

## JUSTUS NIESCHLAG

STEHAUFMANN | S. 14

## BRETT SUTTON

EINBLICKE | S. 36

## NÜCHTERN ZU MEHR LEISTUNG!

SINNVOLL oder UNSINNIG | S. 40

## CAMPS 2023

HERAUSFORDERUNG  
KOSTENEXPLOSION | S. 66

## KOMMENTAR

BEHALTEN SIE NOCH  
DEN ÜBERBLICK | S. 114

A portrait of Philipp Bosshard, a man with a smiling face, wearing a black cap with a white logo and a white t-shirt with a red logo. He has his arms crossed.

# PHILIPP BOSSHARD

ZWÖLF SEKUNDEN | S. 20



PHILIPP BOSSHARD

# ZWÖLF SEKUNDEN

Am 2. Juni 2014 verbrennen bei einem Arbeitsunfall in einem zehn Meter tiefen und 62 Zentimeter breiten Bohrschacht innerhalb von nur zwölf Sekunden 88 Prozent der Haut von Philipp Bosshard. Schwerste Verbrennungen dritten Grades. Der Erstversorgung am Unfallort folgen Notoperationen, Intensivstation, Koma, Infektionen, Blutvergiftungen, Reha-Aufenthalte, unendlich viele Operationen und noch mehr Vollnarkosen, ohne die ein Verbandwechsel nicht auszuhalten ist. Philipp Bosshard kennt sich mit Schmerzen aus, sie sind ihm sprichwörtlich auf den Leib geschrieben.



**F**ünf Jahre später ist er medizinisch „austherapiert“. Im Triathlon findet Philipp Bosshard eine neue Passion. Die langen Trainings helfen ihm dabei, die letzten Jahre zu verarbeiten und sein Leben neu zu ordnen. Und dazu gehört auch der kurzerhand – seine Haut kann nicht mehr schwitzen – verlegte Wohnsitz ins kühlere Engadin. In seiner neuen Wahlheimat Silvaplana besuchen wir den mittlerweile 35-jährigen Schweizer.

**Philipp, mit welchen Gedanken bist Du gestern Abend eingeschlafen?**  
*Jeden Abend lasse ich beim Zubettgehen die schönsten Momente des Tages Revue passieren. Das allerschönste Erlebnis picke ich mir dann heraus, erlebe diese Situation noch einmal aus anderen Perspektiven und verinnerliche die Einzelheiten. Dadurch beschließe ich auch mühsame und schlechte Tage immer mit einem positiven Mindset und einem Lächeln im Gesicht. Das ist für mich ein sehr wichtiges Ritual. Gestern beispielsweise hatte ich nicht nur einen sehr guten Trainingstag, sondern auch unsere*





„Mein Alltagswohlbefinden ist mein größter Reichtum! Das ist mein ganz persönliches, schneller, höher und weiter!“

**Philipp Bosshard**

© Armin Schirmaier | tritime-magazin.de

spontane Begegnung am Schwimmbad ließ auf eine sehr angenehme Weise das berühmte Eis zwischen zwei Personen schmelzen. Es zeigte mir auf, dass ich vor unserem heutigen Treffen gar nicht nervös sein brauchte.

**Hängt das Positive auch von der Erreichung eines Ziels ab, das Du Dir für den Tag vorgenommen hast?**

Nein, keineswegs, da wirst Du nur enttäuscht, weil viel zu viele Unwägbarkeiten ins Spiel kommen können. Meistens sind es die nicht planba-

ren spontanen Ereignisse. In meinem Alltag werde ich viel angeschaut, die meisten Reaktionen sind sehr zurückhaltend, umso mehr freue ich mich darüber, wenn mich beispielsweise im Supermarkt oder auf dem Gehweg eine wildfremde Person freundlich grüßt oder anlächelt.

**Wie schmal ist dabei der Grad zwischen Entsetzen, Mitleid und Respekt?**

Es ist sicherlich immer etwas von allem dabei. Mittlerweile erkenne ich in den Blicken die Zurückhaltung und Überforderung meines Gegenübers, spüre gleichzeitig aber auch bei vielen Menschen den durch ein echtes Lächeln und ein freundliches Hallo mir entgegengebrachten Respekt. So etwas tut mir extrem gut.

