

# MOTIVATION? MINDSET?

## MORITZ!



Sein Lebensmotto:  
Don't worry, be happy!

TEXT: Moritz Brückner

### HEY ZUSAMMEN,

mein Name ist Moritz Brückner, ich bin 23 Jahre alt und Vortragsredner für die Themen Querschnitt und Motivation. Ich sitze jetzt seit drei Jahren im Rollstuhl, weil ich unbedingt mal Surfen ausprobieren wollte und mir dabei den Hals gebrochen habe. Das war ein ganz simpler, sehr unspektakulärer Unfall, bei dem niemand schuld war – schlichtweg dumm gelaufen. Seitdem habe ich sehr viele neue coole Sachen ausprobiert, sehr viele super motivierte und engagierte Personen kennenlernen dürfen und auch über mich nochmal einiges gelernt. Die wichtigsten und relevantesten Punkte gebe ich dir mit.

### KONTAKTFREUDE AM BALL

Seit knapp zwei Jahren spiele ich mehr oder weniger gut Rollstuhlrugby bei den Donauhais in Illerrieden und ich liebe es! Es gibt wirklich kein besseres Gefühl, als sich mal wieder komplett auszupeinern und am Abend schwere Augenlider vor Erschöpfung zu haben. Durch das Team habe ich so viele hilfreiche Tipps und Tricks bekommen und die komplett andere Bewegung tut meinem Körper sehr gut. Wenn ich mal versuchen müsste, Rugby als Sport zu beschreiben, würde ich sagen: Es ist eine grobe Mischung aus Autoscooter und Schach – extrem taktisch mit dem gewissen Bums! Ich kann nur jeder und jedem empfehlen, diesem Sport eine Chance zu geben – egal ob als Spieler oder als Zuschauer.

Jung, aktiv und urplötzlich auf einen Rollstuhl angewiesen. Für Moritz Brückner war es der Start in ein neues Leben, sein zweites Leben. Eine große Portion Offenheit, unerschütterlicher Optimismus und entwaffnende Ehrlichkeit zeichnen ihn aus.



www.drs.org

### ROLLSTUHLRUGBY

- Die Voraussetzung: Einschränkungen an mindestens drei Gliedmaßen
- Im Einsatz sind defensive und offensive Rollstühle
- Der angeraute Volleyball sorgt für optimalen Grip

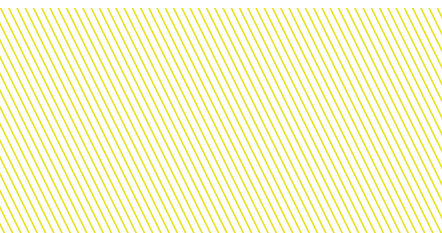


### UNTERSTÜTZENDES UMFELD

Wichtig zu erwähnen ist noch, dass mein psychischer Zustand bei Weitem keine Einzelleistung ist. Ich bin nur aufgrund einer enorm guten Zusammenarbeit von Freunden, sehr guten Pflegekräften, kompetenten Physio- und Ergotherapeuten und einer super starken Familie der Mensch, der ich heute bin und meine Dankbarkeit dafür kann man nicht in Worte fassen. Ich hoffe sehr, dass allen so eine gute Versorgung zuteilwerden kann und für den Teil, den du selbst beitragen musst, bekommst du im Anschluss ein paar Tipps! **///**

### KLARTEXT AUF DER BÜHNE

In meinen Vorträgen erzähle ich überall, wo ich darf, und vor jedem, der es hören oder nicht hören möchte, wie Querschnitt an sich so funktioniert. Also wie und warum mein Körper jetzt als Tetra anders funktioniert, warum ich ein bisschen vor der Sonne aufpassen muss und wie man mit mir umgehen sollte. Zu Letzterem: Überhaupt nicht anders! Ich habe generell das Gefühl, dass viele Menschen sehr interessiert an der Thematik sind und einfach nicht genau wissen, wie sie mit mir als Rollstuhlfahrer umzugehen haben. Durch meine Vorträge versuche ich Inklusion voranzubringen und den Leuten zu erklären, dass ich nur die sitzende Version eines jeden anderen bin – nicht mehr und nicht weniger!



### KLEINER STECKBRIEF

#### MORITZ BRÜCKNER

- 23 Jahre und trotzdem nicht erwachsen
- Was er liebt: komplette Sorglosigkeit an einem Abend mit Freunden
- Das mag er nicht: Mobbing und wenn Menschen runtergemacht werden
- Lebensmotto: don't worry, be happy!
- Verrückt nach: Musik – hören oder selbst schreiben, ganz egal
- Sein größter Traum: mal wirklich etwas Großes zu verändern
- Sein Rolli ist für ihn: der beste Freund. Ohne den geht halt gar nichts.

