

# „Ich habe meinen Körper lange als meinen Feind gesehen“

**BIOGRAFIE** Seit seinem Unfall 2010 bei der Fernsehsendung „Wetten, dass...?“ ist Samuel Koch vom Hals abwärts gelähmt. Wie geht es ihm heute? Mit Koch sprach idea-Reporter Karsten Huhn.

*Das Gespräch hält Samuel Koch im Stehen. Am Vormittag spielte er vor mehreren Schulklassen im Nationaltheater Mannheim den „Steppenwolf“ (Foto unten), am Abend wird es eine weitere Vorstellung geben. In der Pause will er unbedingt runter von seinem Rollstuhl. Er nutzt dafür „Innowalk“, einen Steh- und Gehtrainer (Foto rechts). Philipp, sein Assistent, hebt Koch auf die Maschine, aktiviert mit einem elektrischen Stimulator die Beinmuskeln und zurt die Stützgurte fest. Koch steht jetzt, die Maschine surrt und setzt seine Beine in Bewegung. Aber irgendwie läuft Koch heute unrund. Also wird nachjustiert: Den Körper noch ein Stück aufrechter, das Tempo einen Tick langsamer. „Passt“, sagt Koch schließlich. Seinen Assistenten beauftragt er mit einem Einkauf. Bevor der Assistent geht, hält er Koch noch eine Flasche Wasser mit Strohalm an die Lippen. Was soll ich machen, wenn etwas passiert? „Weglaufen und schreien“, empfiehlt Assistent Philipp. Auch Koch liebt solchen Humor, um mit seiner Situation zu leben.*



**idea:** Herr Koch, Sie zweifeln am Sinn von Ratgeberliteratur. Warum?

**Koch:** Ratgeber haben durchaus ihre Berechtigung, und vieles, was ich gelesen habe, war durchaus sinnvoll und hilft im Alltag, mit Sinn-, Finanz- oder Beziehungskrisen klarzukommen. Aber wenn es hart auf hart kommt, helfen keine weichen Antworten. In einem Kinderhospiz habe ich Eltern getroffen, die gerade ihre Tochter verloren haben. Da klingen Ratschläge wie „Sei optimistisch“ oder „Du musst lösungsorientiert denken“ wie Hohn und Spott. Deshalb wollte ich auch keinen weiteren Ratgeber schreiben. In meinem eigenen Leben habe ich erlebt, dass Ratschläge manchmal auch nur Schläge sind. Was dem einen hilft, ist für den nächsten genau das Falsche.

*Was hat Ihnen geholfen?*

In meinem Buch beschreibe ich meine Stehauf-Werte, die mir in verschiedenen Phasen unterschiedlich geholfen haben. Dazu zählen für mich Hoffnung, Glaube, Dankbarkeit, Vergebung, Versöhnung, aber auch Demut, Langmut, Sanftmut und Disziplin. Während meiner Rehabilitation war Disziplin für mich total wichtig, in anderen Phasen kam es vor allem darauf an, geduldig zu sein.

*Sie haben sich anfangs geweigert, sich in den Rollstuhl zu setzen. Sie hofften insgeheim auf eine Wunderheilung durch Gebet.*

Ja, ich habe mich lange gegen den Rollstuhl gestraubt. Ich habe es nicht eingesehen, warum ich jetzt querschnittgelähmt sein sollte. Ich habe daran geglaubt, dass ich die Klinik auf meinen eigenen Füßen verlassen würde. Das war dann irgendwie nicht so. Ich habe mich wohl getäuscht.

*Wie haben Sie mit dem Rollstuhl Freundschaft geschlossen?*

Gar nicht! Er ist für mich kein Freund, sondern ein Hilfsmittel, das mir einfach ein bisschen Mobilität schenkt. Es ist gut, dass es diese Technik gibt.

