



Der neueste Balanceakt für Max Heinzer, 30: Nicht nur ein guter Fechter, sondern auch ein guter Vater sein

Foto: Redbull

«Es bleiben noch Ziele, aber es sind i-Tüpfli-Ziele»

Seit einer Woche ist Max Heinzer der erfolgreichste Weltcupfechter überhaupt. Und seit drei Monaten ist er Vater. Das hat ihn spürbar verändert

Monica Schneider

Der Meilenstein Als Erster 10 Weltcup Siege

Es war weit nach neun Uhr abends, als er es geschafft hatte: Max Heinzer gewann an einem chaotischen und hektischen Turnier in Budapest – Frauen und Männer fochten am gleichen Tag in der gleichen Halle – sein 10. Weltcup-Turnier. Nach einem zwölfstündigen Tag der An- und Entspannung hatte er erreicht, was vor ihm noch keinem gelungen war: Zehn Siege auf höchster Turnierebene. Den ersten 2010, den letzten am Sonntag.

Die Lockerheit Mit der Kraft der Familie

Längst steht der Innerschweizer nicht mehr nur für seine überfallartigen Angriffe, sondern auch für seine Konstanz. Und weil er an den nächsten drei Turnieren keine Rankingpunkte zu verteidigen hat, kann Heinzer im Sommer zum zweiten Mal nach 2013 die Nummer 1 der Welt werden. Zumal er in Budapest mit einer Art neuem Rezept zum Erfolg kam: Weil er erkältet war, entschied er sich im Final für eine defensive Gangart: «Ich wusste, dass ich nicht 15 Punkte durchpowern kann», sagt er. Erst beim Stand von 11:11 ging er in die Offensive. Und: Mit keinem Wort beklagt er sich über seine Erkältung. Angesteckt hat ihn sein Sohn. Heinzer ist seit drei Mona-

ten Vater und sagt, dass ihn dies spürbar verändert habe. Er spricht von Lockerheit, Zufriedenheit, «ich wusste, dass ich diesen Sieg nicht brauche, um zufrieden zu sein». So habe er die Niederlage in Vancouver im Februar schnell abgehakt – «ganz anders als letztes Jahr». Die Familie gibt ihm zusätzliche Kraft. Als er in Budapest die teilweise stundenlangen Pausen zwischen den Runden «im Horror des Hotelzimmers» mit Videostudium, Pflegen und Verpflegen verbrachte, erreichten ihn Fotos seines Babys Mael. «Das gab mir vor dem Viertel- und Halbfinal enorm Energie.» Im Final allerdings befürchtete er, dass ihm bei seinem defensiven Vorgehen der «Killerinstinkt», der unbedingte Wille, den Punkt zu machen, abhanden kommen könnte. Dem war nicht so – eine wertvolle Erkenntnis für die Zukunft.

Das Alter Immer professioneller

Der Sieg hat Heinzer auf Platz 5 der Weltrangliste gehievt – als 30-Jähriger. Und vor ihm liegt nicht etwa der erst 22-jährige Olympiasieger Park Sang-young aus Südkorea, sondern es sind drei noch ältere Athleten: Zwei 37-Jährige und ein 35-Jähriger. Heinzer sagt, das Fechten generell sei heute viel athletischer als noch vor 20 Jahren, und um da mithalten zu können, sei viel mehr Profes-

sionalität gefragt. «Der Ukrainer Bogdan Nikischin etwa gewann sein erstes Weltcupturnier erst mit 31 und sein sechstes und bisher letztes mit 36», hat er festgestellt. Fechten sei für die meisten nicht mehr nur das Hobby, sondern der Beruf. «Und so hoffe ich auch nicht, dass dies das letzte Jahr war, in dem ich einen solchen Sieg feierte», gibt er sich optimistisch.

Das Optimum Überall danach suchen

Mehr noch als bis anhin – und man fragt sich, ob das überhaupt möglich ist – versucht Heinzer, seine Trainingsbedingungen, das Umfeld und die Regeneration zu optimieren, die Kräfte zu bündeln, keine Zeit im Auto und in Staus zu verschwenden und jegliches verfügbare Know-how zu nutzen. So hat er sich zuletzt einen Massagesessel angeschafft, der nun zu Hause in Küsnacht am Rigi in seinem Trainingszimmer steht. Heinzer ist begeistert vom geschwulstigen Objekt, in das er sich setzen und mittels Luftpumpe die Muskeln, aber auch die Fussreflexzonen massieren lassen kann. «Mit Musik im Ohr und dem kleinen Mael im Arm», sagt er und lacht.

Das Kleinunternehmen Achtköpfiges Team

Max Heinzer ist mitnichten ein Einmannbetrieb. Um sich an der Weltspitze zu halten, ist er auf die

Hilfe und die Dienste von acht verschiedenen Leuten angewiesen. Mit Nationaltrainer Ollagnon trainiert er dreimal in der Woche in Zürich, mit dessen Stellvertreter Faguet einmal in Bern. Zuletzt hat er seinen Jugendtrainer Smolinski wieder dazugeholt, mit dem er zudem in Küsnacht arbeitet. An Turnieren zählt er auch aufs Coaching des einstigen Spitzenfechters Giger. Und im Hintergrund bereitet ihm sein Vater die Degen vor, schreiben ein Athletik- und ein Mentaltrainer Programme, und untersucht ZSC-Arzt Gery Büsser, wenn es irgendwo schmerzt.

