

SamuelKoch Rolle vorwärts

Das Leben geht weiter,
als man denkt

adeo

Inhalt

Einleitung	9
Nah an der Sonne gebaut	11
Ge-Niesen und andere Glücksmomente	17
Was ist Glück?.	24
Im Rollstuhl auf die Bühne	27
Auftakt.	28
Schauspielstudium „ohne Körper“	30
Kafka und die „geführte Bewegung“	45
Vorspiel	54
Ich bin so reich	70
Nutzlos oder wertvoll?	71
Philippe Pozzo und das Querschnitts-Business	80
Afrika mit und ohne Barrieren	87
Grenzen	103
Schein und Sein	104
Pflegenotstand	112
„Das geht nicht!“	118
Was noch geht	128
Samuel & Samuel	130
Zurück in die Zukunft	137
Sturm der Liebe	144
Hilfe, keine Termine!	151
Alles nur in meinem Kopf	158
Was ich vermisse	170

Tot bin ich noch lange genug	172
Freiheit und Abhängigkeit	186
Freundschaft	193
Ist ein normales Leben denn zu viel verlangt?	202
Heaven Is a Halfpipe	203
<i>Dank</i>	217
<i>Viten</i>	219
<i>Quellenhinweise</i>	221

Lieber Samuel,

als ich Dich für „Honig im Kopf“ gecastet habe, war ich von Dir bereits als Mensch und dann auch als Schauspieler beeindruckt. Seitdem haben wir gemeinsam einen Kinofilm gedreht, einige Feste gefeiert und sogar die letzte Folge von „Wetten, dass..?“ durchgestanden. Jetzt lese ich Dein Buch und bin erneut beeindruckt: Deine „Kopfgrütze“, wie Du es nennst, ist so ziemlich das spannendste, rührendste, traurigste und wahrhaftigste Buch, das ich in der letzten Zeit gelesen habe.

Wenn Du beschreibst, wie nach Deinem Unfall schon beim Aufrichten des Bettes der Kreislauf kollabierte, wie Du unter Schmerz- und Aufputzmitteln nach drei Monaten zum ersten Mal im Rollstuhl sitzen konntest und wie Dich die absurde Freude des Klinikpersonals wunderte, als Du zum ersten Mal ohne Medikamente nackt im Duschrollstuhl saßst, ist der Kloß im Hals so dick, dass man nicht weiß, ob man lächeln oder weinen soll.

Während sich die meisten Autoren vor Unannehmlichkeiten drücken, gehst Du sprachlich mit offenem Visier ins Gefecht. Du stößt den Leser vor den Kopf, provozierst und kitzelst so manches Schmunzeln hervor. Dein Buch verstört, berührt und bewegt. Oftmals alles drei zugleich.

Mit Gedanken in Lichtgeschwindigkeit analysierst Du Dein eigenes Leben, unsere Gesellschaft und unsere Wertvorstellungen. Es scheint, als fließe Deine ganze Energie (die sich beim Betrachten unsortierter Kleiderbügel aufstaut) in kleine literarische Rundumschläge, mit denen Du schonungslos die ganze Welt in Wahrheiten zerlegst.

Dabei glückt Dir ein hochphilosophisches Buch, das durch den Blick des Tetraplegikers dem Leser viel mehr über sich selbst verrät, als es irgendjemand sonst vermitteln könnte.

*Deshalb bin ich froh, dass Du nicht tust, was Dir am liebsten wäre:
Ich bin froh, dass Du nicht in der Masse untergehst, sondern auf-
fällst. Dass Du Deine Stimme erhebst und Dich mitteilst. Ich bin
froh, dass Du ein Buch wie dieses schreibst, und ich bin froh, dass
Du Deinen Lesern schenkst, was unser Leben erst lebenswert macht:
Hoffnung zu lieben, Hoffnung zu lachen und Hoffnung zu leben.
Und dafür möchte ich Dir danken.*

Dein Til



Foto: © Warner Bros.

