

# MAMBA MENTALITY

MEIN WEG ZUM ERFOLG

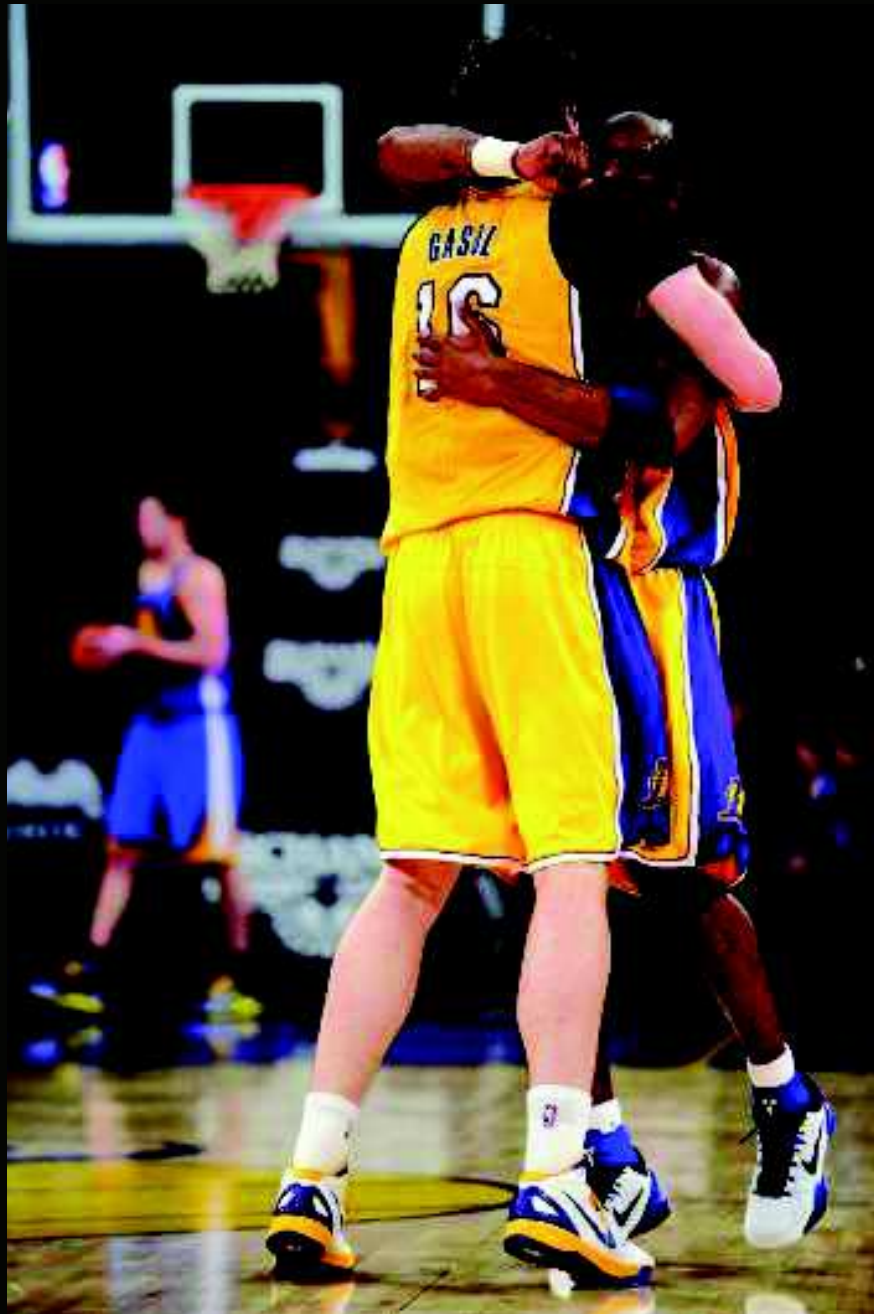
Vorwort von **PAU GASOL**

Einführung von **PHIL JACKSON**

Fotos und Nachwort von **ANDREW D. BERNSTEIN**

**riva**

© des Titels »Mamba Mentality« (ISBN 978-3-7423-0884-9)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Mamba Mentality« (ISBN 978-3-7423-0884-9)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

## VORWORT

# IM FEBRUAR 2008 ÄNDERTE SICH MEIN LEBEN.

Es war ein Schlüsselmoment in meiner Karriere als Basketballspieler, aber auch in meinem Leben jenseits des Sports: Mein Weg kreuzte sich mit dem eines der Besten, die das Spiel, das ich liebe, je gespielt haben.

