

## „Step by Step nach oben“ – Im Gespräch mit Markus Dangers (HSG Konstanz)



„Danger“ gegen Elbflorenz. Foto: Michael Elser/ HSG Konstanz.

**Markus Dangers ist gebürtiger Münchner – das hat Seltenheitswert im deutschen Profihandball. In der Liste der bisherigen Vereine finden sich Namen wie HBW Balingen-Weilstetten, Pfadi Winterthur und Neu-Zweitligist TuS Fürstfeldbruck. Aktuell spielt der 26-jährige Kreisläufer für die HSG Konstanz, zuletzt erzielte er neun Treffer gegen Bayer Dormagen und wurde ins Allstar-Team des Spieletages gewählt. Wir haben „Danger“ zum Gespräch getroffen.**

**BHV: Servus Danger, oder wie sagt man bei euch in Baden? Geht es gut?**

Markus Dangers: Ja, alles gut. Man nennt mich hier auch Danger (*grinst*). Die meisten haben andere Grußformen, aber ich sage auch hier Servus, das klingt für mich immer noch am besten (*lacht*).

**Du bist seit Februar 2020 bei der HSG Konstanz, wie gefällt es dir am Bodensee und bei der HSG?**

Mir gefällt es hier sehr gut. Ich bin ja letztes Jahr relativ kurzfristig hier hergekommen, konnte mich aber schnell in die Mannschaft spielen und habe gute Einsatzzeiten gehabt, leider war die Saison ja dann sehr früh zu Ende. Ich kannte die Stadt auch schon vorher und hab mich schnell eingelebt. Wer schonmal hier war, weiß, dass man sich hier am Bodensee im Sommer wie im Winter schon sehr wohlfühlen kann.

**Bisher hast du in sechs Spielen 32 Tore erzielt und eine Wurfquote von 78%, zuletzt neun Treffer gegen Dormagen. Wie zufrieden bist du mit deinen bisherigen Leistungen?**

Insgesamt läuft es für mich ganz gut. Ich hatte mich gleich zu Beginn der Vorbereitung verletzt und dann

schon relativ lange Pause, bin aber glücklicherweise in den Testspielen am Ende der Vorbereitung gut reingekommen und konnte den Schwung mit in die ersten Saisonspiele nehmen. Zwischendrin gab es auch schwächere Spiele, aber insgesamt schon ok. Aber die eigenen Leistungen sind weniger entscheidend für die Zufriedenheit, wichtig ist, dass wir als Team wieder mehr Punkte holen.

**Bisher reichte es leider nur zu einem Sieg in sechs Spielen – was fehlt aktuell?**

Das ist eine schwierige Frage, da viele Faktoren daran beteiligt sind. Wir sind ein sehr ausgeglichenes Team ohne Superstars und müssen im Kollektiv die Punkte holen.

-

**„Ich sage auch hier Servus, das klingt für mich [...] am besten.“**

-

Wir müssen auf allen Positionen nahe am Limit spielen, und das ist uns in der bisherigen Saison nicht konstant über 60 Minuten gelungen.

**Wie beeinträchtigt euch Corona? Seid ihr sehr gehemmt oder eher „business as usual“?**

Was das Training angeht sind wir fast gar nicht beeinträchtigt. Wir werden zwar ein-zwei Mal die Woche getestet, aber so viel Zeit kostet das nicht. Was für uns aber natürlich ein großer Nachteil ist, ist die Einschränkung bezüglich der Zuschauerzahl. Wir hatten beim ersten Geisterspiel tolle Unterstützung von unseren Ordnern, aber es ist doch etwas anderes. Die Stimmung in Konstanz ist außergewöhnlich und treibt einen extrem nach vorne, so dass man in der Vergangenheit auch immer wieder gegen Topteams punkten konnte. Die Heimhalle fehlt uns schon.

**Trotzdem fährst du eine Minute zur Halle und bist Handballer von Beruf – wovon wohl die meisten Jugendhandballer in Bayern träumen. Lebst du derzeit deinen Kindheitstraum?**

Ja, definitiv! Ich war schon immer leidenschaftlich dabei, aber es war am Anfang in der Jugend und bei den Herren beim TuS Fürstfeldbruck schon noch eine Nebenbeschäftigung.

-

**„Es [...] ging Step by Step nach oben.“**

-

Es wurde aber immer etwas mehr, ging Step by Step nach oben, die A-Jugend, das Spielen erst kurz in der Zweiten, dann in der Ersten, und dann der Aufstieg mit FFB in die Dritte Liga, spätestens da hatte ich Blut geleckt und habe versucht, den Traum auch umzusetzen.