*Vor dem Unfall waren Sie Turner, muskulös und durchtrainiert. Heute sind Teile Ihres Körpers wie verdorrt.*



**Samuel Koch (31) ist ehemaliger Kunstturner. 2014 legte er als erster Rollstuhlfahrer das Schauspielstudium ab. Seit 2018 ist er am Nationaltheater Mannheim unter anderem in den Rollen als „Judah“ und „Steppenwolf“ zu sehen. Seit 2016 ist er mit der Schauspielerin Sarah Elena Timpe verheiratet. 2019 erschien von ihm das Buch „StehaufMensch! Was macht uns stark? Kein Resilienz-Ratgeber“ (adeo-Verlag).**

Das habe ich so noch nie gehört. Mit verdorrt assoziiere ich Dürre oder Bäume, die im Winter leblos aussehen. Aber dann kommt der Frühling, und sie blühen wieder. Mit dieser Winter-Verdorrtheit könnte ich mich anfreunden. Andererseits: Wenn mein Körper nicht wie verdorrt wäre, würde ich jetzt nicht in dieser Maschine stehen. Ich habe meinen Körper lange als meinen Feind gesehen, gegen den ich kämpfen muss. Denn er macht nicht, was ich will, er hört nicht auf mich. Inzwischen ist daraus so eine Art Hassliebe geworden. Wenn er so abgehungert daliegt, habe ich schon auch Mitgefühl für ihn. Ich versuche, auch diesen Feind zu lieben und meinen Körper als Tempel zu sehen, der gepflegt werden will. Ich könnte nicht ruhigen Gewissens schlafen, wenn ich meinen Körper tagsüber nicht bewegt hätte.

*Nach dem Unfall konnten Sie Ihre Hände nicht bewegen. Inzwischen können Sie sie wieder bis zum Kopf heben.*

Haben Sie heute im „Steppenwolf“ gesehen, wie ich mit dem Mikrofonständer gekämpft habe? Ich hatte Mühe, ihn zu mir heranzuziehen.

*Ich dachte, das gehört zum Stück.*

Nein, es ist mir nicht so recht geglückt. Was meine Hände betrifft, bin ich recht undankbar. Ich finde, es müsste mehr sein. Es sieht nach mehr aus, als es ist. Meine Finger sind nach wie vor eingeschlafen, ich kann nichts greifen. Also kann ich mich nicht selbst ernähren.

**Ich habe daran geglaubt, dass ich die Klinik auf meinen eigenen Füßen verlasse.**

”

*Sie sind in einer kaiserlichen Position: Sie haben fünf Assistenten, die sie Tag und Nacht umsorgen und jeden Wunsch von den Lippen ablesen.*

Ich versuche, mir das auf diese Art und Weise schönzureden. Ich wäre froh, wenn ich das uneingeschränkt so sehen könnte. Aber es ist etwas anderes, wenn man wirklich abhängig und auf diese Hilfe angewiesen ist. Meine Assistenten helfen mir beim Lebensnotwendigsten. Sie ersetzen meine Arme und – wenn ich gerade keinen Rollstuhl habe – meine Beine.

*Sie sind ein Pflegefall.*

Das muss man so sagen, auch wenn es sich nicht schön anhört. Ich könnte jetzt sagen: Sind wir nicht alle Pflegefälle? Sind wir nicht alle auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen? So gesehen, unterscheide ich mich nicht groß von anderen. Aber streng medizinisch betrachtet: Ich habe einen Pflegeausweis, in dem steht, dass ich schwerst-mehrfachbehindert bin.

*Trotzdem fordern Sie sich selbst zur Dankbarkeit auf. Wofür sind Sie dankbar?*

Wenn jemand die Frage stellt „Wie geht es dir?“, antworte ich gerne mit „Ich lebe in Europa“. Das beantwortet schon die Frage.

