



Auf dem Boden geblieben

HANDBALL-EUROPAMEISTER
FABIAN WIEDE IM INTERVIEW

Wenn erfolgreiche Sportler Interviews geben, passiert das meist in einem Presseraum – flankiert von Beratern und PR-Experten. Umso überraschender war es, dass der Handball-Europameister Fabian Wiede mich und Lebenlang-Fotograf Cris zum Termin in seine eigene Wohnung einlud. Gut gelaunt und frisch geduscht nach dem Training empfing er uns und nahm uns an der Tür unsere Jacken ab. Wer kann schon von sich behaupten, von einem Europameister den Mantel auf den Bügel gehängt zu bekommen? Entsprechend entspannt und ruhig war auch die Stimmung im Interview – ganz im Gegensatz zu Wiedes bewegender Sportart.

TEXT: **ALEXANDER KORDS** ●→

FOTOS: **CRISTOPHER SANTOS** ●→

LEBENLANG: Wie fühlt es sich eigentlich an, Europameister zu sein?

FABIAN WIEDE: Das ist natürlich ein sehr schönes Gefühl. Ich habe es erst ein, zwei Wochen danach so richtig realisieren können. Da habe ich mir die ganzen Erinnerungen nochmal durch den Kopf gehen lassen und habe mir Videos davon angeschaut. Das war was ganz Besonderes und hat mir auch positive Energie gegeben.

Hat sich Ihr Leben seitdem geändert? Werden Sie häufiger auf der Straße angesprochen?

Da Berlin relativ groß ist, ist es hier noch ganz okay. Gelegentlich werde ich mal angesprochen, aber ich denke, in kleineren Städten ist das viel öfter der Fall. Ansonsten hat sich eigentlich nicht viel geändert. Ich hab ein paar Pressetermine mehr, aber ansonsten ist alles normal. Ich bin auch immer noch der Alte und mache genauso mein Ding wie vorher.

Haben Sie während der Europameisterschaft etwas davon mitbekommen, wie sehr Ihre Mannschaft die Fans in Deutschland bewegt hat?

Ein bisschen haben wir schon mitbekommen. Nach den Spielen haben wir an den

Zuschauerzahlen gesehen, wie das Interesse immer größer wurde. Ich glaube, im ersten Spiel waren es drei Millionen und am Ende 19 Millionen in der Spitze. Auch daran, dass einer wie Stefan Kretschmar Prominente dazu brachte, Motivationsvideos für uns zu machen – die wir dann vor dem Spiel angeschaut haben –, haben wir gesehen, dass die ganze Nation hinter uns steht. Das war schon begeisternd gut.

Wie haben Sie sich beim Empfang nach dem Titelgewinn gefühlt, als die Mannschaft in der Max-Schmeling-Halle von 9.000 Menschen gefeiert wurde?

Das war natürlich was ganz Besonderes. Wir wussten am Anfang nicht, ob die Halle am Montagnachmittag überhaupt voll wird. Wir hatten Glück, dass gerade Ferien waren und sich viele Leute haben mitreißen lassen, da hinzukommen. Natürlich war es auch für mich ein geiler Moment, in meine „eigene“ Halle reinzulaufen, und alle rufen den Namen und feiern einen.

Haben Sie das Gefühl, dass der EM-Titel etwas an der öffentlichen Wahrnehmung vom Handball geändert hat?

Ich denke, geändert hat sich bis jetzt

”
“

**NATÜRLICH WAR ES
AUCH FÜR MICH EIN
GEILER MOMENT, IN
MEINE „EIGENE“ HALLE
REINZULAUFEN, UND
ALLE RUFEN DEN NAMEN
UND FEIERN EINEN.**





noch nichts, das braucht noch Zeit. Wenn jetzt die Mannschaften und ihre Manager daran arbeiten und die Politik auch mithilft, das alles in Schwung zu bringen, dann wird da schon was passieren. Wir müssen aber auch weiter versuchen, oben mitzuspielen, den Fans weiter einen spannenden Sport zu bieten und auch mehr Kinder für den Handball zu interessieren. Ich hab schon von vielen Eltern aus meinem Umkreis gehört, dass ihre Kinder zur Handball-AG in der Schule wollen. Daran merkt man schon, dass es losgeht. Aber an den Fußball werden wir nie rankommen, das sind andere Welten, und daran wird sich nie etwas ändern.

