

«Ich muss zuerst Abstand gewinnen»

Giulia Steingruber, die beste Schweizer Kunstturnerin aller Zeiten, vermisst das Adrenalin in den Wettkämpfen, erzählt von ihrem Kraftort und rechnet aus, wie viele Stunden – oder besser: wie viele Jahre – sie in ihrer Karriere beim Training verbracht hat.

TEXT HELENA BUONANNO UND ANDREAS W. SCHMID

Giulia Steingruber, es ist nun ein halbes Jahr her, seit Sie zurückgetreten sind. Wie weit sind Ihre Batterien wieder aufgeladen?

Manchmal denke ich: Vielleicht hätte ich zuerst eine Pause einlegen sollen. Stattdessen stürzte ich mich sofort in die Arbeit und gab daneben noch Turntraining. Andererseits kam ich dadurch nie in Gefahr, in das berühmte Loch nach der Karriere zu fallen. Ich hatte gar keine Zeit dafür. Nun hat sich alles ein wenig gelegt und ich lasse mir bewusst mehr Zeit, damit ich herausfinden kann, was mir gefällt, was ich machen möchte und wo ich hingehöre.

2016, nach Olympia-Bronze und dem damit verbundenen Rummel, gingen Sie in Australien zwei Monate lang auch auf Sinnsuche. So steht es in Ihrer Biografie, die soeben erschienen ist.

Das war aber eine andere Lebensphase. Damals hatte ich den Olympia-Blues. Ich musste neue Energie tanken, damit ich an der Karriere weiterarbeiten konnte. Nun, nach über 20 Jahren in meinem Sport mit einem fest vorgegebenen Alltag, stehe ich an einem anderen Punkt. Die Zukunft ist offen, es stehen neue Herausforderungen an, was sehr spannend ist. Ich lasse mich nicht stressen, sondern gebe mir die nötige Zeit.

Was vermissen Sie aus Ihrer Zeit als Kunstturnerin?

Die Wettkämpfe und das Adrenalin, das man dabei ausschüttet. Auch das Zusammensein mit den anderen Athletinnen und Athleten werde ich vermissen.

Und was fehlt Ihnen nicht?

Dass alles verplant ist. Heute kann ich meine Wochenenden so gestalten, wie

ich will. Oder mal zwischendurch einen Städtetrip einschieben. Als Nächstes möchte ich nach Lissabon, Porto oder Madrid. Also in den Süden.

Wie sehr mussten Sie sich früher punkto Essen einschränken?

Ich hatte nie einen absolut strikten Ernährungsplan und gönnte mir auch mal etwas zwischendurch. Ich hielt nie etwas davon zu hungern, weil man dann nur in den Jo-Jo-Effekt hineinkommt, was total deprimierend ist. Vor grossen Wettkämpfen gönnte ich mir jedes Mal ein feines Fondue oder Raclette im Kreis meiner Familie, so auch im vergangenen Jahr ...



Giulia Steingruber (28) macht zwar keinen Überschlag mehr, aber sie ist ihrem Sport weiterhin verbunden.

... mitten im Sommer ...
... vor den Olympischen Spielen in Tokio.

Haben Sie mal ausgerechnet, wie viele Stunden Sie beim Training in der Halle verbracht haben?

Nein, aber auf meiner Homepage steht: Erfolg kommt von selbst, wenn man zweitausend Stunden pro Jahr trainiert. Wobei ich nicht die ganzen 20 Jahre so viel trainiert habe ...

... weshalb wir als mittlere Zahl 1500 Stunden pro Jahr nehmen. Und das 20 Jahre lang. Macht 30 000 Stunden

den oder 1250 Tage oder 178 Wochen oder 3,4 Jahre.

Hört sich komisch an, 3,4 Jahre durchtrainiert zu haben. Wenn man es aber gerne macht, fällt es einem leicht.

Wie hält man so viel Training durch?

Ich war halt sehr ehrgeizig und wollte alles erreichen, was ich mir vorgenommen hatte. Dafür trainierte ich hart, und wenn dann ein Wettkampf anstand, wollte ich natürlich nicht auf ihn verzichten. Aus heutiger Sicht kann ich feststellen, dass ich besser auf den Länderkampf kurz vor der EM 2018 verzichtet und somit eventuell den

Kreuzbandriss verhindert hätte. Im Nachhinein ist man immer schlauer.

Simon Biles musste es auch erst lernen. 2021 verzichtete sie an den Olympischen Spielen in Tokio auf einen Teil ihrer Einsätze und wenig später schliesslich ganz auf die WM.