### STECKBRIEF

FOTOS: CHRISTIAN SCHÄFLER, PRIVAT







# TIPPS

## FÜR MEHR LEICHTIGKEIT IM LEBEN

### MUSIK IST EIN GAME-CHANGER!

Egal ob du wütend, glücklich, traurig oder komplett motiviert bist – Musik macht alles intensiver. Also steigere dich gerne einfach bei negativen Gefühlen so richtig rein und heul dich mal so richtig aus, weil das einfach gut tut. Push dich beim Training durch jeden Beat noch ein Stück weiter und vergieße gerne eine Glücksträne, wenn du einen Sonnenuntergang zur perfekten Musik bewunderst. Probiere einfach mal neue Genres aus oder tausche dich mit Freunden aus! Was ich da schon alles an Diamanten und Ohrwürmern gefunden habe...

1

### VERGANGENE KAPITEL SCHLIESSEN

Dieser Tipp ist der Wichtigste und Schwerste zugleich. Gerade bei einer so drastischen Lebensveränderung wie einem Querschnitt musst du die Kraft und den Mut haben, das alte Kapitel zu beenden und ein Neues zu öffnen. Ich spreche jetzt mal nur für mich: Ich habe einfach nach dem Unfall fast alles anders gemacht. Ich bewege mich anders, gehe anders aufs Klo und habe einen komplett anderen Alltag. Wenn ich mein altes Kapitel nicht im Guten beendet hätte, würde ich mich immer mit meinem alten Ich vergleichen – was einfach nicht geht! Behalte deshalb dein altes Kapitel in sehr schöner Erinnerung und sei stolz auf das, was du bisher geschafft hast – aber sei auch gespannt auf das, was noch kommen wird!

3

### 2 RAUS AUS DER COMFORT ZONE

Dehne für dich den Rahmen des Machbaren und überrasche dich selbst damit. Denn teilweise könntest du der erste Rollstuhlfahrer sein, der das versucht! Ich beispielsweise war der allererste Bio-/Chemielehramtsstudent im Rolli an meiner Uni. Also bringe dich gezielt und kontrolliert in für dich noch schwierige, unangenehme oder vielleicht sogar gefühlt unmögliche Situationen und überlege, wie du sie angeht und löst. Das wird natürlich nicht auf Anhieb klappen, aber versuche es und fordere dich selbst heraus!

4

### SCHIEBE NICHT ALLES AUF DEN ROLLSTUHL

Es kann sein, dass du in der Stadt von Menschen angeschaut wirst und es kann auch sein, dass Freundschaften zu Ende gehen – aber es liegt in den seltensten Fällen an deinem Rollstuhl. Leute gucken dich an, weil du heute besonders gut aussiehst oder dein Outfit heute besser als sonst gewählt ist. Und Freundschaften gehen leider ganz von allein zu Ende und neue kommen dazu. Differenziere das also genau und ändere deine Perspektive.

FOTOS: CHRISTIAN SCHÄFLER

## MORITZ' TOP 3 SONGS FÜR EINE EXTRAPORTION MOTIVATION

1 **THE CHAMPION**  
Carrie Underwood  
ft. Ludacris

2 **FIGHT BACK**  
NEFFEX

3 **UNSTOPPABLE**  
Sia



## MORITZ' WAHL

### K-SERIES IN SCHWARZ

K-Series: einstellbar, präzise & sportlich  
Im Moment besitzt Moritz noch die Küsschall K-Series der vorherigen Generation. Als nächstes möchte er das neue Modell der K-Series fahren – wieder in Tiefschwarz.



5 **DENK NICHT ZU VIEL**  
Ehrlich! Bitte hör auf, alles 50-mal zu überdenken – das bringt nichts! Halte die Augen offen nach Problemen, die vielleicht mal auftreten können und sei bereit, dich ihnen zu stellen. Aber befasse dich erst damit, wenn es so weit ist. Verschwende nicht unnötig Nerven und Energie an irgendwelche Eventualitäten. Wenn's so weit ist, wirst du wissen, was du tun musst.

6 **DU BIST GUT SO, WIE DU BIST!**  
Kurz vor Schluss noch einen kurzen Reminder: Du musst dich für nichts und niemanden verstellen oder verändern. Man sollte selbst zwar nie aufhören, an sich zu arbeiten, aber wie intensiv und wohin genau es geht, entscheidest nur du.

7 **HÄTTE, HÄTTE, FAHRRADKETTE**  
Vielleicht geistert ab und zu die Frage durch deinen Kopf, was jetzt wohl wäre, wenn der Unfall nicht passiert wäre. Und lass dir eins sagen: Lösche diese Frage aus deinem Kopf, denn sie bringt absolut gar nichts. Sie zieht dich maximal noch runter. Und egal wie lange du nachdenkst, wird es doch nie eintreten. Lasse die Vergangenheit echt vergangen sein und konzentriere dich auf den Teil, den du verändern kannst: Gegenwart und Zukunft!

**NUTZE DIESE TIPPS FÜR DICH, UM EIN GLÜCKLICHES LEBEN ZU FÜHREN – DENN ALLES ANDERE IST DEINE ZEIT EINFACH NICHT WERT!**