

## «Das Limit ist nicht bei allen gleich»

Die St. Galler Kunstturner Giulia Steingruber und Pablo Brägger über das Alter, harte Kritik und den Tunnelblick.

Interview: Raya Badraun aus Magglingen

Es ist ein warmer Herbsttag in Magglingen oberhalb von Biel. Während sich die ersten Turner für das Nachmittags-training vorbereiten, setzen sich Pablo Brägger und Giulia Steingruber in der Jubiläumshalle auf die Matten. Die beiden Ostschweizer lachen viel beim Gespräch, beenden auch einmal den Satz des anderen. «Wir kennen uns wirklich gut», sagt Steingruber, die in Gossau aufgewachsen ist. «Schliesslich haben wir recht früh den gleichen Weg eingeschlagen und sind diesen zusammen gegangen.» Der Oberbürger kann das nur bestätigen.

**Der Swiss Cup in Zürich ist der letzte Wettkampf in diesem Jahr. Wie fühlt sich der Körper so kurz vor dem Saisonende an?**

**Giulia Steingruber:** Nach der WM sind die Muskeln verhärtet, alles tut etwas weh. Man fühlt sich müde, vor allem körperlich. Das ist zwar ganz normal, aber ich merke, dass dieses Gefühl im Alter immer mehr auftritt.

**Sehnt man sich da nach der Wettkampfpause?**

**Pablo Brägger:** Wenn man vor dem Grossanlass so eine lange Vorbereitungsphase hatte, dann freut man sich schon, ein paar Tage Ferien zu haben und es danach im Training etwas ruhiger angehen zu können.

**Steingruber:** Es tut gut, wenn man runterfahren kann. Ich weiss, dass dies in der Vorbereitungszeit nicht immer möglich ist. Doch man kann sich diese Zeit in Absprache mit dem Trainer auch einmal herausnehmen. Wenn man sich danach sehnt, dann soll man sich diese Pause auch nehmen. Das bringt viel mehr, als wenn man sich durchbeisst.

**Hat das auch mit dem Alter zu tun?**

**Steingruber:** Ja, das kommt mit den Verletzungen und den Erfahrungen. Man lernt, auf sich zu hören, auf seinen Körper. Man weiss ja auch, was alles noch vor einem liegt, was für Ziele man noch hat. Und diese will man erreichen. Dann muss man sich manchmal zurücknehmen, damit es wieder vorwärtsgehen kann.

**Brägger:** Es gab Zeiten, in denen ich völlig ausgelaugt war und solche, wo ich mich topfit fühlte. Nun weiss ich, wann es wirklich nicht mehr geht und ich mir diese ein, zwei Tage Pause gönnen muss, damit ich wieder Gas geben kann. So findet man seinen Weg.

**War es schwierig, das zu lernen?**

**Steingruber:** Ich glaube, es ist vor allem schwierig zu akzeptieren, dass es nicht mehr gleich ist wie früher.

**Brägger:** Ja, dass man erschöpft ist.

**Steingruber:** Und dass man sich nicht mehr gleich erholt wie damals als 16-Jährige. Als Sportlerin ist man es gewohnt, dass man seine Übungen einfach abspult. Es geht einfach. Doch 2018 war ich mit der Schule und mit 100 Prozent Turnen so am Limit. Und dann kam der Kreuzbandriss. Das sollte man vorher merken und verhindern.

**Pablo Brägger, haben Sie als Aussenstehender damals gemerkt, dass es ihr nicht gut ging?**

**Brägger:** Von aussen ist es schwer festzustellen. Wir haben unser eigenes Programm, das wir machen müssen. Es braucht die Erfahrung als Trainer, um so etwas zu sehen. Doch auch für diesen ist es nicht einfach, eine Verletzung zu verhindern. Weil ein Turner ja trainiert



Pablo Brägger und Giulia Steingruber in der Jubiläumshalle in Magglingen.

Bild: Pius Amrein (Magglingen, 25. Oktober 2019)

Man muss ans Limit gehen, man darf einfach nicht ständig darüber hinaus. Das ist die Schwierigkeit.

**Muss man diese Erfahrung selbst machen?**

**Brägger:** Ja. Man kann nicht ein bisschen zuschauen und hat dann die ganze Erfahrung auch gemacht.

**Steingruber:** Das Limit ist auch nicht bei allen gleich. Auch bei einem selbst nicht. Wenn man in Form ist, kann man für eine gewisse Zeit über die persönliche Grenze hinausgehen. Die Frage ist jedoch immer, wie lange das gut geht.

**Wie findet man die Balance?**

**Brägger:** Kommunikation ist sehr wichtig. Ich spreche viel mit den Trainern, damit sie wissen, wenn ich müde bin und es nicht mehr geht. Dann kann man das Programm anpassen, um dennoch das Optimum herauszuholen zu können. Und die Erholung ist natürlich auch wichtig.

**«Wenn ich kein Diplom hole, dann ist es sofort ein durchzogener Wettkampf.»**

**Giulia Steingruber**  
Gossauer Kunstturnerin

**Ist das Training heute anstrengender als früher?**

**Steingruber:** Ich mache noch immer das gleiche Programm wie die 16-Jährigen. Ich merke jedoch schon einen Unterschied. Wenn wir etwa am Sprung trainieren, sind die Jungen nach der Übung sofort wieder parat, während ich mich kurz hinsetzen muss und eine Verschnaufpause brauche.

