

der nicht anders kann, als positiv zu denken.



Reha. Fotos: Christian Pfander



Der Schwerkraft trotzen: Der Thuner Captain auf dem speziellen Laufband.

chen könnte? «Nein, überhaupt nicht», sagt Hediger mit einer Bestimmtheit, dass man nicht anders kann, als ihm zu glauben.

Umdenken beim Fitnessfreak

Die Überzeugung bezieht Hediger aus seiner Geschichte. Er ist in den vergangenen Jahren als Fussballer nicht schlechter geworden – im Gegenteil. Lange habe er zu viel Zeit ins Fitness-training investiert. «Es wäre besser gewesen, ich hätte eine bis zwei Einheiten im Krafraum gestrichen und wäre dafür mehr auf dem Platz gestanden», sagt er.

Das Umdenken fand vor ein paar Jahren statt. Mit Berater Milos Malenovic, der auch Ajax-Offensivspieler Dusan Tadic vertritt, begann er spezifisch an seinen fussballerischen Fertigkeiten zu arbeiten. «Das hat mich enorm weitergebracht», sagt das Kraftpaket, das mittlerweile auch genaue lange Pässe schlagen kann. Im Gegenzug dient Hediger jungen Klienten von Malenovic als Personal Coach, er soll ihnen helfen, die richtige Mentalität zu entwickeln. Der Berner, in Ostermundigen wohnhaft, kann sich vorstellen, dereinst als Trainer tätig zu sein. Insofern sei die Reha eine gute Erfahrung. Zumal er auch in taktischer Hinsicht profitiere. «Auf der Tribüne hat man einen ganz anderen Blick aufs Spiel.» Auch da: Fort- statt Rückschritt.

Bevor der Eindruck entstehen kann, er befasse sich mit dem Karriereende, sagt Hediger, er gebe sich schon noch 5 Saisons als Profi. Ab 14.35 Uhr absolviert er eine halbstündige Session auf dem Anti-Schwerkraft-Laufband. Das Besondere an diesem Gerät ist, dass sich einstellen lässt, wie viel Prozent des Körpergewichts am Boden ankommen. Dadurch braucht Hediger weniger Muskelkraft, es besteht ein geringer Druck aufs Gelenk. «So etwas ist doch geil», entfährt es ihm. Bereits 2 Wochen nach der Operation war Hediger erstmals auf diesem Laufband, Ende März läuft er bei 20 Prozent seines Körpergewichts. Einen Monat später ist er schon bei 80 Prozent angelangt.

Mit Berater Malenovic besprach er auch die Option, die Reha in Belgrad zu absolvieren, wo ein Arzt eine Genesung innert 3 bis 4 Monaten verspricht, das Risiko eines Rückfalls aber um ein Vielfaches höher ist. Hediger hat den Verzicht auf diese Option nie bereut, auch jetzt nicht, da Thun am 19. Mai den Cupfinal gegen Basel bestreiten wird. Eine so frühe Rückkehr sei utopisch, sagt er. Ihn fuchst vielmehr, in der aktuell durchgezogenen Phase nicht auf dem Platz mitwirken zu können. Ohne ihn hat Thun nur eine von 11 Meisterschaftspartien gewonnen.

Den Tag in der Reha beschliesst Dennis Hediger mit Ausdauer- und Rumpfübungen, es ist gegen 16.30 Uhr, als er sich auf den Heimweg macht. Mitte Mai, just 3 Monate nach dem Kreuzbandriss, wird er ein paar Tage Pause einlegen, mit der Familie nach Spanien reisen. Danach wird er sich wieder schinden, das Comeback ist für Mitte August geplant. Man werde Fortschritte sehen, wendiger etwa werde er sein, sagt er, und fügt schmunzelnd an, darauf solle man dann achten.

Aber bitte mit Rahmen

Challenge League Der FC Aarau hielt trotz desaströsem Herbst an Trainer Patrick Rahmen fest. Jetzt ist die Barrage in Sichtweite.

Calvin Stettler

Manchmal gingen sie bis tief in die Nacht: diese Gespräche, in denen sie sich in Aarau fragten, wie es so weit kommen konnte. So weit, dass der Club nach sechs Spieltagen noch immer keinen Punkt gewonnen hatte. Am Tisch sass Sandro Burki, der junge Sportchef, der im Sommer mit ansprechendem Budget erstmals eine Mannschaft seiner Wahl zusammenstellen konnte. Und der neue Coach Patrick Rahmen, der mit dem Anspruch gekommen war, dem FCAarau nach durchschnittlichen Jahren wieder Erfolge zu beschieren.

Die Krise kam unerwartet, zumal ihr eine überzeugende Saison-Vorbereitung vorangegangen war. Plötzlich waren da wieder diese Fragen, die in Aarau jüngst so oft gestellt wurden: Richtiges Kader? Richtige Aufstellung? Richtiger Trainer?

1 Niederlage in 19 Spielen

Ein halbes Jahr später ist beim Challenge-League-Vertreter vieles anders. Das Team hat sich rehabilitiert, liegt auf Platz 3. Sportchef und Trainer sind noch immer dieselben. Selbst als der FCA nach 11 Spielen nur 4 Punkte geholt hatte, glaubte Burki an die Wende. Aber bitte mit Rahmen. Der Sportchef sagt: «Er ist stets ruhig geblieben, hatte klare Gedanken und hielt nicht stur an seinen Ideen fest, sondern war empfänglich für Anpassungen.»

