

Wie hast du deine Liebe zum Tischtennis entdeckt? War Sport schon als Kind ein großer Teil deines Lebens?

Als ich mit 10 Jahren in den Rolli kam konnte ich meiner Leidenschaft Fußball nicht mehr nachgehen. Sport spielte und spielt heute noch eine große Rolle in meinem Leben. Schon immer spielte ich im Garten TT und mit 14 Jahren nahm mich ein Bekannter mit in den Verein. Aber erst mit 16 Jahren kam die große Freude und Motivation. Danach spielte ich mich von der 3.Mannschaft in die 1.Mannschaft auf 1. Seitdem ist TT ein großer Teil meines Lebens.

Welche Rolle haben deine Eltern in deiner sportlichen Entwicklung gespielt? Haben sie dich aktiv unterstützt oder inspiriert?

Gerade am Anfang wäre es ohne meine Eltern nicht gegangen. Sie sind zu jedem Auswärtsspiel oder Turnier gefahren und waren immer begeisterte Zuschauer. Zwar spielte mein Vater nur Fußball, war aber immer mein größter Kritiker (Grins). Und auch am Anfang meiner internationalen Karriere begleiteten sie mich und nahmen mir viel ab, so dass ich mich immer perfekt aufs TT konzentrieren konnte.

Gab es in deiner Kindheit besondere Herausforderungen, die dich bis heute prägen? Wie bist du mit diesen umgegangen?

Vielleicht dass ich nicht alles geschenkt bekommen haben, mir viel erkämpfen musste. Ich weiß auch bestimmte Dinge mehr zu schätzen und jammere nicht über Kleinigkeiten. Die Prioritäten sind auf jeden Fall andere, z.B. Gesundheit oder Selbstständigkeit.

Wie hast du deine Behinderung überwunden und was hat dich motiviert, trotzdem sportlich aktiv zu sein? Gab es einen Wendepunkt, der dir gezeigt hat, dass du erfolgreich im Sport sein kannst?

Ich musste von Beginn an nicht meine Behinderung überwinden, vielmehr versuche ich immer das Beste herauszuholen. Think positive! Irgendwann merkte ich natürlich, dass man im inklusiven Sport TT auch im Rolli gut mithalten kann. Aber einen Wendepunkt gibt es eher nicht.

Wer hat dich auf deinem Weg als Sportler am meisten unterstützt? Gibt es Mentoren oder Vorbilder, die einen großen Einfluss auf dich hatten?

Meine Jugendtrainer in Lindau waren lange Vorbild für mich, international war es eigentlich schon immer JO Waldner. Aber auch meine Teamkollegen in den verschiedenen Teams haben mich geprägt. Ich habe auch immer versucht, mir gute Dinge bei Anderen oder auf Lehrgängen abzuschauen und in mein TT einzubauen.

Wie wichtig ist dein familiärer Rückhalt für deinen sportlichen Erfolg? Spielt deine Familie eine aktive Rolle in deiner Karriere?

Ohne die Unterstützung meiner Familie/ Frau wäre ich nie so erfolgreich gewesen. Dies ist wohl bei fast jedem so. Ohne Rückhalt kein Erfolg!

Wie sieht die Unterstützung deines Teams, deines Trainers und deines Umfelds aus? Gibt es spezielle

Unterstützungsprogramme für Para-Sportler?

Spezielle Unterstützungen gibt es jetzt nicht. Aber der TTC Feldkirch hat z.B. rolligerechte Tische für mich angeschafft. Solche Dinge weiß ich sehr zu schätzen.

Wie gehst du mit den mentalen Herausforderungen um, die mit Hochleistungssport verbunden sind? Gibt es psychologische Unterstützung in deinem Team oder Umfeld?

Es gibt bei uns um Natio-Team einen Mentalcoach, aber ich arbeite eher weniger mit ihm. Schon sehr lange arbeite ich aber schon an meiner mentalen Fitness. Durch die ständige Doppelbelastung Beruf - Leistungssport komme ich schon gerade im höheren Alter (grins) an Grenzen. Bis jetzt schaffe ich es aber recht gut, damit umzugehen, auch Dank der Unterstützung meiner Family/ Frau, meiner Vereine und natürlich meiner Freunde und Kollegen.

Wie sieht ein typischer Trainingstag für dich aus? Gibt es spezielle Methoden, die du entwickelt hast, um dich fit zu halten?

