

Der schwere Weg zurück

Von Thomas Kilchenstein



Bitterer Moment: Im zweiten Relegationsspiel riss bei Marc Stendera das Kreuzband.

Foto: REUTERS

Marc Stendera schuffet nach seinem Kreuzbandriss für sein Comeback. Sein Ziel ist das Wintertrainingslager in Abu Dhabi.

Beim letzten Mal hat Marc Stendera mehr als siebeneinhalb Monate aussetzen müssen, genau 227 Tage, und er hat 59 Spiele verpasst. Das war 2013, als das Kreuzband im rechten Knie riss, bei einem belanglosen Freundschaftsspiel mit Eintracht Frankfurt in Höchst. Marc Stendera weiß also, worauf er sich einzustellen hat, ohnehin steht in seinem OP-Bericht, dass er frühestens erst nach sieben, acht Monaten ins Mannschaftstraining einsteigen darf. Sein großes Ziel ist das Wintertrainingslager von Eintracht Frankfurt in Abu Dhabi. „Das wäre schön.“

Es war der 23. Mai, als im zweiten Relegationsspiel erneut das Kreuzband beim offensiven Mittelfeldspieler riss, dieses Mal links. „Ich wusste gleich, dass es was Schlimmes ist“, sagt er heute, fast fünf Monate nach dem Zusammenstoß mit einem Nürnberger Abwehrspieler. Da hatte er noch gehofft, dass es kein Kreuzbandriss sein würde. Und es war eine kuriose Situation für den 20-Jährigen: Als der Klassenerhalt geschafft war, lagen sich alle im Freudentaumel in den Armen und er humpelte an zwei Krücken, nicht wissend, wie schwer er verletzt war. „Es hat mich trotzdem riesig gefreut“, auch wenn er persönlich ein großes Opfer hatte bringen müssen.

KEIN GEDANKEN AN KARRIEREENDE Marc Stendera, dessen schwarzer Rauschebart in der Reha noch ein bisschen dichter gewachsen ist, hat die dann folgende Prozedur ja schon mal mitgemacht. Eine Stütze ist dieses Wissen nicht: „Ich weiß doch, wie man sich quälen muss, um wieder zurückzukommen.“ Stundenlange Reha, tagein, tagaus, immer allein, Krafttraining, Zirkeltraining, Stabilisationstraining. Und nie ein Ball in Sicht. Aktuell kann Stendera auf dem Laufband laufen. Er setzt sich nicht unter Druck. Auch wenn er schon ein bisschen weiter ist als geplant, das Knie bereits vorsichtig belasten kann. „Ich bin im Soll.“ Das Knie bereite ihm derzeit keine Probleme, von zehn bis 14, 15 Uhr arbeitet er bei Sporeg in Offenbach, dort fühlte er sich auch beim ersten Kreuzbandriss in guten Händen. Dass die Eintracht seinen Vertrag nach der OP vorzeitig bis 2020 verlängert hat, habe ihm „extrem geholfen“. Der Zeitdruck sei weg, zudem spüre er das Vertrauen des Klubs.

Aber er kann es ja nicht ändern. „Ich muss es annehmen, wie es ist.“ Gedanken darüber, ob sein Körper zu anfällig ist für Leistungssport – immerhin ist es der zweite Kreuzbandriss und der gebürtige Kasseler ist erst 20 Jahre alt – mache er sich nicht. Auch nicht darüber, ob er seine Karriere fortsetzen wird. Er werde auf den Rasen zurückkommen, spätestens im Frühjahr. Und ganz so dringend wird der Techniker gar nicht gebraucht. „Die Jungs machen das echt gut“, lobt der Rekonvaleszent die jüngsten Auftritte seiner Kollegen.

Artikel URL: <http://www.fr-online.de/eintracht-frankfurt/eintracht-frankfurt-der-schwere-weg-zurueck,1473446,34870556.html>

Copyright © 2015 Frankfurter Rundschau