

Die Balance halten

A man with dark hair, wearing a bright lime green jacket and blue jeans, is balancing on his left leg on a wooden boardwalk. His right arm is extended horizontally to the left, and his right leg is lifted and bent at the knee. The background shows a grassy dune area under a clear blue sky.

„Ich glaub', ich kann's“, lautet ein Witz unter Golfern. Die Pointe: Eigentlich kann man es nie. Eine Erfahrung, die auch Thomas Frey machen musste, denn seit 2013 hat der Doktor der Agrarwissenschaften nur ein Ziel vor Augen: Die Teilnahme an den Paralympischen Spielen in Tokyo 2020. Zwei Hürden stellen sich ihm dabei in den Weg. Noch vor kurzem war Frey völliger Neuling im Golfsport, zudem verlor er bei einem Unfall mit 21 Jahren sein rechtes Bein. „Handicap 54“ ist der Name des ambitionierten Projekts, das ihn Tag für Tag zu Höchstleistungen antreibt. Gemeint sind beim doppeldeutigen Titel sowohl die golferischen Fähigkeiten als auch Frey selbst, seine Erlebnisse und seine Geschichte.



„Vom integrativen Gedanken her ist Golf der idealste Sport überhaupt.“

Geboren wurde Thomas Frey am 21. November 1963. Sport war für ihn schon immer eine Leidenschaft. Auf Skiern stand er, seit er elf Jahre alt war, bis in seine Jugend spielte er aktiv Fußball. Zusätzlich verdankte Frey seine hervorragende Fitness der schweißtreibenden Arbeit auf einem Bauernhof. Hier geschah der Unfall, der zum Bruch in Freys Leben führte: Bei der Arbeit geriet sein rechtes Bein in eine Mähmaschine, erst nach einigen Stunden bei vollem Bewusstsein fand ihn zufällig ein Arbeiter im Wald. Hinterher verriet ihm die Ärzte, dass seine Überlebenschancen zu diesem Zeitpunkt bei unter einem Prozent lagen. Zwar konnte Frey gerettet werden und körperlich allmählich genesen, aber das Bein musste unterhalb der Hüfte amputiert werden.

Rund zehn Jahre kann es dauern, ein solches Trauma zu verarbeiten. Freys Gedanken wurden bestimmt von Selbstvorwürfen und Wut, weil er sich die Schuld an dem Unfall gab. Eine lange Zeit, in der er zudem vieles nur mit sich alleine ausmachte. Zwar hat der promovierte Agrarwissenschaftler heute gelernt, die Hilfe anderer anzunehmen, völlig abhängig möchte er jedoch nie wieder sein: „Mein Ziel ist es, mein Leben selbstbestimmt und in eigener Kontrolle führen zu können.“ So fand er zurück zum Sport. Gerade der Einstieg war wegen der Schwere des Unfalls nicht einfach, erinnert sich Frey: „Über Jahre hinweg sieht man kein Land. Dann wird die Motivation von Erfolg zu Erfolg größer.“ Es gibt kaum eine Sportart, die er nicht ausprobiert hat: von Skifahren über Klettern bis hin zum Stand-Up-Paddling. Auch beruflich geriet der Sport in den Mittelpunkt: Anfangs jobbte Frey in seinem Studienfach im Bereich Marketing, inzwischen ist er selbstständiger Trainer für Kommunikation, Motivation und Fitness.

Mehr durch Zufall kam Frey zum Golf. Auf einer Veranstaltung 2012 feierten die anwesenden Golfer, dass ihr Sport in Rio 2016 wieder olympisch wird. Im Scherz schlug Frey vor, selbst anzutreten, sollte die Disziplin es auch in die Paralympics schaffen. Gesagt, getan. Die Teilnahme an den Paralympics

spielen in Rio 2016 wurde Frey zwar verwehrt, weil Golf noch nicht im Aufgebot stand, aber spätestens 2020 in Tokyo verspricht der Sport auch paralympisch zu werden. Doch warum Golf? „Vom integrativen Gedanken her ist Golf der idealste Sport überhaupt.“ Durch das Handicap ist ein Wettbewerb zwischen schwächeren und stärkeren Spielern möglich, erläutert Frey: „Egal ob alt oder jung, ob behindert oder nicht behindert: Golf erlaubt es, dass die unterschiedlichsten Leistungsstufen vergleichbar miteinander spielen können.“ Jeder erhält abhängig von seinen Fähigkeiten ein Handicap, das bestimmt, ob zu den Schlägen für ein Loch zusätzliche möglich sind. Ein Loch für drei Schläge kann bei schlechtem Handicap beispielsweise mit sechs gespielt werden.

