

Tennis-Profi Anna-Lena Friedsam: Aus dem Brohltal in die Weltrangliste

*Der sportliche Weg führte vom HTC Bad Neuenahr bis nach Wimbledon -
Täglich fünf Stunden auf dem Platz - „Mit der Eifel können die schönsten Städte
nicht mithalten“*

Hans-Willi Kempenich

Bevor sie zum Tennis fand, machte Anna-Lena Friedsam aus Oberdürenbach zunächst einen kleinen Umweg über eine andere Sportart: Denn als Sechsjährige spielte sie mit großer Freude Fußball - und das natürlich oft mit Jungs. Es war keinesfalls so, dass sie dabei mit den Kameraden aus Kindergarten und Grundschule nicht mithalten konnte. Im Gegenteil: Die kleine Anna-Lena war schon sehr sportlich und hatte durchaus das körperliche Rüstzeug, um sich auch gegen ältere Jungen durchsetzen zu können. Aber dennoch fanden ihre Eltern, dass Fußball nicht die passende Sportart für die Tochter sei. Die Suche nach einer Alternative endete beim Tennis und wurde zu einer Erfolgsgeschichte, die im Jahre 2016 auf Rang 45 in der Weltrangliste ihren vorläufigen Höhepunkt fand.

Doch der Reihe nach: Anna-Lena wurde damals beim Hockey- und Tennisclub (HTC) Bad Neuenahr angemeldet und schlug dort ihre ersten Tennisbälle. Das machte ihr viel Freude, funktionierte auf Anhieb sehr gut und brachte schnell erstaunliche Erfolge. Als 13-Jährige reiste sie schon zu einem ersten Auslandsturnier nach Finnland. Und dennoch wurde es noch ein endlos langer Entscheidungsprozess bis zum Entschluss, Profispielerin zu werden. Wann das war, kann sie heute nicht mehr genau sagen. „Aber ich wurde darin zunehmend von Trainern und Vereinsfunktionären bestärkt“, erinnert sich die 26-Jährige. Eine besondere Rolle spielte dabei ihr damaliger Verbandstrainer Bijan Wardjand, der sie ausdrücklich ermunterte, den großen Schritt in die weite Tenniswelt zu wagen.



*Im Visier:
Die Profi-Karriere
peilte Anna-Lena
Friedsam mit
17 Jahren an*

„Eltern haben mich jederzeit unterstützt“

Und was sagten ihre Eltern dazu? „Sie haben von Beginn an hinter mir gestanden und mich jederzeit unterstützt. Obwohl es nicht immer einfach war, weil ich von da an wegen der vielen Tennisverpflichtungen häufig in der Schule gefehlt habe. Meine Eltern sind aber ganz konsequent den Weg mit mir gegangen.“ Ein früher Schritt in diese Richtung war damals gleich nach der Grundschule der Wechsel auf die Eliteschule des Sports auf der Koblenzer Karthause. Hier waren die Möglichkeiten gegeben, durchschnittlich drei Stunden Tennistraining mit dem täglichen Unterricht zu koordinieren. So ging es beispielsweise für Anna-Lena immer dann in die Tennishalle, wenn der Rest der Klasse normalen Sportunterricht hatte. Das ging so bis 2011 weiter, als sie die bis dahin wichtigste Entscheidung ihres Lebens traf: Anna-Lena war jetzt 17 Jahre alt und wurde ganz offiziell Profispielerin. Sie verließ damals auch die Schule, weil regelmäßiger Unterricht und professioneller Tennissport einfach nicht mehr unter einen Hut passten. Denn fortan lebte sie mehr als die Hälfte des Jahres aus dem Koffer bei durchschnittlich rund 20 Turnieren oder Trainingswochen.

Im Achtelfinale der Australian-Open

Fünf Jahre später hatte sie den bisherigen Karrieregipfel erklommen: Anna-Lena erreichte bei den Australian-Open, einem der vier Grand-Slam-Turniere, das Achtelfinale, wo sie nach großem Kampf an der Polin Agnieszka Radwanska scheiterte, einer Top-Ten-Spielerin, die auch schon auf Weltranglistenplatz zwei gestanden hatte. In der Runde zuvor hatte Anna-Lena die Italienerin Roberta Vinci ausgeschaltet, die damals ebenfalls in den Top Ten gelistet war. Ins gleiche Jahr fiel auch ein Match, an das sie sich besonders gerne erinnert: Bei den French Open in Paris traf sie auf Serena Williams, gewann den ersten Satz und musste sich erst nach heftiger Gegenwehr geschlagen geben. Die US-Amerikanerin erreichte anschließend das Finale und ist bis heute mit 23 Grand-Slam-Titeln nach der Australierin Margret Court die erfolgreichste Spielerin der Tennisgeschichte.



