



# DER GEZIELTE SCHREI

**Der Immenseer Max Heinzer, 29, ist einer der weltbesten Fechter und Experte darin, Kompromisse zu vermeiden. Außerdem kennt er die korrekte Antwort auf unkorrektes Schuhebinden und meint: Eine Schwäche zu haben macht dich erst richtig gut.**

Max Heinzler und  
sein Degen, vereint in  
typischer Pose: Jener  
der entschlossenen  
Attacke



Text: STEFAN WAGNER  
Fotos: CHRISTIAN EGELMAIR

# The Red Bulletin: Herr Heinzer, haben Sie sich vor Beginn unseres Interviews geohrfeigt?

**MAX HEINZER** (*schmunzelt*): Nein. Ich erwarte ja ein Gespräch, keinen Kampf. **Und es stimmt wirklich, dass Sie sich vor jedem Kampf drei, vier kräftige Ohrfeigen runterhauen?**

Ja. Das ist Teil meines Rituals. Man darf Fechten nicht auf die paar Minuten des unmittelbaren Kampfes auf der Bahn reduzieren. Ein Wettkampf dauert einen ganzen Tag, besteht aus bis zu sechs Kämpfen, bei der Europameisterschaft sogar bis zu zwölf, dazwischen rund einstündige Pausen. Während jedes Kampfes stehst du total unter Strom, Adrenalin bis in die Haarspitzen. Diese Spannung aufrecht zu halten, schaffst du höchstens für die fünf bis zehn Minuten eines Kampfes. Dann musst du wieder runterkommen, je weiter runter, desto besser, sonst kostet das zu viel Energie. Und zwanzig Minuten vor dem nächsten Kampf beginnt wieder das Ritual. Da wärme ich mich physisch auf, und eben auch psychisch.

**Sie haben Fechten einmal mit Schach verglichen. Was sind die Parallelen?** Beim Schach gewinnt der, der mehr Züge vorausdenken kann. Beim Fechten ist das ähnlich. Das Gegenstück der Züge sind die Angriffe, die Treffer. Auf jede meiner Aktionen kann der Gegner nur mit einer gewissen Bandbreite an Reaktionen antworten. Die muss ich vorhersehen, früh meine Reaktion auf seine Reaktion planen, meine Reaktion auf seine darauf folgende Reaktion, und immer so weiter, im Idealfall, bis der Treffer gelandet, bis der Kampf gewonnen ist. Man muss dem Gegner im Kopf voraus sein. Ein guter Kampf ist zuallererst eine Frage der Planung. Instinkt darf nur die letzte Reserve sein.

**Fechten hat ein sehr aristokratisches Renommee. Und es sieht ja auch sehr elegant aus, wie die beiden weiß gekleideten Männer da leichtfüßig auf der Bahn herumwirbeln. Aber nach dem Treffer – dieser Jubel, diese Schreie, allzu aristokratisch ist das nicht mehr, mit Verlaub. Bahnt sich da**

**das Adrenalin seinen Weg? Oder möchte man den Gegner einschüchtern?**

Ein wenig von beidem.

**Lässt sich Ihr Gegner, ein Weltklasse-athlet wie Sie, wirklich davon einschüchtern, wenn Sie schreien?**

Zunächst mal muss wirklich die extreme Anspannung raus, die du in jedem Punkt aufbaust. Das ist der Adrenalin-Part. Und dann ist dein Jubel auch Teil der Taktik. Sie können mich ja mal bei einem wichtigen Kampf beobachten: Nach einem schönen Treffer bleibe ich ziemlich cool. Aber nach einem glücklichen Treffer, einem Abstauber, juble ich umso kräftiger.

**Weil Sie den Gegner ärgern wollen?**

Der weiß ja, dass ich nur Glück hatte, der ärgert sich sowieso. Aber mit meinem Jubel geb ich ihm noch zusätzlich einen drauf. Das ist Teil des Psychospiels. Beim Fechten versuchst du, in den Kopf deines Gegners zu kommen. Das ist einer der Faktoren des Erfolgs. Hast du dich einmal in seinem Kopf festgesetzt, kannst du viel leichter abschätzen, was er tun wird. Du kannst deine eigenen Aktionen besser planen. Außerdem kannst du einen Schrei auch einsetzen, um dich selbst aufs richtige Spannungsniveau zu bringen ...

**... als eine Art zusätzlicher Ohrfeige während eines Kampfes.**

In der Art, ja. Habe ich den Start in einem Kampf verschlafen und mache endlich den ersten Punkt, bei 0:3 vielleicht, brüll ich mich mal wach. Und der Gegner soll merken: Hallo, da ist noch einer. Und der denkt nicht dran aufzugeben.

