

Das Leben nach dem Profisport

Handball: Interview mit Ex-Nationalspieler Adrian Pfahl

Im Sommer 2018 hat der Handballer Adrian Pfahl bei FA Göppingen seine Profi-Karriere beendet. Beim Fünftligisten TSV Alfdorf/Lorch fand der ehemalige Nationalspieler eine neue sportliche Heimat, bei der Lorcher Firma LAS gelang Pfahl der Wiedereinstieg in seinen erlernten Beruf. Unser Redaktionsmitglied Thomas Wagner hat mit dem 37-jährigen über sein altes und neues Leben gesprochen.

Herr Pfahl, vor zwei Wochen spielten Sie mit dem TSV Alfdorf/Lorch beim SKV Oberstenfeld. Hätten Sie vor ein paar Jahren gedacht, dass Sie in der fünften Liga gegen Ihren Heimatverein um Punkte kämpfen?

Nein, wirklich nicht. Das war natürlich schon etwas ganz Besonderes. Schließlich habe ich dort die ersten 21 Jahre meines Lebens verbracht und bin beim SKV handballerisch groß geworden. Außerdem ist das Freibad super, da gibt's nicht viel Besseres (lacht). Es spielt natürlich keiner mehr von früher. Im Publikum waren viele Freunde, auch meine Eltern und Schwiegereltern haben zugeschaut. Die Zeit nach dem Spiel war da fast noch anstrengender als das Spiel selbst. Ich habe mit allen möglichen Leuten geredet. Aber es hat Spaß gemacht.

Nicht viel Freude dagegen hatten Sie in Ihrem letzten Profi-Jahr beim Erstligisten FA Göppingen.

Es ist unglücklich gelaufen für mich. Im November 2017 habe ich mich am kleinen Zeh verletzt. Das war eigentlich eine Lappalie, aus der dann eine Ausfallzeit von vier Monaten geworden ist. Diagnostiziert worden war ein Kapselriss, der Zeh war aber ausgekugelt. So war er acht Wochen in einer Fehlstellung und musste mit einem Draht fixiert werden. Und als ich im März wieder fit war, fing das Theater mit der linken Schulter an.

Was war das Problem?

Es hatten sich freie Gelenkkörper in der Schulter gebildet. Die machten sich erst richtig bemerkbar, als ich wieder Handball gespielt habe. Nachdem mir noch einer in den Arm gegriffen hat, war's endgültig vorbei. Ich werfe ja mit links. Die letzten drei Monate in Göppingen habe ich nur noch mit Schmerzen gespielt.

Die Schulter hat Ihnen früher ja auch schon Ärger bereitet.

Ja, allerdings die rechte. Da war irgendeine Fehlstellung drin. Ich habe sie mir insgesamt neunmal ausgekugelt, dreimal wurde ich operiert. Zum letzten Mal in meinem ersten Jahr in Dormagen. Nach der Operation in Köln war endlich Ruhe. Wenn's die linke Schulter gewesen wäre, hätte ich im Profihandball schon früher die Segel streichen müssen.

Ihr Vertrag in Göppingen wurde über den Sommer 2018 hinaus nicht verlängert, Anfang Mai vergangenen Jahres vermeldete der Württembergligist TSV Alfdorf/Lorch Ihre Verpflichtung. Gab's keine Option, die Karriere höherklassig fortzusetzen?

Ich hatte mich schon früh für Alfdorf entschieden. Schon beim ersten Kontakt hat mir mein Bauchgefühl gesagt, die Kombination mit dem Wiedereinstieg in den Beruf hier bei LAS und dem Handball beim TSV

Alfdorf/Lorch passt hervorragend.

Wie kam der Kontakt mit Alfdorf eigentlich zustande?

