



DR. THOMAS FREY

Handicap verbessert

Vor knapp 28 Jahren verlor Dr. Thomas Frey sein rechtes Bein. 2016 möchte er als Golfer bei den Paralympics antreten. Und das, obwohl er erst vor wenigen Monaten erstmals einen Golfschläger in der Hand hielt. GOLFSPIEL hat den ehrgeizigen Sportler beim Training besucht

Der Golfer nimmt einen Ball aus dem Korb und platziert ihn auf dem Rasen. Er greift sich seinen Schläger, holt aus und schlägt ab. Der Ball fliegt nur ein paar Meter weit. Noch mal das gleiche Prozedere. Schon besser. Und noch mal. Nun meldet sich sein Lehrer zu Wort, untermalt seine Ratschläge gleichzeitig mit hilfreichen Gesten. Der Golfanfänger nickt, greift sich einen weiteren Ball – und zeigt seinen bislang besten Abschlag. Eine typische Szene, wie man sie jeden Tag auf Hunderten von Golfplätzen in ganz Deutschland erleben kann. Mit einem entscheidenden Unterschied: Dr. Thomas Frey hat vor vielen Jahren sein rechtes Bein verloren. Und obwohl er vor wenigen

Monaten zum ersten Mal einen Golfschläger in der Hand hielt, hat er sich ein ehrgeiziges Ziel gesetzt: Er möchte als Golfer bei den Paralympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro antreten.

Der 12. August 1985 war ein schicksalhafter Tag für den damals 21-Jährigen. Im Zuge seines Studiums in Agrarwissenschaften absolvierte er ein Praktikum. Vier Wochen vor der Abschlussarbeit geschah das Unvorstellbare: Mit seinem rechten Bein geriet Thomas Frey in eine Maschine für Grasverarbeitung und war darin über 30 Minuten gefangen. Das Bein war nicht mehr zu retten – dass er überhaupt mit dem Leben davonkam, glich einem **>>**

Skifahren, Boxen und Klettern: Thomas Frey ist ein sportlicher Tausendsassa. Nun will der 49-Jährige als Golfer zu den Paralympics 2016 in Rio de Janeiro



Ambitionierte Ziele:
Dr. Thomas Frey erklärt die nächsten Schritte seines Golfprojekts

Wunder. „Der Unfall war dramatisch. Ich habe nur mit ganz viel Glück überlebt. Selbst heute werden Ärzte kreidebleich, wenn ich ihnen den damaligen Befund vorlege“, erzählt der mittlerweile in Pulheim bei Köln lebende Sportler im Gespräch mit GOLFSPIEL. Für Frey, der bis dahin sportlich sehr aktiv war und unter anderem Fußball und Skifahren betrieb, stürzte mit dem Unfall eine Welt zusammen.

„Ich war körperlich extrem down, bin ein halbes Jahr nach der letzten OP mit 39 Kilogramm aus dem Krankenhaus entlassen worden. Natürlich hatte ich erst mal andere Sorgen, als wieder sportlich aktiv zu werden. Gleichzeitig hoffte ich aber insgeheim, so schnell wie möglich wieder auf die Skipiste gehen zu können.“ Dabei hatte Frey das Glück, dass in seinem Umfeld jemand lebte, der sich einst in ähnlicher Situation befunden hatte – und nun als einbeiniger Skilehrer arbeitete. Er bot seinem jungen Nachbarn an, ihn mitzunehmen. „Das war Ende 1988. Ich habe mich damals noch richtig geschämt, mit einem Bein in die Öffentlichkeit zu gehen, und war darum fast immer mit Prothese unterwegs. Nun, beim Skifahren war das nicht möglich.“

Thomas Frey fand wieder Gefallen am Sport und lernte, seinen neuen Körper zu akzeptieren. Auch, weil seine Kommilitonen gar nichts anderes akzeptiert hätten. Denn Frey dachte gar nicht daran, die Studienrichtung zu wechseln, machte am Ende sogar seinen Doktor in Agrarwissen-

schaften. „Es war ein echter Vorteil, dass ich meinem Plan treu geblieben bin.“ Die Kommilitonen wussten zu einem großen Teil, was geschehen war und unterstützten ihren Kollegen in jeder erdenklichen Form. „Sie haben keine Rücksicht genommen“, blickt er zurück. „Stets hieß es: Runter vom Sofa, ab ins Fitnessstudio! Das war genau das Richtige für mich.“ Und so gesellten sich zum Skifahren schnell weitere Sportarten hinzu, unter anderem Boxen und Klettern.

