

Im Schmerz gefangen

Ein Sport frisst seine Spieler: Paul Drux und Finn Lemke waren Stars der Handball-Nationalmannschaft. Dann mussten sie gegen die Invalidität kämpfen.

Von Lars Graue

Paul Drux geht zu Boden und lässt den Ball fallen. Sein Gesicht schmerzverzerrt, ein Griff an die rechte Wade, dann schlägt er mit der rechten Hand auf den Hallenboden.

Der „Sportschau“-Kommentator wirkt betroffen. „Hoffentlich hat sich Paul Drux, der sich ja schon so häufig in seiner Karriere schwer verletzt hat, nicht bitter wehgetan“, sagt er.

Aber das hat er. 82 Tage später, im Sommer 2023, Kraftraum der Füchse Berlin. Paul Drux sitzt an einer Beinbeugemaschine. Sein rechter Fuß steckt in einem klobigen Spezialschuh, den er schon ein Vierteljahr lang trägt, seit ihm die Achillessehne gerissen ist. Die stärkste Sehne des Körpers; ihr Riss ist eine der schlimmsten Verletzungen, die einem Sportler passieren kann. Paul Drux, 29 Jahre, hat 127-mal für die deutsche Nationalmannschaft gespielt. Er hat zahlreiche Titel gewonnen und Bronze bei Olympia. Er ist Kapitän der Füchse Berlin. Neunmal ist er im Laufe seiner Karriere operiert worden: zweimal an der Schulter, einmal am Sprunggelenk, fünfmal am Knie, nun an der Achillessehne. Drux hätte, wäre er vergangene Saison fit gewesen, im Verein 51 Pflichtspiele absolviert, dazu die Auftritte im Trikot der Nationalmannschaft. Die Füchse Berlin gehören zu Deutschlands Topklubs, spielen in der Bundesliga, im DHB-Pokal und etliche internationale Matches.

68 Spiele in zehn Monaten, zusätzlich zu den Mannschafts-, Kraft- und Regenerationseinheiten. Welcher Körper soll das aushalten? Drux ist nicht der Einzige, der an seine Grenzen geraten ist.

Gisli Kristjánsson, SC Magdeburg: sechs Schulterverletzungen in fünf Jahren, 24 Jahre, weiterhin aktiv.

Mattias Zachrisson, ehemals Füchse Berlin: Schulterverletzung, Karriereende mit 30.

Oscar Carlén, ehemals HSV Hamburg: Kreuzbandrisse, Karriereende mit 25.

Manche sagen: Der Handball frisst seine besten Spieler. Warum also begehrt niemand auf gegen die Knochenmühle?

Die Suche beginnt bei Finn Lemke. Ihn hat es besonders schlimm erwischt. Lemke war lange Teamkollege von Drux in der Nationalmannschaft. 2,10 Meter groß, als Abwehrspezialist gefürchtet. Gemeinsam mit Drux gewann er 2016 Olympia-Bronze. In diesen Tagen, in denen es für die Nationalmannschaft in drei Spielen in vier Tagen um die Qualifikation für das Olympia-Turnier in Paris geht, ist keiner der beiden mehr dabei.

Lemke sitzt in einer Küche neben den Umkleidekabinen des TBV Lemgo. Gleich trainiert er eine Jugendmannschaft, bei der er für eine Trainerlizenz hospitiert. Wenn Lemke nach längerem Sitzen aufsteht und anfängt zu gehen, wirkt sein rechter Fuß, als wäre er aus Holz. Er rollt nicht ab. Lemke humpelt, nach jedem Schritt mit rechts kippt sein Oberkörper nach und gleicht die fehlende Beweglichkeit seines Fußes aus.

Er führt einen Beweglichkeitstest vor. Dazu stellt er sich vor eine Wand, die Zwanzigspitzen seines kaputten Fußes etwa zehn Zentimeter von der Sockelleiste entfernt. Jetzt, sagt Lemke, müsse er die Knie beugen, bis sie die Wand berühren – und das, ohne die Ferse vom Boden zu heben. Er versucht es, schafft aber nicht einmal die halbe Strecke bis zur Wand. Sie zu erreichen wäre die Voraussetzung, wieder spielen zu dürfen. Lemke hatte diesen sogenannten Return-to-play-Test über rund eineinhalb Jahre immer wieder versucht, zwischen Oktober 2021 und Februar 2023. Immer wieder vergebens.

