

«Als wäre ich nochmals geboren worden»

Samstagsgespräch Tadesse Abraham profitierte bei der Integration in der Schweiz von seiner Willensstärke. Der Schweizer Rekordhalter im Marathon lernte in seiner Jugend in Eritrea, für seine Ziele zu kämpfen. Dass sein Sohn dies nicht muss, findet er mässig gut.

Monica Schneider

Herr Abraham, in welcher Sprache möchten Sie das Interview führen, auf Deutsch, Französisch oder Englisch?
Auf Deutsch, wir sind ja hier in der Deutschschweiz. Oder möchten Sie lieber auf Tigrinisch, in meiner Muttersprache? (lacht)

Nein, aber damit sind wir bereits bei Ihrem Geburtsland: Sie sind 2004 als 22-Jähriger aus Eritrea geflüchtet, haben sich in einem Wettkampf in Belgien mit einem Kollegen vom Team abgesetzt und sind nach Genf gereist. Was führte Sie dazu, Eltern und Geschwister zu verlassen?

Politische Probleme haben mich damals dazu gezwungen, es wurde zu gefährlich für mich. Ich bin ein grosses Risiko eingegangen – ich verliess Eritrea, ohne am neuen Ort, in der Schweiz, jemanden zu kennen oder die Sprache zu sprechen. Es war hart, vor allem der Gedanke daran, dass ich nun auf mich gestellt war. Ich musste neu anfangen, wie wenn ich nochmals geboren worden wäre. Das ist schwierig für einen Erwachsenen.

Offenbar hatten Sie aber die Kraft und Zuversicht, dass es gelingen könnte.

Ja. Ich bin als neugieriger Bub aufgewachsen, der alles ausprobieren wollte. Deshalb hatte ich das Selbstvertrauen, dass ich mit Neuem umgehen kann. Ich hatte ja keine andere Möglichkeit und musste offen sein. Für neue Menschen, neue Kollegen, ein neues Leben.

Wenn man Sie heute erlebt, erscheinen Sie in vielem schweizerischer als viele Schweizer. Sie sind immer pünktlich, wollen es allen recht machen, sind verantwortungsbewusst. Was haben Sie in der Schweiz als Erstes gelernt?

Dass Zeit wichtig ist. In Eritrea kann man nicht pünktlich sein. Es gibt das Sprichwort: «Die Europäer haben die Uhr, die Afrikaner die Zeit.» Wenn in Eritrea etwas noch heute geschieht, geschieht es heute und sonst vielleicht morgen. In Europa muss es heute sein.

Was war für Sie das Schwierigste bei Ihrer Ankunft?

Das Wetter! Und die Sprache. Als Kind hat man es einfacher, sich in eine neue Kultur einzuleben und die Sprache zu erlernen. Wenn ich mich damals mit Gleichaltrigen verglich, gingen diese am Morgen zur Arbeit, ich in den Deutschkurs. Aber ich habe den Glauben nicht verloren, dass ich es schaffe.

Sie kamen als Läufer, wie wichtig war der Sport beim Einleben?

Sehr wichtig. Er gab mir die Chance, Leute kennen zu lernen. In jedem Training und bei jedem Wettkampf triffst du neue Leute, unterschiedlichste Menschen, von denen ich viel profitierte. Irgendwann hatte ich das Gefühl, ich sei ein internationaler Mensch.

Von Genf über Vallorbe, Chiasso und Zürich landeten Sie in der Asylunterkunft in Uster. Wie übten Sie damals Ihren Sport aus?

Nach drei, vier Tagen wollte ich wieder laufen, und zufälligerweise wohnten wir in der Nähe der Rundbahn. Wir fragten dort, ob wir auch mittrainieren dürften. Der LC Uster war sehr offen und nett, ich hatte riesige Freude.

Was ist der Vorteil des Sports in einer so komplexen Situation?

Du kannst dich abregieren und den Kopf lüften, du wirst müde dabei und kannst gut schlafen. Beim Laufen vergisst du den Stress, den du den ganzen Tag über gehabt hast. Das Leben im Zentrum war nicht einfach, unterschied-



Heimrennen: Tadesse Abraham (36) startet heute in Bern am Grand Prix als Favorit. Foto: Raphael Moser

lichste Menschen aus vielen Nationen, solche mit gutem Herzen, andere mit schlechtem Charakter. Es ist Stress, und man hat Angst. Wenn du dann laufen gehst, findest du zu deiner Ruhe.

