

# Paula Heuser, 10.11.1994



|                    |   |
|--------------------|---|
| Bisherige Vereine: | Gladbacher HTC, University at Albany  |
| Bisherige Titel:   | Jugend: Deutscher Meister Halle WHV-Landesauswahl<br>USA: NCAA Final Four 2014, 2 x America East Champion |
| Nationalteams:     | U16/U18 2009 bis 2012   |

**TSVMH-Web:** Hallo Paula, meine kleine Internetrecherche hat jede Menge interessanten Stoff für unser Interview zu Tage gefördert, aber bevor wir anfangen: es gibt in Bremen eine Namensvetterin von dir, die es in diesem Jahr in die U16 geschafft hat. Du bist aber die Paula Heuser aus Mönchengladbach. Bitte gib uns bitte ein paar Facts zu deiner Herkunft, Familie, Kindheit und Jugend.

**Paula:** Ich bin am 10. November 1994 in Mönchengladbach geboren, dort aufgewachsen und habe 2013 am Gymnasium Rheindahlen mein Abitur gemacht. Danach wollte ich mal etwas von der Welt sehen und habe ich mich entschieden, mit Hilfe eines Sportstipendiums in die USA zu gehen. Ich habe noch eine jüngere Schwester, die Medizin in Bonn studiert und auch gerne den Hockeyschläger in die Hand nimmt.

**TSVMH-Web:** Wie kamst du zum Hockey und wie hat sich das für dich in Richtung Leistungshockey entwickelt?

**Paula:** Ich hatte damals angefangen in einer reinen Jungenmannschaft auf unserem Ascheplatz im Dorf Fußball zu spielen. Das fand meine Mutter nicht ganz so berauschend und so hat sie mich zum Tag der offenen Tür im GHTC gefahren. Der Sport hat mir sofort super gefallen. Meine Eltern kannten sich zuerst gar nicht mit Hockey aus, aber meine jüngere Schwester konnte ich schnell mitreißen. Ich bin dem GHTC bis jetzt immer treu geblieben, auch wenn meine Mannschaft nicht die größten Erfolge aufzuweisen hat. Immerhin haben wir es in der Jugend zweimal zur deutschen Zwischenrunde geschafft und im WHV immer ganz gut mitgehalten.

**TSVMH-Web:** Betreibst du noch andere Sportarten oder Hobbies?

**Paula:** Ich habe eine Zeitlang noch Tennis im GHTC und immer mal wieder Fußball gespielt. Als das dann mit der WHV-Auswahl begann, habe ich mich aber ganz dem Hockey gewidmet. In Albany habe ich auch gerne mal den Tennis- oder Lacrosseschläger in die Hand genommen, aber neben dem Hockey- und Athletiktraining war nicht mehr viel Zeit und Kraft für mehr Sport.

**TSVMH-Web:** Auf welcher Position spielst du am liebsten? Spielst du lieber Feld oder Halle?

**Paula:** Am liebsten Spiele ich im Mittelfeld, weil man da am meisten am Spiel beteiligt ist. Die Feldsaison ist mir ganz klar lieber, weil man beim Spiel mehr Freiheiten hat und ich die Atmosphäre draußen beim Training sehr gerne habe. Ich habe in den letzten Jahren keine Halle mehr gespielt (gibt es in den USA nicht) und habe das Training in der stickigen Halle nicht wirklich vermisst.

**TSVMH-Web:** Irgendwann kam dann ja auch der Schritt in Jugendauswahlen? Wie lief das für dich so? Was waren deine Highlights?

**Paula:** Ich hatte am Anfang überhaupt keine hohen Erwartungen und war eher überrascht, dass ich es überhaupt in die WHV-Auswahl geschafft hatte. Dort habe ich mich am Anfang gar nicht so wohl gefühlt, aber als ich gemerkt habe, dass ich gut mithalten kann, hat mir Hockey noch mehr Spaß gemacht. Auch wenn ich die Lehrgänge an der Sportschule Wedau in Duisburg gehasst habe, waren die Hessenschild-Turniere und der Berlinpokal es sicherlich Wert.