**Beim Fechten ist die Reichweite ein entscheidendes Kriterium, somit auch die Körpergröße. Sie sind mit 1,78 Metern so ziemlich der Kleinste in der Weltspitze. Sie waren auch als Kind und Jugendlicher kleiner als Ihre Altersgenossen. Wieso haben Sie sich dennoch fürs Fechten entschieden?**

Als Kind war's die Faszination der Piratenfilme im Fernsehen. Mein Bruder und ich haben sie im Garten mit Holzstecken nachgespielt. Zufällig war im Nebenort ein Fechtclub, in den habe ich mich mit fünf reingemogelt, obwohl man eigentlich erst mit sieben hätte mittun dürfen. Und

dann ging alles seinen Weg. Ich war zwar immer kleiner als die anderen, aber habe trotzdem Wege zum Erfolg gefunden. Dann bin ich beim Fechten geblieben.

**Nie andere Sportarten probiert?**

Doch. Im Fußball wollten sie mich unbedingt als Torwart, wegen meiner Reflexe. Und im Tennis spielte ich einen Kurs mit und gewann gleich das Turnier. Aber Fechten war einfach immer mein Sport.

**Was ist die Faszination, die diesen Sport von allen anderen unterscheidet?**

Fechten ist Schachspielen mit dem ganzen Körper, Arme, Beine, Kopf, alles muss perfekt zusammenspielen. Wenn nur ein Teil des Puzzles nicht passt, bist du raus. Die kleinste Blöße wird ausgenutzt. Und alles passiert wahnsinnig schnell, jede Aktion steht unter enormem Zeitdruck. Überhaupt Druck: Zu einem Weltcup nach Buenos Aires fliegst du fünf Tage vorher, dann ist der Wettkampftag, und wenn du den ersten Kampf verlierst, kannst du nach fünf Minuten deine Sachen packen und heimfliegen. Die Erleichterung, wenn du diesen ersten Kampf überstanden hast, die ist schwer zu beschreiben. Und du stehst allein auf der Plane. Du kannst dich an einem schlechten Tag nicht verstecken wie im Fußball, da ist keine Mannschaft. Da bist nur du und ein anderer. Einer gewinnt, einer verliert. Unentschieden gibt's nicht.

**Hat man unterbewusst das Ziel, dem Gegner Schaden zuzufügen? Sie halten ja eine Waffe in der Hand, die dazu erfunden wurde, einen Konflikt zwischen zwei Männern dauerhaft zu lösen.**

Das ist jemandem, der nie gefochten hat, schwer zu erklären. Es stimmt schon, jeder einzelne Treffer ist eine Befriedigung. Zum einen, weil deine Taktik aufgegangen ist. Zum anderen, ja, es ist auch ein angenehmes Gefühl, wenn du den anderen gut triffst, wenn du beim Treffer den Widerstand seines Körpers spürst. Nicht im blutrünstigen Sinn natürlich, ich will dem Gegner ja nichts zuleide tun. Aber den anderen abstechen, ja, das ist schon ein Teil der Faszination. Das versteht man aber wahrscheinlich nur, wenn man mal selbst gefochten hat.

## DEN ANDEREN ABSTECHEN, DAS IST SCHON TEIL DER FASZINATION.

**FECHTEN IST SCHACH-  
SPIELEN MIT DEM GANZEN  
KÖRPER, ARME, BEINE,  
KOPF, ALLES MUSS PER-  
FEKT ZUSAMMENSPIELEN,  
UND ALLES PASSIERT  
WAHNSINNIC SCHNELL.**





Wenn Sie getroffen werden, spüren Sie das körperlich? Ich vermute, Sie sind so gut geschützt, dass nichts passiert. Oh, da irren Sie. *(Zeigt ein mächtiges Hämatom am Arm.)* Das war heute im Training. Wenn du gut getroffen wirst, kannst du ordentliche Striemen davon-

tragen, manchmal mit wirklich starken Schmerzen. Beim Kampf selbst spürst du natürlich nichts, wegen des Adrenalins, aber danach umso mehr. Nein, Fechten ist schon ein sehr physischer Sport. **Kann man als Fechter denn mit einem anderen Fechter befreundet sein?**

**Ich kann mir nicht vorstellen, dass eine Freundschaft ein gegenseitiges lustvolles Abstechen mit folgendem Jubelschrei locker übersteht.**

Natürlich gibt es Fechter, mit denen versteht man sich gut, aber so echte, tiefe Freundschaften habe ich eher privat. Auf der Bahn muss man auch ein Killer sein. **Sie fechten wohl am liebsten gegen Leute, die Sie nicht so gern mögen?**

Man kämpft am besten, wenn man aus dem vollen Repertoire schöpft. Und dazu gehören auch die kleinen taktischen Feinheiten im psychischen Bereich ...

