

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Mit dem Rollstuhl auf der Überholspur  
**Autor:** Mattli, Christina / Frei, Heinz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820620>

### **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](#)

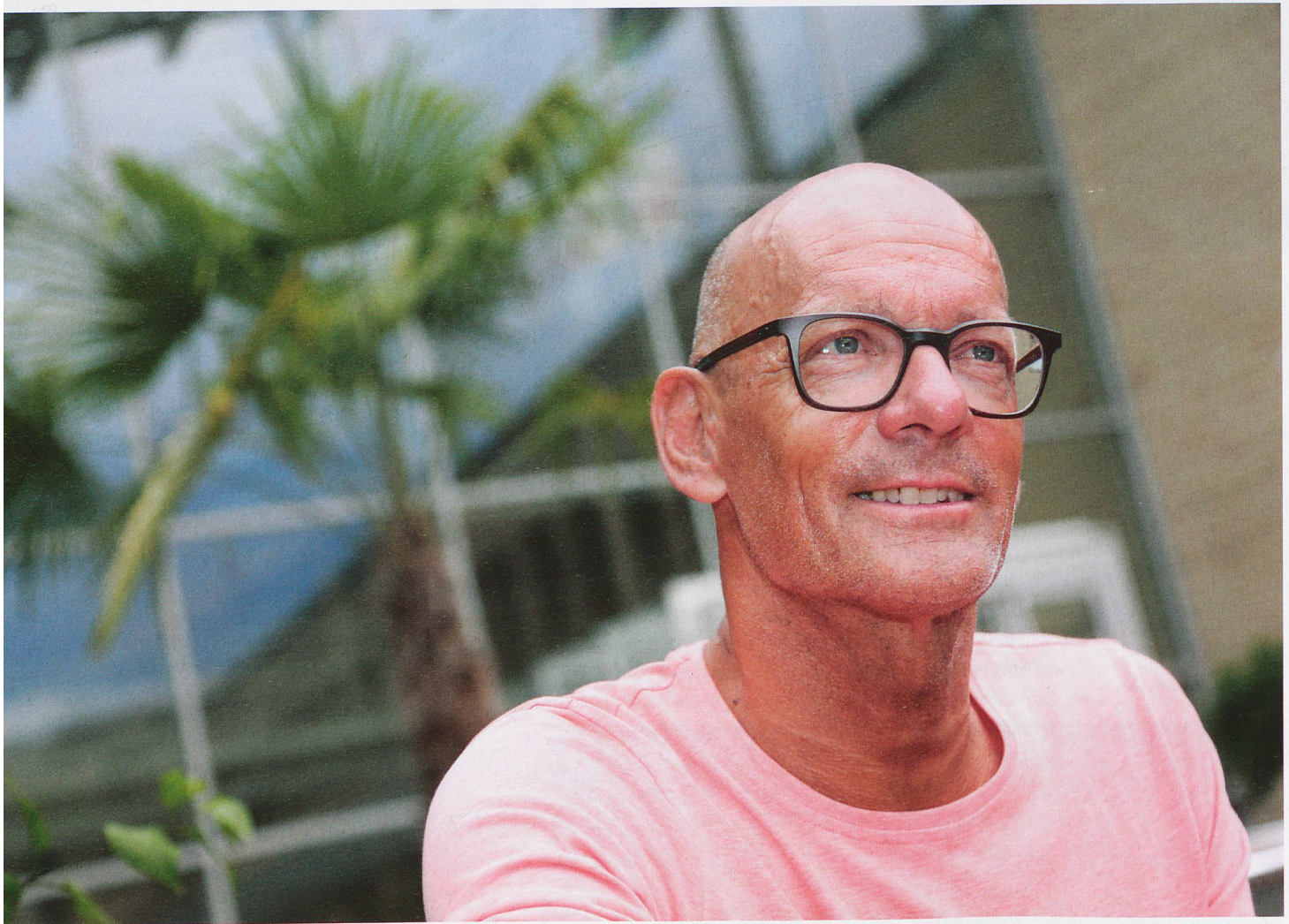
### **Terms of use**

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:** 03.02.2026

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

# Mit dem Rollstuhl auf



Fotos: Peter Lauth

Heinz Frei ist x-facher Weltmeister, er hat mehrfach Gold an Olympiaden gewonnen, er kann auf zwei Weltrekorde zurückblicken – und sitzt seit 38 Jahren im Rollstuhl. Im Gespräch verrät der zweifache Vater, warum es für seine Kinder keinen Kinderwagen gebraucht hätte und wie es möglich ist, als Sportler auch mit 58 noch an der Weltspitze dabei zu sein.

**Als Athlet im Bereich Behindertensport sind Sie seit vielen Jahren sehr erfolgreich unterwegs. Was bedeutet für Sie das Wort «behindert» in diesem Zusammenhang?**

Der Rollstuhl ist für mich ein Sportgerät. Darum rede ich lieber vom Rennrollstuhl, vom Handbike oder vom Langlaufschlitten. Das ist eine klare Abgrenzung. Dem Begriff «Behindertensport» haftet ja oft das Label «Bewegungstherapie» an. Ich unterscheide lieber zwischen Rollstuhlsportler und Fussportler. (lacht)

**Wie viel Zeit wenden Sie pro Woche auf, um auch mit 58 an der Weltspitze mitmischen zu können?**

In einem Olympiajahr investiere ich etwas mehr Zeit ins Training. Aber ich ertappe mich auch sonst manchmal dabei, dass es 15 bis 20 Trainingseinheiten pro Woche sind. In Trainingswochen sind es 25 bis 30 Stunden. In normalen Wochen absolviere ich 400 bis 500 Kilometer, im Trainingslager 800 oder 900 Kilometer. Im Handbike und Rennrollstuhl bin ich pro Jahr zirka 20 000 Kilometer unterwegs. Das hängt auch

# der Überholspur

damit zusammen, dass ich mir die trainingsintensiveren Sportarten ausgesucht habe, seit ich im Rollstuhl sitze.

