

Stankos Sprechstunde – Nr. 31

Im Gespräch mit Thomas Frey **Jörg Stanko**

»Der Unterschied zwischen dem, der du bist, und dem, der du sein möchtest, ist das, was du tust.«

(Verfasser unbekannt)

Kurz nachdem ich ein Selfie von Thomas und mir, das wir während des Interviews gemacht haben, auf die pt_Facebookseite gestellt habe, teilt er es auf seiner Seite »Fit mit Handicap« mit folgendem Kommentar:

»Warum trägst Du eigentlich keine Prothese?« Solche Fragen bringen mich üblicherweise aus der Fassung. Mit Jörg Stanko von der pt war das anders ... ihm habe ich gerne einen Blick in mein Leben gewährt.«

Puuuh, da habe ich ja Glück gehabt! Und wären wir jetzt auf Facebook, würde ich noch ein Zwinker-Smiley hinterherposten.

Wir sind uns das erste Mal 2015 auf der MEDICA begegnet. Dort haben wir am

pt_Stand gemeinsam eine App vorgestellt, mit deren Hilfe man Phantom-schmerzen lindern kann 📱. In unserer Runde aus Projektentwicklern, Kameraleuten und Redakteuren war Thomas auf den ersten Blick als der Fitteste von allen zu erkennen. Auf den zweiten Blick auch. Lässig bewegte er sich auf einem Bein, nahm seine Unterarmgehstützen (als Physiotherapeut darf ich ja nicht »Krücken« schreiben) zu Hilfe, hüpft, ohne Mühe. Bewegung ist sein Element.

Jetzt, im Kölner Café Schmitz, nimmt er die Treppenstufen mit einer leichtgängigen Eleganz, in deren Gegenwart ich mir so im direkten Vergleich fast schon grob-motorisch vorkomme. Irgendwie wirkt Thomas unglaublich elastisch.

Einbeiner und Zweibeiner

Er erzählt von seinem Unfall, den er bei vollem Bewusstsein erlebt hat. 21 Jahre war er damals alt. Im Krankenhaus hat er dann drei Tage im Koma gelegen. Die lebenserhaltenden Maschinen wurden abgestellt, die Ärzte gaben ihm keine Chance mehr. »Aber als die Maschinen aus waren, liefen meine Nieren wieder an«, sagt er verschmitzt. Die ersten einfühlsamen Worte, die er von seinem Arzt hörte, waren: »Ihr Bein mussten wir leider abnehmen.« Er bekam die Höchstdosis Morphium. Seine Physiotherapeutin begrüßte er mit: »Ich hab keinen >>>



Thomas Frey: Mensch, Bewegungskünstler, engagierter Sportler, Begründer der Initiative »Fit mit Handicap«, Golfspieler, Pate der Initiative »Pascha für Menschen in Not e.V.«



Anne Söller

Aktiv sein macht klug

Ein Handbuch nach dem Bobath-Konzept für Eltern, Therapeuten und Pädagogen

158 Seiten mit vielen farbigen Abbildungen, kartoniert,

EUR 28,50

ISBN 978-3-7905-1012-6

Die erfahrene Kinder-Physiotherapeutin Anne Söller richtet sich mit diesem Buch an TherapeutInnen und PädagogInnen, aber auch andere Bezugspersonen von Kindern, die irgendwie "anders" sind, die eine Entwicklungsverzögerung haben oder eine Behinderung körperlicher oder seelischer Art.

Sie beschreibt konkret und anschaulich eine Förderung des Kindes durch den gezielten Einbezug in Alltags- und Familienaktivitäten. Hilfreich ist dieses Vorgehen bei den verschiedensten Indikationen, von der Infantilen Zerebralparese bis zum Aufmerksamkeitsdefizit-syndrom.



www.pflaum.de/buecher/physiotherapie/
e-mail verlagservice@sigloch.de

Bock.« Später sind sie dann doch gute Freunde geworden, die Kollegin hat seine Haltung als Ansporn genutzt. »Da habe ich gesehen, wie beharrlich man als Physiotherapeut manchmal sein muss, um Erfolg zu haben.«

Thomas erzählt von der Odyssee seines Lebens – »Ich musste mich immer wieder neu erfinden« –, von vielen beruflichen Veränderungen und vom Sport. Er spricht ruhig, bedächtig. Unterteilt die Menschen gerne in »Einbeiner« und »Zweibeiner«. Wirkt nicht unbedingt wie jemand, dem ein dauerhafter innerer Frieden gelungen ist, aber doch wie jemand, der immer wieder länger andauernde Waffenstillstände mit sich selbst verhandeln kann und diese dann auch genießt. Bis es ihn weitertreibt. Er spricht vom »inneren Tiger«, einer Energie, »die unbedingt raus will, egal wie«. Man muss lernen, sie zu kanalisieren. Denn solche Sätze sagt er auch: »Eine Amputation erlebst du dein ganzes Leben lang als ungerecht« oder »Ich will so gesund wie möglich sterben.«

Seine Initiative »Fit mit Handicap« ist seine Leidenschaft. Er war Teilnehmer der Handicap-Klettergruppe, die 2013 mit dem ersten Platz im Wettbewerb des »Kölner Innovationspreises Behindertenpolitik« ausgezeichnet wurde.