Er macht noch ein paar Schritte. Gleich werde es besser, sagt er. Nach diesen Bewegungen spüre er immer einen Druck im Fuß. Sein Gang wird gleichmäßiger, das Abkippen seines Oberkörpers weniger. Aber wirklich rund läuft Lemke auch nach drei Gehrunden um eine Bierzeltgarnitur nicht. Im September 2021 verletzte er sich am Sprunggelenk; die Ärzte verordneten vier Wochen Pause. Er hat nie wieder gespielt.

Beim Handball prallen Körper aufeinander, Spieler werden in hohem Tempo gestoßen und gezogen, Ellenbogen landen in Gesichtern. Handball ist eine Hochrisikosportart. In den vergangenen Jahrzehnten ist das Spiel schneller und athletischer geworden. Das geht aus den Daten der Bundesliga hervor. Seit der Saison 2019/20 misst ein Technologiepartner die körperlichen Spielanforderungen. Die Erhebungen belegen, dass Sehnen, Gelenke und Muskeln inzwischen Antritte und Abstoppbewegungen in höherer Geschwindigkeit sowie mehr Sprünge und Würfe aushalten müssen. „Alles, was zusätzlich an Belastung reinkommt, geht immer auf Kosten der Regeneration“, sagt Simon Overkamp. Er ist Athletiktrainer beim Deutschen Handballbund (DHB) und betreut alle deutschen Nationalmannschaften. Handball ist, mit Fußball, die Ballsportart, in der Spieler am längsten ausfallen: im Durchschnitt vierzehn Tage pro Verletzung. Besonders anfällig sind sie dafür in den letzten zehn Minuten der beiden Halbzeiten, wenn sich die Spieler erschöpfen nach dem Abpfiff handeln.

Es gibt kaum einen Handballer, der eine Saison ohne Verletzung übersteht –



„Du hast in keinem Test auch nur einen Punkt geschafft“: Finn Lemke (rechts) und Paul Drux

Fotos Momen Mostafa

schon gar nicht nach einem Großereignis. In der Saison 2016/17, der Saison nach den Olympischen Spielen, hat es jeden Spieler in der Liga im Durchschnitt mehr als dreimal erwischt. „Der Anstieg der Saisoninzidenzen verdeutlicht den starken Einfluss des Wettkampfkaleenders auf das Verletzungsgeschehen“, kommentierte die Berufsgenossenschaft, die Verletzungsstatistiken für den Profihandball sammelt. Also: Weil die Profis immer mehr Partien absolvieren müssen, steige ihr Verletzungsrisiko. Das ist eine mögliche Erklärung für die seit Jahren stetig steigende Zahl der Ausfallzeiten.

Aber nicht die einzige. Der Job von Dr. Patrick Luig nennt sich „Bundestrainer Bildung und Wissenschaft“. Luig ist Sportwissenschaftler mit Schwerpunkt Unfallforschung. Er versucht unter anderem herauszufinden, was genau die steigende Zahl und Schwere der Verletzungen im Handball verursacht – und was man dagegen tun könnte. Die wichtigste Vorbeugung, sagt er, sei eine gute Vorbereitung auf die Saison während der Sommerpause. Durch Turniere im Sommer, besonders so intensive wie Olympia, werde diese Vorbereitung gestört – mit der Folge, dass Sportler sich während der Saison häufiger verletzen.

Das Unfallrisiko ist nicht überall gleich groß, es gibt gravierende Unterschiede zwischen den einzelnen Bundesligavereinen. Diese misst ein Index, der „Relative Injury Burden“ heißt. Die verletzungsanfälligste Mannschaft der Bundesliga verzeichnete 2018/19 36 Ausfalltage pro Pflichtspiel, die am wenigsten betroffene nur zwei. Welche Teams sind hinter diesen dramatisch auseinanderklaffenden Werten verbergen, ist nicht öffentlich einsehbar, auch nicht für Luig. Sein Fazit: Die am stärksten beanspruchten Mannschaften sind nicht unbedingt die mit den meisten Verletzungen. Es gibt Teams, in denen viele Nationalspieler vertreten sind, die zudem etliche internationale Spiele bestreiten – und dennoch fallen dort weniger Spieler aus als in Mannschaften, die nur Bundesliga- und Pokalspiele absolvieren. Manche Teams, sagt Luig, agierten besonders körperbetont, was das Verletzungsrisiko erhöhe. Die hohe Belastung durch viele

Spiele sei nicht per se das Problem: „Die Vereine müssen ihre Spieler vielmehr an gemessen darauf vorbereiten“, sagt Luig.