Til Schweiger, geb. 1963, ist Schauspieler, Regisseur, Drehbuchautor und Produzent. Er gilt als größter deutscher Filmstar und ist als Filmemacher für die erfolgreichsten deutschen Kinoproduktionen der vergangenen Jahre verantwortlich. Mit dem Film „Honig im Kopf“ feierte er bislang seinen größten Erfolg mit 7 Millionen Zuschauern.

Einleitung

Das Einzige, das man sich jederzeit nehmen darf,
ohne danach sitzen zu müssen, ist Platz.

Also nehmen Sie Platz und blättern ein wenig ...

Heinz Erhardt

„Ach, ein Artgenosse!“, denke ich, wenn ich auf der Straße einen Rollstuhlfahrer sehe. Früher habe ich sie kaum wahrgenommen, jetzt sehe ich ständig Rollstuhlfahrer, überall. Mir wird bei diesen Begegnungen immer mehr klar: Ich gehöre jetzt auch zu dieser Clique. Das ist nicht wie bei Harleyfahrern, die sich grüßen, weil sie sich cool finden. Wir Rollstuhlfahrer nicken uns zu und denken dabei wehmütig: *Du also auch.*

Das Komische ist, dass ich irgendwie dazugehöre, aber lieber nicht dazugehören würde.

„Denn tatsächlich würde ich wohl einfach rausgehen und loslaufen, nur um des Laufens willen. Irgendwo an einem Baum meiner Wahl anhalten, mich mit einer Hand daran abstützen und etwas von meinem Gewicht an ihn abgeben, die raue Rinde spüren. Mich dann vielleicht hinsetzen, nur um des Hinsetzens willen. Nach einer Weile die Beine überkreuzen und die Hände hinterm Kopf verschränken, einfach so, weil ich es kann.“

So weit meine Gedanken aus dem letzten Kapitel des Buches „Zwei Leben“.

„Aus meiner heutigen Sicht gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder mein Zustand verbessert sich so weit, dass ich damit leben kann – oder ich lerne, meine Situation so anzunehmen, wie sie ist.“

Seitdem ist viel Zeit vergangen – Zeit voller absurder Erlebnisse, überraschender Begegnungen und Erfahrungen, die mir gezeigt haben, dass das Leben manchmal weiter geht, als man denkt.

Außenstehende können selten beurteilen, was in jemandem vorgeht, der im Rollstuhl sitzt, da sie ja doppelt disqualifiziert sind: außen und stehend. Dieses Buch ist daher eine Einladung, vielleicht für ein paar Stunden von einem Außenstehenden zu einem Innensitzenden zu werden.

Samuel Koch

Nah an der Sonne gebaut

Es gibt eine Kraft, die alles erträgt.

Fjodor Dostojewski

„Was gibt dir Kraft? Wie schaffst du das bloß?“

Ich habe den Überblick verloren, wie oft mir diese oder ähnliche Fragen schon gestellt worden sind. Aber es ist schwer bis unmöglich, von Kraft zu sprechen, wenn man sich selbst gar nicht sonderlich kräftig fühlt. Ich verstehe jedoch, warum die Leute die Antwort interessiert, also versuche ich es mal wieder:

Früher war ich es gewohnt, meine Woche mit mindestens 12 sportlichen Trainingseinheiten vollzupacken. Dazu kamen diverse Wettkämpfe im In- und Ausland.

Als mir mit zirka 13 Jahren meine Eltern aus finanziellen Gründen verwehrten, zum Snowboarden zu gehen, beschloss ich, fortan eigenes Geld zu verdienen, um nie wieder Lebensqualität in Form von schönen Aktivitäten mit Freunden zu verpassen. Daher begann ich neben dem Training, dem Feiern und Gemeindeaktivitäten zu arbeiten. Wenn dann noch Zeit blieb, ging ich in die Schule.

