

SAMUEL
KOCH

schwereelos

WIE DAS LEBEN
LEICHTER WIRD

adeo

Inhalt

Anfang	6
Newton und der Apfel	21
Möglichkeiten, um schwerelos zu werden	27
Schwerelosigkeit im Selbstversuch	35
Mit anderen Menschen Schweres teilen	55
Leben macht erfinderisch	61
Zwischenfazit	81
Nach dem Looping ist vor dem Looping	85
Perspektivwechsel	91
Ohne Schwere geht es nicht: Gravity	95
Das Gewicht der Liebe	103

Widerstand ist zwecklos lebenswichtig	113
Wie Schwere gegen Angst hilft	117
Tiefenmuskulatur	123
Schwerkraft-Abwehrkräfte	127
Kategorie A: Was hilft beim „Ballastabwerfen“? Was ent-lastet?	139
Kategorie B: Was gibt den nötigen Auftrieb? Was stärkt die Be-Lastbarkeit?	159
Die Nicht-Meditation	185
Meister der Unbeschwertheit	195

ANFANG

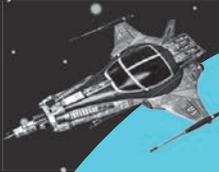
WIR BEFINDEN UNS IM 21. JAHRHUNDERT NACH CHRISTUS.

UNSICHERHEIT, ANGST, KRANKHEIT, DEPRESSION, KRIEG, EINSAMKEIT, WUT UND MEHR LASTET SCHWER AUF VIELEN VON UNS.

EIN MANN KONNTE DIESE SCHWERE NICHT LÄNGER ERTRAGEN. IN EINEM NOCH NIE DA GEWESENEN SELBSTVERSUCH ZOG ER AUS AUF EINE LANGE, BESCHWERLICHE REISE (MANCHE NENNEN SIE DAS LEBEN). ER TRAINIERTE HART. VERGOSS LITERWEISE BLUT, SCHWEISS UND TRÄNEN. ER FLOG HOCH HINAUS UND FIEL HART ZU BODEN. JEDOCH BLIEB ER NICHT LIEGEN, SONDERN STAND AUF. IMMER WIEDER. EINZIG EIN ZIEL VERFOLGEND:

WIE WERDEN WIR DIE SCHWERE LOS?





Egal, ob du Kinder hast,
Sohn oder Tochter bist, ob Frisör oder
Unternehmerin, Krankenpfleger oder Künstlerin,
ob arm oder reich, ob schön, faul, erfolgreich, freundlich
oder nicht – irgendwann erwischen sie uns alle:
die schweren Zeiten. Oder

gibt es ein Leben ohne Schwere?

Ich befürchte, jeder hat irgendetwas in seinem Leben, das es schwer macht. Ganz gleich, ob ein tödlicher Virus, die siebte Impfung, Beziehungsprobleme oder Schulsorgen, finanzielle Not, Botox-Auffrischung, Schwiegermutter, Insta-Algorithmen, Staus und Behinderungen oder andere existenzielle Probleme.

Oma hat immer gesagt: „Das Leben ist eins der schwersten.“ -
„Aber auch eins der schönsten!“, würde ich ihr am
Ende dieses Buches gern entgegensetzen.



Was fällt den Menschen gerade besonders schwer?
Was fällt dir besonders schwer? In welchen Bereichen deines Lebens
würdest du dir mehr Leichtigkeit wünschen?

GESUNDHEIT

PARTNERSCHAFT

BERUF

FINANZEN

FREIZEIT

FAMILIE UND FREUNDE

SPIRITUALITÄT

**Niemand hat es gern schwer.
Jeder will irgendwie ein leichtes Leben. Oder?**

Seit ich denken kann, trachte ich nach dem Zustand der Schwerelosigkeit. Schon als Kind beim Kunstturnen konnte ich nicht aufhören, Saltos zu schlagen. Grob geschätzt waren es allein im Training zirka 172.380 Saltos – Wettkampf- und Privatsaltos nicht eingerechnet. Besonders liebte ich den Moment im Zenit einer jeden Flugkurve, in der man für einen kurzen Moment scheinbar schwebend Schwerelosigkeit erfährt. Der Moment, der es überhaupt erst ermöglicht, die Bewegungsimpulse in alle nur erdenklichen Rotationsachsen zu lenken, die den Salto zu diesem wunderbaren Flugelement machen, das zuschauende wie ausführende Menschen so lieben. Absurderweise war es ausgerechnet ein solcher Salto, bei dem ich Holzkopf mir viermal das Genick gebrochen habe.