Ein Vorbild für den Nachwuchs, wie hier in Linz/Österreich: Anna-Lena selbst war schon in der Grundschule sehr sportlich.

Nicht zuletzt die Punkteausbeute aus diesen beiden Turnieren katapultierte die Tennisspielerin aus dem Brohltal auf Weltranglistenplatz 45. Das war 2016. Die Australian-Open zählen ohnehin zu den Turnieren, an denen Anna-Lena besonders gerne teilnimmt. Und natürlich Wimbledon. Die Traditionsveranstaltung im Süden von London habe ein einzigartiges Flair, findet sie. Nach Wimbledon kommt sie sehr gerne, obwohl dort auf Rasen gespielt wird und sie sich auf Hartplätzen eigentlich am wohlsten fühlt.

Wer weiß, wie weit es damals für Anna-Lena im Ranking noch nach oben gegangen wäre, wenn ihr nicht eine schwere Verletzung einen dicken Strich durch ihre Ambitionen gemacht hätte? Es war ein Sehnenanriss in der Schulter, der sich schleichend bemerkbar gemacht hatte und zunächst nicht als solcher erkannt wurde. Auch eine sechsmonatige Pause ab August 2016 mit diversen Reha-Maßnahmen brachte keine Linderung – im Rückblick also eine verlorene Zeit. Erst danach wurde sie von Professor Dr. Peter Habermeyer in München gleich zweimal operiert. Der Mediziner aus Bayern gilt in der Szene als Spezialist für Verletzungen im Schulterbereich. Unterm Strich brachte die Verletzung für Anna-Lena eine rund zweijährige Zwangspause. Verbunden mit all den Zweifeln einer jungen Profisportlerin, ob die Verletzung völlig ausheilt und eine Fortsetzung der Karriere möglich sein wird. Hinzu kam aber noch eine ganz andere Begleiterscheinung der Verletzung: Zwei Jahre lang hatte Anna-Lena keinerlei Einnahmen.

Wieder aufwärts nach zweijähriger Zwangspause

Inzwischen geht's bei ihr wieder aufwärts. „Ich bin beschwerdefrei, kann ohne Schmerzen trainieren und spielen“, sagt sie erleichtert. In der Weltrangliste ist sie wieder auf Platz 106 geklettert, nachdem ihr während der Verletzungspause sämtliche Punkte verloren gegangen waren und sie sich anschließend ganz hinten im Ranking anstellen musste. Mit dem neuen Listenplatz war für Anna-Lena übrigens auch der Weg ins Hauptfeld bei den US-Open 2020 frei. Ansonsten hätte sie sich zunächst in einer Qualifikationsrunde die Teilnahmeberechtigung erspielen müssen. Wenn sie auch glücklich ist, wieder ohne Beschwerden den Tennisschläger schwingen zu können, soll es dennoch nicht bei Rang 106 in der Bestenliste bleiben: „Es wäre schön, wenn ich wieder dorthin käme, wo ich war. Aber dafür darf ich mich nicht erneut verletzen oder krank werden.“

Ein Turnier im März 2020 lieferte einen ersten Fingerzeig, dass sie wieder an die frühere Form und auch an die einstige Ranglistenplatzierung anknüpfen kann: Bei einem Turnier in Lyon erreichte sie das Endspiel, wo allerdings die Australian-Open-Siegerin von 2020, Sofia Kenin, am Ende doch zu stark war. Sie unterlag trotz einer guten Leistung der damaligen

Weltranglistenvierten aus den USA in drei Sätzen. Am 8. Februar hatte sie zuvor schon für die deutsche Fed-Cup-Mannschaft, also die Nationalmannschaft der Tennis-Damen, beim Spiel gegen Brasilien debütiert. Eine ihrer Teamkolleginnen war dabei Tatjana Maria aus Baden-Württemberg, mit der sie sich im Weltcupzirkus besonders gut versteht.

