

«Im Alltag bin ich deutlich entspannter»

Der Luterbacher Marius Frank ist im vergangenen Jahr zum Spitzenschwinger avanciert. Vor dem Auftakt in die Kranzfestssaison erzählt er im Interview, wie er seinen Durchbruch erlebte, wie er mit Druck umgeht und welche Ziele er sich 2026 gesteckt hat.

Marcel Kuchta

Am Sonntag beginnt mit dem Solothurner Kantonalen in Stüsslingen die Kranzfestssaison in der Nordwestschweiz. Zu den Favoriten gehört auch ein «Einheimischer». Der Luterbacher Marius Frank, der im letzten Jahr den Durchbruch zum Spitzenschwinger schaffte. Wenige Tage vor dem ersten «Ernstkampf» des Jahres trafen wir den 21-Jährigen dort zum Interview, wo er vom Jungschwinger zum Musterathleten reifte: Im Krafraum des Schwinger-Pavillons in Solothurn.

Sie wurden im März in Chur zum Newcomer des Jahres 2025 ausgezeichnet. Was macht es mit Ihnen, wenn Sie das Bild sehen, wo Sie zusammen mit König Armon Orlik und dem Jahresbesten Fabian Staudenmann in die Kamera lächeln?

Es ist ein sehr schönes Bild. Es geht mir nicht unbedingt darum, mit diesen beiden Top-Schwingern auf dem Foto zu sein. Aber was die Auszeichnung bedeutet, die ich dort bekommen habe. Ich glaube, das hat vorher noch nie ein Schwinger aus der Nordwestschweiz geschafft, geschweige denn ein Solothurner. Darum macht es einen schon ein wenig stolz.

Erster Festsieg in Bellach, erster Kranzfestssieg am Aargauer Kantonalen und als Krönung noch der Eidgenössische Kranz in Mollis. Hätten Sie mit so einem Traumjahr gerechnet?

Nein. Es ist schwierig zu sagen. Ich habe anfangs schon gewusst, dass ich auf einem sehr guten Weg bin, auch vom Training her. Ich habe dann auch gut angefangen und in Bellach gewinnen können - gegen gute Gegner. Dann hatte ich aber mit Bandscheiben-Problemen zu kämpfen, was recht mühsam war. Ich habe zwar meine Kränze geholt, aber habe auch eine Grenze gespürt. Dann ist es aber besser geworden und irgendwann ist auch der Knopf aufgegangen. Ich habe schon gewusst, dass ich gut schwingen kann und dass es vielleicht auch zum Eidgenossen reicht. Aber dass es gerade so gut herauskommt, habe ich auch nicht gedacht.

Sie haben gesagt, irgendwann sei der Knopf aufgegangen. Erinnern Sie sich an den Moment?

Ja, fast schon generell über den Winter vor der Saison 2025. Dann kam das mit dem Rücken, das war ein wenig blöd. Aber endgültig kam der Moment am Aargauer. Ich war von den Festen vorher etwas verunsichert, auch weil ich noch gegen keinen Eidgenossen gewonnen hatte. Als ich dann in Menziken gleich drei «Böse» bodigte und dann das Fest gewonnen habe, wusste ich: Jetzt kann ich mit allen schwingen. Und so ist dann auch das Selbstbewusstsein gekommen.



Marius Frank im Krafraum des Schwingerpavillons.

José R. Martinez

Gab es einen Moment, in dem Sie gemerkt haben: Jetzt bin ich bei den Leuten, jetzt kann ich mithalten?

Ja, 2022 an meinem ersten Kranzfest, am Basellandschaftlichen. Dort habe ich gleich einen Kranz geholt, kurz darauf den zweiten am Solothurner Kantonalen. Da wusste ich schon, dass das funktionieren kann. Und endgültig dann am Eidgenössischen in Pratteln, als ich mit Thomas Inniger den ersten Eidgenossen besiegen konnte. Das war auch für mich überraschend. Aber dort habe ich gemerkt: Das ist eine neue Stufe.