Seither ist die Erdanziehungskraft ein Problem für mich. Ich sehe vielleicht nicht so aus, aber mitsamt Rollstuhl-Demutspanzer wiege ich zirka 240 Kilo, plusminus Schokoriegel, und weiß besser denn je, wie sich Schwere anfühlt.

Umso mehr beschäftigt mich seit dieser drastischen Gewichtszunahme die Frage: Kann man trotz Schwere Leichtigkeit empfinden? Wie wird man

SCHWERE LOS?

Schweres LOSLASSEN

Am Anfang von allem Leichterwerden steht das Loslassen. Warum fällt uns das so schwer? Vielleicht hat es mit dem Greifreflex zu tun, den wir ja schon als winzige Babys haben. Wir klammern uns an unsere Vorstellungen, Ideale und Beziehungen, als hinge unser Leben davon ab.

Aber: Tut es das?

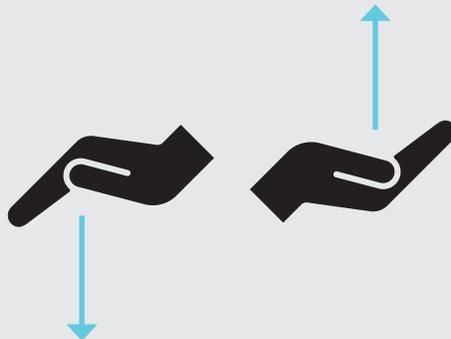
Es ist eine der wichtigsten und schwierigsten Tugenden, von der wir alle irgendwann Gebrauch machen müssen, ganz gleich, ob man ein Haustier loslässt, einen Freund, der wegzieht, Träume, Wunschvorstellungen oder liebe Menschen ... Aber manchmal ist Festhalten schmerzhafter als Loslassen. Und so schafft zum Beispiel das kleine beschwerliche Wörtchen „Nein“ Erleichterung. Los-LASSEN durch Schweres-TUN.

Die radikalsten Folgen des Nicht-Loslassens unterstrich wohl schon Jesus vor knapp 2000 Jahren: „Wer sein Leben um jeden Preis festhalten will, wird es verlieren.“¹ Das kleine Wörtchen Nein fällt schwer, aber macht vieles leichter. Eine schwere Entscheidung, und schon bin ich viel Schwere los.

Es gibt zwei Arten loszulassen:

**Einmal mit den Handflächen nach unten,
dann fällt runter, woran man sich
geklammert hat.**

**Oder mit den Handflächen nach oben,
dann hat es eine Chance zu fliegen.**



Anbei eine Geschichte, die mir auf meiner Reise begegnet ist und schon vielen Menschen die Chance vor Augen geführt hat, die dem Loslassen innewohnt. Zum ersten Mal erzählt wurde sie mir von der Mama der lieben Elva, die bereits im Rollstuhl sitzt, seit sie hätte laufen können:

Wenn man ein Kind erwartet, ist das ein bisschen so, als würde man eine Urlaubsreise planen. Zum Beispiel nach Italien. Schon immer wolltest du dieses Land sehen. Jeder hat dir erzählt, wie wunderbar es dort ist. Du schaffst dir einen Haufen Reiseführer an und beginnst, Pläne zu schmieden, was du alles sehen willst: das Kolosseum, den David von Michelangelo, die Gondeln in Venedig. Du lernst schon mal ein paar Sätze auf Italienisch.

Nach Monaten der eifrigen Vorbereitung ist es dann endlich so weit. Du packst die Koffer und los geht es.

Einige Stunden später landet das Flugzeug. Die Flugbegleiterin sagt: „Willkommen in Holland!“

„Holland?“, rufst du. „Was soll das heißen, Holland? Ich wollte doch nach Italien!“ Doch die Maschine ist in Holland gelandet, und du kannst nichts dagegen machen.

Das Gute ist, du bist nicht an einem hässlichen, üblen Ort gestrandet. Nur an einem anderen als geplant. Also musst du jetzt losgehen und dir neue Reiseführer besorgen. Und du musst eine komplett neue Sprache

lernen. Und du wirst eine ganze Menge neuer Leute treffen, denen du sonst nie begegnet wärst.