„Als ich Philipp auf Fuerteventura zum ersten Mal sah, wie er da am Pool stand, reagierte ich wie alle anderen wohl auch. Man schaut ihn mit großen Augen an, hofft, nicht erwischt zu werden und fragt sich: Was ist da nur passiert? Ein jeder von uns kennt das Gefühl, wie es sich anfühlt, wenn hinter dem eigenen Rücken getuschelt wird. Und bei Philipp ist das an der Tagesordnung. Sich nicht zu verstecken, eine Sportart auszuüben, in der sehr viel Haut gezeigt wird, sich die Athleten zudem über ihr Äußeres definieren, sich all diesem auszusetzen, davor habe ich einen wahnsinnig großen Respekt, dafür benötigt man eine wahrlich dicke Haut!“

**Sebastian Kienle**

**Wie stark hängen die Reaktionen letztendlich auch von Deinem Verhalten ab?**

Mir steht der Unfall ins Gesicht geschrieben. Sicherlich mag mein fröhliches, positives und selbstsicheres Auftreten fremde Menschen zunächst irritieren, es verändert aber die Situation schlagartig zum Positiven. Das ist der Schlüssel für meinen Alltag. Und darüber bin ich jeden Abend sehr dankbar, dass ich mit meiner Situation gut umgehen kann, obwohl mich jeder Tag immer wieder von Neuem herausfordert.

**Beispielsweise durch Rückschläge?!**

Seit meiner Genesung durchlaufe ich immer wieder tiefe Täler. Es mag abgedroschen klingen, aber für mich existieren keine klassischen Rückschläge mehr. Für den Moment gehe ich lediglich „ein paar“ Schritte zurück, um danach mit Anlauf wieder einen Sprung nach vorne zu machen. Einem Tief folgt ein Hoch, immer! Man muss an sich glauben, dann geht man auch gestärkt aus diesem zwischenzeitlichen Tal der Tränen hervor. Das habe ich in den vergangenen Jahren gelernt und verinnerlicht.

**Was verbindest Du mit dem Begriff „Therapie“?**

Therapie ist Alltag, jedoch verbinde ich Therapie nicht mit Kranksein. Therapie ist mein täglicher Begleiter und ein eminent wichtiges Instrument für meinen Körper zur Erhaltung seiner Flexibilität. Neben der Physiotherapie für die Mobilisation der Haut benötige ich Ergotherapie

für die Feinmotorik wie Schuhebinden oder frickelige Haus- und Handwerkstätigkeiten.

**Und im Bereich der mentalen Unterstützung?**

Mittlerweile haben sich – ebenso wie bei der Physiotherapie – meine Sitzungen reduziert. Circa alle zwei Wochen stehe ich im Austausch mit meiner Psychologin, um mit der Situation als solcher und mit aktuellen Begebenheiten umgehen zu können. Aber auch meine Trainerin unterstützt mich beim „Wiedererlernen“ und Umgehen mit ganz normalen Alltagsdingen, insbesondere im vollen Hallenbad, wenn ich außerhalb des Wassers ziemlich exponiert bin. Sie spürt den auf meinen Schultern lastenden Druck und weiß, diesen von mir zu nehmen. Darüber bin ich sehr dankbar. Sport hilft mir ungemein und unterstützt mich auf meinem Weg. Ich bin ganz ehrlich, der Sport und die damit verbundene Rolle des Athleten ist der Schlüssel für mein Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, er ist mein wichtigster Therapeut, für den Kopf und für den Körper.

**DANKBARKEIT**

**Was bedeutet für Dich Dankbarkeit?**

Dankbarkeit ist ein wesentlicher Bestandteil meines Alltags. Nach dem Unfall und dem Beginn meines neuen Lebens sehe ich die Welt anders. Ich bin wirklich den kleinsten Dingen, die die meisten Menschen als selbstverständlich annehmen oder teilweise sogar übersehen, dankbar. Sie bereiten mir Freude, das ist etwas Wunderschönes und hilft mir sehr, mit meiner Situation und im täglichen Leben zurechtzukommen. Dankbar bin ich in erster Linie meinem direkten Umfeld, meiner Familie, aber auch dem Personal um mich herum, dass das alles ermöglicht hat, dass ich hier und heute wieder in einem gesunden Körper sitze und ein erfülltes Leben führe. Der Unfall und das Überleben sind eigentlich der einfachste Teil, aber danach mit allem klarzukommen, ist das andere. Ich wäre nicht an dieser Position, wenn ich nicht all diese Menschen um mich herum hätte und habe. Alle sind mit mir diesen Weg gegangen. Gemeinsam. Diese große Dankbarkeit ist wirklich schwierig, in Worte zu fassen. Natürlich hätte ich mein vorheriges Leben wieder gern zurück, ganz klar, aber durch den Unfall bin ich – auch wenn es sich trotz des ganzen Leids, das ich ertragen musste – stärker geworden, ich habe meine Mitte gefunden, die ich wahrscheinlich sonst nie so gefunden hätte. Auch deshalb ist seit dem Unfall Dankbarkeit für mich zu einem der schönsten Worte geworden. Und wann immer es sich anbietet, versuche ich, diese zurückzugeben.

