



„Keiner, der sich unterkriegen läßt“: Jörn Kreinberg (vorne) mit seinem Trainingspartner Stefan Lange.

Foto: Winter

# Zurück mitten ins Leben

**Schicksalsschläge konnten Jörn Kreinberg nicht aus der Bahn werfen. Er hat sich durchgekämpft.**

Von Sebastian Winter

**Ochsenwerder.** Jörn Kreinberg sitzt in seinem Handbike und ist glücklich. „Wann gehts zum nächsten Trainingslager?“, fragt ihn eine hübsche Sporttherapeutin. „Was macht deine neue Homepage?“, ruft ein Rollstuhl-Basketballer herüber. Der 49jährige genießt den Zuspruch, der ihm zuteil wird. Er strahlt, dabei müßten ihm angesichts seiner Lebensgeschichte eigentlich die Tränen kommen.

Das Schicksal schlug 1986 während eines Türkei-Urlaubs mit Frau Hannelore und Tochter Janine zu. Eine Gasflasche explodiert im Wohnmobil, seine Frau stirbt. Janine, heute

23 Jahre alt und Eventmanagerin in Hamburg, zieht sich schwerste Verbrennungen zu.

Sechs Jahre später dann der zweite Schicksalsschlag: Auf der Moorfleeter Autobahn rutscht Jörn Kreinberg mit seinem Motorrad auf einer Ölspur weg und knallt mit dem Rücken gegen einen Leitplanken-Pfosten. Drei Tage Koma. Diagnose: Querschnittlähmung – trotz professioneller Schutzkleidung und Rückenprotektoren. „Ich habe schon so viel erlebt, da wirft einen nichts mehr aus der Bahn“, sagt Kreinberg lapidar. Zwei Wochen vor dem Unfall hatte er seine dritte Frau kennengelernt. Sie wird sechs Jahre später mit seinem besten Kumpel durchbrennen.

Das private Unglück haut Jörn Kreinberg nicht um. Der Sport wird zu seinem Lebenselixier. Er hat im QGZ (Querschnittgelähmtenzentrum) des Boberger Unfallkrankenhauses

Dr. Gerhard Exner und professionelle Sporttherapeuten um sich. Und die bringen dem früheren Radsport-Talent aus Ochsenwerder bei, daß er von nun an die Pedale mit den Händen kurbeln muß. Handbiking als Rehabilitation. „Jörn hat den Biß, den man in einer solchen Situation braucht. Er ist keiner, der sich unterkriegen läßt“, beschreibt Exner.

Kreinberg kämpft. Jetzt kann er nicht mehr „Nein“ sagen wie damals, als der frühere Rad-Bundestrainer Rudi Altig anklopfte und die Tür zur großen Sport-Karriere aufstieß. Jörn jedoch hatte eher Frauen und Discos im Sinn, „wie das halt so ist mit 17“. Die Reha-Maßnahme wird Kreinbergs Passion. 20 Stunden pro Woche trainiert er in seinem vor den Rollstuhl gespannten Rad. 2500 Euro kostet es. Für richtige Rennbikes wird mehr als das Dreifache hingeblättert.

Auf der Strecke am Neuen Elbdeich fährt er dann Stefan Lange über den Weg, einem der besten Handbiker der Welt. Das war vor zwei Jahren. Die beiden werden Freunde, trainieren zusammen. Schnell kann Kreinberg mit dem Spitzensportler mithalten.

In einer Woche brechen beide zum Trainingslager nach Mallorca auf, um sich auf die Sommersaison vorzubereiten. Nebenbei hat Kreinberg die erste Handbike-Gruppe Hamburgs gegründet: „Jeder, der Lust hat, kann mitfahren. Auch Leute ohne Handicap.“ Eine Frau im Rollstuhl und ihr blinder Partner haben schon angefragt. „Da bin ich mal gespannt, wie die sich anstellen“, sagt er schmunzelnd. Doch jetzt will er los, das Training wartet. „Dieses Jahr möchte ich den Marathon in 1:19 Stunden packen“, sagt er. Der Mann steht eben mitten im Leben.