

Heinz Frei – topfit im Rollstuhl



«Der Bewegungsdrang war wieder da»: Heinz Frei referierte im Pfalz Keller. (Bild: Coralie Wenger)

Heinz Frei ist Rennrollstuhlsportler. An den Paralympics in London gewann er die 15. Goldmedaille. Inzwischen berät er selber junge Behindertensportler. Am Montag erzählte er in St. Gallen, wie er das Leben wieder in beide Hände nahm.

FREDI KURTH

Heinz Frei parkierte sein Auto am Neumarkt. Dann bahnte er sich den Weg im Rollstuhl durch den Regen der Gallusstadt. Allein, ohne irgendwelche Hilfe. An der Eingangstür zum Pfalz Keller erschien er wie irgendein anderer Besucher. Nur, dass er in seinem Gefährt sass. Aber Frei war nicht irgendein Besucher, sondern er hielt einen Vortrag zu einem Forum, das die Integration behinderter Menschen thematisierte.

Die Erinnerung an das Drama

Bei kaum jemand anderem zeigt der Körper einen derart starken Kontrast zwischen Einschränkung und Leistungsfähigkeit. Die Beine gefühls- und bewegungslos, der Oberkörper schlank, die Oberarme muskelbepackt. Freis Gesichtsregungen zeugen von wachem Geist und Fröhlichkeit, die nie auf sein schweres Schicksal schliessen liessen.

Es liegt auch schon 35 Jahre zurück, jenes Drama, das Heinz Frei kurz nach Abschluss der Lehre und eine Woche vor der Rekrutenschule erlebte. Bei der Streckenbesichtigung für einen Berglauf am Selisberg stürzte er in ein Tobel. Wahrscheinlich ein Ast am Boden brach seinen Rücken. «Ich spürte meine Beine nicht mehr und ahnte, dass etwas Schlimmes passiert sein muss», erzählt Heinz Frei. Im Spital eröffnete man ihm, dass er sich auf ein Leben im Rollstuhl vorbereiten müsse. Die Diagnose: querschnittgelähmt.

Überraschung bei der Rückkehr

Inzwischen hat Heinz Frei 15 Goldmedaillen gewonnen: Elf im Rennrollstuhl, drei mit dem Velo, dem Handbike, eine im Schlitten-Langlauf. Als er erstmals mit Gold nach Hause kam, überraschte ihn seine Solothurner Wohnortsgemeinde Etziken auf ihre Art. Auf dem Strassenschild stand: Heinz-Frei-Weg. 111 Marathons beendete er als Erster, unter anderem in Kapstadt, Los Angeles, Boston, London, Hamburg, Berlin, im japanischen Oita. Das sind nicht zufällig bekannte Austragungsorte von Marathons für Läufer. Denn der Rollstuhlwettbewerb ist jeweils integriert in den Anlass. Freis Weltrekord liegt bei einer Stunde, 20 Minuten, 14 Sekunden. Bei der Genfersee-Rundfahrt für Velofahrer bewältigte Heinz Frei die 180 Kilometer in fünf Stunden. «Die Teilnehmer mit dem Rennvelo versuchten, den Windschatten zu nützen», sagt Heinz Frei. «Was beim flach liegenden Handbike aber etwas schwierig ist.»

Frei erzählt, wie wenn er selber noch immer staunen würde, was trotz seines Handicaps alles möglich ist. Als er im Alter von 20 Jahren im Spital lag, hätte er eine solche Entwicklung für unmöglich gehalten. Auch existenzielle Ängste plagten ihn, und er war froh, dass ihm sein Arbeitgeber, der Chef eines Vermessungsbüros, eine weitere Anstellung anbot und den Arbeitsplatz umbaute.

Familie gegründet

Heinz Frei überstand zwei Jahre nagender Zweifel und mühsamer Besserung, ehe ihm dämmerte, dass der Sport auf dem Weg zu einem selbständigen Leben und damit zu mehr Selbstvertrauen behilflich sein könnte. Die Redewendung von «auf den eigenen Beinen stehen» verhöhnnte seine Situation. «Aber ich durfte mein Leben wieder in eigene Hände nehmen.» Sein Geist war unversehrt; den Energieverbrauch konnte er aber nur noch über einen Drittel der ursprünglichen Muskelmasse regulieren.

«Ich spürte, wie der Bewegungsdrang erwachte, ich spürte wieder die Liebe zu meinem eigenen Körper.» Das so gewonnene Selbstvertrauen ermöglichte ihm auch die Liebe zu seiner Frau Rita. Inzwischen sind die beiden Kinder Jan und Tamara ebenfalls schon im Erwachsenenalter.

Heute ist Heinz Frei im Paraplegikerzentrum Nottwil als Sportreferent angestellt. Er unterstützt Menschen, die dasselbe Schicksal erlitten haben und ebenfalls mit Sport beginnen möchten. Einer von ihnen könnte Ronny Keller werden, der vor wenigen Tagen verunfallte Eishockeyspieler, der weiterhin in Nottwil betreut wird.