Was war entscheidend für Ihre Integration?

Dass ich unbedingt wollte. Wenn man wirklich will, ist alles möglich.

Hatten Sie auch Glück?

Ja. Vor allem, was den Sport betrifft. Ich wollte immer Profisportler werden – nun halt in der Schweiz. Dafür braucht es aber einiges. Ich war 22, beherrschte die Sprache nicht, hatte keine Ausbildung, das Risiko war gross. Als ich dann fünf Jahre später, 2009 in Zürich, meinen ersten Marathon bestritt und in einer guten Zeit sogar gewann, war das nicht nur harte Arbeit. Ich hatte auch Glück gehabt, weil ich nie verletzt war. Der Sieg war für mich die Bestätigung, dass ich es als Profisportler schaffe.

Konnten Sie von da an vom Laufen leben?

Schon seit 2008, von Preisgeldern und auch Sponsoren.

Später auch mit Familie, Ihrer Ehefrau und Ihrem Sohn?

Nein, das wäre schwierig geworden. Mein Einkommen ist nicht gesichert, Preisgeld kann man nicht planen. Deshalb arbeitet meine Frau, dann ist zumindest ein Lohn da.

Welche Fähigkeiten braucht es zum Marathonlaufen?

Es braucht nicht nur den Körper, der das Training aushält, sondern auch den

Kopf. Und eine ziemlich robuste Gesundheit. Nur wenn am Wettkampftag alles aufgeht, kannst du Erfolg haben.

Und man muss bereit sein, zu leiden.

Das ist das Entscheidende. Bevor du überhaupt anfängst, zu trainieren, musst du dir im Klaren sein, dass du das willst. Der Kopf muss bereit sein dafür. Wenn er bereit ist, ist es auch der Körper. 60 oder gar 70 Prozent sind Kopsache.

Was ist der Lohn für dieses Leiden?

Bei mir ist es die Gesundheit. Ich war noch nie im Spital. Natürlich war ich vor zwei Jahren verletzt, aber auch nur, weil ich es im Training ein wenig übertrieben hatte. Die Gesundheit wäre der beste Grund für alle, mit Laufen anzufangen. Wie teuer ist ein Spitalaufenthalt? Sehr teuer. Auch wenn ich keinen Erfolg hätte, hätte ich zumindest meine Gesundheit. Und das ist viel.

Ihr Beruf ist strapaziös, Sie können pro Jahr zwei oder drei Marathons

Ein Schweizer mit eritreischen Wurzeln besticht durch Konstanz

Marathonläufer Tadesse Abraham (36) lebt mit Frau und Sohn in Genf, startet aber für den LC Uster. Sein Coach Urs Zenger und sein Berater Marco Eggs führten ihn in den letzten Jahren zu grossen Erfolgen: Abraham lief im März 2016 in Seoul in 2:06:40 Stunden Schweizer Rekord, wurde im Juni Europameister im Halbmarathon und später Olympiasieger in Rio. Nach Platz 5 in New York 2017 holte er 2018 EM-Silber im Marathon. (mos)

bestreiten und einige kürzere Rennen wie nun den Grand Prix von Bern.

Wie sehr setzt Sie das unter Druck?

Das ist kein Druck. Ich habe nur Druck, wenn ich an internationalen Meisterschaften bin. Dann laufe ich für das Land. Die ganze Schweiz erwartet, dass ich meine Leistung bringe. Dann bin ich unter Druck. Als ich im Januar in Dubai startete und mein Ziel nicht erreichte, war das kein Problem. Ich startete im April in Wien nochmals und lief gut. Das waren Rennen, die ich nur für mich absolvierte, Dubai schmerzte mich, aber nicht die ganze Schweiz.

2014 erhielten Sie den Schweizer Pass und starteten danach an der EM in Zürich erstmals für Ihr neues Land – und überforderten sich.

Das war meine schlechteste Leistung überhaupt. Die Erwartungen waren enorm. Ich war der Favorit, es war mein Heimrennen, ich wollte der Schweiz etwas zurückgeben. Und ich habe diese Ausgangslage nicht genutzt.

