

«Manchmal sagt das Herz einfach: Lauf weiter!»

Tadesse Abraham floh aus Eritrea und wurde nach schwierigen Jahren für die Schweiz Europameister. Julien Wanders zog von Genf nach Kenya, um sich ganz dem Laufen zu widmen. Im Engadin treffen sich die beiden zum Gespräch. Sie reden von der Passion des Laufens und erzählen, wie der Sport ihr Leben verändert hat. **Interview: Remo Geisser**



Zwischen reicht es für eine gemeinsame Runde: Julien Wanders (l.) und Tadesse Abraham in St. Moritz. (22. Juli 2019)

NZZ am Sonntag: Sie trainieren beide in St. Moritz, wo sich derzeit sehr viele Athleten aufhalten. Die meiste Zeit verbringen Sie aber in Kenya oder Äthiopien. Ist die Atmosphäre im Engadin vergleichbar mit jener in den Läuferländern Ostafrikas?

Julien Wanders: Überhaupt nicht. Aber es ist sympathisch, dass es hier viele Sportler hat, das motiviert mich. Man spürt, dass hier ein Leistungsdenken herrscht.

Tadesse Abraham: Wenn ich in Äthiopien bin, konzentriere ich mich zu 100 Prozent auf den Sport, und ich bin Teil einer grossen Gruppe. Hier sind wir in der Schweiz, wir sind zu Hause. Das ist etwas ganz anderes.

Worin liegt der grösste Unterschied? Gibt es hier mehr Ablenkung?

Wanders: Ich denke, es ist die Gruppe, welche den grossen Unterschied ausmacht. Hier hat Tadesse vielleicht einen oder zwei Trainingspartner, und ich habe auch nicht mehr. In Ostafrika sind wir mit 20 oder sogar 30 Leuten unterwegs. Da fällt das Training leichter.

Treffen Sie hier Fans oder Touristen, die Sie erkennen und anspornen?

Abraham: Es gibt immer wieder Touristen, die uns zurufen oder etwas mit uns plaudern wollen. Es ist motivierend, zu sehen, dass sich die Leute für uns und unseren Sport interessieren. Andererseits hat es auf den Wegen viele Wanderer und Spaziergänger, wir laufen in vollem Tempo und müssen ständig aufpassen, dass nichts passiert. Ständig rufen wir: «Entschuldigung!»

Wanders: Das ist in Afrika ganz anders. Dort respektieren die Leute uns Laufers, das ist Teil ihrer Kultur. Hier denkt niemand,

dass wir Profis sind und freie Bahn brauchen. Hier müssen wir die Touristen respektieren.

Tadesse Abraham: Sie trainieren meist in Äthiopien; Julien Wanders, Sie leben in Kenya. Gibt es Unterschiede zwischen den beiden Läuferkulturen?

Abraham: Ich war früher auch in Kenya, es gibt schon Unterschiede. Aber für mich ist entscheidend, dass ich mich als gebürtiger Eritreer in Äthiopien wie zu Hause fühle. Das Land hat die gleiche Kultur wie Eritrea, das Essen ist gleich, und ich spreche auch die Sprache. Ausserdem hatte ich das Gefühl, dass man in Kenya jeden Tag nach dem gleichen Schema trainiert.

Wanders: Ich war nie in Äthiopien, aber ich habe gehört, dass die Läufer dort sehr gut organisiert sind. Jede Gruppe hat ihren Coach, der die Pläne schreibt. In Kenya trainieren viele eher improvisiert. Sie schliessen sich irgendeiner Gruppe an und rennen mit. Die Kenyaner sind etwas entspannter, etwas weniger verbissen. Aber am Ende gibt es in beiden Ländern diese Lauläufer, sie wissen, dass sie Siegestypen sind. Wenn sie irgendwo starten, wollen sie gewinnen.

In Kenya stellt man sich an den Strassenrand und hängt sich an die nächste Gruppe, die vorbeikommt - in Äthiopien gring das nicht?

Abraham: Nicht wirklich. Du musst den Coach fragen, wenn du mittrainieren willst.

