

Zeitschrift: Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung
Herausgeber: Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz) [1986-1992]; Anorma : Selbsthilfe für die Rechte Behinderter (Schweiz) [ab 1993]
Band: 35 (1993)
Heft: 2: ...und sie bewegen sich doch!

Artikel: Behinderter Spitzensport : Gespräch mit Heinz Frei, Behindertensportler des Jahres 1992
Autor: Helbling-Mauchle, Thea / Frei, Heinz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-158464>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Behinderter Spitzensport

Das Gespräch mit Heinz Frei, Behindertensportler des Jahres 1992, führte Thea Helbling-Mauchle

PULS: *Du bist in letzter Zeit häufig in den Medien aufgetaucht. Wofür interessieren diese sich am meisten?*

Heinz Frei: Die einen möchten nur wissen, wie es in Barcelona war oder welche Leistungen ich in der vergangenen Saison erbracht habe, die anderen wollen weiter ins Private eindringen. Aber tief ins Thema «Behinderung» geht's eigentlich nie. Ich merke dann, dass da gewisse Tabus existieren, welche nicht angesprochen werden, z.B. wie ich zu dieser Familie mit zwei eigenen Kindern gekommen bin, obwohl ich merke, dass die Frage brennend interessieren würde.

PULS: *In den Berichten, die ich über Dich gelesen habe, werden vor allem Dein Unfall und Deine Verzweiflung, aus der Du Dich durch Hochleistungssport herausgearbeitet hast, geschildert.*

Heinz Frei: Ja, sehr oft kommt diese «Erfolgsstory» dabei heraus, also

zuerst der Druck auf die Tränendrüse, und dann wie ich «es» geschafft habe.

Mein Leben und meine Familie wird als heile Welt vorgeführt, um das Furchtbare zu relativieren, so dass das Publikum staunt, dass ich ja ein ganz normales Leben führe. Sie brauchen mich, um sich zu sagen, es gehe ihnen ja immer noch besser als mir und eigentlich sollten sie zufrieden sein. Ich werde halt nicht als gewöhnlicher Sportler betrachtet, es kommt immer die Behinderung dazu.

PULS: *Ist Sport für Dich die beste und einzige Möglichkeit, als behinderter Mensch wieder ins Leben einzusteigen?*

Heinz Frei: Wenn ich bei meinem Unfall höher gelähmt, das heisst Tetraplegiker geworden wäre, glaube ich nicht, dass ich den Sprung zum Sport überhaupt geschafft hätte. Zum Zeitpunkt des Unfalls und der nachfolgenden Rehabilitation hatte ich mit mir selber grosse Probleme, weil ich nur noch über einen Drittel meines Körpers verfügen konnte. Deshalb kann ich manchmal Behinderte kaum verstehen, wenn sie keinen Sport treiben, obwohl sie körperlich beneidenswerte Voraussetzungen hätten.

PULS: Warst Du vor Deinem Unfall schon Spitzensportler?

Heinz Frei: Ich war immer im Turnverein, wo ich mich für Langstrecken- und Bergläufe spezialisiert hatte. Regional brachte ich es schon an die Spitze, aber wahrscheinlich hätte ich meine Prioritäten dann in eine berufliche Karriere gesetzt und mich dem Sport hobbymässig gewidmet.

PULS: Wie bist Du zum Hochleistungssport gekommen?

Heinz Frei: 1978 gab es keinen Behindertensport, von dem ich je gehört hätte. Im Spital sah ich Tischtennis und Bogenschiessen. Aber meine Liebe galt dem Ausdauersport.

Durch den Halbtagsjob fand ich Zeit, mich wieder ein bisschen zu bewegen. Am Anfang fuhr ich mit dem Alltagsrollstuhl einfach in der Gegend herum und fotografierte gern. Dann merkte ich, dass ich viel weitere Strecken zurücklegen konnte, wenn ich mich fit fühlte. Es machte mir immer mehr Spass, als ich bemerkte, wie sich dadurch meine Erlebniswelt bereicherte. Aber damals stellte ich mir noch nicht vor, dass ich im Rollstuhl Lorbeeren holen würde!

