

**1. Du stehst kurz vor dem Ende deiner Schulzeit bei uns, seit wann bist du an unserer Schule?**

*Seit 2012. Ich habe zuerst die Wirtschaftsschule mit Herrn Elfner als Klassenlehrer gemacht und dann bin ich 2014 auf das BK gekommen.*

**2. Du bist jetzt im BK 2. Das BK 2 führt auf die Fachhochschulreife hin, hast du schon Pläne, was du mit diesem Abschluss anfangen möchtest?**

*Ich bin schon an der Wirtschaftsoberschule in Gernsbach angenommen worden, um dort in 2 Jahren das allgemeine Abitur zu erlangen. Zeitgleich bewerbe ich mich aber für ein Studium bei der Polizei im Bereich der Kriminal- oder der Einsatz-/Führungswissenschaften. Wenn ich einen Studienplatz bekomme, werde ich diesen auch wahrnehmen und die WO abbrechen. Da das Studium jedoch erst im Juli nächsten Jahres beginnen wird (mit einer 9-monatigen Grundausbildung) werde ich mir bis dahin einen oder mehrere Jobs suchen und mir ein paar Reiseziele setzen, z.B. NY, Kalifornien, London, Hamburg, Köln.*

**3. Wie kamst du zum Fußball?**

*Ich habe im Jahre 2000 mit dem Fußball angefangen. Ich hatte im Kindergarten Zwillingbrüder als Freunde und die haben mir erzählt, dass sie Fußball spielen. Schon wenn wir im Kindergarten raus durften, haben wir immer zusammen Fußball gespielt, natürlich nur mit einem Schaumstoffball. Auf jeden Fall habe ich meiner Mama gesagt, dass ich das auch machen will und so hat sie mich damals in Knielingen bei den Zwillingen mit in der Mannschaft angemeldet.*

**4. Kannst du deine bisherige sportliche Laufbahn vorstellen?**

*Im Jahr 2000 (im Alter von 3 Jahren) habe ich mit dem Fußball in Knielingen begonnen. Damals habe ich noch im Feld gespielt. Ich glaube in der Abwehr, aber in der Altersklasse ist ja von Positionen noch kein Reden. Ich bin dann aber schon 2002 mit meiner Familie nach Daxlanden gezogen und dort habe ich dann ab 2002 bei den Jungs des SG DJK FV Daxlanden gespielt, ebenso im Feld als Abwehrspielerin. Ab 2007 bin ich dann bei den Jungs ins Tor, weil unser Torhüter keine Lust mehr hatte und die anderen Jungs nicht wollten. Parallel war ich dann ab 2008 noch bei den Mädchen des Karlsruher SC im Tor. Die damalige Trainerin hatte mich bei den Jungs spielen sehen und hatte angefragt, ob ich nicht einmal vorbeischauen möchte. Da man als Mädchen ab der B-Jugend sowieso zu einem Mädchenverein wechseln musste, kam das für mich natürlich dann in Frage. Ab 2010 war ich neben den Jungs und den Mädels noch im Kader für die Auswahlspielerinnen des Badischen Fußball Verbandes. Das hieß für mich damals dann jeden Tag Training und am Wochenende, je nachdem wie es passte, 2 Spiele. Ich habe meinen Trainer der Jungs aber 2010 gefragt, ob ich wieder ins Feld kann, weil mir der Spaß am Torwartspiel ein bisschen abhandengekommen war. Also war ich dann mein letztes Jahr bei den Jungs bis 2011 noch Feldspielerin. Bei den Jungs und den Mädels hatte ich zweimal die Woche*



*Training und noch Auswahltraining einmal die Woche. Da die Jungs keine Mannschaft mehr stellen konnten, weil die Trainingsbeteiligung fehlte, bin ich dann gleichzeitig 2011 von den Jungs (als Feldspielerin) in Daxlanden und von den Mädels beim KSC (als Torhüterin) gegangen. Ich hatte ein Angebot von Marco Göckel von der TSG 1899 Hoffenheim bekommen, zu ihnen als Torhüterin in den Leistungsbereich zu wechseln und habe mir diese Chance*