**Wie gehst Du mit Herausforderungen um?**

Herausforderungen sind für mich extrem wichtig. Sie begleiten mich den ganzen Tag und beginnen bereits, wenn ich meine Wohnungs-

tür hinter mir schließe. Für mich ist es wichtig, dagegenzuhalten und mich diesen zu stellen, auch dann, wenn es mir mental nicht so gut geht. Das Risiko, mich in solchen Situationen zu isolieren und abzuschotten, ist natürlich gegeben und hängt, bildlich gesprochen, wie eine ganz kleine Gewitterwolke über mir. Aber genau da hilft mir der Triathlonsport, aktiv am Leben teilzunehmen. Der Sport gibt mir den Tritt, vor die Haustüre zu gehen, mich auch außerhalb des Trainings neuen, vielleicht auch unbequemen und ungewohnten Situationen zu stellen. Auch wenn ich mich diesen nicht immer gerne stelle, so sind sie letztendlich doch machbar, ich wachse an ihnen und werde dadurch stärker. Es gibt Begebenheiten und auch Phasen, da erschrecke ich mich selbst, warum ich plötzlich so nervös und neben der Spur bin und mich alltägliche Situationen wie der Gang zum Supermarkt wirklich fordern. Das sind Wellenbewegungen. Aber auch hier musste ich erst wieder lernen, dass das doch etwas ganz Normales ist und alle Menschen solche Phasen auch durchleben, nur eben bei anderen Dingen. Und auch hier bin ich sehr dankbar für den Rückhalt durch mein Umfeld, das mich nicht nur unterstützt, sondern auch auffängt.

**Die Aussage „sich in seiner Haut wohlfühlen“ hat für Dich eine ganz andere Bedeutung!**

Definitiv. Jeder kennt sicherlich Situationen, bei denen einem plötzlich die Haare zu Berge stehen und sich am Körper gefühlt alles zusammenzieht. Und da meine Haut nach dem Unfall ohnehin wie ein zwei bis drei Nummern zu kleiner Anzug auf meinem Körper liegt, kann man nur erahnen, wie sich das bei mir anfühlt. Hemmungslos gaffende Blicke beispielsweise machen sich spürbar auf meiner Haut bemerkbar. Sie führen zu Reaktionen meiner ohnehin sehr eingeschränkt flexiblen Narbenhaut und einem unmittelbar beginnenden starken Unwohlsein, gefolgt von einer schnelleren Atmung und einem auf den Boden gerichteten Tunnelblick. Die Außenwelt nehme ich in dieser Situation überhaupt nicht mehr wahr. In solchen Momenten fehlt mir mein ansonsten gutes Selbstbewusstsein. Ich bin dann nicht mutig genug, mich der Situation „offen“ zu stellen.

**Wie definierst Du Mut?**

Ich habe einmal einen sehr schönen Vergleich gelesen: „Mut ist wie ein Muskel, und je mehr ich ihn fordere und trainiere, desto stärker wächst er auch!“ Hier schließt sich der Kreis zu dem bisher Gesagten: Für mich gehört Mut zum Alltag, zum Sammeln von Erfahrungen! Ich benötige Mut, mich den vielfältigen Herausforderungen zu stellen und bin dankbar, diese – immer häufiger jedenfalls – zu meistern und ein erfülltes Leben führen zu können.