Ich war dann einer der Pioniere im Rennrollstuhlfahren, und wir kämpften

zuerst darum, bei offiziellen Läufen in einer speziellen Kategorie mitfahren zu dürfen. 1983 gewann ich den Zürcher-Marathon und stellte die Organisation vor das Problem, ob ich berechtigt bin, als Rollstuhlfahrer die Siegerprämie von 5'000 Franken zu erhalten, die eigentlich für einen Läufer bestimmt gewesen wäre. Ich persönlich fand das ja auch nicht in Ordnung...

PULS: Warum? Bist Du im Rollstuhl einem Fussläufer gegenüber im Vorteil?

Heinz Frei: Ja natürlich, besonders heutzutage mit unseren modernen Rennstühlen! Wenn es zum Beispiel bergab geht, können wir laufen lassen und uns wieder erholen, was der Fussläufer während einer Steigung nicht wettmachen könnte. So müssten sie uns ans Radrennen schicken. Wir sind also froh darum, dass wir als Kategorie «Rollstuhlfahren» Startgelegenheiten und unsere eigenen Ranglisten bekommen können.

PULS: Wann fand der erste reine Rollstuhl-Marathon statt?

Heinz Frei: Das war 1981 in Japan. In der Schweiz war es 1986 der erste Sempacher-Marathon. Dieser Mara-

thon ist unterdessen einer der grössten und bekanntesten internationalen Rollstuhlläufe geworden.

PULS: Rennstuhlfahren ist eine der bekanntesten Sportarten, die behinderte SportlerInnen ausüben. Weshalb?

Heinz Frei: Es ist eine Sportart, die wir in der Öffentlichkeit ausüben, und mit der wir in den Medien auftreten können. Wir starten z.B. am Zürcher und Lausanner Leichtathletik-Meeting. Bogenschiessen und Basketball hingegen wird eher zurückgezogen ausgetragen.

Die Medien sind froh, wenn sie sich auf ein Gebiet beschränken können für ihre Berichterstattung. Wenn sie am Leichtathletik-Meeting zwischen den anderen einen Bahnenlauf der Rennrollstühle bringen können, haben sie ihre Informationspflicht erfüllt und können sich wieder dem «normalen Geschehen» zuwenden.

Das ist eigentlich schade, denn gerade Rollstuhl-Basketball wäre auch sehr spannend zum Zuschauen! Ich weise immer wieder darauf hin, dass es noch andere Behinderten-Sportarten gibt, und ich versuche, die Verantwortlichen zu motivieren, auch darüber zu berichten.

PULS: Wie steht es denn im allgemeinen mit der Bereitschaft der Medien, über Eure sportlichen Betätigungen zu berichten?

Heinz Frei: 1984 bei den Olympischen Spielen des Behindertensports in England interessierte sich wirklich niemand für unsere Resultate. 1988 in Seoul war vom Schweizer Sportjournalismus niemand anwesend. Immerhin gab es ein bescheidenes Echo in der Presse. Sicher sind die *Paralympics* in Barcelona in dieser Hinsicht ein Meilenstein in der Geschichte der Medienpräsenz unseres Sports. Schon vorgängig wurde nämlich hie und da in den Medien darauf hingewiesen, dass wir nach Barcelona fahren, und deshalb wurde während und nach den Spielen darüber berichtet. Die Spanier selber haben aber viel getan, damit die Spiele publik wurden.

PULS: Findest Du, dass die Medien mehr und regelmässiger über Anlässe von behinderten SportlerInnen berichten sollten?

Heinz Frei: Wir müssen uns bewusst sein, dass Rollstuhl- und überhaupt Behindertensport immer eine Randsportart bleiben wird. Wir können uns vielleicht mit Boxen oder

Tischtennis und ähnlichem vergleichen. Alle Randsportarten, besonders wenn sie fürs Fernsehen ungeeignet sind, haben Mühe, im grossen Stil in Erscheinung zu treten.

Ein weiteres Problem ist die Kategorienvielfalt in unseren Kreisen. Wir hatten bis vor kurzem zum Beispiel vier verschiedene Paraplegikerstufen, je nach Lähmungshöhe. Das machte eine Prämierung grotesk, das bedeutete vier Goldmedaillen über eine 1'500-Meter-Strecke. Man kann auch nur eine Kategorie bilden, aber gewisse Bonussysteme für Benachteiligte wirken lassen. Die ZuschauerInnen können solche Unterschiede jedoch nicht sehen und würden total verwirrt beim Verfolgen der Wettkämpfe.