Nur ein paar Stunden, nachdem ich erfahren hatte, dass ich von den Memphis Grizzlies zu den Los Angeles Lakers getradet worden war, saß ich schon im Flugzeug nach L.A., einer vollkommen anderen Stadt. Am nächsten Morgen absolvierte ich die sportärztliche Untersuchung, die den Handel besiegelte. Die Lakers waren unterwegs, und ich konnte es kaum erwarten, zu meinen neuen Kollegen zu stoßen. Sobald die Untersuchung gelaufen war, nahm ich ein Flugzeug nach Washington D.C. Kobe hatte mich angerufen, um sich mit mir im Ritz Carlton zu verabreden. Es war schon nach ein Uhr morgens, als ich endlich im Zimmer ankam. Gleich darauf klopfte es an der Tür. Es war Kobe. Für mich war das ein außerordentliches Zeichen echter Führungsqualität, ich war schwer beeindruckt. Die Botschaft war klar: Es gab keine Zeit zu verlieren. Jetzt gilt es! Seine Einstellung war unmissverständlich: Es ging nur ums Gewinnen.

Eine der Qualitäten, die Kobe so erfolgreich gemacht haben, ist seine Detailversessenheit. Er sagte uns immer wieder: Wenn du ein besserer Spieler werden willst, musst du trainieren, trainieren und noch mehr trainieren. Seine Spielanalysen waren weit jenseits dessen, was ich gewohnt war. Auch ich sehe mir gern Videos an, von den letzten Auftritten meiner Gegenspieler, und mache mir Gedanken, wie ich ihnen gegenüber treten könnte. Aber Kobe trieb das noch viel weiter. Ich erinnere mich, als wäre es gestern: Während der Finals 2010 waren wir in Boston. Kobe bat mich per SMS auf sein Zimmer, um ein paar Clips anzuschauen, wie die Celtics Pick-and-Roll spielten und was wir dagegen unternehmen könnten. Ohne jeden Zweifel war diese Akribie im Studium des Gegners und die daraus folgende Vorbereitung der Schlüssel für unseren Sieg im Finale und für alle Erfolge, die Kobe je gefeiert hat.

In meiner ganzen Karriere habe ich keinen anderen Spieler erlebt, der so danach strebt, der Beste zu sein. Seine Entschlossenheit ist ohne Beispiel. Er arbeitete ohne Frage härter als jeder andere, mit dem ich je zusam-