Es ist einfach ein anderer Ort. Das Tempo ist ein bisschen langsamer als in Italien. Vielleicht hat es auch nicht dasselbe Flair. Aber nach und nach bemerkst du, dass es in Holland diese schönen Windmühlen gibt. Und leckeren Käse. Und sensationelle Tulpen. Und Rembrandt.

Aber immer noch schwärmen dir deine Freunde von Italien vor, dem absoluten Traumland. Und für den Rest deines Lebens denkst du: „Ja, das war es, wo ich eigentlich hinwollte. Das war es, was ich geplant hatte.“

Und der Schmerz darüber wird niemals vergehen. Weil der Verlust dieses Traums ja auch real und schmerzhaft ist. Aber wenn du dein Leben damit verbringst, darüber zu trauern, dass du nicht in Italien gelandet bist, dann wirst du vermutlich nie die ganz eigene, besondere, liebenswerte Schönheit von Holland genießen können.



Auch ich hatte so manche Holland-Momente, in denen ich nicht nur begriffen, sondern sogar selbst erfahren durfte:

Es ist möglich, sich ganz unabhängig von den Umständen leicht zu fühlen.

Wenn man es schafft, loszulassen, was man bis dato zu seinem Glück zu brauchen dachte.

Wie bei einem Navigationssystem, wenn man sich verfahren hat, das dann seelenruhig sagt: **„Die Route wird neu berechnet.“** Es zeigt einen anderen Weg, der ebenfalls ans Ziel bringt – nur eben auf einer alternativen Route.



Um diese alternative Route zu finden, muss man sich manchmal auf die „Werkseinstellung“ zurücksetzen, einen Reset machen.

Die Älteren unter uns (und die Nicht-Apple-User) kennen noch die Tastenfolge „Steuerung – Alt – Entfernen“ auf dem Computer, oder bei englischen Computertastaturen „Control – Alt – Delete“. Auch ich erlitt einen herben **Kontrollverlust** und musste die **Steuerung** loslassen, ich hatte keine „**Alt**“ (Alternative), und deshalb wurde alles bisher Gespeicherte und Erarbeitete entfernt. Drückt man diese Tasten in Kombination, bewirkt man einen forcierten Systemabsturz und daraufhin einen Neustart.

Genau das musste auch ich in meinem scheinbar unkontrollierten, alternativlosen und gelöschten Teil des Lebens tun. Als nur noch der Cursor auf einem ansonsten leeren Bildschirm blinkte, war ich gezwungen, mich zu fragen: Wer bin ich, wenn mir alles, was mich zu bestimmen schien, weggenommen wird?

Das erwies sich als schwierig, aber befreiend. Noch mal ganz neu anfangen zu können, auf einem ganz weißen, unbeschriebenen Blatt, das hat ja auch viel Schönes. Und wer loslässt, hat bekanntlich beide Hände frei.

In Resonanz mit Menschen um mich herum durfte ich erfahren, dass mir Denken, Weinen, Lachen, Fühlen, die Fantasie, das Gewissen und vieles mehr auch ohne körperliche Bewegung noch geblieben waren. Also alles, was den Menschen zum Menschen macht. Und dass das Leben nicht so arm an Möglichkeiten ist, dass es durch den Verlust von Beweglichkeit lebensunwert würde. Auch wenn es mir immer noch nicht leichtfällt, das zu sagen: Es gibt wohl Wichtigeres, als sich bewegen zu können.

Und auch Wichtigeres als körperliche Gesundheit, meine lieben „Hauptsache-gesund-Menschen“ da draußen 😊. Natürlich leichter gesagt als gelebt – aber im Grunde ist es doch ganz einfach.

Schauen wir uns nur mal ein Neugeborenes an. Dieser frisch gepresste Mensch kann erst mal absolut gar nichts. Er hat seiner Mutter bei der Geburt große Schmerzen zugefügt und liegt jetzt nutzlos rum, saugt und kotzt und schläft und schreit und kackt eine Windel nach der anderen voll. Und trotzdem wird er geliebt. So extrem geliebt, dass die meisten Eltern bereit wären, für ihre Kinder zu sterben. Er hat absolut nichts geleistet, um das zu verdienen.