**Wir gehen aber einmal ganz zurück zu den Anfängen. Begonnen hast du in Forstenried mit dem Handball, seit der B-Jugend dann beim TuS Fürstenfeldbruck. Schilder uns kurz deine Jugendhandball-Zeit aus deiner Sicht.**

Angefangen habe ich bei Forstenried, einem relativ kleinen Verein im Münchner Westen. Über die Mitspieler aus der Bayernauswahl kam dann der Schritt zum TuS Fürstenfeldbruck. Wir hatten mit Klaus Schmid damals einen sehr engagierten Jugendtrainer, der uns gerne trainiert hat und uns gerne viel trainiert hat, und uns auch dabei geholfen hat, den inneren Schweinehund zu überwinden (*grinst*). FFB hatte damals mit die stärkste Jugendarbeit im Münchner Raum mit einem tollen Mannschaftsgefüge und einer sehr guten Ausbildung. Auch die Herrenmannschaften waren damals schon die Besten in München und Umgebung, das Spielen bei den Herren dort war für meine Entwicklung natürlich auch extrem wichtig.



Damals noch ohne Bart in der JBLH-Qualifikation mit dem TuS Fürstenfeldbruck. Foto: Tanja Eikerling ([www.xklicks.com](http://www.xklicks.com))

**Was war entscheidend für deinen frühen Durchbruch im Herrenbereich?**

Schwer zu sagen. Wichtig war auf jeden Fall, dass ich im Angriff früh entsprechende Qualitäten hatte und auch immer super Mittelmänner hatte, die mich viel und gerne eingesetzt haben, so konnten wir gemeinsam das Spiel auf meine Stärken und meine Spielweise anpassen. Sehr wichtig war aber auch, dass ich frühzeitig in der A-Jugend viel in den Herrenmannschaften von FFB trainiert und gespielt habe. Wir haben damals die Qualifikation für die Bundesliga leider zwei Mal verpasst, was aber auch eine große Chance geboten hat: Dadurch hat sich der Fokus früh in Richtung Herren verschoben und ich konnte mich schneller an den Herrenbereich ab der

Bayernliga anpassen, an die Körperlichkeit und das Spielniveau dort.

-  
**„Ich würde [...] empfehlen, früh viel mit [...] hochklassigen Herrenteams zu trainieren, um sich an das höhere Niveau zu gewöhnen.“**

-  
 Das frühe Training und Spielen mit der Ersten Mannschaft war wohl entscheidend, dass ich mich schnell dort zurechtfinden und dann durchsetzen konnte.

**Was rätst du jungen Handballern an der Schwelle zum Herrenhandball?**

Schafft frühzeitig die körperlichen Grundlagen! Der Handball ist in den letzten Jahren nochmal athletischer und körperlicher geworden, da ist es unbedingt wichtig, sich eine gute Basis aufzubauen. Es geht bei den Herren einfach anders zu, es ist eine andere Gewichtsklasse und wesentlich körperbetonter – wenn man da als A-Jugendlicher bestehen will, muss man sich früh körperlich darauf einstellen. Man muss schon auch lernen, sich mental anders auf seine Aufgaben zu fokussieren als vielleicht noch in der Jugend, aber ich denke, das wichtigste ist, sich frühzeitig körperlich gut aufzustellen. Ich würde auch immer empfehlen, früh viel mit möglichst hochklassigen Herrenteams zu trainieren, um sich an das höhere Niveau zu gewöhnen.

**Nach der Spielzeit 2014/2015 ging es für dich weg von daheim – in die Alb zu HBW Balingen-Weilstetten. Was waren damals die Beweggründe und was war anders als in FFB?**

Ich wollte unbedingt weiter Drittligahandball spielen, was in FFB lange nicht sicher war, und habe mir auch ein professionelleres Umfeld erhofft. Es war zwar in der zweiten Mannschaft von Balingen auch viel Abstiegskampf, aber die Mannschaft war sehr gefestigt und Leistungsgefüge war schon ein anderes, sehr viele Mitspieler von damals haben später den Sprung in die erste Liga geschafft.

-  
**„Ich [...] musste lernen, mehr auf mich acht zu geben und professioneller mit meinem Körper umzugehen.“**

-  
 Die Herangehensweise war einfach etwas anders: Man hatte den Leistungssport mit der ersten Liga darüber mehr im Vordergrund und hat auch wesentlich mehr trainiert. Wir haben alleine mit der Zweiten bis zu fünf Mal die Woche trainiert. Ich kam damals aber auch mit einigen Verletzungen nach Balingen und musste lernen, mehr auf mich acht

zu geben und professioneller mit meinem Körper umzugehen. Mit viel Athletiktraining, Rehatraining und Physiotherapie war ich dann relativ schnell bei ca. acht Trainings die Woche. Insgesamt ist es alles konzentrierter und intensiver geworden, auch die Umfänge sind wesentlich höher geworden. Das war der entscheidende Schritt, um in den Leistungssport reinzukommen.

