



**Wir interviewten den frischgebackenen neuen 2-fachen (!) Staats- und Europameister im Behinderten-Radsport über sein Training sowie seine Motivation für sportliche und privaten Erfolge.**

Christoph Etlzstorfer gilt in Österreich als DAS Aushängeschild im Behindertensport. Doch nicht nur seine eindrucksvolle Medaillenbilanz im Rollstuhlsport seit 1984, sondern vor allem auch seine beeindruckende Persönlichkeit machen den sympathischen 42-jährigen Oberösterreicher und frischgebackenen 2-fachen Staats- und Europameister im Behinderten-Radsport zu einer Ausnahmeerscheinung und gefragten Motivationstrainer.

Anm.derRed: Auf [WWW.FITNESS.AT](http://WWW.FITNESS.AT) veröffentlicht Christoph Etlzstorfer als Fachautor regelmäßig Artikel zum Thema Behindertensport und Motivation.

**RED: Regelmäßiges Fitnessstraining ist nicht für jeden von uns eine Selbstverständlichkeit, obwohl die Vorteile klar auf der Hand liegen. Du selbst bist ja bekannt dafür, daß Du Dich speziell für Rollstuhlfahrer bemüht, ihnen Kraft- und Ausdauertraining schmackhaft zu machen. In welcher Form profitieren besonders Rollstuhlfahrer von einem aktiven Lebensstil?**

CE: Es gibt eine ganze Reihe an Vorteilen, die jeden Menschen, und damit auch Rollstuhlfahrer betreffen. Bessere Gesundheit, bessere Körperhaltung, gute Blutwerte, weniger Fett am Körper, Senkung von Cholesterinwerten und Blutdruck, weniger Verspannungen, weniger Abnutzungserscheinungen durch verbesserte Gelenkstabilisierung, um nur einige wenige zu nennen.

Darüber gibt es aber noch Faktoren, die speziell Rollstuhlfahrer betreffen bzw. diese in jüngeren Jahren betreffen als gehende Personen. Als Rollstuhlfahrer kommt man vor allem bei stärkerer Behinderung sehr oft in eine Alles-oder-Nichts-Situation:

- Komme ich noch alleine ins Auto hinein?
- Kann ich meinen Rollstuhl ohne fremde Hilfe ins Auto einladen oder fehlt mir dazu die Kraft?
- Komme ich die Steigung zu einem Lokal, einem Restaurant, zum Geschäft, die einer gehenden Person gar nicht auffällt, noch alleine hinauf? Wenn nicht, brauche ich Hilfe oder ich verzichte auf den Lokalbesuch oder Einkauf und schränke dadurch mein Sozialleben ein.
- Komme ich alleine in die Badewanne hinein und vor allem wieder heraus?
- Komme ich bei der Liegewiese am Badesee wieder alleine von der Decke am Boden in den Rollstuhl?
- Komme ich vom Rollstuhl in den Kinosaal?
- Komme ich auf Reisen in einem Hotel auch in ein Bett, das ein paar Zentimeter höher oder niedriger ist als mein gewohntes?
- Kann ich den Gehsteig alleine hinauf fahren oder brauche ich Hilfe dafür?

Das ist nur eine kleine Auswahl an banalen Alltagssituationen, mit denen umzugehen man im Reha-Zentrum nach dem Eintritt einer Behinderung (zb. Querschnittlähmung) lernt. Und all das kann speziell bei stärkerer Behinderung sehr schnell wieder verloren gehen, wenn die körperliche Fitness durch Inaktivität nachlässt.

**RED: Du selber trainierst in einem Linzer Club (Pueblo Linz). Welche Erfahrungen hast Du in Bezug auf die Akzeptanz von Rollstuhlsportlern in "normalen" Fitnessclubs gemacht?**

CE: Da habe ich nur gute Erfahrungen gemacht, sowohl im Pueblo als auch in vielen anderen Clubs, in denen ich bei meinen Wettkampfreisen (auf allen fünf Kontinenten) trainiert habe. Die meisten Studios haben ein sehr breites Spektrum an Mitgliedern, und als Rollstuhlfahrer werde ich eben als weitere Facette wahrgenommen.

