

«Lieber Querschnitt als Durchschnitt!»

Boris Grundl darüber, wie es ihm gelang, seine größte Niederlage in eine Chance zu verwandeln.

Seit einem beinahe tödlich endenden Klippensprung an einem schicksalhaften Tag in Mexiko ist Boris Grundl hochgradig gelähmt und kann vom Hals abwärts nur mehr die Hände bewegen, und auch das nur eingeschränkt. Fast wäre er ertrunken, hätte nicht ein guter Freund die Gefahr schnell erkannt und sein Leben gerettet. Grundl ist völlig auf den Rollstuhl angewiesen. Doch trotz der schweren körperlichen Einschränkung ist er kein Pflegefall geworden, sondern hat sich zuerst mit ganz kleinen und dann immer größer werdenden Schritten aus dem seelischen Tief herausgearbeitet. Mithilfe seines enormen Willens

und dem Spaß an konsequenter Disziplin, schaffte er als erster Rollstuhlfahrer den Studienabschluss in Sportwissenschaften, ohne eine Perspektive auf einen Job zu haben. Wer würde einem zu 90 Prozent gelähmten jungen Mann schon eine Chance geben? Wider Erwarten bekam er sie doch und stieg innerhalb weniger Jahre zum Marketing- und Vertriebs-Direktor in einem europäischen Großkonzern auf.

Rugby und Olympia

Heute ist er nicht nur ein gefragter Redner, Gastdozent an den Universitäten Köln und Bochum sowie Leiter der Grundl Leadership Akademie, sondern wurde mehrfach zum besten europäischen Rollstuhl-Rugby Spieler gewählt. Mit seiner Rugby-Mannschaft erreichte er bei den Paralympics in Sydney den (von ihm ungeliebten) siebten Platz. Eins ist klar: Wo andere aufgeben, fängt Boris Grundl erst an, richtig warmzulaufen.

business bestseller: Herr Grundl, haben Sie sich nach diesem har-

Boris Grundl, der Optimist im Rollstuhl, hat selbst erlebt, wovon er spricht.

ten Schicksalsschlag vorstellen können, je wieder glücklich zu werden und in den Umständen entsprechendes «normales» Leben zu führen?

Boris Grundl: Unmittelbar nach dem Unfall konnte ich mir erst einmal gar nichts vorstellen. Ich zog mich völlig zurück, wollte nichts wissen, nichts bewerten, über nichts nachdenken. Es war aus heutiger Sicht ein klarer Fall von Verdrängung. Die Überzeugung, dass für mich viel mehr möglich ist, als die meisten Menschen um mich herum mir zutrauten, musste ich erst lernen. Und ich musste meine eigenen Erwartungen ändern und diese Veränderung akzeptieren. Ich musste erst einmal begreifen, dass ich zunächst zu 100 Prozent auf die Hilfe anderer angewiesen bin. All diese Einschnitte musste ich wahrnehmen, verstehen und akzeptieren. Erst nach der vollständigen Annahme meines Schicksals konnte ich mein Leben wieder in die Hand nehmen und mich dem Mitleid und der Bewertung der Situation durch andere widersetzen.

bb: «Steh auf! Bekenntnisse eines Optimisten» das 2008 erschienen ist, wurde zum Krisenbewältigungsbestseller. Der Titel Ihres Buches mutet zunächst etwas eigenartig an, denn genau das ist ja das Unmögliche für Sie – «Aufstehen». Wie ist das zu verstehen?

Grundl: Es geht dabei nicht um den körperlichen Vorgang, sondern um das geistige Aufrichten, wie eben Stellung zu beziehen und eine innere Haltung einzunehmen, nach dem Motto: Man darf hinfallen, aber nicht liegenbleiben.

Ich rate jedem, dem eine Veränderung begegnet, die die frühere Lebensweise unmöglich macht: «Beschäftige dich nicht mit dem, was du eh nicht ändern kannst. Das kostet viel Kraft und lohnt sich nicht.» Einer der ersten Schritte für mich war, dass ich meinen Daumen wieder bewegen konnte. Das war wie ein Wunder für mich und hat mir gezeigt, dass es weitergeht in meinem Leben. Das war großartig. Dieses Erlebnis hat mich motiviert, weiterzumachen. Ich begann, mein Leben selbstständig zu interpretieren. Mein Unfall gehört zu meinem Leben und was dieser Unfall und seine Folgen für mich bedeuten, entscheide ganz alleine ich. Ich kann nicht ändern, dass andere sich ein Bild von mir machen, aber ich kann entscheiden, ob ich dieses Bild annehme.

bb: Sind das die Methoden, die Sie den Menschen in Ihren Vorträgen vermitteln wollen?