Daher stellt sich mir heute meist gar nicht die Frage: „Woher nehme ich die Kraft?“, sondern eher: „Wohin mit meiner (jetzt überschüssigen) Kraft?“ Kraft im Sinne von Energie habe ich mehr als genug; eher habe ich Schwierigkeiten, diese zu kanalisieren. Sicher ist ein großer Anteil dieses inneren Antriebs in vielen Jahren Turntraining entstanden, das von Disziplin und Ehrgeiz geprägt war. Den sogenannten Drill später bei der Bundeswehr empfand ich als ziemlich lasch im Vergleich zum Turntraining und erst recht zur Erziehung meiner Mutter.

Etwas anderes ist die innere Kraft, auch weniger schöne Dinge auszuhalten und nicht daran zu verzweifeln. Woher diese kommt, ist wohl von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Niki Lauda zum Beispiel hat mir einmal erzählt, dass er seit seinem Unfall, bei dem er fast komplett verbrannte, viel von seiner Kraft aus der Wut zieht, die er immer noch auf Gott hat. Das fand ich spannend, weil es so ganz anders ist als bei mir.

Auch Huschan, den ich in der Reha-Klinik in Nottwil kennenlernte, ließ sich von seiner Wut antreiben. Er war beim Kirschenpflücken vom Baum gefallen und ist seitdem gelähmt. In seiner Heimatstadt Teheran hätte er als Paraplegiker große Schwierigkeiten gehabt. Deshalb schrieb ich in „Zwei Leben“, dass er dringend eine nette Schweizerin sucht, die er heiraten kann. Tatsächlich hat er eine gefunden. Heute leben sie gemeinsam in der Nähe von Winterthur.

In Nottwil sagte Huschan einmal: „Samuel, brauche Benzin!“
„Wozu denn?“, fragte ich ihn.
„Für Kirschebaum.“
„Wie jetzt? Willst du den Kirschbaum anzünden?“
„Nein. Nur draufschütten. Stirbt Kirschebaum ganz langsam.“

„Stell dich nicht so an!“

Ich habe sicher eine ziemlich robuste, positive Grundpersönlichkeit. Gerne antworte ich auf Fragen wie: „Wieso strahlst du eigentlich ständig so?“ mit: „Na ja, weißt du, ich bin eben nah an der Sonne gebaut.“ Das ist mir einerseits in die Wiege gelegt und andererseits durch Erziehung „auferlegt“ worden.

Ein typisches Beispiel dafür: Wir fahren zu meiner Oma; ich muss so um die sieben, acht Jahre alt gewesen sein. Meine Mutter saß am Steuer, ich auf dem Beifahrersitz. Eine meiner kleinen Schwestern, ich weiß nicht mehr, welche, saß im Kindersitz auf der Rückbank und trat von hinten gegen meinen Sitz, immer wieder, penetrant, die ganze vierstündige Fahrt lang. Nachdem

ich mich vergebens bei ihr beschwert hatte, wandte ich mich an meine Mutter. „Die hört nicht auf damit! Das nervt mich!“

Ihre Antwort war: „Stell dich nicht so an. Das ist ein Kind und so was machen Kinder halt.“

Diesen oft gehörten Satz fand ich damals nicht schön, aber heute hilft es mir oft, wenn ich mir selbst sage: „Stell dich nicht so an!“ Es gäbe jeden Tag genug Gründe für mich, nicht zur Arbeit zu erscheinen. Allen voran Schmerzen, die ich immer noch fast ständig habe, oder einfach nur der Wunsch, zu Hause zu bleiben, wo mich niemand anstarrt und alles eingespielt und bequem ist. Wenn ich es darauf anlegen würde, könnte ich mich ständig krankschreiben lassen. Aber da ich das noch nie gemacht habe, gestatte ich es mir auch jetzt nicht. Man kann sich auf eine gesunde Art selbst manipulieren, indem man sich nicht so anstellt. Ich rationalisiere vom Verstand aus und ändere damit erfolgreich das „Ich glaub, heut geht’s mir nicht so gut“-Gefühl.

Einer der weiteren prägenden Sätze meiner Mutter war: „Es ist nicht zum Tode.“ Diesen hat sie zwar eingedämmt, seitdem bei mir viele Situationen doch akut lebensgefährlich waren. Aber mittlerweile entfaltet er wieder seine beruhigende Wirkung, denn die meisten Sachen sind ja tatsächlich halb so schlimm.

