

Sport

«Da ist eine ganz tiefe Genugtuung»

Maja Neuschwander lief vor zwei Wochen in Berlin Schweizer Rekord im Marathon. Ihre 2:26:49 Stunden hieften die 35-Jährige in die erweiterte Weltspitze. Dem Generalverdacht des Dopings wollte sie mit der Veröffentlichung ihrer Blutwerte begegnen - erfolglos.

Interview: Monica Schneider

Sie kommen eben aus den Ferien zurück, wie verbringt eine Marathonläuferin ihre Ferien?

(schmunzelt) Ohne zu laufen - ganz ungewohnt! Ich war in den letzten zwei Wochen ein paarmal auf dem Hometrainer, um die Durchblutung anzuregen, die Regeneration zu beschleunigen.

Wann werden Sie den Drang haben, wieder ein wenig zu joggen?

Wahrscheinlich am Wochenende. Das ist jeweils speziell. Das erste Training ist ein unschönes Erwachen aus dem schönen Traum. Es ist ein Schritt zurück in den Alltag. Man fühlt sich träge, es fehlt die Leichtigkeit, die vor dem Marathon in der Topform da ist. Und ich realisiere: Aha, auch ich beginne wieder kleine Brötchen zu backen.

Wie lange dauert es, bis Sie sich auch geistig wieder frisch fühlen?

Der Kopf ist erholt. (lacht) Ich möchte jetzt schon wieder wissen, wie es weitergeht, was ist das Nächste? Wie erreiche ich es? Grundsätzlich ist aber schon eine gewisse Leere da, die Tagesstruktur des Trainings ist in sich zusammengefallen, das Ziel weg, ich fühle mich nicht gerade suchend, aber doch orientierungslos.

Ist da nicht das Gefühl: Ich habe es geschafft?

Doch, natürlich. Es ist eine ganz tiefe Genugtuung da, dass ich in 2:26:49 Stunden Schweizer Rekord gelaufen bin. Aber es ist schwierig, die auszustrahlen.

«Der Sieg im Frühling in Wien war emotional sehr schön, leistungsmässig ist der Top-Platz von Berlin aber wichtiger.»

Ich wirke in diesen Situationen eher, wie soll ich sagen? Traurig und depressiv ist es nicht. Ich lebe in den Tag hinein mit wenig Energie, obwohl ich sehr glücklich bin. Aber da ist auch eine Müdigkeit, die das zudeckt.

Vor der EM in Zürich im letzten Jahr sagten Sie, Sie hätten einfach noch nie das perfekte Rennen gehabt. Was sagen Sie nun nach Berlin?

Ich möchte auch jetzt nicht vom perfekten Rennen reden, ich glaube, das kann man erst retrospektiv. Wenn ich den perfekten Marathon gelaufen wäre, hätte ich ja am Montag oder Dienstag danach sagen müssen: «Merci velmol! Das wars.» Die Gefühle meiner Trainerin Sandra Gasser und Beat Aeschbacher vor dem Marathon waren nicht euphorisch, sie fanden, ich sei noch nicht ganz dort, wo wir eigentlich sein wollten. Doch dann lief ich Rekord. Ich hatte andere Vorbereitungen, die sie als ideal empfanden, und dann gelang mir der erhoffte Lauf nicht. Was ist, wenn sie vom Training her das Gefühl haben, das wird eine Bombe, und ich laufe tatsächlich bombastisch, was ist dann? Wer weiss, was noch möglich ist.

Mit dieser Zeit liefen Sie in die erweiterte Weltspitze.

Das habe ich nach dem Rennen im Hotel auch gemerkt. Der Renndirektor sagte, jetzt sei aber etwas gegangen. Und Rang 6 bei einem der sechs World Majors ist ein Leistungsausweis. Der Sieg im Frühling in Wien war emotional sehr schön, aber leistungsmässig ist der Top-Platz von Berlin in einem sehr gut besetzten Feld höher einzustufen.

Sie verbesserten Ihre Bestzeit um drei Minuten. Wie ist das auf diesem hohen Niveau möglich?

