



STEPHAN FREIBURGH AUS
Chefredaktor «Leben und Gesundheit»

Werde *der Beste*, der *du sein kannst*

**Chefredaktor Stephan Freiburghaus im Interview
mit dem Führungsexperten Boris Grundl.**



Auf der Suche nach dem nächsten Kick

Boris Grundl erlitt 1990 in Mexiko bei einem Klippensprung aus über 10 m Höhe einen tragischen Unfall. Beim Aufprall auf das Wasser überstreckte sich der Kopf extrem nach hinten. Dadurch lockerte sich der siebte Halswirbel und schob sich in die Wirbelsäule. Boris Grundl war sofort gelähmt.

Damals, 25-jährig, war er Fallschirmspringer, sehr erfolgreicher Tennisspieler und ein vielseitig begabter junger Mann. Von einem Moment zum anderen waren von «100 % Körper» nur noch «10 % übrig». 90 % bleiben gelähmt. Zu Recht ist sein Name in aller Munde, wenn es um Optimismus geht. Boris Grundl hat es geschafft, aus den «10 % Körper», die nach dem tragischen Unfall noch übrig waren, zu einem im wahrsten Sinn des Wortes «100 %igen» Leben zu finden!

Sie beschreiben, dass Sie 1990 bei Ihrem Klippensprung in Mexiko einen Kick suchten, um richtig wach zu sein. Sie nennen dies auch «Grenzerfahrungen suchen». Im Rückblick sagen Sie, dass Sie damals das Leben nicht genügend wertgeschätzt hätten. Zahlreichen, vor allem jungen Menschen geht es heutzutage ähnlich.

1. Was würden Sie diesen jungen Menschen raten?

Die Schwierigkeit ist die «Selbstverständlichkeit». Die meisten Kinder in Deutschland und der Schweiz wachsen im Überfluss auf. Viele besitzen mit 18 schon das erste eigene Auto, haben eventuell ein oder zwei Häuser aus der vorigen Generation geerbt. Kurz: Die Voraussetzungen für ein gutes Leben sind da, und damit geht eine große Selbstverständlichkeit einher. Richtig dafür kämpfen muss kaum jemand.

Aus der Glücksforschung wissen wir: Mangelnde Dankbarkeit kann zu einem Problem werden. Denn im Kern ist nichts selbstverständlich. Wenn dir jemand die Tür aufhält und du keine

Dankbarkeit empfindest, ist das schade, denn es ist nicht selbstverständlich. Ebenso wenig ist es selbstverständlich, dass etwas zum Essen auf dem Tisch steht, der Strom aus der Steckdose kommt und das Trinkwasser aus dem Wasserhahn fließt.

Jungen Menschen rate ich hin und wieder zur Entbehrung. Erst wenn wir gefroren haben, merken wir, wie schön die Wärme ist. Erst wenn wir gehungert haben, sind wir für ein Essen dankbar. Entbehrungen helfen uns, das Leben wirklich wert-

Im Kern ist nichts selbstverständlich.

schätzen zu können. Loslassen und verzichten fallen anfangs immer schwer, doch das, was wir später dafür bekommen, ist viel mehr wert.

Und noch ein Hinweis für junge Menschen: Es hilft, unser Glück hauptsächlich in uns selbst und nicht im Außen zu suchen. Menschen, für die ihr Boot, ihr Haus, ihr Auto für den nötigen Kick sorgen, werden nie wahre Erfüllung erfahren. Es geht darum, Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und an den Hürden des Lebens genauso wie an seinen Chancen zu wachsen. Dieses Wachsen erzeugt Glück.

2. Was würden Sie der Elternschaft gerne mit auf den Weg geben?

Entscheidend ist, zwischen «Erziehung» und «Beziehung» zu unterscheiden. In der Pubertät, wenn sich die Hormone ändern, verändert sich auch der Mensch. Gewissermaßen entziehen Kinder ihren Eltern die Erlaubnis, dass sie sie «weiterentwickeln dürfen». Aus meiner Sicht gleicht die Erziehung bis zur Pubertät eher einer milden Form von Diktatur – «Eltern sagen, Kinder machen». So lief es bisher meistens, doch gerade in der Zeit dieser Veränderung läuft es anders. Kinder «machen eben nicht mehr» einfach, was ihnen gesagt wird. Wie reagieren jetzt die Eltern? Sie verdoppeln «die Dosis» der bisherigen «Diktatur». Sie denken, *es hat in der Vergangenheit funktioniert, dann muss es jetzt auch funktionieren*. Dabei hat sich jetzt der Führungsansatz geändert. Nicht die Kinder werden in der Pubertät schwierig, sondern die Eltern, weil sie am alten Ansatz festhalten. Es gilt: Bis zur Pubertät geht es um «Erziehung», danach um «Beziehung».