## **Wie gross ist die internationale Konkurrenz?**

An der Spitze ist sie sehr dicht geworden. Die, die sich diesen Sportarten verschrieben haben, sind sehr konsequent und ziemlich professionell unterwegs.

## **Was verstehen Sie unter professionell?**

Professionelle Sportler müssen nicht mehr arbeiten, sondern können ihr Einkommen aus Sponsoring und Verbandsunterstützung generieren. Oder durch den Staat.

## **Durch den Staat?**

Es gibt Staaten, die ihre Behinderten nicht in den Arbeitsprozess integrieren, sondern ihnen eine minimale Rente auszahlen. Damit ist das Thema Arbeit erledigt. Diese Staaten machen es sich einfach. Aber es birgt auch die Gefahr, dass staatlich unterstützte Sportler Depressionen entwickeln oder das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Als ich als 20-jähriger Giel verunfallt bin, hatte ich Angst, dass ich für den Rest meines Lebens keine Aufgabe mehr haben würde, keine Beschäftigung. Es hätte bei mir vermutlich eine ganz grosse Krise ausgelöst, wenn ich nicht mehr in den Arbeitsprozess integriert worden wäre.

## **Und? Wie wurden Sie integriert?**

Als ich am Punkt stand, an dem ich nicht wusste, ob ich je wieder ein Leben wie alle anderen führen könnte, mit Beruf, Sport, einer Familie, da habe ich schon gezweifelt. Aber mein früherer Arbeitgeber hat gesagt: «Heinz, ich werde deinen Arbeitsplatz umbauen, wenn du wieder für mich arbeiten willst.» Als Geometer und Vermessungstechniker habe ich meine Hände gebraucht, nicht meine Beine. Und die Hände haben ja noch funktioniert. Die habe ich dann sofort ausgestreckt und gesagt: «Das probieren wir zusammen.» Das machen wir übrigens auch im Schweizerischen Paraplegikerzentrum Nottwil so. Wir suchen Arbeitgeber, die bereit sind, Menschen mit einer Behinderung in den Arbeitsprozess zu integrieren. Wenn man zum ursprünglichen Arbeitgeber zurückkann, ist die Motivation immer am grössten. Wenn das nicht geht, dann muss man einen für diese Thematik sensibilisierten Arbeitgeber finden, der weiss, welche Probleme es geben könnte.