Schon vor Weihnachten 2017 hat mich Daniel Wiczorek (ehemaliger Mitspieler beim SKV Oberstenfeld und zu diesem Zeitpunkt noch Alfdorfer Trainer, Anmerkung der Redaktion) angerufen. Ich habe gesagt, ich höre mir alles an. Grundvoraussetzung war natürlich, dass das Engagement mit dem beruflichen Wiedereinstieg verbunden sein muss. Über Jochen Heller (Sportlicher Leiter beim TSV und bei LAS in der Geschäftsführung, Anmerkung der Redaktion) kam der Kontakt zu LAS zustande. Im Januar war ich zum ersten Mal hier, mit Jochen war ich gleich auf einer Wellenlänge. Deshalb musste ich nicht lange überlegen.

Sie haben vor Ihrer Profi-Karriere eine Ausbildung zum Industriemechaniker gemacht und sich zum Maschinenbautechniker weitergebildet. Wie schwierig gestaltete sich der Wiedereinstieg in den Beruf nach so langer Zeit?

Das erste Jahr war mehr oder weniger als Trainee-Programm gedacht, ich sollte alle Abteilungen durchleben. Aufgrund meiner Schulteroperation konnte ich aber in der Montage nicht zupacken. Dann wurde mir erst mal eine Stelle in der Projektleitung angeboten. Das hat mir gleich sehr gut gefallen, ich komme auch gut zurecht. Jetzt sieht's so aus, als ob ich auf diesem Posten bleiben darf. Es war sicher kein typischer Wiedereinstieg in den Beruf. Aber ich bin sehr froh, dass es hier so unkompliziert gelaufen ist. Es gibt viele Sportler und Teamplayer bei LAS. Wenn ich irgendwelche Fragen habe, bekomme ich sofort Hilfe. So gesehen, war die Operation vielleicht sogar für etwas gut (lacht). So spielt eben manchmal das Schicksal.

In welchem Alter haben Sie begonnen, sich mit dem Leben nach der Profi-Karriere zu beschäftigen?

So mit 31 oder 32 Jahren habe ich mir meine Gedanken gemacht, wie es wohl weitergehen wird. Ich habe eine Frau und zwei Kinder. Man möchte der Familie etwas bieten und will sich keine Sorgen machen müssen.

Beruflich passt also alles. War's daher eher zweitrangig, in welcher Liga Ihr neuer Club spielt?

Nein. Es war schon wichtig für mich, dass Alfdorf in dem Jahr, in dem ich gekommen bin, nicht abstiegt. Die fünfte Liga ist okay, auch angesichts meiner Schulter.

Wie gut funktioniert die aktuell?

In dieser Saison geht's besser als in der ersten. Ich kann die Mannschaft jetzt wieder mehr unterstützen, das macht viel Spaß. Ich muss allerdings schon einen hohen Aufwand betreiben, um mein Hobby weiter ausüben zu können. Dreimal in der Woche gehe ich zu den Physiotherapeuten – morgens um halb sieben (grinst). Der Vorteil ist, dass ich von unserem Wohnort Göppingen nach Lorch nur eine Viertelstunde fahre und dazu noch gegen den Strom.

Wie schwer ist es Ihnen gefallen, sich vom Erstliga-Handball an die fünfte Liga zu gewöhnen?

Zunächst einmal habe ich Hochachtung vor dem, was die Jungs im Hobby-Handball



Adrian Pfahl spielte für den VfL Gummersbach, den HSV Hamburg und zuletzt für FA Göppingen. Im Sommer 2018 war Schluss mit dem Profi-Handball, beim Württembergligisten TSV Alfdorf/Lorch (hinten Jan Spindler) spielt der 37-jährige Ex-Nationalspieler in seiner zweiten Saison. Foto: Steinemann

leisten. Sie arbeiten den ganzen Tag, gehen danach bis zu dreimal ins Training und haben am Wochenende noch ein Spiel. Ich weiß noch, wie es war, als ich ein junger Kerl war in Oberstenfeld und wie es jetzt ist als alter Hase in Alfdorf.