Ich glaube, ich bin mittlerweile fähig, frei zu laufen. Ich habe nicht mehr das Gefühl, dass ich irgendjemandem etwas zeigen muss. Der Frühling hat mich befreit. Erst verbesserte ich mich ohne spezifische Vorbereitung aus dem Training heraus im Halbmarathon von Den Haag um 90 Sekunden. In Wien dann war das schöne Erlebnis der Sieg, obwohl es noch schöner gewesen wäre,



«Vielleicht habe ich mir zu lange zu wenig zugetraut»: Maja Neuschwander (35). Foto: Esther Michel

mit der guten Form Bestzeit zu laufen. Dafür war es aber zu windig. Durch meine Erfahrung, die ich mittlerweile habe, war der Druck in Berlin auch deutlich geringer als noch vor der Europameisterschaft.

Anfang 2014 weilten Sie erstmals in einem Trainingslager in Kenia, seither scheinen Sie konstant auf höherem Niveau zu laufen.

Wahrscheinlich ist es nicht nur dieser Faktor. Ich habe beispielsweise nach Olympia 2012 meine berufliche Situation verändert und arbeite seither nur noch zu 50 Prozent. Seither habe ich einen grossen Schritt gemacht. Letztlich ist es wohl die Summe verschiedener Faktoren, die zum höheren Level führte. Die Entwicklung als Athletin, all die Kilometer, die ich bisher gemacht habe. Vielleicht habe ich mir auch zu lange zu wenig zugetraut, ich war zu wenig überzeugt von meinen Möglichkeiten.

Hatten Sie viele Reaktionen auf Ihren Coup?

Ja. Das war für mich ungewohnt. Ich war in einem Hotel mit vielen Schweizern in den Ferien. Einige sind auf mich zugekommen, haben gratuliert und fragten, ob sie ein Foto machen dürften. Das war mega schön, aber völlig unerwartet.

Verschafft Ihnen der Rekord künftig Vorteile?

Für Rang 6 bekomme ich 7500 Euro, vielleicht sogar noch eine kleine Prämie, spezielle Performances werden in Berlin auch belohnt. Vom Internationalen Verband erhält eine Frau, die unter 2:28 läuft, ein Gold-Label. Die Organisatoren müssen ihre Elitfelder nach einem bestimmten Label-Schlüssel zusammenstellen. Ich habe sicher eine bessere Verhandlungsbasis, mit 2:26 Stunden ist man interessanter als mit knapp 2:30.

Konnten Sie sich je vorstellen, eine solche Zeit zu laufen?

Ich wollte mich zeitmässig nie limitieren, nach oben nicht und nach unten nicht. Als ich vor neun Jahren mit 2:44 begann, dachte ich nicht daran, einmal Rekord zu laufen. Das war mein Pluspunkt in den letzten Jahren, dass ich mich nicht zufrieden gab. Ich bin auch jetzt nicht zufrieden. Jetzt habe ich den Rekord, ist es jetzt genug? Nein! Es geht immer noch darum, schneller zu werden. Ich bin ja noch nicht Top of the world.

Schweizer Rekorde

Ein erfolgreiches Jahr gekrönt

In der Trainingsgruppe um die Bernerin Maja Neuschwander ging Anfang Sommer ein Schweizer Rekord verloren: Selina Büchel pulverisierte die Bestmarke über 800 m in 1:57,97 Minuten und löste damit Sandra Gasser als nationale Rekordhalterin ab. Drei Monate später hat Gasser wieder eine Bestmarke - als Trainerin führte sie Neuschwander zusammen mit ihrem Ehepartner zum Marathonrekord in 2:26:49.

Die Athletin krönte sich damit zur schnellsten Schweizer Langstreckenläuferin und ein ohnehin erfolgreiches Jahr der Schweizer Leichtathleten. Auf

dem Weg Richtung Olympia in Rio 2016 wird Neuschwander an der EM in Amsterdam im Juli den neu eingeführten Halbmarathon bestreiten. Wo sie im Frühjahr noch laufen wird, entscheidet sie in den nächsten Wochen. (mos)

Neuschwanders Entwicklung im Marathon

2006	2:44:23	2011	2:33:45
2007	2:40:01	2012	2:31:55
2008	2:38:53	2013	2:29:42
2009	2:35:44	2014	2:31:08
2010	2:45:17	2015	2:26:49

WR: Paula Radcliffe (Gb) 2:15:25 (2003)

Aber in einer anderen Kategorie.

