

Matthias Glarner

## Positive «Schwingungen»



Matthias Glarner

Quelle: zVg

Matthias Glarner kennt sowohl extreme Glücksgefühle als auch Momente des Leidens und der Trauer: 2016 triumphiert der Berner Oberländer Schwinger am Eidgenössischen in Estavayer-le-Lac. Hier in der «Hope»-Zeitung gewährt er Einblick in sein Leben.

Matthias Glarner's biografisches Buch «Dream Big» beginnt nicht etwa mit einem Jubelschrei nach einem gewonnenen Schwingfest. Auch nicht mit der Geburt am 19. Dezember 1985. Es geht los mit einer dramatischen Szene am Morgen des 28. August 2016 in Estavayer-le-Lac: «Mein Körper krümmt sich. Ich beuge mich nach vorne, erbreche. Vorsichtig einatmen. Ja, jetzt ist besser. Nochmals einatmen, diesmal tiefer. Okay. Langsam wieder aufrichten.» Am Anfang dieses Tages, an dem der Berner Oberländer seinen grössten sportlichen Triumph feiern wird, stehen Widerstände. Damit ist der stimmungsmässige Teppich für Glarner's Lebensgeschichte ausgerollt.

«Mit Jammern kommt man nicht weit im Leben.»

## «Ein bisschen auf die Zähne beißen»

«Mättel» wächst wohlbehütet im schmucken Oberländer Dorf Meiringen mit seinen gut 4'000 Einwohnern auf. Doch bei der Familie Glarner werden die Kinder nicht verhätschelt. «Ich habe Zuhause gelernt, dass man mit Jammern nicht weit kommt im Leben. 'Ihr müsst ein bisschen auf die Zähne beißen', hat unser Vater oft gesagt.» Es sind Werte wie Bodenständigkeit, Demut und Disziplin, die Matthias Glarner prägen. Diese Werte sind zum Kompass für seine eigene Karriere geworden – und sie bestimmen auch nach seiner aktiven Sportlerkarriere sein Leben. Der inzwischen 36-jährige Sportlehrer (sein Studium in Sportwissenschaft absolvierte er während der Schwingkarriere) gründete 2021 zusammen mit seinem langjährigen Athletiktrainer Roland Fuchs die Firma «S4Sports Pro», in der er ambitionierte Athleten anleitet, über maximalen Trainingsfleiss zum Erfolg zu kommen. Erfolgsstreben und Hoffnung – primär auf den Sieg – liegen nah beieinander. Zum Thema und Titel unserer Zeitung sagt Glarner, hoffen sei schon okay, aber man müsse auch investieren. «Es gibt viele Leute, die gross träumen und sehr viel Hoffnung haben, aber nicht bereit sind, den Weg zu gehen und hart dafür zu arbeiten.»

## Bereit, für einen Traum zu leiden?

Dass das Know-how des Schwingerkönigs von 2016 gefragt ist, zeigen bereits die ersten Monate mit «S4Sports Pro»: 24 Sportler begleiten Mättel Glarner und Roli Fuchs aktuell, darunter befinden sich 16-jährige Talente ebenso wie erfahrene Leistungssportler – von Schwingen über Handball, Fussball und Eishockey bis hin zu Skifahren und Segeln. Die Sportart sei nicht entscheidend, da die Philosophie immer die gleiche ist: «Wir möchten aus jedem Sportler das Maximum herausholen.» Für eine enge Zusammenarbeit fordere er harte Arbeit, betont Matthias Glarner. Er müsse beim Athleten den Willen spüren, etwas Grosses zu erreichen. «Wenn das passt, kann ich meinen Leuten viel Energie geben. Dann macht es extrem Spass, sie auf ihrem Weg zu grossen Zielen hin zu begleiten.» Mit Athleten, die vielleicht viel Talent haben, aber faul sind, habe er indes eher Mühe, gibt der taffe Trainer zu. Einen Traum zu haben, sei noch nichts Besonderes, findet Glarner, aber bereit zu sein, dafür zu leiden und den Preis zu bezahlen, das sei eine andere Geschichte. Hier kann der ehemalige

Spitzenschwinger auf seine eigenen Erfahrungen zurückgreifen: «Ich war ein harter Arbeiter mit etwas Talent. Bei mir mussten alle Gläser voll sein, wenn ich Schwingerkönig werden wollte. Andere hatten mehr Talent als ich, also musste ich hart arbeiten. Das war der Preis, den ich zu bezahlen hatte.»