Kraftquellen

Es gibt auch konkrete Dinge, die die innere Aushalte-Kraft bei mir stärken. Nach den vielen Begegnungen mit ebenfalls körperlich eingeschränkten, anders Versehrten und vom Schicksal tief geschlagenen Menschen kann ich mir aber nicht anmaßen, zu dieser Thematik allgemeingültige Antworten, Lösungen, geschweige denn einen Tipp zu geben. Leidenswege und Schicksale sind, auch wenn es plump klingt, stets individuell zu betrachten. Ich stelle immer wieder fest, dass Methoden, die mir aus „tiefen Momenten“ helfen, für andere genau das Falsche sein können und Tipps, die ihnen wiederum helfen, mich nur runterziehen.

Und sogar bei mir selbst kann eine Maßnahme an einem Tag hilfreich sein und am nächsten genau das Gegenteil bewirken.

Dies vorweggeschickt, kann ich also sagen, dass es mir hilft: mich in Geduld zu üben, Schmerzen auszuhalten, selbst zu denken, gegen Widerstände zu kämpfen, still zu sein, allein zu sein, in Gesellschaft zu sein, zuzuhören, mich aus meinem Wohlfühlbereich herauszubewegen, aktiv zu sein, mir Beschäftigung zu suchen, unvernünftig zu sein, höflich zu sein, diplomatisch zu sein und ab und zu mal zu schlafen.

Nicht allein

Die wichtigste Antwort, die ich auf alle Fragen der Art „Wie schaffst du das?“ gebe und auch geben muss, lautet:

Nicht allein!

Das gilt gleich in vielerlei Hinsicht. Wofür würde es sich sonst zu leben lohnen, wenn nicht mit oder vor allem für andere Menschen?

In der Akutphase nach meinem Unfall und vor allem in den ersten Monaten meiner Rehabilitation, die ich völlig unbeweglich auf dem Rücken liegend verbrachte, waren es meine Freunde, meine Familie sowie verschiedene Pfleger und Therapeuten, die mich auf positive Weise ablenkten, auf andere Gedanken brachten, mit mir spielten, sangen, beteten und mich trotz großer Schmerzen zum Lachen brachten. Ich glaube, Leid ist kaum nachhaltig zu ertragen, wenn man nicht auch Freude erlebt. Man verliert jedweden Lebensmut, wenn man nicht irgendwo Energie und Spaß tanken kann. Und tatsächlich ist es zu meinem eigenen Erstaunen rückblickend so, dass ich seit dem Unfall keinen einzigen Tag ohne Lachen erlebt habe. Und wenn es nur ein dummer Wortverdreher von meiner persönlichen Lektorin war.

Für mich war es auch eine Art Gnade, von grausamen Diagnosen verschont zu werden und nicht gleich alles zu erfahren. Wenn ich von Anfang an gewusst hätte, dass ich vier ganze Jahre

gelähmt bleiben muss, hätte ich gedacht: *Das halte ich nicht durch, holt den Tierarzt, nie im Leben schaffe ich das!* Aber rückblickend kann ich sagen, dass ich in diesen Jahren auch viele Stunden erlebt habe, die schön waren und friedlich und gut und die mich all die Verzweiflung haben vergessen lassen. Das hätte ich in der Klinik nicht gedacht, dass es solche Momente geben würde, für die es sich zu leben lohnt.

Eine weitere Dimension der „Nicht allein“-Bewältigungsstrategie ist die Freude daran, anderen Menschen helfen zu können. Dies ist immer ein Geben und Nehmen, finde ich. Wenn es mir gelingt, jemandem Mut zu machen, macht mir das wiederum auch Mut.

Das Beste kommt erst noch

Was mir wohl am meisten hilft, ist die Aussicht auf „mehr“. Wenn ich denken würde, dass mein Leben in der Wiege beginnt und im Sarg endet und ich mich damit zwangsläufig selbst in den Mittelpunkt setze, wäre dieses Leben ganz schön „wenigdimensional“ und armselig.