**Wann wusstest du, dass die Reise in die höchsten deutschen Ligen und in den Profihandball gehen soll – und auch gehen kann?**

Das kam zu dieser Zeit bei Balingen, wahrscheinlich vor allem wegen der Nähe zur Erstligamannschaft, mit denen man manchmal zusammen trainiert hat, hin und wieder mittrainieren durfte. Das war natürlich eine andere Welt, ein ganz anderer Ansporn und ja auch der Anspruch des Vereins. Zunächst überraschend, aber wohl mit entscheidend war, dass ich frühzeitig immer wieder mit den Profis aus dem Erstligakader zusammen trainieren durfte. Von Spielern wie Christoph Theuerkauf oder Davor Dominikovic hat man wahnsinnig viel gelernt. Aber man hat dort auch gesehen, dass man an guten Tagen im Training vielleicht sogar ein bisschen mithalten kann. Da habe ich das erste Mal gespürt, dass es mit harter Arbeit und etwas Zeit klappen könnte, und wenn man mehr investiert, man vielleicht sogar irgendwann dort ankommen kann. Ab da wollte ich in den Profihandball.

**Nach drei Jahren ging es in die Schweiz zu Pfadi Winterthur. Was sind rückblickend die größten Unterschiede von einer Schweizer Topmannschaft und den vorherigen Stationen in Deutschland?**

Vom Trainingsaufwand war es für mich kein großer Unterschied, da ich schon in Balingen auf ähnliche Trainingsumfänge gekommen bin. Aber für die meisten Drittligateams sind vor allem drei Vormittageinheiten in Kombination mit den fünf Abendeinheiten eine ganz andere Belastung.

**„Wenn es wo zwickt, muss man da was dagegen tun.“**

Der größte Unterschied war aber die Zielsetzung – vorher hatte ich meistens gegen den Abstieg gespielt, bei Pfadi ging es darum, oben mitzuspielen, wir wollten Titel gewinnen. Es ging nicht mehr darum, gegen den Abstieg zu punkten, sondern grundsätzlich immer zu punkten, das war eine andere Aufgabe.

**Auch bei der HSG bist du Profihandballer, wie sieht dein Tagesablauf aus?**

Normalerweise – also ohne englische Wochen – haben wir pro Woche zwei Athletikeinheiten vormittags und

fünf Trainings am Abend. Manchmal ist man bei Auswärtsspielen auch einen Tag früher schon unterwegs, aber normalerweise sind sieben Einheiten mit dem Team fix. Bei mir kommt dann noch eine dritte Athletikeinheit dazu, wo ich nach Körpergefühl und nach Stand der Belastung für mich trainiere, je nachdem was man gerade so braucht. Wenn es wo zwickt, muss man da was dagegen tun, oder wenn man mal nochmal Kraft drauflegen kann, mache ich das auch gern (lacht).

**„Entscheidend war, dass ich frühzeitig [...] mit den Profis aus dem Erstligakader [...] trainieren durfte. Von [...] Christoph Theuerkauf oder Davor Dominikovic hat man wahnsinnig viel gelernt.“**

Dazu kommen ca. zwei Termine beim Physiotherapeuten, was bei unseren Belastungen schon sehr wichtig ist. Außerdem habe ich mir daheim ein paar Gadgets zusammengesammelt, mit denen man zwischendrin regenerative Sachen machen kann.



*Im Trikot der HSG. Foto: Peter Pisa/ HSG Konstanz*

**Du bist spätestens seit dem Podcast der 2. HBL bekannt für deine akribische Spielvorbereitung und -nachbereitung. Stimmt es, dass du dir eure Spiele oft direkt nach der Partie nochmal auf Video anschaust?**

Ja, das stimmt. Ich kann nach dem Spiel meistens noch nicht gleich einschlafen und nutze dann gerne die Zeit, um direkt nochmal in das Spiel reinzuschauen. Meistens gehen ich dann mit Mannschaftskollegen direkt in den Dialog und wir sprechen nochmal durch,



was uns so auffällt, das machen wir schon seit einiger Zeit und es ist mittlerweile Routine geworden.

