



STECKBRIEF

Name: Stephan Widmer
Wohnort: Brisbane (Australien)
Alter: 45
Beruf: Hochleistungsschwimmtrainer
Hobbys: Surfen und Faulenzen (für das Zweitere fehlt aber leider oft die Zeit)
Leibspeise: Thai-Essen
Getränk: 1 Glas eines guten australischen Weins
TV-Vorliebe: Einer flog über das Kuckucksnest
Musik: U2
Lektüre: Bücher von Malcom Gladwell und ansonsten Hörbücher während einer Autofahrt
Stadt/Land? Strand
Sommer/Winter? Sommer
Ort: Byron Bay (Australien)
Stärke: Ich glaube an mich
Schwäche: Ich habe nicht nur mir sondern auch andern gegenüber eine hohe Erwartungshaltung.
Lebensmotto:
 Believe in your dreams – believe in yourself.

FOTO: DANIEL OSPELT

Ein Buchser ist Australiens bester Schwimmtrainer

Soweit sich Stephan Widmer zurück erinnern kann, war er eine Wasserratte: Mit sieben Jahren trat er dem Schwimmclub Flös bei. Im Alter von 26 Jahren wurde er Schwimmtrainer beim SC Uster. Doch das war dem ehrgeizigen Buchser nicht genug. Er wollte weit hinaus.

von Stephanie Büchel

Es ist Freitagabend und im Buchser Hallenbad bereiten sich die jungen Schwimmerinnen und Schwimmer des SC Flös auf ihr Training vor. Sie sind ein wenig aufgeregt und nervös, denn heute erwartet sie ein prominenter Gasttrainer. Stephan Widmer, seines Zeichens Cheftrainer der Queensland Academy of Sports in Australien, wird nämlich an diesem Abend das Training leiten. Seit 13 Jahren trainiert der Buchser Australiens Spitzenschwimmer. Während dieser Zeit holten seine Schützlinge 15 Mal WM-Gold, gewannen fünf Mal olympi-

sches Gold und stellten insgesamt 20 Einzelweltrekorde auf. Widmer zählt weltweit zu den erfolgreichsten Schwimmtrainern. Es ist daher kein Wunder, dass die Nachwuchstalente des SC Flös schon gespannt auf den Beginn der Trainings warten.

Ein hoher Besuch trifft ein

Als Stephan Widmer das Hallenbad Flös betritt, beenden die jungen Nachwuchsschwimmer augenblicklich ihre Gespräche. Der gebürtige Schweizer stellt sich ihnen vor und erzählt Anekdoten aus der Zeit als er noch selbst beim SC Flös war. Spätestens als er auf das Wesen des Schwimmsports zu sprechen kommt, ist ihm die Aufmerksamkeit

seines Publikums gewiss. Es gehe darum, sich immer wieder neue Ziele zu setzen und an sich zu arbeiten, erklärt er den Jugendlichen. «Ihr müsst Babyschritte machen und so fortlaufend an euch arbeiten.» Schliesslich sei noch kein Meister vom Himmel gefallen und der Weg an die Spitze müsse über viele kleine Zwischenschritte erkämpft werden. Dieses Erfolgskonzept erscheint manchen vielleicht zu simpel, doch Stephan Widmer weiss wovon er redet. Auch sein Weg an die Spitze führte über viele Zwischenstationen.

Zum Schwimmsport gefunden

Die Leidenschaft für den Schwimmsport hat Stephan Widmer nach ei-

gener Aussage seiner Mutter zu verdanken. «Sie war es, die mich regelmässig zum Schwimmen mit ins Freibad nahm. Mein Vater hingegen war Nichtschwimmer», erzählt der sympathische Buchser lächelnd. An seinen ersten Schwimmbadbesuch erinnert er sich gern zurück und meint: «Ich war damals etwa zwei Jahre alt – und vom ersten Moment an an war ich eine richtige Wasserratte.» Die Freibadbesuche seien zudem immer ein Höhepunkt gewesen. Für seine Mutter hingegen waren sie manchmal mit etwas Stress verbunden. Als kleiner Bub machte sich Widmer nämlich einen riesen Spass daraus, unter Wasser zu tauchen und so lange als möglich die Luft anzuhalten. Dieses «Spiel» ver-

setzte regelmässig einige der Bade-gäste in Panik. «Sie hatten Angst da-vor, dass ich ertrinken könnte und machten deswegen einen riesigen Aufstand. Meine Mutter musste sich deswegen immer wieder vor den an-deren Schwimmbadbesuchern rechtfertigen», lacht Widmer.

Die Zeit beim SC Flös

Auch wenn Stephan Widmer schon von Kindesbeinen an gerne am und im Wasser war, zum Schwimmsport fand er eher zufällig: Während einer Schwimmstunde am der Schule, wurden zwei seiner Schulkameraden angefragt, ob sie nicht dem Schwimmclub Flös beitreten möch-ten. «Als meine Freunde sich dafür entschieden haben, ging ich quasi als Mitläufer einfach einmal mit ins Train-ing», berichtet der heute 45-Jähri-ge. Während seine Kollegen das neue Hobby relativ schnell wieder aufgaben, blieb Widmer dem SC Flös erhalten. Von 1974 bis 1988 schwamm er für den Schwimmclub, stellte damals einige Schweizer Re-korde auf und holte sogar den Schweizer Meistertitel über 400m Lagen. «Damals wurde mir bewusst, welche Leidenschaft mich mit dem Schwimmsport verbindet. Ich wollte in Zukunft unbedingt in diesem Be-reich tätig sein.»