«Andere hatten mehr Talent als ich, also musste ich hart arbeiten. Das war der Preis, den ich zu bezahlen hatte.»

## **Schwinger-WK in Magglingen**

Das Gespräch für diese Regiozeitung führten wir im Restaurant des Grand Hotel Magglingen, kurz vor Ende des Schwinger-WKs. Dieser findet seit 2012 von Dezember bis März statt. Trainiert wird monatlich drei Wochen in Folge, wobei die Schwinger die Anzahl Trainingstage selbst bestimmen können (maximal sind 100 Tage möglich). «Viele nutzen dies, man ist dabei aber auf den Goodwill seines Arbeitgebers angewiesen», erklärt Matthias Glarner. Der WK-Pool besteht aus 25 Schwingern aus der ganzen Schweiz. In diesem Jahr hatte der Eidgenössische Schwingerverband Glarner beauftragt, das das Training mit den Athleten zu leiten. Das Konditions- und Krafttraining wurde individuell bestritten, am Nachmittag gings dann zusammen ins Sägemehl.

## **Heuer hängen die Kränze höher**

Bei jeder Trainingseinheit während des WK's und auch im Schwingklub steht den Athleten ein zentraler Anlass vor Augen: das Wochenende vom 26.–28. August 2022, an dem das Eidgenössische Schwingfest ESAF in Pratteln BL stattfindet. Angesichts der coronabedingt fehlenden Zwischensaison sei dieses ESAF-Jahr erst recht speziell, so Glarner: «Wer in den letzten zwei Jahren den Kopf nicht in den Sand gesteckt, sondern hart gearbeitet hat, der wird Erfolg haben.» Besonders herausfordernd sei das Coaching von Schwingern, die den Startplatz am Eidgenössischen nicht auf sicher haben. Bei einem Kilian Wenger, der von ihm trainiert wird, sei klar, worum es gehe, aber für Mittelfeld-Schwinger gestalte sich der Weg komplizierter. Sie wüssten oft erst spät, ob sie beim Saisonhighlight dabei sind oder nicht. Und eines sei klar: «In einem eidgenössischen Jahr hängen die Kränze etwas höher...» Es sei also besonders schwer, die nötigen Ergebnisse zu erzielen.

# Grosse Fragen ohne Antworten

Matthias Glarner hat keine Berührungängste, Lektionen aus der Sportwelt auf andere Lebensbereiche zu übertragen. Das kommt in seinem Buch «Dream Big» zum Ausdruck, wenn er zum Beispiel reflektiert, ob er lieber ein ruhigeres Leben gehabt hätte: «Manchmal frage ich mich, was besser wäre: ein Leben wie mein bisheriges, mit grossen Höhepunkten wie dem Königstitel, aber auch mit Tiefen. Oder ein Leben ohne viel Wellengang, wo das Glück sich sanft über alle Jahre verteilt. So ein durchschnittliches Leben, wo ich zwar nicht König werde, aber auch nicht von der Gondel falle. Grosse Fragen ohne Antworten.»

## Wie schlägt die Nadel in Zukunft aus?

Glarner vergleicht das Leben gerne mit einem Seismografen. «Man weiss nie, in welche Richtung die Nadel als nächstes ausschlägt.» Er frage sich natürlich persönlich, ob die Nadel die nächsten 20–30 Jahre ähnlich extrem ausschlage oder ob es etwas ruhiger werden wird in seinem Leben. «Eines weiss ich mit Sicherheit», sagt er mit einem Schmunzeln, «es werden nie mehr 50'000 Leute aufstehen und klatschen, wenn ich Feierabend mache.» Es seien andere «Gefühls ausschläge», die nun folgen würden. Als Beispiel berichtet Mättel von der Hochzeit seiner Schwester im Sommer 2021. Da seien die Emotionen für ihn um ein Vielfaches höher gewesen. «Weil unser Vater letztes Jahr gestorben ist, hatte ich die Ehre, meine Schwester an den Altar zu führen. Diesen Moment habe ich gefühlsmässig fast intensiver erlebt als damals den Königstitel.»

*Zum Buch:*

[Dream Big](#)

«Das Leben ist wie ein Seismograf; man weiss nie, in welche Richtung die Nadel als nächstes ausschlägt.»

Datum: 17.05.2022

Autor: Florian Wüthrich

Quelle: Hope-Zeitungen

Tags