

„Habe mir Frage 'Warum ich?' nie gestellt!“

Mario Hochberg (49), Vizepräsident des Kreissportbundes Gotha, über seine Arbeit als Vereinsvorsitzender, seine Ziele im KSB, seinen schweren Unfall vor gut 25 Jahren, seine Querschnittslähmung und die Sinnlosigkeit der Frage: „Warum ich?“

In den vergangenen Jahren hat sich Mario Hochberg in vielerlei Hinsicht einen Namen gemacht. Als mehrfacher Teilnehmer der Paralympics 2012 in London (10. Platz) im Gewichtheben, als Vorsitzender des Bierfasshebervereins Gotha, als Vizepräsident des Kreissportbundes. Grund genug für ein Gespräch mit dem 49-Jährigen.

(Eine Info für unsere Leser: Schulz und Hochberg spielten viele Jahre gemeinsam im Fußball-Nachwuchs von Motor Gotha in einer Mannschaft unter Trainer Heinz Schönemann. Den-

noch wird im Interview nicht geduzt.)

Herr Hochberg, ich gehe davon aus, dass Sie mit Interesse den Werdegang der ehemaligen Bahnradsportlerin Kristina Vogel nach ihrem schweren Unfall auf einer Radrennbahn in Cottbus im Jahr 2018 verfolgen. Seit diesem Unfall ist sie – genauso wie Sie – querschnittsgelähmt. Aus der Ferne betrachtet: Wie schlägt sich Kristina Vogel?

Ich finde, ganz fantastisch. Kristina Vogel ist ein sehr großes positives Beispiel. Sie hat gleich den Eindruck vermittelt: „Ich mach weiter, ich gebe nicht auf, ich will noch was erreichen!“ Ich glaube, das ist genau die richtige Einstellung, um nicht in ein Loch zu fallen. Denn vor allem am Anfang hat man als Querschnittsgelähmter ganz andere Probleme.

Sie selbst sind – Sie waren Dachklempner – vor gut 24 Jahren vom Dach gefallen. Danach war von einem Tag auf dem anderen nichts wie es war. Ein kleiner Kieselstein hat Ihren 10. Brustwirbel zertrümmert und ins Rückenmark gedrückt. Haben Sie sich manchmal gefragt: „Warum ich?“

Die ehrliche Antwort ist: Nein. Ich war immer ein optimistischer Mensch – und das hat mir damals geholfen, genauso wie meine Familie und mein Freundeskreis. Sie kennen ja selbst einen großen Teil meiner Freunde: ein wenig verrückt,

aber überaus loyal und hilfsbereit. Das hat damals sehr geholfen.

Wie ist das eigentlich heute: Träumen Sie heute manchmal, nach einer Nacht einfach aufstehen und laufen zu können?

Nein, nie. Und rückblickend muss ich sagen, dass ich viele positive Sachen aus dem Unfall rausgezogen habe. Ich war damals 24 Jahre alt, als ich diesen Unfall hatte. Meine Entwicklung danach – beruflich, privat, sportlich – wurde dadurch eine andere. Mit unglaublich vielen positiven Erlebnissen – und das nicht nur durch die Leistungssport-Karriere und Paralympics-Teilnahmen. Manchmal sage ich zu meiner Ehefrau Melanie: „Das wäre so alles nie passiert!“

Die Wucht der Nachricht, dass Sie nie wieder laufen werden können, hat Sie damals nicht erdrückt?

Nein, ich habe sehr schnell nach vorne geschaut und mir vorgenommen, das Bestmögliche daraus zu machen. Ich habe nicht auf Mitleid gehofft, kein Mitleid erwartet und auch keines bekommen – es wäre aus meiner Sicht die falsche Einstellung gewesen. Wie schon gesagt: Ich hatte vor wie nach dem Unfall ein nahezu perfektes Umfeld – meine Frau Melanie, meine Familie, meinen Freundeskreis. Vielleicht habe ich auch deshalb nie psychische Hilfe in Anspruch nehmen müssen. Aber klar ist natürlich, dass man vielleicht einen anderen, intensiveren Blick aufs Leben gewinnt.

Inwiefern?