Trainieren Sie hier in St. Moritz gemeinsam?

Abraham: Das ist etwas kompliziert. Julien trainiert für die Rennen auf der Bahn, ich aber bin Marathonläufer. Wenn er auf die Rundbahn geht, läuft er eher kurze Distanzen, diese aber sehr schnell. Ich brauche viel

Volume bei langsamerem Tempo. Aber wir haben uns so organisiert, dass wir einzelne Einheiten gemeinsam absolvieren können.

Wanders: Einmal sind wir uns in einem Morgen begegnet. Tadesse hatte 25 oder 26 Kilometer auf dem Programm, ich nur einen einstündigen Dauerlauf. Aber wir konnten fast 50 Minuten miteinander laufen. Solche Dinge sind immer wieder möglich.

Sie kennen sich sehr gut. Können Sie trotz unterschiedlichen Trainingsplänen voneinander profitieren?

Abraham: Früher war ich schneller als Julien, und er hatte die Motivation, mich einzuholen. Jetzt ist es umgekehrt. Wenn ich sehe, wie schnell er läuft, denke ich, dass ich das auch noch etwas zulegen könnte. Ausserdem ist es cool, einen anderen Schweizer zu haben, der so stark läuft. In der Schweiz ist es nicht selbstverständlich, in einer Disziplin zwei Leute auf diesem hohen Niveau zu finden. Wir sind gute Freunde, aber wenn es uns Rennen geht, sind wir doch Rivalen.

Wanders: Ich bin schnell, aber Tadesse ist im Marathon schon 2:06 gelaufen und verfügt über eine hervorragende Ausdauer. Wenn ich mich verbessern will, muss ich daran arbeiten. Wir sind derzeit in einer Phase, in der jeder andere Stärken und Schwächen hat. Wir konkurrieren uns nicht, wir ergänzen uns.

Julien Wanders, Sie sind erst 23-jährig und in Kenya bereits der Chef einer Trainingsgruppe. Können Sie von der Reife Tadesse Abrahams profitieren?

Wanders: Ganz bestimmt. Als ich Tadesse vor zwei, drei Jahren zum ersten Mal getroffen habe, war ich wirklich jung. Ich war zu

„Ich fühle mich wie in einem riesigen Haus ohne Licht.“

Tadesse Abraham

wenig flexibel im Training, im jugendlichen Ungestüm wollte ich alles erzwingen. Im Sport muss man aber auch entspannt sein; wenn ein Training einmal nicht gut läuft, darf man sich nicht gleich verrückt machen. Tadesse kennt all das, er hat zwanzig Jahre Erfahrung.

Bringt Ihnen das jugendliche Ungestüm des jüngeren Kollegen etwas, Tadesse Abraham?

Abraham: Es ist schwierig, das mit 36 Jahren noch herauszukitzeln. Aber es tut gut, es aus der Nähe zu erleben. Wenn ich Julien sehe, denke ich: Auch ich kann immer noch Fortschritte machen.

Im Unterschied zu vielen jungen Afrikanern, die früh auf den Marathon gehen, haben Sie sich entschieden, zunächst auf die Bahn zu setzen, Julien Wanders. Weshalb?

Wanders: Schon als ich klein war, wollte ich immer ein guter Bahnläufer werden. Meine Inspiration sind die grossen Grossen: Kenenisa Bekele, Mo Farah, früher Haile Gebrselassie. Sie alle waren exzellente Bahnläufer, bevor sie zum Marathon wechselten. Ich will nichts überstürzen, auch wenn mich Leute dazu zu überzeugen versuchen, dass ich heute schon gute Chancen im Marathon hätte. Er wird kommen, aber erst, wenn die Zeit dafür reif ist.

Tadesse Abraham, Sie haben nie eine Bahnkarriere gemacht.