Haben Sie nicht das Gefühl, dass die Gegenspieler dem ehemaligen Nationalspieler besonders motiviert gegenüberstehen?

Ich glaube nicht, dass sie den Reiz verspüren, mir eine zu peffern. Ich denke eher, es ist gegenseitiger Respekt da. Ich habe auch noch keinen dummen Spruch gehört. Ich gebe mich auf dem Spielfeld so, wie ich bin. Dass auch mal eine Hand im Gesicht landet, ist normal im Handball. Und wenn mal einer etwas übermotiviert hinlangt, liegt das an seinem Gemüt und nicht daran, dass ich sein Gegenspieler bin.

Erst mit knapp 26 Jahren wechselten Sie in die erste Liga. War das nicht vielleicht etwas zu spät?

Nun, der Weg war halt nicht so einfach, wenn man aus einem kleinen Verein wie Oberstenfeld kommt. Ich war nie in einem Internat, früher gab's ja auch nicht so viele wie heute. Für mich war klar, dass mich der Weg aus Oberstenfeld zunächst in die zweite Liga führen wird.

In Ihrem neuen Verein spielten Sie gleich um die Ecke.

Ja, in Oßweil hatte ich eine schöne und auch erfolgreiche Zeit. Wir spielten gleich im ersten Jahr um den Aufstieg. Das war ein tolles Erlebnis – wobei der Verein die erste Liga wahrscheinlich gar nicht hätte stemmen können. Ich denke, auch der Wechsel nach Dormagen war richtig. In Nordrhein-West-

falen gab's mehr Erstligisten als im Süden, da wurde man eher gesehen. Es hat ja mit dem Wechsel nach Gummersbach auch ganz gut hingehauen.

Wie fühlte sich das an bei einem Traditionsclub wie dem VfL?

Die fünf Jahre waren sicherlich die intensivste Zeit. Dort sind unsere beiden Kinder zur Welt gekommen, wir haben viele Freunde gefunden.

Ihr anschließendes Engagement beim Champions-League-Sieger HSV Hamburg endete vor Ablauf des Dreijahres-Vertrags ...

Eigentlich war's auch in Hamburg schön, doch wir hatten eine Menge Unruhe im Verein. Dass das Schiff schließlich mit der Insolvenz vorzeitig untergegangen ist, war sehr schade. Ich hätte die Saison gerne noch zu Ende gespielt.

So mussten Sie kurzfristig umdisponieren. Warum machte FA Göppingen das Rennen?

Es gab auch andere Anfragen, die waren aber keine wirkliche Alternativen. Ich war immer schon heimatverbunden und es hätte keinen Sinn gemacht, für ein Jahr noch irgendwo anders zu spielen. Wir wollten die Kinder nicht ständig aus der Schule rausreißen und uns hier ein neues Leben aufbauen. So fiel die Wahl auf einen ambitionierten Erstligisten in der Heimat. Das war perfekt. In der Liga lief's leider nicht ganz so gut, aber wir haben immerhin zweimal den EHF-Pokal gewonnen.

Wenn Sie jetzt mit ein bisschen Abstand auf Ihre Handball-Karriere zurückblicken: Haben Sie das Gefühl, dass Sie etwas verpasst haben?

Nein, ich bin sehr froh über meine Karriere. Ich würde wieder alles genauso machen.

Adrian Pfahl

■ Adrian Pfahl wurde am 30. Juli 1982 in Bietigheim-Bissingen geboren. Der Linkshänder ist 1,92 Meter groß und spielt im rechten Rückraum.

■ Pfahl ist verheiratet und hat zwei Kinder (11 und 9 Jahre). Die Familie wohnt in Göppingen.

■ Bis zum Jahr 2002 spielte Pfahl beim SKV Oberstenfeld und anschließend bis 2006 beim Zweitligisten TSG Oßweil. Von dort ging's für zwei Spielzeiten zum Liga-Konkurrenten TSV Bayer Dormagen.