Eines Ihrer starken Zitate lautet: «Jeder Sieger steht auf



Boris Grundl in seinem Element: Starke Rede - tiefer Sinn

einem Berg von Niederlagen». Müsste demnach der Jugendliche die Niederlage suchen, um erfolgreich zu werden?

Die Niederlagen kommen sowieso. Er muss natürlich den Sieg suchen. Er wird aber Niederlagen anhäufen, um darauf seine Siege zu errichten. Ich glaube sogar, dass ein Mensch umso stärker wird, je mehr Niederlagen er einsteckt. Er darf nur nicht aufgeben. Die Erfahrung lässt uns wachsen: Wir setzen uns ein Ziel, geben alles, erreichen es oft nicht und scheitern. So ist es doch meistens! Dann kommt der Frust. An diesem Punkt ist es immer wichtig, nicht zu sagen:

«Das geht nicht.» Wir sollten uns stattdessen selbst sagen: «Das geht SO nicht» oder «Das geht NOCH nicht.» Die Botschaften sind klar:

A. «So nicht» stellt das Ziel nicht in Frage, aber ich muss etwas ändern.

B. Bei «Noch nicht» geht es um den richtigen Zeitpunkt, um das passende Timing.

Dass ich etwas nicht erreiche, trägt eine Botschaft in sich: «Du bist noch nicht so weit», «die Zeit ist noch nicht reif dafür». Das ist vollkommen in Ordnung. Für mich heißt das: Ich gehe in mich und finde heraus,

was ich ändern muss. Diese Hürde, unser Verhalten nach den Ergebnissen zu richten und anzupassen, müssen viele noch überwinden.

2008 veröffentlichten Sie Ihr zweites Buch mit dem Titel «Steh auf! Bekenntnisse eines Optimisten».

Muss man Optimist sein, um «aufzustehen»? Dann haben Pessimisten keine Chance.

Wir sollten nicht zwischen «Optimist» und «Pessimist» unterscheiden, denn wir besitzen die Kraft, unser Leben selbst zu interpretieren. Diese Interpretation konsequent durchzuführen müssen wir lernen. Das Glas ist nicht entweder halb voll oder halb leer, und es hilft mir nicht, wenn Menschen mir sagen, es sei immer halb voll. Es ist in Ordnung, das Glas auch mal als halb leer anzusehen. Wenn ich dieses Gefühl aushalte und annehme, kann ich mich tiefer damit beschäftigen, bis ich die Situation so interpretiere, dass ich aus ihr Kraft zum Handeln entwickle und daran wachse. So entsteht echter Optimismus. Das heißt: Ein Optimist muss nicht immer alles, was kommt, leicht nehmen. Er kann auch Phasen durchmachen, in denen es ihm schwerfällt, das, was passiert ist, zu verstehen. Doch das entscheidende Ergebnis liegt in der Interpretation dessen, was ist. Hier entsteht Wirkung. Ein Beispiel ist mein Unfall. Nach dem

langen Kampf entstand für mich daraus die Inspiration, für Menschen, die lernen und wachsen wollen, ein Vorbild zu sein. Das war meine Auslegung des Unfalls. Daran bin ich gewachsen.

Was verstehen Sie unter «aufstehen»?

Aufstehen bedeutet für mich, jeden Tag neu anzufangen. Das ist eine hohe, emotionale Übung. Im Kern geht es darum, jeden Tag eine Linie zu überschreiten und der Vergangenheit keinen Einlass zu gewähren. Deshalb: Höre nie auf, ein Anfänger zu sein! So übe ich auch meinen Beruf aus. Ich fühle und sehe mich stets als Anfänger. Durch diese Haltung gewinnen Menschen an Substanz und Chancen, ganz nach dem Motto: «Dem Geist des Anfängers stehen alle Wege offen, dem des Experten nur wenige.» (Shunryu Suzuki).

