

SPORT IN KÜRZE

Ferrari-Präsentation

FORMEL 1 - Ferrari präsentiert am 25. Februar in Maranello das Auto, das Michael Schumacher und Rubens Barrichello vermutlich im Grand Prix von Spanien erstmals zur Verfügung stehen wird. In den ersten vier Rennen wird eine überarbeitete Version des Vorjahrs-Modells eingesetzt. (si)

Reggie Miller tritt zurück

BASKETBALL - Reggie Miller wird Ende Saison nach 18 Jahren in Diensten der Indiana Pacers zurücktreten. Der Guard, der im August 40 wird, ist der beste Dreipunktworfer in der NBA-Geschichte und nach John Stockton (19 Jahre mit Utah Jazz) der treueste Spieler der Liga. (si)

Trennung in Spanien

TENNIS - Davis-Cup-Sieger Spanien hat sich nach fünf Jahren von einem seiner drei Trainer getrennt, die sich gleichzeitig ins Amt des Captains teilten. Josep Perlas wird gemäss dem spanischen Verband seiner Funktionen innerhalb des Dreier-Gremiums enthoben, weil er seit kurzem Coach des argentinischen Weltranglisten-Fünften Guillermo Coria ist. Die Verträge mit Jordi Arrese und Juan Bautista Avendano wurden hingegen um ein Jahr verlängert. (si)

«Uru» Perrone zu Lugano

FUSSBALL - Der 26-jährige Stürmer Diego Perrone hat beim Challenge-League-Klub Lugano einen Vertrag bis zum Saisonende unterschrieben. Perrone spielte zuletzt in seinem Heimatland Uruguay in der ersten Division für Danubio. (si)

Squash: Nationalliga A

Pirates Langnau a.A. - Winterthur 2:2. Vaduz - Cham 1:3. Ruderbach - Pilatus Kriens 2:2. SC Langnau a.A. - Grasshoppers 4:0. Pirates Langnau a.A. - Vaduz 0:4. Rangliste: 1. SC Langnau a.A. 13/34. 2. Cham 13/33. 3. Vaduz 14/32. 4. Schlieren 13/21. 5. Ruderbach 14/20. 6. Winterthur 13/17. 7. Grasshoppers 13/10. 8. Pilatus Kriens 14/9. 9. Pirates Langnau a.A. 15/2.

Rad: Mittelmeer-Rundfahrt

Mittelmeer-Rundfahrt. 3. Etappe. La Garde - Toulon, 137 km. 1. Jens Voigt (De) 3:38:19. 2. David Moncoutié (Fr) 0:11. 3. Franco Pellizzoni (It), gleiche Zeit. 4. Franck Schleck (Lux) 0:18. 5. Przemyslaw Niemcewicz (Pol), gleiche Zeit. 6. Thomas Lövkvist (Sd), gleiche Zeit. - Gesamtklassement: 1. Voigt 10:07:25. 2. Pellizzoni 3. Schleck 0:49. 4. Kim Kirchen (Lux) 0:57.

Basketball: NBA

National Basketball Association: Detroit Pistons - Los Angeles Lakers 103:81. Orlando Magic - Atlanta Hawks 101:96. Seattle SuperSonics - Sacramento Kings 115:107.

Fussball: Deutschland, 2. Bundesliga

21. Runde: Alemannia Aachen - Unterhaching 2:3. Dynamo Dresden - Eintracht Frankfurt 2:1. Oberhausen - Cottbus 0:1. Rangliste: 1. MSV Duisburg 20/42. 2. FC Köln 20/40. 3. Greuther Fürth 20/39. 4. Alemannia Aachen 21/34. 5. FC Saarbrücken 20/31. 6. Eintracht Frankfurt 21/31. 7. 1860 München 20/28. 8. Erzgebirge Aue 20/27. 9. Wacker Burghausen 20/26 (25:32). 10. Unterhaching 21/26 (32:34). 11. Energie Cottbus 21/26 (24:28). 12. Ahlen 20/25 (21:22). 13. Eintracht Trier 20/25 (26:30). 14. Oberhausen 21/22. 15. Karlsruher SC 20/21. 16. Dynamo Dresden 21/21. 17. Rot-Weiss Erfurt 20/20. 18. Rot-Weiss Essen 20/19.