**Mit 20 sind Sie bei einem Berglauf schwer gestürzt und sitzen seither im Rollstuhl. Wie haben Sie damals den**

## **Bescheid «Rollstuhl für den Rest des Lebens» angenommen?**

Der Unfall passierte in der Zeit, als ich dachte, ich bin jetzt erwachsen, die Welt gehört mir. Dann kam dieser Unfall. Das war schwierig. Du weisst, du musst überleben und du willst ja auch überleben. Du liegst aber zwölf Wochen lang im Spitalbett, und alle machen etwas mit dir – zum Beispiel die Toilette im Bett. Das will und kann der 20-jährige Kopf nicht begreifen. Das löst Depressionen und Krisen aus und verstärkt den Schock.

## **Was geht einem dabei durch den Kopf?**

Man fragt sich: Wie komme ich aus dieser Situation wieder hinaus? Welche Möglichkeiten habe ich überhaupt noch? Und du vergleichst jeden Tag mit dem Zustand, wie er in der letzten Woche, dem letzten Monat vor dem Unfall gewesen war. Dieser Vergleich hält nicht stand. Besonders nicht, wenn du noch nicht im Rollstuhl gesessen bist.

## **Und was geschieht, wenn man dann endlich im Rollstuhl sitzt ...**

... dann merkt man, wo die Schwierigkeiten liegen. Du musst und sollst dem Rehabilitationsziel genügen. Das heisst: «Heinz, wir bereiten dich jetzt auf ein Leben im Rollstuhl vor, und das wichtigste Ziel ist, dass du künftig so weit wie möglich ein selbstständiges Leben führen kannst.» Das sind die Botschaften, die man bekommt. Und mit denen musst du versuchen, etwas anzufangen.

## Zur Person

**Heinz Frei** wurde am 28. Januar 1958 in Oberbipp geboren. Mit 20 Jahren erlitt er bei einem Berglauf einen Sportunfall, der ihn in den Rollstuhl zwang. Er hatte damals soeben seine Lehre als Vermessungszeichner absolviert und stand eine Woche vor der RS.

Für Heinz Frei begann nun eine andere Art der RS – nämlich die, trotz Querschnittlähmung eine grösstmögliche Selbstständigkeit zu erlernen. Das gelang ihm recht gut – hatte aber zu Beginn gravierende Auswirkungen auf seine Psyche. Aus einer einsetzenden Bewegungsarmut heraus fand er wieder zum Sport und damit zu mehr Lebensqualität und -freude.

Mittlerweile ist Heinz Frei verheiratet mit Rita und «Päpu» von Jan (1990) und Tamara (1993). Als Rollstuhlsportler gewann Heinz Frei 15 goldene Medaillen an Paralympics und 14 goldene an Weltmeisterschaften. Er siegte überdies an 112 Marathons und wurde 10 Mal zum Schweizer Behindertensportler des Jahres erkoren.



### **Wie sind Sie damit umgegangen?**

Als man mir mit 20 gesagt hat, «Heinz, du musst lernen, wieder auf eigenen Beinen zu stehen», konnte ich nichts damit anfangen. Wo war da meine Perspektive? Dann habe ich meine Hände angesehen und gemerkt: Aha, ich habe immerhin die Chance, mein Leben in meine eigenen Hände zu nehmen. Das trifft es fast am besten. Als Paraplegiker funktionieren meine Arme, meine Hände und alles bis hinab zum Oberbauch. Da atmet man schon mal durch. Wäre ich Tetraplegiker, also nur ein paar Wirbel weiter oben verletzt, könnte ich meine Hände nicht mehr gebrauchen. Dann würde es schwieriger. Auch für den Kopf. Aber unter dem Strich ist es der Kopf, der jedem Betroffenen eine Zukunftsperspektive geben muss. Egal, was körperlich möglich ist oder nicht.

