



24 Stunden mit

Carolin Schmele spielt seit Saisonbeginn für die Handballerinnen von Borussia Dortmund. Die Rückraumspielerin ist vom dänischen KIF Vejlen nach Westfalen gekommen. Und sie ist die Haupttorschützin ihrer Mannschaft. Normalerweise. Seit Mitte Dezember vergangenen Jahres muss sie pausieren. Knorpelschaden im Knie.

(Foto: Siemens)

Caro Schmele

Jetzt zeichnet sich ihre Rückkehr auf den Hallenboden ab. Womöglich pünktlich zum großen Saisonfinale, das Borussia Dortmund mit dem Aufstieg in die 1. Bundesliga krönen wollen. Wir haben Carolin Schmele einen Tag lang begleitet. Der beginnt früh, endet spät und hat dazwischen viele unterschiedliche Herausforderungen parat.

„Handball“, sagt Carolin, „ist mein Hobby, das ich zum Beruf gemacht habe.“ Nebenbei arbeitet sie 30 Stunden in der Woche bei einem Dortmunder Unternehmen. „Ich versuche, das alles unter einen Hut zu kriegen.“ Dabei sei es wichtig, auch noch einen gewissen Ausgleich hin-, besser abzubekommen. „Ich kriege gerne und regelmäßig Besuch. Oder ich mache was mit meinen Mitspielerinnen – die haben zumindest dieselben Zeitfenster.“



06:45

Der Wecker klingelt. Der Tag beginnt. Ab jetzt hat Carolin Schmele exakt eine Stunde, bis sie ihre Wohnung verlässt. Sie geht ins Bad, bereitet ein Frühstück vor, mit Vorliebe einen Smoothie, den sie meistens aber erst im Büro trinkt, packt jetzt schon die Trainings-tasche für den Abend. Und Schminken? „Ja, auch, wird gemacht“, sagt die 24-Jährige. „Zwischendurch, irgendwie, mache ich mich fertig.“ Um 7:45 Uhr geht's los.

08:00

Dienstbeginn bei GreenIT – Das Systemhaus. Carolin arbeitet in der Verwaltung, 30 Stunden pro Woche. Während ihrer langen Verletzungspause in Folge eines Knorpelschadens im Knie und der einhergehenden Operation Mitte Dezember 2014 kompakt an drei ganzen Tagen, montags, mittwochs und donnerstags. Das ist möglich, da sie in dieser Phase vormittags kein Handballtraining hat. Ansonsten wird während der Saison der Dienst- an den Trainingsplan angepasst.

12:00 +/- X

Mittag! Anders als Mitarbeiter bei der Stadt, hat Carolin Schmele keine feste Essenszeit. „Das richtet sich nach dem Arbeitsaufkommen.“ Fest steht: Es wird gegessen. Oft Salat, meistens sportlergerecht – aber nicht immer. „Ich würde mich diesbezüglich nicht als VorzeigespielerIn bezeichnen“, sagt Carolin selbst.

17:00

Dienstschluss. (Nicht zu verwechseln mit: Feierabend!)

17:20

Beginn der Reha-Maßnahmen bei Orthomed im Schatten des Signal Iduna Park. Dort macht Carolin Krafttraining, bekommt spezielle Anwendungen. Was man so kriegt in einer Reha. „Es läuft ganz gut“, sagt sie – und fügt Erfreuliches hinzu: „Ob es klappt, hängt davon ab, wie das Knie reagiert. Da bin ich komplett realistisch. Aber ich hoffe, dass ich das letzte Saisonspiel mitmachen kann.“ Das ist für den 9. Mai terminiert. Zu Gast in der Halle Wel-

linghofen ist da die Neckarsulmer Sportunion. Und spätestens in diesem Spiel will die Mannschaft von Trainerin Ildiko Barna den Bundesliga-Aufstieg perfekt machen.

Carolin Schmele allerdings hätte nichts dagegen, wenn sie ihre Mannschaft an diesem letzten Spieltag nicht mehr aus sportlichen Gründen zwingend brauchen würde. „Es wäre auch gut, wenn die Mädels das schon vorher geregelt hätten.“ Mit einem Sieg an diesem Samstagabend in Allensbach, bei einer zeitgleichen Niederlage des einzig verbliebenen Aufstiegs-konkurrenten BSV Sachsen Zwickau. „Die Feier allein wäre auch super“, sagt Carolin Schmele mit Blick auf das letzte Saisonspiel. Ihr bis dato letztes Spiel für den BVB hat die Haupttorschützin am 10. Dezember 2014 gegen die HSG Bensheim Auerbach bestritten.

19:00

Hallentraining. Abhängig davon, wie das Knie auf die Belastungen der Reha reagiert, hängt Carolin noch einmal 90 Minuten dran. Mal spielt sie tatsächlich wieder mit der Mannschaft Handball – allerdings ohne Körperkontakt. Mal arbeitet sie individuell mit dem Fit-

nestrainer – gleichfalls handballspezifisch. Heißt: Meistens mit Ball und in den typischen Bewegungen. Abruptes Abstoppen. Impulsives Antreten. Plus Koordinations- und Stabilitätsübungen. Schnell werden daraus eineinhalb Stunden. „Bis man dann geduscht ist, ist es 21 Uhr.“

21:30

Wieder Zuhause. Erstmals an diesem Tag. Wenn überhaupt. Wenn sie nicht noch mit den Mädels aus der Mannschaft was Essen geht; gerne beim Italiener, am liebsten Pizza Salami.

„Zuhause bin ich wirklich relativ selten“, sagt Carolin und lacht. Wenn es mal ein paar Minuten mehr sind als an diesem Tag, dann studiert sie. Besser gesagt: Dann schreibt sie an ihrer Masterarbeit. Studiert hat sie Business Administration mit dem Schwerpunkt Marketing und Innovation – das Ganze in Dänemark.

23:00

vor Carolin geht schlafen. „Sonst überstehe ich den nächsten Tag nicht.“ (Nils Hotze)