JOHN WILLIAMS

Der lange Weg zurück

«Die Symptome sind ähnlich wie bei einer chronischen Erkältung. Du hast ständig das Gefühl, eine Grippe würde dich in den nächsten Tagen flachlegen und doch bricht sie nie aus», erklärt John Williams zu seinem Krankheitsbild. Der 32-jährige Australier hat bereits einen langwierigen Erholungsprozess hinter sich und auch heute, fast ein Jahr nach Ausbruch der Krankheit, beschränkt sich seine sportliche Tätigkeit ausschliesslich auf Stretching, kurze Spaziergänge und Qi Gong. John Williams hofft, bis im Herbst auf den Squashcourt zurückkehren zu können. «Mein Ziel ist es, zuerst wieder Squashstunden zu unterrichten und als Trainer arbeiten zu können und dann natürlich dem NLA-Team wieder zur Verfügung zu stehen. Und klar ist für mich, dass es nichts Schlimmeres geben wird, als wieder einen Schlagler in den Händen halten zu können und zum ersten Mal den Ball an die Wand zu schlagen. Wenn dieser Augenblick kommen wird, ist zweit-rangigste Hauptache, ich werde wieder gesund.» Zur Behandlung wurden verschiedene Medikamente eingesetzt, als das dem Scheitern durch die Dr.-Searle-Zone-Diät und ein Schlaf zurückkommen versagt wurde, John Williams vertraut nach wie vor auf die Balance zwischen Schulmedizin und Herkömmlicher (Cornelia Meyer)

Zahnlose Piraten

Vaduz fertigt in der Squash-NLA die Wilson Pirates auswärts mit 4:0 ab

LANGNAU AM ALBIS - Die Langnauer Piraten verbrellen beim SRC Vaduz weder Angst noch Schrecken. Die Residenzler bezwangen die zahnlosen Wilson Pirates souverän mit 4:0 und liessen dabei nicht einen Satz als Beute zurück.

• Robert Brüstle

Nach der 1:3-Niederlage gegen Cham und dem damit verbundenen Aus im Titelrennen musste der SRC Vaduz gestern bei den Wilson Pirates aus Langnau a. Albis antreten. Die Vorgabe war klar, gegen das Schlusslicht zählte nur ein voller Erfolg. Der Favoritenrolle entsprechend stellten die Residenzler auch von Beginn an klar, wer der Herr im Court ist. Adrian Hansen, Marcel Rothmund, Michel Haug und Roger Baumann feierten gegen ihre Konkurrenten Michael Müller, Lucas Hänni, Diego Staub und Niven Robinson jeweils 3:0-Siege. «Wir waren nach der Niederlage gegen Cham ziemlich down und hatten die heutige Ländle Trophy, wo alle mit von der Partie sind, im Hinterkopf. Trotzdem hatten wir den Gegner jederzeit im

Griff und der Sieg fiel auch in dieser Höhe verdient aus», sagte Michel Haug.

Mit diesem «Dreier» hat der SRC Vaduz den dritten Tabellenrang abgesichert. Das viertplatzierte Schlieren liegt schon elf Punkte hinter dem Ländle-Team. Den Titel werden Langnau a. Albis und Cham unter sich ausmachen.

11. Ländle Trophy

Wie schon erwähnt, steht das SRCV-Quartett heute und morgen Sonntag (jeweils ab 9.45 Uhr) schon wieder im Einsatz. Im Squash House steigt die 11. Ländle Trophy. Dabei kommt es in der Kategorie Herren I gleich in Runde 1 zu einem Lokal-Derby. Michel Haug trifft auf Marcel Rothmund.

Wilson Pirates - Vaduz 0:4

Position 1: Michael Müller (A2) - Adrian Hansen (A1) 0:3 (0:9, 4:9, 2:9). - Position 2: Lucas Hänni (B1) - Marcel Rothmund (A1) 0:3 (7:9, 3:9, 1:9). - Position 3: Diego Staub (B1) - Michel Haug (A1) 0:3 (5:9, 8:10, 4:9). - Position 4: Niven Robinson (B3) - Roger Baumann (A2) 0:3 (0:9, 8:9, 6:9).

Michel Haug und Co. liessen den Wilson Pirates keine Chance.

«Qi Gong? Aber nicht ich ...»

SRCV-Trainer John Williams über Strickmuster, Qi Gong und Prioritäten

SCHAAN - Manchmal ist die Antwort auf die einfache Frage «wie geht's?» ziemlich verstrickt. Der Versuch, ein Strickmuster zu ändern. SRCV-Trainer John Williams, der seit fast einem Jahr krankheitsbedingt ausser Gefecht ist, im Gespräch.

• Cornelia Meyer

Volksblatt: Wie geht es John Williams heute?