■ Zur Saison 2008/2009 wechselte Pfahl zum Erstligisten VfL Gummersbach, mit dem er bis 2013 den EHF-Pokal und zweimal den Europapokal der Pokalsieger gewann.

■ 2013/2014 schloss sich Pfahl dem HSV Hamburg an, spielte dort zwei Jahre mit TVB-Torhüter Johannes Bitter zusammen. Zum Team gehörten unter anderem auch Domagoj Duvnjak, Blazenko Lackovic und Pascal Hens

■ Nach der Insolvenz des HSV im Dezember 2015 wechselte Pfahl zu FA Göppingen. Mit dem Team holte er 2016 und 2017 den EHF-Pokal.

■ Nach der Saison 2017/2018 beendete Pfahl seine Profi-Karriere. Mit dem TSV Alfdorf/Lorch spielt er in der Württembergliga und arbeitet beim Sondermaschinenbauer LAS Lean Assembly Systems in Lorch-Weitmars.

■ In 67 Länderspielen hat Pfahl 157 Tore erzielt. Sein Debüt in der deutschen Nationalmannschaft feierte er, mit 28 Jahren, am 12. Juni 2010 in Dortmund gegen Griechenland.

Erster Heimsieg für VfL-A-Jugend

Jugendhandball-Überblick: 21:17 der Waiblinger gegen Flein-Horkheim

Starke Defensive des VfL

Männliche A-Jugend, Württemberg-Oberliga: VfL Waiblingen – JH Flein-Horkheim 21:17 (10:10). 26 Gegentore weniger als am Spieltag zuvor kassierte der VfL. Mit einer überragenden Defensivleistung sicherte sich der VfL den ersten Heimsieg der Saison. Den Gästen gelang der bessere Start, sie führten mit 7:5. Nach einer Auszeit kam der VfL besser ins Spiel. Mit einem flüssigeren Angriff und einer weiter hochkonzentrierten Defensivleistung sicherte er zur Pause zum 10:10 aus. In der 37. Minute gelang Waiblingen beim 13:12 die erste Führung. Die Abwehr ließ den Gästen kaum echte Torgelegenheiten. Da es im Angriff jedoch noch häufig an der letzten Präzision fehlte, blieb das Spiel lange offen. Flein war immer wieder kurz davor auszugleichen. Erst in der letzten Minute atmeten die Waiblinger auf, als Niklas Leukert mit dem 20:17 das Spiel entschied. (mou)

VfL Waiblingen: D. Wolf, Fey, Volz (1), Würtele (6), Leukert (7/3), Wiesner (4), M. Wolf, Engels, Wiedemann, Ludwig (2), Miskovic, Specic (1), Konzelmann.

Souveräner Heimsieg

Weibliche A-Jugend Württembergliga: HSG Winterbach/Weiler – SV Stuttgarter Kickers 35:25 (18:11). Die HSG wollte die deftige Niederlage in Herrenberg vergessen machen. Von Anfang an ließ die Heimmannschaft keine Zweifel aufkommen, wer Herr im Hause ist. Durch eine starke Abwehrleistung wurde der Grundstein für das überlegene Spiel gelegt. Immer wieder erzielte die HSG durch Tempogegenstöße Tore, zur Pause führte sie mit 18:11. Auch in der zweiten Halbzeit knüpfte Winterbach/Weiler an das gute Spiel an und hielt den Sieben-Tore-Vorsprung bis Mitte der zweiten Halbzeit. Die Kickers versuchten nun mit einer offensiven Abwehr, dem Spiel eine Wende zu geben. Dies nutzte die Heimmannschaft jedoch mit schnellen Kombinationen aus, um den Vorsprung zum hochverdienten 35:25-Sieg auszubauen.

HSG Winterbach/Weiler: Eichner, Huttelmaier (10), Zerrer (3), Ortman (2), Eisenbraun (3), Winger (1), Heim (5), Mühlhäuser (1), Bickhardt (4), Epp (4), Halter (2).

