

Aargauer Zeitung

abo+ BOXEN

Die «Cobra» vor dem Titelkampf: «Ich boxe, um Geschichte zu schreiben»

Arnold Gjergjaj kämpft am Samstag im Grand Casino gegen Dominic Vial. Vor dem Kampf um den Interkontinental-Titel äussert sich die «Cobra» im Interview über seine Karriere, Niederlagen und das Leben ausserhalb des Rings.

Cedric Oppliger

25.03.2023, 05.00 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**



Arnold Gjergjaj in seinem Boxgym in Pratteln.

Bild: Cedric Oppliger

Sie kämpfen gegen Dominic Vial um den Interkontinental-Titel im Schwergewicht. Was bedeutet dieser Kampf für Sie?

Arnold Gjergjaj: Ich hatte drei Jahre lang eine Pause, in denen es mir gesundheitlich nicht so gut ging. Als ich letztes

Jahr mein Comeback geben konnte, war das ein wichtiger Moment für mich. Aber auf den Titelkampf freue ich mich noch mehr, denn ich merke: Es geht mit mir wieder bergauf.

Aber es ist ein Titelkampf des Verbandes WBF. Das klingt nicht nach der Spitze des Berges.

Natürlich ist es nicht der grösste Verband. Aber es ist auch kein kleiner. Es gibt ganz grosse Boxer, wie Evander Holyfield, die diesen Titel holten. Und ich bin froh, dass so viele Leute immer noch an mich als Boxer glauben. Das ist nicht selbstverständlich.

Die Boxverbände im Überblick



Die wichtigsten Boxverbände

Die «World Boxing Association» (**WBA**), der «World Boxing Council» (**WBC**), die «International Boxing Federation» (**IBF**) und die «World Boxing Organisation» (**WBO**) sind die wichtigsten Verbände.

Warum gibt es so viele unterschiedliche Verbände?

Die Verbände sind im Boxsport gewinnorientierte Unternehmen. Entsprechend konkurrieren diese miteinander und küren ihre eigenen Weltmeister. Dies im Gegensatz zu den meisten anderen Sportarten, bei denen der Weltverband alle kontinentalen und nationalen Verbände vereint.

Die World Boxing Federation, WBF

Die WBF gehört zu den zahlreichen kleineren und unbedeutenderen Verbänden. Der Verband gehört aber ebenfalls der ABC (Association of Boxing Commissions) an und wendet somit die gleichen Regeln wie die grossen vier Verbände an. Die bekanntesten Titelhalter sind Evander Holyfield, Roy Jones Jr., Johnny Nelson, Francois Botha, John Scully und Senad Gashi.

Immerhin sind Sie 38 Jahre alt und konnten in den letzten Jahren kaum Kämpfe bestreiten.

Über die Verletzung möchte ich nicht mehr sprechen, das ist Geschichte und ich bin wieder topfit. Wenn ich jetzt gegen mich vor zehn Jahren kämpfen würde, der Jüngling hätte keine Chance. Meine Schläge sind viel härter, ich bin leichter, schneller und ich bin mit all meinen Erfahrungen mental stärker.

Wie schaffen Sie das? Sie haben ja auch neben dem Boxen einige Aufgaben.

Das stimmt, ich arbeite in den Tankstellen, die ich mit meiner Familie führe. Und ich habe mein eigenes Boxgym. Ausserdem hat sich vieles verändert und das ist gut so: Ich habe Familie, ich muss meinen Sohn vom Kindergarten abholen können. Ich muss da flexibel sein. Deshalb bin ich so froh, habe ich eine starke Frau im Rücken und Familie und Freunde, die mich unterstützen. Wie zum Beispiel Marc Hänggi, der den Event rund um den Kampf für mich organisiert hat.

Wie können Sie sich mit Ihrem Job in der Tankstelle, dem Gym und der Familie ernsthaft auf einen Boxkampf vorbereiten?

Es sind die Details, die zählen. Ich achte sehr auf meine Ernährung. Ich esse nun während sechs Stunden am Tag und faste die restlichen 18. Früher war das genau umgekehrt. Ich fühle mich viel besser, wenn ich nur mittags und abends esse und habe mehr Energie fürs Training.

Sind das dann Schüsseln voll mit Pasta, um den Energiebedarf zu decken?

Ich esse viele gesunde Ballaststoffe, auch viel Gemüse. Und ich meide Zucker, lediglich Früchte sind okay. Ich muss keinen Modellkörper haben, aber muss Energie für das Boxen haben. Da habe ich viel gelernt, was mir guttut.

Lassen Sie uns wieder über den Kampf sprechen. Bei allem Respekt vor Dominic Vial: Sie sind der klare Favorit, oder?

Ich bin auch schon favorisiert in den Ring gegangen und habe verloren. Es gibt im Boxen keine Favoriten. Ich habe mich mit Vial auseinandergesetzt und viel über ihn gelesen. Er hatte auch gesundheitliche Probleme und das hat ihn stärker gemacht. Das war bei mir auch so. Durch Niederlagen lernt man. Auch ein K.o. bringt dich weiter. Ich

habe immer alles so gemacht, wie ich es für richtig hielt und nicht, wie es mir andere empfohlen haben. Natürlich habe ich auf erfahrene Leute gehört, aber ich musste das machen, was für mich stimmte. Am Ende zählst nur du, du stehst auch alleine im Ring.