Ich bin beispielsweise im Verlauf meiner Sportlerkarriere öfter mit blinden Menschen unterwegs gewesen. Und ich habe stets bewundert, wie sie ihren Alltag meistern.

Ihr Alltag hat auch seine Tücken.

Natürlich hat er das. Aber es ist alles beherrschbar – und darüber hinaus hatte ich stets das Glück, an die richtigen Leute ranzukommen. So kam dann beispielsweise auch meine Leistungssportliche Karriere in Gang, auf die ich stolz bin. Sie hat mich zur den Paralympics geführt, ich habe die ganze Welt gesehen.



Doch geschenkt wurde mir das nicht. Dafür habe ich jahrelang täglich zwischen zwei und fünf Stunden trainiert.

Kristina Vogel hat in einem SPIEGEL-Interview einst gesagt: „Machen ist wie wollen, nur krasser!“

Das unterschreibe ich sofort. Darum geht es – in jedem Bereich. Ich glaube, wir sind gesellschaftlich auf einem falschen Weg. Vereinfacht gesagt: Viele Menschen fordern, sind aber nicht bereit, dafür etwas zu machen. Diese Entwicklung geht ja auch am Sport nicht vorbei. Und wissen Sie, was mich absolut stört – und das war schon vor der Corona-Krise so?

Sagen Sie es uns!

Wir sehen in unserem Land viele Dinge viel zu negativ. National wie im Lokalen. Ein Beispiel dafür ist diese blöde Leier – auch von vielen Sportlern – über den Gothaer Oberbürgermei-

RMT
RENOVIERUNG
Marco Tempelhof

Türen- und Treppenrenovierung,
Spann- bzw. Raumdecken,
Laminatböden, Einbau von Türen,
Tapezierarbeiten

Kirchgasse 76 • Tröchtelborn
Tel. 036258 / 5 58 03
0162 / 26 57 442

DIE GOTHAER PARTYBAHN
Mit Bar und Musikanlage
Für Privatpersonen, Firmen und Vereine!

Mieten, Einsteigen und Feiern!
info: 03621 4310

- Sonderveranstaltungen
- Events
- Geburtstage
- Vereinsfeiern
- Jubiläumsfeiern

Thüringerwaldbahn und Straßenbahn Gotha GmbH
info@waldbahn-gotha.de | www.waldbahn-gotha.de

Michael Fialik
Unterstraße 38
99867 Gotha

HEIZUNG SANITÄR
MICHAEL FIALIK

HAUSTECHNIK AUS EINER HAND

Lasst den Fachmann ran!

Tel.: 03621 403640
Fax: 03621 403641
E-Mail: Fialik-HLS@t-online.de

www.made-in-gotha.de

Das interaktive Portal für die Region

Gothaer Branchenbuch & Firmenübersicht
(kostenlose Eintragung für alle Firmen möglich)

virtueller Stadtrundgang u. v. m.

Jetzt auch mit Veranstaltungskalender!

KAUF LOKAL!
GOTHA ADEL!
Kauf in Gotha

Fakt ist, dass wir es den Vereinen im Landkreis schuldig sind, diese Affäre aufzuklären. Über das Verhalten von Torsten Barth bin ich menschlich schwer enttäuscht. Das wird sich nicht mehr ändern. Die Staatsanwaltschaft hat die Ermittlungen vor einigen Wochen übernommen und der KSB Gotha unterstützt dies. Am Ende werden wir nicht umhinkommen, unseren Mitgliedern klar zu sagen, was genau da abgelaufen – und was dabei eben auch schiefgelaufen ist.

Gespräch: Maik Schulz

Über Mario Hochberg:

Gewichtheben – die Paradedisziplin – besitzt eine große Tradition. Schon bei den zweiten Paralympischen Spielen im Jahr 1964 in Tokio war der Sport Teil des Programms. Seine größten Erfolge feierte Mario in der Gewichtsklasse bis 100 Kilogramm. Vier Europameisterschaftsmedaillen gewann er insgesamt, davon jeweils einmal Gold und Silber sowie doppelt Bronze. Aber Highlights eines Sportlerlebens sind die Paralympics. Von Sydney (2000), Athen (2004) über Peking (2008) bis nach London (2012) war Mario immer am Start gewesen. In Peking 2008 war er auf Platz 5 bester Europäer. Stolz 210 Kilogramm

drückte der Gothaer damals weg. Seine Bestleistung: 215 kg, in Dubai 2009 zur Hochstrecke gebracht.

