



Luan Krasniqi

„Der Körper weiß genau, was auf ihn zukommt.“

28.03.2007, Stuttgart. Im Restaurant Amici plaudert und scherzt Luan Krasniqi vor dem Interview mit den Kellnern. Er spricht mit leichtem Akzent, es ist ein Mix aus Albanisch und Schwäbisch. Der Schwergewichtsboxer erzählt so konzentriert, dass er hinterher vergisst, seinen Cappuccino zu trinken.

Herr Krasniqi, Ihr großes Ziel ist es, den Weltmeistertitel im Schwergewicht als erster nach Max Schmeling wieder nach Deutschland zu holen. Einmal hätte es schon fast geklappt. Wie hat es sich angefühlt, so kurz vor dem Titel zu scheitern?

Luan Krasniqi: Ich darf gar nicht daran denken... Schon dieses Gefühl im Kampf gegen Lamon Brewster, als ich so nah dran war, war gigantisch. Ich vermisse es seit Jahren. Natürlich möchte ich so schnell wie möglich wieder um die Weltmeisterschaft kämpfen – aber ich habe auf eine Art auch Angst davor. Stellen Sie sich vor: In der siebten Runde bin ich in die Ecke gegangen und habe gedacht, mein Gegner kann mir nichts anhaben – und in der achten Runde bekam ich einen Schlag ins Gesicht, und es war vorbei.

Was ist das Gefährlichste am Boxen?

Den Anschluss zu verpassen und nicht zu wissen, wann man aufhören muss. Wenn man nur noch verprügelt wird, dann hat es keinen Sinn weiterzukämpfen. Man muss einsehen, wenn es nicht weitergeht. Und man muss ehrliche Menschen um sich herum haben, die einem sagen, wann es reicht.

Haben Sie Angst vor Schmerzen und Verletzungen?

Während des Kampfes nicht, aber im Nachhinein schon. Wenn ich heute hier sitze, weiß ich, dass ich durch einen einzigen Schlag an der Halsschlagader lebensgefährlich getroffen werden kann. Aber wir trainieren ja und minimieren so das Verletzungsrisiko. Man bereitet sich vor und weiß, was auf einen zukommt.

Welche Rolle spielt der Kopf im Ring?

Ich bin froh, dass ich einen Kopf zum Nachdenken habe. Ich bin auch froh, dass er mir manchmal Angst einredet, denn wenn ich die eines Tages nicht mehr hätte, dann wäre das fatal.

Warum? Ist nicht der furchtlose Boxer ein Idealbild?

Angst ist eine Schutzreaktion des Körpers, und wenn ich mit ihr umgehen kann, dann ist sie gesund. Die Mehrheit der Gedanken muss sich allerdings um den Erfolg drehen: Wer zu 70 Prozent während der Vorbereitungszeit an ein k.o. denkt, der geht auch k.o. Ich muss versuchen, schlechte Gedanken zu minimieren.

Klingt gut, aber wie funktioniert das in der Praxis?

Stück für Stück. Ich kann zum Beispiel sicherlich nicht morgen einfach so in den Ring steigen. Nach zwei Wochen Pause kann man nicht kämpfen; die Angst läge dann wahrscheinlich bei 80 Prozent und der Glaube an Erfolg bei 20. Ich baue Selbstvertrauen auf, indem ich der Aufgabe entgegengehe: Zwölf Wochen lebe ich damit, die eigene Angst und die schlechten Gedanken besiegen zu wollen. Und das schafft man, indem man hart trainiert und auch im Training zu sportlichen Erfolgen kommt. Ganz am Ende kann man dann sagen: „Ich werde ihn besiegen.“

Gibt es neben dem körperlichen Training Tricks, um die Psyche zu stärken?

Nein, gibt es nicht. Ich weiß genau, dass ich zehn Kilometer in 40 Minuten gelaufen bin, dass ich in vier Wochen über hundert Sparrings erfolgreich gemeistert habe. Das allein gibt mir die Kraft. Und der Körper ist ein Phänomen. Er weiß genau, was auf ihn zukommt.