Im Bergischen Land ist Handball die Sportart – auch in Marienheide, dem Heimatort von Drux. Der legendäre VfL Gummersbach ist nur zehn Kilometer entfernt, die ganze Familie handballverrückte: Opa, Vater und Cousins sind allesamt Handballer. Mit zwölf Jahren wechselte Drux in die Gummersbacher Jugend, mit 16 zu den Füchsen Berlin, mit 18 spielte er in der Champions League. Da hatte er seine erste Operation hinter sich. Die Diagnose: Impingement-Syndrom, Verengung der Schulter – ein typisches Problem bei Überkopf- und Wurfsporarten wie Handball. Die Ärzte vermuteten eine genetische Disposition, allerdings: Viel Training in jungem Alter habe das nicht besser gemacht. Bei der Operation wurde ein Stück vom Schulterdach abgefräst, um Platz zu schaffen. „Im Nachhinein betrachtet“, sagt er und schmunzelt, „war es eine relativ leichte Geschichte.“

Es sollte nicht Drux' letzte Schulteroperation gewesen sein.

Können die Handballer bei der Vielzahl an Spielen überhaupt regenerieren? Sportmediziner und Trainingswissenschaftler bieten zwei sich widersprechende Erklärungen. „Das Pensum an Spielen ist so hoch, dass keine vollständige Regeneration mehr möglich ist“, sagt Simon Overkamp, der Athletiktrainer des DHB. Er bezieht sich auf Nationalspieler wie Drux, die in 17 Tagen neun Spiele absolvieren müssen, wie etwa bei der WM 2023 in Polen und Schweden. Oder 10 Spiele in 18 Tagen wie bei der EM im Januar.

Philip Lübke, Mannschaftsarzt der Männer-Nationalmannschaft und Teil des Ärzteteams des THW Kiel, ist anderer Ansicht. Er sagt: Wenn Sportler auf die Signale ihres Körpers hören, keinen falschen Ehrgeiz entwickelten, sei eine hohe Belastung für sie nicht gesundheitsgefährdend. Wenn der Kader einer Mannschaft breit aufgestellt ist, mit ausreichend und guten Ersatzspielern, sei es jedem möglich, vollständig zu regenerieren.

Aber was, wenn die Spieler nicht pausieren wollen? Wie reagiert der Trainer einer dünn besetzten Mannschaft, wenn der seit Monaten am Limit spielende Top-

spieler vor der wichtigsten Partie der Saison unbedingt spielen möchte? Lübke sagt, in der Nationalmannschaft und beim THW Kiel hätten weder Trainer noch die Spieler über ihre Einsatzfähigkeit zu entscheiden. Die Mediziner bestimmten, ob ein Spieler pausieren solle. Wenn Lübke die vergangenen zwanzig Jahre betrachtet, die Zeit, seitdem er Handballteams medizinisch betreut, stellt er fest: Ärzteteam und Physiotherapeuten bekommen immer mehr Gewicht. Die Trainer fragten mittlerweile eher „Wann kann der spielen?“ als „Kann er wirklich noch nicht?“

In vielen Vereinen funktioniert es jedoch nicht so, wie Lübke es beschreibt. Da beraten Ärzte eher.

„Sagen wir es so: Ich fühlte mich nicht gebremst“, sagt Finn Lemke. Wenn er einen Muskelfaserriss hatte, sagte der Arzt vier Wochen Ausfallzeit. „Du sagst aber nach zwei Wochen: Das Spiel gegen Kiel, das geht schon. Da sagte der Trainer nicht: Setz dich hin und warte noch mal zwei Wochen. Sondern er sagte: Dann spiel halt.“ In solchen Situationen, sagt Lemke, sei der Erfolgsdruck oft stärker gewesen als die Warnsignale des eigenen Körpers. Oder als der medizinische Rat.

Es ist nur zu leicht, diese Signale zu überhören – oder zu ignorieren. Das zeigt auch die Karriere von Drux. Im Januar 2015, mit 19, spielte er seine erste WM, in Qatar. Er ragte heraus, machte sich als linker Rückraumspieler, auf der sogenannten Königsposition, unentbehrlich. Schon ein halbes Jahr nach der WM musste er wieder operiert werden. Wieder die Schulter, diesmal war die Knorpellippe gerissen.

