



Büroklamotten statt Ringerdress: Christian Fetzer arbeitet in der zentralen Bußgeldstelle des Ostalbkreises.

Fotos: Markus Brandhuber

Steh auf, Mensch!

Porträt Der gebürtige Herbrechtinger Christian Fetzer blickt bereits jetzt auf eine eindrucksvolle Ringer-Karriere zurück. Mit Heilbronn möchte er noch einmal deutscher Mannschaftsmeister werden. Dabei unterstützt ihn seine ebenfalls sportbegeisterte Frau Maïke.

Von Edgar Deibert

Biergarten, 25 Grad. Christian Fetzer bestellt sich etwas zu essen. So weit, so normal. Bis der 35-Jährige loslegt: Schweinskaree, dazu ein Ribeye-Steak medium. Beilagen? Nein, danke! Keine Kartoffeln, keinen Reis, keine Pommes. Dafür gibt es aber einen großen Salat. Viel Eiweiß, wenig Kohlenhydrate eben. „Manchmal ist es im Restaurant schon etwas schwierig“, sagt Fetzer.

Seit Jahren ringt der gebürtige Herbrechtinger auf dem höchsten Niveau. Er war zweimal deutscher Meister im griechisch-römischen Stil, dazu gab es vier zweite und zwei dritte Plätze. Und das heißt auch: Seit Jahren muss Fetzer penibel auf seine Ernährung achten. An seinem 1,74 Meter großen muskulösen Körper findet sich kaum ein Gramm Fett.

„So ein ein Couchtag ist nichts für Maïke.“

Christian Fetzer, Ehemann

Doch nicht nur das: Jahrelang musste Fetzer enorm Gewicht machen, wie es in der Ringersprache heißt. Wie schwer das ist, lässt sich leicht errechnen. Fetzers Ausgangsgewicht liegt bei knapp 74 Kilogramm, er trat aber in der Klasse bis 66 Kilogramm an. Denn die nächsthöhere Klasse war bis vor einiger Zeit die bis 75 Kilogramm. „Mit 74 Kilogramm braucht man da nicht zu ringen. Da kommen die anderen mit 80 Kilogramm runter“, sagt Fetzer im Hinblick darauf, dass seine Chancen in der Klasse wesentlich geringer gewesen wären.

Fast wie die Hölle

Für ihn sei es aber fast die Hölle gewesen, dass er immer zwischen den Gewichtsklassen bis 66 kg und bis 75 kg stand. Als Gold wert beschreibt er die Einführung der Klasse bis 71 Kilogramm.

Da er sich aber anfangs für den harten Weg entschloss, zog er es auch willensstark durch. Vor Wettkämpfen isst Fetzer kaum etwas und trinkt nur minimal. Über Entwässerung gehen die letzten Kilogramm weg. Dafür laufen Ringer in speziellen Schwitzanzügen oder fahren Rad. Weil die Sportler in dieser Phase nicht zu viel trinken wollen, jeder Milliliter bedeutet mehr Gewicht, behelfen sie sich teilweise mit der Sprühflasche. „Das ist echt heftig“, sagt Fetzer unumwunden und schiebt nach. „Da ist es wichtig, eine Frau an der Seite zu haben, die einen unterstützt und einem den Rücken freihält. Sonst wäre das gar nicht möglich.“

Die Frau, die der Erfolgsringer meint, heißt Maïke. Seit 2018 sind die beiden verheiratet, allerdings

schon seit Ende 2006/Anfang 2007 zusammen. Ein genaues Datum gibt es nicht, was beiden aber auch egal ist.

Auf der Hochzeit hat Ringer Fetzer auch getanzt. Wobei, eher geschunkelt, wie er sagt. „Es ging schon. Jeder hat gesagt, dass ich tanzen kann. Aber das stimmt nicht. Bei mir sieht es aus, wie bei einem Roboter.“ Seine Frau sei da klar im Vorteil. Schließlich hat Maïke Fetzer jahrelang Gardetanz gemacht.

Schlemmerzeit nach Kämpfen

Und wie ist ihr Mann vor Kämpfen? „Es ist nun mal so: Wenn jemand wenig trinkt und isst, aber trotzdem sehr viel Sport macht, hat er keine super Laune“, sagt Maïke Fetzer. „Da muss man vom Kopf her sehr stark sein.“ Überhaupt sei ihr Mann ein Typ, der sehr viel mental ringt. Ein Kopfmensch.