*natürlich nicht entgehen lassen. Von da an hatte ich dann viermal die Woche Training, was für mich natürlich keine große Umstellung war. 2011 bis 2014 war ich dann in der B-Juniorinnen Mannschaft. Von 2011 bis 2012 haben wir in der Oberliga gespielt und haben auch den Titel geholt. Damit haben wir uns dann qualifiziert für die neu eingeführte B-Juniorinnen Bundesliga und haben dort dann bis 2014 gespielt. Von 2014 bis Dezember 2015 wurde ich in den Kader der 2. Frauenmannschaft der TSG Hoffenheim übernommen und habe dort in der 2. Frauenbundesliga Süd gespielt. Der größte Aufwand war, ins Training zu kommen. Das Leistungszentrum der Frauen war nämlich in St. Leon-Rot. So hatte ich fünfmal die Woche (inkl. Spieltag) 3 bis 3,5h Zugfahrt, um ins Training zu kommen und wieder nach Hause. Das war nicht immer einfach mit der Schule zu regeln. Meist bin ich heimgekommen, wenn es zeitlich gereicht hat, habe ich daheim etwas gegessen und bin dann sofort ins Training. Oder meine Mutter hat mich direkt von der Schule zum Bhf. gefahren. Bei der Rückfahrt kam ich immer so um 22 Uhr am Hauptbahnhof an. Natürlich gab es vom Verein Unterstützung in Sachen Nachhilfe, aber durch den Anfahrtsweg konnte ich diese auch nicht immer wahrnehmen. Meistens habe ich dann im Zug gelernt und mich so auf Klassenarbeiten und die Prüfungen, die ich in der Hauptschule und der Wirtschaftsschule hatte, vorbereitet. Aus Zeitgründen wegen der Fachhochschulreife habe ich aber zum Jahreswechsel 2015/16 wieder zum Karlsruher SC in die 1. Frauenmannschaft gewechselt und spiele nun dort seit Anfang dieses Jahres in der EnBw Frauen Oberliga. Den Aufstieg in die Regionalliga haben wir leider nur knapp verpasst, da wir punktgleich mit dem SC Freiburg waren, aber dieser eine bessere Tordifferenz von 4 Toren hatte. Wir hätten 6:0 gewinnen müssen um aufzusteigen, haben leider aber „nur“ 2:1 gewonnen. Wir haben uns jedoch nicht den Badischen Pokal entgehen lassen und haben diesen mit 9:0 gegen TSV Amicitia Viernheim gewonnen. Dadurch haben wir uns dann für nächste Saison für den DFB-Pokal qualifiziert.*

**5. Auf welcher Position spielst du?**

*Torhüterin*

**6. Wie reagieren Menschen, wenn sie erfahren, dass du beim KSC Torfrau bist?**

*Also es hat früher auch keinen gestört, dass ich bei Hoffenheim Torhüterin war, aber ich finde, seitdem ich wieder sagen kann, dass ich beim KSC spiele, reagieren die Leute „entspannter“. Sonst gab es immer Diskussionen, warum ich denn nicht beim KSC spielen würde und warum es in Hoffenheim denn besser wäre. Ich kann mich*

*selbst aber auch viel besser mit dem KSC identifizieren, weil ich schon immer KSC-Fan war und bin.*

**7. Steht Frauenfußball immer noch im Schatten des Männer-Fußballs?**

*Frauenfußball ist natürlich bei vielen immer noch nicht gerne gesehen oder wird nicht so anerkannt wie bei den Jungs oder Männern. Ich persönlich schaue auch lieber das Champions League Spiel der Männer an als das der Frauen. Sportlich ist der Frauenfußball aber im Kommen. Es dauert nur noch eine Weile. Natürlich kann man nicht erwarten, dass es für den Frauenfußball auch bald Fanmeilen geben wird, aber das finde ich auch nicht nötig. Frauenfußball ist eher etwas für die Familie. Denn da geht es bei den Fans nicht so aggressiv zu wie bei einem Bundesligaspiel der Männer. Jedoch muss ich sagen, dass sich der Fußball auf jeden Fall entwickelt hat. Auch die Verbände tun etwas wie zum Beispiel mit dem Länderpokal in Duisburg, wo die besten Spielerinnen aus Deutschland zusammenkommen, um mit ihren Verbänden gegeneinander anzutreten. Das Ganze wird natürlich vom DFB organisiert und diese picken sich dann Spielerinnen raus, um diese evtl. in die Nationalmannschaft aufzunehmen. Mittlerweile gibt es auch viele Fußballcamps nur für Mädchen wie das Girls Wanted Camp, welches von der Bundestrainerin Silvia Neid betreut wird. Also der Frauenfußball wird nie so groß werden wie der der Männer, aber es gibt trotzdem große Fangemeinden der Frauenvereine welche die Mannschaften bei jedem Spiel unterstützen und hinter ihnen stehen.*