Anfang 2010 entschied sich der sportliche Akademiker, seine Erfahrungen zu teilen, und rief das Online-Projekt „Fit mit Handicap“ ins Leben. Dort dokumentierte er sämtliche Aktivitäten, zeitnah und offen. Er zeigte sportliche Fortschritte genauso wie Rückschläge. Wer nun allerdings denkt, dass sich das Projekt nur an Menschen mit Behinderung richtet, liegt falsch. Der größte Teil der Besucher besitzen kein Handicap und nutzen das Projekt als Motivations-spritze. Es zeigt ihnen, wie wichtig Gesundheit für ein selbstbestimmtes Leben ist.

Zum Golfen ist der 49-Jährige durch Kölns „Golf-Koryphäe“ und Veranstalter Freddy Richter gekommen. 2009 hatte es Frey von Bad Homburg bei Frankfurt in die Domstadt gezo-gen. In Pulheim besuchte er fortan dasselbe Fitnessstudio wie Richter und freundete sich mit ihm an. Und so kam es, dass er im Dezember des vergangenen Jahres einer schicksalhaften Weihnachtsveranstaltung im Golfdome in

Köln-Weiden beiwohnte. Neben Richter war dort auch Golf-Pro Mario Majchszak anwesend. „Die beiden unterhielten sich über die Rückkehr des Golfsports als olympische Disziplin“, erinnert sich Frey. Scherzhaft entgegnete er, dass er sich als sportbegeisterter Mensch nun endlich auf die Paralympics vorbereiten könnte. Doch aus dem Scherz wurde schnell ernst. Schon zwei Wochen später wurde Frey – der bis dahin noch nie einen Golfschläger in der Hand gehalten hatte – von Freddy Richter mit Callaway ein Schlägersponsor präsentiert. Und auch Majchszak sicherte schnell seine Unterstützung zu. Das Projekt kam ins Laufen.

Eine Idee wird geboren

„Zu Beginn habe ich selbst gezweifelt, ob so etwas überhaupt machbar sei. Ich habe mir dann einige Videos und Infos von Thomas angeschaut, und schnell war mir klar: Wenn einer den nötigen Willen besitzt, dann ist er es“, schmunzelt Majchszak. Klar ist auch das ambitionierte Ziel: Dr. Thomas Frey, ein absoluter Golf-Neuling, soll es tatsächlich innerhalb von nur drei Jahren zu den Paralympischen Spielen schaffen. Ebenso wie der Protagonist glaubt auch der PGA-Professional inzwischen uneingeschränkt an den Erfolg: „Ich habe in der Vergangenheit eine Golferin betreut, die innerhalb eines Jahres von der Platzreifeprüfung auf Handicap 20 kommen wollte. Und es hat geklappt.“ Von einem solchen Erfolg ist der Neu-Kölner aktuell aber noch weit entfernt. Erst mal soll in naher Zukunft die Platzreife erlangt werden. „Mal abgesehen davon, dass ich den Sport erst mal lernen musste, waren meine körperlichen Voraussetzungen natürlich völlig andere“, weiß Frey. „Golf erfordert ein gänzlich anderes Basistraining als die anderen Sportarten, die ich betreibe. Und das muss nun sukzessive angepasst werden.“

Hinzu kommt, dass es ein solches Projekt noch nie gegeben hat und darum in erster Linie

das Prinzip „Trial and Error“ gilt. Bei Übungen auf dem Golfplatz simuliert der Trainer die Schläge oftmals selbst auf einem Bein stehend, um zu lernen, was beim Schlagvorgang mit dem Körper passiert. So werden in kleinen Schritten die richtigen Techniken entwickelt. Logisch, dass auch Rückschläge dabei nicht ausbleiben. So hatte Frey, dem das rechte Bein fehlt, in den ersten sechs Wochen sämtliche Schläge mit der rechten Hand ausgeführt. Erst als ihm auf der FIBO in Köln der Physiotherapeut von Golfstar Martin Kaymer über den Weg lief und sich mit ihm über das ambitionierte Golfprojekt unterhielt, kam die Umstellung. Frey erinnert sich: „Er sagte: ‚Du spielst rechts? Das kann nicht funktionieren! Wir haben erst mal geschluckt.‘ Mario Majchszak reagierte prompt und organisierte blitzschnell einen Linksschläger. „Schon beim ersten Schlag wurde klar, dass dies der richtige Weg war! Manchmal sieht man tatsächlich den Wald vor lauter Bäumen nicht“, gibt der Trainer zu.