### **Wie hat Ihr Umfeld reagiert? Hatten Sie eine Freundin?**

Ich war damals gerade aus einem Sportlager zurück und hatte mich im Lager wahnsinnig verliebt. Ein halbes Jahr später bin ich verunfallt, und diese Beziehung hatte danach null Chancen.

### **Weshalb?**

Der Unfall hat mir nicht nur die körperlichen Voraussetzungen für eine Beziehung geraubt, sondern auch mein ganzes Selbstwertgefühl. Ich konnte mir nicht vorstellen, je wieder begehrenswert zu sein oder eine Chance zu einer echten Beziehung zu haben. Obwohl ich das Meitschi gerne behalten hätte, habe ich auch gespürt, dass ihre Eltern Fragen gestellt haben und wissen wollten, ob sie sich ein Leben mit einem Mann im Rollstuhl vorstellen könne. Oder mit einem Mann, der vielleicht keine Kinder zeugen kann.

### **Die Frage der Zeugungsfähigkeit hat sie als Zwanzigjähriger vermutlich auch beschäftigt.**

Wir waren damals ein paar junge Männer im gleichen Zimmer, konnten nicht einschlafen und haben über diese Frage diskutiert. Der Mutigste von uns hat dann einen Arzt gefragt. Der Arzt hatte auch keine Antwort. Er riet uns, es einfach einmal zu probieren. Das Thema war ja ohnehin nicht real, weil wir alle im Spitalbett lagen. Aber wissen wollten wir es trotzdem.

### **Wie viel verdrängt man in einer derartigen Situation?**

Am Anfang verdrängt man sehr viel. Ich habe das auch bei meinen Kollegen erlebt. Die waren nach dem Unfall genauso geschockt wie ich. Sie haben mich im Spital besucht, und der eine oder andere ist dabei umgekippt. Oder sie haben gesagt: «Heinz, bewege deine Beine, das geht doch.» Das hätte ich ja auch wollen, aber es ging nicht. Du wartest tage- und nachtelang auf eine Reaktion deiner Zehen. Aber es reagiert nichts. Unter dem Strich waren meine Kollegen sehr solidarisch.

**Was heisst das genau?**

Sie haben oft Ausflüge organisiert. Das hat mich im Gegenzug verpflichtet, stark zu sein. Als ich dann endlich heim konnte, hat mir dieses Netzwerk extrem geholfen. Ohne sie hätte ich nicht den Mut gehabt, allein unter die Leute zu gehen. Und ich konnte nicht drei- oder viermal Nein sagen, wenn sie mich für den Ausgang abholen wollten. Sonst hätten sie mich wohl nicht mehr gefragt. Also bin ich ins kalte Wasser gesprungen. Ich wusste ja, dass ich mit kräftigen jungen Burschen unterwegs bin. Zudem hatte ich dank ihnen einen «psychischen Schutzschild». Innerhalb dieses Kollegenkreises konnte ich auch mein Selbstwertgefühl, meine Lebensqualität wieder aufbauen.

**Das hat Ihnen damals wieder zurück ins Leben geholfen?**

Wenn du ein Einzelgänger bist, dann hast du in dieser Situation ein gröberes Problem.

**Sie sind kein Einzelgänger. Sie haben geheiratet.**

Über Zwischenstationen habe ich meine Frau kennengelernt und mit ihr zwei Kinder bekommen. Das war eine Art Pionierarbeit. Ohne ärztliches Dazutun. Wir haben uns zwar schon die Frage gestellt, warum und wieso das möglich war. Dann haben wir gemerkt, dass sich im gelähmten Teil meines Körpers Organe befinden, die trotz Lähmung weiterarbeiten. Verdauung, Nieren – und eben auch die Sexualorgane. Der Tipp, den uns die Ärzte damals gegeben haben, hat funktioniert: «Ihr müsst es einfach probieren.»