Abraham: Überhaupt nicht. In Eritrea bin ich zwar einige Rennen gelaufen, aber als ich in der Schweiz kam, musste ich Geld verdienen. Arbeiten und laufen nebeneinander, das ging nicht. Und ich war Flüchtling, ich hatte damals keine Verbandsunterstützung. Also

musste ich mit dem Sport meinen Unterhalt bestreiten, und das ging nur, wenn ich auf der Strasse rannte. Auf der Bahn muss man zu den Weltbesten gehören, um etwas zu verdienen. Aber an den Volksläufern in der Schweiz gibt es Preisgelder; mit guten Resultaten war es möglich, mir das Leben als Läufer zu finanzieren.

Seit einiger Zeit gibt es eine Polemik um einen Nike-Laufschuh, der das Leistungsvermögen verbessern soll. Sie laufen ihn auf der Strasse, Julien Wanders, was bringt er?

Wanders: Ich laufe den Schuh, seit es ihn gibt. Den grossen Unterschied spüre ich nach den Rennen; ich erhole mich schneller, weil die Muskulatur weniger leidet. Es kann sein, dass der Schuh im Marathon mehr bringt, aber ich habe nicht das Gefühl, dass er mich auf den kürzeren Distanzen schneller macht. Bei 5- oder 10-Kilometer-Läufen auf der Strasse war ich mir nicht sicher, ob ich den Vaporfly nehmen soll oder ein leichteres Modell mit einer härteren Sohle.

Abraham: Ich stehe bei Adidas unter Vertrag und kann nicht wirklich einschätzen, was der Nike-Schuh bringt. Im Moment ist er in Mode, ich sehe sogar Leute, die ihn in der Stadt zum Spazieren anziehen. Das finde ich ziemlich absurd. Im Marathon ist es eine mentale Frage. Wenn ich am Start stehe, darf ich nicht an die Schuhe meiner Konkurrenten denken. Zudem habe ich Vertrauen in die Entwicklungsbeteiligung von Adidas. Der «adizero Sub2» wird ständig weiterentwickelt. Man darf gespannt sein, was da noch kommt.

Tadesse Abraham, Sie widmen beide Ihr Leben dem Laufsport. Warum?

Abraham: Ich weiss nicht, ob ich so viel opfere wie Julien, denn er war sehr jung, als er nach Kenya zog. Ich liebe diesen Sport, aber ich habe daneben mein ganz normales Leben.

Wanders: Ich habe als Sechsjähriger mit der Leichtathletik angefangen, die Passion war früh da. Und dann habe ich all diese Weltrekorde am TV gesehen, sie haben mich inspiriert. Ich bin verliebt ins Laufen, und je mehr ich trainiere, desto tiefer wird diese Beziehung.

Wie ist das, wenn man Profiläufer ist? Muss man sich das wie eine Arbeit vorstellen, bei der man ständig auf das Ergebnis fokussiert ist?

Wanders: Man muss ein Gleichgewicht finden. Wenn du den ganzen Tag fokussiert bist, wirst du verrückt. Ich habe das erlebt, aber ich jünger war und immer nur aus Laufen dachte. Andererseits darf man auch nicht zu sehr von seiner Linie abweichen. Es liegt nicht drin, dass man einmal eine Party schmeisst. Oder höchstens während einer Pause, zum Beispiel wenn Tadesse nach einem Marathon zwei, drei Wochen nicht trainiert. Es ist klar: Wenn man das Laufen nicht wirklich liebt, ist so ein Leben sehr schwierig.

Abraham: Für mich ist es im Gegenteil schwierig, das Laufen ganz bleiben zu lassen. Es ist wie eine Droge, ich bin in gewisser Weise abhängig. Nach den WM im Oktober werde ich mir etwas Ruhe gönnen, ich werde nicht bei jedem Schritt an mein nächstes Ziel denken. Aber das Laufen gehört auch dann zu meinem Alltag.

Gibt es Momente, in denen Sie beim Laufen alles vergessen und einfach spüren: Jetzt bin ich glücklich?

Abraham: Fast täglich. Es gibt für mich nichts Schöneres, als die Schuhe anzuziehen und loszulaufen. Manchmal fühle ich mich im Schlaf etwas gestresst, dann denke ich: Wann kann ich endlich raus? Es ist immer wieder herrlich, loszurennen und die Natur zu spüren.