**Und in welchen Momenten verspürst Du Angst?**

Ängste verbinde ich mit meiner Gesundheit. Vor Kurzem hatte ich einen Velosturz, mein erster Unfall nach dem Unfall. Die Operation

*„Wenn ich morgens um 7 Uhr in St. Moritz im Schwimmbad trainiere, mir etwas wehtut, ich mich müde oder schlapp fühle und ich gleichzeitig Philipp auf der Bahn neben mir schwimmen sehe, relativieren sich meine Probleme. Sie sind dann von jetzt auf gleich nicht mehr wichtig, denn Philipp stellt sich nach seinem Brandunfall im Alltag wahrlich anderen Herausforderungen!“*

**Nicola Spirig**





am Schlüsselbein spülte sehr, sehr viel wieder hervor und ich hatte Angst, mein neues Leben nicht mehr fortführen zu können. Meine größte Sorge für die Zukunft ist jedoch, dass meine Lebensqualität durch den Brandunfall beim Älterwerden abnimmt, und zwar durch eine überproportionale Verschlechterung der Beweglichkeit. Um jene möglichst lange hinauszuzögern, arbeite ich jeden Tag sehr diszipliniert mein Physioprogramm ab, um nicht nur meine Haut, sondern auch meinen Körper beweglich zu halten.

#### **Wie gehst Du heute mit Grenzerfahrungen um?**

Im Training komme ich häufig an meine Grenzen. Diese empfinde ich aber nicht als solche, weil mein Schicksal – damals ans Bett gefesselt zu sein, inklusive der damit einhergehenden Immobilität – mich jeden Tag aufs Neue motiviert. Ans körperliche Limit zu gehen, beispielsweise bei 400-Meter-Laufintervallen, lässt mich enorm leben. Das hilft mir sehr, denn es ist der Gegenpol zu dem Erlebten und was mir zu Beginn meiner Reha prognostiziert wurde, dass ich mein Leben lang ein Pflegefall sein werde. Zum Glück ist das nicht eingetreten, auch dank der unterschiedlichen Teams aus Ärzten, Therapeuten, Pflegern und meinem privaten Umfeld. Alle haben nicht nur einzeln, sondern auch miteinander sensationell gut zusammengearbeitet. Wenn Letzteres der Fall gewesen wäre, würden wir uns hier und heute sicherlich nicht unterhalten.

#### **Zwölf Sekunden veränderten Dein Leben. Was bedeutet für Dich Zeit?**

Ich unterscheide zwischen Zeit, die ich entweder habe, und Zeit, die ich mir nehme. Wenn man etwas erreichen möchte, sollte man sich die Zeit auch dafür nehmen, ganz egal, auf welchem Gebiet und bei welchem Hobby. Wir Triathleten kennen das nur zu gut, denn wir nehmen von unserer verfügbaren Zeit schon einige Stunden in der Woche für das Training in Anspruch. Im Wettkampf selbst entscheiden Zeiten über Sieg und Niederlage, insbesondere bei Profis, die ihr Geld damit verdienen. Alle anderen – auch wenn sie noch so ambitioniert sind – machen es für sich und ihr Wohlbefinden. Manch Sportler sollte wieder etwas mehr Freude beim Training und im Wettkampf haben und nicht ganz so verbissen herumlaufen. Es geht im Leben und im Sport nicht immer um ein „schneller, höher und weiter“, im Gegenteil! Nicht das Negative – das findet man immer –, sondern das Positive, also die schönen Momente eines Rennens, sollten wieder mehr in den Vordergrund gerückt werden, schließlich hat man, auch im Vergleich zur übrigen Bevölkerung, eine unglaubliche sportliche Ausdauerleistung absolviert. Hier wünsche ich mir, etwas mehr Gelassenheit an den Tag zu legen und nicht zu sehr damit zu hadern, wenn ein paar Sekunden oder Minuten liegen gelassen wurden. In diesen Situationen ist Zeit wirklich relativ.

**Auch für Dich?**

Ob Zeit für mich relativ ist ... (denkt etwas länger nach) ... alles braucht seine Zeit, und jede Zeit geht auch wieder vorbei. Und in meinem speziellen Fall heilt Zeit auch alle Wunden. Wenn ich beispielsweise vor einem sportlich herausfordernden Tag stehe, mein Körpergefühl noch nicht so gut ist, wie es sein sollte, weiß ich aber auch, dass ich am Abend im Bett liege und es geschafft habe. Das „Wie“ ist in dem Fall völlig unwichtig, denn das spielt sich wiederum im Kopf ab!