Zur Person

Luan Krasniqi wurde am 10.05.1971 als jüngstes von acht Geschwistern in Junik im Kosovo geboren. Er wuchs bei seinen Großeltern auf, bis er mit 15 Jahren zu seinen Eltern ins schwäbische Rottweil zog, wo sein Vater seit 1970 arbeitete. Der gelernte Groß- und Einzelhandelskaufmann kam relativ spät zum Boxen, entpuppte sich aber schnell als großes Talent im Schwergewicht. 1996 wechselte er ins Profilager, zunächst nach England, dann zu Universum Boxpromotion nach Hamburg. Luan Krasniqi lebt – je nach Trainingsphase – in Hamburg und Rottweil. Am 14.07. boxt Krasniqi gegen Tony Thompson (USA); bei einem Sieg wäre er Herausforderer des WBO-Weltmeisters Sultan Ibrahimow aus Russland.



„Ich habe sieben Jahre lang Nachhilfeunterricht in Deutsch genommen, bei Lidl Pakete ausgepackt und Regale eingeräumt. Ich war zielstrebig, ich wollte etwas.“

Als Sie zu Ihren Eltern nach Deutschland kamen, waren Sie knapp 16 Jahre und sprachen kein Wort Deutsch.

Ja, und das war unheimlich schwer. Mit 16 ist man schon ein halber Mann, man hat sich für Richtungen im Leben entschieden, man hat Freunde. Damals fragte ich mich natürlich, warum mein Vater mich aus dem Kosovo, wo ich bei meinen Großeltern lebte, nach Deutschland holte. Heute weiß ich es, und es war es die richtige Entscheidung – allein schon wegen der ganzen Unruhen, die es im Kosovo gab.

Sie haben in Deutschland Ihr Abitur gemacht. Heute sprechen Sie fünf Sprachen, arbeiten nebenbei als vereidigter Dolmetscher. Wie schwierig war es für Sie, sich dieses Wissen anzueignen?

Das erste Jahr der so genannten Berufsvorbereitung habe ich nicht geschafft, weil es an der Sprache haper-te. Ich habe sieben Jahre lang Nachhilfeunterricht genommen, teilweise selbst bezahlt, und alle möglichen Jobs gemacht. Zum Beispiel bei Lidl Pakete ausgepackt und Regale eingeräumt. Ich war zielstrebig, ich wollte etwas. Mein Vater hat 45 Jahre in einer Firma gearbeitet, und das wollte ich nicht. Ich wollte etwas erreichen, und dafür musste ich erst einmal Deutsch lernen und danach eine Ausbildung abschließen. Ich wusste, dass ich damit auf dem Markt eine Chance haben würde.

Sie arbeiteten als Groß- und Einzelhandelskaufmann und Versicherungsagent – und dann kam doch alles ganz anders.

Ich hätte mir niemals erträumt, dass ich mit dem Boxen meinen Lebensunterhalt verdienen könnte. Ich hatte meine Lehre gemacht und dann freiwillig gekündigt, weil mir 1.500 Mark brutto zu wenig waren. Ich bin in die Versicherungsbranche gewechselt und bekam 4.000 im Monat. Den Job habe ich zwei Jahre ausgeübt, und dann 1996 einen Profivertrag in England unterschrieben, weil ich an den Sport geglaubt habe. Dort hatte ich die Möglichkeit, mit Lennox Lewis, einem Weltmeister, zu trainieren.

Sie haben einmal die Vermutung geäußert, dass Boxer sogar sensibler sind als die meisten anderen Menschen. Was bringt Sie zu dieser Annahme?

Boxer befinden sich immer wieder am Rande des Seins oder Nicht-Seins. In den Kampf zu gehen, ihn zu bestreiten und zu gewinnen – das ist ein Kampf mit sich

selbst. Man wird immer wieder aufs Neue geprüft, fragt sich immer wieder: Bin ich ein Angsthase? Kann ich mit dem Druck umgehen? Natürlich gibt es auch in anderen Berufen solche Situationen, aber beim Boxen ist es eben extrem.

Sie haben bereits eine große Krise hinter sich. Nach Ihrem Kampf gegen den Polen Przemyslaw Saleta, bei dem Sie aufgaben, obwohl Sie nach Runden führten, haben Sie viel Kritik und auch Häme geerntet.

Ja. Und es ärgert mich, dass die Öffentlichkeit bis heute nicht die Hintergründe betrachtet hat. Ich bin damals kurzfristig mit viel zu wenig Vorbereitungszeit für Vitali Klitschko eingesprungen, der sich verletzt hatte. Schon in der vierten Runde wusste ich, dass es keinen Sinn hat. Meine Kräfte schwanden. Ich führte zwar nach Runden, aber ich hätte vielleicht k. o. gehen und einen bleibenden Schaden davon tragen können. Deswegen gab ich auf.