Ja, definitiv. Und ich weiss, was meine Leistung wert ist. Ich bin immer noch hungrig genug, herauszufinden, wie viel ich noch aus mir herausholen kann.

Sandra Gasser hat nach eigener erfolgreicher Karriere nun auch Erfolg als Trainerin. Welches ist ihr Anteil an Ihrer Leistung?

Es ist ja nicht nur sie, es ist auch Beat Aeschbacher. Der Anteil ist riesig. Es braucht sehr viel Wissen, mich so weit zu bringen, und sehr viel Gefühl, mich auf den Tag genau richtig einzustellen. Mich über all die Jahre so zu formen, dass ich so etwas erreichen kann. Ich glaube, das können nur ganz wenige.

Überlassen Sie Trainings- und Wettkampfplanung ganz ihnen?

Wir diskutieren über mögliche Rennen, aber übers Training diskutieren wir nicht.

Sie haben mittlerweile ja aber selber grosse Erfahrung.

Was will ich über das Training diskutieren? Meine Leistungen geben ihnen ja immer recht. Ich habe zwar Sport studiert und weiss viel, aber ich finde die Diskussionen überflüssig. Das gäbe nur Unruhe und brauchte Energie.

Gibt es ein Rennen, das für Sie einiges veränderte?

Wohl der Marathon in Frankfurt 2013, als ich erstmals unter zweieinhalb Stunden lief. Das war wichtig für den Kopf. Die Barrieren haben sich immer verschoben, vor Berlin war es nun 2:27:44, der

«Der Anteil der Trainer an diesem Erfolg ist riesig. Es braucht sehr viel Wissen, mich so weit zu bringen.»

Schweizer Rekord. Wer weiss, vielleicht werden nun die 2:25 die neue Marke.

Sie haben zweimal in Kenia trainiert und auch die ARD-Dokumentation über Kenias Laufszene und deren Dopingproblematik gesehen. Was hat der Film bei Ihnen ausgelöst?

Es ist schräg. Als ich zum ersten Mal dort war, fühlte ich mich unheimlich inspiriert, die Atmosphäre dünkte mich unglaublich. Beim zweiten Mal glaubte ich, dass ich dort zu Höchstform auflaufen kann. Ich fühle mich in Kenia wohl, es passt alles, ich habe das Gefühl, dass ich viel Energie mit nach Hause nehmen kann. Der Fokus ist dort noch stärker als in St. Moritz aufs Laufen gerichtet.

Zerstörte der Film einen Mythos?

Ich glaube grundsätzlich nicht, dass alle meine Gegnerinnen gedopt sind. Ich glaube erst, dass jemand gedopt ist, wenn positive Proben vorliegen - auch wenn diese Haltung vielleicht naiv und blauäugig ist. Aber ich brauche diese Sichtweise, um meine Leidenschaft und meine Kompromisslosigkeit nicht zu verlieren. Sonst müsste ich ja sagen, dass es eh keinen Sinn macht.

Kenia hat kein eigenes Kontrolllabor. Wie schwierig ist es, mit solchen ungleichen Situationen umzugehen?

Nicht dies ist das Schwierige, sondern als Marathonläuferin von vornherein unter einem Generalverdacht zu stehen. Es gibt Leute, die glauben mir schlicht nicht. Soll ich mich die ganze Zeit rechtfertigen, oder ist es mir einfach egal, was andere denken, solange ich keine positive Kontrolle habe? Es gab auch die Diskussion, die Werte offenzulegen, doch Antidoping Schweiz macht das nicht.

Haben Sie dies beantragt?

Ja, ich habe mich im Sommer dafür interessiert, dass meine Werte veröffentlicht werden. Aber man will das nicht - mit der Begründung, dass der Athlet zu viele Informationen daraus ziehen kann. Schwarzen Schafen würde es helfen, sich an Grenzwerte heran zu dopen. Diese Erklärung nützt mir wenig. Wenn man ein hohes Gerechtigkeitsempfinden hat, ist das mühsam.