**Brägger:** Wir müssen aber auch nicht mehr gleich viele Wiederholungen machen, da wir schon so viel Erfahrung haben. So machen wir manche Elemente vielleicht zwei-, dreimal, dann beherrschen wir sie wieder.

**Also hat das Alter auch seine Vorteile?**

**Brägger:** Es fällt einem vielleicht rein körperlich einfacher, wenn man 20 ist, also im besten Alter für einen Turner. Dafür habe ich heute die ganze Erfahrung. Ich kann mich auf meinen Kopf verlassen, kenne die Situation im Wett-

kampf und kann einfach meine Übungen abspulen.

**Steingruber:** Das Turnen ist extrem mental. Wir trainieren so viel und der Körper automatisiert die Bewegungsabläufe. Man sollte eigentlich überhaupt nicht nachdenken, sonst verkrampft man sich. Deshalb ist es so wichtig, dass man mental auf einem hohen Niveau ist.

**Also stellt man den Kopf ab und turmt einfach?**

**Steingruber:** Ja, das wäre das Beste.

**Brägger:** Wenn man darüber nachdenkt, ist man immer zu spät. Man muss einen Tunnelblick haben und die Übung durchziehen.

**Steingruber:** Immer gelingt das aber nicht, wir sind auch nur Menschen. Wenn Fehler passieren, ist es wichtig, bei der Sache zu bleiben, nicht den Kopf hängen zu lassen. Es kommen schliesslich noch weitere Geräte.

**An der WM etwa lief noch nicht alles perfekt.**

**Steingruber:** Ich glaube, viele vergessen, dass ich von einer grösseren Verletzung zurückgekommen bin und erwarten sofort wieder ein Topresultat. Das finde ich schade. Denn ich war zufrieden mit mir. Ich habe acht Übungen ohne Stürze gezeigt, klar waren sie nicht perfekt.

**Brägger:** Aber schlecht waren sie auch nicht.  
**Steingruber:** Irgendwie wird einem nachher die Freude genommen. Wenn ich kein Diplom hole, dann ist es sofort ein durchzogener Wettkampf. Das enttäuscht mich. Warum wird nicht gesagt: Sie hat es wieder geschafft, sie hat sich nach einem Kreuzbandriss wieder für die Olympischen Spiele qualifiziert? Stattdessen wurde ich nach dem Wettkampf gefragt, ob einfach nicht mehr drin liegt. Da dachte ich: Wow, okay.

**Sind die Erwartungen zu hoch?**

**Steingruber:** Ja, aber nicht von meinen Trainern und mir. Das kommt von aussen, weil die Leute durch Artikel in den Medien nur sehen, dass ich eine WM- und Olympia-Medaille habe, dass ich an der EM stets erfolgreich war. Das ist auch schön. Aber man vergisst den Rest.

**Brägger:** Die Erwartungshaltung bleibt gleich oder wird sogar grösser. Dem kann man nicht immer gerecht werden.  
**Steingruber:** Du als Athlet willst ja auch immer mehr, aber das geht nicht einfach so. Während ich verletzt war, haben die anderen Nationen dazu gelernt, die Schwierigkeiten steigern können. Ich war froh, dass ich wieder auf das Niveau kam, das ich vor zwei Jahren hatte. Das ist überhaupt nicht selbstverständlich. Deshalb will ich nichts Negatives über die WM sagen.

**Was hilft in solchen Momenten?**

**Steingruber:** Ich spreche dann mit meinen Eltern oder mit Kollegen. Sie muntern mich dann auf und geben mir eine positive Rückmeldung, weil sie genau wissen, was für einen Weg ich hinter mir habe. Das tut gut. Und dann denke ich: Eigentlich haben sie recht, da muss ich gar nicht hinhören. Ich muss Kommentare, welche mich runterziehen, einfach ausblenden.

**Haben Sie Angst, dass Sie auch bei den Olympischen Spielen nur an Ihrer Medaille gemessen werden?**

**Steingruber:** Auf eine Art mache ich das auch. Es ist ja nicht so, dass ich nichts erreichen will. Aber es ist schwierig. In Rio habe ich zwei super Sprünge gezeigt, aber es sind auch Fehler von anderen Turnerinnen passiert. Es muss so viel zusammenpassen. Doch darüber denke ich noch nicht nach. Olympia ist noch viel zu weit weg. Ich nehme nun Schritt für Schritt und freue mich ein-

### Zwei St. Galler Turner

**Giulia Steingruber** ist 25 Jahre alt und das Aushängeschild des Schweizer Kunstturnens. Die Gossauerin hat in den vergangenen Jahren eine beachtliche Medailiensammlung angehäuft. Den grössten Erfolg feierte sie mit der Bronzemedaille am Sprung an den Olympischen Spielen 2016 in Rio. Ein Jahr später wurde sie auch an der WM Dritte. Zwischen diesen Erfolgen hatte sie eine Fussverletzung, im vergangenen Jahr zog sie sich einen Kreuzbandriss zu. **Pablo Brägger** wird Ende November 27 Jahre alt. Der Oberbürger wurde 2017 Europameister am Reck. Zwei Jahre davor gewann er in Montpellier die EM-Bronzemedaille am Boden. (rba)