Wanders: Die Natur ist wichtig. Wenn ich in Genf bin, fällt mir das Training weniger leicht, weil ich nahe bei der Stadt wohne und nicht so schöne Strecken habe. Aber im Engadin oder in Kenya fühle ich mich bei der Natur verbunden. Hier habe ich das Gefühl, beim Laufen in meine eigene Welt einzutauchen, ich bin dann auch im Einklang mit meinem Körper.

Abraham: In diesem Zustand findet man die Lösungen für viele Fragen. Manchmal sollte ich nach Plan eine Stunde laufen, und dann mache ich anderthalb daraus; einmal wollte ich 40 Kilometer laufen, aber ich rannte schliesslich drei Stunden lang. Das sind oft Momente, in denen ich über etwas nachdenke, und ich renne, bis ich eine Antwort habe.

Sie lassen den Trainingsplan sausen und laufen einfach?

Wanders: Ja, man muss die Pläne auch einmal vergessen können. Wir sind keine Roboter, sondern Menschen, und manchmal sagt uns das Herz einfach: Lauf weiter!

Tadesse Abraham, Sie wollten ursprünglich Radrennfahrer werden, nicht Läufer.

Abraham: Ja, aber ich hatte einen kleinen Unfall, bei dem das Velo kaputtging. Ein anderes gab es nicht in meiner Familie, also fing ich an, zur Schule zu rennen. So wurde ich zum Läufer.

Tadesse Abraham



Der 36-Jährige wächst in Eritrea auf und träumt von einer Karriere als Radprofi, bis er das einzige Velo der Familie zu Schwott fährt. Danach rennt er täglich bis zu 20 km zur Schule. 2004 flüchtet er in die Schweiz, zehn Jahre später erhält er die Schweizer Staatsbürgerschaft. Abraham gewinnt 2016 in Amsterdam EM-Gold im Halbmarathon und 2018 in Berlin EM-Silber im Marathon. Seit 2016 hält er mit 2:06:40 den Landesrekord im Marathon. Der Läufer lebt heute in Genf; ist verheiratet und Vater eines Sohnes.

Julien Wanders



Der 23-Jährige wächst in Genf in einer Musikerfamilie auf, die Mutter ist Geigerin, der Vater Chemielehrer und Cellist. Der Sohn beginnt bereits als Sechsjähriger mit der Leichtathletik. Er schreibt eine Maturarbeit über die Dominanz der kenyanischen Läufer. Heute lebt er den grössten Teil des Jahres in Kenya. Wanders hält auf der Strasse den Weltrekord über 5 km (13:29) sowie die Europarekorde über 10 km (27:25) und im Halbmarathon (59:13). Auf der Bahn verbesserte er 2019 den Schweizer Rekord um 35 Sekunden auf 2:17,29.

Gab es für Sie auch andere Sportarten, Julien Wanders?

Wanders: Sogar viele. Ich spielte Fussball, Tennis, Badminton... Ich mochte eigentlich alles. Tennis gefiel mir sehr gut, aber irgendwann musste ich mich entscheiden und setzte auf die Leichtathletik.

Sie haben nicht das Racket kaputtgemacht? Wanders: Ich habe einige Schläger zertrümmert, aber daran lag es nicht.

Warum haben Sie den Sport gewählt und keinen normalen Beruf?

Wanders: Diese Frage stellt man uns in der Schweiz. Reden Sie einmal mit Leuten in Kenya oder Äthiopien, dort ist Laufen ein normaler Beruf.

Abraham: Dass Sport kein richtiger Beruf sein soll, galt vielleicht vor 50 Jahren. Inzwischen hat sich auch in der Leichtathletik vieles professionalisiert. Ich finde diese Frage bizarr.

Wanders: Ich rannte nie dem Geld nach, ich brauche keine Sicherheit oder mindestens 8000 Franken im Monat. Für mich stand stets die Passion im Zentrum. Ich möchte nicht arbeiten, um dann am Abend das zu tun, was ich wirklich liebe. Das wäre der Horror.