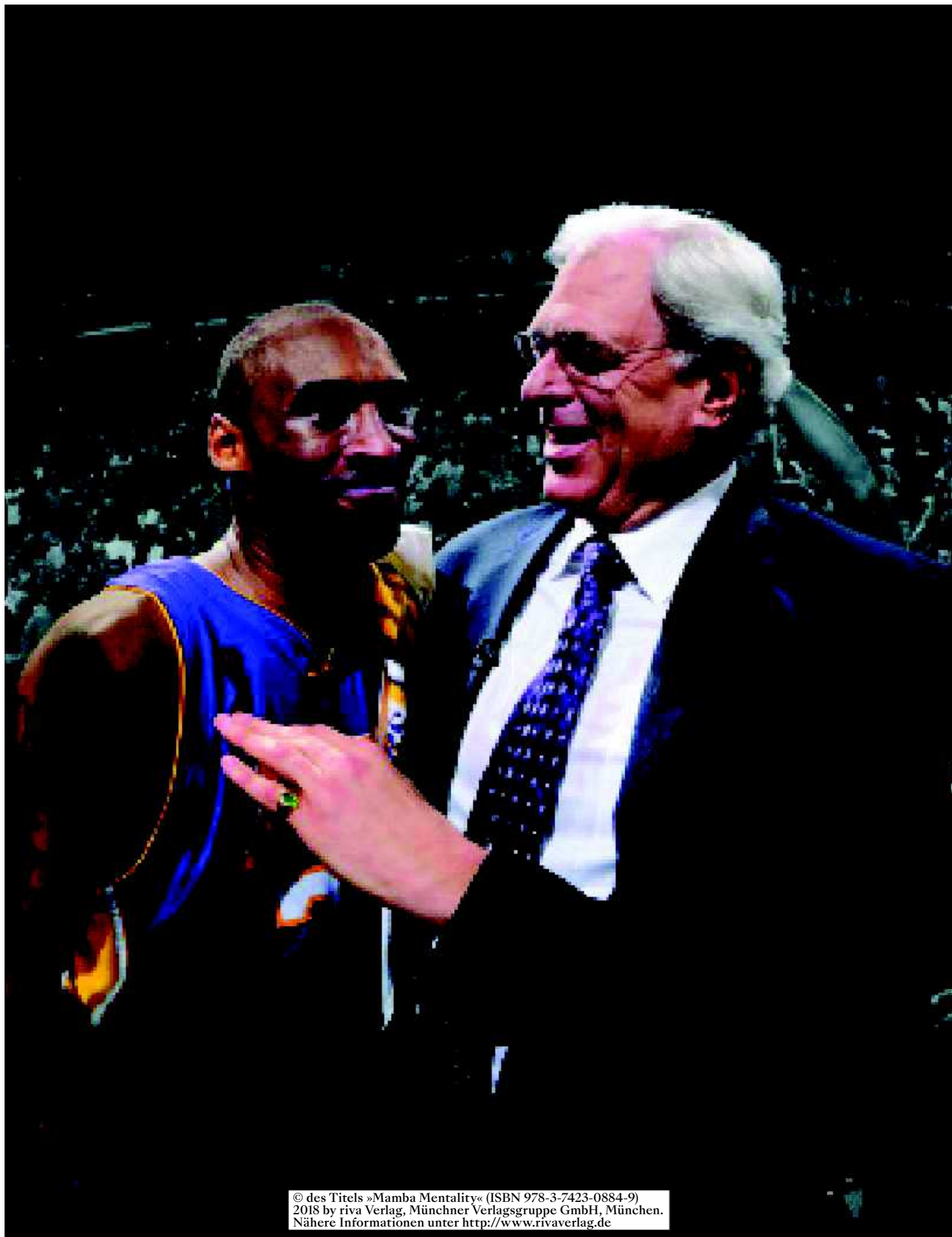
mengespielt habe. Kobe wusste: Um der Beste zu sein, musste man anders an die Dinge herangehen. Ich erinnere mich an eines unserer jährlichen Mannschaftssessen unmittelbar vor den Playoffs. Als es Zeit war aufzubrechen, sagte er zu mir, er gehe jetzt für eine Einheit ins Fitnessstudio. Ich wusste, wie viel Extrazeit er über unser reguläres Training hinaus investierte, aber es schockierte mich förmlich, wie diszipliniert er sogar in dieser eigentlich entspannten Situation war. Wenn jeder andere dachte, es sei Zeit fürs Bett, trieb ihn seine innere Stimme an, noch eine Einheit draufzusetzen.

Im Laufe der Jahre haben sich viele Leute Gedanken darüber gemacht, wie schwierig es gewesen sein muss, mit Kobe zu spielen. Dabei war es ganz einfach – wenn man verstand, woher er kam, wie er war und wie bedingungslos er gewinnen wollte. Er spornte seine Mitspieler und Trainer immer wieder an, denselben Ehrgeiz zu entwickeln und an jedem einzelnen Tag die beste Leistung abzuliefern, nicht nur im Spiel, sondern auch im Training. Kobe wollte schlicht und einfach wissen, aus welchem Holz du geschnitzt bist und ob er auf dich zählen konnte, wenn es ums Gewinnen ging. Ich werde ihm immer dankbar sein. Er holte das Beste aus mir als Basketballer heraus und machte mich zu einem stärkeren Menschen. Unsere gemeinsame Zeit ist und bleibt unschätzbar wertvoll.

Ich bin in meiner Familie der Erstgeborene und wollte meinen beiden jüngeren Brüdern immer ein Vorbild sein, sie kritisieren, wenn nötig, und sie loben, wenn sie es verdient hatten. Kobe kommt meiner Vorstellung von einem älteren Bruder sehr nah. Er zögerte nie, mir die Dinge so zu sagen, wie sie waren, beschönigte nichts und ermunterte mich immer wieder, mein Bestes zu geben. Während der guten Zeiten, aber vor allem in den schwierigsten Momenten wurde unser Bund immer stärker und wir konnten uns – wie echte Brüder – immer aufeinander verlassen.