**TSVMH-Web:** Damals gab es in den 94/95er Jahrgängen ja auch einige Spielerinnen des TSVMH. Gibt es von daher Kontakte? Warst du in der Jugend schon mal bei einem Turnier in Mannheim oder habt ihr gegen den TSVMH gespielt?

**Paula:** Ich kenne Lara und Antje von einigen DHB Lehrgängen und es ist echt schön, schon ein paar Mädels zu kennen! Gegen den TSVMH habe ich in der Jugend nie gespielt, aber ich war mal für ein Vorbereitungsturnier in der Halle beim MHC.

**TSVMH-Web:** Dann der Sprung zu den Damen des Gladbacher HTC. Da hast du dann Regionalliga gespielt. Hattest du nie den Plan den Verein zu wechseln um höherklassig spielen zu können?

**Paula:** Ich habe bei den Damen mittrainiert als ich noch in der WJB war und als ich dann endlich offiziell mitspielen durfte, war ich sofort wichtiger Bestandteil des Teams. In meiner ersten Saison haben wir noch in der 2. Bundesliga gespielt, aber sind dann leider zweimal hintereinander abgestiegen...in die Oberliga. Das war wirklich keine erfolgreiche Zeit und ich habe überlegt, den Verein zu wechseln. Irgendwie wollte ich aber nicht aus Gladbach weg und da dann eh die Abizeit kam und ein voraussichtliches Studium ganz irgendwo anders, wollte ich noch etwas abwarten.

**TSVMH-Web:** Wie kam es zu dem Entschluss in den USA University-Hockey zu spielen. Erzähl ein bisschen über die Zeit dort.

**Paula:** Ich wollte schon immer mal gerne für eine Zeit ins Ausland und ich kannte einige Hockeyspielerinnen, die schon in den USA angefangen hatten. Zuerst wollte ich eigentlich nur für ein Jahr nach Albany und danach ganz normal in Deutschland studieren, aber mir hat es so gut gefallen, dass ich die üblichen 4 Jahre durchlaufen habe.

Hockey wird nicht in Clubs wie in Deutschland sondern an den Universitäten/Colleges gespielt. Der Sport hat da einen hohen Stellenwert und es wird auch ordentlich Geld reingesteckt, sodass sich einige das teure Studium durch ein Sportstipendium finanzieren können (das kann mal eben 200,000 Dollar Wert sein!). Die Hockeysaison ist nur von Ende August bis Mitte/Ende November, aber dafür sehr intensiv. Wir kommen auf über 20 Spiele pro Saison und haben 6-mal die Woche Training oder Spiele. Das war echt eine krasse Umstellung und meine erste Saison war von sehr viel Muskelkater und Wehwehchen geprägt. Wir haben sehr viel Zeit in Hotels und Bus verbracht. Eine Busfahrt von 2,5 Stunden wird da schon als angenehm empfunden, weil es manchmal auch bis zu 9 Stunden werden kann. Zweimal sind wir sogar an die Westküste für Spiele geflogen. Ansonsten wird Hockey aber fast ausschließlich im Osten der USA gespielt und so hält es sich noch mehr oder weniger in Grenzen. Hockey ist klare Randsportart und wird in den USA nur von Frauen gespielt.

Eine große Umstellung für mich war auch, dass es in der Mannschaft eine relativ starke Hierarchie gab. Die Seniors (die im 4. Jahr) machen ganz klar die Regeln und da hat sich jeder dran zu halten. So haben wir zum Beispiel auch striktes Alkoholverbot während der Saison. Wenn solche Regeln gebrochen werden, heißt es Sunrise Runs auf der Laufbahn morgens um 5 Uhr (ist zu meiner Zeit zum Glück nicht passiert).