Da ich aber überzeugt davon bin, dass dieses Leben nicht alles ist, muss ich nicht krampfhaft versuchen, es möglichst vollzupacken oder zu verlängern. Und es hängt auch nicht mehr so viel davon ab, immer und überall die optimalste, ökonomischste und Erfolg versprechendste Entscheidung zu treffen. Wenn man konsequent davon ausgeht, dass das Beste erst noch kommt, relativiert sich nicht nur vieles Unschöne, sondern die gesamte Perspektive auf das Leben verändert sich. Das klingt vielleicht im ersten Moment etwas kompliziert, führt aber im Grunde dazu, dass man sich öfter mal sagt: „Na und?“, statt endlos über eine suboptimale Angelegenheit verärgert zu sein.

Stattdessen verschiebe ich meine Perspektive lieber auf die schönen Dinge im Leben. Dazu versuche ich zum Beispiel regelmäßig Dankbarkeitslisten zu erstellen. Ich zähle mir – ein bisschen

selbstmanipulativ – Dinge auf, für die ich dankbar bin: Sei es die Schönheit der Schöpfung oder die Entdeckung der Mikrowellen, die so schnell ein Kirschkernkissen aufheizen können, das dann meinen Nacken wärmt. Oder meine Wohnung, warme Socken, Saunas, Vogelgezwitscher am Morgen, Chris, Jonathan, Seb, Alex, Sarah, Gergö, Facebook, Touch-Displays, Mama, Papa, mein Bruder, Naomi, meine Schwestern und ihre hoffentlich guten Jungs, Cousinen, Cousins, Oma und Opa, Onkel und Tanten, Bavaria, Ufa, Til, Christoph, Physiotherapie, Simon, Isa, Sonnenaufgang, Sarah, Fahrtwind, Manuel, Pfefferminztee, Kunstturnen, Meike, Heinz Erhardt, Kinder, mein Auto, David, eine besondere Mail, meine Trainingsgeräte, Jan, Uli, Robert, Gaffer-Tape, Bennyboy, Markus, Badewannen, Godwin, Carlos, Spülmaschinen, Harfsts, Mündigkeit, Müdigkeit, kurze, nette Briefe, meine Stimme, Tiefensensibilität, schöne Träume, eine Festanstellung, Gottesdienst, Assistenten, Schwimmbad, Marja, Bildung, Fotos, Skype, Late Check-out, Sarah, Bananensplit, Sprühflaschen, keine Rechnungen im Briefkasten ... Und wenn ich erst mal damit anfangen, bin ich jedes Mal neu überrascht, wie viele Dinge es tatsächlich gibt, für die ich dankbar bin.

Ich versuche vermehrt, im Augenblick zu leben und diesen zu genießen, mir mein inneres Kind zu bewahren, das nicht so viel an morgen und schon gar nicht an übermorgen denkt. Der berühmte König Salomo, der als der reichste und weiseste Mensch seiner Zeit galt und alles erreicht und ausprobiert hat, was nur möglich war, kam schließlich zu der Erkenntnis: „Dann dachte ich nach über das, was ich erreicht hatte, und wie hart ich dafür arbeiten musste, und ich erkannte: Alles war letztendlich sinnlos – als hätte ich versucht, den Wind einzufangen! Es gibt auf dieser Welt keinen bleibenden Gewinn. (...) So kam ich zu dem Schluss, dass es für den Menschen nichts Besseres gibt, als sich zu freuen und das Leben zu genießen. Wenn er zu essen und zu trinken hat und sich über die Früchte seiner Arbeit freuen kann, ist das allein Gottes Geschenk.“ (Prediger 2,11 und 3,12f, Hfa)

Ge-Niesen und andere Glücksmomente

Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben:
entweder so, als wäre nichts ein Wunder,
oder so, als wäre alles eines.