Genieße dieses großartige Buch, es offenbart die Qualitäten eines außergewöhnlichen Menschen. Du wirst begeistert sein!

**PAU GASOL**, Teamkollege 2008–2014



© des Titels »Mamba Mentality« (ISBN 978-3-7423-0884-9)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

## EINFÜHRUNG

# VORSICHT: WENN DU DEINE ZEIT IN DIE LEKTÜRE DIESES BUCHS INVESTIERST, SOLLTEST DU BEREIT SEIN FÜR DAS ABENTEUER SPITZENBASKETBALL.

Du wirst profunde und detaillierte Einblicke in die Art und Weise erhalten, wie Kobe Bryant das Spiel verstand. Talent zu haben ist eine Sache, die andere ist der innere Antrieb, die Feinheiten zu erlernen. James Naismith wird der Satz »Basketball ist einfach zu spielen, aber sehr schwierig zu beherrschen« zugeschrieben. Dieses Buch ist ein Fenster in die Welt von jemandem, der es beherrschte. Wenn du interessiert bist, wird die Kombination aus Andy Bernsteins erstklassiger Fotografie und Kobes Einblicken einen besseren Spieler aus dir machen.

Kobe kam mit dem Wunsch und dem Talent in die NBA, der größte Spieler aller Zeiten zu werden. Er erreichte sein Ziel durch Einsatz und Beharrlichkeit. Die Möglichkeit, für die Lakers zu spielen, ein Team mit langer Tradition, bot ihm ein Forum und Publikum, aber jede Etappe seines Weges zum Erfolg meisterte er ganz aus eigenem Antrieb.

Ich traf Kobe zum ersten Mal 1999 im Beverly Hills Hilton, am Tag, als ich der Öffentlichkeit als Coach der Lakers präsentiert wurde. Im Vorfeld saßen wir in einer Suite zusammen. Kobe betonte, wie glücklich er darüber sei, in der Triangle Offense zu spielen, und versuchte, mich mit seinem Wissen über dieses System zu beeindrucken. Er war gerade mal 20 Jahre alt und hörte sich an wie ein Profi mit einem Jahrzehnt Erfahrung auf dem Buckel.

Die Triangle Offense ist ein System mit klaren Vorgaben, das viel Disziplin erfordert. Sie lässt kaum Platz für Alleingänge, sondern folgt einem genauen Plan: Spiel den Ball tief in des Gegners Hälfte und suche den frühen Wurf. Ist dieser nicht möglich, bilde das Dreieck, lies die gegnerische Defensive, nutze deine Stärken und attackiere deren Schwächen. Meine Zwillingssöhne sind nur ein

Jahr jünger als Kobe, deshalb verstand ich junge Männer und ihre wechselnden Fähigkeiten, sich auf Aufgaben zu konzentrieren. Außerdem hatte ich schon während meiner Zeit bei den Chicago Bulls Spieler betreut, die ähnlich wie Kobe sprachen. Aber er bewies schon in jungen Jahren, dass er ein echter »Student of the game« war.

Kobe brach sich im ersten Vorbereitungsspiel dieser Saison einen Knochen im Handgelenk und verpasste die ersten 14 Spiele. Wir kamen auch ohne ihn ganz gut aus den Startlöchern, und ich machte mir Sorgen, ob er nach der langen Verletzung ins Team zurückfinden würde. Die Sorgen waren unbegründet, er kam zurück, gab Vollgas, und wir setzten unsere Siegesserie fort.

Etwa einen Monat nach seiner Rückkehr bekam ich einen Anruf von Jerry West, der mir von einem Telefonat mit Kobe berichtete. Kobe hatte ihn angerufen, um zu erfahren, wie West und Elgin Baylor es in den späten 60ern geschafft hatten, jeweils mehr als 30 Punkte pro Spiel zu erzielen. Nach etwas Nachbohren gab Kobe zu, dass er sich Sorgen machte, er würde nicht genügend Körbe werfen, um »einer der größten Spieler der NBA« zu werden. Das beunruhigte mich, denn als Coach ist es mir egal, wie oft ein einzelner Spieler trifft. Nur das Endergebnis des Teams ist wichtig. Aber Kobe wusste, wozu er in der Lage war, und fühlte sich durch unser System eingeschränkt. Sein Ehrgeiz trug Früchte: Er beendete seine Karriere mit 33.643 Punkten – vor Michael Jordan und knapp hinter Karl Malone und Kareem Abdul-Jabbar.