PULS: Was empfindest Du, wenn Du für Deine «un glaublichen» Leistungen gelobt wirst und das «Sporttreiben trotz Behinderung» in den Vordergrund tritt?

Heinz Frei: Ich bin ein Spitzensportler und investiere viel Zeit dafür. Meine Denkweise bezüglich Sport ist sicher vergleichbar mit anderen SpitzensportlerInnen wie Sandra Gasser oder Werner Günthör. Das heisst, ich muss auch meine Lebensweise entsprechend anpassen und brauche meine Ruhe- und Erholungszeiten.

Ich treibe Sport mit meinem Sportgerät **Rollstuhl**, so wie ich nichtbehindert mit meinem Sportgerät **Velo** oder **Ruderboot** Sport treiben würde. Ich könnte mir vorstellen, dass sich ein nichtbehinderter Sportler eines Tages in einen Rennstuhl setzt und mitfährt.

PULS: Hätte ein nichtbehinderter Sportler nicht von vornherein bessere Chancen?

Heinz Frei: Nein, im Rennstuhl auf keinen Fall, der müsste genau gleich hart trainieren, um mitzuhalten. Es gibt aber Unterschiede in anderen Sportarten, wie z.B. Rollstuhl-Basketball, wo ich grosse Mühe hätte, meinen Rumpf nach hinten zu drehen, um einen Pass abzufangen.

PULS: Wie kommst Du zum Titel «Behindertensportler des Jahres»?

Heinz Frei: Es gelten für diese Wahl die gleichen Kriterien wie für Fussgänger. Die besten sportlichen Leistungen in den Augen von etwa 600–700 SportjournalistInnen werden damit geehrt. Ich habe jedoch dort auch schon festgestellt, dass eine gewisse Medienpräsenz ausschlaggebend war, dass also die Jury sehr wohl voreingenommen sein kann.



PULS: Bei den «Normalen» wird aber doch eine Frau, ein Mann und eine Equipe des Jahres auserkoren. Im Behindertensport nur eine Person, Franz Nietlispach oder Du. Ist diese Wahl überhaupt sinnvoll?

Heinz Frei: Wenn die vollständige Akzeptanz und Integration unseres Sportes erfolgt ist, wird ein «Behindertensportler des Jahres» überflüssig, dann werde ich von der Jury mit einem Rominger verglichen. Ich fühle mich manchmal nicht sehr ernst genommen auf diesem Podest, so quasi: Der hat auch noch etwas gemacht.

Aber wir werden nicht unbedingt als Spitzensportler anerkannt. Die Leute sehen den strahlenden Marathon-Sieger und denken, eigentlich könnten das alle Behinderten auch. Das ist sehr oberflächlich!

Das ist gerade so dumm, wie wenn mir jemand zum «Schweizermeister» gratuliert, und dabei war ich an der Olympiade oder umgekehrt, was ständig passiert. Die sehen ja nicht einmal den Unterschied zwischen einem Para und einem Tetra, und diese Oberflächlichkeit ist äusserst unfair.

PULS: *Gibt es für Dich Grenzen in der Ausübung von Sport bei Behinderten?*

Heinz Frei: Ja! Es gibt gewisse BehindertensportlerInnen, die Sport nur des Erfolges wegen betreiben und sich aus diesem Grund eine Sportart aussuchen, bei der es möglichst einfach ist, Erfolg zu haben. Auch in Barcelona wurden Medaillen verteilt für Leistungen mit geringem sportlichen Gehalt. Es gab doch tatsächlich ein Wettrennen von Elektrorollstühlen! Das war dann quasi eine Begegnung zwischen **Varta** und **Leclanché**.

Kugelstossen z.B. würde ich nicht machen, obwohl ich früher Leichtathlet war. Aber wenn ich mich da irgendwo festhalten muss, um überhaupt stossen zu können, und dann fällt mir die Kugel trotzdem noch auf die Füße, dann lasse ich es lieber! Sorry, aber das ist für mich kein Sport, und es tut mir leid, dass ich denjenigen jetzt Unrecht tue, die hart trainieren, um ein paar Zentimeter herauszuschinden. Für mich sind schon Leistungen wichtig, die sich sehen lassen können.

