Ein Erfahrungsbericht von Jürgen Winkler

THERAPIE & PRAXIS

MEIN LEBEN IN BEWEGUNG

Ein Badeunfall veränderte Jürgen Winklers Leben grundlegend. Eben noch engagierter und aktiver Fußgänger, saß er von einem Augenblick auf den nächsten querschnittsgelähmt im Rollstuhl. Und vor der Frage: „Aufgeben oder Kämpfen?" Er entschied sich, alles dafür zu tun, um wieder so aktiv und selbstständig wie möglich zu werden. Ein Bericht über Optimismus, Training und Motivation.

Jürgen Winkler

Ich habe ein anderes Leben als zuvor – aber ein absolut zufriedenes.

Schon als „Fußgänger" hatte ich ein Leben, das ständig in Bewegung stand. Als aktiver Spieler im Fußballverein war ich mehrere Tage die Woche mit Training und Spielen beschäftigt. An den übrigen Tagen engagierte ich mich bei der Wasserwacht und beim THW und auch die freiwillige Feuerwehr nahm viel Zeit in Anspruch. An den meisten der 80 bis 120 Einsätze im Jahr war ich beteiligt und konnte die Feuerwehr neben meinem Schreinerberuf schon fast als zweiten Arbeitsplatz sehen. Wenn gerade keine Vereinsaktivitäten anstanden, fuhr ich gerne Motorrad und arbeitete viel mit Motorsäge und Axt im Wald, denn im Winter möchte man es ja warm haben. Reisen, Tagesausflüge, Freunde treffen, Partys feiern und diese auch veranstalten machten mein Leben rund.

Im Juni 2003 hat sich mein Leben von einer Sekunde auf die andere verändert. Ich hatte am Gardasee in Italien einen Badeunfall und bin seit diesem Augenblick querschnittsgelähmt – eine komplette Lähmung auf Höhe des 5. und 6. Halswirbels. Mit diesem Moment hat sich mein bisheriges Leben komplett auf den Kopf gestellt. Plötzlich war nichts mehr in Bewegung. Alles, was ich bis dato so getrieben habe, funktionierte nicht mehr.

In den ersten Wochen im Krankenhaus war ich komplett ans Bett „gefesselt". Danach durfte

ich stundenweise in einem Pflegerollstuhl sitzen. In dieser Anfangszeit machte ich mir viele Gedanken, wie es weitergehen sollte: Aufgeben oder doch schauen, was noch alles geht? Zum Glück traf ich in der Klinik gleich auf andere Rollstuhlfahrer, die schon seit Jahren im Rollstuhl saßen und mir erzählten, wie lebenswert ihr Leben trotz Rollstuhl ist.

Damit war meine Entscheidung schnell getroffen: Aufgeben kommt nicht infrage – ich will zurück ins Leben! Ab diesem Zeitpunkt setzte ich alles daran, wieder so selbstständig wie möglich zu werden. Klar, in erster Linie für mich, aber auch für meine damalige Freundin, Eltern und Freunde. Also ging es unter „Volldampf" los mit Ergo- und Physiotherapie sowie Krafttraining. Ich habe schnell gemerkt, dass mit den Übungen für den Alltag und dem Krafttraining etwas voran geht. Ich gewann immer mehr an Selbstständigkeit zurück und das Leben wurde wieder lebenswerter. Nach etwa 6 Monaten wurde ich aus dem Krankenhaus entlassen.

Zuhause ging ich regelmäßig weiter zur Ergo- und Physiotherapie und versuchte weiterhin, Kraftaufbau zu betreiben. Nach ein paar Monaten habe ich einen Platz in einem Berufsförderungswerk bekommen. Hier konnte ich nicht nur eine neue Ausbildung zum Industriekaufmann absolvieren, sondern zugleich auch eine Reha machen. Das Ganze war auf zwei Jahre ausgelegt, in denen sich viel verändert hat. Ich bin absolut selbstständig geworden, habe einen Arbeitsplatz gefunden und bin mit vielen Sportarten in Berührung gekommen.