In diesem ersten Jahr spielte Kobe neben Ron Harper in einem System mit zwei Guards. Sie waren dafür zuständig, »das Grundgerüst zu bereiten«: erkennen, wann der Fast Break vorbei ist, und die Triangle Offense aufbauen.

Natürlich war dabei die Versuchung groß, die Grenzen auszutesten, und manchmal zog Kobe sein Ding durch. Er wich vom Plan ab, um selbst zum Korberfolg zu kommen, und störte damit die Abläufe unserer Offense. Wir führten mehr als ein Gespräch darüber, dass ein Spieler nicht das Spiel an sich reißen sollte, und studierten viele Videos zum Thema, wie ein Guard zu einem guten Playmaker wird. In der Rückschau war Kobe genauso geduldig mit mir wie ich mit ihm. Wir respektierten einander, und am Ende verstand er, dass unser Team nur mit eiserner Disziplin zum Erfolg kommen würde. Punkte zu machen war ihm weiterhin wichtig, aber er lernte auch, im richtigen Moment die richtigen Entscheidungen für die Mannschaft zu treffen.

In den beiden Spielzeiten zuvor hatten die Lakers jede Menge Spiele gewonnen, waren aber früh in den Playoffs gescheitert. Kobe schulterte die Last, endlich etwas gewinnen zu müssen, und zog das Spiel an sich. Die Lakers legten das Stigma der Zu-kurz-Gekommenen ab und gewannen drei NBA-Titel in Serie. Es waren Jahre voller Dramen und unvergesslicher Momente. Kobe war die treibende Kraft und Shaquille O'Neil, der Diesel, das Herz unserer Offense: »Gib dem großen Kerl den Ball!«, sagten wir immer. Die Lakers schafften es in fünf Jahren viermal ins Finale – eine Basketball-Dynastie war geboren.

Im Anschluss reifte Kobes Karriere. Nach der Shaq-Kobe-Ära avancierte er zum uneingeschränkten Chef eines Teams, das alle anderen Spieler der Starting Five durch Rücktritt oder Verkauf verloren hatte. Kobe war Führungsspieler der Lakers, der Chef auf dem Platz, in einer Zeit, als der Titel außer Reichweite lag – keine leichte Aufgabe.

In den ersten Jahren bei den Lakers standen Kobe und ich einmal vor dem Training zusammen und beobachteten fünf andere Spieler bei einem Wurfwettbewerb, bei dem ein Spieler mindestens dasselbe Ergebnis erzielen musste wie der Werfer vor ihm, sonst schied er aus. Die fünf hatten mich gebeten, den Beginn des Trainings ein bisschen zu verschieben, weil sie fast das ganze Feld brauchten. Ich fragte Kobe, den Ehrgeizigsten von allen, warum er nicht gegen seine Kollegen antrat. Er antwortete: »Ich bin kein Dreipunktworfer.« Aber im Jahr darauf entschloss er sich, das zu ändern, und arbeitete zwischen den Spielzeiten eifrig an seinen Dreiern. Es ging wie immer um Details. In der Saison 2005/06 explodierte Kobe förmlich und erzielte als NBA-Top-Scorer im Schnitt mehr als 35 Punkte pro Spiel. Er war eine Punktmaschine geworden.

Ich könnte hier endlos Listen und Rekorde seiner Scoringfähigkeiten aufführen, aber sie sind nur ein Nebenaspekt von Kobes Entwicklung als Spieler. Meine Mitarbeiter trafen sich vor jedem Training oder Spiel um 8:30 Uhr, um den Tag vorzubereiten. An vielen Tagen hatte Kobe bereits sein Auto neben meinem Platz geparkt und hielt ein Nickerchen, was bedeutete, dass er schon so gegen 6:00 Uhr im Fitnessraum gewesen war, um seine Vortrainingseinheit zu absolvieren, bevor irgendjemand sonst aufkreuzte. Das war das Markenzeichen der letzten zehn Jahre seiner Karriere: Kobe führte seine Kollegen mit gutem Beispiel. Sie konnten zwar nicht mithalten, aber sein Vorbild hielt sie auf Trab.

