

MAGAZIN 10.11.2025 – Fußball

Athletes on Air – Paulina Hirner – Fußball

„Zwischen Bergen, Bällen und großen Träumen“

Wenn du Paulina heute im Tor stehen siehst, denkst du vielleicht: „Die war wohl schon immer einfach dafür gemacht.“ Aber die Wahrheit? Das Ganze begann ziemlich unscheinbar – irgendwo zwischen Kindergarten, einem Probetraining und einem Papa, der ihr den Ball im Garten zuwarf. Eigentlich ganz normal. Nur, dass der gute und motivierende Trainer damals meinte: „Komm einfach wieder.“ Das hat sie gemacht … mit Erfolg!

Der Weg begann ganz klein beim Heimatverein in Münster und wurde Schritt für Schritt immer größer. „Zuerst habe ich ganz normal am Feld gespielt und trainiert. Plötzlich hatte dann der Tormann der Mannschaft keine Lust mehr – also habe ich mich einfach gemeldet, weil es mir mit Papa im Garten immer Spaß gemacht hat. Am Anfang dachten alle, ich hätte Angst vorm Ball und haben es ein wenig belächelt. Schnell hat sich aber herausgestellt - hatte ich nicht. Und dann hat’s einfach gepasst und ich bin im Tor geblieben.“

Zunächst brachte sie ihr Weg dann zum Auswahltraining in Tirol, wo die besten Mädchen gemeinsam trainierten. „Der nächste Schritt war dann, dass mich mein Papa zum Tormanntag der Akademie Tirol angemeldet hat. Dort waren natürlich einige Scouts und Trainer vertreten, einer davon hat mich nach dem Training angesprochen, ob ich nicht die Aufnahme in der Frauenakademie in St. Pölten probieren wolle. Natürlich wollte ich.“
Das Aufnahmeverfahren verlief dann für Paulina nicht ganz nach Plan und sie hat den Aufnahmeprozess leider nicht positiv abschließen können. Doch jede Tür die sich schließt, öffnet eine neue Tür – oder wie war das? ⁉️ Und so wurde sie gleich nach der Absage von einem Trainer kontaktiert, der in der LASK Akademie tätig war. „Der Trainer hat mich angesprochen und mir angeboten, in die LASK Akademie zu kommen. Ich bin dann dorthin gefahren, hab mir mal alles angeschaut und habe mich sofort wohlgefühlt. So begann mein Weg in Linz …“

Paulina berichtet über eine große Vorfreude, als das Kapitel Linz im Sommer 2023 endlich losging. Sie war voll motiviert und wusste, sie kommt ihrem großen Traum jetzt einen Schritt näher. Dieser Schritt brachte aber natürlich auch harte Seiten mit sich - weg von der eigenen Familie, komplett auf sich alleine gestellt, viel mehr Verantwortung, neue Menschen, neues Umfeld, Leben in einem Internat. Diese ganze Umstellung brachte aber auch etwas sehr Positives mit sich - viel Zeit für sich selbst, eine enorme Persönlichkeitsentwicklung, ein enges und vertrautes Team und viele neue Freunde.

Und es gab noch eine weitere herausragende Entwicklung, mit der Paulina so nicht gerechnet hat … die erste Einberufung ins Nachwuchsnationalteam im September 2023. „Die erste Einberufung war zu einem Perspektivlehrgang des ÖFB, wo insgesamt 3 Torfrauen eingeladen wurden. Eine davon durfte dann mit dem U17 Nationalteam zur EM-Qualifikation nach Deutschland fliegen. Am Weg zum Lehrgang war ich richtig nervös, aber ich habe mich natürlich extrem darauf gefreut. Beim Lehrgang habe ich dann einfach mein Bestes gegeben und schlussendlich war ich dann diejenige die mit zur EM-Qualifikation durfte. Das alles war schon eine richtig coole Erfahrung." Denn Weg in der Akademie und mit zahlreichen Einsätzen für das U17/U19 Nachwuchsnationalteam bestritt Paulina zwei Jahre lang sehr erfolgreich. Mit Sommer 2025 trennten sich ihre Wege vom LASK und sie fand den Weg zurück nach Tirol und zum FC Wacker Innsbruck.