Erfüllt Sie das mit Neid? Wünschen Sie sich manchmal, dass der Handball so beliebt wäre wie der Fußball?

Neidisch bin ich nicht, nein. Ich lebe für den Handball und würde auch spielen, wenn wir gar keine Fernsehübertragungen hätten. Natürlich wäre es schön, wenn regelmäßig Handballspiele im Fernsehen gezeigt werden würden und nicht nur die Topspiele. Aber das ist schwierig zu regeln.

Wie sind Sie selbst als Kind zum Handball gekommen?

Ich bin in eine Handball-Familie hineingeboren, mir wurde also der Handball

quasi in die Wiege gelegt. Meine Eltern haben Handball gespielt, meine Oma und mein Opa auch schon, und dann hat auch mein Bruder durch die Eltern damit angefangen. So kannte ich Handball von Anfang an und hatte eigentlich keine andere Wahl. Ich wollte auch nie was anderes ausprobieren.

Sie haben gerade eine Lehre als Bankkaufmann begonnen. Warum?

Ich finde es wichtig, neben dem Sport auch was Anderes und Normales zu machen, damit ich mich persönlich weiterentwickeln kann. Und um abgesichert zu sein für das Leben nach dem Handball. So



ICH FINDE ES WICHTIG, NEBEN DEM SPORT AUCH WAS ANDERES UND NORMALES ZU MACHEN, DAMIT ICH MICH PERSÖNLICH WEITERENTWICKELN KANN.

was kann ja immer schnell zu Ende gehen, wenn man sich zum Beispiel schwer verletzt und seine Karriere beenden muss. Aber ich hoffe natürlich, dass ich lange spielen und meine Karriere gesund beenden kann und erst danach meine Ausbildung brauche.

Kann man durch Handball so viel Geld verdienen, dass man nach der Karriere nicht mehr arbeiten muss?

Selbst ein Handball-Superstar wie Stefan Kretzschmar moderiert und hat noch andere Geschäfte nebenbei, zum Beispiel seine eigene Modefirma, der muss also auch noch was machen.

Daran kann man schon sehen, dass man sich auch als Riesen-Star nicht auf die faule Haut legen und sein Leben genießen kann. Wir sind keine Fußballer, die im Monat Millionen verdienen, also müssen wir danach schon weiter ackern.

Wenn Sie neben Sport und Lehre mal ein paar Stunden oder sogar einen ganzen Tag frei haben: Was machen Sie dann zur Entspannung?

Viel schlafen. Wenn ich während der Ausbildung in die Schule muss, dann stehe ich spätestens um sechs auf.



NACH DEM SPIEL REIBE ICH DIE HÄNDE MIT BABYÖL ODER NORMALER CREME EIN, DAMIT SIE WIEDER WEICH WERDEN UND DIE HARZFLECKEN ABGEHEN...

Danach habe ich noch Training, das ist schon ein großen Pensum. Wenn das Training anstrengend war, merke ich das abends in den Knochen, da kann ich dann nicht mehr viel machen. Vielleicht mal abends mit der Freundin weggehen, aber wenn die arbeiten muss, dann habe ich hier meine Playstation, die mich gut unterhält. Das ist dann mein Abendprogramm.

Und wie regenerieren Sie direkt nach einem Spiel?

Erst mal stretchen, in der Kabine ein bisschen runterkommen, dann viel essen und trinken, das ist immer wichtig. Und dann auf die Couch legen, Beine hoch. Am Tag danach haben wir dann entweder Training oder frei, und dann nutzen wir die Zeit für Massagen oder andere Behandlungen.

Gibt es bestimmte Vorgaben in Sachen Ernährung, auf die Sie achten müssen?