**Kein Siegesfeier? Arbeitest du, während andere schon Party machen?**

(lacht) Naja, soviel zu feiern hatten wir bisher ja noch nicht diese Saison, und derzeit gibt es ja auch allgemein weniger Gelegenheiten. Wir sitzen natürlich schon in der Kabine gerne noch bisschen zusammen oder haben lange Heimfahrten von Auswärtsspielen, wo man dann auch irgendwann über andere Sachen als Handball reden kann. Aber ich finde, wenn es nicht so läuft, sollte man daran arbeiten, die Situation zu verbessern, und da gehört das Videoschauen für mich auf jeden Fall dazu. Aber ich mache das schon auch nach gewonnenen Spielen, ja (grinst).

**In einem Monat schließt sich der Kreis und ihr spielt in FFB. Es kommt zum Wiedersehen mit langjährigen Weggefährten wie Falk Kolodziej und Josy Stumpf. Wer gewinnt?**

Wir müssen die Punkte holen (grinst). Aber ich habe ja schon mit Balingen öfter dort gespielt und weiß, wie schwer und unangenehm es dort werden kann. FFB ist nach Anfangsproblemen sehr gut in der Liga angekommen und konnte gegen Elbflorenz auch verdienstermaßen punkten – weitere Punkte werden folgen. Ich lehne mich deswegen nicht zu weit aus dem Fenster und sage, es wird eine enge Kiste, und wir gewinnen mit einem Tor. Das reicht ja auch (lacht).



Mit der Brucker B-Jugend gegen Friedberg, Foto: Tanja Eikerling ([www.xklicks.com](http://www.xklicks.com))

**Was für Tipps kannst du den Mitspielern geben? Was müsst ihr tun, um in Bruck zu punkten?**

Wir werden viel Video schauen (lacht). Wir werden uns natürlich gegen die offensive 3:2:1-Deckung etwas überlegen, da fallen mir schon paar Sachen ein. Vielleicht mit Sperrunterstützung gegen die manchmal zu hoch stehenden vorderen Verteidiger arbeiten,

oder den 7. Feldspieler nutzen, um sie in die 6:0 zu drängen, da stehen sie nicht so gern.

**Kommen wir zu deiner Zukunftsplanung. Was für Ziele hast du in deiner Laufbahn noch?**

Gute Frage. Zunächst einmal mit Konstanz wieder in die Erfolgsspur kommen und viele Spiel gewinnen. Ansonsten: Auch wenn ich Balingen schon ein paar Mal in der Ersten aushelfen durfte, wäre es schon ein Traum, einmal fest zu einem Erstligakader zu gehören und ein paar Jahre in der besten Liga der Welt zu spielen. Aber es ist nicht einfach, in diesen elitären Kreis vorzudringen. Auch hier muss man von Schritt zu Schritt denken: Ich versuche einfach, fit zu bleiben und gute Leistungen in der zweiten Liga zu bringen. Dann schauen wir, was sich ergibt, ob Clubs auf einen aufmerksam werden und es vielleicht in ein paar Jahren klappt mit der ersten Liga.

**Du studierst neben dem Handball Politikwissenschaften. Spielst du bald für die Betriebssportmannschaft des Bundestags?**

Wohl eher nicht (lacht). Ich bin mit dem Studium aber sehr glücklich. Ein reguläres Studium ist schwierig, mit unserem Tagesablauf ordentlich umzusetzen, aber das Fernstudium ist gut mit dem Lebensstil als Handballer zu vereinbaren.

**Es wäre schon ein Traum [...], ein paar Jahre in der stärksten Liga der Welt zu spielen.**

Es klappt ganz gut, demnächst steht die Bachelorarbeit an, und der Master soll es schon auch werden. Ich versuche auf jeden Fall, fit für eine Berufswelt ohne Handball zu werden. Ob es Politiker wird, lasse ich mal noch offen (lacht).

**Oder wird es doch die Trainerlaufbahn? Man hört Gerüchte, dass du dir auch irgendwann einen Wechsel an die Seitenlinie vorstellen kannst?**

Ja, kann ich mir schon sehr gut vorstellen. Es ist eine Karriere, die ich auf jeden Fall im Hinterkopf habe, aber ich würde aber nicht alles darauf setzen. Der Verschleiß in den Profiligen ist schon hoch, und man steht auch anders unter Druck als man es als Spieler tut. Trotzdem eine spannende Sache, die ich aber in aller Ruhe auf mich zukommen lasse, vielleicht ergibt sich mal eine Co-Trainerposition oder so. Das Studium ist mindestens genauso wichtig....So, jetzt muss ich aber los – um 16:30 Uhr ist Videobesprechung (lacht)!

**Ganz vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg im weiteren Saisonverlauf!**

Sehr gerne!