

Schwereelos

03.07.2023

Samuel Koch:

In den tiefsten, ekeligsten Momenten, wo ich überhaupt keine Perspektive gesehen habe, wie mein Leben jetzt weitergeht und ich kaum noch ein Hoffender war, bin ich auch rausgegangen und habe mich an den Erfinder des Rückenmarks gewandt und hab mich gefragt: Ja, wohin soll ich denn jetzt noch gehen? All meine Pläne, all meine Wunschvorstellungen sind zerstört.

Samuel Koch hat erlebt, wie das ist, wenn plötzlich alles anders ist. Nach seinem schweren Unfall bei der Fernsehshow „Wetten dass“ im Jahr 2010 folgen Intensivstation und Reha-Klinik für ein ganzes Jahr. Eigentlich ist er Turner, sportlich, trainiert. Seit kurzem auf der Schauspielschule. Und dann dieser Sturz, der alles verändert. Dass er viele Fragen hat, auch an Gott, kann ich mir sofort vorstellen.

Samuel Koch:

... da waren es dann so Momente, die ich eher mit einem altmodischen Wort wie selig oder eigentlich mit Gnade beschreiben würde, wo ich dann zum ersten Mal zum Beispiel rausgeschoben wurde mit meinem Rollstuhl, in den ich nie wollte. Gerade war der Luftröhrenschnitt zugemacht und wo ich dann zum ersten Mal wieder unklimateierte Luft durch Mund und Nase und nicht durch die Öffnung im Hals eingeatmet habe. Und dann total begeistert war von der frischen Luft und die grüne Wiese gesehen hab und den See und die zum Teil schneebedeckten Berge. Und dann mich irgendwie so ein Gefühl der Dankbarkeit überkommen hat und ich gemerkt hab: Ach Mensch, da gibt es noch mehr, wofür es sich zu leben lohnt außer jetzt körperliche Unversehrtheit. Auch wenn mir das bis heute manchmal schwerfällt, zu sagen, glaube ich, dass es Wichtigeres gibt und Wichtigeres geben muss als auch Gesundheit.

Mich beeindruckt, wie es Samuel Koch gelungen ist, so umzudenken. Es gibt noch etwas anderes, wofür es sich zu leben lohnt. Zu dieser Haltung muss man ja erst mal kommen. Heute braucht der Schauspieler Assistenz für alles, was sein Leben leichter macht. Sein aktuelles Buch heißt „Schwereelos“. (1) In Krisenzeiten, wo sich das Leben für viele schwer anfühlt, beschäftigt ihn das...

Samuel Koch:

Diese Frage, wie wir das Schwere, die Schwere, schwere Gedanken, schwere Gefühle, schwere Situationen loswerden und ob das überhaupt geht.

Das finde ich spannend. *Das Schwere* wird man wahrscheinlich nicht los. *Die Schwere* vielleicht schon. Samuel Koch denkt an *Schwerkräfte*, die nach unten ziehen. Eine Krankheit, ein Verlust, die Einsamkeit. Oder Ängste und Sorgen angesichts der vielen Krisen. Er sucht nach *Gegenkräften*, nach dem, was *Auftrieb* gibt. Dabei sind ihm vor allem zwei Dinge wichtig geworden. Zum einen...

Samuel Koch:

...dass wir nicht allein sind mit diesen Themen, mit diesen Ängsten, mit den Unsicherheiten. Und ich finde allein das schon ermutigend zu wissen, es gibt auch Mitleidende.

Außerdem ist seine Erfahrung, dass man sich für die *Leichtigkeit* durchaus entscheiden kann.

Samuel Koch:

...dass man schon auch es selbst ein Stück weit in der Hand hat, wie man auf die Dinge reagiert, die sich einem in den Weg stellen und wie man es schaffen kann, umzudenken.

Umdenken. Damit hat Samuel Koch Erfahrung wie vielleicht kein zweiter. Und dazu braucht es aus seiner Sicht gar nicht viel.

Samuel Koch:

... es hat ein bisschen was zu tun, glaube ich, mit offenen Ohren, einem offenen Herz und offenen Augen für dann doch das Schöne im Leben. Eine Konzentration nicht auf die Dinge, die eklig und dämlich sind, die es auch zuhauf gibt, sondern auf die, die schön und wertvoll sind, für die man dankbar sein kann.

Das Schöne sehen, dankbar sein, trotz allem, was schwer ist. Von einem wie Samuel Koch will ich mir das gerne sagen lassen. Dass Gott ihn nie vergessen hat, auch in der Krise nicht, das ist seine Erfahrung. Immer wieder fühlt er sich gehalten.

Samuel Koch:

Das schafft auf jeden Fall schon mal eine bessere Grundlage, um einfach so aus einer Freude heraus, die von innen kommt, oder vielleicht auch aus der Freude, die von oben kommt, sich beseelt und glücklich fühlen zu dürfen.

Es gilt das gesprochene Wort.

Literatur dieser Sendung:

(1) Samuel Koch: *Schwerelos. Wie das Leben leichter wird*, adeo-Verlag 2023.

Redaktion: Pfarrer Frank-Michael Theuer (frank-michael.theuer@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>