Ihre Boxkollegen stellten Ihnen danach Pantoffeln vor den Spind und nannten Sie Frau Krasniqi – sozusagen eine Aufforderung, es lieber bleiben zu lassen.

Darüber hinaus rieten mir auch die Trainer und Boxexperten, besser mit dem Sport aufzuhören. Natürlich tut es weh, so was zu hören. Nicht nur der körperliche Schmerz, sondern auch das, was man ständig lesen oder hören muss, bleibt an einem hängen. Es heißt immer, dass man an Niederlagen wächst, aber man

kann auch an ihnen zerbrechen. Wenn es wirklich einmal bergab geht, dann muss man eine unheimliche Stärke haben. Da braucht man drei Mal so viel Kraft, als wenn alles im Lot ist.

Wo haben Sie sich diese Kraft geholt?

Zu Hause. Seit ich wieder in meiner vertrauten Umgebung trainiere, habe ich wieder Erfolg. Das ist nun schon seit drei Jahren so. Nach dem Kampf gegen Saleta hat man mir vorgeschlagen, eine Psychologin zu Rate zu ziehen. Nach dem Gespräch dachte ich nur: Die braucht aber mehr Hilfe als ich. Hätte mir mein damaliger Trainer etwas mehr menschliche Nähe, Vertrauen und Ehrlichkeit geschenkt, wäre das völlig ausreichend gewesen.

Ein Gespräch mit guten Freunden bringt mehr als die beste Therapie?

Ich glaube, es gibt nichts Besseres auf der Welt, als Gespräche mit einem Menschen zu führen, dem man einfach sein Herz ausschütten kann. Offen reden zu können, hilft ungemein. Und ich bin gottfroh, dass meine Freunde von früher heute noch meine Freunde sind.

Sie haben Ihr Vorbild Max Schmeling kurz vor seinem Tod noch kennen gelernt.

Ja, ich habe ihn damals zu Hause besucht. Er war ja 99 Jahre alt und hat noch Witze gerissen. Als ich ankam, hat er direkt gesagt: „Ich bin der Max, wir sind Kollegen“. Er war so normal und menschlich, er sprach mit mir über meine Familie und über die Branche, die sich offenbar kein Stück verbessert hat. „Hast du genug verdient, mein Junge?“, fragte er. „Halt das zusammen, das meiste Geld stecken sich sowieso die Manager ein.“

Den WM-Titel zu gewinnen, ist ein sehr langfristiges Ziel. Ist das nicht manchmal ermüdend?

Man sucht es sich ja gewissermaßen selber aus. Würde ich Don King oder einem anderen Boxpromoter eine Option geben, dann hätte ich wahrscheinlich schon morgen die Chance, um die Weltmeisterschaft zu kämpfen. Dann wäre ich vielleicht Weltmeister, aber es würde nichts bedeuten. Ich möchte um die Weltmeisterschaft boxen, weil der Weltmeister gegen mich boxen muss – als Pflichtherausforderer. Als erster Deutscher den WM-Titel im Schwergewicht wieder nach Deutschland zu holen, ist ein Lebenstraum. Wenn ich das geschafft habe, dann weiß ich, dass alles richtig war, was ich in der Vergangenheit gemacht habe.

Und wenn Sie es nicht schaffen sollten?

Dann werde ich den ein oder anderen Charakterzug an mir doch überdenken müssen. Zum Beispiel meinen Dickschädel.

Aber erst dann, wenn es zu spät ist?

Ja, jetzt nicht. (lacht) Es müsste doch mit dem Teufel zugehen, wenn ich das nicht schaffen würde. ...

Die sportliche Karriere

Krasniqi hat 32 Kämpfe absolviert, davon 29 gewonnen, 14 durch k. o. 2002 gab er gegen den Polen Przemyslaw Saleta nach der achten Runde auf, obwohl er nach Punkten führte. Nach seiner erfolgreichen Revanche und weiteren Erfolgen holte er sich 2004 den Europameistertitel zurück. Am 28.09.2005 kämpfte Krasniqi um den WM-Titel im Schwergewicht des Verbandes WBO gegen den Amerikaner Lamont Brewster. Der Sieg schien zum Greifen nah, doch in der neunten Runde ging Krasniqi durch technisches k. o. zu Boden. Am 17.03.2007 gewann er gegen Brian Minto und hofft nun, noch in diesem Jahr erneut um den WM-Titel zu kämpfen.