

IM GESPRÄCH

# Botschafter der Freude

Auf der Bühne spricht Stephan Freude von der Verantwortung, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Uns erzählt er von seinem Weg dorthin.

Von Nadja Venetz

**Ist dein Name auch eine Verpflichtung?**

Ich liebe meinen Namen und sehe ihn eher als wundervolle Aufgabe. Im Namen der Freude unterwegs zu sein, ist für mich zur Berufung geworden. Es erfüllt mich, Menschen zu inspirieren, sie zu begeistern und zu ermutigen. Natürlich kenne ich auch Momente, an denen ich unmotiviert bin und etwas nicht so läuft, wie ich es mir wünsche. Das gehört zum Menschsein dazu. Wichtig ist, dass wir Strategien haben, da wieder rauszukommen. Nach meinem Unfall vor 26 Jahren war das ein langer, lehrreicher Weg, bei dem anfangs auch viele Tränen flossen. Aber ich sehe in allem, was passiert, einen Sinn – auch in meinem Unfall. Um es in einem Satz zu sagen: Freude ist meine Lebensphilosophie.

**Du sagst, es sei ein langer Weg gewesen. Wie sah der aus?**

Nach meinem Unfall habe ich schnell erkannt, dass mein Leben nicht vorbei ist. Ich kann trotzdem etwas daraus machen und das war und ist eine bewusste Entscheidung. Vor dem Unfall habe ich viel Sport gemacht. Mir Ziele zu stecken und darauf hinzuarbeiten, entsprach meinem Mindset. Das hat mir sehr geholfen. In der Reha hatte ich zwei übergeordnete Ziele: Meine Selbstständigkeit wiederzuerlangen und mein Leben wieder mit Freude zu genießen. Ich war Schreiner, somit war klar, dass ich diesen Beruf nicht mehr ausüben kann. So studierte ich Wirtschaftsingenieurwesen. Ich suchte mir neue sportive Hobbys und ging Beziehungen ein. Vor allem in der ersten Zeit nach meinem Unfall stellte ich fest, wie oft ich in Schubladen gesteckt wurde – weil ich im Rollstuhl sitze. Das war hart, erschreckend und ernüchternd.



**Stephan Freude** Der Name ist Programm

**Was waren das für Schubladen?**

Die Gesellschaft sagt mir als Rollstuhlfahrer, was ich kann und was nicht. Das hat mich stark beschäftigt. Ich war an der Fachhochschule der erste Student im Rollstuhl, welcher ein Auslandspraktikum machen wollte, herrje. Verrückte Sachen zu machen, war voll mein Ding. Zwei Jahre nach dem Unfall wollte ich Fallschirm springen. Immer wieder hörte ich «Das geht nicht, das ist zu gefährlich, du sitzt im Rollstuhl».

Mein Ziel war klar, und ich habe so lange gesucht, bis ich einen entsprechenden Tandempiloten gefunden habe. Und es hat funktioniert. Wenn du willst, gibt es eine Lösung; wenn du nicht willst, findest du eine Ausrede. Ich verstand, dass viele von diesen Glaubenssätzen gar nichts mit dem Rollstuhl zu tun haben. Sie begegnen uns auch bei Menschen, die keine gesundheitlichen Probleme haben. Es ist ein Thema unserer Gesellschaft. Ich reflektierte, was

mir wichtig ist im Leben, und habe so meinen Weg gesucht. Auch in der Arbeitswelt. Ich wollte mich als junger Mann profilieren und aufzeigen, dass ich trotz Rollstuhl Leistung erbringen kann.

**Wie ging es beruflich nach dem Unfall für dich weiter?**

Nach dem Studium war ich als Projektmanager in der Automobilzulieferindustrie tätig und habe dort Karriere gemacht. Ich hatte lange den Eindruck, mich der Gesellschaft beweisen zu müssen. Ich habe viel gearbeitet und war erfolgreich, aber es hat mich nicht glücklich gemacht. Zu der Erkenntnis brauchte ich allerdings einige Zeit. Schon kurz nach dem Unfall ermutigte mich mein Umfeld, mit Menschen zu arbeiten. In der damaligen Zeit habe ich mich darin nicht gesehen. Heute würde ich sagen, ich war dafür noch nicht reif. Aber wie das Leben so spielt: Während einer Coachingausbildung fand ich mich auf der Bühne wieder. Dank der vielen Feedbacks merkte ich, wie sehr ich die Menschen durch meine Geschichte, meine Einstellung zum Leben und meinem Weg berühre und gleichzeitig ermutige.

**Du bist heute Speaker, Dozent und Botschafter. Was ist deine Botschaft?**

Wir brauchen Freude in unserem Leben. Bei der Arbeit, in unseren menschlichen Beziehungen, in unseren Hobbys, überall. Freude gibt unserem Leben Sinn. Ich lade die Menschen ein, ihr Leben anzuschauen und zu hinterfragen, ob sie damit glücklich sind. Freude ist pure Potenzialentfaltung. Sie führt Menschen in ihre Brillanz.

