

# «Sind nicht mehr die kleinen Schweizer»

**RINGEN** Die Teilnahme an den Olympia-Qualifikationsturnieren in Budapest und Sofia sowie der neuerliche Gewinn der Silbermedaille an den Europameisterschaften in Warschau: Die vergangenen Wochen waren für Samuel Scherrer intensiv und erfolgreich. Im Interview blickt er zurück.

**Samuel Scherrer, nach drei internationalen Grossanlässen innerhalb von nur sieben Wochen können Sie**

## WB-GESPRÄCH

von Patrik Birrer

**nun endlich ein bisschen ausspannen. Wie geht es Ihnen?**

Sehr gut, danke. Ich bin körperlich und mental zwar wirklich erschöpft. Viel mehr als in den vergangenen Wochen könnte ich weder meinem Körper noch meinem Kopf zumuten. Aber ich habe keinerlei Beschwerden und freue mich auf ein, zwei wirklich ruhige Wochen.

**Vor gut zwei Wochen gewannen Sie wie schon im Vorjahr EM-Silber in der Gewichtsklasse bis 92 kg, Freistil. 2020 kam der Erfolg quasi aus dem Nichts, heuer sind Sie mit dem Ziel eines Medaillengewinns nach Warschau gereist. Sind die beiden Vize-Europameistertitel miteinander vergleichbar?**

Ja, sicher. Auf jeden Fall. Ich möchte auch nicht eine Silbermedaille höher gewichten als die andere. Aber es ist eben doch etwas anderes, einen Erfolg einmal zu erringen oder diesen dann gleich bei erster Gelegenheit zu bestätigen. Doch ich will mich auch jetzt nicht darauf ausruhen. Mein Ziel bleibt es, ganz nach vorne zu kommen.

**Was fehlt denn ganz konkret noch, damit aus Silber dereinst Gold werden könnte?**

Es sind Kleinigkeiten. Das kann beispielsweise die Startphase eines Kampfes sein, die oftmals grossen Einfluss auf den ganzen Verlauf hat. Doch die diesjährige EM hat mir gezeigt: Ich bin noch ein Stückchen näher herangekommen. Die Differenz zu den Allerbesten wird kleiner und kleiner. Das motiviert mich enorm.

**Sie haben die beiden Silbermedaillen in der nicht-olympischen Klasse bis 92 kg, errungen. Mit Blick auf Olympia 2024 in Paris wollen Sie künftig aber in der Kategorie bis 97 kg antreten. Wie lange macht das Pendeln zwischen den Gewichtsklassen noch Sinn?**

Sicher nicht mehr allzu lange. Mein nächstes ganz grosses Ziel ist die WM Anfang Oktober in Oslo. In welcher Gewichtsklasse ich dort an den Start gehen werde, ist noch nicht abschliessend geklärt. Sicher ist: Wenn ich überhaupt noch einmal bis 92 kg antreten werde, dann wird die WM mein letzter Wettkampf in dieser Klasse sein.

**Der Fokus liegt also bereits voll auf Paris 2024?**

Das kann man schon so sagen. Durch die Verschiebung der Olympischen Spiele dauert der nächste Olympia-Zyklus nur noch drei statt vier Jahre. Ich habe also keine Zeit zu verlieren.

**Inwiefern helfen Ihnen die Erfahrungen der beiden Olympia-Qualifikationsturniere weiter?**



Samuel Scherrer bestätigte die EM-Silbermedaille aus dem Vorjahr heuer in Warschau auf eindrückliche Weise. Und auch im Hinblick auf die Olympischen Spiele 2024 in Paris geben seine jüngsten Leistungen in der olympischen Gewichtsklasse bis 97 kg, Freistil, Anlass zu Zuversicht. Foto Aleksandar Djorovic

Ich hoffe sehr. Zwar wurde mir deutlich vor Augen geführt, dass der Unterschied zwischen den beiden Gewichtsklassen doch recht gross ist. Auf der anderen Seite habe ich gerade in der vergangenen Woche in Sofia gesehen, dass ich schon sehr gut mithalten kann.

**Und das trotz den hohen Belastungen im Vorfeld dieses Turniers.**

Genau. Hätte es der Zeitplan zugelassen, hätte meine Vorbereitung auf dieses Turnier sicher anders ausgesehen. In der kurzen Zeit nach der EM habe ich, anders als angestrebt, kaum mehr an Gewicht zulegen können. Am vergangenen Donnerstag brachte ich nur 92 kg auf die Waage, war für die Kategorie bis 97 kg also deutlich zu leicht.

**Das macht Ihre Leistung noch wertvoller.**

Ja, das sehe ich auch so. Unter diesen Bedingungen zwei Kämpfe zu gewinnen, gibt mir viel Zuversicht für die Zukunft.

**Wie gehen Sie die angestrebte Gewichtszunahme an?**

Nach der etwa zweiwöchigen Pause werde ich gemeinsam mit den Verbandsverantwortlichen und Nationaltrainer Nicolae Ghita entscheiden, ob ich an der WM noch einmal bis 92 kg ringen werde oder bereits die 97er-Kategorie ins Auge fasse. Je nach dem wird dieser Entscheid das weitere Vorgehen beeinflussen. Grundsätzlich wird die angestrebte Gewichtszunahme ganz wesentlich durch spezifisches Krafttraining auf der einen und die Ernährung auf der anderen Seite gesteuert.

**Sie dürfen oder müssen künftig also mehr essen?**

Wenn es nur so einfach wäre (lacht). Die Grundernährung spielt schon eine wichtige Rolle. Die muss ausgewogen und gesund sein. Aber das ist sie bei mir schon seit Langem. Beim angestrebten

Gewichtssprung auf mindestens 100 kg spielen aber vor allem Nahrungsergänzungsmittel wie Protein, Kreatin für den Muskelaufbau, Aminosäuren oder Glutamin eine zentrale Rolle.