Albert Einstein

Das Glück ist mit den Dummen. Mehr Glück als Verstand haben. Da kann man noch von Glück reden. Glück im Unglück haben. Geduld ist der Schlüssel zum Glück. Manchen muss man zu seinem Glück zwingen. Jeder ist seines Glückes Schmied. Das Glück beim Schopfe packen. Trautes Heim, Glück allein. Ein Unglück kommt selten allein. Das höchste Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde. Geld allein macht nicht glücklich. Pech im Spiel, Glück in der Liebe. Scherben bringen Glück.

Kleeblätter, Glücksschweinchen, Schornsteinfeger, Hasenpfoten, Hufeisen, Glückssteine und viele weitere tote Dinge mehr sollen angeblich Glück bringen.

Unzählige Bücher befassen sich mit dem Thema Glück in allen Varianten. Erst neulich besuchte ich eine Talkshow im Rahmen der ARD-Themenwoche „Glück“.

1972 hat der König von Bhutan das „Bruttonationalglück“ zum obersten Ziel der nationalen Politik ausgerufen. In einem Gesetzesentwurf wurde formuliert, die Regierung hätte keine Berechtigung, wenn sie nicht für das Glück ihrer Bürger sorgen könne. Der Fortschritt in Richtung eines höheren Bruttonationalglücks wird anhand des GNHI (*Gross National Happiness Index*) gemessen. Der Index umfasst neun Bereiche, die mithilfe von 33 Indikatoren messbar gemacht werden: psychologisches Wohlbefinden, die Verwendung von Zeit, die Vitalität der Gesellschaft,

kulturelle Diversität, ökologische Resilienz, Lebensstandard, Gesundheit, Bildung und Good Governance.

Die ganze Welt scheint irgendwie nach Glück zu streben. Man rennt zu Psychologen oder Wahrsagern, wechselt erneut den Partner, sucht Glückscoaches auf oder reist um die ganze Welt, um sein persönliches Glück zu finden.

Wenn ich den Partner meines Lebens finde, heirate und Kinder bekomme, dann bin ich glücklich. Wenn ich das Haus kaufe, das Auto lease und mein Garten richtig schön ist, dann bin ich glücklich. Wenn ich mich gesund oder vegan ernähre, abnehme, zum Fitness gehe oder die Rückenschmerzen dank Pilates, Yoga, Zumba, Rumba loswerde, dann bin ich glücklich. Alle paar Monate jagt ein Glückstrend den nächsten.

Doch kann man nur dann glücklich sein, wenn die Umstände stimmen und alles so ist, wie man es sich vorgestellt hat? Ich hoffe nicht, denn das würde bedeuten, dass ich bis auf Weiteres keine Chance mehr hätte, glücklich zu sein.

Früher, so erinnere ich mich, war ich fast durchgehend glücklich. Kaum ein Tag begann ohne gute Laune und vor allem Dankbarkeit für das, was ich hatte und was mir alles Gutes widerfuhr. Ich hatte das Privileg, ständig neue Dinge tun zu dürfen, die mir Spaß machten, und war von tollen Leuten umgeben. Ich hatte alles, was ich brauchte, und noch weitaus mehr. Mein Hobby – die Arbeit mit meinem Körper –, Ausbildungen, Studium und Beruf verschmolzen perfekt miteinander. Alles lief fast schon zu gut, um wahr zu sein.

Wenn man mich heute fragen würde: „Bist du glücklich?“, kann ich das nicht uneingeschränkt mit einem Ja beantworten, so wie früher. Unter dem „Rundum-glücklich-Gefühl“ schwingt immer ein Aber mit. Allerdings erleben vermutlich die wenigsten Menschen ein dauerhaftes, allumfassendes *Glücklichsein*.