**8. Wie sieht dein üblicher Tagesablauf aus?**

*Dadurch, dass ich nun zum KSC gewechselt habe, ist alles viel entspannter. Ich habe jetzt statt 4- nur noch 3mal die Woche Training und der Anfahrtsweg nimmt natürlich auch nur noch ¼ der Zeit in Anspruch als früher. Ich gehe ganz normal in die Schule, habe dann je nach Schultag um 13 Uhr oder um 14 Uhr aus und fahre dann heim. Dann habe ich genug Zeit, um etwas zuhause zu essen und meine Hausaufgaben zu erledigen oder auf Klassenarbeiten zu lernen. Meistens habe ich ein Auto, um ins Training zu kommen. Im Notfall nehme ich das Motorrad. Montags fahre ich um 18 Uhr daheim los, weil wir schon um 18:30 Uhr trainieren. Mittwochs und freitags haben wir erst um 19 Uhr Training. So habe ich nochmal eine halbe Stunde mehr Zeit. Danach geht es heim. Hier mache ich mir dann was zu essen und schaue dann meist noch etwas Netflix. Wenn Klassenarbeiten anstehen, sitze ich dann aber noch am Schreibtisch und lerne. Denn durch die Zeit in Hoffenheim habe ich mir irgendwie angewöhnt abends/nachts zu lernen und bekomme das auch nicht mehr raus. Dann geht's ins Bett. Also es ist alles viel entspannter.*

**9. Wie oft /langetrainierst du in der Woche?**

*Montags, mittwochs und donnerstags jeweils 1,5 bis 2h. Je nach Trainingseinheit gehe ich auch anschließend nach dem Training oder an freien Tagen noch ins Fitnessstudio.*

**10. Wie sieht dein Training aus?**

*Zu Beginn des Trainings machen wir immer Stabilisationsübungen (Stabis) für Beine und Rumpf (montags nach dem Spiel eher Mobilisation). Nach den Stabis/Mobis habe ich montags und mittwochs immer Torwarttraining (TW-Training) mit noch einer*

anderen Torhüterin. Montags wird der Schwerpunkt auch eher auf Kraft und Athletik gelegt. Unser TW-Trainer legt seinen Schwerpunkt vor allem auf Sprungkraft und Schnelligkeit in den Beinen. Deshalb haben wir eigentlich auch in jedem Training mindestens eine Übung, in der wir vorwärts oder seitlich über Stangen oder Bänke springen dürfen. Meist sieht die Übung so aus: Über die Stange springen, drunter durch (egal wie, Hauptsache schnell), dann ein flacher oder hoher Ball geschossen ins Eck, um mal nur eine Übung zu nennen. Am Ende gibt's immer ein Abschlussspiel von ca. 10 min. und danach auslaufen auch so 5-10 min. Freitags machen wir Torhüterinnen immer bei der Mannschaft mit. Hier werden diverse Passübungen, Spielformen und zum Ende hin Torschüsse vorgenommen, natürlich auch wieder mit einem Abschlussspiel.

#### 11. Lassen sich Schule und Sport gut vereinbaren?

*Es ist nicht immer leicht, das zeitlich oder auch psychisch miteinander zu vereinen. Man muss in der Schule aufpassen und danach noch lernen. Dann soll man aber*



*auch gleichzeitig im Training und an Spieltagen voll da sein und sein Bestes geben. Dann kommen noch die Eltern, die von einem was wollen, oder Freunde, die ständig fragen, ob man Zeit hat. Das finde ich eigentlich immer am schlimmsten. Wenn Freunde fragen, ob man Zeit hat und man immer absagen muss. Das tut einem dann schon irgendwann weh und man hofft, sie denken nicht, dass*

