist eine halbe Stunde älter – unterhält, kommt um das Thema Verletzungen zwangsläufig nicht herum.

Seine Leidenszeit begann im Frühling 2008 mit weichen Leisten, die ihn in Dortmund plagten. Beim FC Liverpool unterschrieb er nach der EM 2008 einen Vierjahresvertrag, der ihn zum bestverdienenden Schweizer Fussballer im Ausland machte. Doch auch in England erlitt der rechte Aussenverteidiger zahllose gesundheitliche Rückschläge.

Im November 2011 schloss er sich wieder dem FC Basel an, doch wie fragil sein Körper geworden ist, zeigte sich auch im St.-Jakob-Park – im Juli erlitt er zuletzt einen Muskelfaserriss in der Wade. Nun jedoch ist er zurück, letzte Woche brillierte er im Heimspiel gegen Sion und hofft, diese Aufwärtstendenz heute gegen Genk zu bestätigen.

BaZ: Philipp Degen, im vorletzten Meisterschaftsspiel gegen Sion haben Sie beim 4:1-Sieg aufhorchen lassen und Ihre sehr gute Leistung mit zwei Toren gekrönt. Mit einer Woche Abstand – wie haben Sie diesen Mittwoch erlebt?

Philipp Degen: Ich sass nach dem Match in der Kabine, das Gefühl war unbeschreiblich. Meine Mitspieler haben sich für mich gefreut, allen voran David. Ich war ruhig, aber eine Stimme in mir drin sagte: «Du bist wieder da, du bist wach.» Es hat mir unglaublich gutgetan nach den vielen Verletzungen der letzten Jahre. Aber eines muss ich jetzt sofort loswerden.

Nur zu.

Ich will nicht, dass der Eindruck entsteht: Kaum steht der Degen wieder mal auf dem Platz und schießt ein Tor, gibt er die grossen Interviews. Das Einzige, was ich will, ist, der Mannschaft auf dem Platz helfen. Deshalb bin ich ja im Winter 2011 zurückgekommen, hier in Basel hat alles angefangen. Das Letzte, was ich möchte, ist, ins falsche Licht gestellt zu werden. Der Sion-Match war ein erster Schritt, mehr nicht.

«Ich sagte mir immer: Das kann es nicht gewesen sein! Ich komme nochmals.»

War die Leistung nicht eine Bestätigung für Sie, wieder auf dem Weg zum Stammspieler zu sein – oder sind Sie immer noch extrem vorsichtig?

Es war ein guter Schritt, aber es wäre fatal, wenn ich hier irgendwelche Prognosen stellen würde, wie viele Minuten ich noch bis zur Winterpause spiele. Wissen Sie, das Thema Verletzung hat sich so in meinem Hirn eingebrannt, dass es schwierig ist, unbeschwert darüber zu reden oder einfach zu vergessen, was war.

Warum haben Sie am Samstag in Lausanne nicht gespielt?

Ich hatte eine kleine Verhärtung in der Wade. Nichts Schlimmes, ich hätte spielen können. Doch der Trainerstab, die Physiotherapeuten und ich haben gemeinsam entschieden, dass ich mit dem nächsten Einsatz warte. Ich habe aus dem Fehler von Tallinn gelernt. Es war aber für mich ein sehr schwieriger Entscheid. Ich hätte meinen Teil zum Erfolg gerne aktiv beigetragen.

Mitte Juli spielten sie innert drei Tagen in der Qualifikation zur Champions League und dann in der Liga gegen Luzern ...

Ja. Das war bereits zu viel. Prompt verletzte ich mich an der Wade, weil



«Ich überschätzte meinen Körper, das passiert mir nicht mehr.» Philipp Degen während einer Trainingseinheit beim FC Basel. Foto Keystone

ich dort einen Muskelkater hatte und dachte, ich könne trotzdem innert 72 Stunden zweimal auflaufen. Ich überschätzte meinen Körper. Das passiert mir nicht mehr.

Sie haben in den letzten Jahren unzählige gesundheitliche Rückschläge hinnehmen müssen. Hat das Ihre Persönlichkeit verändert?

Ja, sehr. Ich bin nicht mehr so unbekümmert wie früher. Die Verletzungen, die Rückschläge, die ständigen Therapien oder Aufbau trainings, sie haben mich geprägt. Die Gedanken drehten sich ständig im Kreis, man grübelte, überlegte, was schiefgelaufen war, schöpfte neue Hoffnung und arbeitete an sich. Sieht das Ziel und ... verletzt sich wieder.

Welchen Rat haben Ihnen Ihre Eltern gegeben?

Sie haben mir gesagt, dass ich positiv bleiben und hart für das Ziel arbeiten soll. Mut zugesprochen hat mir immer David, ihm habe ich sehr viel zu verdanken. Er war und ist wichtig für mich.

Was war der schlimmste Moment?

Als ich im August 2010 das Pfeiffersche Drüsenfieber bekam. Ich war eben beim VfB Stuttgart mit Trainer Gross angekommen, als es ausbrach. Ich hatte Fieber, musste mich ständig übergeben, hatte nächtelang Schweissausbrüche und vor allem: keine Kraft mehr. Ich war nahe daran, den Bettel hinzuschmeissen. Ich dachte intensiv über mein Karriereende nach.

Sie taten es nicht ...

