

# Der Mentaltrainer im Geschenkpapier

Schwingen Tobias Widmer ist der erfolgreichste Aargauer Nicht-Eidgenosse - auch dank sanftem Druck der Freundin

VON RAINER SOMMERHALDER

Tobias Widmer ist ein aussergewöhnlicher Schwinger. Aus drei Gründen. Erstens hebt er sich beruflich vom Grossteil der Gilde ab. Der 21-Jährige ist nicht Metzger, Schreiner, Bauarbeiter oder Landwirt - er arbeitet in der Personalabteilung von Holcim. Ein «Büro-gummi» also.

Zweitens sucht man beim 1.90 m grossen Modellathleten den Bauchansatz vergeblich. Er ist ein imponierend athletischer Sportler. Den Vergleich mit dem ehemaligen Schwingerkönig Kilian Wenger lässt er allerdings nur bedingt zu. «Kilian ist noch ein ganzes Stück athletischer. Da sieht man wirklich kein Gramm Fett», sagt Widmer.

Und drittens? Tobias Widmer reagiert mustergültig auf Inputs von Trainern. Das beweist gerade seine aktuelle Saison, in welcher er mit fünf Kranzgewinnen ein neues Niveau erreicht hat.

Der Mann aus Oberentfelden lebt mit Inbrunst für den Schwingsport. «Der Kopf ist immer ein wenig beim Schwingen», sagt Widmer. Mit dem Virus hat er auch seine Familie und seine Freundin, die ihn an jedes Fest begleitet, ansteckt.

## Zwei persönliche Trainer

Die Bedeutung des Sports unterstreicht Widmer damit, dass er bereit ist, einen zusätzlichen Aufwand zu betreiben. Seit 2016 arbeitet er mit dem ehemaligen Spitzenschwinger Andreas Lanz als Athletiktrainer zusammen. Mit eindrucklichen Folgen. Innerst acht Monaten steigerte Widmer sein Kampfgewicht um 20 Kilo auf heute 110 kg. Durch harte Arbeit - nicht bei McDonalds.

Auch in den letzten Wochen hat der insgesamt 13-fache Kranzgewinner wieder zugelegt. Diesmal im Kopf. Die sehr intensive Zusammenarbeit mit einem Mentaltrainer fruchtete erfreulich schnell. Wie diese zustande kam, ist eine spezielle Geschichte.

Nach einem Bandscheibenvorfall im Winter und einer längeren Pause lief es Tobias Widmer beim Comeback am Guggbad-Schwingt überhaupt nicht nach Wunsch. «Mein Selbstvertrauen war am Boden, schliesslich hatte ich



Plötzlich hat es klick gemacht: Tobias Widmer schwört auf das Mentaltraining.

SANDRA ARDIZZONE

das Fest im Vorjahr gewonnen», sagt Widmer. Während er noch mit dem Schicksal haderte, handelte seine Freundin, nahm Kontakt mit dem Aargauer Mentaltrainer Stefan Hell auf und wollte ihrem Tobias als Geschenk einige Stunden Betreuung durch Hell schenken. Dieser warf ein, dass so etwas kaum funktionieren werde, schliesslich müsse der Athlet voll und ganz hinter einem solchen Training stehen. Anstatt im Geschenkpapier kam der Mentaltrainer dann halt auf dem Überzeugungsweg zu Tobias Widmer. «Ich

war rasch einverstanden, es zu versuchen.»

## Den Schalter umgelegt

Der aufstrebende Schwinger spricht mit Begeisterung über die Folgen dieser Zusammenarbeit. «Die Betreuung ist intensiv. Stefan fokussiert sich sehr auf mich - als Athlet und als Mensch.» Und bei Widmer hat es gleich in zweierlei Hinsicht klick gemacht. Einerseits kann er auf dem Schwingplatz mit einem Ritual beim Brunnen den Schalter umlegen und vom lebenswerten und

charmanten Sportler zum richtig bösen Kämpfer werden.

Und zweitens hat er seine Einstellung gegenüber den Zielen und Kontrahenten geändert. «Der Schlüssel war, dass ich aktiv etwas gegen das fehlende Selbstvertrauen gemacht habe. Es war ein grosser Schritt von meiner Seite. Ich bin vom Gejagten zum Jäger geworden.»

Heute sagt Widmer, er freue sich über eine möglichst harte Einteilung. Je mehr Eidgenossen er im Sägemehl trifft, umso besser ist er in einem Jahr

beim Eidgenössischen in Zug gerüstet, den ersehnten Kranz zu gewinnen. Er habe früher stets rangorientierte Ziele gehabt und aufgrund der Gegneranalyse seine Chancen abgewägt. «Heute ziehe ich mein Ding durch und ich versuche einfach, in jedem Gang mein Bestes zu geben. Das hat viel Druck von meinen Schultern genommen», erklärt Tobias Widmer.

## Gute Erinnerungen an Basel

Der Aargauer spürt, wie der Respekt bei der Gegnerschaft steigt. Selbst wenn er nun vermehrt bei den Spitzenpaarungen eingeteilt wird. All das gibt Selbstvertrauen. Und die Resultate kommen automatisch. Etwa der erste Kranzgewinn an einem Bergfest am Schwarzsee oder das erste Eichenlaub bei einem anderen Teilverbandsfest am Südwestschweizerischen.

Auch an den Austragungsort des Nordwestschweizerischen in Basel von diesem Sonntag hat Tobias Widmer sehr gute Erinnerungen. Am Baselstädtischen stand er diesen Frühsommer erstmals im Schlussgang eines Kantonalsschwingfestes. Zwar verlor er diesen gegen den Berner Gast Thomas Sempach, aber auf dem Weg dorthin erlebte er mit dem Willenssieg in einem intensiven Duell gegen Roger Erb ein persönliches Highlight.

Ein anderes war der erste Sieg gegen Eidgenosse Mario Thürig beim Niklaus-Thut-Schwingen in Zofingen. Dieser hatte für Widmer eine emotionale Bedeutung. «Mein erster Kampf als Aktivschwinger war gegen Mario Thürig. Ich hatte keine Chance und war unglücklich beeindruckt. Aber ich hatte mir damals zum Ziel gesetzt, ihn eines Tages zu bezwingen.»

Tobias Widmer hat gezeigt, dass er sich nicht nur Ziele setzt, sondern etwas dafür tut, um sie zu erreichen. So weiss der in Rapperswil aufgewachsene Hüne ganz genau, wo er sich bis zum Eidgenössischen noch verbessern muss. «Ich will technisch vielseitiger werden und mein Repertoire an Schwingen vergrössern.» Damit könne er Gänge mit Gegnern gewinnen, die zunehmend passiv gegen ihn schwingen. Auch das letztlich ein Zeichen seiner Fortschritte.