

## **Interview – Dr. Erich Frischenschlager – Hochschulprofessor für Bewegungswissenschaften & Sportpädagogik**

### ***Ihr Leben dreht sich um Bewegung. Wie sind Sie zum Sport gekommen?***

Ich bin in einem kleinen Ort in der Steiermark aufgewachsen, da hat Bewegung schon als Kind immer eine große Rolle gespielt. Im Sommer hatte ich eine Saisonkarte im Freibad, da haben wir uns ausnahmslos mit Bewegungsspielen die Zeit vertrieben. Egal ob Abfangen im Wasser, Tischtennis, Staudamm bauen im Flussbad oder mit der Luftmatratze der Raab entlang. Mein Fahrrad war damals der wichtigste Mobilitätsfaktor für mich, für den Schulweg, um Freunde zu besuchen und auch für kleine Erkundungstouren in die naheliegenden Bezirkshauptstädte. Als Jugendlicher spielte ich im örtlichen Fußballklub, in der Unterstufe Schülerliga Handball.

### ***Haben Themen wie Gesundheit und Bewegung in Ihrer Kindheit bereits eine große Rolle gespielt?***

*Was bedeutet Bewegung für Sie persönlich und was kann sie bewirken?*

Das Thema Gesundheit hat eigentlich gar keine Rolle gespielt. Wie heute auch war der kindliche Antrieb zur Bewegung der Spaß, die Neugier und der Entdeckungstrieb. Diese Motivation ist mir bis heute geblieben, wenn ich meine Sportarten reflektiere, die ich gerne ausübe. Das sind vor allem Outdoorsportarten, die sich mit Reisen verbinden lassen wie Mountainbiken, Kitesurfen, Klettern und natürlich Wintersport wie Skifahren, Skitouren und Snowboarden.

Bewegung bedeutet alles für mich, ein Tag ohne ist für mich ein verlorener Tag. Das dürfen Sie nicht als falschen Ehrgeiz verstehen, der Leistungsgedanke ist mir eigentlich fremd. Der Punkt ist, dass ich die Bewegung brauche. Mache ich zu wenig davon, meldet mir mein Körper zurück, dass er sich nicht wohl fühlt. Ich merke auch, dass ich unkonzentriert werde, dass der Fokus verloren geht, wenn ich inaktiv bin. Bewegung bewirkt nachgewiesen, dass das eigene Körpergefühl besser wird, dass Sie mehr Energie für alltägliche Dinge zur Verfügung haben und vor allem auch, dass die Konzentration und der Fokus zunehmen. Sportliche Menschen arbeiten auch effizienter und effektiver, das ist durch Studien abgesichert.

### ***Als Professor, Referent und Autor sind Sie immer viel beschäftigt. Wie schaffen sie es, abzuschalten?***

*Viele Menschen klagen über mangelnde Motivation. Wie kann man das ändern?*

Ich gebe dieses Interview nach einem dreiwöchigen Urlaub, in dem ich meinen mentalen Akku wieder aufgeladen habe. Das gelingt mir durch einen völlig anderen Tagesablauf, der im Wesentlichen daraus besteht, die besten Windstunden für eine Kitesurfsession am Meer herauszufinden und dann Kiten zu gehen. Genauso wichtig ist die Regeneration: leckeres Essen mit viel Fisch und Gemüse meistens mit Freunden, abschalten und Lesen und Schlafen. An windstillen Tagen gehe ich mit meiner Freundin Laufen und Wandern.

Die beste Motivation für mehr Bewegung ist die körperliche und mentale Veränderung, die sich bereits nach einer dreimonatigen Trainingsphase einstellt. Fit in 100 Tagen, wenn Sie so wollen. Für Untrainierte sind bereits drei Ausdauerworkouts pro Woche ausreichend um nach drei Monaten die maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub> max.) zu verdoppeln. Das spüren Sie im Alltag überall, in jedem Treppenhaus, beim Radfahren, bei der Arbeit. Sie haben einfach doppelt so viel Energie zur Verfügung. Die Kunst dabei ist, dass Untrainierte die richtige Anleitung bekommen, um diese 3 Monate durchzuhalten und Ausdauer und Kraft aufzubauen und meist auch Gewicht abzubauen. Nach den 3 Monaten hört niemand mehr auf, weil niemand mehr sein altes Leben zurückhaben will.

### ***Am 24. November haben Sie einen Vortrag für die Bewohner der Gemeinde Straden. Worauf dürfen sich unsere Besucherinnen und Besucher freuen?***

In meinem Vortrag geht es um die Notwendigkeit von Bewegung in der Sozialisierung von Kindern. Diese soll nicht nur zugelassen, sondern auch gefördert werden. Im Alltag erlebe ich sehr oft, dass Bewegung bewusst oder unbewusst verhindert wird. Wenn das passiert, berauben Eltern ihre Kinder um wichtige Erfahrungs- und Entdeckungsmöglichkeiten und letztlich auch um die Lernkonzepte, die sie daraus ableiten. Wenn Eltern wollen, dass sich Körper, Gehirn und Psyche ihrer Kinder gesund entwickeln, dann sind regelmäßige Bewegungserfahrungen essentiell.

Mehr Infos zu Dr. Erich Frischenschlager: [erichfrischenschlager.com](http://erichfrischenschlager.com)