Das ist mein Thema auf der Bühne, egal ob in Unternehmen, bei Kongressen, in Schulen, Sozialverbänden oder in Rehakliniken. Meine Geschichte inspiriert die Menschen. Die mir meist gestellte Frage ist die Basis meiner Arbeit: «Wie hast du es trotz deines intensiven Handicaps geschafft, so viel Freude in deinem Leben zu haben?» Mein Weg begeistert und ermutigt die Menschen. Manchmal geht es auch um Diversität, ein hochaktuelles Thema. Ich wünsche mir dabei immer, dass wir mit Respekt und Würde miteinander umgehen. Dann wird es nämlich egal, welche Hautfarbe wir haben, welche sexuelle Orientierung oder was für ein Handicap.

**Was sind das für Leute, die im Publikum sind?**

Es gibt verschiedene Beweggründe. Bei Unternehmen sind es Mitarbeitende und Führungskräfte, bei Kongressen kommen die Menschen, weil sie neugierig auf meine Geschichte und meinen Weg sind. Sie wollen wissen, wie ein Leben im Rollstuhl ist, aber genauso, was sie von mir lernen können, zum Beispiel, wie man mit Krisen umgeht. Die Menschen wollen in ihrem Leben weiterkommen und sich ihrer Potenzialentfaltung widmen.

**Du arbeitest auch mit angehendem medizinischen Fachpersonal sowie mit Frischverletzten. Was machst du da?**

Es sind Studierende, Pflegekräfte, Ärztinnen und Therapeuten aus medizinischen Fachrichtungen (Medizin, Physiotherapie, Gesundheitswissenschaften). Da geht es um das alltägliche Leben mit Handicap. Wir

stellen Situationen nach, zum Beispiel eine Visite oder alle setzen sich in einen Rollstuhl und machen einen Transfer. Situationen sollen erfahren und erfüllt werden. Ich vermittele aber auch spezifisches Wissen über Querschnittlähmung. Was bedeutet das gesundheitlich, für die Wohn- und Arbeitssituation, für das soziale Leben? Mir ist der Austausch wichtig. Es gibt keine Tabus, seien es Fragen zu Blase, Darm oder Sexualität. Dies ist auch meine Maxime in der Arbeit mit Frischverletzten,

**«Wir brauchen mehr Freude im Leben»**

wenn ich als Peer tätig bin. Sie sollen sehen und hören, wie es nach der Reha weitergehen kann. Dabei geht es um Inspiration für das «neue» Leben, aufzuzeigen, dass das Leben weitergeht. Mut machen. Tipps und Tricks mitgeben. Mit meiner Geschichte zeige ich auf, dass wir alle die Möglichkeit auf ein Leben mit Freude haben. Es ist eine Entscheidung, die jeder Mensch für sich selbst treffen darf.

**Du möchtest dein Publikum inspirieren. Was inspiriert und motiviert dich?**

Mein noch nicht gelebtes Potenzial. Da geht noch so viel mehr! Es ist die Verbindung vom Ziel, das immer auch der Weg ist, und dem Weg, der zum Ziel führt. Also einerseits motivieren mich Ziele, aber andererseits genieße ich auch den Weg und somit das Leben. Denn darin liegt so viel Schönheit – ich darf sie nur sehen und mir bewusst machen.



**Potenzialentfaltung** Den eigenen Weg gehen und Neues wagen





**Die kleinen Freuden** des Lebens genießen

### ***Du hast Ziele erwähnt. Bist du jemand, der sich Ziele steckt?***

Ja. Ziele sind für mich essenziell, um eine klare Ausrichtung zu haben. Sie fokussieren mich auf das, was für mich wichtig und wesentlich ist. In meiner Rehazeit war mein erstes Ziel, wieder selbstständig zu werden. Ich bin gewaschen worden, angezogen, gefüttert, man hat mir bei der Körperpflege geholfen und bei der Toilette. All das, was man eigentlich nicht will. Dort in der Physiotherapie musste ich unzählige Übungen machen. Zum Beispiel gab es dort ein ganz tiefes Sofa gefüllt mit Styroporkügelchen, ähnlich einem Sitzsack. Superbequem bis zu dem Moment, wo du wieder rausmusst, erst recht als Paraplegiker. Ich habe meine Physiotherapeutin gehasst für diese Transferübung. Im späteren Verlauf der Reha durfte ich immer wieder mal über das Wochenende nach Hause. Eines Abends war ich mit meinen Kollegen im Kino. Ich sah dem Kinossessel an, dass er sehr viel bequemer sein würde als mein Rollstuhl. Meine Kollegen fragten hilfsbereit, was sie machen sollten, aber ich beharrte darauf, dass ich das allein könne, auch wenn ich keine Ahnung hatte, ob es funktionieren würde. Es klappte. Gleichzeitig war mir bewusst, dass ich wieder zurück in den Rollstuhl musste. Der Film war fertig, alle Blicke waren auf mich gerichtet. Wieder klappte es. Ich war unheimlich stolz. Da habe ich gemerkt, wie sehr sich mein Training gelohnt hatte. Dieser Erfolg hat mich motiviert, an meinem Ziel dranzubleiben.