John Williams: Gut, danke. (schmurbelt).

Können Sie diese Frage überhaupt noch hören?

Ja und nein. Einerseits habe ich mir diese Frage in den vergangenen elf Monaten oft gestellt und oft war die Antwort negativ. Andererseits ist es einem in dieser Situation gut, wenn man die Anteilnahme und das Verständnis des Umfeldes spürt. Mit der Zeit spürt man aber, wenn es wirklich interessiert, wem du wichtig bist und wer dir wichtig ist. Das habe ich in den letzten elf Monaten sehr deutlich herausgefunden.

Ihr Arbeitgeber, der SRC Vaduz hat immer hinter Ihnen gestanden.

Ja, und zwar zu 100 Prozent! Dafür bin ich wirklich sehr, sehr dankbar, denn es ist nicht selbstverständlich, dass ein Club so viel Geduld und Verständnis aufbringt, schliesslich geht es um den sportlichen Erfolg. Die Loyalität des Clubs hat mir ganz sicher auch Kraft gegeben auf meinem Weg und ich wünsche mir, dass ich mich in Zukunft wieder durch meine Arbeit dafür bedanken kann.

Wie wichtig war das Umfeld in den letzten elf Monaten?

Mein Umfeld hat eine sehr wichtige Rolle gespielt und es gibt viele Leute, die grossen Einfluss auf meinen Heilungsprozess hatten. Mein Hausarzt Ecki Hermann ist einer davon. Er war immer für mich da und war nicht nur medizinisch, sondern auch psychologisch eine

grosse Stütze. Wenn ich heute auf die vergangenen Wochen und Monate zurückblicke, bewundere ich die Geduld, die er mit mir hatte, denn ich bin alles andere als ein einfacher Patient... (lacht). Adrian Hansens Hausarzt ist ein anderer. Er hat das Ganze entdeckt und ohne ihn wäre ich wohl immer noch total im Dunkeln. Auch die langen und intensiven Gespräche mit dem Sportpsychologen Ed Weiss und der Psychologin Gaby Moosmann waren eine grosse Hilfe, denn sie haben Dinge beim Namen genannt, die ich zwar irgendwo im Unterbewusstsein kannte, aber mich lieber nicht damit befasste.

Stichwort Geduld: Ist John Williams heute ein Geduldspriif?

(Lacht). Ein Profi bin ich sicherlich noch nicht, aber ich hatte viel Zeit, mich in Geduld zu üben. Das war einerseits ganz einfach, denn es blieb mir gar keine Alternative und andererseits war es sicherlich etwas vom Schwierigsten. So, wie jeder Mensch, habe auch ich Strickmuster in mir, die immer wieder genau gleich funktionieren, zur Gewohnheit werden und es mir einfach machen im Alltag. Nun musste ich plötzlich lernen, diese zu verändern, mir neue anzueignen. Das ist deshalb schwierig, weil das Loslassen und neue Wege suchen, auch Angst und Ungewissheit mit sich bringen und du Körper und Geist neu programmieren musst, denn beide würden lieber so weiter funktionieren, wie sie es gewohnt sind.

Gab es jene Momente, in denen Sie daran dachten, vom Squashsport loslassen zu müssen?

Ja, diese Augenblicke hat es in den vergangenen elf Monaten ganz sicher gegeben. Anfangs war es natürlich so, dass ich mich nur darauf konzentrierte, wann ich auf den Squashcourt zurückkehren könnte. Natürlich ist das immer

noch mein Ziel und die Vorfreude auf diesen Moment ist unbeschreiblich gross. In der Zwischenzeit musste ich aber auch lernen, dass es neben dem Squashsport noch ganz viele andere Dinge im Leben gibt, die meine Aufmerksamkeit verdienen. Bis im März 2004 gab es für mich nichts Wichtigeres, als täglich hart zu trainieren. Ich war besessen davon und wer gesteht sich schon gerne selber ein, von etwas besessen zu sein?

Wie kann sich John Williams von diesen Zwängen lösen?