Ein guter Physiotherapeut jagt dich irgendwann vom Hof

Thomas, wie sind deine Erfahrungen mit Physiotherapie?

Nach meinem Unfall waren die wöchentlichen Treffen mit meinem Physiotherapeuten und meinem Prothesenbauer lange brutal wichtig. Eine Frau hätte ich in der Zeit zehnmal verlassen, die beiden nie. Sie waren extremst wichtige Bezugspersonen.



HINWEIS

Weiterführende Infos:

www.fitmithandicap.blogspot.de
www.facebook.com/fit.mit.handicap
twitter.com/tafrey
www.youtube.com/videotaf

Jetzt arbeitest du aber mit drei unterschiedlichen Personal Trainern zusammen. Wie kam es dazu?

So im Nachhinein würde ich sagen, dass ich meine Physiotherapeuten für meine Traumatherapie missbraucht habe. So was kann extrem in die Hose gehen, weil man sich als Patient nicht die notwendigen psychotherapeutischen Hilfen holt.

Außerdem entstehen da häufig ungesunde, lebenslange Symbiosen, die aus Bequemlichkeit und vielleicht auch wegen des regelmäßigen Geldflusses gepflegt werden. Einen guten Physiotherapeuten erkennst du daran, dass er dich irgendwann vom Hof jagt.

Was ist im Personal Training anders?

Irgendwann kam ich an den Punkt, an dem mir Physiotherapie zu langweilig war. Zu statisch. Zu wenig Trainingsmethodik. Ein Raum ohne Liege wird in der Physiotherapie viel zu oft als toter Raum empfunden. Ich gehe jetzt nur noch hin, wenn ich ein akutes Problem habe.

Was will deine Initiative »Fit mit Handicap« erreichen?

Mein Motto ist »Train hard, but smart«. Oder übersetzt: Mach nicht das, was jemand anderes für dich bestimmt hat, sondern das, was du selbst für dich als wichtig erachtest. Wichtig ist: Ich verfolge keine ökonomischen Ziele. Es gibt keine Sponsoren. Ich suche Trainingsmethoden und -möglichkeiten oder organisiere Events, die ich selbst toll finde, effektiv

und effizient. Ich bin kritisch und äußere mich auch entsprechend, wenn es notwendig ist. Wenn ich auf einer Vibrationsplatte stehe und merke, dass die nicht gut ist, sage ich das auch.

Ich will bewusst raus aus der Opferrolle. Ein Rezept heißt immer auch: Behandle mich! Ich will wie jeder andere auch aktiv sein, wann und wo ich will, in Fitnessstudios trainieren, Skiabfahrt fahren oder golfen. Ich will bewusst an meine Grenzen gehen, raus aus der Komfortzone.

Anderes Thema: Du sagst, dass du dein Bein »energetisch« noch spürst.

Ja, wenn ich auf einer Behandlungsliege liege, die Augen schließe und der Therapeut so tut, als würde er mein Bein massieren, dann spüre ich mein Bein bei der Berührung. Energetisch ist es noch da, deshalb binde ich es mit ein, wenn ich zum Beispiel Qigong praktiziere.

Du feierst deinen Unfalltag.

Ja, ich zelebriere ihn, mache bewusst schöne Dinge. Gehe essen oder absolviere meine Trainingseinheiten mit noch mehr Inbrunst.



YOUTUBE

Auf dem YouTube-Kanal der pt finden Sie eine Besprechung der App »Telereha Phantomschmerz«.

www.youtube.com/watch?v=9rA8smDf-kG8

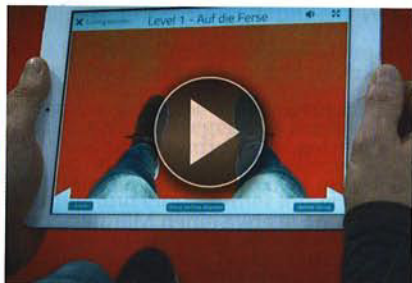


Foto: Herbert Wirtz Sport und Event Fotograf

Golfen als »Einbeiner«? Kein Problem!

Thomas, ich danke dir für das ausgesprochen interessante Gespräch!

Ich danke dir!

Ach, und noch zur Prothese: Während seines Studiums ging Thomas noch nicht einmal ohne Prothese in die Küche des Studentenwohnheims. Mittlerweile fin-

det er: »Die Prothese macht aus mir einen anderen Menschen. Ich bin mobiler und stabiler, wenn ich auf sie verzichte.« Sowohl eine Freundin als auch sein ehemaliger Prothesenbauer bescheinigen ihm: »Mit Prothese siehst du behindert aus.«

JÖRG STANKO



Physiotherapeut seit 1992; bis 2013 in verschiedenen Praxen und Krankenhäusern tätig; Schriftsteller; schreibt Krimis, Romane und Kinderbücher; pt_Autor und pt_Redakteur.

Kontakt_stanko@pflaum.de