**MINDSET**

**Du kennst sicherlich den Werbespruch „geht nicht gibt's nicht“. Unterschreibst Du das?**

In den Wochen und Monaten nach dem Unfall und dem Erwachen aus dem Koma wurde ich mit all den Dingen konfrontiert, die ich nicht mehr ausüben kann. Andere Optionen kamen erst gar nicht zur Sprache. Das habe ich nie auf mir ruhen lassen, ich fühle mich durch solche Aussagen vielmehr angespornt, denn meine Vorgehensweise ist genau anders herum. Sofern die Herausforderung oder das Ziel im Rahmen des realistisch Möglichen ist, gibt es für mich das „geht nicht“ tatsächlich nicht mehr, es geht einfach nur anders! Das ist mein Weg, ich muss mich nur entsprechend arrangieren! Beispiel gefällig? Vor meinem Unfall liebte ich das Mountainbiken und Snowboarden, mochte Geräte- und Kunstturnen. All das ist durch meine Einschränkungen nicht mehr möglich, stattdessen entdeckte ich die Liebe zum Ausdauersport, insbesondere zum Triathlon. Realistische Ziele sind wichtig! Der Weg dorthin inklusive der damit einhergehenden Strategie findet sich, und das wiederum ist durch mich beeinflussbar!

**Wo wir beim Thema Disziplin sind!**

Disziplin gehört für mich in den Alltag. Für mich ist Disziplin gleichbedeutend mit Routine, und Routine gibt mir Sicherheit. Und die beginnt bereits mit dem Aufstehen und dem Mobilisieren meiner Haut, Muskeln und Gelenke. Natürlich ist die Motivation früh am Morgen nicht immer gleich hoch, jedoch merke ich in den Stunden danach sehr schnell, ob ich mich richtig oder weniger gut aufgedehnt habe, und das überdeckt dann meinen ganzen Tag. Ein sehr gutes Beispiel sind in diesem Zusammenhang alle Para-Sportler. Auch sie haben das gerade angesprochene „es geht einfach nur anders“ verinnerlicht. Sie inspirieren mich immer wieder aufs Neue, wie sie mit nicht einfachen Bedingungen umzugehen wissen, fröhlich sind und dieses Glück auch ausstrahlen. Es ist einfach toll, zu sehen, wie sie an ihrem Handicap wachsen, ihre Grenzen ausloten, sich verbessern. Und das ist – wie in meinem Fall – nur mit Disziplin und Ehrgeiz möglich.

**Bist Du eigentlich ein geduldiger Mensch?**

Wenn ich Geduld brauche, dann schon, wie während meines Heilungsprozesses. Im Alltag erwische ich mich schon ab und an dabei, in gewissen Situationen ungeduldig zu werden. Ein gutes Zeichen für die wiedergewonnene Normalität im Alltag.

**Was verbindest Du mit Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl!**

Das sind sehr, sehr wichtige Eigenschaften, die jedem Menschen rund um die Uhr Sicherheit geben. Mein verändertes Äußeres musste ich zunächst auch erst akzeptieren lernen. Das ist ein längerer Prozess, und auch heute empfinde ich es noch als ungewohnt, mein Spiegelbild im Schaufenster zu sehen. Dann verstehe ich schon die Leute und ihre Blicke. Zu Hause vor dem eigenen Spiegel ist das ganz anders, an den Anblick habe ich mich gewöhnt. Das bin ich, mein neues Ich! Ich finde es enorm wichtig, dass man sich in seinem Körper, in seiner Haut wohlfühlt, und das sollte nicht vom Äußeren abhängen. Das Gefühl ist entscheidend und beschreibt mir mein Gegenüber, nicht die Äußerlichkeiten!

**Du hältst auch Keynotes und Vorträge. Was lernen die Zuhörer von Dir?**

Einen klassischen Vortrag mit vorbereiteten und aufeinander abgestimmten Folien, die meine Geschichte untermalen, halte ich nicht mehr. Podiumsdiskussionen sind weit aus interessanter, wie zum Beispiel das Hartmann Wundsymposium, im Rahmen dessen ich im Bereich der Wundheilung über meine Erfahrungen mit der Resilienz – sich also aus einem Tief herauszuarbeiten – berichte. Ich selbst sehe mich allerdings nicht als Motivator, ich bin kein Life-Coach, vielmehr ein Ideengeber, der aufzeigt, wie lohnenswert es ist, den Kopf

