

## **„Im Training bin ich vernünftiger und reifer geworden.“**

Der deutsche Mehrkampfmeister Andreas Toba blickt nach seiner Verletzung optimistisch in die Zukunft

**Hannover. Der amtierende Deutsche Mehrkampfmeister, Andreas Toba, verletzte sich vergangene Woche in Kienbaum bei einem Lehrgang des Turn-Team Deutschland. Nach der Landung einer Dreifachschraube am Sprung, verdrehte er sich den rechten Knöchel. Diagnose: Syndesmosebandriss. Rund drei Monate muss der Athlet vom TK Hannover nun pausieren. Wie der 29-jährige Hannoveraner mit diesem Schicksalsschlag umgeht, was er in seiner Zwangspause vorhat und warum er eventuell bald seinen Bambi abgeben muss – jetzt im Interview.**

**Jetzt da ein paar Tage ins Land gezogen sind, wie schätzen du und deine Ärzte die aktuelle Situation ein – ist eine EM-Teilnahme in Baku Ende diesen Jahres theoretisch möglich?**

*Bisher gibt es keine neuen Erkenntnisse, aber ich gehe ganz stark davon aus, dass ich es schaffen werde. Man muss auch schauen, ob es bis dahin einen neuen Cheftrainer gibt, und wie dieser die Mannschaft dann aufstellen möchte. Vom Zeitpunkt her ist das auf jeden Fall noch machbar, aber jetzt muss ich zunächst abwarten, ob die Leistung bis dahin stimmt. Die Ärzte meinten zwar, dass ich mit einer Zwangspause von bis zu drei Monaten rechnen muss, aber ich versuche schneller fit zu werden.*

**Mal angenommen man würde dir raten die EM sausen zu lassen, um bei den Olympischen Spielen kommenden Jahres in Tokio topfit zu sein. Wäre das ein Gedanke?**

*Da gibt's nicht viel nachzudenken. Die Olympischen Spiele stehen über allem und zu dieser Aussage stehe ich jederzeit. Sollte es wirklich dazu kommen, dann würde ich das selbstverständlich in Kauf nehmen, aber ich gehe nicht davon aus.*

**Das Turn Team Battle des Deutschen Turnerbunds, das via Live-Stream an drei Standorten (Hannover – Berlin – Halle an der Saale) gleichzeitig ausgetragen wurde, konntest du mit deinen Kollegen in Hannover für euch entscheiden. In welcher körperlichen Form hast du dich zuletzt befunden? Gab es schon Anzeichen, dass du vielleicht in den letzten Wochen zu viel trainiert hast und der Körper müde war?**

*Während des Lockdowns habe ich mich, so gut es eben ging, fit gehalten. Ich war joggen, habe daheim mit zwei Holzböcken an meiner Stabilität gearbeitet. So habe ich zumindest meinen Körper einigermaßen in Form gehalten, um nicht ganz bei Null wieder anzusetzen. Trotzdem, dass unsere Trainingshalle aufgrund der Covid-Krise erst kurz vor dem Wettkampf aufgemacht und wir eine knappe Vorbereitungsphase hatten, konnte ich mich persönlich super vorbereiten und habe auf einem*

*echt guten Level geturnt. Die Einheiten danach waren auch richtig gut. Anzeichen für Müdigkeit aufgrund des Trainings gab es auch bis zuletzt keine.*

**Bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro hast du dir einen Kreuzbandriss zugezogen aber trotzdem am Pauschenpferd weitergeturnt, um dein Team ins Finale zu bringen. Wie leidensfähig ist ein Andreas Toba heute?**

*Sehr leidensfähig und das habe ich jetzt auch wieder gemerkt. Als ich mich nach der Übung bei der Landung verletzt hatte, habe ich auch keine Schmerzen gespürt. Ich habe zwar gemerkt, dass im Fuß etwas geknackst hat aber, dass es dann gleich ein Bänderriss war habe ich nicht gespürt. Generell fühle ich aktuell auch zu keinem Zeitpunkt irgendeinen Schmerz im Fuß. Ich würde zudem behaupten, dass ich vernünftiger und bei der Trainingssteuerung reifer geworden bin. Beispielsweise beim Training, wenn ich da merke, dass es irgendwo schmerzt, dann gestehe ich mir mittlerweile selbst ein, dass ich die Übung nicht auf Biegen und Brechen zu Ende turnen muss.*

