



Markus Rogan tritt der Komplexität des Spitzensportlerdaseins pragmatisch entgegen: „Wir vergessen oft, wie wichtig die einfachen Dinge sind.“ Oder: „Weltklassensportler trainieren, bis sie umkippen.“

Foto: Rudy de Moor

„Ich war mir selbst nicht gut genug“

Markus Rogan, exzentrischer und polarisierender Ex-Schwimmstar, gibt sich im TT-Interview geläutert. Der 37-jährige Wiener über Hyperaktivität, Statussymbole, sein übersteigertes Ego und fehlende Freunde.

VIII – Als Schwimmer ist er bis heute unerreicht in Österreich, als Mensch war er stets umstritten – rein optisch hat sich Markus Rogan, einst Welt- und Europameister und zweifacher Olympiadailengewinner, nicht verändert: volles Haar, breite Schultern, wacher Blick. Am vergangenen Freitag, am Tag der Sportpsychologie, referierte der in Los Angeles lebende Psychotherapeut und Sportpsychologe am Grillhof in Vill. Standesgemäßer Titel seines Vortrages: „Wie bekomme ich einen arroganten Sportler auf die Couch?“ Zuvor ließ der zweifache Familienvater selbst die Hüllen fallen – freilich im übertragenen Sinn.

War die Psychologie schon immer ein Steckenpferd?

Markus Rogan: Am Anfang habe ich mir gedacht, Psychologen sind alles Volltrottler. Reden nur und machen nichts. Erst gegen Ende meiner Karriere bin ich draufgekommen, dass da doch mehr dahintersteckt. Viel mehr sogar. Die Thematik hat mich letztlich derart gefesselt, dass für mich klar war, das möchte ich beruflich machen.

Abgesehen davon, dass Ihre Mutter Psychiaterin ist, wann haben Sie erste Bande mit dieser Thematik geknüpft?

Rogan: Mit sieben, ich war ein hyperaktives Kind. Habe eigentlich nur zu schwimmen begonnen, weil ich so unruhig, so zappelig war. Ich war einer, der in der Schule die Kinder angerempelt hat. Mein damaliger Lehrer, Robert Bischof, dem ich bis heute endlos dankbar bin, hat damals gesagt: „Schaut's, dass was macht's, damit das Kind erschöpft ist.“ Meine Mutter ist mit mir dann zu einem Sportpsychologen, der hat mit mir GSR gemacht, also Galvanic Skin Response (Messung der Hautleitfähigkeit bei Emotionen, Stress etc.). Da habe ich gemerkt, dass meine Hände mehr schwitzen, wenn ich an schwierige Sachen denke. Da wurde mir klar, dass Körper



Markus Rogan referierte am Freitag beim Tag der Sportpsychologie im Grillhof in Vill – und kehrte bereits zuvor Inneres nach außen.

Fotos: Rudy de Moor



und Geist zusammenhängen. Eine Erkenntnis, die ich aber die folgenden zwei Jahrzehnte stur ignoriert habe.

Bis Sie dann im Herbst Ihrer Karriere auf Ken Ravizza (2018 verstorbene US-Ikone des Sportpsychologie, Anm.) gestoßen sind?

Rogan: Man muss sich das vorstellen: Ich war sieben Jahre Zweiter der Welt. Nie Erster. Da wirst du ja deppert. Und dann treffe ich auf einen, der mir in vielerlei Hinsicht die Augen geöffnet hat. Ohne ihn bzw. die Sportpsychologie wäre ich nie Weltmeister geworden oder Weltrekord ge-

schwommen. *Was war der entscheidende Faktor?*

Rogan: Zu erkennen, dass Prozessorientierung über der Resultatorientierung steht. Ken hat mir gesagt, dass ich eine Hure gegenüber den Ergebnissen war. Ich war so aufs Siegen versteift, dass ich vergessen habe, was mich wirklich voranbringt. Nämlich mein Schwimmen zu perfektionieren: Start, Unterwasserphase, Wende, Zug um Zug, Beinschlag um Beinschlag.

Ein weniger ruhmreiches Kapitel in Ihrer Karriere war die nie restlos aufge-

klärte Prügelei vor zehn Jahren in einer römischen Diskothek ...