RED: Was fällt Dir spontan zu Fitnessclubs in Österreich ein - positiv sowie negativ. Würdest Du Dir speziell für Rollstuhlsportler etwas wünschen?

Was ich mir als Rollstuhlfahrer generell wünsche, ist Barrierefreiheit, also eine Welt, und damit auch Fitness-Center, wo es keine Stufen gibt und man mit einem Lift jede Etage erreicht. Davon sind wir noch weit weg, da bilden auch Fitness-Center keine Ausnahme. Und davon hängt natürlich die Wahl des Studios ab. Es nützt mir wenig, wenn ich zwar nur fünf Minuten hinfahren muss, dann aber beim Eingang Stufen habe und vielleicht auch noch im Studio. Ich habe den Eindruck, dass man bei der Planung von Studios meist davon ausgeht, dass jemand, der dort hingehht, fit genug ist, um Stiegen gehen zu können. Das mag auch bei der überwiegenden Mehrheit der Mitglieder zutreffen, aber eben nicht bei allen.

Ein erfahrener Trainer ist wünschenswert, aber da haben natürlich die wenigsten praktische Erfahrung. Mit etwas Interesse und gutem Grundlagenwissen kann sich aber ein Trainer auf verschiedenste Mitglieder, also auch auf solche im Rollstuhl, einstellen.

**RED: Wie bist Du persönlich zum Fitnessstraining bzw. in weiterer Folge zum Leistungssport gekommen?**

CE: Die Bedeutung des Sports hat sich in den Jahren meiner Sportausübung mehrfach verändert. Unmittelbar nach meinem Unfall war die Hauptmotivation für Sport die, mich selbstständig im Rollstuhl weiterbewegen zu können und dabei nicht auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Ich war also eher vom Fitnessgedanken geleitet entsprechend war auch das Training zwar regelmäßig, aber doch von vielen Zufällen abhängig. Das änderte sich mit steigendem Erfolg im Sport, es ging mir nicht mehr einfach um die Fitness, sondern immer mehr um gute Platzierungen bei Wettkämpfen und die damit verbundene Anerkennung. Dadurch wurde das Training sehr zielgerichtet, konsequent und regelmäßig.

Mit den Jahren nahm der Reiz der Wettkämpfe ab, die Motivation verschob sich zum Ausloten meiner Leistungsgrenzen, zur Anwendung neuer Trainingsformen und dem Verfolgen der daraus resultierenden Veränderungen an meinem Körper und meinem Leistungsvermögen. Darüber hinaus habe ich erkannt, dass der Sport auch ein wunderbares Instrument ist, mich auf der psychischen Ebene besser kennen zu lernen, weil ich bei Wettkämpfen sehr oft in Grenzsituationen komme. Wenn man den Sport im großen Zusammenhang sieht, sind diese Situationen natürlich trotzdem meist unbedeutend, in der kleinen Welt des Sports aber sind sie wichtig.

Eine interessante Facette lernte ich kennen, als ich begann, regelmäßig im Vereinsteam Rollstuhlrugby zu spielen. Da ist es einerseits wichtig, das Spiel zu lesen, also Spielsituationen zu erkennen, andererseits erlebt man als Teamsportler durch das Zusammenspiel mit anderen vieles, was man als Einzelsportler nicht gewohnt ist. Man muss sich auf andere einstellen, deren Stärken und Schwächen erkennen und die eigene Spielweise darauf abstimmen, sodass in Summe das Team besser ist. Das Ego muss man da oft zurück stellen, damit das Team Erfolg hat.