**Wie gross ist die Gefahr, dass durch die Gewichtszunahme aktuelle Stärken wie Schnelligkeit oder Beweglichkeit leiden?**

Dieses Risiko ist ganz akut. Und es lässt sich auch nicht komplett ausschalten. Unter dem Strich werde ich durch das zusätzliche Gewicht in anderen Bereichen gewisse Abstriche machen müssen. Das ist anders gar nicht möglich. Ziel muss es sein, diese Verluste so gering wie möglich zu halten respektive mit der zusätzlichen Kraft zu kompensieren.

**Sprechen wir über die Auswirkungen Ihrer Erfolge auf das Ansehen bei der Konkurrenz. Spüren Sie diesbezüglich auf der Matte eine Veränderung?**

Durchaus. Wir sind längst nicht mehr die kleinen Schweizer. Der Respekt der Gegner wird an ganz kleinen Dingen sichtbar. Wie sich das in einem Kampf selber auswirkt, ist schwierig zu beschreiben. Offensichtlicher sind die Veränderungen abseits der Matte. So erhalten wir mittlerweile Anfragen aus starken osteuropäischen Ländern, ob wir als Nationalteam Interesse hätten, unsere Trainingslager bei ihnen zu absolvieren. Oder in den betreffenden Trainingslagern wollen plötzlich die absoluten Topleute gegen uns ringen. Ich habe in der Vergangenheit auch das Umgekehrte erlebt: Da mussten wir manchmal fast um Trainingskämpfe betteln, weil niemand gegen uns antreten wollte. Doch diese Zeiten sind vorbei. Und das ist ein wirklich schönes Gefühl.

**Das Schweizer Freistil-Nationalkader ist seit mittlerweile zwei**

**Jahren hoch erfolgreich unterwegs. Welchen Anteil hat Nationaltrainer Nicolae Ghita daran?**

Einen sehr grossen. Er tut alles für uns, ist mit Leib und Seele dabei, um uns die bestmöglichen Bedingungen zu schaffen. Wir profitieren alle enorm von seinem Wissen und seinen Beziehungen.

**Ihm eilt der Ruf voraus, ein «harter Hund» zu sein ...**

Das kann ich nur bestätigen (lacht). Aber genau das braucht es auch. Wir müssen in den Trainings an und über unsere Grenzen hinaus gehen, sonst können wir mit den Besten nicht mithalten.

**Aber kann eine solche harte Gangart über mehrere Jahre hinweg eine Beziehung zwischen Trainer und Athleten nicht auch gefährden? Oder anders gefragt: Haben Sie Angst, es könnten Abnutzungerscheinungen auftreten?**

Nein, diese Gefahr sehe ich im Moment nicht. Natürlich verbringen wir sehr viel Zeit gemeinsam und wir teilen nicht immer nur schöne und angenehme Augenblicke. Aber das gehört zum Leben als Spitzensportler dazu. Und alle, die dabei sind, können das richtig einordnen. Ich könnte mir gegenwärtig keinen besseren Nationaltrainer als Nicolae Ghita für uns vorstellen.

**Kompensiert er seine Härte in den Trainings mit Umgänglichkeit abseits der Matte?**

Ja und nein. Wir können mit ihm jederzeit über alles sprechen und auch einmal ein Bierchen trinken, wenn es die Situation zulässt. Er ist sehr umgänglich und immer für uns da. Auf der anderen Seite gelten bei ihm auch abseits der Matte knallharte Regeln. Disziplin und Anstand sind ihm ganz wichtig. So herrscht bei den Nationalmannschaftszusammenzügen während allen gemeinsamen Mahlzeiten ein

striktes Handyverbot, wer zu irgendeinem Termin zu spät erscheint, wird gebüsst und spätestens um 22.30 Uhr ist Zimmerstunde.

**Das klingt nach «alter Schule». Nervt das nicht auf Dauer?**

Mich nicht. Obwohl ich auch schon Bussen bezahlen musste, begrüsse ich diese Regeln. Es mag tatsächlich «alte Schule» sein, aber das ist überhaupt nichts Negatives. Im Gegenteil: Disziplin, Anstand und Ordnung sind auch im Training und Wettkampf entscheidende Dinge. In dieser Beziehung sind wir vielen unserer Gegner sicher einiges voraus.

**Sie haben Ihre grössten Erfolge der Karriere unmittelbar vor respektive mitten in einer Pandemie errungen. Trauern Sie irgendetwas hinterher, das wegen den Einschränkungen nicht möglich war?**

Nachtrauern ist das falsche Wort. Sicher hätte ich meine zweite Silbermedaille gerne noch ein bisschen ausgelassener und mit mehr Leuten gefeiert. Bei der Ersten war das ja gerade noch möglich und ich habe viele wahnsinnig schöne Erinnerungen daran.

**Wie sieht es in Bezug auf Ihre Vermarktung aus? Hat Sie die Corona-Pandemie den einen oder anderen lukrativen Vertrag gekostet?**

Das ist schwierig zu beurteilen. Ich kann ja nicht sagen, wie es ohne Corona gewesen wäre. Sicher war die Sponsorsuche im ganzen vergangenen Jahr nicht einfach. Umso wichtiger waren die grossen Erfolge. Mein Team und der gesamte Verein unterstützen mich enorm. Mit Blick auf Olympia 2024 ist es mein Ziel, vom Sport leben zu können. Auch diesbezüglich bin ich dank des Engagements vieler Menschen in meinem Umfeld und der grosszügigen Unterstützung meiner Sponsoren auf einem guten Weg.