

«Ich bin nicht blauäugig»

Der Schweizer Hürdenläufer Kariem Hussein arbeitet nur mit positiven Menschen zusammen – auch wegen seiner Zeit als Fussballer.

Raya Badraun

Kariem Hussein hat viele Leben. Einst war der 30-jährige Ostschweizer Fussballer beim FC Tägerwil. Dann stürmte er als Hürdenläufer an die europäische Spitze und schrieb an der EM 2014 in Zürich mit dem Gewinn der Goldmedaille ein Sommermärchen. Daneben studierte er Medizin und schloss sein Studium im vergangenen Jahr erfolgreich ab. Heute ist er wieder an einem anderen Punkt. Er ist auf dem Weg zurück von einer langwierigen Verletzung. «Ich will eigentlich nicht nur über die Vergangenheit sprechen», sagt Hussein. «Aber es war so intensiv. Es war nicht absehbar, wo es hingeht.» Diese Zeit hat ihn geprägt – wie die Lebensphasen davor.

Sie haben sich einmal als Leichtathlet mit Fussballermentalität beschrieben. Wie zeigt sich das?

Kariem Hussein: Im Fussball ist jeder der Coolste. Auch in den unteren Ligen führen sich die Spieler schon auf wie ein Cristiano Ronaldo. Sie schauen auf die Kleider, die Frisur. Sie reizen alles aus. Es gibt Selbstvertrauen, wenn dein Dress gut aussieht. Auch wenn es oberflächlich oder arrogant rüberkommt, für die Leistung bringt es manchmal etwas. Das ist vielleicht auch das, was man abschauen kann.

Wie meinen Sie das?

In der Schweizer Leichtathletik ist das anders. Es ist eher ein Verstecken, auch bei der Zielsetzung. Es heisst dann: Ich gehe an die WM und schaue dann mal. Es ist schon besser geworden. Es gibt Medaillengewinner, die Ansprüche sind auch höher, aber es ist immer noch so defensiv. Sorry, jeder will Weltmeister werden oder zumindest in den Final. Da ist es doch egal, ob das heute realistisch ist oder nicht.

Fussballer, das sind auch Team-sportler. Sind Sie auch einer?

Das werde ich immer wieder gefragt. Ich fand früher, dass am Ende jeder ein Einzelsportler ist – auch der Team-sportler. Ein Ronaldo hat schliesslich noch nie wegen seiner Mitspieler nicht zu einem anderen Verein gewechselt. Und wenn du weiterkommen willst, musst du an dir selbst arbeiten, dann lässt du dich nicht aufhalten. Deshalb verstand ich die Frage lange nicht. Doch nun merke ich langsam, dass es als Einzelsportler ganz anders ist.

Was ist denn anders?

Wenn man in einer Fussballmannschaft ist, dann hat man auch nicht die Garantie, dass man spielen kann und alles um einen herum passt. Aber es ist ein Teamspirit da.

Fehlt Ihnen das?

Ja. Früher stand ich gerne für Kollegen und den Klub auf dem Platz. Als Leichtathlet hat man das weniger. Klar, ich laufe für den Verein und die Schweiz. Das ist auch grossartig und motiviert mich. Im Fussball ist es jedoch nochmals ganz anders. Man hat sich gegenseitig gepusht. Ich merke nun, dass ich das auf der Bahn nicht habe, dort aber vielleicht auch nicht brauche. Dafür ist es mir neben dem Platz umso wichtiger.

Also haben Sie sich ein grosses Team aufgebaut?

Ich hole nicht extra Leute ins Team, damit ich mehr Menschen um mich habe. Aber ich schaue, dass mein Umfeld nur aus positiven Leuten besteht.



Hürdenläufer Kariem Hussein vor dem Start beim Weltklasse-Meeting in Zürich.

Bild: Keystone/Ennio Leanza (29.8.2019)

Ich bin nicht blauäugig. Es geht nicht darum, dass immer alles mega schön ist und Harmonie herrscht. Ich brauche jedoch Menschen um mich, die mir Erfolge von Herzen gönnen, die es gut meinen mit mir, die mich unterstützen. Es geht mir dabei nicht nur um den Sport, es ist eine Lebenseinstellung. Ich will mich wohlfühlen, egal ob im Sport oder im Beruf. Deshalb nehme ich mir die Freiheit, auszusuchen, mit wem ich zu tun haben will und mit wem nicht.

Sind in Ihrem Team also vor allem Freunde?

Es muss nicht unbedingt sein, aber bei mir ist es so. Wenn man so eng zusammenarbeitet, dann wird man früher oder später ohnehin zu Freunden. Das Wichtigste ist für mich die positive Einstellung, das ist die Basis, dann kommt erst die Kompetenz.

Im letzten Jahr verletzten Sie sich und mussten lange pausieren. Wie wichtig war das Umfeld da?

Ich bin sehr optimistisch. Aber wenn es nach fünf Rennen immer noch nicht läuft oder die Verletzung nicht

gut wird, dann ist es schwierig, alleine die Energie aufzubringen. Dann ist es gut, wenn man Leute um sich hat, die einem diese Energie geben, die einem sagen, was für ein geiler Siech man ist. Das ist auch der Grund, warum es mir so gut geht, obwohl ich leistungsmässig nicht dort bin, wo ich sein will. Es ist absolut mein Ziel, alles aus mir herauszuholen, Titel zu gewinnen und an einer WM oder bei Olympia zu reüssieren. Ich werde auch alles dafür geben. Und doch ist das Wohlbefinden das Wichtigste im Leben. Dabei spielt das Umfeld eine riesige Rolle.