Welchen wichtigen Ratschlag würden Sie den Lesern von «Leben & Gesundheit» übermitteln?

«Dem Geist des Anfängers stehen alle Wege offen, dem des Experten nur wenige.»

Wenn wir über Glück und Erfüllung sprechen, gebe ich meinen Zuschauern und Lesern mit auf den Weg: Glücklich bist du dann, wenn du dich selbst dafür hältst und nicht, wenn andere zu dir sagen: «Du bist glücklich». Ich stelle fest, dass Menschen viel tun, um den Eindruck zu erwecken, sie seien erfüllt und glücklich, und zwar gerade jene Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen, gewählt werden wollen oder im Musikbusiness arbeiten. Ein Mensch ist glücklich, wenn er in den Spiegel schaut und denkt: «Ich bin glücklich!» In dem Moment, in dem er dieses Gefühl tief in sich spürt, ist es egal, was alle anderen sagen. Ich weiß, wovon ich spreche, denn bei mir glauben

viele Menschen heute noch, ich könne nicht glücklich sein. Schließlich sitze ich im Rollstuhl.

Wie wichtig ist es, seine Talente zu erkennen? Wie geht das vor sich?

Achten Sie auf Wegweiser, die Ihnen zeigen: «Da geht es lang». Diese Wegweiser sind

dort, wo Sie schnell lernen und andere davon beeindruckt sind. Wichtig ist dabei, zuerst auf sich selber zu hören.

Viele Menschen investieren all ihre Energie und schaffen es doch nur zum Durchschnitt. Der Grund dafür ist unser Drang nach Perfektionismus: Das, was wir schnell lernen und schaffen, wird zu selbstverständlich. Infolgedessen sind wir nie zufrieden. Dabei ist das Streben nach Perfektion weder gut noch schlecht. Es ist nur hinderlich, wenn es Menschen zu Marionetten ihrer Unrast macht, die sich und ihr Umfeld krank machen.

Wenn wir unser Talent erkennen wollen, müssen wir darauf schauen, was wir schnell und erfolgreich lernen und worin wir gut sind, und nicht darauf, was wir gerne machen.

Zum Schluss ein Wort zu Ihrem neuen Buch «Mach mich glücklich». Was erwartet den Leser?

Zunächst möchte ich die Frage beantworten: Warum schreibt jemand ein Buch über Glück? Es gab einmal eine Schwemme von Glücksratgebern, von denen ich einige ge-



Boris Grundl berührt, bewegt und inspiriert

lesen habe. Keines davon hat mich überzeugt. Nehmen wir als Beispiel den Ansatz «Fünf Schritte zu einem glücklichen Leben». Besagt dieser Titel, dass Menschen dann mit einem Dauergrinsen durch die Gegend laufen? Da bin ich sehr skeptisch. Auch der Begriff Glück wird meiner Meinung nach oft falsch verwendet. Vielmehr sollten wir von Erfüllung sprechen. Darum, und um den Erfolg, geht es ja auch für meine Kunden in der Wirtschaft. Mit der Frage, wie wir ein erfülltes und erfolgreiches Leben führen, habe ich mich intensiv beschäftigt und festgestellt: Menschen, die ein hohes Maß an Selbstverantwortung leben, führen meist auch ein erfülltes Leben. Dann war klar: Über die Beziehung von Glück und Selbstverantwortung schreibe ich ein Buch - mit dem Ziel, nicht den Weg zum Glück

zu beschreiben, sondern die Verhinderer und Förderer eines erfüllten Lebens entspannt und locker darzustellen.

Ich möchte dem Leser helfen, seinen persönlichen nächsten Schritt festzusetzen und zu gehen. ■



Getragen von einer starken Familie

Lebensweisheiten

Ein paar Tropfen Lebensweisheit

«Ein Optimist ist ein Mensch, der alles halb so schlimm oder doppelt so gut findet.»

Heinz Rühmann

«Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen.»

Konfuzius

«Pessimismus wird nur von den Optimisten verbreitet. Die Pessimisten sparen ihn für schlechtere Zeiten auf.»

Gabriel Laub



«Ein Optimist ist ein Mensch, der ein Dutzend Austern bestellt – in der Hoffnung, sie mit der Perle, die er darin findet, bezahlen zu können.»

Theodor Fontane