... die man etwas weniger elegant auch Mätzchen nennen könnte ...

**EGHTE, TIEFE FREUNDSCHAFTEN HABE ICH EHER PRIVAT, NICHT IM FECHTEN. AUF DER BAHN MUSS MAN AUCH EIN KILLER SEIN.**



# MICH ZU PROVOZIEREN, DAS WÜRDEN ICH NIEMANDEM RATEN.

oder drei Aktionen auskommen. Ich muss mich darauf konzentrieren, wirklich bei meinem Plan zu bleiben: *eine* Entscheidung treffen, sie durchziehen, nie zwischen zwei schwanken. Das ist wichtig. Auch nicht vom Gegner oder seinen Aktionen abhängig sein, nicht abwarten und reagieren, sondern immer agieren. Das ist mein Stil. Je konsequenter ich ihn ausführe, desto erfolgreicher bin ich. **Sie arbeiten neben Ihrer Fechtkarriere in der Fritz-Gerber-Stiftung, die sich der Förderung von Talenten verschrieben hat. Verraten Sie mir: Woran erkennt man ein Talent?**

Im Fechten sehe ich das relativ leicht. Aber Sie meinen die Frage wohl grundsätzlicher, unabhängig von der Sportart? **Ja.**

So ziemlich allen talentierten jungen Leuten ist eine Grundintelligenz gemeinsam. Du bekommst von einem talentierten Sportler nur selten eine dumme Antwort. Talente haben aber auch einen ausgeprägten Eigenwillen. Wenn wir mit einem Bewerber ein Orientierungsgespräch haben und die Mutter spricht fünfzig Minuten und der Junge selbst nur eine Minute, dann fehlt da etwas, das über Erfolg oder Misserfolg entscheidet. **Wie fördert man Talent am besten?**

In der Jugend gibt's nichts Wichtigeres als das Umfeld: Eltern, Schule, Trainer. Wenn du das positiv beeinflussen kannst: Tu es. **Und woran scheitern Talente am zuverlässigsten?**

Erstaunlicherweise oft an einem Zuviel an Talent. Junge Leute, denen alles in den Schoß fällt, die lernen nicht, für ein Ziel zu arbeiten. Man muss lernen, für etwas kämpfen zu müssen. Ich habe bei mir selbst erlebt, dass ein Defizit auch ein Vorteil sein kann, ein Funke, der dich über dich hinauswachsen lässt. Eben weil ich kleiner war als die anderen, waren da viele Rückschläge, Hindernisse, die ich überwinden musste. Nicht aufzugeben, durchzuhalten, Ziele zu verfolgen, das habe ich so viele Jahre lang trainiert, dass ich darin mittlerweile ziemlich gut bin. Wer weiß, vielleicht wäre ich mit zehn Zentimetern mehr Körpergröße ein weniger guter Fechter geworden?

[maxheizer.ch](http://maxheizer.ch)

**Wer mit 178 Zentimeter Körpergröße auskommen muss, entwickelt eigene Wege zum Sieg: Max Heizer beim Sprung-Angriff**

(Lacht.) In diesem Bereich kann mir kaum jemand das Wasser reichen. Ich starte diese Psychospielchen aber nicht. Da reagiere ich nur. Wenn sich jemand dreimal hintereinander in taktisch günstigen Momenten die Schuhe bindet oder wenn er mich ganz zufällig beim Vorbeigehen nach einem Treffer rempelt, wenn diese Ebene zu einem Kampf dazukommt, da weiß ich schon zu antworten. **Schuhebinden im richtigen Moment zählt zu den wesentlichen Stärken eines Weltklassefechters?**

Ach, da hab ich meistens ein ganz lästiges Haar auf der Zunge, das sofort entfernt werden muss. Oder meine Emotionen

gehen nach dem nächsten Treffer ganz besonders hoch, und ich muss sehr deutlich jubeln. (Lacht.) Mich zu provozieren, das würde ich niemandem raten.

**Es gibt Highlight-Reels Ihrer Kämpfe auf YouTube. Es ist da sofort zu erkennen, welcher der beiden Fechter Sie sind: Sie fallen über den anderen her wie ein Piranha. Für den Laien wirken Ihre Angriffe eher wie Überfälle. Ist in diesem Gewirbel wirklich jede Bewegung choreografiert?**

Meistens ja. Ich habe rund 15 verschiedene Angriffsaktionen im Repertoire, jede in mehreren Varianten. Das ist sehr viel. Es gibt Weltklassefechter, die mit nur zwei