

# „Und wo Wasser ist, geht es mir gut“

Martin Lang aus Saarbrücken gehörte in den 1990er Jahren zur Weltspitze des Kanusports. Im Einer-Canadier wurde der damalige Sportsoldat drei Mal Weltmeister, 1991 und 1993 im Einzel und 1995 mit der Mannschaft. Hinzu kommen zahlreiche Medaillen bei Weltcups, Europameisterschaften und Deutschen Meisterschaften - darunter viele goldene - und die Teilnahme an den Olympischen Spielen 1992 in Barcelona/Spanien und 1996 in Atlanta/USA. Nach insgesamt 15 Jahren beendete Lang seine Karriere nach einer Schulterverletzung im Jahr 2001. Mittlerweile ist er wieder sportlich aktiv.

Text: Sebastian Zenner

Ich gehöre zu den Leuten, die nach der Sportkarriere mit der extremen Belastung für Körper und Geist einen gewissen Abstand brauchten, auch zum Sport, um in das ‚normale‘ Leben zurückzufinden“, sagt Martin Lang heute, über 20 Jahre später. Zwar arbeitete er direkt nach der Karriere zunächst wieder in seinem nach der Schule erlernten Beruf als Schreiner. Doch der heute 52-Jährige brauchte zehn Jahre, um sich seiner Sportart wieder anzunähern. „Diese lange Zeit ohne Sport hat mir gutgetan. Dadurch kam nämlich auch der richtige Spaß daran wieder zurück“, berichtet Lang. Zwischenzeitlich unterstützte er als Jugendtrainer den Saarbrücker Kanu-Club, wo unter anderem Talent Franziska Granzow zu seinen Schützlingen gehörte. Weil das „Paddeln“ also nach wie vor das ist, was er am liebsten tut, machte er sich

2019 selbstständig. Seither bietet er nebenberuflich Stand Up Paddling- und Kanu-Kurse und Touren an. Mut zu diesem Schritt fasste er durch den großen Willen, „wieder mehr in der Natur und mit dem Wasser, meinem Element, in Verbindung zu sein“. Die Festanstellung gibt ihm dabei Sicherheit. „Meinen Spaß möchte ich mit meiner Erfahrung und meinem Können an die Leute weitergeben“, sagt Lang, der mittlerweile beim Landkreis Neunkirchen angestellt ist. Doch der Reihe nach.

„Das Leben läuft ja oft nicht gerade wie gemalt. Es gibt Höhen und Tiefen und durch beides musste ich durch“, sagt Lang und meint in erster Linie sein Privatleben. Beruflich stellte er fest, dass sich sein einstiger Traumberuf im Laufe seiner Sportkarriere verändert hatte. „Schreiner arbeiten heutzutage viel

mit Maschinen und Kunststoffen, was mir auf Dauer keinen Spaß macht und für mich als Allergiker auch gesundheitlich nicht gut ist“, sagt er. Nach einem langwierigen, weil komplizierten Mittelhandbruch, den er sich beim Wildwasserfahren zugezogen hatte, war schließlich klar: Eine Umschulung musste her. Lang fing wieder einmal neu an und wurde beim Landessportverband für das Saarland zum Bürokaufmann ausgebildet. Anschließend wechselte er 2001 zum Landkreis Neunkirchen, wo er bis 2017 für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig war und seitdem in der EDV-Abteilung arbeitet.

Im Herbst 2019 erlitt Lang einen weiteren gesundheitlichen Tiefschlag. Sein schon zweiter Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich macht ihm seither das Leben und damit auch das Arbeiten schwer. Sein Körper wehrte sich über ein halbes Jahr lang gegen jegliche Therapie – nicht einmal Krankengymnastik war möglich. „Meine Wirbelsäule ist hinüber. Das ist ein Überbleibsel der Belastung im Leistungssport und das wird mich in Form von täglichen Übungen den Rest meines Lebens begleiten“, weiß er. Seine Entscheidung für den Leistungssport bereut er trotzdem nicht: „Heute sage ich ganz klar: Ja, das war es auf jeden Fall wert. Die Erfahrungen und Erlebnisse dieser Zeit hätte ich anders nie machen können. Direkt nach meiner Karriere war ich ausgebrannt und hätte die Frage verneint.“

Nach dem Körper-Lockdown mit einmonatigem Krankenhausaufenthalt (liegend!) folgte im Frühjahr 2020 der Corona-Lockdown. Seit Ende Juli 2020 befindet sich Martin Lang in Wiedereingliederung in seinen Hauptberuf. Auch für seine nebenberufliche Tätigkeit schmiedet er schon wieder Pläne. Passenderweise wohnt er in Neunkirchen direkt am Furrpacher Weiher. Seine Trainingsstunden finden allerdings auf der Saar oder dem französischen Teil der Blies statt. Künftig auch in Bayern, wo er einen weiteren Stützpunkt seiner Firma errichten möchte. Genauer: im Raum Augsburg, wo er als Sportsoldat stationiert war. „Dort in der Gegend ist viel Wasser“, sagt Martin Lang und ergänzt: „Und wo Wasser ist, geht es mir gut.“ ●

Info [www.erlebnispunkte.de](http://www.erlebnispunkte.de)