**RED: Von Fitnessfreaks ist ja bekannt, daß Sie nach wenigen Tagen ohne Training nervös und unzufrieden wirken - ich selber nehme mich da auch nicht aus. Wie lange hältst Du persönlich einen Alltag ohne Training aus?**

CE: Das kann ich schwer sagen, da ich in der glücklichen Lage bin, meinen Tagesablauf so planen zu können, dass ich zum gewünschten Training komme. Natürlich gibt es Tage, an denen ich mir wegen anderer Verpflichtungen keine Zeit zum Training nehme, aber dann bin ich flexibel genug, um meine Regenerationsphasen entsprechend zu legen. In den fast 25 Jahren, die ich mittlerweile regelmäßig trainiere, bin ich erst einmal für länger als eine Woche ausgefallen. Wegen einer Schleimbeutelentzündung am Ellbogen musste ich für zwei Wochen pausieren. Es war zwar für mich klar, dass das ein Teil der Regeneration (und damit des Trainings) ist, aber ich war trotzdem sehr froh, als ich mich endlich wieder bewegen durfte.

**RED: Wie sieht Dein aktuelles Wettkampfprogramm für 2006 aus?**

CE: Der Höhepunkt wird in diesem Jahr sicher die Weltmeisterschaft im September in Aigle in der Schweiz sein, wo ich mit dem Handbike im Straßenrennen und im Einzelzeitfahren anstreite. Davor gibt es noch eine Reihe von Europacup-Läufen und auch weitere Rennen wie zb. den Berlin-Marathon.

An dieser Stelle möchten wir Christoph Etlzstorfer ganz herzlich zu seinen jüngsten Medaillen-Erfolgen gratulieren! Er gewann vor 2 Wochen die Staatsmeisterschaften im Behinderten-Radsport in Kötschach-Mauthen in den Kategorien Einzelzeitfahren und Strasse sowie sensationell auch 2 EM-Titel in Louny, Tschechien, ebenfalls im Einzelzeitfahren (trotz Sturz bei KM 17) und Kriterium.

## Christoph Etzlstorfer persönlich:

### 3 Stichworte, die mich am besten beschreiben

konsequent, lösungsorientiert, manchmal zu kopfgesteuert (wobei man diese Eigenschaften sowohl in ihren positiven wie auch in ihren negativen Ausprägungen sehen kann).

### Meine Lebensphilosophie

Konzentriere dich auch deine Stärken und Fähigkeiten, nicht auf deine Schwächen und Einschränkungen.

### Hier nehme ich meine Kraft her

Aus dem Sport, aber auch aus guten Gesprächen, bei beiden vor allem dann, wenn sie zum Selbstzweck werden: Wenn ich also Bewegung um der Bewegung willen mache, einfach, weil es sich gut anfühlt, und bei Gesprächen, wenn sie nicht auf der Oberfläche der Informationsübermittlung bleiben, sondern den Dingen auf den Grund gehen.

### Meine Hobbies außer Sport

Neben meiner Arbeit an der Uni füllt der Sport in verschiedensten Bereichen (Sportler, Trainer, Funktionär, aber auch „Mechaniker“ an Handbike, Rennrollstuhl, Rugbystuhl) einen großen Teil meines Lebens aus. Neben Passivsport (Basketball, speziell NBA, Radfahren usw.) gehe ich gerne ins Kino oder Kabarett, lese u.a. Bücher über Psychologie oder Philosophie. Aber auch für meinen sechsjährigen Neffen sind einige Stunden pro Woche reserviert.

### Zufrieden bin ich wenn,

.... ein Flow-Erlebnis gehabt habe, also in einer Tätigkeit ganz aufgegangen bin und dabei alles andere um mich herum vergessen habe. Das kann sein im Sport, mit einem guten Gespräch oder auch bei anderen, privateren Ereignissen.

### Das würde ich gerne verwirklichen

Nachdem ich jahrelang, um nicht zu sagen jahrzehntelang sehr zielorientiert gelebt habe, lasse ich derzeit Aufgaben auf mich zukommen und nehme einfach Gelegenheiten wahr, wo ich etwas verändern kann.



[www.etzlstorfer.com](http://www.etzlstorfer.com)