Zeitweilige *Glücksmomente* habe ich nach wie vor. Wenn ich in der Schweiz bin und ein Skipisten-Bullifahrer von der Bergwacht schnallt mich auf sein Schneemobil und heizt mit irrer Geschwindigkeit die Alpenketten entlang und die Sonne knallt vom

schwarzblauen Himmel und die Aussicht ist herrlich – dann empfinde ich Glück. Oder wenn ich über den Dächern von Verona die ebenfalls herrliche Aussicht auf meine leicht bekleidete Freundin genieße, während wir in einem 37 Grad heißen Whirlpool sitzen und man uns Prosecco reicht. Es sind aber keineswegs nur extravagante Momente, bei denen ich denke: *Meine Fresse, jetzt bin ich wirklich der glücklichste Querschnittgelähmte der Welt!*

Manchmal schießt mir auch einfach so durch den Kopf: *Ach, ich hab's gut*, wenn ich einen herrlichen Sonnenuntergang sehe oder einen schönen Abend mit Freunden und viel Lachen erlebe. Ich habe zunehmend gelernt, die Lebensqualität im Augenblick wahrzunehmen. Selbst wenn es manchmal nur eine Zehntelsekunde ist.

Genossenes Glück

Ich habe mir früher einmal bei einem Flugteil am Barren mit meinem eigenen Knie eine Orbitafraktur zugefügt, also die Verbindungswand zwischen Augen- und Nasenhöhle gebrochen. Nachdem man sich gegen eine Operation und für eine konservative Behandlung entschieden hatte, wurde mir von ärztlicher Seite für mindestens acht Wochen verboten, zu schnäuzen und vor allem zu niesen. Es bestand die Gefahr, dass ich mir mein Auge herausnieste. Weil ich Respekt davor hatte, verlängerte ich das Niesverbot freiwillig auf neun Wochen.

Ich erinnere mich noch genau an den Tag, an dem ich das erste Mal wieder genießt habe. Sicherheitshalber hielt ich meine Hand aufs Auge, damit es nicht erneut wie am Verletzungstag rausflutschte, und dann gab ich endlich wieder dem Niesreiz nach. Das war mit Abstand der schönste Nieser, den ich je gehabt hatte.

Aufgrund dieser qualvollen neun Wochen Zwangsniespause zelebrierte ich fortan das Niesen und freute mich jedes Mal darauf, wenn es wieder so weit war. Manchmal weiß man etwas

erst wirklich zu schätzen, wenn man es lange entbehrt hat. Andersherum stimmt aber auch: Hätte ich das Niesen gar nicht als solchen Genuss entdeckt, würde es mir jetzt auch nicht so fehlen.

Denn der dämliche Unfall hat mir diese ganze Niesfreude verdorben. Niesen ist jetzt gänzlich unbefriedigend geworden. Der Niesreiz existiert zwar nach wie vor, jedoch ist meine Atemhilfs- und Zwischenrippenmuskulatur (in der Schauspielschule immer als „Zwirimu“ bezeichnet) gelähmt. Dadurch produziere ich statt eines herzhaften, befreienden Niesens nur einen sanften Lufthauch, der kaum spürbar meine Atemwege verlässt.

Trotzdem reicht die noch vorhandene Nacken- und Halsmuskulatur selbst bei mir dazu aus, den Kopf über den Schwerpunkt des Oberkörpers zu manövrieren, der wiederum nicht in der Lage ist, diese Schwerpunktverlagerung auszugleichen, und ich niese mich um. Das sorgt immer für Heiterkeit bei den Umstehenden: Ich niese also wie ein neugeborenes Mädchen und kippe anschließend langsam aus dem Rollstuhl, ohne etwas dagegen tun zu können.

Für ein befriedigendes Nieserlebnis brauche ich, ähnlich wie beim Husten und Schnäuzen, Hilfe. Ein oder zwei freundliche Helfer müssen meine Muskulatur ersetzen, indem sie mir den Brustkorb zusammenpressen. Da so ein Niesvorgang nur wenige Zehntelsekunden andauert, kann man sich vorstellen, wie schwer das richtige Timing zu bewerkstelligen ist. Zumal allein die Ankündigung eines aufsteigenden Reizes oft dazu führt, dass dieser sich wieder verflüchtigt.

Wenn es jedoch gelingt, dass jemand synchron zu meinem Niesreflex herbeieilt und mir den Brustkorb so zusammenpresst, dass das Niesen wieder seinen eigentlichen Zweck erfüllt, so ist das wie Weihnachten, Ostern und Geburtstag zusammen. Ein wahrer Glücksmoment.