Aber mein Leben dort bestand auch nicht nur aus Hockey. Während des Spring Semester haben wir nur 5-mal die Woche Training und am Wochenende oft frei, sodass wir auch andere Dinge unternommen haben. Albany ist nur 2,5 Stunden von New York City entfernt und so war ich oft da oder in den Wanderregionen in der Hudson Valley. Das Leben auf einem College Campus ist natürlich auch etwas Besonderes. Da man auf sehr engem Raum zusammen lebt (3er Zimmer mit Stockbett in meinem ersten Jahr war nicht immer so rosig), hat man seine Freunde immer um sich herum und irgendwo ist immer was los. Auch wenn der School Spirit nicht ganz so toll war wie an den großen Unis wie Ohio oder Penn State, habe ich das Gemeinschaftsgefühl der Athletic Community sehr genossen.

**TSVMH-Web:** Kannst du kurz für uns einordnen wie die Universitätsligen strukturiert sind. Ihr seid da offensichtlich trotzdem ganz schön herum gekommen. Mit welcher deutschen Liga lässt sich das in Sachen Spielstärke vergleichen? Wie ist das Teamleben im Vergleich zu Deutschland?

**Paula:** Die University at Albany spielt in der 1. Division. Da sind ca. 60 Unimannschaften vertreten, also ist das Niveau zwischen den Top Teams und den schlechten Teams sehr unterschiedlich. Es gibt außerdem noch eine Division 2 und 3, aber die spielen auf Naturrasen...Albany ist eigentlich immer unter den Top 20 gewesen und man sagt, dass die Spielstärke mit der 2. Bundesliga in Deutschland verglichen werden kann. Das Spielsystem ist sehr kompliziert, da die 1. Division nochmal in Conferences aufgeteilt ist (ungefähr nach Region und Spielstärke). Da wird dann ganz normal der Conference Title ausgespielt (mit dem man sich für das NCAA (USA) Tournament qualifiziert). Neben den normalen Conference Spielen gibt es dann aber auch noch Spiele gegen andere Teams (Spielplan entscheiden die Coaches). Die Spiele sind dann entscheidend für das allgemeine Ranking, was nochmal wichtig für die NCAA Qualifikation wird.

Das Teamleben ist viel intensiver als was ich bisher in Deutschland erlebt habe. Wir haben im August 2 Wochen lang Pre-Season, in der wir mit dem Team zusammen leben und sehr viel trainieren. Auch während der eigentlichen Saison sieht man sich jeden Tag und verbringt unzählige Stunden im Bus miteinander (die USA sind groß). Da wir da alle auf dem Campus leben, gehen wir meistens zusammen essen und leben nah aneinander, sodass die Mannschaft zum Familienersatz (gerade für die Internationals) wird.

**TSVMH-Web:** Wenn man nach Paula Heuser Albany googelt findet man jede Menge Erfolgsmeldungen, Interviews und auch persönliche Ehrungen – auch Youtube-Videos. Kannst du uns kurz deine persönlichen Highlights zusammenfassen

**Paula:** Ja, da gibt es wirklich einiges zu finden. Das klingt jetzt echt bescheuert, aber für die war ich an der Uni ein „kleiner Star“ und ich habe so einige Interviews (sogar live im Fernsehen) geführt. Das war am Anfang echt schwierig, gerade in Englisch! Nach einem erfolgreichen ersten Jahr bin ich im zweiten Jahr National Player of the Year geworden und habe sämtlich Rekorde der Uni gebrochen. Die Amis haben für jeden Kleinkram einen Award und da hab ich dann ganz schön abgestaubt haha. Für einen Award durfte ich sogar zu einer Award Show nach Los Angeles fliegen, bei der auch Missy Franklin (US Schwimmerin, hat bei Olympia zahlreiche Medaillen abgestaubt) anwesend war. Aber diese ganzen Statistiken haben mich ehrlich gesagt irgendwann etwas genervt, weil man mehr Druck hatte, die hohen Erwartungen anderer zu erfüllen und das Konkurrenzverhalten in der Mannschaft angespannter ist.

**TSVMH-Web:** Zwischendurch hast du aber trotzdem in Deutschland beim Gladbacher HTC Regionalliga gespielt.

**Paula:** Wir haben immer von Ende Mai bis Anfang August Semesterferien und zu dem Zeitpunkt war ich immer in der Heimat. Die Saison in der Regionalliga geht ja bis Mitte Juli. Da ich immer Lust auf Hockey habe und die Mannschaft mich gerne willkommen hieß, war es eine super Gelegenheit, mich fit zu halten und die Mannschaft zu unterstützen.