Gewaltige Corona-Hürde

Doch auf dem weiteren Weg nach vorne türmte sich bald danach eine neue, gewaltig hohe Hürde auf: die Corona-Pandemie mit all ihren Folgen. Trainingsplätze und -hallen wurden gesperrt, Turniere fielen aus und natürlich brachen damit auch alle Einnahmen in Form von Antritts- und Preisgeldern wieder weg. Der letztgenannte Aspekt ist für eine professionelle Tennisspielerin besonders bitter. Denn sämtliche Kosten für Flüge und Hotels muss Anna-Lena stets selbst tragen. Ihre Turnierteilnahmen organisiert sie übrigens auch in eigener Verantwortung. „Man muss immer sehen, welche Turniere in die persönliche Planung passen und ob man in das Teilnehmerfeld reinkommt. Das hängt natürlich in erster Linie vom jeweiligen Ranglistenplatz ab“, erklärt sie. Falls es ihr Turnierplan mal möglich macht, spielt sie übrigens für den TC Bredeneu aus Essen in der Tennis-Bundesliga.



*Das Ziel:
Wieder in der
Weltranglistenplatz
nach vorne
kommen*

*So sehen Sieger aus:
Beim Turnier
mit der deutschen
Fed-Cup-Mannschaft
in Brasilien*



Mitte 2020 wurde der Sportbetrieb weltweit langsam wieder hochgefahren – auch beim Tennis. Anna-Lena konnte das Training wieder aufnehmen und im Juni ein erstes Turnier nach der Pandemie-Pause bestreiten. Wenn sie nicht gerade irgendwo in der Welt unterwegs ist, trainiert sie in Koblenz bei Sascha Müller oder in Leverkusen bei Robert Orlik. Dabei steht sie täglich rund fünf Stunden lang auf dem Platz. Hinzu kommt der Zeitaufwand für Fahrten, Warm-up und Physiotherapie. Da bleibt am Ende nicht viel Freizeit. Sofern sie nicht in Sachen Tennis auf Reisen ist, wohnt sie nach wie vor in Oberdürenbach. Direkt neben dem Haus ihrer Eltern Barbara und Ludwig besitzt sie ein eigenes Zuhause. Sie hat zwei ältere Geschwister, Manuela und Sebastian. Freund Simon kommt aus Bernkastel-Kues.

Heimatverbunden mit Oberdürenbach

Anna-Lena ist sehr heimatverbunden. In Oberdürenbach fühlt sie sich noch immer am wohlsten. Da können auch die schönsten Städte in den interessantesten Ländern nicht mithalten. „Ich weiß, wo ich herkomme und mag unsere abwechslungsreiche Eifellandschaft, insbesondere den Laacher See“, sagt sie. Ausflüge in die Natur nennt sie dann auch gleich bei der Frage nach ihren Hobbys. Sie steht aber auch

gerne in der Küche, um ihre Lieben zu bekochen oder um leckere Kuchen zu backen.

Wie sieht es bei ihr aber auf den endlos langen Reisen in aller Herren Länder aus? Und wie verbringt eine Profi-Tennispielerin die Zeit fernab der Heimat in irgendeinem Hotel? Das ist für Anna-Lena überhaupt kein Problem. „Man ist am Ende eines Tages meist froh, wenn man mal seine Ruhe hat. Denn das Ganze ist doch sehr anstrengend. Und viel Freizeit bleibt einem während eines Turniers ohnehin nicht“, sagt sie. Dann findet sie natürlich auch Zeit, sich über die modernen Kommunikationsmedien bei Freund, Eltern oder Geschwistern zu melden. Falls sie sich nicht gerade am anderen Ende der Welt aufhält und Oberdürenbach noch oder schon im Tiefschlaf liegt.

Was sie nach ihrer Tenniskarriere macht, vermag Anna-Lena heute noch nicht zu sagen. „Vielleicht werde ich Trainerin, denn den Trainerschein habe ich schon in der Tasche“, nennt sie eine von mehreren Möglichkeiten. Es könne aber auch in eine ganz andere Richtung ohne Bezug zum Sport gehen. Auf jeden Fall hofft sie, diese Entscheidung noch einige Jahre hinauszögern und noch mehrere Male zu den Australian-Open reisen zu können. Und dabei mindestens wieder den Weltranglistenplatz 45 zu erklettern.