Es war ein Trainingsspiel während der Sommerpause. Als Drux aufs Tor werfen wollte, spürte er einen heftigen Schmerz. Er trainierte trotzdem. „Das ist relativ normal, dass du immer irgendwo ein Ziehen oder Stechen hast.“ Als Leistungssportler sei man Schmerzen ohnehin gewohnt, als Handballer erst recht. Manchmal helfen Schmerzmittel. „Dadurch, dass unsere Sportart sehr körperlich und robust ist, lernt man schon in jungen Jahren, einiges wegzustecken.“ Ein paar Wochen habe er die Schmerzen ertragen. Erst als er seinen rechten Arm nicht mehr heben konnte, wandte er sich an die Ärzte. Die ließen eine MRT machen – und verordne-

ten ein halbes Jahr Pause. Drux verpasste die EM im Januar 2016. Seine Teamkollegen wurden Europameister – mit Lemke, dem Abwehrspezialisten. Im Laufe seiner Karriere hat Drux, neben mehr als 100 Länderspielen, 252 Bundesligaspiele bestritten. In elf Saisons. Eine Saison hat 34 Spieltage. Er spielte im Durchschnitt 23 davon, musste also bei jedem dritten Spiel verletzt pausieren.

Januar 2018: Meniskusriss.

März 2018: Bänderriss im linken Sprunggelenk.

Oktober 2018: Sprunggelenks-OP, nach monatelangen Schmerzen.

März 2021: Außenmeniskussschaden im linken Knie.

Oktober 2021: Meniskus-OP.

April 2023: Achillessehnenriss.

Dies sind nur seine öffentlich bekannten Verletzungen. Drux möchte nicht, dass seine gesamte Verletzungshistorie veröffentlicht wird. Mit seinen Mannschaftskollegen rede er nicht über die hohen Belastungen, sagt Drux. Eher mit Leuten abseits des Feldes. Er glaube, jedem sei klar, wie hoch die Belastung in seinem Sport ist. „Aber was ist die Alternative, was soll man machen?“

Einer, der darauf sofort eine Antwort wüsste, ist Marcus Rominger. Der 51-Jährige alte ehemalige Profitortwart vertritt die Interessen von aktiven Handballprofis. Zumindest versucht er es. Zusammen mit Johannes Bitter, einem langjährigen Nationalmannschaftskollegen von Drux, sitzt er im Vorstand der Handball-Spielergewerkschaft GOAL. Die Spieler, sagt Rominger, hätten durchaus die Macht, etwas zu ändern. „Wenn alle Bundesligaspieler sagen: Am nächsten Spieltag bleibt der Ball in der Mitte liegen, dann hast du einen Case.“ Einen Arbeitskampf. Aber das passiere nicht. Es fehle an Solidarität unter den Handballern. Darunter leide auch die Schlagkraft der Gewerkschaft.

Immer wieder müsse Rominger Spielern erklären, weshalb eine Mitgliedschaft bei GOAL Geld kostet. Dass sich Dienstreisen, Bürokratie und Anwälte nicht von allein finanzieren. Ein „Wahnsinn“ sei es, dass sich das nicht von selbst verstehe. „Aber viele Spieler aus den mittleren Tabellenregionen sagen mir dann: Was interessieren mich die Probleme der Top 5?“

An deren Niveau kämen sie ohnehin nicht heran. Rominger erinnert dann daran, dass Spitzensportler auch das Gesicht ihrer Sportart sind. Wenn die Nationalmannschaft gut spiele, im Free-TV übertragen werde, steige das mediale Interesse – und beschere allen Vereinen mehr Einnahmen beim nächsten TV-Vertrag.

Aber damit überzeugt er nur wenige.

Mangelnde Solidarität registriert Rominger auch unter den Vereinen. Top-teams, Kiel, Magdeburg und Berlin, würden gern die Zahl der Spieltage pro Saison reduzieren, damit ihre Belastung sinkt. Mittelklasseklubs, Lemgo, Balingen und Erlangen, seien dagegen. Weniger Spiele bedeuten weniger Einnahmen.

Niemand will verzichten. Der Weltverband IHF möchte nicht, dass die Zahl der Partien bei WM und Olympia reduziert wird; der europäische Verband EHF wehrt sich gegen Einschränkungen bei EM und Klub-Wettbewerben.

Rominger hält eine Entschlackung des Spielplans daher für illusorisch. Er setzt sich für längere Spielpausen während des Sommers ein, wie sie in den USA üblich sind. Die Basketball-Liga NBA und die American Football-Liga NFL pausieren nach Saisonende jeweils mindestens vier Monate.

