„Für sich selbst rausholen, was geht“

Seit einem Badeunfall 2003 am Gardasee ist Jürgen Winkler ab Halswirbel 5/6 querschnittgelähmt. In Alltag und Beruf lautet sein großes Ziel, anderen Menschen das Thema Behinderung näherzubringen und Betroffenen Mut zu machen.

Schulung in einer Rehaklinik, Sitzung des Marktgemeinderats Zusmarshausen, Vorbereitung für einen Firmenvortrag – es ist gar nicht so leicht, im Terminkalender von Jürgen Winkler eine Lücke für das *Perspektiven*-Interview zu finden. Der 32-Jährige ist fast ständig in Aktion – für sein Umfeld unmittelbar nach seinem Unfall im Sommer 2003 kaum vorstellbar. „Im Gutachten stand: ‚Herr Winkler wird in jeder Lebenslage auf Hilfe angewiesen sein.' Ich wollte zeigen, dass das nicht stimmt", sagt er und fügt sofort hinzu: „Ohne die Unter-stützung durch meine Eltern, meine damalige Freundin und meine Freunde wäre ich allerdings nicht da, wo ich jetzt bin. Meine Freunde haben anfangs einen regelrechten Besuchsplan aufgestellt, damit ich nicht in ein Loch falle."
Und auch Jürgen Winkler legte sich selbst im Kopf einen Plan zurecht: Wieder nach Hause kommen, wieder so selbstständig werden wie möglich, ein Auto, eine Arbeit, eine eigene Wohnung ... „Und das habe ich dann nach und nach in Angriff genommen." Was sich jetzt so einfach anhört, gestaltete sich auf-grund seiner Lähmungshöhe als ein harter und langwieriger Prozess. „Am nervenauf-reibendsten war das Darmmanagement. Nach etwa drei Jahren hatte ich die meisten Sachen – dank Kathetern auch meine Blase – wieder selbst im Griff. Bis ich dann an das Darmmana-gement rangegangen bin, Peristeen® Anale Irrigation kennengelernt habe und mich endlich auch getraut habe, das Darmspülsystem anzuwenden, hat es noch einmal Jahre gedauert. Das war dann natürlich die Freiheit schlechthin", so Jürgen Winkler. Davor konnte er nicht länger als eine Nacht allein wegbleiben, da er dann Hilfe bei der Darmentleerung benötigte. „Heute bin ich auch in diesem Punkt selbstständig und das ist genial!"

„Das Limit immer ein wenig weiter setzen"

Im Sternzeichen Skorpion Geborene haben
selten Angst vor Herausforderungen, heißt es. Auf Jürgen Winkler zumindest trifft das voll zu: „Ein Tetra(plegiker) kann nicht selbstständig werden. Ein Tetra kann nicht Liegebike fahren. Ein Tetra kann dies und das nicht ... Mit solchen Annahmen bin ich oft konfrontiert worden und wollte das Limit immer ein wenig weiter nach vorne versetzen", erklärt der 32-Jährige. Der gelernte Schreiner ist nach einer Umschulung zum Industriekaufmann als Berater für Inkontinenzhilfsmittel tätig, wird für Firmenvorträge gebucht oder für Produkttests angeworben. Und er wohnt mittlerweile komplett allein. Das bedeutet auch, alleine kochen, waschen, putzen. „Das Wort ‚schnell' bekommt halt eine andere Bedeutung", sagt er mit einem Grinsen, bevor er sich für 20 Minuten ins Schlafzimmer begibt, um sich mal ‚schnell' für weitere Fotos in die Handbikeklamotten zu werfen …

Das TetraTeam – mehr als nur ein Handbike-Team

Sechs Jahre nach seinem Unfall gründete Jürgen Winkler zusammen mit Bernd Jost das bundesweit aktive TetraTeam, um andere Tetraplegiker für den Handbikesport zu motivieren. Er hat bereits zahlreiche spektakuläre Touren organisiert und bestritten. „Bei der Vätternrundan 2009, einer 300 Kilometer langen Radrundfahrt in Schweden, starteten rund 17.000 Radfahrer und eine Handvoll Handbiker, darunter Bernd und ich als erste Tetras." Zwei Jahre später organisierte das TetraTeam eine ganz spezielle Deutschlandtour: In rund 70 Stunden und neun Minuten ging es in einer Staffeltour nonstop über 1.100 Kilometer von Sonthofen nach Flensburg. „Ich bin auf die Idee gekommen, jeden Kilometer der Tour an Sponsoren zu verkaufen. So haben wir einen stattlichen Betrag für ‚Wings for life', eine Stiftung für Rückenmarksforschung, zusammengebracht", sagt er nicht ohne Stolz. Eine Umrundung des Sella-Massivs oder der Weltrekord über die Marathondistanz (Division H1.1) in 1:36:57 Stunden beim Heidelberg-Marathon 2013 sind nur einige seiner herausragenden sportlichen Erfolge. Doch um den Sport allein geht es den Gründern des TetraTeams längst nicht mehr: „Wir wollen vor allem unsereAlltagserfahrungen weitergeben und dadurch anderen Mut machen." Es kann nicht jeder Tetra selbstständig leben, das weiß auch Jürgen Winkler.

„Aber jeder sollte versuchen, für sich rauszuholen, was geht." Wichtig sei es, einen geregelten Alltag hinzubekommen und auch, sich nicht zu verstecken.
Seit zwei Jahren sind er und Bernd Jost für das TetraTeam als Dozenten in Querschnitt-einrichtungen aktiv. „Alltagsbewältigung im Rollstuhl", lautet der Titel eines Seminars für Physio- und Ergotherapeuten sowie Pflegekräfte. Darin geht es beispielsweise um das An- und Ausziehen, Blasen- und Darmmanagement, den Transfer vom Rolli ins Bett oder Auto, aber auch um Themen wie Haushalt, Freizeit oder Umgang mit Spastiken. Die Seminare liegen Jürgen Winkler sehr am Herzen: „In den Rehakliniken behandeln die Therapeuten in der Regel Frischverletzte. Was alles möglich ist, sehen sie selten. Wir wollen ihnen helfen, ihren Patienten eine Perspektive aufzuzeigen."