

# 05

## Dr. Thomas Frey

### STECKBRIEF

Alter: **53**  
Wohnort: **Pulheim bei Köln**  
Handicap: **Beinamputation rechts**

Wann war der Zeitpunkt, ab dem Sie bereit waren, sich mit Ihrem Handicap bewusst der Öffentlichkeit zu präsentieren?

Das hat ziemlich lange gedauert. Anfangs wollte ich nur unsichtbar sein, nicht auffallen. D. h. nach außen hin war ich immer Zweibeiner – also mit Prothese unterwegs. Erst durch den Sport habe ich mich ganz bewusst mit meiner Behinderung auseinandergesetzt und in der Öffentlichkeit gezeigt. Mein erstes Mal

war auf der Skipiste, 4 Jahre nach meinem Unfall: Da habe ich mich nur auf mich konzentriert und nicht wahrgenommen, dass es Blicke von außen gab. Den Mut zu haben, mich mit einem Bein zu zeigen, war ein langer, schmerzvoller Prozess. Vor ca. 10 Jahren habe ich die Prothese dann komplett weggelassen. Erst dann hat auch mein sportlicher Weg an Fahrt aufgenommen. Sport war für mich auch eine Form der Therapie.

(Anmerkung: Wenn Ihr Handicap nicht angeboren ist, wie war das Leben vorher und zu welchem Zeitpunkt wurde das neue Leben und die Behinderung bewusst angenommen? Vielleicht sogar eine Chance damit ergriffen, die sich vorher nicht bot?)

Diese Frage ist für mich kaum zu beantworten: Ich weiß schließlich nicht, wie mein Leben ohne den Unfall verlaufen wäre. Letztlich habe ich nach dem Unfall mein Leben fortgesetzt, so wie ich es auch ohne Amputation geplant hatte: Ausbildung, Studium, Promotion und danach Job. Es gab also nie die Frage, ob ich meinen (Karriere-)Plan durch den Unfall ändere. Letztendlich hat mir dieser Plan den Halt gegeben, nicht aufzugeben. Die Idee, einen anderen Weg einzuschlagen, kam mir nie. Dennoch kamen irgendwann Lebens- und Sinnfragen auf. Dabei kristallisierte sich meine eigentliche Berufung und Leidenschaft heraus: die Sportprojekte. Ohne den Unfall wäre ich mir dieser Berufung vermutlich nicht bewusstgeworden. Möglicherweise hätte ich die typische Karrierebahn in einem Großkonzern eingeschlagen – und wäre dann mit 50 in einer Sinnkrise bzw. im Burnout gelandet. Ist der Unfall also eine Chance, die sich vorher so nicht bot? Nein und irgendwie auch ja! Ich glaube, ich gehe mit Lebenskrisen souveräner um.





Inwieweit fühlen Sie sich eingeschränkt (Beruf, Freizeit, Gesellschaft)?

Bewusst fühle ich mich heute null eingeschränkt. Ich empfinde mich nicht als „behindert“. Die Einschränkungen nehmen meistens die „Zweibeiner“/Normalen war. Meiner Meinung nach behindert einen das Leben (das Schicksal) nicht, vielmehr ist man es selbst, der sich behindert – durch seine Gedanken. Natürlich gibt es Dinge, die ich seit der Amputation anders mache. Duschen z. B. ist eine Alltagshandlung, die anders abläuft als bei Zweibeinern. Aber was soll's? Es geht auch auf meine Weise. Als Behinderter wurde ich zum Pragmatiker: Ich sehe die Türen, die offen sind. Die geschlossenen nehme ich nicht wahr.

Wenn man nur Hindernisse sieht und sich Gedanken nur um das drehen, was nicht geht – und das habe ich nach meinem Unfall sicherlich auch getan – dann kommt man nicht weiter. Man bleibt körperlich und geistig stehen. Das war für mich auf Dauer keine Option. Letztlich ist das Leben mit Behinderung eine tolle und lebenswerte Sache! Es kommt eben auf den Blickwinkel an.

Wie ist Ihr Leben mit Handicap heute?

Der Unfall hat mein Leben verändert, ich wollte es nur nicht wahrhaben. Die ersten Jahre danach habe ich die Behinderung geleugnet, indem ich so normal wie möglich sein wollte. Das ging richtig in die Hose. Erst als ich entschied, mich als Einbeiner 100 % zu akzeptieren, war ich 100 % authentisch. In dieser Phase meinte ein Freund zu mir: Thomas, mit Prothese siehst du behindert aus – ohne nicht!

Heute führe ich ein selbstbestimmtes Leben, bin selbstbewusst und scheue keine neuen Gedanken. Unabhängig von Behinderung wäre das meiner Meinung nach ein Credo für jeden Menschen, der sein Leben selbst in die Hand nimmt.

Dennoch ist es so, dass ich durch die brutale Grenzerfahrung mein Leben differenzierter betrachte. Die Nahtoderfahrung hat zur Folge, dass ich Risiken anders bewerte, das Leben wertschätze und den Tod nicht als angstausslösendes Aus sehe.