*Warum?*

Weil es uns hier so gutgeht. Natürlich finde ich 97 Gründe, die mich nerven, vom Aufgestandenwerden bis zum Aufdie-Bühne-gesetzt-werden. Aber es gibt mindestens ebenso viele Gründe, die mich dankbar machen können: Ich bin dankbar, dass ich diesen Steh-Gehtrainer testen darf, der von einer norwegischen Firma entwickelt wurde und bald in Deutschland eingeführt werden soll. Ich bin dankbar für meinen Rollstuhl – auch wenn es eine Hassliebe ist. Ich bin dankbar für das Display meines Smartphones, das es meinen toten Fingern erlaubt, zu kommunizieren und mit der

Außenwelt in Kontakt zu bleiben. Damit kann ich jede Woche eine gemeinnützige Veröffentlichung machen und auf gute Institutionen hinweisen, die den Menschen helfen. Ich bin dankbar für meine Wohnung, meine Arbeit und für das barrierefreie Auto, mit dem ich mobil sein kann ...

... Sie hören ja gar nicht mehr auf, dankbar zu sein.

Das ist jetzt auch keine vollständige Liste. Manipulation wird ja meistens als etwas Negatives verstanden. Ich denke aber, dass Dankbarkeit eine gesunde Selbstmanipulation ist. Man sollte sich manchmal selbst schütteln und sich daran erinnern, dankbar zu sein.

*Koch redet leise, unhörbar fast. Seine Worte wählt er langsam, behutsam.*

*Neben Dankbarkeit bezeichnen Sie Vergebung als überlebenswichtig für sich: „Ich musste mir selbst vergeben, dass ich entgegen meinem Bauchgefühl die blöde Wette angenommen habe. Ich musste möglichen ‚Mitverschuldern‘ vergeben, ich musste den Ärzten vergeben, die laut ihrer eigenen Kollegen verheerende und fragwürdige Entscheidungen getroffen hatten. Und irgendwie auch Gott, der mich so fallengelassen hatte.“ Wie haben Sie gelernt, sich selbst, anderen und Gott zu vergeben?*

Vom Verstand her weiß ich, dass Vergebung gut, gesund und notwendig ist. Das Herz braucht aber manchmal etwas länger. Ich weiß, ich kann an dem Unfall nichts mehr ändern, und ärgere mich trotzdem manchmal darüber, dass ich so ein Holzkopf sein konnte. Dabei habe ich mich vor dem „Wetten, dass..?“-Auftritt doch immer wieder gefragt: Was machst du da eigentlich? Was soll das Ganze? Du machst dich doch zum Affen! Heute ist das eher ein oberflächliches Reuegefühl, so ein „Hätte ich das doch anders gemacht“, aber kein unvergebenes, bohrendes Gefühl mehr, weil ich weiß, dass es keinen Weg zurück gibt und kein Gebet der Welt, kein Vaterunser, kein Rosenkranz mich von dem Schmerz erlösen wird, den ich jeden Morgen aufs Neue spüre, wenn ich aufwache und sehe, was ich bin – nämlich querschnittgelähmt. Glücklicherweise ist diese Zeit des bohrenden Gefühls abgeschlossen, weil ich mir vergeben konnte.

*Warum mussten Sie Mitverschuldern vergeben?*

Meine Freunde hatten mir zu dem Auftritt geraten, mein Professor hat mir dazu geraten, sogar die Ältesten meiner Gemeinde sagten: „Du musst das machen.“ Meine Freunde sagten mir: „Das ist doch eine coole Party, und du hast den Sprung doch schon tausendmal gemacht“. Mein Professor sagte: „Du kannst das Geld für den Auftritt gut gebrauchen.“ Und meine Gemeindeleute sagten: „Das ist doch eine Riesenchance, du kannst Millionen Leuten von deinen Idealen erzählen.“

*Das klingt so, als hätten Sie sich den Auftritt aufschwätzen lassen – gegen Ihr Bauchgefühl.*

So kann man es sagen. Aber letztendlich habe ich selbst die Entscheidung getroffen und kann sie auf niemand anders abwälzen.