Dafür gibt es nach den Kämpfen für Ringer eine regelrechte Schlemmerzeit. „Da lässt man es krachen und isst, worauf man Lust hat“, sagt Christian Fetzer. Doch dieser Kontrollverlust ist nur von kurzer Dauer. Denn der Sport steht bei den Fetzers ganz oben. So hat Maïke Fetzer sich ihrem Mann in Sachen Ernährung angepasst. Die 31-Jährige stammt aus einer Handballerfamilie. Opa, Vater, Bruder, Cousins, Tanten – alle haben Handball gespielt. Maïke Fetzer lief für die SG Bettringen, die TSG Schnaitheim und die

HG Aalen/Wasseralfingen auf. Inzwischen hat sie aber das Laufen für sich entdeckt. Beim Essinger Panoramalauf kam sie über die 11,5 Kilometer nach 51:12 Minuten ins Ziel und belegte damit den ersten Platz in der Altersklasse 30 bis 40 (Vierte in der Wertung der Frauen und 28. der Gesamtwertung). Dafür, dass es ihr erster offizieller Wettkampf war, ist Maïke Fetzer mit dem Ergebnis sehr zufrieden.

Auch sie achtet entsprechend auf ihre Ernährung – und hält ihren Mann auch anderweitig auf Trab. „Ich bin schon eher derjenige, der auch mal einen halben Tag mal ruhiger machen möchte. Doch so ein Couchtag ist nichts für Maïke. Sie könnte ständig auf Tour gehen“, sagt Christian Fetzer über seine aktive Frau.

Im Saarland kennengelernt

Kennengelernt haben sich die beiden im Saarland. Christian Fetzer ging schweren Herzens dorthin – und trennte sich damit von seinem langjährigen Erfolgstrainer Anton Nuding. Es gibt nämlich nur zwei Bundesstützpunkte für das Ringen im griechisch-römischen Stil. Und die liegen in Saarbrücken und in Frankfurt/Oder. Für den Traum von einer Olympiateilnahme verließ Fetzer also die gewohnte Umgebung, trainierte an der Hermann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken und lebte im Haus der Athleten. Nebenher studierte er von 2006 bis

„Nach den Verletzungen, die Christian hatte, hätten andere sicher längst aufgehört.“

Maïke Fetzer, Ehefrau

2008 Fitnessökonomie (Bachelor-Abschluss).

Auch Maïke Fetzer, geborene Seyfried, war zu dieser Zeit Studentin (Gesundheitsmanagement an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement).

Den ersten Kontakt gab's aber übers Internet. Christian Fetzer schrieb „seine“ Maïke über eine Datingplattform an – und lud sie gleich einmal zu einem Kampf vor sich ein. Sie wiederum war vom Ringer so angetan, dass sie mit 18 Jahren ihre Heimat verließ, um mit Christian Fetzer nach Wasseralfingen in den Ostalbkreis zu ziehen.

„Ich wollte einfach zurück und wieder mit Anton Nuding zusammenarbeiten“, sagt Christian Fetzer. Im Saarland habe es nicht gepasst, Fetzer hatte viele Verletzungen und sei „nicht mehr weitergekommen“. Für seine jetzige Frau sei es ein harter Schritt gewesen. Weg von der Familie, raus aus dem Freundeskreis. Es sei eine sehr schwierige Zeit für sie persönlich gewesen, räumt Maïke Fetzer ein, zumal Christian bis

zu 100 Tage im Jahr unterwegs war. Bei der HG Aalen/Wasseralfingen lernte Maïke Fetzer aber ihre jetzige beste Freundin und Trauzeugin, Verena Gebler, kennen.

Inzwischen leben die Fetzers in Essingen. Christian Fetzer arbeitet in Aalen als Sachbearbeiter bei der zentralen Bußgeldstelle und Ermittlungsdienst des Ostalbkreises. Oft ein normaler Bürojob. Er überprüft zum Beispiel die Einhaltung der Sozialvorschriften im Straßenverkehr und damit unter anderem die Lenk- und Ruhezeiten der Lkw-Fahrer.

Außerdem kümmert sich Christian Fetzer auch um notorische Schulschwänzer (50 Fehltag in drei Monaten) oder führt im Außendienst Betriebskontrollen bei Speditionen durch. Sein Büro ist nach einem Umzug ins neue Gebäude eher spärlich eingerichtet. Pflanzen hat er keine.

Traum von Olympia zerplatzt

Maïke Fetzer ist Beraterin für Firmengesundheit und kann es sich nicht mehr vorstellen, in ihre Heimat zurückzugehen. Dabei sind die beiden noch immer viel unterwegs, obwohl Christian Fetzer nicht mehr für die deutsche Nationalmannschaft ringt. Zweimal hatte Christian Fetzer die Aussicht, bei Olympischen Spielen für Deutschland anzutreten. 2008 verletzte er sich allerdings in der Qualifikation (Syndesmosebandruptur). 2012 wurde er deut-



Duell im Finale: 2005 zog Christian Fetzer (rechts) in Bulgarien überraschend ins EM-Finale ein, wo er sich dem Lokalmatador Nikolay Gergov geschlagen geben musste.

