



EIN TITEL VON HISTORISCHEM

AUSMASS

Stefan «Stifi» Reichmuth gewann am 22. September an der Weltmeisterschaft im kasachischen Nursultan die Bronzemedaille im Freistil-Ringen bis 86 kg. Es ist dies die erste Schweizer Medaille an einer Weltmeisterschaft im Ringen und die grösste Erfolgsmeldung für den Schweizer Ringsport seit Olympiabronze in Los Angeles vor 35 Jahren.

Text: Nadja Venetz | Bilder: Cadir Kaliskan, David Avolio

Du hast vor wenigen Wochen Historisches für den Schweizer Ringsport erreicht. Kannst du mittlerweile in Worte fassen, was in Kasachstan geschah?

Es war einfach irgendwie unglaublich. Als ich auf dem Podest stand, beugte sich der Nationaltrainer zu mir hinüber und fragte «Begreifst du überhaupt, was du gerade erreicht hast? Die Geschichtsbücher beginnen mit dir.» Zum ersten Mal gewinnt ein Schweizer Ringer an einer Weltmeisterschaft eine Medaille. Irgendwie ist diese Tragweite nach wie vor schwer fassbar. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl und auch die Wochen danach waren sehr intensiv.

Von aussen beurteilt sah das alles nach einem perfekten WM-Auftritt aus. War das so?

Speziell an dieser WM war ja, dass es auch um die Quotenplätze für Tokyo 2020 ging. Im Viertelfinal war klar, dass ich mit Platz 5 das Ticket im Sack hatte. Meine Trainer stürmten zu mir; wir haben uns umarmt, geweint und uns einfach riesig gefreut. Durch diesen emotionalen Ausbruch habe ich an Konzentration eingebüsst und den Halbfinal aus den Händen gegeben. Der Final, der möglich gewesen wäre, war dadurch weg. Bis auf den Halbfinal habe ich keinen einzigen technischen Punkt vergeben. Das wird mir nächstes Jahr in Japan nicht passieren.

«Von aussen ist wenig sichtbar, was bei einem solchen Erfolg alles dahintersteckt.»

Wie hast du die Wochen vor der WM erlebt?

Wir sind zwei Wochen vor WM-Beginn nach Kasachstan gereist, um uns zu akklimatisieren. Sobald ich dort war, konnte ich gut trainieren. Ich war sehr positiv und richtig heiss darauf, dass es endlich losgeht. Die Zeit davor in der Schweiz war hingegen schwierig. Ich habe viel Druck verspürt. Alle waren angespannt wegen der Qualifikation für die Olympischen Spiele.

Wie hast du dich mental auf diese WM vorbereitet?

Weil so viel Druck da war, hatte ich viele negative Gedanken und Zweifel, ob ich das schaffe. Ich habe mir vorgestellt, dass ich all das Negative wegwerfe. Ich bin wirklich vor den Kämpfen zum Abfalleimer gelaufen und habe alles Negative bewusst dort hineingeatmet. Das hat mir sehr geholfen. In der Nacht vor dem kleinen Final den Fokus wiederzufinden, war jedoch eine grosse mentale Herausforderung.

An der WM ging es wie bereits erwähnt auch um die Qualifikation für Tokyo 2020. Was bedeutet dir das?

Für jeden Athleten ist es doch ein Bubentraum, einmal an Olympischen Spielen teilzunehmen. In Tokio werden pro Gewichtsklasse nur 16 Athleten antreten. Da ist für jeden viel möglich. Das Feld wird ähnlich sein wie an der WM, jedoch nicht so hochkarätig, da gewisse Länder Quotenplätze erhalten, die nicht so stark sind. Eine Medaille ist demzufolge mein Ziel.

Fokussierst du schon voll auf dieses Ziel?

Für uns ist das noch ein bisschen weit weg. Im Februar sind zunächst die Europameisterschaften und darauf ist im Moment mein Training ausgelegt. Tokio kommt danach. Die Strategie, nicht zu verbissen zu sein, hat sich an der WM bewährt.