Gerne hätte er in London daran angeschlossen, aber ein Teilriss des Trizepsmuskels erlaubte bei dem ohnehin schon gefährdeten Start „nur“ Platz 10.

Gegen den Rat seines Arztes, aber mit Unterstützung vom Trainer, seiner Frau Melanie und von Sohn Hans wollte er einfach nicht auf den Wettkampf verzichten, den er quasi mit angezogener Handbremse absolvierte.

Nie aufzugeben ist ohnehin das Motto seines Lebens. Und sauber bleiben. Das Image des Gewichthebens ist Mario natürlich bewusst. Ihn hingegen fasziniert der Purismus: „Es ist der Kampf Mann gegen Eisen und sich dabei (auch) mit nichtbehinderten Sportlern zu messen. Das ist immer wieder interessant.“ Diesen inklusiven Ansatz verfolgt unser Bankdrücker auch mit Leidenschaft beim Handbiken mit der Familie sowie als Vorstandsvorsitzender des Gothaer Bierfasshebervereins, der das schöne Credo „Heben ist unser Leben“ pflegt.

Quelle: die Aktion „Ins Rollen bringen“ des Deutschen Rollstuhl Sportverbandes.

Anzeige

GESUNDHEITSKOLUMNE KRANK ODER GESUND?
Geschrieben von Tim Barnikol (Sporttherapeut)

Oh je, Norbert hat sich einen Nerv eingeklemmt!

Der liebe Norbert aus Gotha ist ein hilfsbereiter Mann! Sein Nachbar brauchte Hilfe, und Norbert packte nicht lange und war zur Stelle. Was genau die beiden zu entladen hatten, wollte ich gar nicht so genau wissen. Wenn richtige Kerle anpacken, spielt Gewicht keine Rolle. Im Eifer des Gefechts sind rückenschonende Bewegungsausführungen natürlich nicht zu erwarten. Durch große und zu lang andauernde Belastung oder auch falsche kurze Bewegung, kann ein Muskel verspannen. Auch ein Muskel will ein richtiger Kerl sein und nicht zugeben, wenn er nicht mehr kann. Er arbeitet weiter, bis er überlastet. Durch Volumenzunahme oder Verlagerung irritiert der verspannte Muskel mitunter einen Nerv und „klemmt“ ihn ein. Zurück zu Norbert. Seine Schmerzen waren stark. Wir wichen von unserem heutigen Programm ab, mobilisierten, drückten, dehnten, massierten und legten ihn auf eine Faszienkugel (große Kartoffel oder Apfel gehen auch). Danach ging es ihm wesentlich besser. Auch Wärme tut dem Muskel gut. Wärmelampe oder heißes Bad entspannt. Auch Wärmepflaster können helfen. Ab in die Apotheke und beraten lassen! Nicht jeder verträgt alles.

Merke! Ein gut trainierter starker Muskel hält Belastungen länger stand und verspannt nicht!

Durch einen Muskelfunktionstest kann abgeschwächte Muskulatur aufgespiert werden. Schlechte Haltung kann Verspannungen zusätzlich fördern. Diese zu erkennen, ist Grundvoraussetzung um langfristig Verspannungen vorzubeugen. Im Reha-Sport-Zentrum Gotha ist immer mittwochs 14 Uhr Therapeutenprechstunde. Erfahren Sie, was Sie tun können, lassen Sie sich Ihre Arztbriefe übersetzen oder fragen Sie einfach, was Sie wissen möchten. Anmeldung nicht erforderlich. Fragen Sie auch nach für Sie geeigneten Seminaren und Fachveranstaltungen.

Sie wollen mehr über ein Thema wissen? Schreiben Sie mir: info@trainingstherapie-gotha.de

Reha-Sport-Zentrum Gotha | Oskar-Gründler-Str. 2 | 99867 Gotha | Tel.: 03621 3506150

www.rehasportzentrum-gotha.de