Ja, aber ich würde mich hüten, mich mit ihr zu vergleichen. Die Erwartungen in sie als Weltstar waren viel grösser. Da hatte ich es in der Schweiz besser – obwohl auch ich manchmal dachte, dass es jetzt denn genug sei mit dem Druck, der auf mir lastete. Ich zog mich dann gerne auch mal auf ein Bänklein am Stadtrand von Gossau zurück, von wo man auf den Alpstein sieht. Das war mein Kraftort, der mir half, zwischendurch durchzuschlafen.

An jenem Bänklein liefen Sie auch oft mit Ihrer Schwester vorbei.

Während der Karriere sprachen Sie bewusst nicht über Desirée, die von Geburt an behindert war. Weshalb nun in diesem Buch?

Wir wollten sie damals bewusst schützen und zeigten auch keine Fotos. Als sie 2017 starb, informierten wir die Öffentlichkeit und konnten so steuern, was über sie geschrieben wird. Wenn ich im Buch nun auf meine Karriere zurückblicke, dann möchte ich auch über sie sprechen. Schliesslich prägte sie mich als Mensch und als Teil unserer Familie. Für meine Eltern war es ein schwieriger Spagat. Auf der einen Seite die Tochter, die dauerhaft auf Hilfe angewiesen war, auf der anderen Seite die Tochter, die sehr sportlich unterwegs war und in der Öffentlichkeit stand. Da prasseln dann so viele Eindrücke auf einen ein, dass man das erst einmal verarbeiten muss.

Wie kamen Sie über Desirées Tod hinweg?

Ich tröste mich damit, dass es ihr nun gut geht und sie von allem befreit ist. Desirée war

→ Seite 19

AKTUELL
INTERVIEW

GIULIA STEINGRUBER

Premiere in Rio de Janeiro

Giulia Steingruber (28) feierte an den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro (BRA) ihren grössten Erfolg: Mit Platz 3 gewann die Gossauerin eine Olympiamedaille – als erste Schweizer Kunstturnerin überhaupt; bei den Männern war dies zuvor einzig Donghua Li (54) geglückt. Steingruber arbeitet beim Turnzentrum Bern im Marketing. Sie ist mit dem Motocrossfahrer Alan Ulmann (25) liiert und wohnt in Biel.

→ ein unglaublich positiver Mensch und bringt mich heute noch zum Lächeln, wenn ich an sie zurückdenke. Auch das gibt Kraft.

Stehen Sie in Ihren Träumen manchmal auf dem Schwebebalken oder setzen zu einem Sprung an?

Ganz ehrlich? Ich kann mich leider nie daran erinnern, was ich geträumt habe. Aber ich schliesse es nicht aus, denn ich bin meinem Sport immer noch sehr verbunden. Ich habe den Grundkurs als Trainerin absolviert und möchte gerne noch mit den Trainerkursen weitermachen. Bevor ich jedoch weitermache, muss ich zuerst Abstand gewinnen. Ein bisschen Distanz kann nicht schaden.

Wie werden Sie als Trainerin sein?

Auf Disziplin pochend oder eher der Kumpeltyp?

Eine gewisse Strenge muss im Leistungssport da sein, aber alles in einem gesunden Rahmen, etwas anderes wäre heute auch gar nicht mehr denkbar. Die Turnerinnen und Turner sollen sich ein Ziel setzen und hart dafür trainieren, gleichzeitig ist mir jedoch auch wichtig, dass sie sich die Freude am Kunstturnen bewahren.

Wie war das für Sie, als die Magglingen-Protokolle über den Missbrauch in der Kunstturn-Ausbildung veröffentlicht wurden?

Ich habe mich noch nie zu diesem Thema geäussert und werde es auch nicht an dieser Stelle tun. Netter Versuch. (Lacht.)

Giulia Steingruber, wir danken Ihnen für das Gespräch. ●

ANZEIGE

Unlimitiert telefonieren in der Schweiz

50%
GÜNSTIGER

Nur bis 5. Juni

~~29.90~~
nur 14.95/Mt.

BASIC Abo

- + Unlimitierte Anrufe und SMS
- + 4 GB pro Monat ohne lästiges Verfallsdatum
- + **50 GB im Wert von 375.– geschenkt**
- + Keine Mindestvertragsdauer
- + Im Swisscom Netz

Noch Fragen?

QR-Code scannen und alles über das Angebot erfahren



Jetzt direkt bestellen
unter **0800 361 361**

coop
mobile