Die Zukunft Mindestens bis Tokio 2020

Und weil er wie üblich für seinen Weltcup Sieg keinen einzigen Franken Preisgeld erhielt, ist er auf seine Sponsoren, aber auch auf die Zeitsoldatenstelle beim Bund und die Sporthilfe angewiesen. Heinzer ist sich sein eigenes Management, sucht Geldgeber und spürt seit einiger Zeit die grössere Verantwortung: Eine Familie ist dazugekommen. Dass seine Karriere bis Olympia 2020 weitergeht, ist für ihn klar: «Ich bin extrem happy mit meiner Weltcupgeschichte und könnte sagen, es ist so okay. Es bleiben jedoch noch Ziele, aber das sind i-Tüpfli-Ziele.» Er nennt Gold an Olympia, aber auch Einzelgold an einer WM. Es sind sehr, sehr grosse i-Tüpfli.

Abpiff

Warum Fussball von Cricket lernen könnte

Was Sportler am Mittagstisch miteinander bereden, bleibt der Öffentlichkeit normalerweise verborgen. Dabei sind das (vermutlich) meist lapidare Gespräche, solche, wie sie auch wir führen. Über Wetter, Weltgeschehen, Zipperlein. Oder Instagram.

Was aber, wenn Stephan Lichtsteiner beim Imbiss vor dem Länderspiel gegen Brasilien plötzlich mit der Idee käme, Breal Embolo könnte sich im Strafraum doch extra fallen lassen. Eine Rote Karte provozieren, einen Penalty, und so würde man den Gegner schlagen. Und was, wenn dem Captain der Nationalmannschaft auch Valon Behrami beipflichten würde, sein

Stellvertreter. Zwei Leader, ein vermeintlich genialer Einfall und ein Youngster, der gehorcht.

Die Spieler werden für den Rest ihrer Karriere geächtet sein

Nur dumm, entlarvt den Betrug am Abend die Zeitlupe am Fernsehen.

Man stelle sich das Theater vor: Der Schweizerische Fussballverband beruft darauf eine Pressekonferenz ein, bei der Embolo und Lichtsteiner alles gestehen.

Sportminister Guy Parmelin sagt: «Eine schockierende Enttäuschung.» Und Peter Gilliéron, Präsident des SFV: «Ein trauriger Tag für den Schweizer Fussball.» Lichtsteiner tritt als Captain zurück und wird zusammen mit Behrami heimgeflogen. Der SFV berät in aller Hektik und beschliesst: Die Leader werden je ein Jahr gesperrt, Embolo neun Monate. Und dann tritt auch noch Trainer Vladimir Petkovic zurück.

Alles Quatsch? Nun: Genau eine solche Woche hat Australiens Cricket-Nationalmannschaft hinter sich.

Deren Captain-Duo Steve Smith und David Warner stifteten beim Lunch den jungen Schlagmann Cameron Bancroft an, im Länderspiel gegen Südafrika den Ball zu manipulieren. Also kramte Bancroft im Laufe der Partie ein Schmirgelpapier hervor und rieb eine Seite des Korkballes. Dieser springt so weniger berechenbar auf. Den Ball zu manipulieren, ist aber ein klarer Verstoss gegen die Spielregeln.

Dumm gelaufen für Australien. Und für Smith und Warner: Weil auch ihre beiden Clubs in der indischen Premier League keine Lust auf Betrüger wie sie haben, entgehen den beiden je 2,5 Millionen Dollar. Sie werden für den Rest ihrer Karriere geächtet sein.

Im Fussball scheinen die moralischen Ansprüche an den eigenen Sport nicht so hoch zu sein: Ernsthaft geht niemand gegen Schwalbenkönige vor.

David Wiederkehr ist Sportredaktor der Sonntagszeitung



Heute vor 20 Jahren

Ein Tor würde guttun

1. April 1998 Über TV-Kommentatoren lässt sich wunderbar streiten. War nun Bernard Thurnheer der beste, den es in der Schweiz je gab? Oder doch Hans Jucker? Und was ist mit Sascha Ruffer, dem Mann mit dem «Mann aus Sursee»? Es gibt Onlineportale, die erstellen Rankings mit den Besten vom Fach. Eine der besten Sportreportagen im deutschsprachigen Fernsehen war einst auf RTL zu sehen. Am 1. April 1998 trafen im Champions-League-Halbfinal Real Madrid und Borussia Dortmund aufeinander, doch bis zum Anpfiff der Partie dauerte es. Und dauerte es. Und dauerte es: Eines der beiden Tore war zusammengebrochen, und die Verantwortlichen im Bernabeu benötigten geschlagene 76 Minuten, ehe ein neues Tor stand. Für RTL überbrückten Marcel Reif und Günther Jauch die Wartezeit mit launigen Kommentaren. «Noch nie hätte ein Tor einem Spiel so gutgetan», sagte Reif. Und Jauch: «Für alle, die nicht rechtzeitig eingeschaltet haben: Das erste Tor ist schon gefallen.» Das Duo wurde für seine Reportage mit einem Fernsehpreis geehrt. (wie)