**TSVMH-Web:** Im Rückblick, war es eine gute Entscheidung nach USA zu gehen? Würdest du einem jungen Mädels heute empfehlen es dir gleich zu tun?

**Paula:** Ja, definitiv. Auch wenn der Anfang natürlich nicht ganz leicht war, habe ich mich sowohl persönlich als auch sportlich sehr weiterentwickelt. Ich bin viel selbstbewusster geworden und habe gelernt, offener gegenüber Menschen mit einer ganz anderen Lebenseinstellung zu sein. Komplet in englischer Sprache zu studieren, hat natürlich auch seinen Reiz. Ich würde jungen Mädels, die Lust auf ganz viel Hockey haben und den Sport mit Uni kombinieren wollen, ein Sportstipendium in den USA auf jeden Fall weiterempfehlen.

**TSVMH-Web:** Nachdem du in den USA mit dem Bachelor fertig warst, wolltest du in Deutschland weiter studieren. Wie kam es zum Wechsel zum TSVMH?

**Paula:** Mannheim war für mich schon immer ein interessanter Studienort, weil die Universität einen super Ruf hat, Hockey auf hohem Niveau gespielt wird und es keine riesen Großstadt ist. Der TSV war mir irgendwie sympathisch und Laura Kandt (Mannschaftskameradin in Gladbach, die ja vor ein paar Jahren auch beim TSV gespielt hat) hat noch einmal bestätigt, dass die Mannschaft sehr nett ist und sie eine super Zeit hatte. Ich werde an der Universität Mannheim den Master of Management machen, der voraussichtlich 2-3 Jahre dauern wird.

**TSVMH-Web:** Bist du schon im Training mit dem Team? Ab wann bist du endgültig dabei? Welche Rolle sollst/kannst/willst du bei TSVMH-Damen spielen?

**Paula:** Ich habe bisher einmal mittrainiert, aber werde erst ab Mitte August endgültig nach Mannheim ziehen. Meine neuen Mitspielerinnen haben wirklichen einen super netten Eindruck gemacht und die Atmosphäre scheint auch zu stimmen! Das Team ist recht jung und hat auf jeden Fall ein riesen Potential. Ich kann noch ganz schlecht einschätzen, welche Rolle ich im Team spielen werde, da ich mich erst einmal an das schnellere Spieltempo gewöhnen muss.

**TSVMH-Web:** In den USA wurdest du mehrmals als Top-Scorerin der Liga geehrt. Die Effizienz vor dem Tor ist eine klassische Schwäche des TSVMH – meinst du, du kannst in der deutschen Bundesliga diese Lücke füllen?

**Paula:** Ich bin irgendwie immer noch überrascht, dass ich so viele Tore geschossen habe, weil ich im GHTC nie wirklich der Top-Torschütze war. Natürlich habe ich jetzt höhere Erwartungen an mich und werde mein Bestes geben, die stärkeren Torhüter in der Bundesliga zu bezwingen.

**TSVMH-Web:** Du bist schon im „Hockeyhaus“ auf dem Lindenhof eingezogen. Hast du schon einen Eindruck von der Stadt?

**Paula:** Ich werde Mitte August endgültig nach Mannheim ziehen, aber war jetzt schon ein paarmal hier und habe einen guten Eindruck von der Stadt. Eine Kugel Eis von Zeitgeist (ganz nah am Hockeyhaus) habe ich auch direkt bei der Wohnungsbesichtigung probiert 😊 Die Quadrate haben mich doch erst einmal verwirrt, aber man lernt schnell, sich zurechtzufinden und ist mit dem Fahrrad überall sehr schnell.

**TSVMH-Web:** Vielen Dank Paula, dass du dir die Mühe gemacht hast, die Fragen so ausführlich zu beantworten und ich denke, es erlaubt uns sehr interessante Einblicke. Wir wünschen dir persönlich und natürlich auch mit dem Team viel Spaß und Erfolg in Mannheim.