Rogan: Ich habe vier semiprofessionelle Boxer gebraucht, um aufzuwachen. Das Gefährlichste, was man einem jungen Mann geben kann, ist Geld und Berühmtheit. Und eine Zeit lang war ich reich und berühmt und konnte mir so viel Scheiß erlauben. Das ging ins Extreme. Die Fremdregulierung war ausgeschaltet und mein übersteigertes Ego hat es nicht zugelassen, mich selbst zu regulieren.

Wie bewerten Sie diese Causa mit zehnjährigem Abstand?

Rogan: Ich würde mich am liebsten bei diesem Türsteher bedanken. *Weil?*

Rogan: Weil ich sonst nicht in der Lage gewesen wäre, es zu verstehen. Mir haben es 100.000 Leute vorher nett gesagt. Dann kommt einer, der mich nicht gekannt hat, und haut mir mit seinen Kollegen ein paar in die Fresse. Ich möchte auf keinen Fall Gewalt verherrlichen, aber ich habe diese Abreibung gebraucht. *Und die daraus resultierenden Erkenntnisse?*

Rogan: Mir wurde dann recht schnell klar, wie viele Leute

mich für ein Arschloch halten und wie wenige Freunde ich habe.

Und wie haben Sie sich selbst wahrgenommen?

Rogan: Ich hatte mein Selbstvertrauen stets von Medaillen, Geld und Status abgeleitet. Ich hatte nicht die Ruhe, nicht das Selbstverständnis, für mich gut genug zu sein. Ich war ein Getriebener. Mir war immer klar, ich brauche mehr Medaillen, mehr Geld und mehr Miss Austrias, um wirklich wer zu sein. Mein gesamtes Selbstbild war auf äußere Bestätigung aufgebaut.

Inwieweit trug dazu Ihre Studienzeit in Stanford bei, in einer so genannten Elite-Universität?

Rogan: In Stanford fallen zwei Olympiadailen nicht einmal auf. Mit mir auf der Uni waren beispielsweise die Google-Gründer, die halbe Facebook-Chefete, Snapchat-Gründer, die US-Präsidententochter Chelsea Clinton. Weil ich mich immer auf den äußeren Schein versteift habe, habe ich mich unter diesen Persönlichkeiten immer schlechter gefühlt. *Sie sind inzwischen Psychotherapeut und Sportpsychologe mit eigener Praxis in Los Angeles, haben u. a. mit*

Gewaltverbrechern, Drogensüchtigen, mit depressiven Jugendlichen zu tun gehabt und kommen gerade von einer zehnwöchigen Reise mit dem israelischen Fußball-Nationalteam zurück. Wie funktioniert die Arbeit in Israel?

Rogan: Darüber würde ich lieber erst nach Ende der EM-Qualifikation sprechen. Ganz grundsätzlich: Wie in jeder Sportart geht es auch im Fußball um Prozessoptimierung. Kontrolliere nur das, was du kontrollieren kannst. Ein Resultat kannst du nicht kontrollieren, sehr wohl aber das nächste Dribbling, den nächsten Lauf, die nächste Bewegung als Tormann. Diesbezüglich haben wir 16 psychologisch-technische Elemente ausgearbeitet. Wie man sieht, haben wir noch viel zu tun.

Wie viel Rogans von einst würde eine Fußballkabine vertragen?

Rogan (lacht auf): Es gibt sieben gruppenspezifische Grundregeln. Es gibt einen Anführer, ein paar arrogante Spieler etc. Entscheidend ist, dass sich keine Anti-Gruppen, keine Cliques bilden. Solange sich die arroganten Spieler in die Gruppe einfügen, was häufiger der Fall ist, als man denkt, ist alles okay.

Das Gespräch führten Alex Gruber und Max Ischia

Steckbrief

Markus Rogan (37): Der gebürtige Wiener wurde in den USA groß und ist mit 34 Medaillen bei Großereignissen bis heute Österreichs erfolgreichster Schwimmer. Österreichs Sportler des Jahres 2004 wohnt mit Ehefrau Leanne und den beiden Söhnen (1,5 und 3) in Los Angeles und hat dort eine eigene Psychotherapiepraxis. Als Sportpsychologe betreut er derzeit das israelische Fußball-Nationalteam und ist klinischer Berater der Harvard Medical School, speziell im Bereich der Integration von Sport in der Psychotherapie.



2009 ging Rogan doppelt baden: Nachdem er bei der WM in Rom ohne Medaille geblieben war, setzte es Prügel in der Diskothek. Foto: gepa/Pranter