**Wie sind Ihre Kinder mit einem Papa im Rollstuhl umgegangen?**

## Nie und nimmer:

**Was möchten Sie nie erleben?**

Die Schrecklichkeit eines Krieges mit all ihren grausamen Facetten.

**Wohin möchten Sie nie reisen?**

An den Nord- oder Südpol. Dort wäre es mir definitiv zu kalt!

**Was möchten Sie nie (mehr) erleben?**

Die wenigen Situationen, in denen mir ein Konkurrent trotz aller Beteuerungen, er könne und möge keine Führungsarbeit verrichten, am Schluss den Sieg weggeschnappt hat und sich auf meine Kosten hat feiern lassen.

**Was würden Sie nie essen?**

Ich esse (fast) alles, was mich nicht frisst ...

**Was würden Sie nie lesen?**

Gruselromane. Und würde mir auch keine derartigen Filme ansehen.

Das war spannend. Sie kannten ja nichts anderes. Papa im Rollstuhl war für sie normal. Im Nachhinein haben wir gemerkt, dass wir gar keinen Kinderwagen gebraucht hätten. Die Kinder sind am liebsten auf meinem Schoss gesessen. So hatten sie warm und erst noch alles im Blickfeld. Mit vier oder fünf Jahren haben sie dann begonnen, Fragen zu stellen, weil sie von ihren Gspänli gefragt wurden, warum ihr Papi im Rollstuhl sitzt. Da habe ich ihnen von meinem Unfall erzählt und von seinen Folgen. Dann war die Sache für sie okay.

**War es für Ihre Kinder auch normal, dass Sie immer so viel Sport gemacht haben? Und wie sind sie mit Papi, dem Goldmedaillengewinner, umgegangen?**

Natürlich haben die Kinder gemerkt, dass ich trainiere, und sie haben auch durch die Presse mitbekommen, was ich sportlich mache. Ihre Gspänli haben sie daraufhin gefragt, ob ihr Papi schon wieder an einer Olympiade gewesen sei und eine Medaille gewonnen habe? Dann wurde ich von den Schulklassen daheim empfangen, inklusive der eigenen Kinder. Da gab es immer ein Fest, und sie standen auch im Mittelpunkt.

**Waren Ihre Partnerinnen nie eifersüchtig auf den Sport?**

Als die Kinder 9 und 12 Jahre alt waren, ist meine Ehe in die Brüche gegangen. Meine Frau fühlte sich damals irgendwie «am Rand». Das kann ich verstehen. Immer nur steht der Mann im Fokus, weil er erfolgreich ist. Aber ein starker Mann braucht auch eine starke Frau. Ich musste einsehen, dass sie ihren Weg gehen will. Ich musste loslassen. Mit viel Schmerz.

**Wie Sie schon einmal mit viel Schmerz loslassen mussten.**

Ja, das kann man mit meinem Unfall vergleichen. Beide Erfahrungen haben grosse Wunden hinterlassen, und es brauchte viel Zeit, bis sie geheilt waren. Ich war danach viele Jahre wieder solo unterwegs.

**Gibt es nach 38 Jahren im Rollstuhl keine Momente mehr, in denen Sie das Schicksal verfluchen?**

Doch, manchmal fluche ich schon. Ich kippe etwa aus dem Rollstuhl und versaue mir meine sauberen Hosen. Aber das könnte mir auch ohne Rollstuhl passieren. Ins Grübeln komme ich deshalb definitiv nicht mehr. Ich frage mich auch nie, was wäre ohne Unfall. Das ist alles hypothetisch. Antworten auf diese Fragen gibt es sowieso nicht. Ich bin ein realistischer Mensch und immer noch auf der Entdeckungsreise meiner Möglichkeiten. Mit ein paar Einschränkungen. Aber die haben wir alle. Immerhin kann ich allen meine Schuhe ausleihen. Die nütze ich nicht wirklich ab. Dafür brauche ich ab und zu ein paar neue Pneus für meinen Rollstuhl ...

INTERVIEW: CHRISTINA MATTLI