Den Rückweg nach Tirol beschreibt Paulina in einer gewissen Weise wie ein Durchatmen nach einem langen Sprint … die Familie ist wieder bei ihr, die alten Freund:innen in der Nähe, die bekannten Berge vor der Haustür. „Daheim sein" bekam wieder eine neue Bedeutung.

Jetzt pendelt sie zwischen ihrem Zuhause in Münster, Schule, Training, Frühtraining, Nationalteameinsätzen Hobbies und ihren Freunden. Jetzt fragt ihr euch bestimmt … Wie geht sich denn das alles aus? Paulina ist die erste Fußballerin, die die Strukturen der SportHAS Innsbruck und des NWKZ Tirol nutzt. „Diese Strukturen, meine motivierenden Coaches aber auch die unterstützenden Lehrer:innen - das macht den Alltag machbar", berichtet Paulina. „Am Anfang war es eine extreme Umstellung. Ich musste viel früher aufstehen, mehr Zeit für Fahrtwege einplanen und kam viel später nach Hause als vorher in Linz. Dort war das Internat, die Schule und der Sportplatz nur 15 Minuten Fußweg voneinander entfernt. Mittlerweile habe ich aber einen guten Rhythmus gefunden und es funktioniert eigentlich problemlos." Das gesamte System bietet ihr auch ein optimales Umfeld, um trotz ihrer vielen (Auslands)Einsätze für das Nationalteam die Schule erfolgreich abzuschließen.

Um das alles unter einen Hut zu bekommen, braucht es wichtige Eigenschaften wie Ehrgeiz, Disziplin, Selbstvertrauen und Teamgeist. All diese Eigenschaften bringt Paulina als Sportlerin, aber auch als Mensch abseits des Sports, mit … das hat man bereits in unserem kurzen Interview deutlich erkennen können. Auch sie selbst beschreibt sich als zielstrebig, diszipliniert und große Unterstützung für die Mannschaft. „Ich bin immer für die Mannschaft und die anderen Frauen da. Ich versuche immer positiv zu bleiben und das Team in jeder Lage zu motivieren." Um während der Spiele selbst immer motiviert und konzentriert zu bleiben, hat Paulina ihre ganz eigene Strategie entwickelt -die Goldfischmentalität. „Wenn mir ein Fehler passiert, versuche ich tief ein- und auszuatmen und den Fehler abzuhacken. Den Fehler quasi wie ein Goldfisch direkt wieder zu vergessen und einfach

weiterzumachen. In Gedanken hängen zu bleiben, mindert dann auch die weitere Leistung und das versuche ich zu vermeiden."

Es gibt aber auch Dinge, die Paulina noch besonders herausfordern und nicht so einfach von der Hand gehen … Flache Bälle und 1-gegen-1-Situationen - da, wo der Adrenalinpegel hochschießt und man keine Sekunden verschenken darf. An diesen Dingen versucht sie aktuell zu arbeiten und sich weiterzuentwickeln, um ihre großen Ziele zu erreichen. „Natürlich ist mein großes und langfristiges Ziel ganz klar Profi zu werden und im A-Nationalteam zu spielen. Auf dem Weg dorthin ein Auslandsstipendium in Amerika zu bekommen wäre ein ganz ganz großer Traum!" Unterstützt wird sie auf diesem Weg von ihren Eltern, der kleinen Schwester, der ganzen Familie mit Oma und Opa, ihren Freunden und ihren Trainern, an welche sie auch ein großes Danke richten möchte!

Auch wir möchten ein großes Danke an dich richten, liebe Paulina – das Interview war super interessant, motivierend und inspirierend. Wir wünschen dir auf deinem weiteren Weg alles Gute & viel Erfolg!

KURZ & KNACKIG:

Name: Paulina Hirner
Jahrgang: 2008
Sportart: Fußball / Tor
Verein: FC Wacker Innsbruck
Stärken: hilfsbereit, immer motivierend für Andere, pünktlich, zuverlässig, gute Zuhörerin
Hobbies: (Renn)Rad fahren, Wandern
Vorbilder: Manuel Neuer, meine Eltern

https://www.oefb.at/Profile/Spieler/1071505?PaulinaHirner
https://www.instagram.com/paulina_hirner/
https://www.instagram.com/fcwackerinnsbruckdamen/

Bildrechte:
Titelbild: ÖFB
Bilder 1/3: ÖFB

#improvetalents #damittalentesiegerwerden #nachwuchsleistungssporttirol