

Interview mit Seppi Neuhauser, Triathlon-Ausdauersportler und Lebensfeuer-Professional, Riezlern

Zitat: „Ich möchte Menschen motivieren bis sie sich selbst motivieren.“

Wir haben Seppi Neuhauser zu einem intensiven Gespräch über seine Trainingsphilosophie getroffen und uns mit ihm über die Möglichkeiten und Vorteile einer Anwendung des Lebensfeuer-Konzepts im Training unterhalten.

deine-natur.com: Lieber Seppi. Zuerst einmal vielen Dank, dass Du Dir für dieses Gespräch die Zeit genommen hast. Am besten klärst Du die Leser zu Beginn über Deine umfangreiche sportliche Geschichte auf. Wie war Dein sportlicher Werdegang?

Seppi Neuhauser: Ich betreibe seit über 20 Jahren Ausdauersport. Ich bin damals über den Fußball zum Ausdauersport gekommen. Meinen ersten Aha-Effekt erlebte ich beim Kandelwandlauf im Kleinwalsertal. Besonders stark haben mich damals die Komponenten Eigenverantwortlichkeit und der eigene Körper als einziges Werkzeug begeistert. Nach diesem einschneidenden Erlebnis habe ich mich dann zu Beginn der neunziger Jahre voll und ganz dem Triathlon verschrieben. Jedoch musste ich hierzu erst Schwimmen lernen, was mir dank meines damaligen Trainers schnell gelang. Ich wurde bald ins Österreichische Nationalteam aufgenommen und lief für Österreich in den folgenden Jahren von der Olympischen Distanz bis zur Langdistanz alles mit. Im Jahr 1997 bin ich dann Österreichischer Staatsmeister im Triathlon geworden. 2002 wurde ich Vize-Europameister über die Langdistanz und es folgten einige weitere Titel. Da ich jedoch berufstätig bin, habe ich schließlich zum Berglauf gewechselt. Hier wird weniger Equipment benötigt und man ist mehr eins mit sich und der Natur. Das hat mir am Berglauf-Sport am meisten imponiert. Mit dem Berglauf habe ich meine persönliche Berufung gefunden.

deine-natur.com: Wie sieht Deine Trainingsphilosophie aus?

Seppi Neuhauser: Ich praktiziere eine langfristige Trainingsstruktur. Zielstrebigkeit und ein starker Wille sind die Grundlage, jedoch lege ich höchsten Wert darauf, achtsam mit mir umzugehen und schonend zu meinem persönlichen Ziel zu kommen. Im Sport kommt heute das Persönliche, Individuelle oft zu kurz. Mir ist es wichtig, mich ganzheitlich zu betrachten, also neben den physischen auch die psychischen Aspekte zu berücksichtigen und mein Training entsprechend zu gestalten. Auch wird das Thema Gesundheit im Training oftmals übergangen, denn Platzierungen und Erfolge haben häufig einen übergeordneten Stellenwert. Ich versuche, das Sportliche zu fokussieren. Wettkampfergebnisse sind für mich zweitrangig.

deine-natur.com: Seit wann nutzt Du die Lebensfeuer-Messung für Dich und was möchtest Du damit bezwecken?

Seppi Neuhauser: Als ich vom Lebensfeuer-Konzept erfuhr, hat mich die Vereinbarkeit mit meinem Trainingsansatz am meisten beeindruckt. Im August 2011 habe ich die Ausbildung zum Lebensfeuer-Professional begonnen und im November 2011 legte ich die Prüfung ab. Als ich im September 2011 am Transalpine Run teilnahm, haben wir über den gesamten Zeitraum von acht Tagen die Herzratenvariabilität gemessen und jeden Abend nach den einzelnen Etappen den Tag ausgewertet. Anhand der Ergebnisse aus der Lebensfeuer-Messung haben wir dann nach Möglichkeiten gesucht, den kommenden Tag besser zu gestalten. Beispielsweise haben die Messungen ergeben, dass die abendlichen Etappen-Siegerehrungen enorm anstrengend für mich waren. Wir haben die Anwesenheit bei den Ehrungen dann auf das Nötigste beschränkt und prompt wurden die Ergebnisse am Folgetag besser. Ich habe dann schließlich den ersten Platz beim Transalpine Run geholt. Ohne mir im Rahmen der Ausbildung bereits sämtliches Wissen angeeignet zu haben, hat mich dieses Erlebnis damals endgültig von der Richtigkeit des Konzepts überzeugt.

deine-natur.com: Was sind aus sportlicher Sicht die Vorteile der Lebensfeuer-Messung verglichen mit anderen Ansätzen?

Seppi Neuhauser: Die Lebensfeuer-Messung ist mit einer Kurzzeit HRV-Messung vergleichbar. Der Vorteil bei der Lebensfeuer-Messung ist der, dass hier über mindestens 24 Stunden gemessen wird und so eine Auswertung des sportlichen Alltags erfolgen kann. Bei der Lebensfeuer-Messung wird klar aufgezeichnet, wo Energie aufgebaut wird und wo Energie verloren geht. Auch ist die Auswertung hier individueller und der Mensch wird ganzheitlicher betrachtet.

deine-natur.com: Was kann die Lebensfeuer-Messung aus sportlicher Sicht bewirken?