Durchhaltevermögen beweisen

Fehler korrigiert – allerdings mit dem Nachteil, dass nun sechs Wochen verloren gegangen waren und Rechtshänder Frey erst mal umlernen musste. Trotzdem ist der Lehrer guter Dinge: „Ich denke nach wie vor, dass wir den Zeitplan einhalten können. Wenn wir die augenblicklichen Probleme gelöst haben, wird es wieder schneller gehen.“ In einigen Wochen soll die Platzreife erfolgen. Dann die Teilnahme an den ersten Turnieren, in weiterer Folge an deutschen Meisterschaften. Im Idealfall so erfolgreich, dass eine Aufnahme ins deutsche Nationalteam erfolgt.

Im Durchschnitt verbringt Thomas Frey zehn Stunden pro Woche auf dem Golfplatz im Golf & Country Club Velderhof. Manchmal sind auch Einheiten im Gut Lärchenhof dabei, wo Majchszak als Trainer arbeitet. Hinzu kommen montags, dienstags, mittwochs und freitags Kraft- und Ausdauerseinheiten, donnerstags steht Qigong,



Putten auf einem Bein: PGA-Professional Mario Majchszak (r.) zeigt seinem Schüler Thomas Frey, wie es richtig geht. Zuvor hatte er selbst ein wenig getüftelt, um die richtige Position zu finden

eine chinesische Meditationsform, auf dem Programm. Möglich ist all das nur durch die Unterstützung der Sponsoren. Neben Callaway und dem Velderhof zählt inzwischen auch der Galeria Kaufhof Hohe Straße in Köln dazu. Zusätzliche Hilfe würde das an sich schon sehr schwierige Projekt vereinfachen, ist aber nur schwer zu bekommen. Neben Majchszak, der seine Dienste kostenlos anbietet, gehören mit Ricky Barth sowie Joerg Mahl zwei Personaltrainer und mit Michael Schulten auch ein prominenter Physiotherapeut zum Team. Dr. Petra Schütz übernimmt die wichtige Aufgabe des Mental Coaches, ohne den ein solches Projekt nicht zu stemmen wäre.

Denn der Weg nach Rio de Janeiro ist lange und beschwerlich, und es warten noch jede Menge Hürden und Rückschläge. „Meine Mentaltrainerin hat mich von Anfang an darauf vorbereitet, dass es nicht nur Schulterklopper geben wird. Es existieren tatsächlich Leute, die das Projekt so toll finden und darum neidisch sind, nicht selbst dabei zu sein. Vor allem im logistischen Umfeld werden uns immer wieder ver-

schiedene Hürden aufgebaut“, verrät Frey, strotzt im nächsten Moment aber wieder vor Ehrgeiz und Optimismus: „Ich habe im Leben immer wieder kleine Niederlagen einstecken müssen und mich stets zurückgekämpft. Die Umwege, die man im Verlauf eines solchen Prozesses einschlagen muss, sind im Rückblick oft die interessantesten und spannendsten.“ Selbst wenn es mit den Paralympics am Ende nicht klappen sollte, hat der ambitionierte Sportler und Golfanfänger schon mehr erreicht, als zu erwarten war. Er ist ein leuchtendes Beispiel für Menschen auf der ganzen Welt – egal ob mit oder ohne Handicap. **Marcus Holzer ●**

Im Internet informiert Dr. Thomas Frey regelmäßig über die Fortschritte seines ambitionierten Golfprojekts:

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

Fotos: Jennifer Schattling (6)



Ein perfekter Abschluss: Im Frühling dieses Jahres nahm Thomas Frey zum ersten Mal einen Golfschläger in die Hand. Inzwischen steht er kurz vor der Absolvierung der Platzreife. Anschließend kann er endlich an seinem ersten Turnier teilnehmen, um auf sich aufmerksam zu machen