2007 traf ich mich mit Kobe, um über die Olympischen Spiele in China zu sprechen. Das Team war randvoll mit Stars und hatte in Vorbereitung auf das im kommenden Jahr zu erwartende Gold im Sommer gemeinsam trainiert. Meine Botschaft an Kobe war: Sei dir darüber im Klaren, dass die Leistungsfähigkeit deines Körpers Grenzen hat, wenn du dich in diese Extra-Einheiten stürzt. Und: Ich gebe dir zwischen den Spielen so viel Zeit, wie zur Erholung nötig, wenn du unser Führungsspieler bleibst und Präsenz zeigst. Während das Team durch die Mühen der täglichen Drills ging, absolvierte Kobe also Physiotherapie und kam erst wieder zum Wettkampf aufs Feld. Er motivierte sein Team und übernahm in der zweiten Tageseinheit oft das Coaching. Ich beobachtete Kobe, wie er extreme Programme absolvierte, um im Spiel topfit zu sein, und traute ihm noch fünf oder sechs weitere Jahre in der NBA zu. Aber Kobe ließ es sich nicht nehmen, auch diese Grenze zu sprengen: Er spielte noch fast zehn Jahre NBA-Basketball auf höchstem Niveau – ein weiterer Beweis für seinen außerordentlichen Charakter.

Die Fotos in diesem Buch sagen viel darüber aus, wie Kobe über das Spiel dachte. Seine Haltung zum Basketball war die ideale Vorbereitung auf die nächste Phase seines Lebens – eine Phase, die mindestens so interessant und intensiv ist wie seine lange Karriere bei den Lakers.