Das wäre auch in Deutschland durchsetzbar – mithilfe einer starken Gewerkschaft. Mit hauptamtlichen Mitarbeitern, die ausreichend Ressourcen und Standing hätten, um mit Vertretern von Verbänden und Ligen über Reformen zu verhandeln. Das Beispiel Dänemark zeige, dass dies möglich sei. „Dort sitzen Gewerkschaftsvertreter in jedem Gremium, auch in den Vorständen des Verbands und der Liga.“ Auch seien die meisten dänischen Nationalspieler Mitglieder in der Gewerkschaft.

Davon sei GOAL weit entfernt. Rominger und seine Kollegen arbeiten weitgehend ehrenamtlich und nur in Teilzeit. Mittlerweile, sagt Rominger, seien sie an einem kritischen Punkt angekommen: „Wenn sich nichts bewegt, ist es schwierig, die Motivation aufrechtzuerhalten.“ Endzeitstimmung in der Gewerkschaft.

Von kritischen Punkten kann auch Lemke reichlich erzählen, von Hoffnung, auf die immer neue Rückschläge folgten. Wenn er heute davon erzählt, lacht er oft. Galgenhumor als Gegengewicht.

Er erzählt von jenem fatalen Sprung im zweiten Heimspiel der Saison 2021/22, der Saison nach dem olympischen Turnier in Tokio. In der Luft wurde Lemke von seinem Gegenspieler gestoßen, verlor die Kontrolle, landete mit vollem Gewicht auf dessen Fuß und knickte um. Erste Diagnose nach Auswertung der MRT-Bilder: Außenbandriss, sechs Wochen Pause. Das klang verkraftbar. Abwarten, auftrainieren, tapen, dann kann ich wieder spielen, habe er gedacht. Wieder lacht Lemke.

Nach sechs Wochen unternahm er seinen ersten Return-to-play-Test. Rief vom Rehazentrum aus bei seinem Verein MT Melsungen an und sagte: „Ich bin nächste Woche wieder beim Training!“ Der Physiotherapeut, der ihn behandelte, entgegnete: „Du hast in keinem Test auch nur einen Punkt geschafft.“

Bald stellte sich heraus: Die erste Diagnose war eine Fehldiagnose. Nicht nur das Außenband war gerissen, sondern auch der Knorpel beschädigt. Das erfuhr Lemke nach Ansicht des CT-Bildes, auf dem man, anders als beim MRT, auch Knochen erkennen kann. Er hätte den Fuß konsequent schonen müssen. Das tat er nicht. Stattdessen: weitere Tests, um das ersehnte Go der Ärzte zu bekommen. Die Tests verlangten Sprünge, teils mit Gewichten, was zu weiteren Schäden am Gewebe führte. Mehrere Knochenfragmente brachen ab, mussten später vom Operateur entfernt werden. „Ich hatte starke Schmerzen“, sagt Lemke, „aber ich dachte, das wäre normal. Gehört eben dazu.“

Vielleicht ist dies das Grundproblem des Handballs: das Verschweigen von Schmerzen, die man im Zweifel lieber erträgt. Ein Selbstbild, das sich am Ideal des starken Recken orientiert; eines, das keine Schwäche zulässt, und insbesondere nicht gegenüber Mitspielern.

Die Handballer selbst sprechen lieber von der Leidenschaft für ihren Sport, von der Motivation, gemeinsam mit der Mannschaft Spiele und Titel zu gewinnen. Und auch von der Notwendigkeit, Opfer zu bringen: Freundschaften zu vernachlässigen, sich früh von der Familie zu trennen, in immer neuen Reha-Behandlungen zu schwitzen – und trotzdem ständig unter Schmerzen zu leiden.

Paul Drux ist entschlossen, trotz allem weiterzumachen. Die Liebe zu seinem Sport ist nach wie vor größer als die Angst, sich womöglich dauerhaft kaum noch bewegen zu können. Kurz vor Weihnachten hat er das erste Mal wieder gespielt.

Finn Lemke dagegen hat im März 2023 aufgegeben. Karriereende mit 30 Jahren. Er hat entschieden, dass er genug Opfer gebracht hat. Weil die Aussicht, wieder spielen zu können, gegen null ging. Weil er seinen Körper noch mehr schädigt, wenn er es trotzdem auf Biegen und Brechen versucht. Die Einschränkungen, die er jetzt habe, seien schon schlimm genug.

„Die Hoffnung ist immer noch da, dass ich irgendwann eine Wanderung mit meinen Kids auf den Berg machen kann“, sagt Lemke, „aber momentan sieht es nicht danach aus.“ Dabei lacht er wieder.