

„Ich bin für dieses Privileg sehr dankbar“

JUDO Erst der Lockdown, dann ein kaputter Ellenbogen – und schließlich deutscher Meister im Einzel und der Mannschaft: 2021 war für Max Heyder ein sehr bewegtes Jahr. Im März hatte in Usbekistan alles begonnen.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED **TOBIAS SCHNEIDER**

Bamberg – Ein Kampfsportler muss kämpfen. Und das konnte Max Heyder nicht. Ein halbes Jahr lang. Nur Training, Training und Training. Bis zum März 2021. Der Grand Prix im usbekischen Taschkent und das Trainingslager im georgischen Tiflis waren für den deutschen Judo-Meister in der Klasse bis 60 Kilogramm der Auftakt in ein ereignisreiches Jahr – inklusive schwerer Ellenbogen-Verletzung und eines märchenhaften Comebacks mit zwei weiteren deutschen Meisterschaften nur wenige Monate später.

Im Interview blicken wir mit dem 25-jährigen Litzendorfer auf sein turbulentestes wie bewegendstes Jahr zurück.

5500 Kilometer nach Taschkent – für nur zwei Kämpfe: Wieso war dieses Erlebnis für Sie dennoch so wichtig für das weitere Jahr?

Max Heyder: Wir konnten ja ein halbes Jahr lang keine Wettkämpfe bestreiten, nichts war in Aussicht. Das ist deprimierend. Man trainiert vor sich hin, oft mit denselben Gegnern, weiß aber nicht, wie der eigentliche Leistungsstand ist. Judo lebt von der Wettkampferfahrung. Wenn diese fehlt, treten mit der Zeit oft Defizite auf, man wird technisch unsauberer.



Unsere Sportler des Jahres

12 Monate, 12 Menschen, 12 Momente

Frankens Sportler haben sich im Jahr 2021 nicht nur gegen ihre Gegner, sondern erneut auch gegen das Virus durchgesetzt. Sie haben ihre eigenen Geschichten geschrieben - und das nicht nur in den publikumswirksamen Sportarten. In unserer zwölftägigen Serie stellen wir zwölf dieser Sportler und ihre persönliche Geschichte vor.

Mir ging das auch so. Umso wichtiger war die Rückkehr auf die Matte in einem Turnier. Es ist eben ein besonders Gefühl, das mit dem aus dem Training nicht zu vergleichen ist.

Haben Sie eigentlich ein Ritual beim Betreten der Matte?

Ich folge da denselben Abläufen: dem Trainer die Hand geben, auf die Matte stampfen, auf die Brust schlagen. Mir gibt das Sicherheit, es nimmt die Nervosität und hilft dabei, das Drumherum in fremden Hallen ein wenig auszublenken. Ich fühle mich dann wie zu Hause.

Sie durften den Winter trainieren, Amateursportler nicht, die Hallen waren zu. Mir ist bewusst, welches Privileg wir als Bundeskader-Athleten genießen dürfen, ich bin darüber sehr dankbar und weiß, dass es in dieser Phase keine Selbstverständlichkeit war, seinem Sport nachgehen zu dürfen.

Auch während des Lockdowns waren ja unsere Trainingsstätten geöffnet. Ich wünsche, dass wir alle bald wieder zu dieser Normalität zurückkehren können. Auch wenn uns vieles erlaubt war: Das Zwischenmenschliche unter den Sportlern leidet trotzdem. Ob Taschkent, das folgende Trainingslager in Tiflis oder weitere Turniere: Wir befinden uns immer wie in einer Bubble, sehen das Hotelzimmer und die Wettkampfhalle. Der interkulturelle Austausch und das gegenseitige Verstehen sind mir sehr wichtig. Wir reisen zwar um die Welt, bekommen aber wenig von ihr mit.

Bei der EM wenige Wochen später haben Sie sich schwer am Ellenbogen verletzt, etliche Bänder waren gerissen – und keine fünf Monate danach gewinnen Sie die deutsche Meisterschaft zum dritten Mal in Folge. Wie war das möglich?

Der Heilungsverlauf war sehr schnell und gut. Ein Start war aus medizinischer Sicht unbedenklich, entscheidend ist aber auch der Kopf. Unsicherheit ist natürlich dabei gewesen, aber keine



Ein Jahr mit Höhen, Tiefen und zwei deutschen Meistertiteln liegt hinter Max Heyder – die nächsten Ziele warten aber schon: Ab dem kommenden Jahr geht es für den 25-Jährigen um die Qualifikation für Olympia 2024. Foto: International Judo Federation

Angst. Als ich nach dem ersten Kampf von der Matte bin und keine Schmerzen hatte, war mir klar, dass der Ellenbogen den Belastungen stand hält. Dass am Ende wieder der Titel herauspringt, hätte ich Wochen davor nicht gedacht.