**Du meinstest vor kurzem, dass man als Sportler mit Verletzungen rechnen muss. Kann man sagen, dass es, mit Blick auf die EM und Olympia, keinen besseren Zeitpunkt für einen Ausfall gibt?**

*Selbstverständlich wünscht man sich immer unverletzt zu bleiben aber ja, ich bin froh, dass in nächster Zeit keine Wettkämpfe oder Qualifikationen bevorstehen. Der perfekte Zeitpunkt wäre vermutlich kurz vor dem Ausbruch der Corona-Pandemie und des Lockdowns gewesen, aber sowas kann man ja nicht planen. Ich muss jetzt einfach mit dieser Situation umgehen, das Beste daraus machen, Vertrauen in mich haben und dann wird das schon wieder. Ich bleibe in solchen Situationen immer optimistisch.*

**Was macht ein Andreas Toba während so einer Zwangspause, geht man dann trotzdem in die Turnhalle und sieht den Kollegen zu?**

*Zurzeit stehe ich im regen Austausch mit den Ärzten und liege noch viel auf der Couch, da der Fuß nicht übermäßig bewegt werden sollte. Dennoch kann ich einmal am Tag in unsere Trainingshalle gehen, um an der sonstigen Beweglichkeit, Kraft und Fitness zu arbeiten.*

**Du wirst im Herbst 30 Jahre alt. Wie lange kannst du deinen Sport noch auf Top-Level betreiben?**

*Solange es eben noch geht und zurzeit läuft es, bis auf die Verletzung, echt gut. Ich fühle mich topfit und bin noch hungrig darauf, ein paar Titel zu holen. Außerdem sehe ich ja an meinem Turnerkollegen und Freund Marcel Nguyen, dass man auch noch mit Anfang/Mitte 30 auf einem Top-Level turnen kann. Manchmal dauern die Regenerationsphasen etwas länger, aber ansonsten verschwende ich keine großen Gedanken ans Aufhören. 2022 finden in München ja auch die European Championships statt. Das wird sicherlich auch eine großartige Veranstaltung, die ich noch im Blick habe.*

**Gibt es schon konkrete Pläne nach deinem Karriereende als Turner?**

*Da ich mein Bachelor in Sport auf Lehramt und meinen Master in Sportmanagement gemacht habe, wollte ich nach meiner aktiven Karriere als Trainer beim Deutschen Turnerbund (DTB) anfangen. Alles was es dazu noch braucht ist eine Trainer-Lizenz vom DTB, aber mir macht das Turnen noch zu viel Spaß, um jetzt schon an mein Karriereende zu denken.*

**Auf deinem Instagram-Profil findet sich ein Video, indem du gegen Marcel Nguyen ein FIFA-Match verlierst. Wetteinsatz war, dass Marcel für jedes Tor, dass er gegen dich erzielt, jeweils eine Woche deinen Bambi von 2016 erhält. Wurde diese Wettschuld schon eingelöst?**

*(lacht). Naja, man muss dazu sagen, dass Marcel mich hier etwas aufs Korn genommen und nicht ganz fair gespielt hat. Ein professioneller E-Sportler des Bundesligisten Mainz 05 hat teilweise versteckt für ihn gezockt. Wir haben uns dann darauf geeinigt, dass er mit dem Bambi ein Foto machen darf, mehr auch nicht. Das goldene Rehkitz bleibt schön in Hannover. Ich bin mal gespannt, wann er das Foto dann in den sozialen Medien teilt.*

**Abschließend: Welche Frage bekommst du in fast jedem Interview gestellt?**

*„Nervt es Sie, dass man Sie den Hero de Janeiro nennt?“ Und ich muss sagen, Nein. Diese Assoziation ist Teil meiner Geschichte und ich trage sie wie eine Art Spitznamen. Viele Leute haben mich dadurch erst kennengelernt und letztlich hat es auch unserer Sportart einen gewissen Bekanntheitsgrad gebracht.*

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung

24passion GmbH – Jens Zimmermann  
Lise-Meitner-Straße 3, 70736 Fellbach  
Email: zimmermann@24passion.de, Telefon: 0172-7403672