Was haben Sie daraus gelernt?

Viel. Beispielsweise, mit den Medien umzugehen, da hatte ich zuvor null Erfahrung. Probleme wie damals habe ich heute nicht mehr.

Wie war es, für eine andere Nation zu starten und nicht für Ihr Geburtsland?

Klar habe ich meine Wurzeln in Eritrea, aber ich lebte damals schon zehn Jahre in der Schweiz, habe die Kultur angenommen, spreche Deutsch, Französisch, ein wenig Italienisch. Ich fühle mich wie ein Schweizer, mache alles, was Schweizer machen. Kommen aber Eritreer auf mich zu und freuen sich mit mir über

meine Leistung, bin ich stolz, gleich in zwei Ländern für Aufsehen zu sorgen. Die Eritreer sind nicht böse auf mich, weil ich das Land verliess, sie sind auf meiner Seite. Der eritreische Verband und auch die Athleten gratulieren mir zu jedem Rennen. Der Sport verbindet, es ist nicht nur ein Konkurrenzkampf.

Waren Sie seit Ihrer Flucht wieder einmal bei Ihren Eltern?

Nein, noch nicht.

Haben Sie es vor?

Mit dem Schweizer Pass könnte ich problemlos einreisen, aber ich will noch zuwarten. Vor allem möchte ich, wenn ich dann einmal hinreise, länger bleiben. Dafür habe ich momentan aber noch keine Zeit. Ich bin zu beschäftigt.

Wie muss man sich das vorstellen: Gibt es in Eritrea eine Laufbewegung aus Hobbysportlern wie überall in Europa, oder läuft nur die Spitze, und die Bevölkerung muss sich ums Überleben kümmern?

Es laufen nicht so viele wie in der Schweiz. Es gibt zwei, drei Anlässe für Breitensportler, aber vor allem Wettkämpfe für die Spitze. Die wenigsten haben dort ein Auto und sind deshalb sowieso viel zu Fuss unterwegs.

«Ich habe nur Druck, wenn ich an Meisterschaften für die Schweiz starte. Dann erwartet das ganze Land eine gute Leistung.»

Sie sind 36 Jahre alt, Ihr Beruf hat ein Verfallsdatum. Müssen Sie sich schon bald wieder ganz neu orientieren?

(zögert) Ein schwieriges Thema. Aber ich habe mir noch keine Gedanken über mein Karriereende hinaus gemacht. Ich habe immer noch grosse Ziele wie die WM im Herbst und die Olympischen Spiele im nächsten Jahr. Ich werde so lange wie möglich laufen und so lange, bis die Leistungen schlechter werden. Dann werde ich mir überlegen, wie es weitergehen könnte.

Sie leben mit Ihrer Familie in Genf.

Wie unterscheidet sich die Jugend Ihres achtjährigen Sohnes von Ihrer?

In allem. Das einzige Gemeinsame ist wohl, dass auch er zu Fuss zur Schule geht – 600 Meter. Bei mir waren es fast neun Kilometer. Und er spricht ein wenig meine Muttersprache. Das ist es.

Welche Vorteile hat er, verglichen mit Ihnen damals?

Dass ich sportbegeistert bin und ihn unterstützen kann. Sein Nachteil ist, dass er alles hat. Er muss sich um nichts kümmern, muss um nichts kämpfen. Ich musste selber meinen Weg suchen, viel arbeiten, meine Eltern sind Bauern. Das kam mir später zugute. Ich war bereit, für meine Ziele zu arbeiten. Wir hatten auch kein Geld. Als ich ein Velo wollte, bekam ich ein altes. Im Nachhinein war es Glück, dass ich es kaputt fuhr – danach musste ich zur Schule laufen und erwarb so die Grundlage zu meinem heutigen Beruf. Aber wenn mein Sohn ein Problem hat, dann sind ich oder meine Frau da, um es zu lösen.

Sie scheinen nicht glücklich mit der Erziehung.

Nein. Er muss lernen, dass er für seine Sachen und sein Leben selber verantwortlich ist. Wir mussten uns um unser Essen kümmern, die Kartoffeln auf dem Feld holen. Hier können wir alles kaufen. Nein, vergleichen lassen sich meine und seine Jugend überhaupt nicht.