Im Herbst und Winter ging es Schlag auf Schlag weiter: deutsche Meisterschaft mit dem TSV Abendsberg, zwei internationale Grand Prix. Der Ellenbogen ist heil? Die Beweglichkeit ist immer noch nicht zu 100 Prozent da, das war aber zu erwarten und wird stetig besser. Probleme oder Schmerzen hatte ich lange Zeit gar keine. Erst nach der langen Saison hatte sich der Ellenbogen aufgrund der hohen Intensität etwas bemerkbar gemacht, aber inzwischen ist auch wieder alles in Ordnung.

Was erwarten Sie sportlich von 2022? Es wird ein sehr spannendes Jahr. Wir haben zum einen mit Pedro Guedes einen neuen Bundestrainer, zum anderen beginnt Mitte des Jahres bereits die Quali für die Olympischen Spiele 2024 in Paris. Ab dann gilt es, Punkte für die Weltrangliste zu sammeln.



Zwei Bilder, nur knapp fünf Monate Unterschied: Nach seiner schweren Ellenbogenverletzung im April holte Max Heyder im September die Goldmedaille bei der deutschen Meisterschaft in der Klasse bis 60 Kilogramm. Fotos: Max Heyder / Deutscher Judo Bund

PRO-KOMMENTAR von Tobias Herrling

Keine Verbote

Die Trennung zwischen Profis und Amateuren mag auf dem Papier sinnvoll sein, schließlich locken die Profis deutlich mehr Fans an. Zu Ende gedacht haben die Politiker aber nicht. In mehrere tausend Zuschauer fassende Arenen wie in Bamberg dürfen keine Fans, obwohl dort Abstände eingehalten und Zuschauer gut geleitet werden. In der 3. Handball-Liga durfte HaSpo Bayreuth 200 Zuschauer in der kleinen Halle im Schulzentrum-Ost



empfangen. Abstände? Schwierig! Auch die Lüftungsanlage dürfte nicht mit denen aus Multifunktionsarenen mithalten. Ist das logisch? Das Virus unterscheidet nicht zwischen Profis- und Amateursport. Statt Verbote braucht es individuell bewährte Maßnahmen und Konzepte. Eine an die Corona-Lage angepasste Reduzierung der Zuschauerzahlen ist sinnvoller als eine strikte Trennung zwischen Profis und Amateuren. Die funktioniert nur in der Theorie.



Ist das richtig?

Bamberg – Das Heimspiel des HSC Coburg in der 2. Handball-Bundesliga gegen den VfL Eintracht Hagen am Samstag wird wohl kein Geisterspiel, wie es die aktuelle bayerische Infektionsschutzmaßnahmenverordnung dem Profisport eigentlich vorschreibt. Es gibt dort nämlich Interpretationsspielraum. Und die Stadt Coburg hat 500 Zuschauer genehmigt. Ist das fair und sinnvoll? Zwei Redakteure kommentieren. Foto: Uwe Gick/Archiv

CONTRA-KOMMENTAR von Christian Schubert

Coburgs eigene Gesetze

Die 500 geplanten Zuschauer beim HSC Coburg am Samstag überraschen, wenn man die klare Ansage von Ministerpräsident Markus Söder im Ohr hat, der bis Ende des Jahres keine Zuschauer bei überregionalen Profisportveranstaltungen sehen will. Dass sich das Erlanger und Coburger Gesundheitsamt über diese Gesetze offenbar hinwegsetzen können, sorgt nicht nur bei den anderen Profi-Klubs der Region wie Brose Bamberg, Medi Bay-



reuth und Bayreuth Tigers, die zu Geisterspielen verdonnert sind, für Ärger. Der Coburger Weg ist ein Schlag ins Gesicht aller Händler, Gastronomen und Künstler, denen die Einnahmen aus Weihnachtsmärkten, Konzerten und Aufführungen weggebrochen sind und die vor den Scherben ihrer Existenz stehen. Er ist unsolidarisch – völlig unabhängig davon, dass sich über die Sinnhaftigkeit vieler Corona-Regeln diskutieren lässt. Aber Gesetz ist Gesetz. Punkt.