Wenn ich gerade nicht arbeite (WE oder Ferien) mit 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Tag, dazu etwas Fitness und Konditionstraining. Ich muss zugeben, nach den Paralympics in Paris, ist es gerade natürlich deutlich weniger ;) Sonst gibt es eher Trainingseinheiten nach der Arbeit, mal am Tisch - mal mit dem Handbike.

Was würdest du als dein „Erfolgsgeheimnis“ beschreiben? Gibt es bestimmte Routinen oder Rituale, die dir helfen, fokussiert zu bleiben?

Mein Erfolgsgeheimnis ist wohl die Freude am Sport. Fast immer habe ich trotz Anstrengungen oder vielen Kilometern auf der Autobahn Spaß am Tischtennis. Zudem bin ich schon auch ehrgeizig und möchte mich stets verbessern.

Welche Rückschläge hast du auf deinem sportlichen Weg erlebt und wie hast du sie überwunden? Was hat dir in schwierigen Zeiten geholfen, weiterzumachen?

Im Sport gibt es immer Höhen und Tiefen. Meist hab ich aus den Tiefen mehr gelernt, bin stärker geworden und weiß somit die Höhen mehr zu schätzen. Never give up! Klar ist das Umfeld dabei total wichtig, nur mit der Unterstützung und dem Glauben derer kommt man aus einem Tief wieder heraus.

Was sind die wichtigsten Eigenschaften, die ein erfolgreicher Para-Sportler deiner Meinung nach haben muss? Wie trainierst du diese Eigenschaften in deinem Alltag?

Genau die gleichen Eigenschaften wie jeder andere Sportler. Immer das Beste geben, mehr geht nicht.

Welchen Rat würdest du jungen Sportlern geben, die ebenfalls im Para-Sport erfolgreich sein möchten? Gibt es besondere Tipps, die dir geholfen haben, dorthin zu kommen, wo du heute bist?

Am Anfang muss man immer erst investieren, das muss ihnen klar sein. Qualität kommt von Qual hat Felix Magath mal gesagt. Und außerdem muss man es gerne tun, dann sollte es auch klappen :)

Wie gehst du mit dem Erfolgsdruck um, vor allem bei großen Turnieren wie den Paralympics? Was hilft dir, vor wichtigen Spielen ruhig und fokussiert zu bleiben?

Druck mach ich mir nur selbst (grins). Da bin ich eigentlich immer sehr relaxed, in Paris war ich so entspannt wie nie zuvor. Nochmal: das Beste geben, das Optimum spielen und schauen, was dabei herauskommt.

Welche Rolle spielt Ernährung und Regeneration in deinem Training? Hast du spezielle Ernährungspläne oder Erholungsroutinen, um fit zu bleiben?

Beides spielt eine große Rolle. Vor Großereignis achte ich mehr auf die Ernährung, verzichte auf Alkohol und Ungesundes. Regeneration ist vor allem kurz davor und während den Meisterschaften wichtig, um in den entscheidenden Situation hellwach zu sein.

Was sind deine langfristigen sportlichen Ziele? Gibt es noch spezielle Turniere oder Herausforderungen, auf die du hinarbeitest?

Ich habe vor bis zu den Paralympics in Los Angeles 2028 weiterzumachen. 2026 steht die WM in Thailand an. Aber immer Tag für Tag leben und geniessen. Zu weit nach vorne zu planen ist nicht immer gut.

Wo siehst du dich nach deiner aktiven Karriere im Tischtennis? Denkst du darüber nach, in einer anderen Rolle im Sport zu bleiben, z.B. als Trainer?

Naja, Trainer bin ich schon lange...zwar ohne Lizenz aber mit viel Erfahrung.

Was bedeutet Erfolg für dich persönlich? Hat sich deine Definition von Erfolg im Laufe deiner Karriere verändert?

Wer definiert Erfolg? Erfolg im Sport, Erfolg im Beruf, Erfolg im Leben? Wenn sich die Anstrengungen lohnen, wie auch immer, dann hab ich Erfolg unabhängig von Platz, Geld o.Ä. Es hat sich im Laufe meines Lebens verändert. Meine schönsten Erlebnisse bei Turnieren haben oft nicht mit TT zu tun, sondern mit Menschen, Begegnungen.