Grundl: Ja, im weitesten Sinne. Ich habe meine Erfahrungen in eine nachvollziehbare Struktur gebracht, damit andere davon profitieren können: «Leading Simple – Führen kann so einfach sein». Da gebe ich Antworten auf die Fragen «Wie führe ich mich selbst?», «Wie lasse ich mich führen?» und «Wie führe ich andere?». Das steht im Zentrum meiner Vorträge. Die Grundl Leadership Akademie befähigt Unternehmen, ihrer Führungsverantwortung gerecht zu werden

Ein Meister der Einfachheit werden

«Es geht im Leben nicht darum, Haken hinter Erledigtes zu setzen, sondern um den Sinn. Und wahre Orientierung, die von innen kommt, ist immer sinnvoll. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie Ihre Berufung finden, dann kämpfen Sie nicht mehr gegen Dinge an, sondern lassen alles auf sich zukommen», schreibt Boris Grundl in seinem sehr persönlichen Buch «Steh auf!».

Darin erzählt er von seinem langen Weg zu sich selbst, über innere Kämpfe, persönliches Wachstum und schildert ausführlich, wie er die größte Niederlage seines Lebens in eine Chance verwandelt hat. Es gelang ihm mit viel Ausdauer, die Hürden zu überwinden und sein Schicksal in die eigene



Boris Grundl begeisterte bereits tausende Menschen und vermittelte ihnen Wege zu einem selbstbestimmten Leben.

und setzt «Leading Simple» in Firmen um. Es geht darum, systematisch Potenziale freizusetzen, die eigenen und die der anderen. Und das alles Entscheidende, der Nukleus der Potenzialentwicklung, ist die Selbstverantwortung. Ohne sie geht gar nichts.

bb: Glauben Sie denn, dass Menschen sich durch Krisen positiv weiterentwickeln oder in anderen Worten «Hilft es manchmal, auf die Schnauze zu fallen?»

Grundl: Wir lernen alle durch Erfahrungen. Positive und negative. Und am meisten bringen uns tatsächlich die schmerzhaften Erfahrungen weiter. Ich erinnere da an ein Zitat von den Söhnen Mannheims: «Der Mensch lernt nur, wenn er Scheiße frisst.» Warum das so ist? In guten Zeiten sind wir auf Erhalt bedacht und stagnieren. Das ist

uns meist nicht bewusst. Wo sollte die Motivation herkommen, wenn alles gut läuft? In Krisen erkennen wir Defizite und Fehler. Es bleibt uns nichts anderes übrig. Wir werden in Notzeiten sozusagen dazu gezwungen, uns zu verändern. Ein chinesisches Sprichwort aus dem Buch «Steh auf!» bringt es auf dem Punkt: «Keine Speise wird gar und kein Brot wird gebacken ohne Feuer, und doch will der Mensch reif werden ohne Leid.»



Steh auf!
Bekenntnisse eines Optimisten.
Boris Grundl.
Econ Verlag.
228 Seiten.
€ 19,90/sFr 35,90

bb: Wann haben Sie denn noch mit inneren Widerständen zu kämpfen?

Grundl: Zum Beispiel wenn ich zum Training sollte. Nach einem anstrengenden Tag ist es doch auch nett, einfach auf der Couch zu bleiben. Ich helfe mir dann mit dieser einfachen Formel: «Kurzfristige Freude bringt mittelfristigen Schmerz.» Wenn ich auf der Couch bleibe, habe ich kurzfristige Freude, weiß aber, dass es mir mittelfristig ein schlechtes Gewissen und eine miesere körperliche Verfassung einbringt. Auch beim Schreiben habe ich manchmal mit inneren Widerständen zu kämpfen. Ich soll an einem Buch schreiben, weiß aber, dass es Monate dauert, bis ich dafür Bestätigung und Feedback bekomme. Das fällt mir nicht leicht. Aber ich habe meine Schreibdisziplin mehr und mehr verbessert. Manche Texte gebe ich sogar weit vor der Deadline ab.

Interview: Michaela Krunic