Seppi Neuhauser: Der wichtigste Punkt in diesem Zusammenhang ist meiner Meinung nach die Vermeidung von Übertraining, da bei einer Lebensfeuer-Messung klar aufgezeigt wird, bis wohin der Sport positive Effekte hat und ab wann er ungesund wird. Wo wir wieder beim schonenden Training wären. Leider wird die Gesundheit im Training wie bereits beschrieben oft übergangen, wenn Platzierungen und sportliche Ergebnisse im Vordergrund stehen. Lebensfeuer schafft bei den Sportlern zudem ein verstärktes Gefühl für den eigenen Körper und sensibilisiert hin zu mehr Achtsamkeit mit sich selbst. Auch bietet Lebensfeuer die Möglichkeit, sich komplett auf den Sport zu konzentrieren, denn externe Stressoren

können gezielt identifiziert, minimiert oder ganz ausgeschaltet werden.

deine-natur.com: Was hat Lebensfeuer sportlich bei Dir bewirkt?

Seppi Neuhauser: Ich bin mittlerweile 46 Jahre alt. In diesem Alter hilft mir Lebensfeuer dabei, meine sportliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Meine Persönlichkeit hat sich durch den Lebensfeuer-Ansatz stark verändert, wenn nicht gar um 180 Grad gedreht. Ich bin mental stärker geworden und Leistung ist für mich mittlerweile nicht mehr so wichtig wie früher. Ich achte darauf, meinem Körper genügend Regeneration zu bieten und bin dadurch mehr im Gleichgewicht. Zusammenfassend würde ich sagen: Ich gehe heute bewusster mit mir um.

deine-natur.com: Du arbeitest heute ja auch als Trainer und arbeitest mit diversen Sportlern. Wie nutzt Du die Lebensfeuer-Messung im Training?

Seppi Neuhauser: Die Basis des Lebensfeuer-Konzepts, also eine Messung der Herzratenvariabilität, passt sehr gut in meine Trainings-Auffassung, denn hier wird der gesamte Tagesablauf ganzheitlich analysiert und nicht nur eine Momentaufnahme gemacht. Es kommen keine Werkzeuge und auch keine Medikamente zum Einsatz, was dem Ansatz von schonendem Training gerecht wird. Mit kleinen Schritten im Bezug auf die Umstellung bestimmter Verhaltens- und Konsummuster kann hier viel erreicht werden. Die Lebensfeuer-Messung bietet mir die Möglichkeit, das Training individueller zu gestalten; abgestimmter auf die Bedürfnisse der verschiedenen Sportler. Jeder Mensch ist anders. Das ist im Sport ganz wichtig und sollte mehr berücksichtigt werden. Ich nutze die Lebensfeuer-Messung als Werkzeug zur Trainingssteuerung und beziehe sie in jede Trainingsphase ein. So kann ich beispielsweise auswerten, welche Trainingseinheiten für wen wie belastend und welche Disziplinen für wen am besten geeignet sind. Ich kann definieren, wie lang die einzelnen Einheiten für wen sein sollten und wo gegebenenfalls die Intensität gesteigert werden kann. Ich kann das Training so individuell und ganzheitlich unter Einbeziehung verschiedenster Faktoren auswerten. Seitdem ich die Lebensfeuer-Messung in das Training integriert habe, besteht das Training bei mir aus einer Erhebungsphase, in der der Zustand des Sportlers analysiert wird, einer trainingsbegleitenden Phase, in der während des Trainings gemessen wird und schließlich einer Optimierungsphase, in der die Ergebnisse im Training berücksichtigt werden. Das Lebensfeuer-Konzept ist für mich der Schlüssel zu Umsetzung meiner Trainingsphilosophie.

deine-natur.com: Welche Erfolge konntest Du bei den von Dir betreuten Sportlern feststellen?

Seppi Neuhauser: Die Erfolge sprechen für sich. Allgemein kann gesagt werden, dass die Sportler durch die Lebensfeuer-Messungen mehr Bewusstsein für den eigenen Körper entwickelt haben. Ich möchte hier zwei Beispiele für den Erfolg des Konzepts anbringen: Eine von mir betreute Sportlerin war in der Vergangenheit sehr häufig krank und musste dem Training fernbleiben. Seitdem wir bei ihr die Lebensfeuer-Messung machen und die Ergebnisse konsequent ins Training einfließen lassen, war sie nie wieder krank. Ein anderes Beispiel ist die Eiskunstläuferin Carolin Kostner. Kurz vor den Europameisterschaften im Januar 2013 haben wir sie gemessen und das Ergebnis war, dass sie sehr fokussiert auf den Wettkampf war. Ich habe ihr dann geraten, drei Tage vor den Meisterschaften das Eis zu verlassen und als Alternative Langlaufen und Schneeschuhwandern zu gehen. Nach diesem Alternativprogramm war sie so frisch wie nie, was sich dann auch in einer weiteren Messung sowie ihrer Leistung bei der EM niedergeschlagen hat. Sie wurde Europameisterin.

deine-natur.com: Seppi, wir danken Dir für das aufschlussreiche Gespräch.