

Luft nach oben

Quentin Brandenburger ist gerade 17 geworden. Seine Freizeit verbringt er vor allem in der Turnhalle, er trainiert 30 Stunden die Woche und hat sich fest vorgenommen, einmal bei den Olympischen Spielen dabei zu sein.

Vor ein paar Monaten gelang Quentin Brandenburger eine kleine Sensation: Im Mehrkampf wurde er Fünfte bei den Europameisterschaften in der Türkei. Eine beachtliche Leistung für den damals 16-Jährigen, auf die er selbst auch sehr stolz ist. Dass wegen der Corona-Pandemie einige große Nationen ihre EM-Teilnahme abgesagt hatten, schmälert seinen Erfolg aber nicht. „Es war vielleicht einfacher, aber alle Turner, die da waren, hatten gut trainiert“, sagt er. Innerhalb weniger Tage konnte er seine Resultate sogar um fast 2,4 Punkte verbessern – von 70,332 in der Qualifikation auf 72,720

in den Finals. Die gute Platzierung bekam er also nicht geschenkt.

„Kunstturnen ist keine einfache Sportart. Man muss viel trainieren, um besser zu werden. Aber mir gefällt die Herausforderung. Ich liebe es in der Luft zu sein, ich liebe das Turnen“, sagt er und strahlt. Gerade noch hat er auf dem Pferd kunst- und kraftvolle Drehungen geübt, jetzt sitzt er gelassen da und beantwortet geduldig jede Frage. Ob er immer mit nacktem Oberkörper trainiere wie auf den Fotos des revue-Fotografen? „Ja, immer. Wir tragen nur auf den Wettkämpfen unsere Trikots.“

„Was ich jetzt verpasse, kann ich nächstes Jahr nicht aufholen.“

Quentin Brandenburger,
Kunstturner



Brandenburgers Turnkarriere startete recht spät. Erst mit sieben unternahm er die ersten Versuche in Remich. Damals gefiel ihm das Training aber nicht, und so hörte er nach ein paar Monaten wieder auf und versuchte es – wie seine älteren Brüder – mit Tischtennis. „Da bin ich dann auf jeden Tisch geklettert und habe Handstände gemacht. Meine Mutter meinte, ich sollte vielleicht doch wieder zum Turnen gehen.“ So kam er zu Le Réveil Bettembourg, wo der heutige Vizepräsident der Federation Gilles Andring schon beim ersten Training sein Talent entdeckte und ihn in die Leistungsgruppe steckte. Mittlerweile tritt er für den l'Etoile Rumelange an. So wie einst eins seiner großen Vorbilder Sascha Palgen.

Doch sein Training findet im Nationalen Sportinstitut (INS) statt. Seitdem er mit neun Jahren in den Nationalkader berufen wurde, trainiert er hauptsächlich hier. 30 Stunden kommen jede Woche zusammen, drei Termine am Morgen, sechs am Nachmittag oder frühen Abend. Zeit für andere Hobbys hat Quentin Brandenburger nicht mehr. Klar habe man nicht viel Freizeit, sagt er, aber das Turnen sei halt seine Freizeit. Um seinen Eltern und sich selbst den Alltag zu erleichtern, wohnt er über die Woche im Internat des Sportlyzeums, das sich gleich nebenan befindet. Durch die kurzen Wege zwischen Schule, Halle und Internat bleibt ihm auch ausreichend Zeit, um seine Hausaufgaben zu erledigen. Seine Noten seien gut, versichert er. „Man muss sich einfach Mühe geben, dann packt man das schon.“

Wenn Quentin Brandenburger spricht, wirkt er völlig aufgeräumt und bei sich. Ein junger Mann, der weiß, was er will. Und der auch weiß, wie er das erreicht. Das war nicht immer so. Seine früheren Trainer gaben ihm das Gefühl, als Luxemburger ohnehin keine Chance zu haben, zu den ganz Großen im Turnen zu gehören. Mit Jacques Renson, dem Cheftrainer des Männerkaders, änderte sich das vor sechs Jahren. „Er hat von Anfang an gesagt, dass man alles erreichen kann, wenn man nur ausreichend trainiert. Dann hat er gleich unsere Trainingseinheiten erhöht, erst auf 24 und jetzt auf 30 Stunden.“ Manchmal gäbe es auch schwierige Phasen, erzählt Brandenburger. „Es kommt bei jedem vor, dass man keine Lust hat oder sich



fragt, wie es wohl wäre, wenn man einfach aufhört mit dem Sport. Doch auch in solchen Momenten ist Jacques da und hilft einem mental. Er kann damit umgehen und weiß, dass es nicht geht, immer 100 Prozent zu geben.“

Ans Aufhören hat er aber nie gedacht, jedenfalls nicht ernsthaft. Denn Quentin Brandenburger hat Ziele. Er würde gerne bei den Olympischen Spielen antreten. 2028, vielleicht sogar schon 2024. Dazu müsste er allerdings seine Punkte weiter verbessern. Dass es geht, hat er bei der EM in der Türkei gesehen. Mit seinen fast 73 Punkten lag er zwölf Punkte höher als bei seiner ersten EM-Teilnahme 2018 in Glasgow. Damals

sei er zwar wirklich schlecht gewesen, sagt er, doch er spürt, dass noch immer Luft nach oben ist, dass er besser werden kann. Und dieses Gefühl treibt ihn an und lässt ihn jeden Tag wieder in die Halle gehen.