Foto: Archiv

scher Vizemeister. Und da der deutsche Meister verletzt war, machte sich Christian Fetzer Hoffnung, zur Olympiade zu dürfen. Allerdings verletzte er sich ebenfalls. Frank Stäbler, damals DM-Dritter, durfte antreten und ist seitdem gesetzt.

Beide kämpfen mittlerweile für Heilbronn in der Bundesliga. Mit den Red Devils wurde Christian Fetzer in der vergangenen Saison deutscher Mannschafts-Vizemeister. Im Halbfinale (gegen Mainz) und im Finale gegen Burghausen kamen jeweils 1500 Ringerfans in die Römerhalle im Heilbronner Stadtteil Neckargertach. Die kommende Saison (Beginn Ende September) wird die dritte für Christian Fetzer bei den Red Devils sein.

Neuer Trainer in Heilbronn

„Ich habe mich in Heilbronn von Beginn an pudelwohl gefühlt“, sagt der gebürtige Herbrechtinger, der mit Patrick Nuding (nicht verwandt mit Fetzers Einzel-Trainer Anton „Done“ Nuding) zur neuen Saison einen neuen Mannschaftscoach bekommt. Fetzer und Patrick Nuding haben schon zusammen für den KSV Aalen gerungen.

Ans Aufhören denkt Christian Fetzer dabei noch nicht, auch wenn er einräumt: „Nach einem Turnier brauche ich weitaus länger für die Regeneration als früher. Aber das ist normal. Ich schaue von Jahr zu Jahr.“ Und Frau Maïke betont: „Nach den Verletzungen, die Christian hatte, hätten andere sicher längst aufgehört.“

Schließlich bringt es Christian Fetzer bereits auf über zwölf Operationen. „Er ist ein Stehaufmännchen. Das finde ich sehr bewundernswert“, lobt Maïke Fetzer ihren Mann im Hinblick auf die vielen Rückschläge. Dieser gibt dies gerne zurück. „Maïke ist sehr ehrgeizig und ständig on fire. Ich denke, wir ergänzen uns einfach perfekt.“



Schaut euch in die Augen: Christian und Maïke Fetzer, seit 2018 verheiratet, in natura und als originalgetreue Miniaturfiguren.



Bei deutschen Meisterschaften fast immer für die TSV Herbrechtingen – 2005 gab's EM-Silber

Bei der letzten deutschen Meisterschaft hat Christian Fetzer als drittältester Ringer Bronze gewonnen (bis 72 kg/ griechisch-römischer Stil). Dabei startet Fetzer bei der Einzelmeisterschaft grundsätzlich für die TSV Herbrechtingen (außer 2008/ASV Hüttigweiler). „Ich habe der TSV Herbrechtingen so viel zu verdanken“, begründet Fetzer.

Aus einer Ringerfamilie stammt Christian Fetzer. Bereits Vater Walter, der ihn nahezu zu jedem Wettkampf begleitet, hat selbst für Aalen in der Bundesliga gerungen. Bei den Männern war Christian Fetzer zweimal deutscher Meister (einmal bei den Junioren). Dazu kommen vier zweite und zwei dritte Plätze. Auch bei der WM und EM

nahm Fetzer mehrmals teil. 2005 wurde er in Bulgarien Vize-Europameister.

Walter Fetzer begleitet seinen Sohn Christian zu fast allen Wettkämpfen. Er war selbst Bundesligaringer (Aalen) und mit Herbrechtingen in der 2. Liga. Noch heute ist Walter Fetzer „Mädchen für alles“ bei der TSV.

Beim Landratsamt Heidenheim arbeitet Fetzer knapp zweieinhalb Jahre. Davon machte er eine Ausbildung zum Verwaltungsfachangestellten. Seitdem er ringt, hat Fetzer immer gearbeitet und nie in einer Sportfördergruppe. „Das ist ganz schön hart“, sagt er über seinen Tagesrhythmus: acht Stunden arbeiten, Training in

der Mittagspause und abends. Unter der Woche geht's zudem zu den Trainingsgruppen (Schorndorf oder Fellbach).

Inzwischen hat Fetzer den Trainerschein gemacht (A-Lizenz) und schlug einige Angebote bereits aus. So lange er noch selbst aktiv ist, möchte er kein Team betreuen.