Alles mit links

Regelmäßig berichtet Thomas Frey im Internet über sein Training, seine Fortschritte und seine Erlebnisse. Auf der Facebook-Seite des Sportlers kann man diese Entwicklungen selbst verfolgen.

facebook.de/fitmithandicap

Ausführlicher – mit viel Offenheit und Mut – schreibt Frey auf seinem Blog. Häufig drehen sich die Einträge um Innenleben und Psyche des Fitness-Fanatikers sowie die persönlichen Erfahrungen auf dem Weg nach Tokyo. Besonders lesenswert: Freys Kampf mit seinem inneren Tiger.

fitmithandicap.blogspot.de



Fitness und Ausgeglichenheit für Handicap 54 holt Frey sich unter anderem beim Quigong.

„Irgendwie ziehen mich Projekte an, die auf den ersten Blick unrealisierbar erscheinen.“

Doch gleichzeitig ist Golf eine der am schwierigsten zu lernenden Sportarten überhaupt. Anfänger treiben allein die Grundlagen in die Verzweiflung. „Irgendwie ziehen mich Projekte an, die auf den ersten Blick unrealisierbar erscheinen“, erzählt Frey. „Das ist einfach ein innerer Drang, an die eigenen Grenzen zu gehen und sie zu überschreiten.“

Handicap 54 verlangte Frey so manches ab: Zunächst war es nötig, die Haltung zu korrigieren. Fühlte Frey sich im Gleichgewicht, war er leicht schief. Nach einiger Zeit stellte der Sportler fest, dass er wegen seines fehlenden Beins mit links schlagen müsste – und fing wieder von vorne an. Zudem legt Frey auf der Range unglaubliche Strecken zurück: Seit Jahren benutzt er keine Prothese mehr, auf Krücken hat er deshalb allein in den letzten sechs Monaten über 200 Kilometer geschafft. Golf hat außerdem den Nachteil, dass die Ausübung allein keinen Trainingseffekt hat. Deshalb muss Frey außerhalb des Platzes für seine Fitness sorgen, um auf dem Grün die volle Leistung abrufen zu können.

Entscheidende Fähigkeiten sind Mobilisation und Stabilität. Blockiert etwas im Körper, scheidet der Schlag. Entsteht die Kraft üblicherweise durch eine Verlagerung von einem Bein auf das andere, gewinnt Frey diese zentral über die verbleibende Hüfte – sehr gutes Körpergefühl ist Pflicht. Kombiniert werden die Anforderungen mit einem langwierigen Lernprozess. Ein Anfänger schlägt intuitiv und mäßig erfolgreich. Sobald man im Training gedanklich korrigiert, klappt aber plötzlich gar nichts mehr. Erst wenn die Lernerfahrungen verinnerlicht sind, schlägt man intuitiv gut. So führt das Umstellen des gewohnten Schlags oft zu schlechten Ergebnissen. Genau daran feilt Frey derzeit: Er hat eine gewisse Grundschlagtechnik, die er jetzt ständig versucht zu verbessern, während er Weite und Präzision eines Schlags durch verschiedene Eisen steuert.

Verfolgt man Freys Entwicklung, sind die Paralympics plötzlich ganz nah. War sein ursprüngliches, bescheidenes Ziel 2013 das namensgebende Handicap von 54, knackte er vor kurzem in nur wenigen Wochen die 44er-Marke. Für die deutschen Meisterschaften peilte der Fitness-Fanatiker sogar einen Wert darunter an. Danach soll es Schlag auf Schlag gehen: Im nächsten Jahr will Frey bereits zur Europameisterschaft antreten, bloß ein Jahr darauf zur Weltmeisterschaft. Das Handicap soll in dieser Zeit durch Disziplin und hartes Training immer weiter nach unten purzeln. Läuft alles wie geplant, müsste sich Frey spätestens dann dem Profisport verschreiben. Er zumindest scheint sich alles zuzutrauen – und eigentlich dürfte es niemanden wirklich überraschen, Frey auf einem paralympischen Podium zu sichten.

TC

Fotos: Thomas Frey