### ***Was ist ein aktuelles Ziel, das du verfolgst?***

Schon immer wollte ich ein Buch schreiben. Viele Menschen haben mich nach meinen Vorträgen danach gefragt. Jetzt endlich habe ich das Projekt gestartet. Vor ein paar Wochen habe ich mir dafür eine Schreibauszeit genommen. Das Thema des Buches ist natürlich Freude. Aktuell suche ich dafür einen Verlag. Zugleich bin ich dabei, meine Selbstständigkeit weiter aufzubauen. Das ist beruflich und privat herausfordernd – aber es ist toll. Meine Frau ist mir eine extrem gute Sparringspartnerin und hilft mir, Dinge zu reflektieren. Wir fordern und fördern uns auf eine liebevolle Art und Weise. Ein tragendes Umfeld ist essenziell. Ich bin überzeugt, dass wir generell als Team stets mehr erreichen wie als Einzelkämpfer.

### ***Was würdest du heute deinem 22-jährigen Ich im Spitalbett sagen?***

Die Frage berührt mich grad. Ich würde ihm sagen: Es kommt alles gut. Du darfst vertrauen. Go for it! Es ist dein Leben und deine Entscheidung. In einer solchen Situation geht es darum, Mut zu machen und Zuversicht aufzuzeigen. Negative und angstverbreitende Menschen gibt es genug. Das kann man in einem solchen Moment nicht gebrauchen. In meinen Gesprächen mit Frischverletzten erlebe ich oft eine gewisse Ausweglosigkeit. Mir zog es damals anfangs auch den Boden unter den Füßen weg. Ich verlor meinen Beruf als Schreiner,

meine ganzen sportlichen Hobbys konnte ich nicht mehr ausüben. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass ich jemals wieder eine Partnerin finden würde. Ich bin in ein Loch gestürzt, weil ich nur sah, was ich verloren hatte. Wenn du willst, gibt es einen Weg, wie auch immer der aussieht. Dieses Vertrauen und den Mut besass ich zum Glück schon immer. Das hat mir damals sehr geholfen, genauso wie der Sport. Rückblickend kam auch alles gut. Ich fühle ein glückliches Leben. Natürlich hat der Rollstuhl einen Einfluss auf meinen Alltag, trotzdem habe ich ein erfülltes Leben. Klar habe ich auch Momente, in denen die Sonne nicht scheint. Das ist menschlich und völlig in Ordnung. Wichtig ist, die eigenen Bedürfnisse zu spüren und zu berücksichtigen. Ich meditiere jeden Morgen. Das ist für mich ein wichtiger Schlüssel. Es gibt mir Energie und richtet mich aus.

### ***Was macht Stephan Freude Freude?***

Lachen, leckeres Essen, ein Feuer machen und ihm zuschauen, laut Musik hören, Tanzen, ein gutes Gespräch, eine Atemmeditation, in die Sauna gehen, Sport machen, ein inspirierender Austausch mit meiner Frau oder Freunden, ein gutes Buch lesen, ein gutes Glas Rotwein, in die Natur gehen oder kindischen Quatsch machen. Ich habe mir mit diesen Dingen eine sogenannte Freudenliste kreiert. Sie hängt bei mir im Schlafzimmer und ist auf meinem Handy abgespeichert, sodass ich sie immer hervorholen kann. Das hilft mir, wenn es mir nicht gut geht, denn in solchen Momenten komme ich nicht drauf, was mir helfen könnte. Ebenso helfen mir diese Dinge, Unangenehmes wie Steuererklärung, Putzen usw. zu erledigen. Mit guter Musik putzt es sich leichter oder nach der Buchhaltung gibts einen feinen Kaffee zur Belohnung. Auch wenn meine To-do-Liste viel zu lange scheint, nehme ich mir an einem schönen Tag frei und flitze über kurvige Bergstrassen. Das tut meiner Seele einfach gut. Freude macht einen solchen Unterschied im Leben. Für mich ist sie einer der stärksten Motivatoren. Und ich weiss, dass wir Menschen Freude brauchen. Denn wenn wir Freude in unserem Tun haben, haben wir Sinn in unserem Leben. Das erfüllt uns. Darum macht Freude den Unterschied.