In einem Kurztrainingslager im September skizzierte Rahmen seinem Chef sowie dem Verwaltungsrat, wie er aus der Krise kommen wollte. Er überzeugte – und hatte nicht zu viel versprochen. Das 2:0 am 12. Spieltag gegen Wil, das damals mit drei



Plötzlich Seriensieger: Patrick Rahmen. Foto: Pascal Müller (Freshfocus)

Teams an der Spitze lag, markierte den Start einer beeindruckenden Serie. In den folgenden 19 Spielen gewann Aarau 13-mal, verlor lediglich eine Partie.

Die Gründe für die Auferstehung sind mannigfaltig: Vorgesehene Führungsspieler wie Bürgy, Schindelholz, Zverotic, Jäckle und Schneuwly fanden ihre Form wegen Verletzungen oder mangelnder Spielpraxis erst verspätet. Die kurzfristig verpflichteten Stürmer Karanovic und Maierhofer schossen die ersehnten Tore. Wintertransfer Neumayr brachte Kreativität ins Spiel. Und Trainer Rahmen überzeugte trotz überbesetztem Kader als Mediator.

Der Sturmerprobe

Rahmen denkt nicht mehr oft an die dunklen Tage. Er sagt: «Ich fühlte mich gefordert, nicht überfordert.» Sportchef Burki ergänzt: «Die meisten Trainer verlieren die Gelassenheit, sobald die Presse ihren Kopf fordert. Patrick aber

konnte damit umgehen.» Auch, weil sich Rahmen in früheren Funktionen beim Hamburger SV schon mit so manchen Stürmen konfrontiert sah. Er, der erst seine zweite Profimannschaft trainiert, wollte sich und seinen Kritikern beweisen, dass er den Turnaround schaffen kann.

Vor der Saison bezeichnete Rahmen den FC Aarau als schlafenden Bären. Erst schien dieser auch unter ihm nicht zu erwachen. Doch langsam, aber sicher wird der Bär munter. Heute empfangen die gefestigten Aargauer das zweitplatzierte Lausanne. Bei einem Sieg lägen sie nur noch zwei Punkte hinter dem Barrageplatz. Plötzlich ist der Aufstieg wieder ein denkbare Szenario. Der Sportchef plant deshalb zweigleisig. Er warnt aber auch: «In der Euphorie macht man die grössten Fehler.» In Aarau verzichten sie vorerst auf grosse Kampfansagen. Sie wissen, wie schnell man vom Weg abkommen kann.

Schicksalsspiel hier, Reifeprüfung dort

Super League Viel Brisanz beim Duell GC gegen St. Gallen.

Vor der fünftletzten Runde der Super League geistert das Abstiegsgepenst plötzlich auch wieder durch die Ostschweiz. Innerhalb zweier Monate ist der Vorsprung des FC St. Gallen auf den Barrageplatz von zwölf auf drei Punkte geschmolzen. «Die Situation ist ernst», mahnte Trainer Peter Zeidler vor dem Gang in den Letztgrund zu den Grasshoppers am Samstag.

Anfang März stand St. Gallen noch auf Platz 4. Seither gewannen sie nur noch eines von acht Spielen. Sie verloren fünfmal und erzielten trotz offensiver Ausrichtung nur noch vier Tore. Fünf Runden vor Schluss liegen zwischen dem Tabellendritten Thun und dem Neunten Xamax sieben Punkte. Ein Grund für Zeidler, Vorstand, Staff und Mannschaft am Vorabend des Spiels gegen GC zu einem gemeinsamen Abendessen einzuberufen.

Die Anspannung hat bei den St. Gallern spürbar zugenommen in den letzten zwei Wochen. Die Mannschaft spielt vergleichsweise attraktiv, sie ist aber in der

Defensive anfällig und vorne ohne den in dieser Saison definitiv nicht mehr einsatzfähigen Cédric Itten zu ineffizient. Obwohl die St. Galler für die Gegner berechenbar geworden sind, hält Zeidler eisern am 4-3-3-System fest. «Wir werden von unseren Prinzipien nicht abrücken», sagte er unter der Woche. Noch ist die Situation nicht alarmierend. Der Rückstand auf die Europacup-Plätze ist nur wenig grösser

als der Vorsprung auf den Barrageplatz. Auch deshalb sagte Zeidler: «Für GC ist es ein Schicksalsspiel, für uns eine Reifeprüfung.»

Fortes Appell ans Team

In Zürich hapert es derweil vor allem in der Offensive. GC schoss letztmals am 9. Dezember mehr als ein Tor in einem Spiel. Deshalb sind die seit dem 25. November sieglosen, aber zuletzt immerhin sechsmal ungeschlagenen Grasshoppers kaum mehr zu retten. Sie brauchen in den verbleibenden fünf Spielen ein Wunder in Form von mindestens drei Siegen. Ungeachtet der misslichen Lage und der Offensivflaute will sich GC-Trainer Uli Forte nicht vorzeitig geschlagen geben. «Aufgeben ist keine Option. Wir kämpfen bis zum Schluss», sagte er und ging vehement gegen die Resignation vor, die sich unter den Spielern breitmachte. Dank des Rekurses kann gegen St. Gallen auch Marco Djuricin mithelfen. Der Österreicher ist GCs bester Torschütze in dieser Saison – mit fünf Treffern. (sda)



Dank eines Rekurses kann GC gegen St. Gallen auf Marco Djuricin zählen. Foto: Freshfocus