PULS: *Brauchst Du Sport also in erster Linie, um Anerkennung für Deine Leistungen zu bekommen?*

Heinz Frei: Es ist mir sicher sehr wichtig, dass meine Leistungen gewürdigt werden. Dazu braucht es eine gewisse Portion Ehrgeiz. Das ist meine Persönlichkeit, und wenn ich diesen Ehrgeiz nicht im Sport ausleben würde, hätte ich einen ähnlichen Weg auf einer anderen Ebene eingeschlagen. Es gibt ja auch behinderte ÄrztInnen, JuristInnen, PolitikerInnen usw., die sehr ehrgeizige Charakteren haben und deren Leistungen länger anhalten und einflussreicher sind. Eigentlich ist mein momentaner Ruhm sehr vergänglich, in zehn Jahren wird niemand mehr vom Frei reden.

PULS: *Möchtest Du in diesem Stil weiter Sport treiben, oder denkst du daran, irgendwann aufzuhören?*

Heinz Frei: Ich merke, dass es mir je länger, je schwerer fällt, mich von meiner Familie zu trennen. Mein Sohn Jan fängt an, mich zu vermissen, wenn ich mehrere Tage weg bin, und das tut mir auch weh, so dass ich mir schon vorstellen könnte, dass ich eines Tages aufhören werde mit den ständigen Reisen zu den Wettkämpfen. Ich werde irgendwann den Jüngeren Platz machen.

Gewiss ist, dass ich meine sportliche Lebensweise fortführen werde. Ich bin nämlich immer gut gefahren mit

Sport, d.h. ich war seit meiner Rehabilitation nie mehr im Spital, fühle mich sehr beweglich und dadurch selbständig.

PULS: *Franz Nietlispach sagte in einer Sportsendung, dass die IV ihre Rentenleistungen gekürzt habe und er dadurch nicht mehr die gleichen Trainingsmöglichkeiten habe. Wie können wir das verstehen?*

Heinz Frei: Die IV fand plötzlich, dieser «Rentner» könnte ja auch ganztags arbeiten, wenn er schon Zeit habe, so häufig zu trainieren. Wir müssen wirklich aufpassen, dass wir nicht ein falsches Bild abgeben, denn wir haben nicht nur die Arbeit und den Sport, sondern leben wie alle Behinderten mit einem aufwendigen Tagesablauf, z.B. für die Körperpflege und die Gesundheitserhaltung.

PULS: *Werdet Ihr nicht wie andere SpitzensportlerInnen unterstützt?*

Heinz Frei: Nein, überhaupt nicht. Das sind verbandspolitische Probleme. Der Schweizerische Behindertensportverband hat nichts mit der Schweizer Sporthilfe zu tun.

PULS: *Was würdest du tun, wenn Du nicht mehr Sport treiben könntest?*

Heinz Frei: Ich kann mir nur schwer vorstellen, dass ich wirklich nichts mehr tun könnte, was mit Sport zusammenhängt. Selbst wenn ich nicht mehr aktiv sein könnte, würde ich wahrscheinlich Aufgaben übernehmen, die mit Sport und Sportvereinen zu tun haben. Es bestände sicher auch die Möglichkeit, als Trainer zu wirken usw. Oder ich würde sogar in die Politik einsteigen, wer weiss? Vorläufig freue ich mich noch auf aktive sportliche Aktionen und habe noch diverse Ziele, die ich gerne erreichen würde! ■

Heinz Frei, querschnittgelähmt nach einem Sportunfall 1978, ist zum zweiten Mal (nach 1987) Behindertensportler des Jahres geworden. Er ist seit 1983 ein erfolgreicher Rennstuhlfahrer und nicht nur in der Behindertenszene eine Berühmtheit. Unterdessen ist er Gewinner von elf Goldmedaillen an Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen. An den Paralympics in Barcelona erkämpfte sich Heinz Frei dreimal Gold (über 5000 m, 800 m und die Marathondistanz, 42 km), einmal Silber (über 10'000 m) und Bronze (über 4 x 100 m). Er lebt in Luterbach SO zusammen mit seiner Frau Barbara Frei und zwei Kindern.