(Überlegt lange). In ganz kleinen, mühsamen Schritten und unendlich harter Knochenarbeit. So absurd und unglaublich das jetzt tönen mag, aber ich hab noch nie so intensiv an mir gearbeitet wie in den letzten Monaten. Und dafür bin ich heute sehr, sehr dankbar, auch wenn es verdammt hart war, zu lernen, dass auch schon ganz kleine Schritte ein Erfolg sein können. Bisher war der Erfolg klar deklariert: ein Sieg in einem Squashspiel ist ein Erfolg. Und jetzt war mit einem

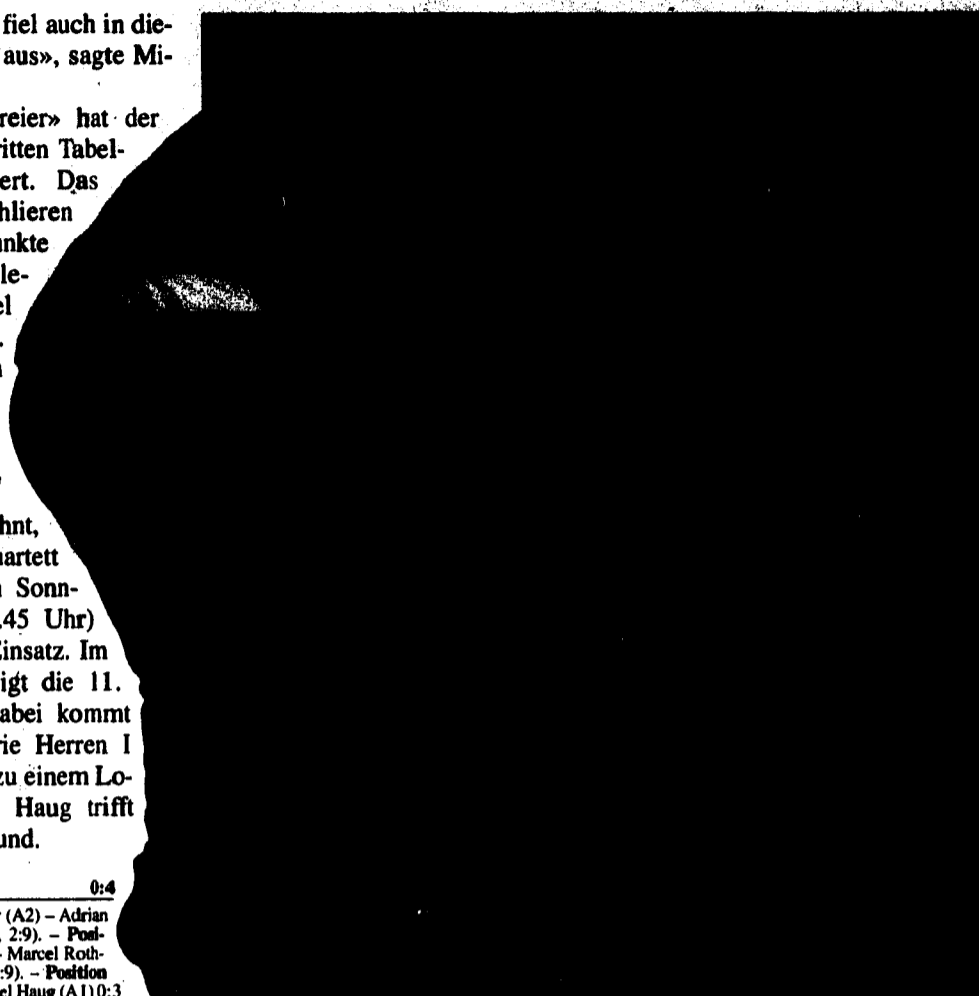
Mal eine Nacht, in der ich nicht nur zwei, sondern drei Stunden hintereinander schlafen konnte oder ein Tag, an dem ich genügend Energie für einen 30-minütigen Spaziergang hatte, ein Erfolg.

Da verändert sich wohl auch das Weltbild.

Absolut, ja. Es gibt heute nichts mehr, das mich nicht interessieren würde und es gibt kaum etwas, das ich von vornherein einfach verurteile, ohne es zu kennen oder ausprobiert zu haben. Ich hätte mir vor elf Monaten niemals vorstellen können, meine ganze Ernährung umzustellen und tagtäglich darauf zu achten, dass ich gesund esse. Hätte mir jemand gesagt, ich würde irgendwann Qi-Gong-Lektionen nehmen und täglich meditieren, hätte ich lauthals gelacht. «Aber nicht ich», hätte ich gesagt. Heute gehört all das zu meinem Alltag.

Heisst das auch, dass Sie Prioritäten neu gesetzt haben?

Das musste ich. Wenn ich heute eine Liste machen müsste, dann wäre nicht mehr der Squashsport, sondern meine körperliche und geistige Gesundheit an erster Stelle.



John Williams hofft auf eine baldige Rückkehr in den Squash-Court.