Sie wollten sich in dieser Saison keinen Druck machen. Fiel Ihnen das leicht?

Ja, das ist mir gut gelungen. Wenn ich die ganze Geschichte anschau, die Schwere der Verletzung, wann ich wieder rennen konnte, dann bleibt mir nichts anderes übrig. Ich sagte mir: Nimm die Saison, wie sie kommt, mach einen so guten Aufbau wie möglich. Klar ist es mein Ziel, schneller zu werden. Aber ich muss Geduld haben und das Ganze langfristig sehen. Das ist nicht meine letzte Saison.

Als Sie bei der Schweizer Meisterschaft die WM-Limite unterboten, sah es so aus, als fiele der ganze Druck ab.

Klar, es gab viele Emotionen. Aber diese waren mehr im Sinne von: Schön, kann ich wieder laufen. Mir ist es gut gelungen, den Druck so klein wie möglich zu halten.

Waren Sie also überrascht über den Auftritt?

Nein, das nicht. Nüchtern betrachtet sagte ich mir: Entweder geht es oder es geht nicht. Ich hatte immer etwas unglückliche Rennen diese Saison. Und ich habe auch gewusst, dass dieses Jahr alles neu sein wird. Ich konnte keinen normalen Aufbau machen, sodass ich im Mai beim Saisonstart bereit gewesen wäre. Danach hatte ich Rennen, in denen ich auf Kurs gewesen wäre, ich aber an einer Hürde hängen geblieben bin. Dann war ich müde, weil ich viele Rennen aufs Mal hatte. Ich wusste, wenn alles passt, dann liegt die Limite drin.

Hat es Sie frustriert, dass es nicht besser lief?

Zur Person

Kariem Hussein, 30-jährig, war als Jugendlicher ein begeisterter Fussballer. Als er in Zürich das Medizin-studium aufnahm, wandte er sich der Leichtathletik zu. Über 400 Meter Hürden wurde Hussein 2014 Europameister, zwei Jahre danach holte er EM-Bronze. An der WM 2017 erreichte er den Final. Ein Höhepunkt in Hussein's Karriere war 2014 der Sieg am Zürcher Weltklasse-Meeting. Kariem Hussein ist der Sohn des ehemaligen ägyptischen Volleyball-Nationalspielers Ehad, der Ende der Siebzigerjahre in die Schweiz zog. Im Oktober des vergangenen Jahres schloss Hussein das Medizinstudium mit Erfolg ab. (dg)

Frustriert ist etwas übertrieben. Aber es war schon so, dass ich mich fragte, warum ich noch nicht schneller bin. Im Training laufen wir ja nie über 400 Meter Hürden. Über kürzere Distanzen war ich jedoch so schnell wie in jener Saison, als ich meine Bestleistung aufstellte. Aber das Rennen geht 400 Meter und der Rhythmus und die Hürdenüberquerung müssen stimmen.

In Ihrer Disziplin ist viel passiert. Mit Karsten Warholm und Rai Benjamin liefen in dieser Saison zwei Athleten unter 47 Sekunden. Setzt Sie das unter Druck?

Nein, bei dieser Ausgangslage nicht. Mein Ziel ist es, zurückzukommen, eine Basis zu schaffen. Klar gehe ich in ein Rennen und will gewinnen. Aber man macht sich etwas vor, wenn man das Gefühl hat, mit der WM-Limite könne man mithalten. An der Spitze geht es um den Weltrekord. Das ist für mich in dieser Saison zu weit weg.

Wie ist es für Sie, gegen einen wie Karsten Warholm zu laufen?

Es ist eine grosse Herausforderung. Doch auch ein Karsten muss zuerst ins Ziel kommen. Für mich geht es darum, mein Rennen zu laufen – und auch zu sehen, dass seine Zeiten vielleicht zwei Sekunden besser sind, aber er im Rennen nicht unbedingt so weit weg sein muss. Doch das alles ändert nichts daran, dass ich jedes Rennen gewinnen will – ob es nun realistisch ist oder nicht. Das Rennen fängt bei null an und genau so sehe ich das.

Am Wochenende beginnt die WM. Die Ausgangslage ist eine ganz andere als vor zwei Jahren, als die WM in London stattfand.

Absolut. Vor London wusste ich, wenn ich meine Bestleistung abrufe, dann kann ich um eine Medaille laufen. Nun ist es anders. Ich bin ehrlich zu mir. Aber ich reise auch mit dem Wissen an, dass alles passieren kann. Du kannst einen guten Tag haben, die anderen einen schlechten. Es ist meine einzige Chance, auf den Tag X zu warten und dort alles zu investieren.

Also peilen Sie doch höhere Ziele an?

Klar kann alles passieren. Aber ich habe 49,21 auf dem Papier. Ich denke, das wird der Rahmen sein, in dem ich mich verbessern will. Vielleicht liegt eine Zeit um 48 Sekunden drin. Ich nehme Runde für Runde und will auch das Wettkampfgefühl geniessen. Vor zwei Jahren hätte ich nicht gesagt, dass ich dorthin reise, um Erfahrungen zu sammeln, aber es wird wohl darauf hinauslaufen.