

# 1. FC Köln Marcel Risse: „Ich will noch mit 34 oder 35 spielen“

[Lars Werner](#) 16.11.18, 18:32 Uhr



## Köln -

Wer Marcel Risse in diesen Tagen auf dem Trainingsplatz beobachtet, der erlebt einen glücklich wirkenden Profi voller Energie und Tatendrang. Der ein schüchternes Lächeln auf dem Gesicht hat, wenn ihm Trainer Markus Anfang ein freundschaftlichen Klaps auf die Schulter gibt. Und der gelöster wirkt als dies sicher schon der Fall war.

Der famose 8:1-Sieg gegen Dresden habe natürlich die ganze Mannschaft befreit, sagt Risse am Freitag im Gespräch mit dem „Kölner Stadt-Anzeiger“. Aber auch bei ihm persönlich ist die Freude zurück. Weil auch die Normalität wieder da ist. „Ich habe gerade viel Spaß, da ich Fußball spielen darf und kann. Ich bin beschwerdefrei. Ich kenne ja auch noch andere Zeiten“, sagt Risse. Selbstreflektiert fügt der 28-Jährige an: „Und

deshalb versuche ich alles noch mehr zu genießen als früher. Ich tue es auf jeden Fall bewusster.“

## **Verletzung änderte vieles**

Es ist fast zwei Jahre her, da veränderte eine schwere Verletzung vieles im Leben des damals 26-Jährigen. Risse war seinerzeit in einer formidablen Form. Als viele bereits mit seiner erstmaligen Berufung zur Nationalmannschaft gerechnet hatten, zog sich der Rechtsaußen am 3. Dezember beim Bundesligaspiel in Hoffenheim in einem Sprintduell einen Riss des vorderen Kreuzbandes im rechten Knie zu. Seitdem verpasste er insgesamt 49 Spiele, auch, weil sich Folgeverletzungen dazu gesellten.

Dass Risse im November 2018 wieder voller Elan und vor allem gesund ist, hat ganz viel mit harter Arbeit zu tun. „Ich weiß meinen Körper heute ganz anders einzuschätzen als vor der Verletzung“, sagt der Kölner. Viele Dinge hätten sich für ihn seitdem geändert. „Ich lebe viel bewusster, ich trainiere viel mehr als vorher. Ich weiß, dass das meinem Körper auch gut tut und ich das auch machen muss, weil es mit Blick auf die Zukunft für mich von größter Bedeutung ist.“

Risse legt Extra-Schichten ein, vor und nach jeder Trainingseinheit geht er runde eine Stunde in den Krafraum. Das habe er als Jungprofi in dem Umfang nie gemacht. Der Zeitaufwand heute sei viel höher.

## **Extra-Schicht nach und vor jedem Training**

Und wenn er das Extra-Programm nicht absolvieren würde? „Dann weiß ich nicht, wie lange es noch gehen würde“, sagt Risse. Kaum geht ihm dieser Satz von der Lippen, merkt Risse an, dass man dies bloß nicht als drohendes Karriereende interpretieren dürfe. Es gehe vielmehr um ein gutes Grundgefühl. „Ich brauche das.“ Sein Körper sei so vorm Training zu 100 Prozent aktiviert. Und wenn er im Anschluss mal nicht in den

Kraftraum gehe, dann bekäme er gleich ein schlechtes Gewissen.

Sein Ziel ist klar definiert: „Ich will nicht mit 30 aufhören, sondern mit 34 oder 35. Ich will einfach noch so lange Fußball spielen, wie es geht.“

Risse ist noch einmal professioneller geworden. Zu dieser Professionalität gehört auch, dass er seit Jahren mit Sharon Paschke zusammenarbeitet, einem Sportmentoren und Mental-Coach. Ansonsten mache er schon viel mit sich aus. Typsache eben. Auch wenn seine Frau Nina das manchmal nerve. „Ich spreche nicht gerne über Probleme und Gedanken. Ich versuche aber, das zu ändern. Und meine Frau sagt, ich wäre da schon ganz gut dabei“, sagt Risse mit einem Schmunzeln.

## **Die Routine auf dem Platz ist endlich zurück**

Nach seinen Verletzungen, da habe er anfangs bei so manchem Zweikampf noch ein mulmiges Gefühl gehabt. „Es ist einfach gesagt, da nicht nachzudenken“, gibt er zu. Doch das ist abgehakt und mittlerweile die Routine zurück. Und das merkt man dem Kölner, der im kommenden Monat 29 Jahre alt wird, positiv an.

Die ganz harte Zeit, die hat Risse wohl hinter sich. Und deshalb verfolgt er auch die Diskussionen um seine Position gelassener. Zwar sei er vom Grundgedanken her ein offensiver Spieler, aber er habe auch kein Problem damit, als Rechtsverteidiger zu agieren. „Ich will einfach Erfolg haben. Wie der zustande kommt, ist mir eigentlich egal.“ Den Spaß an seiner Passion, den hat er schon mal zurück.