

Heinz Frei vor seinen unzähligen Medaillen und Trophäen. Es sind so viele, dass er beim Umzug ins neue Haus «ausmisten» musste.



Heinz Frei

Unermüdlicher Kämpfer

Nachdem er mit seinen 63 Jahren erneut zur **Hochform** aufrief, tritt unser erfolgreichster paralympischer Sportler der Geschichte ab. Sein Leben widmet er nun der Familie, dem Enkelkind und denen, die – wie er einst – in Nottwil eine Schreckensdiagnose erhalten.

Von Simone Matthieu (Text) und Remo Eisner (Fotos)

Ich muss das akzeptieren: Meine Karriere auf paralympischem Niveau ist jetzt vorbei», sinniert Heinz Frei in seiner Wohnung in Oberbipp BE beim Besuch der GlücksPost. Zwei Monate ist es her, dass er an den Paralympics in Tokio Silber im Strassenrennen geholt hat – mit 63 Jahren! «Der Stachel sass tief, dass ich an den Paralympics von Rio 2016 keine Medaille holte», begründet der Schweizer Ausnahmeathlet seine erneute Teilnahme im hohen Alter. Nun kann er sich zufrieden zurückziehen.

Die sportliche Laufbahn des Ehrenbürgers von Etziken SO kurz zusammengefasst: 15 paralympische Gold-, 19 Silber- und Bronzemedailien, 14 Weltmeistertitel, 112 Marathon-Siege und ein über 25 Jahre ungebrochener Weltrekord im Rollstuhlmarathon. Die-

ser wurde eben erst vom Schweizer Marcel Hug (35) verbessert – vor allem durch die Weiterentwicklung des Materials, das heute Formel-1-Technik beinhaltet.

Ob ihm ein solcher Erfolg als Fussgänger auch gelungen wäre? «Diese Frage muss ich mir nicht mehr stellen», sagt ein sichtlich erfüllter Frei. Mühelos bewegt er sich in seinem Rollstuhl, serviert Kaffee, lädt den Stuhl selbst ins Auto, bevor er sich ans Steuer setzt. Er hilft auch bei der Hausarbeit. «Die Abmachung mit meiner



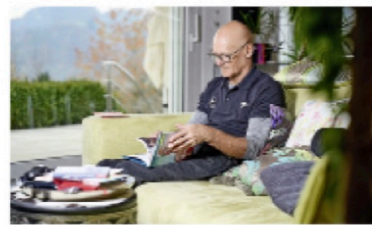
Mit Ehefrau Rita an den «Sports Awards»: Er ist auch 2021 nominiert.

Frau ist: Der Boden ist mein Job, da ich näher dran bin. Staub ab 1,50 Meter Höhe interessiert mich nicht mehr», scherzt er.

Nicht immer konnte er seine Behinderung so annehmen. Schon als Fussgänger träumte Heinz Frei von einer Sportkarriere. Bei der Besichtigung einer Berglauf-Route rutschte er aus, stürzte tief und konnte nicht mehr aufstehen. Mit gerade 20 Jahren. Er erinnert sich an seine Gedanken nach der niederschmetternden Diagnose Querschnittlähmung im Paraplegiker-



Training gehört für Frei nach wie vor zum Alltag.



Lesen mit unverstelltem Blick aufs Alpenpanorama.



Der Wechsel vom Rennrollstuhl aufs Handbike gab Heinz Freis Karriere einen neuen Schub. Die Liegeposition ist für den Körper einiges angenehmer.

zentrum Nottwil: «Man sieht alle Hoffnungen und Sehnsüchte davonziehen. Und denkt sich: Nun gibt es nicht mehr viel.»

Doch sein Umfeld liess nicht zu, dass er in Depressionen versank und sich vor der Welt verschanzte: «Meine Familie wollte nur eines: das Bestmögliche aus der Situation machen.» Seine Freunde holten ihn raus und gaben ihm Hoffnung. Die «nutzlosen

«Positiv denken, Chancen sehen»

Scheiche» wünschte er anfangs ins Pfefferland. «Ich konnte erst erfolgreich werden, als ich sie in ihrem neuen Zustand akzeptierte. Der Sport half mir, wieder ein gutes Körpergefühl zu bekommen.»

Nicht lange nach dem Unfall lernte er Peter Gilomen vom Rollstuhlclub Kriens kennen. «Der baute damals erste eigene Rennrollstühle. Als er merkte, dass ich das ebenfalls tun will, half er mir dabei.» Schon bald nahm Heinz Frei mit einem Rennrollstuhl Marke Eigenbau an Läufen teil, war teilweise schneller als die Fussgänger. Der Rest ist Geschichte.

30 Jahre wohnte der Rollstuhlsport-Pionier an dem nach ihm benannten Weg in Etziken. Nie hätte er den Ort verlassen wollen. Doch dann entdeckte seine Frau Rita (55) ein Haus in Oberbipp ohne Treppen. «Das war perfekt für uns. Zudem bin ich dort aufgewachsen.» Sohn Jan (31) aus erster Ehe übernahm das Elternhaus noch so gern für seine geplante Familie. Er machte ihn vor einem Jahr zum Grossvater.

Nottwil blieb bis heute ein wichtiger Teil seines Lebens. Er hatte neben dem Sport stets zu 50 Prozent in seinem gelernten Beruf als Vermessungstechniker gearbeitet. 1999 kam der Ruf von Guido A. Zäch (86), Gründer des Paraplegikerzentrums: Frei sollte helfen, Nachwuchssportler aufzubauen. «Da

konnte ich meine ganze Erfahrung weitergeben.»

In Nottwil lernte er 2006 auch seine zweite Frau Rita kennen. Sie sass im Publikum, als Heinz ein Referat hielt. «Auf dem Weg zum Apéro sprach sie mich an und sagte, ich hätte sie ständig angeschaut – was mir nicht bewusst war.» Rita

übernahm die Initiative und meldete sich wieder. Sie hatte früher Tetraplegiker in Nottwil

betreut und ist eine begeisterte Sportlerin. Es passte perfekt. «Sie merkte: Mit Heinz musst du nicht spielen. An unser erstes Date kam sie mit einem Fragekatalog, und wir sprachen alles tabulos an. Das Fazit war: Es gibt für alles Lösungen, manchmal braucht es vielleicht einen kleinen Umweg.» Die beiden gaben sich im Paraplegikerzentrum das Ja-Wort.

Die Arbeit in Nottwil wird nach seinem Rücktritt vom Profisport weitergehen. «Meine Aufgabe dort ist nie vorbei, und ich bin gerne da.» Drei- bis viermal pro Woche ist er in der Klinik, besucht Patienten, redet mit ihnen, motiviert sie und hilft beim Zurückfinden in den Alltag. «Veränderungen anpacken, positiv denken und Chancen sehen.» Das lebt Heinz Frei, dessen Weg nun in einer Biographie (siehe Box) nachzulesen ist, vor. Und ist darum ein Vorbild für alle, die ihr Dasein vollkommen neu ausrichten müssen.



HEINZ FREI

Einblicke für die Biographie «Heinz Frei» (Werd & Weber).

Stets fragten Journalisten, warum er über sein aussergewöhnliches Leben nicht ein Buch schreibe. Nun hat er es getan. In vielen Interviews gab er Autor Martin Born spannende