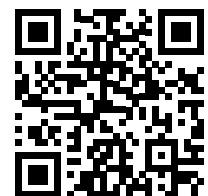
nicht in den Sand zu stecken. Natürlich kann auch ich kein allgemeingültiges „Kochrezept“ vorlegen, zeige jedoch Wege und Optionen auf, die – individuell angepasst – auch übertragbar sind. Das Wichtigste ist, den Betroffenen den erforderlichen Mut zu vermitteln, einen noch so schlimmen Tiefschlag zu überstehen und dass es sich lohnt, nach vorne zu schauen. So schlimm manche Ursachen auch sein mögen, all das ist Vergangenheit und nicht mehr reversibel. Mein Unfall interessiert mich mittlerweile auch nicht mehr. Der Weg zurück ins Leben ist wichtig, und mit meinem Willen möchte ich andere Menschen inspirieren!

**Und das gelingt Dir, zu 100 Prozent! Danke für diese sehr offene, ehrliche und authentische Unterhaltung und die Gewissheit, dass es immer weitergeht, wenn auch manchmal anders als geplant.**

Klaus Arendt

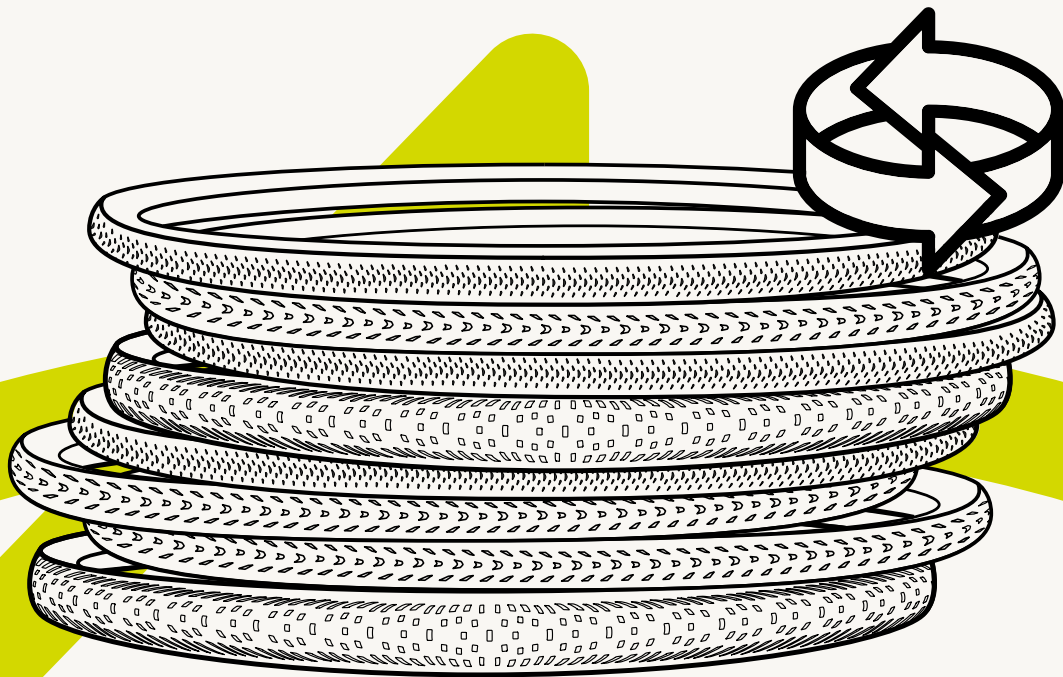
*„Machten mir früher in den öffentlichen Verkehrsmitteln die Leute noch Platz, ist das heute nur noch ganz selten der Fall. Ein gutes Zeichen für mein mittlerweile selbstsicheres Auftreten in der Öffentlichkeit.“*

Philipp Bosshard



Philipp Bosshard:  
Meine Geschichte

# **NEU!** **WIR RECYCELN GEBRAUCHTE FAHRRAD- REIFEN.**



**BRING UNS  
DEINE  
GEBRAUCHTEN!**



Schwalbe ist der erste Hersteller weltweit,  
der gebrauchte Reifen zurücknimmt und recycelt.  
ALLE INFOS UNTER: [SCHWALBE.COM/RECYCLING-SYSTEM/](https://www.schwalbe.com/recycling-system/)