Was hat der erste Kranzfestssieg letztes Jahr am Aargauer Kantonalen in Menziken bei Ihnen im Kopf ausgelöst?

Das ist ein Meilenstein, den man erreichen will. Viele haben das Gefühl, es sei schwierig, mit diesem Druck umzugehen. Mir hat das eher geholfen. Ich hatte für mich selbst die Bestätigung, dass ich gut bin und gut schwingen kann. In diesem Sinn muss ich nichts mehr beweisen. Ich hatte nie das ganz konkrete Ziel, dass ich unbedingt ein Kranzfest gewinnen will. Ich wusste eher: irgendwann klappt es vielleicht. Deshalb war ich auf eine Art schon zufrieden. Und das hat mir fast eher Druck genommen. Klar, man ist mehr in dieser Favoritenrolle, aber ich habe das noch gerne.

Sie galten früh als grosses Talent. Da kommt automatisch

eine Erwartungshaltung. Haben Sie den Druck von aussen gespürt?

Früher war das schon etwas anders. Ich war auch noch ziemlich nervös, habe viel überlegt und viel herumstudiert. Teilweise hatte ich auch Angst. Das hat vielleicht auch etwas damit zu tun gehabt, ich weiss nicht. Aber irgendwann hat sich das verändert. Ich glaube, es hat viel ausgemacht, dass ich die Lockerheit, die ich sonst im Leben habe, aufs Schwingen übertragen konnte. Ab dann ist es viel besser gegangen.

Wenn man erfolgreich ist, steigt die Erwartungshaltung ja wieder. Wie gehen Sie damit um?

Ich sage mir immer wieder: Man muss Freude am Schwingen haben. Man macht es ja deswegen. Alles andere muss ziemlich egal sein. Wenn ich selber finde, ich habe schlecht geschwungen, dann regt mich das natürlich auf. Aber was irgendjemand anderer darüber denkt, darf ich nicht zu ernst nehmen. Ich bin jetzt Eidgenosse. Das ist fast mehr, als ich mir jemals erträumt hätte. Ich trainiere hart, aber am Ende kommt es, wie es kommt.

Was treibt Sie an, dranzubleiben? Nur Spass reicht ja nicht, wenn der Aufwand so gross ist.

Die Urmotivation ist für mich das Besserwerden. Von Saison zu Saison - technisch, taktisch,

athletisch, vielleicht auch mental. Dass alles immer besser wird. Ich bin einfach jemand, der sehr gerne gewinnt. Und ich kann sehr schlecht verlieren. Das hilft natürlich auch.

Was lernt man auf der ganz grossen Bühne, etwa an einem ESAF?

Vor allem, dass man sein Ding machen muss und nicht links und rechts schauen darf. Dass man seinen Ablauf genau gleich durchzieht: das Aufwärmen, die Rituale, was auch immer. Egal, ob neben einem ein Samuel Giger steht und ob 500 oder 50'000 Leute zuschauen. Das ist wohl der grösste Unterschied.

Sind Sie im Sägemehl ein anderer Mensch als im Alltag?

Ja, schon. Im Alltag bin ich eher entspannt, aufgestellt, locker drauf.

Also ziemlich weit weg vom aggressiven Kämpferbild.

Ja, dort ist schon ein grosser Unterschied.

Wie schaffen Sie diesen Mentalitätswechsel?

Man lernt, in diesen Modus hineinzukommen. Für mich ist wichtig, wie ich mich aufwärme, die Musik, die Rituale. Das bringt mich in die richtige Stimmung.

Was hören Sie für Musik?

Rap, Hip-Hop, Rock - so etwas. Einfach, um in die Stimmung zu kommen.

Was wirkt stärker: Freude am Gewinnen oder Ärger über eine Niederlage?