Sie haben beide sehr früh Ihre Familien verlassen. Tadesse Abraham, Sie sind mit 22 Jahren aus Eritrea in die Schweiz geflohen, Julien Wanders, Sie zogen mit nicht einmal 20 Jahren nach Kenya. Wie ist es, wenn man so früh die ganze Verantwortung für sein Leben übernimmt?

Abraham: Bei mir war das völlig anders als bei Julien. Seine Familie ist für ihn da, auch wenn er weit weg ist, und er kann nach Hause zurückkehren. Für mich war das sehr schwierig. Du bist mit 22 Jahren in einem Land, in dem du keinen kennst, du verstehst kein Wort, die Kultur ist dir völlig fremd. Ich fühle mich wie in einem riesigen Haus ohne Licht, in dem ich mich allein vorantasten musste. Aber du musst das akzeptieren und einen Weg finden, das ist auch eine mentale Frage. Ich hatte schwierige Momente, aber ich lernte auch viele Leute kennen, die mir halfen. Dank all dem bin ich heute hier.

Wanders: Du sagst das richtig, Tadesse, ich hatte quasi immer meine Eltern als Sicherheit, und ich konnte in mein Land zurückkehren. Bei mir war es eine freiwillige Wahl, kein Opfer. Ich wollte meine Unabhängigkeit. Natürlich hatte ich auch meine Schwierigkeiten, aber ich lernte so das Leben kennen.

Tadesse Abraham, Sie sind ein Patriot geworden. Die Schweizerfahne und der Nationaldress bedeuten Ihnen sehr viel. Weshalb?

Abraham: Für mich gehört es zur Kultur, dass man dankbar ist, wenn einem geholfen wurde. Es ist nicht so einfach, jemandem zu akzeptieren, der keinen Beruf hat, die Sprache nicht spricht und fremd ist. Stellen Sie sich vor, so jemand kommt zu Ihnen auf Besuch: Ein paar Tage geht das, aber mit der Zeit wird es doch schwierig. Die Schweiz hat mich aufgenommen und mir die Möglichkeit gegeben, mir eine Zukunft aufzubauen. Dafür bin ich dankbar, und das zeige ich, indem ich die Symbole dieses Landes ehre.

Bedeutet Ihnen diese Symbole auch etwas, Julien Wanders?

Wanders: Vor ein paar Jahren war mir das nicht so wichtig. Ich war ein Egoist und sah im Sport vor allem mich selbst. Aber je weiter ich mich als Athlet entwickelte, desto bewusster wird mir, dass ich nicht nur für mich laufe, sondern auch für die Leute umgeben. Es gibt viele Schweizer, die hinter mir stehen und stolz auf mich sind.

Sie scheuen sich beide auch nicht, hohe Ziele zu formulieren. Gehen Sie für Sie an den WM Anfang Oktober um Medaillen?

Wanders: Ich glaube, wir haben beide die gleiche Philosophie: An Grossanlässen gehen wir besser Besonderen. Ich werde mit einem Mann von Medaillen reden, kann das viel Stress generieren. Tadesse hat wohl die besseren Chancen, wenn man seine Bestleistungen und seinen Palmarès anschaut. Aber in unserem Sport ist das Training vorrangig. Man muss gut trainieren, doch am Ende zählt auch, wie sehr du den Erfolg tief in deinem Innern willst.

Abraham: Natürlich hätte ich gerne eine Medaille, aber da bin ich nicht allein. Viele Athleten wollen an Titelkämpfen auf Podest, und es gibt dort nur drei Plätze. Für mich zählt, dass ich an den WM das umsetzen kann, was Cheftrainer in Training erarbeitet habe. Gelingt mir das, sage ich mir: Möge der Beste gewinnen. Ich bin mit einer guten Leistung nicht zu einer Medaille, wenn ich das akzeptieren - ich kann nicht mehr geben, als in mir steckt.