Selbst die Corona-Pandemie mit ihren abgesagten Wettkämpfen und eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten konnte ihm nichts anhaben. Seine Motivation hat er sich bewahrt. „Ich weiß ja, dass Corona nicht mein Leben lang andauern wird – hoffentlich. Doch was ich jetzt verpasse, kann ich nächstes Jahr nicht aufholen, deshalb lasse ich das nicht schleifen und trainiere. Mein nächstes Ziel ist die

Europameisterschaft im kommenden Jahr. Dafür trainiere ich.“

Vor vier Jahren hat er sich das Genick gebrochen. Als Abgang vom Barren drehte er einen Doppelsalto und landete auf dem Kopf. Sein großes Glück war, dass seine Wirbelsäule an einer Stelle gebrochen war, die nicht an den Nerven lag. Vier Monate lang trug er eine Stütze, die nicht nur über seinen Hals, sondern über den Oberkörper hinausging. Bleibende Schäden habe er keine, sagt er. Und Angst vor weiteren Verletzungen auch nicht. „Verletzungen beim Turnen sind normal. Ich passe natürlich noch mehr auf als früher, aber man darf auch nicht andauernd darüber nachdenken. Ich halte meinen Körper gesund, esse ausgewogen und schlafe ausreichend. Dann geht das schon.“

Sechs Disziplinen stehen bei den Männern im Mehrkampf auf dem Programm: Ringe, Pferd, Reck, Sprung, Barren und Boden. Der Boden ist ihm am liebsten, aufgrund vorübergehender Wachstumsprobleme in den Knien kann er dafür und für den Sprung jedoch weniger als sonst üben. Dafür trainiert er die anderen Geräte eben mehr, sagt er. Trotz des vielen Trainings achtet er darauf, nicht zu viele Muskeln aufzubauen. „Muskeln sind sehr schwer, deshalb ist zu viel Krafttraining nicht gut. Außer für die Bauchmuskeln, die trainiere ich viel.“

Manchmal fehlt ihm die Konkurrenz mit anderen, der direkte Vergleich. Er ist der einzige in Luxemburg in seiner Altersklasse, der auf so hohem Niveau turnt. Dann kann es schon vorkommen, dass die Jungs und Mädchen aus den Kadern interne Wettstreite ausrufen. Einmal hat er sogar einen Salto auf dem Schwebebalken gemacht, nur aus Spaß. Es sei zwar alles gutgegangen, aber nochmal möchte er auf das Frauenturngerät nicht hinauf. „Muss ja nicht sein“, sagt er und lacht.

Wenn er sich etwas wünschen dürfte, wären es bessere Bedingungen in der Halle des INS. Die Geräte seien insgesamt zwar gut, aber es gäbe viel zu wenige. „Zum Beispiel nur ein Pauschenpferd, da muss man dann immer wieder warten, bis man an der Reihe ist.“ Aber auch die Ringe, der Sprung und das Reck sind problematisch. So können die Abgänge von Reck und Ringen nur in die ausgepolsterte Grube hinein, nicht

aber auf harte Matten geübt werden. Die mit Schaumstoff ausgepolsterten Gruben, die sich unter den Sportgeräten befinden, sind wichtig, um die Kuren von Anfang an vorzubereiten. Doch um für einen Wettkampf zu trainieren, muss man jede Übung irgendwann unter denselben Bedingungen ausführen können, die später im Wettkampf herrschen. In der Halle des INS ist das nicht möglich.

Das trifft auch das weibliche Kader-team. Das Reck für die Jungen ist am Stufenbarren angebracht. Sind die Jungen gerade dran, kann der Stufenbarren nicht benutzt werden. Und auch sie müssen ihre Abgänge in die Grube üben, in der Hoffnung, auf Wettkämpfen genügend Zeit zu haben, den Abgang dann auch auf dem harten Boden zu stehen. „Beim Sprung sieht es auch nicht sehr gut aus. Er ist sehr nah an der Wand, da bekommen manche schon Angst gegenzuknallen.“

Mit seiner Meinung steht Quentin Brandenburger nicht allein da. Sein

Vor vier Jahren hat er sich das Genick gebrochen.

Trainer Jacques Renson hatte ihm extra aufgetragen, im Interview darauf hinzuweisen. Und auch die Trainerin des Damenteams Domenica Camardella fragt anschließend nach, ob er darüber gesprochen hat. Das Problem scheint also dringend zu sein. Verständlicherweise. Wer international erfolgreiche Sportler vorweisen möchte, müsste auch für einen hohen Standard in der Ausbildung sorgen. Das sollte man jedenfalls meinen. \

Text: Heike Bucher \ Fotos: Georges Noesen