Nein, ich biss mich durch, auch wenn der Weg steinig war und die Ziele sich sehr langsam näherten. Nach zwei Minuten Lauftraining hatte ich einen Puls von 180 und musste wie verrückt

atmen. Aber ich sagte mir immer: Das kann es nicht gewesen sein! So nicht. Ich komme nochmals.

Haben Sie neue Therapieformen ausprobiert, alternative Methoden? Wer kümmerte sich um Ihre angeschlagene Psyche?

Ich habe unter anderem mit Ivan Ergic, dem einstigen Captain beim FCB, darüber geredet, er litt ja unter der gleichen Krankheit. Überdies habe ich bei Christian Marcolli Mentaltraining gemacht, das hat mir enorm geholfen. Ich habe die Osteopathie entdeckt, ich mache nun regelmässig zusätzlich Stabilisationsübungen für Rücken, Rumpf und Beine. Überdies muss ich den FCB-Physios Nicolas Unternährer, Dirk Wüst und Peter Hohl meinen Dank aussprechen. Zusammen mit Assistenten Marco Walker haben sie mich körperlich wieder aufgebaut.

Ihre Teamkollegen beim FCB haben festgestellt, dass die Degen-Zwillinge ruhiger geworden sind. Stimmt das?

Ich bin sicher ruhiger geworden. Ich bin zwar immer noch impulsiv, lebensfroh und rede viel. Aber mir ist bewusst geworden, was es heisst, gesund und leistungsbereit zu sein.

Beim FC Liverpool unterschrieben Sie 2008 den höchstdotierten Vertrag, den ein Schweizer Fussballer im Ausland je bekommen hat. Doch Sie waren fast nur verletzt – hatten Sie nie ein schlechtes Gewissen?

Glauben Sie mir, wenn ich in England eins gelernt habe, dann dies: Geld macht nicht glücklich. Abseits der Stadien habe ich mir nie etwas anmerken lassen, aber tief in mir drin war ich richtig unglücklich, auf einer Skala von 1 bis 100 verspürte ich zehn Prozent Glück, höchstens.

Ich wollte spielen, ich wollte Leistung zeigen, aber es ging nicht. Der Druck, der bei einem Grossclub wie Liverpool herrscht, ist ungemein. Auf meiner Position wurde nach meiner Verletzung sofort ein englischer Nationalspieler für zehn Millionen gekauft. Das geht ruckzuck. Zeit gibt es nicht. Nur das Hier und Jetzt zählt. Auch deshalb bin ich froh, wieder in Basel zu sein, in meinem vertrauten Umfeld.

Sie und David polarisieren stark. Beeinflusst dies das Wohlbefinden Ihres Körpers?

Schwierige Frage (überlegt lange). Den Ehrgeiz und den Trieb, immer besser werden und es allen zeigen zu wollen – auch uns selber –, den haben wir beide tief in uns drin. Wir setzen uns immer stark unter Druck, auf diese Weise holen wir auch alles aus uns raus. So gesehen kann ich Ihre Frage mit Ja beantworten.

«Die Erwartungen sind sehr hoch an uns. Damit müssen wir umgehen können.»

Unterscheiden die Leute auf der Strasse zwischen Philipp und David?

Nein. Wir werden als eins wahrgenommen, obwohl wir zwei verschiedene Menschen sind. Das ist nicht immer einfach, wobei ich auch festhalten muss, dass wir gerne als Doppel auftreten. Ich denke, uns als Menschen zu unterscheiden, wird erst dann wirklich schwierig, wenn unsere Fussballkarrieren vorbei sind. Das dauert hoffentlich noch ein bisschen (lacht).

Themawechsel, Herr Degen. Am Donnerstag tritt der FCB in der Europa League an. Was erwarten Sie vom Heimspiel gegen Genk?

Die Belgier haben eine starke Mannschaft, sie sind im Aufwind, es wird nicht einfach. Unser Ziel ist es, europäisch zu überwintern, deshalb müssen wir unsere Heimspiele gewinnen. **Warum tut sich der FC Basel so schwer in dieser Saison?**

Dazu möchte ich mich nicht gross äussern. Nur eins: Erfolg und Niederlage waren immer auf Messers Schneide. Jeder Spieler muss seinen Weg gehen und versuchen, noch mehr aus sich herauszuholen.

Wurde beim FCB kurzfristig ein neues Ziel definiert bis zur Winterpause?

Nein, das ist auch nicht nötig. Der Wintermeister hat noch gar nichts gewonnen, siehe Bayern München 2011. Am Saisonende stand Dortmund ganz oben. Das zählt. Wir wollen Anfang Juni 2013 vorne sein. Der FCB hat den Anspruch, jedes Spiel zu gewinnen, in Europa haben wir uns in den letzten Jahren einen guten Namen geschaffen. Die Erwartungen sind sehr hoch an uns. Damit müssen wir umgehen können, wir sind stark gefordert.

Ist die Schweizer Nationalmannschaft noch ein Thema bei Ihnen?

Stand heute: nein. Sie könnte zum Thema werden, wenn ich im Club eine lange Zeit regelmässig spiele und gute Leistungen abliefern. Vorher nicht.

Und zum Schluss: Wird im Sommer 2013 in Oberdorf der Degen-Degen-Cup, ein Juniorenturnier, ins Leben gerufen?

Die Idee ist gut, offiziell bestätigen kann ich es leider noch nicht.

Seite 42