**PHIL JACKSON**, Coach 1999–2004, 2005–2011

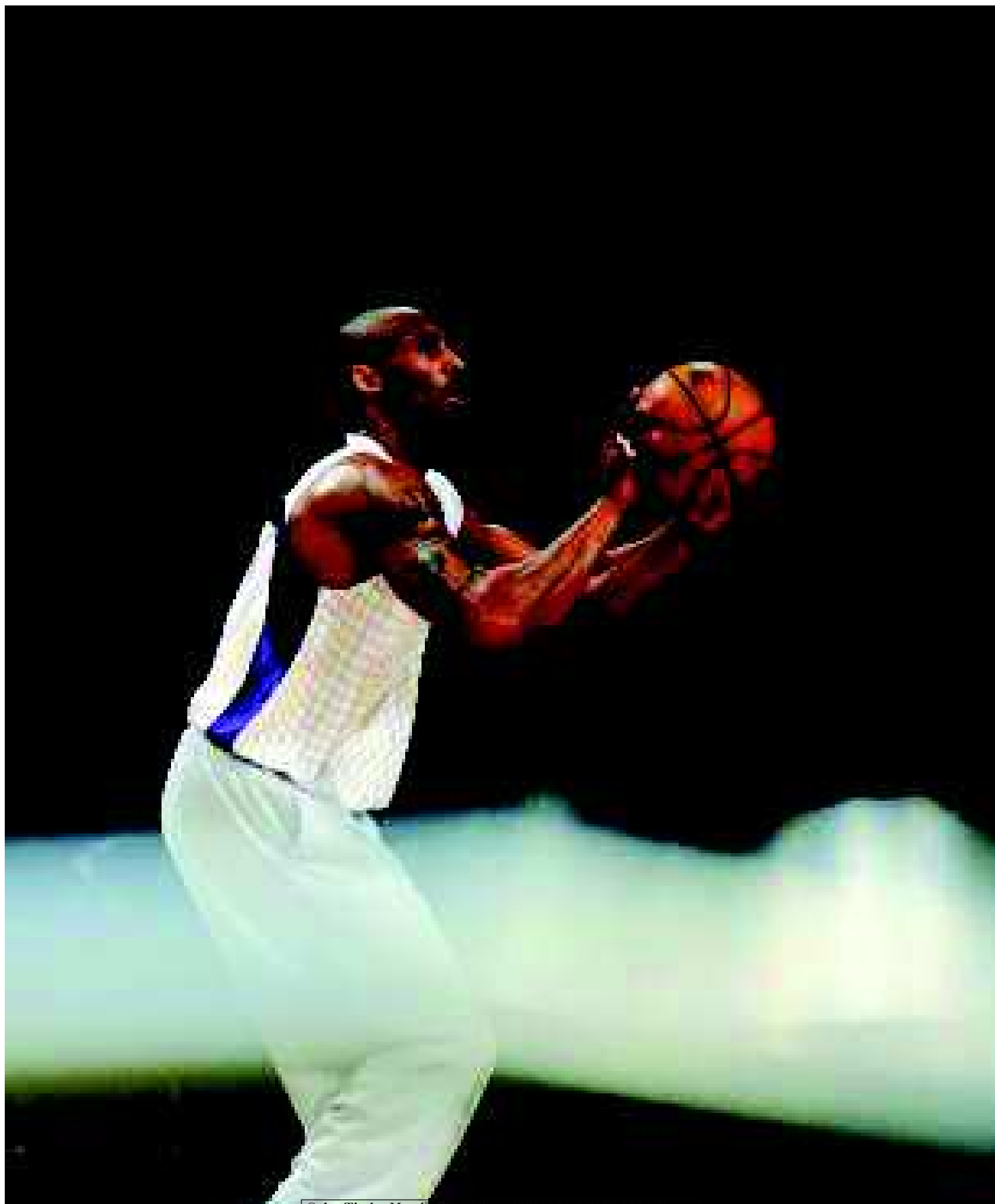


# AMBA VERGLEICH



© des Titels »Mamba Mentality« (ISBN 978-3-7423-0884-9)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>





© des Titels »Mamba Mentality« (ISBN 978-3-7423-0884-9)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

# WENN ES UM BASKETBALL GING, HATTE ICH KEINE ANGST.

Was ich damit meine: Wenn ich meinem Spiel etwas Neues hinzufügen wollte, zögerte ich keine Sekunde. Was mir gefiel, versuchte ich sofort zu integrieren. Ich hatte keine Angst zu scheitern oder vor Peinlichkeiten, sondern dachte immer in größeren Zusammenhängen an das gewünschte Resultat. Ich wusste, ich musste etwas ausprobieren, um es mir anzueignen. Und sobald es mir gelang, hatte ich ein neues Werkzeug im Koffer. Viel Arbeit und ein paar verpasste Würfe nahm ich dafür gern in Kauf.

Als Kind arbeitete ich unermüdlich daran, meinem Spiel neue Elemente hinzuzufügen. Egal, wo ich es gesehen hatte, im Hinterhof oder in einem Film: Ich probierte es sofort aus, übte es am nächsten Tag noch intensiver und wendete es an, sobald ich es konnte. Als ich in der NBA ankam, hatte ich eine kurze Lernkurve: Ich sah etwas, lud es herunter und konnte es aus dem Effeff.

ALS ICH IN DER NBA  
ANKAM, HATTE  
ICH EINE KURZE  
LERNKURVE.

Ich wollte von Beginn an der Beste sein.

Ich hatte das ständige Verlangen, eine Sehnsucht, mich zu verbessern und der Beste zu sein. Ich habe nie Motivation von außen gebraucht.

In meinem Rookie-Jahr behaupteten einige Scouts, ich wäre nicht »tough« genug. In den ersten Spielen gab man mir beim Zug zum Korb gleich ein paar mit, und die Defense dachte, sie hätte mich. Aber schon im nächsten Match fing ich mir ein Offensivfoul ein – absichtlich. Sie sollten wissen, mit wem sie es zu tun hatten.

Ich brauchte gar keine Extramotivation, um gut – und »tough« – zu werden, ich wollte vom ersten Tag an der Beste sein. Mein Leitspruch: Ich durchschaue euch! Ob AI, Tracy oder Vince – oder in der heutigen Zeit LeBron, Russ oder Steph –, mein Ziel war, euch zu durchschauen. Und um die Puzzleteile zu finden und zusammensetzen, war ich bereit, mehr zu tun als jeder andere.

Das war mein persönliches Vergnügen.