Aufgeben kommt nicht infrage – ich will zurück ins Leben!

EIN LEBEN IN BEWEGUNG,

als und trotz Rollstuhlfahrer

Seit rund 17 Jahren sitze ich nun im Rollstuhl. In dieser Zeit hat sich vieles getan. Dennoch gibt es auch eine Konstante: Mein Leben ist voller Bewegung.

Ich bin begeisterter Handbike-Fahrer, sei es bei einfachen Tagestouren oder bei der Teilnahme an Rennen. Zudem bin ich seit Jahren als freier Dozent tätig und halte unter anderem bei Firmen, Sanitätshäusern oder Versicherungen Vorträge zum Thema Motivation. Des Weiteren gebe ich in Querschnittskliniken Schulungen für Ergo-, Physio-, Sporttherapeuten und Pflegekräfte sowie Betroffene zum Thema „Alltagsbewältigung im Rollstuhl". Auch das Reisen, sei es in Städte oder an landschaftlich schöne Orte, ist zu einem Schwerpunkt in meinem Leben geworden.

Um diese Aktivitäten alle machen zu können, heißt es aber auch: fit bleiben. Dazu trainiere ich viel mit meinen Handbikes und fahre natürlich sehr viel mit meinem Rollstuhl, da das der normale Alltag ist. Dieses Training findet meistens Outdoor statt. In den Wintermonaten oder bei schlechtem Wetter ist das natürlich nicht umsetzbar. In dieser Zeit stelle ich mein Liegebike in die Wohnung, um auf einer Rolle zu trainieren.

Von Anfang meiner Rollstuhlkarriere an ist der THERA-Trainer ein treues Trainingsgerät. Meine erste Begegnung damit hatte ich in der Klinik. Ich habe ihn mir dann verordnen lassen, damit ich auch daheim trainieren kann. Vor allem nutze ich die Kurbeln für den Oberkörper bzw. die Arme, denn damit kann ich aktiv meine noch vorhandenen Muskeln erhalten und auch etwas aufbauen. Ich versuche, mehrmals die Woche mit dem tigo zu trainieren. Meine Einheiten sind dann zwischen 30 Minuten und 3 Stunden lang – je nachdem, wie viel Zeit ich habe und ob ich nur etwas Bewegung oder richtig anstrengendes Training möchte. Der passive Beintrainer kommt auch immer wieder zum Einsatz. Damit kann ich zwar nicht aktiv arbeiten, dennoch tut er mir gut. Denn durch die Bewegung der Beine wird meine Spastik reduziert. Zudem reagiert auch mein Darm positiv darauf.

Super finde ich, dass ich keine bzw. nur kaum Rüstzeiten damit habe. Beim Oberkörpertraining brauche ich mit dem Rollstuhl nur hinzufahren und es kann sofort losgehen. Um die Beine durchbewegen zu lassen, brauche ich zwar ein paar Handgriffe, aber das geht auch recht fix. Gut ist, dass ich das alles trotz meiner hohen Lähmung selbstständig hinbekomme. Den THERA-Trainer kann man außerdem super in den Alltag integrieren. Meiner steht im Wohnzimmer und wird oft einfach neben dem Fernsehschauen genutzt. Gerade wenn ich Sportberichte schaue, fahre ich meist dazu mit dem tigo. Sportschauen und sich selbst dazu bewegen finde ich genial – es macht Spaß und die Trainingseinheiten laufen wie von selbst. Damit mache ich teils spielerisch etwas, das mir auch für meinen Alltag etwas bringt, und bekomme ein besseres Körpergefühl. Weil man immer versucht, seine Werte zu steigern, wird die Motivation hochgehalten. Wenn das gelingt, fühlt man sich danach auch gleich um einiges besser.

Somit habe ich jetzt zwar ein komplett anderes Leben als zuvor – aber ein absolut zufriedenes.

Ich würde daher jedem empfehlen, sich so viel wie möglich zu bewegen. Dabei muss es nicht so extrem sein wie bei mir. Die positiven Eigenschaften kommen einem einfach im Alltag zugute.