*Auch die Ärzte kommen in Ihrer Vergebungsliste vor.*

Es gab manche Ärzte, die sagten mir: „Wenn wir Sie behandelt hätten, wären Sie heute nicht querschnittgelähmt. Bei uns gilt die Regel: Wenn kein neurologischer Ausfall vorliegt, operieren wir auch nicht.“ Aber ich wurde nun mal operiert, und meine Ärzte haben das sicher nach bestem Wissen und Gewissen getan. Zwei Tage nach dem Unfall hatte ich zwei Schlaganfälle bekommen, daraufhin wurde mein Blut verdünnt und meine Wirbelsäule aufgesägt, daraufhin sickerte Blut ins Rückenmark ein, und die Lähmung trat ein. Hätten die Ärzte nicht gehandelt, hätte ich vielleicht heute einen Hirnschaden. Es liegt nicht an mir, den Ärzten Schuld zuzuweisen.



**Es hat lange gebraucht, bis ich gelernt habe, dass Gott mich nur physisch fallengelassen hat – zugleich wurde ich von ihm auch aufgefangen.**

*Sie sagen, dass Gott Sie fallengelassen habe.*

Es hat lange gebraucht, bis ich gelernt habe, dass Gott mich nur physisch fallengelassen hat – zugleich wurde ich von ihm auch aufgefangen. Es gibt ja diese Liedzeile „Du kannst nicht tiefer fallen als nur in Gottes Hand“. Ich glaube, dass das stimmt. Bei uns zu Hause hing auch jahrzehntelang das Gedicht „Spuren im Sand“ auf der Toilette ...

*... ein Mensch geht mit Gott durch den Sand. Er fragt, wo Gott in den schweren Zeiten seines Lebens gewesen sei. Gott antwortet: „Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast, da habe ich dich getragen.“*

Ich kann das Gedicht immer noch auswendig und ich kann es auch bestätigen. Wenn ich auf die schweren Zeiten meines Lebens zurückblicke, stelle ich fest, dass Gott mich nicht fallengelassen, sondern getragen hat.

*Warum mussten Sie Gott vergeben?*

Meine allergrößte Sorge war ja nicht der Sprung über die Autos. Für mich bestand da gar kein Risiko. Ich bin ge-





2010 verunglückte Koch bei dem Versuch, ein fahrendes Auto mit Sprungfedern zu überwinden.

sprungen, seit ich sechs Jahre alt war. Aber was ich wahrscheinlich schon eine Million Mal gemacht habe, habe ich diesmal falsch gemacht. Es ist für mich immer noch unbegreiflich, wie das schiefgehen konnte. Meine größte Sorge war nicht der Sprung, sondern welche Botschaft ich danach für die über zehn Millionen Zuschauer habe.

*Was wollten Sie denn sagen?*

Ich wollte mich vom Heiligen Geist tragen lassen und von Gott erzählen – das war mein Hauptantrieb. Mein Gebet war „Herr, was soll ich sagen, um möglichst viele Leute zu erreichen?“ Wahrscheinlich hat mich das beim Sprung so nervös gemacht. Ich wollte ja nicht den Affen im Zirkus spielen, sondern den Leuten etwas Gutes mitgeben. Wenn ich gewusst hätte, dass Gottes Antwort so ausfällt, hätte ich lieber was anderes gemacht.

*Haben Sie sich das Video vom Unfall angeschaut?*

Ja. Ich frage mich: Wie konnte ich nur so einen dummen Salto machen? Ich habe ihn eingedreht, bevor die Flugkurve zu Ende war. Das macht doch niemand. Es ist total unorganisch. Ich verstehe es nicht. Da müssen irgendwelche dunklen Mächte am Werk gewesen sein.