Schon mehr die Freude am Gewinnen. Verlieren regt mich auf, aber Gewinnen ist schon ziemlich geil.

Können Sie Niederlagen schnell abhaken?

Im Wettkampf schon eher. Im Nachhinein beschäftigt es mich aber schon noch. Es ist aber nicht mehr so wie früher. Da habe ich zwei oder drei Tage noch daran herumstudiert. Wenn ich gegen einen Stärkeren verliere, der einfach besser war, dann kann ich das einordnen. Wenn ich aber gegen jemanden verliere und weiss, das wäre nicht nötig gewesen, oder ich habe einen Fehler gemacht, dann wurmt mich das mehr.

Sie gehören inzwischen zur Spitze im Nordwestschweizer Verband. Spüren Sie da Druck?

Druck nicht unbedingt. Es haben schon in den letzten Jahren viele Leute auf mich geschaut. Oder zum Beispiel am letzten Nordwestschweizer: Dort hatte ich am Ende vier Eidgenossen auf dem Notenblatt. Das zeigt auch, dass man in dieser Position ist. Aber ich finde das eher motivierend als belastend.

Wie wichtig ist die Konkurrenz im eigenen Teilverband?

Sehr wichtig. Konkurrenz bringt viel. Man pusht sich gegenseitig. Man sieht vielleicht auch über

Zur Person

Marius Frank stammt aus Luterbach, wurde am 8. Oktober 2004 geboren und schwingt für den Schwingklub Solothurn und Umgebung. Der 1,97 Meter grosse und 115 Kilogramm schwere Sennenschwinger studiert Geschichte. In seiner bisherigen Laufbahn hat Frank 19 Kränze gewonnen - alleine deren neun im vergangenen Jahr; dazu kommt bislang ein Kranzfestssieg (2025 AG Kantonalen). Am Esaf in Mollis durfte er sich zum Eidgenossen krönen lassen.

die Jahre: Mein Kollege hat einen Eidgenossen besiegt oder einen Bergkranz gemacht, und dann denkt man sich: Das will ich auch. Das ist wichtig. So treibt man sich zu Höchstleistungen, und dem Verband bringt es viele gute Schwinger, die sie sich untereinander stärker machen.

Sie sind das Aushängeschild ihres Schwingklubs Solothurn. Ist das etwas, das Ihnen gefällt?

Es stört mich sicher nicht. Ich merke es nicht extrem in diesem Sinn, aber es ist schon cool. Wir haben eine mega coole Gruppe. Und auch viele junge Schwinger, die extrem Gas geben.

Was macht Solothurn in der Nachwuchsarbeit besonders gut?

Wir haben sehr gute Leute dort, die mit guten Ideen kamen und auf verschiedenen Stufen Gas gegeben haben. Zum Beispiel das Prinzenschwingen, das sich inzwischen sogar national durchgesetzt hat - da waren wir schon etwas Pioniere. Wir haben generell ein System etablieren können: Prinzenschwingen, Schnuppertrainings, Jungschwinger mit Trainingslagern, Zusammenzüge, kantonale Trainings und so weiter. Ja, es wurde einfach sehr viel gemacht, sehr viel investiert. So konnten wir eine junge Generation nachziehen.

Was wäre für Sie eine gute Saison 2026?

Ich setze mir keine ganz genauen Ziele. Aber eine gute Saison wäre sicher, verletzungsfrei durchschwingen zu können. Dass mit dem Rücken alles gut bleibt. Und möglichst viele Kränze gewinnen ist sowieso ein Ziel.

Hat sich der eidgenössische Kranz auch finanziell ausgewirkt? Haben Sie mehr Sponsorenanfragen erhalten?

Ja, gemerkt hat man es schon. Bei Sponsoren vielleicht noch nicht extrem. Aber allgemein gab es viel mehr Medienanfragen. Es war recht viel. Und auch sonst wird man ab und zu erkannt oder angesprochen. Aber eigentlich alles im positiven Sinn.