Natürlich wäre es nicht von Vorteil, jeden Tag eine Pizza zu essen oder ins Fast-Food-Restaurant zu gehen. Vor allem in der Vorbereitungszeit, wenn wir viel Krafttraining machen, nehmen wir viel Eiweiß zu uns und ernähren uns viel von Nudeln und Hühnchen. Das sorgt für Energie und ist wichtig für den Muskelaufbau. Auch während der Saison esse ich viel Nudeln, aber ansonsten gibt es nichts, das ich unbedingt essen muss. Da gibt's andere Sportler, die da strengere Vorgaben haben und anders darauf achten.

Ihre Hände sind das wichtigste Werkzeug für Ihren Sport. Gibt es etwas, das Sie im Alltag nicht mit Ihren Händen machen, weil Sie Angst davor haben, sich zu verletzen?

Da achte ich eigentlich gar nicht drauf. Wenn was passiert, dann passiert's halt, dann kann man's nicht ändern. Ich bin auch nicht übervorsichtig bei irgendwas.

Nur Skifahren geht nicht. Das würde ich im Urlaub schon gerne mal machen, aber da ist einfach das Risiko zu hoch, dass ich meine Knie oder Beine verletze. Auf so etwas nehme ich Rücksicht, aber ansonsten gibt es nichts, das ich nicht mache.

Pflegen Sie Ihre Hände auf bestimmte Weise?

Nach dem Spiel reibe ich die Hände mit Babyöl oder normaler Creme ein, damit sie wieder weich werden und die Harzflecken abgehen, aber ansonsten eigentlich gar nicht.

Hatten Sie in Ihrer noch recht jungen Karriere schon eine schwerere Verletzung?

Ja, in meinem ersten Jahr in Berlin habe ich mir einen Lendenwirbel gebrochen, da war ich von Juni bis September außer Gefecht. Ansonsten gab es nichts Schlimmes. Vielleicht mal Prellungen oder was an den Bändern und Kapseln in den Händen, aber das ist ja für uns Handballer Standard.

Sie sind gerade mal 22 Jahre alt und schon Europameister. Wie motivieren Sie sich für neue Ziele?



Natürlich will ich als Sportler alles gewinnen, was ich gewinnen kann. Deshalb bremst mich der EM-Titel gar nicht. Zwar sagen viele: „Du bist so jung und hast schon fast alles gewonnen.“ Trotzdem will ich jedes Jahr einen Titel holen, so wie ich es bisher geschafft habe. Das werde ich auch weiter anstreben. Da gibt es vieles, was ich noch gewinnen kann und will. Die Liste ist noch sehr lang.

Dieses Jahr im Sommer findet Olympia statt. Das ist ein Ziel, oder?

Natürlich. Die olympische Goldmedaille ist ein Traum, aber da muss man auch realistisch bleiben. Wir haben immer noch ein sehr junges Team. Zwar haben wir jetzt Gold bei der EM geholt, und es war natürlich herausragend, was wir da gemacht haben, aber so ein Sahne-Turnier muss man erst mal wieder spielen. Viele sagen immer, dass wir bei Olympia

2020 die Goldmedaille anpeilen sollten und dass das unsere nächste Medaille sein sollte. Aber natürlich wollen wir jedes Turnier so gut wie möglich spielen und so rangehen wie bei der EM.

Wird es schwerer, bei den kommenden Turnieren Erfolg zu haben?

Na ja, mittlerweile sind wir nicht mehr der Underdog wie noch bei der EM. Aber Titelfavorit sind wir auch nicht, also können wir noch immer befreit aufspielen. Man denkt zwar, dass wir als Europameister auch ein Favorit auf olympisches Gold sind. Aber wenn man sich andere Mannschaften anschaut: Die sind viel erfahrener und haben Weltstars in ihren Reihen, die immer ein Spiel rumreißen und entscheiden können. So was haben wir nicht. Wir sind einfach ein Team, das extrem gut ist, und wenn das richtig funktioniert, dann kann alles passieren.

Über den Autor



ALEXANDER KORDS (www.kords.net →)

Freier Redakteur und Autor aus Wien mit Schwerpunkt Sport, Technik und Unterhaltung. Ein stetiger Weggefährte von sisterMAG & Lebenlang.

WIR SIND EINFACH

EIN TEAM, DAS

EXTREM GUT

IST, UND WENN

DAS RICHTIG

FUNKTIONIERT,

DANN KANN ALLES

PASSIEREN.