*Auf der Straße erkennt Sie fast jeder. Sie sind „der mit dem Unfall“.*

Das höre ich fast ständig – außer im Ausland, da habe ich Ruhe. Ich werde über meine Fehlleistung definiert, über mein Scheitern. Zum Glück habe ich schon als Kind gelernt, dass mein Wert nicht von meiner Nützlichkeit oder Leistung abhängt. Die meisten Leute leben nach dem Prinzip: Tun – Haben – Sein. Sie tun etwas, also sie arbeiten, erreichen oder verdienen etwas. Daraufhin haben sie etwas: Geld, einen Dokortitel, Erfolg, wohlgeratene Kinder, ein Haus. Dann erst sind sie etwas: Ihren Wert messen sie an ihren Errungenschaften. Aber was ist, wenn das Haus abrennt, der Erfolg ausbleibt oder der Körper krank wird? Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich glücklicher bin, wenn ich es umdrehe: Sein – Haben – Tun. Es kommt nicht darauf an, was ich leiste. Ich bin schon wertvoll, einfach, weil ich von Gott geliebt bin. Wenn das Tun wegfällt, bin ich am Schluss immer noch wer.

*Sie haben heute viel mit Menschen zu tun, die Leid erfahren haben.*

Ich bekomme viele Einladungen von Hospizen, Krankenhäusern, Stiftungen, Kindereinrichtungen, Gefängnissen. Vielleicht liegt es daran, dass ich viel Intimes und von meiner Gefühlswelt erzähle. Es ist häufig so, dass sich die Menschen dann den Small Talk sparen und sehr intensiv von ihrem persönlichen Leid erzählen. Irgendwie ziehe ich die tragischen Geschichten an. Ich war gestern in Kitzbühel bei so einem Promi-Treffen, da war das auch wieder so. Ich bin ein guter Zuhörer – ich kann schlecht weglaufen.

*Da blitzte der Koch'sche Humor auf. In diesem Moment trifft Assistent Philipp wieder ein. „Hat alles geklappt?“, fragt Koch. „Nein“, sagt der Assistent. „Ich bin eben auf dem Parkplatz beim Einparken an ein Auto gestoßen.“ Passiert ist nichts. Aber danach war der Assistent so verschreckt, dass er ohne Einkauf zurückfuhr. Koch tröstet kurz seinen Assistenten und setzt das Interview fort.*

*Sie fordern, dass die Vorbereitung auf Leid, Krankheit und Sterben Pflichtfach in der Schule werden sollte.*

Ich finde das mindestens so wichtig wie binomische Formeln oder das Periodensystem der Elemente. Wenn man Glück hat, hat man einen guten Religions- oder Ethiklehrer, der ein oder zwei Stunden zum Umgang mit Leid macht.

*In Ihrem Buch zitieren Sie Psalm 90,12: „Herr, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ Wie wird man klug, wenn man um den eigenen Tod weiß?*

Wer erkennt, dass er sterben muss, lebt dadurch bewusster in der Gegenwart und weiß das Leben mehr zu schätzen. Eine meiner größten Kindheitsängste war, dass es in der Ewigkeit unfassbar langweilig werden könnte. Ich hatte deswegen Alpträume. Inzwischen weiß ich, dass diese Angst unbegründet ist. Wird es im Himmel Trampoline geben? Ich hoffe jedenfalls darauf. „Und Gott wird alle ihre Tränen trocknen, und der Tod wird keine Macht mehr haben, Leid, Klage und Schmerz wird es nie wieder geben; denn was einmal war, ist für immer vorbei“ (vgl. Offenbarung 21,4) – das glaube ich. Tränen trocknen, Schmerzen lindern. Geht auch schon jetzt. Deshalb werde ich weiter wach, neugierig und abenteuerlustig vorwärtsrollen und versuchen, mit so vielen wie möglich schon jetzt und hier ein Stückchen Himmel auf Erden zu feiern.

*Vielen Dank für das Gespräch!*

Samuel Koch: StehaufMensch!  
| adeo | 208 Seiten | ISBN  
9783863342111 | 20 Euro