Eine Niederlage, die Sie einstecken mussten, war der technische K.o. gegen David Haye 2016. Sie hätten eine noch grössere Karriere machen können, hätten Sie damals gewonnen.

Natürlich wäre alles anders gewesen, aber ich weiss nicht, was geschehen wäre. Vielleicht hätte ich zwei Kämpfe später aufgehört zu boxen. Ich bin ein gläubiger Mensch und weiss nicht, wo Gott meine Wege hingeführt hätte. Aber die Niederlage war schon schwierig für mich. Das ist der Unterschied: Ein Fussballteam kann als Team verlieren. Einen Boxkampf solltest du nicht verlieren, denn es liegt nur an dir.



Arnold Gjergjaj verbringt nicht mehr den ganzen Tag in seinem Boxgym.

Bild: Cedric Oppliger

Sind Sie trotzdem stolz auf Ihre Karriere?

Ich bin stolz auf alles. Ich bin mit 14 Jahren in die Schweiz gekommen, habe eine Lehre als Heizungsmonteur gemacht. Und auch meine Karriere macht mich stolz. Wenn ich etwas mache, dann möchte ich das richtig durchziehen. Aber ich bin nicht perfekt, ich bin zwei Minuten zu spät zum Interview gekommen.

Sie engagieren sich auch ausserhalb des Rings und arbeiten mit Schulklassen zusammen. Dafür wurden Sie von der Gemeinde Pratteln ausgezeichnet.

Ja, das ist mir sehr wichtig. Die Jugend heute bekommt vieles, ohne zu kämpfen. Ich sage nicht, dass die Jugend heute schlecht ist, ganz im Gegenteil. Aber die Umstände sind anders. Heute kannst du alles mit dem Handy machen. Auch einkaufen, aber das ist nicht nur gut. Es sind nicht alle dafür gemacht, im Büro zu arbeiten. Die Jugendlichen sollen Verschiedenes ausprobieren können, bevor sie sich für eine Lehre oder Schule entscheiden. Ich möchte meine Erfahrungen teilen. Schwierigkeiten machen dich stärker, das möchte ich auch Kindern mit Migrationshintergrund weitergeben. Und Sport hilft dabei, diese Dinge zu lernen. Mathematik und Deutsch sind auch wichtig, aber ich wünschte mir, dass Schüler jeden Tag Sportunterricht hätten.

Haben Sie sich mal überlegt, was aus Ihnen geworden wäre, wenn Sie nicht zum Boxen gefunden hätten?

Ich wäre auf dem 20. Stock einer Baustelle. Aber wissen Sie was?

Nein, erzählen Sie.

Ich war dabei auch glücklich. Ich habe den Job gerne gemacht. Aber nun bin ich Boxer und möchte mich mit den Besten messen. Noch reicht es nicht ganz. Aber ich möchte nach dem WBF-Interkontinental-Titel gegen einen Top-50-Boxer kämpfen. Und ich möchte nach ganz oben, wirklich

nach ganz oben. Ich bin noch nicht alt und fühle mich topfit.
Ich boxe, um Geschichte zu schreiben.

Boxabend im Grand Casino

Der Titelkampf von Arnold Gjergjaj gegen den Deutschen Dominic Vial (30 Jahre, 2,03 Meter) ist Teil eines Kampfabends (ab 22 Uhr) im Grand Casino, wo im Metro Club 800 Zuschauende Platz haben. Der Hauptkampf mit Gjergjaj ist um 23 Uhr über zehn Runden angesetzt.

Mehr zum Thema

- **REGIOSPORT AKTUELL**

Repond mit brillanter WM-Kür ++ Swiss Open: Topfavorit Axelsen geht seinen Weg ++ Das Regiosport-Programm vom Wochenende

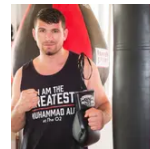
bz-Sportredaktion · 24.03.2023



BOXEN

Arnold Gjergjaj vor seinem Comeback nach drei Jahren Pause: «Ich bin nicht älter, sondern reifer geworden»

Andreas W. Schmid · 10.06.2022



abo+ NÄHKÄSTCHEN

Boxer Arnold Gjergjaj: «Ich habe mich immer wieder aufgerappelt»

Andreas W. Schmid · 26.02.2022



Für Sie empfohlen

Weitere Artikel >



● UKRAINE-NEWSBLOG

Russischer Angriff bei Bachmut stockt laut britischen Geheimdiensten ++ Selenski setzt für Wiederaufbau auf Weltbank

Online-Redaktion · vor 3 Stunden



abo+ BIRMENSTORF

Spitzenkoch im «Bären» zieht die Reissleine: Harry Pfändler zieht sich aus gesundheitlichen Gründen zurück

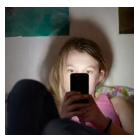
Andreas Fretz · 25.03.2023



abo+ REPORTAGE

Um 7 Uhr beginnt die Frühschicht auf der Psychose-Station in Königsfelden

Noemi Lea Landolt · 25.03.2023



BEZIRKSGERICHT BADEN

Verdeckte Ermittler geben sich als Teenie-Mädchen aus und locken Familienvater in die Falle

Claudia Laube · 25.03.2023





SPITALDEBATTE

Kantonsspital Aarau entlässt 17 Mitarbeitende – und spart damit 1 Million Franken

Fabian Högler · 25.03.2023



Copyright © Aargauer Zeitung. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Aargauer Zeitung ist nicht gestattet.