SG leistet sich zu viele Fehler

Weibliche C-Jugend, Oberliga: SG Weinstadt – SV Stuttgarter Kickers 21:33 (9:16). Im Spitzenspiel musste sich die SG dem abgezockten Gegner deutlich und verdient geschlagen geben. Die Kickers leisteten sich wesentlich weniger Fehler. Nach dem 0:2-Rückstand drehten sie die Partie binnen fünf Minuten zum 5:2. Die schnellen Gegenangriffe verteidigte die SG nicht gut genug, lag mit 7:10 im Hintertreffen (17.). Zur Pause setzten sich die Kickers auf 16:9 ab. Auch in der zweiten Hälfte nutzten sie die Abwehrücken konsequent aus, auf der anderen Seite war die Chancenverwertung weiter das große Manko. Beim 13:24 (33.) schien sich ein Debakel anzubahnen. Die SG steckte aber nicht auf, allen voran Lea Johansen und Franka Schott ackerten in der Abwehr unermüdet und ließen den Abstand bis zum Schlusspfiff bei 21:33 zumindest nicht weiter anwachsen.

SG Weinstadt: Weißer, Bauer, Walz (2), Oesterle, Johansen (2), Lumm (1), Jöckel (2), Proft (6), Mohr (3), Schott (5), Proft, Fündling.

Beste Saisonleistung der Bittenfelder

Handball, U-19-Bundesliga: Hochdorf – Bittenfeld 24:42

(mak). Die A-Jugend-Handballer des TV Bittenfeld haben in der U-19-Bundesliga ihr bestes Saisonspiel abgeliefert. Beim TVB Hochdorf gewannen sie mit 42:24 (20:10). Der TVB stand nach den letzten unglücklich verlaufenen Partien erheblich unter Druck und musste unbedingt punkten, um noch eine Chance auf die Meisterrunde zu haben. Die Bittenfelder gingen schnell mit 7:3 in Führung. Die Abwehr stand von Anfang an sicher und ließ keine platzierten Rückraumwürfe zu. Im Angriff lief der Ball schnell durch die Reihen und der Rückraum agierte leichtfüßig und variabel.

Von der 15. Minute an machte der TVB mit einem 10:0-Lauf richtig ernst, mit der 20:10-Führung ging es in die Pause. Wesentliche Faktoren waren Andreas Maier, der sechs sichere Siebenmetertore beisteuerte, und der Schlussmann Finn Hummel, der sechs von sieben Strafwürfen der Gastgeber parierte. Überhaupt waren die TVB-Keeper Hummel und Rothwein bestens in

Form. Sie steuerten außer tollen Paraden auch sehenswerte Pässe bei, welche die Außenspieler eiskalt verwandelten.

Der TVB spielte die Partie konsequent zu Ende. Beim Spielstand von 15:30 in der 45. Minute war die Entscheidung längst gefallen. Die Akzente im Rückraum setzten Dominik Keim, als bester Schütze mit acht Treffern, und Philipp Kusche, der fünf seiner sechs Treffer im zweiten Durchgang erzielte. Die Bittenfelder bauten ihren Vorsprung weiter, am Ende stand beim 42:24 das höchste Ergebnis in der Liga zu Buche.

„Es ist schon bemerkenswert, wie cool die Mannschaft mit der Drucksituation umgegangen ist“, sagt der TVB-Trainer Jörg Ebermann. Der hohe Endstand sei keine Selbstverständlichkeit, sondern vielmehr das Ergebnis einer geschlossenen Mannschaftsleistung.

TV Bittenfeld II: Hummel, Rothwein; Agner (2), Bosch, Frösche (1), Hoffmann (2), Keim (8), Kusche (6/1), Maier (8/6), Mauch (2), Nicolaus (4), Theurer (1), Traub (4), Wist (4).