Vom Schwimmer zum Trainer

Als Schwimmer kam Widmer jedoch nie weiter als bis zur EM-Qualifika-tion und so hängte er im Alter von 26 Jahren seine Schwimmkarriere an den Nagel. Trotzdem gab er seinen Berufswunsch nie auf: Er begann mit einer Ausbildung als Turn- und Sport-lehrer. Nach dem Studium erhielt er zudem seinen ersten Job als Schwimmtrainer beim SC Uster. «Mit meinem Job als Trainer habe ich meine Berufung gefunden», resü-miert Widmer. Ihm sei damals klar geworden, dass er in Zukunft Schwimmer auf internationalem Ni-veau trainieren wolle. «Mir war aber auch bewusst, dass die Schweiz ein hartes Pflaster für den Hochleis-tungssport ist und somit die Verwirk-lichung meines Berufswunsch eher schwierig sein würde», führt er wei-ter aus. Widmer hatte somit ein kla-res Ziel vor Augen, aber noch keine Ahnung wie er es erreichen konnte. Dann griff ihm jedoch das Schicksal etwas unter die Arme.

Die Reise ans Ziel

Nach dem Abschluss seiner Ausbil-dung zum Turn- und Sportlehrer war Widmer für drei Jahre als Cheftrai-ner beim SC Uster angestellt. Wäh-rend dieser Zeit formte er seine



Stephan Widmer unterrichtet den Nachwuchs des SC Flös

FOTO: DANIEL OSPELT

Mannschaft zum stärksten Schimm-
team in der Schweiz.

Nachdem er sein Team zu den Olympischen Spielen in Atlanta be-
gleitete, packte Widmer 1996 seine
Sachen und begab sich auf eine Welt-
reise. «Es war schon immer mein
Wunsch die Welt zu bereisen. Mit
dem Geld, das ich als Schwimmtrai-
ner verdient hatte, konnte ich mir
diesen Traum erfüllen», berichtet er.
So bereiste der Buchser die Welt. Mit
im Gepäck war stets auch seine Lei-
denschaft für den Schwimmsport. So
standen auf seinem Reiseplan vor al-
lem grosse Schwimmnationen wie
Grossbritannien, die USA und auch
Australien. Eines seiner Reiseziele
war die Stadt Brisbane im Nordosten
Australiens. Dort angekommen war
dem Schweizer nicht bewusst, dass
das Schicksal beschlossen hatte, von
hier an die Zügel in die Hand zu neh-
men. Als Stephan Widmer nämlich
noch Trainer in Uster war, gab ihm ei-
ne damalige Schwimmschülerin die
Visitenkarte eines australischen
Schwimmtrainers, den sie während

eines Sprachaufenthalts kennege-
lernt hatte. Diese kramte der
Schweizer hervor, mit der Absicht
den besagten Trainer aufzusuchen.

Zur richtigen Zeit

Stephan Widmer stand also in Brisba-
ne, hatte diese Visitenkarte in der
Hand und beschloss, sich auf die Su-
che nach dem australischen
Schwimmtrainer zu machen. Scott
Volkers war dessen Name und es
stellte sich heraus, dass er Cheftrai-
ner der Queensland Academy of
Sport war. Eine Institution die Hoch-
leistungssportler hervorbringt und
aus diesem Grund nur die besten
Trainer ihres Fach engagiert. Volkers
und Widmer verstanden sich auf An-
hieb. «Wir führten gute Gespräche
und haben uns über den Schwimms-
port ausgetauscht», berichtet Wid-
mer von ihrem Kennenlernen. Als zu
jener Zeit auch noch der Assistenzt-
rainer von Volkers ausfiel war das
Glück perfekt: Stephan Widmer wur-
de gebeten für diesen einzuspringen.
Vier Monate lang durfte der Buch-

ser an der Seite von Volkers Spitzen-
sportler trainieren, bevor er wieder
in die Schweiz zurückreisen musste.
Kaum in der Eidgenossenschaft an-
gekommen, wurde Stephan Widmer
darüber informiert, dass die
Queensland Academy of Sports ei-
ne neue Assistentztrainerstelle ge-
schaffen hatte. Neben 27 anderen
Mitstreitern bewarb sich Widmer für
die Stelle und bekam diese prompt.
Nun hiess es für den Buchser, wie-
der die Sachen zu packen und in
Brisbane Fuss zu fassen. «Ich habe
mich riesig gefreut, aber es war für
mich auch schwer die Schweiz zu
verlassen. Ich verlor quasi meine
Heimat und meinen Hafen», be-
richtet der 45-Jährige.

Eine grosse Verantwortung

Drei Jahre lang war Stephan Widmer
Assistentztrainer, als Scott Volkers be-
schloss seinen Cheftrainerposten an
den Nagel zu hängen. Widmer wurde
gebeten dessen Stelle zu überneh-
men, was er dankend annahm. «Mei-
ne Reise begann. Ich war Regierungs-
angestellter mit dem Auftrag Schwim-
mer zu trainieren und diese interna-
tional erfolgreich zu machen. Das
Ziel war vorgegeben: Meine Schwim-
mer sollten Medaillen nach Hause
bringen», resümiert der Buchser.

Eine grosse Verantwortung, der
der Schweizer gerecht wurde: Mitt-
lerweile haben seine Schwimmer 20
Einzelweltrekorde, 15 WM-Goldmed-
aillen und fünf olympische Gold-
medaillen gewonnen. Seine Schütz-
linge sind die höchstrangierten aust-
ralischen Schwimmer in der Welt-
rangliste und bereits vier Mal wurde
der sympathische Buchser in Austr-
alien zum Trainer des Jahres gewählt.
Zudem erhielt er im Jahr 2010 von
der Australischen Regierung «The
order of the Australian Medal.» Eine
Bilanz die sich sehen lassen kann.



Stephan Widmer bei den olympischen Spielen.

FOTO: ZVG