*man nichts mehr mit ihnen zu tun haben möchte. Denn es heißt oft freitags oder samstags: „Hey wir gehen feiern, komm doch mit!“ Es ist echt deprimierend, wenn man weiß, man kann nicht, weil man am nächsten Tag ein Spiel hat oder man nach dem Training so müde ist, dass man einfach nur noch heim will. Das schlimmste für mich war jetzt gerade die Prüfungsphase: dauerhaft lernen und dazu dann noch das Training. Eigentlich ist es ja gut, zum Ausgleich Sport zu machen, aber ich habe nichts auf die Reihe bekommen. Das Lernen ging sowieso schleppend voran und dann hat im Training nichts geklappt so wie man wollte. Ich habe auch mit meinen Trainern geredet, dass ich weiß, dass ich im Moment ein wenig abwesend bin und mit mir selbst nicht ganz zufrieden. Sie meinten, es sei alles in Ordnung. Sie sind zufrieden mit mir, aber wenn man sich selbst Ziele steckt und diese nicht erreicht, bringt das auch nichts. Es standen die letzten wichtigen Spiele an und ich wollte trotz Prüfungen natürlich spielen. Ich habe immer gedacht, ich bin extrem belastbar, was meine Psyche angeht. Das bin ich auch immer noch, aber ich habe gerade in dieser Phase gemerkt, dass ich schon so bei ca. 80% Auslastung war.*

#### 12. Wer unterstützt dich?

*Ohne meine Eltern hätte ich das alles nicht gemacht. Schon im Jugendbereich, als es extrem wurde mit den Jungs, Mädels und der Auswahl habe ich schon oft gesagt, ich habe keine Lust mehr und ich höre auf, aber gerade meine Mama hat mich immer ins Training gezwungen. Nicht, weil sie unbedingt wollte, dass ich erfolgreich werde, sie meinte dann immer, ich solle jetzt die Woche noch gehen und wenn mir es dann*

*keinen Spaß mache, könnten wir drüber reden. Mein Papa konnte nicht immer zu Spielen kommen, weil er ja arbeiten musste. Meine Mama hat mich früher immer zum Treffpunkt gefahren und konnte auch nicht zu jedem Spiel mit. Aber wenn sie konnte, war sie da. Ab der B-Jugend hat sich das dann gelegt und sie war eigentlich nicht mehr dabei. Das ist aber auch verständlich bei dem langen Weg nach St. Leo-Rot. Sie hat mich aber immer zum Bhf gefahren, damit ich nicht noch mit der Bahn zum Bhf musste. Seit ich beim KSC spiele, kommen meine Eltern auch wieder regelmäßig zu Spielen und auch mein 6 Jahre älterer Bruder hat mich immer unterstützt. Er hat nie rumgenörgelt, weil ich öfters bevorzugt wurde wegen meinem Sport und dessen zeitlichem Aufwand. Er ist auch bei Heimspielen immer zur Unterstützung mit seinem Kumpel dabei. Das beruht auf Gegenseitigkeit.*

*Eine indirekte Unterstützung geht aber natürlich auch von meiner besten Freundin aus, mit der ich seit 2003 befreundet bin. Sie ist auch sehr geduldig mit mir, was Unternehmungen angeht und hört sich meine Probleme an, die ich auch des Öfteren wegen dem Fußball habe.*

13. **Was wünschst du dir für deine sportliche Zukunft? Welche Ziele möchtest du erreichen?**

*Ich hatte schon drei Bänderrisse und 2 Bänderdehnungen an den Sprunggelenken. Ich hoffe, dass ich keine allzu schweren Verletzungen mehr bekomme, die langwierig sind, und dass ich so lange spielen kann, wie ich selbst möchte. Ebenso hoffe ich, dass mir das Berufsleben nicht in die Quere kommt und ich deshalb aufhören muss.*

*Mein persönliches Ziel ist es, mich weiterhin in der Mannschaft durchzusetzen und als erste Torhüterin anerkannt zu werden. Mit der Mannschaft haben wir nun das Ziel nächste Saison in die Regionalliga aufzusteigen. Mein Traum wäre es natürlich wieder in der 2. Bundesliga zu spielen und ich hoffe, ich werde noch so lange fit bleiben, um das zu erreichen.*

**Wir drücken Melanie für die bevorstehenden Abschlussprüfungen die Daumen und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft.**

Fotos: Melanie Döpke  
Interview: Anne Deißler