Die ganze Schweiz hat sich mit dir über deine WM-Medaille gefreut. Wie war es für dich, so im Rampenlicht zu stehen?

Es war eine wunderbare und un-

«Die Sporthilfe war das Beste, was mir passiert ist.»

glaubliche Zeit. Es hat mich sehr gefreut, wie viele mit mir mitgefiebert haben. Das war ein schöner Lohn für die harte Arbeit. Von aussen ist wenig sichtbar, was bei einem solchen Erfolg alles dahintersteckt.

Ringens ist hier in der Schweiz wenig populär.

Naja, es kommt drauf an. Hier bei uns in Willisau ist Ringens die Sportart Nummer eins. Ansonsten ist es schon eher schwierig. Wenn ich bei Sponsoren anklopfe, heisst es oft: «Ah, Sie sind Schwinger?». «Nein, Ringer», muss ich dann klarstellen. Um international mitzuhalten, musst du Profi sein. Dafür braucht es viel Unterstützung von Sponsoren, Vereinen, vom Militär. Die Sporthilfe war da etwas vom Besten, was mir passiert ist. Die Förderbeiträge erlauben mir, dass ich so trainieren kann wie meine Konkurrenz bzw. ich probiere, immer ein bisschen mehr zu machen. Ich bin einer, der nie zufrieden ist. Jeden Herbst lasse ich georgische Trainer einfliegen, um mit ihnen meine Technik zu verbessern. Nur durch die Sporthilfe ist das überhaupt möglich. Wir brauchen die Sporthilfe in der Schweiz. Sie ist eine Riesenunterstützung für uns Athleten.

Du bist gelernter Zweiradmechaniker, setzt aber mittlerweile voll auf den Sport. Wie kam es zu dieser Entscheidung?

Ich bin Profiringer, gehe aber trotz-

dem noch ab und zu arbeiten, aber mehr zur Ablenkung, damit nicht 24 Stunden lang das Ringen im Zentrum steht. Aber oberste Priorität hat mein Trainingsplan. Ich arbeite im Jahresschnitt vielleicht 10%. Mein ganzes Umfeld habe ich professionalisiert, weil wir daran glauben, etwas Grosses erreichen zu können. Nach der Lehre habe ich in einem 60%-Pensum gearbeitet und danach stetig reduziert. Ich sage immer, ich habe meinen Beruf zum Hobby gemacht und mein Hobby zum Beruf.

Du sprichst meistens nicht von dir allein, sondern von «wir». Wer ist damit gemeint?

Ringens ist zwar ein Einzelsport, aber da steckt ein Riesenteam dahinter: die Trainer, der ganze Medizinstaff, mein Manager und meine Kollegen, die für mich das Marketing machen, und natürlich auch die ganze Familie. Sie alle machen viel für meinen Erfolg. Der emotionalste Moment war, als mir am Flughafen meine Familie entgegenlief. Das werde ich nie vergessen. An den Empfängen hast du nicht viel Zeit, mit den Leuten zu sprechen. Erst jetzt erfahre ich langsam, wie mein Umfeld diese Zeit erlebt hat, wie sie sich zum Teil gegenseitig angerufen haben, um sich zu vergewissern, dass das gerade wirklich passiert, und wie sie stundenlang vor dem Fernseher sassen und mitgefiebert und gefeiert haben. Das Umfeld ist zentral und meines Erachtens der wichtigste Faktor für Erfolg.



Stefan «Stifi» Reichmuth

Geburtstag	20.09.1994
Wohnort	Grosswangen (LU)
Unterstützung Sporthilfe	Sporthilfe-Förderbeiträge seit 2016
Grösste Erfolge	3. Rang Weltmeisterschaften Freistil 86 kg 2019 3. Rang Militärweltspiele Freistil 86 kg 2018 5. Rang U23-Europameisterschaften Freistil 86 kg 2017