Und ich behaupte, dass wir uns dieser verdienstfreien Liebe auch im restlichen Verlauf unseres Lebens bewusst sein dürfen. Wir alle sind allein durch unser Dasein wertvoll. Selbst wenn wir nichts (mehr) tun können, verändert sich unser Wert nicht. Wir dürfen all unser Tun und Nicht-tun, Leisten und Versagen, Gewinnen und Verlieren einfach mal loslassen. Und ich werde nicht müde, es zu betonen: Wir sind weder Human Havings noch Human Doings, sondern Human Beings.

Zum Selberdenken:

Woran versuche ich festzuhalten?

Wo verbrenne ich Zeit, Geld, Gedanken ...?

Welche Enttäuschungen könnte ich loslassen?

**Durch wen oder was bestimme
ich meinen Wert?**

Wie machen wir uns los von Angst, Wut, Hass, Konflikten und Depressionen und – noch viel wichtiger – schweren Gedanken und Gefühlen, die allgegenwärtig sind, sobald man einen Blick in die Nachrichten wirft? Wie legt man los? Wie lässt man los? Ganz gleich ob schwere oder leichte Dinge.

Antworten auf diese Fragen finden zu wollen klingt vermessen, und ich befürchte, dass es keine universelle Betriebsanleitung gibt für den Umgang mit schweren Zeiten – und dennoch begeben sich auf meine ganz persönliche „Mission Possible“: die Reise zur Schwerelosigkeit!

Dazu möchte ich herausfinden, wie wir schwerelos werden und Schwerelos werden – physisch wie geistig – und im Selbstversuch testen, was es für Möglichkeiten gibt, damit ich und auch andere über den eigenen Gefühlsrand hinauswachsen können. Vielleicht gibt es ja sogar wieder eine Chance, die schon als Kind heißgeliebten Saltos zu schlagen? Bevor wir aber tiefer in die Abwehrkräfte gegen die Schwere einsteigen, geht es erst mal einen Schritt zurück. **Ausgehend davon, dass Körper, Seele und Geist zusammenhängen und Geist Materie formt, beginnt unsere Reise mit dem, was unsere Welt zusammenhält: den Naturgesetzen.**





**Ich wäre gerne schwerelos
Doch das ist nicht so leicht
Ich kenne keinen, der es ist und
keinen, der's mir zeigt**

**Wie werde ich die Schwere los?
Und dann wohin damit?
Was, wenn ich plötzlich abheb'
hält dann irgendwer noch Schritt?**

**Warum ist es schwer zu fliegen
und so leicht, einfach zu stehen
und wie kann ich etwas lernen
was kein Mensch bisher versteht?**

Sarah-Marie

01

Newton und der Apfel

Die Schwerkraft
erklärt die Bewegungen
der Planeten, aber sie
kann nicht erklären,
wer die Planeten
in Bewegung setzt.

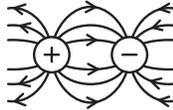
Isaac Newton



Wir fangen mit etwas Einfachem an. Den Fakten, die wir sehen und fühlen können. Der uns umgebenden Natur. Der Physik. Lassen sich aus ihr Rückschlüsse für unser alltägliches Leben ziehen? Um Schwerelosigkeit zu erreichen, muss man in logischer Konsequenz das Gegenteil von ihr loswerden: die Schwerkraft. Es ist immer gut, seinen Gegner zu kennen. Was hat es also auf sich mit der Schwerkraft?

Alles zieht sich an: Du und ich ziehen uns an. Die Erde zieht den Apfel an und er fällt Newton auf den Kopf. Die Erde zieht auch uns an und hält uns fest. Gemeinsam ziehen wir den Mond an und er uns. Gleichzeitig ziehen wir an der Sonne und sie zieht an uns und an all ihren anderen Planeten. Wie ein Hammerwerfer im Stadion mit einem Stahlseil am Hammer zieht und ihn um sich herumschleudert, so zieht die Erde am Mond (nur eben mit Schwerkraft statt Stahlseil), und deshalb dreht sich der Mond um die Erde. Würde jemand die Schwerkraft abschalten, würde der Mond davonfliegen wie der Hammer des Hammerwerfers.

**Die Schwerkraft
hält das Universum zusammen.**



Es gibt vier Hauptkräfte im Universum ... die Gravitation, die elektromagnetische Kraft, die schwache Kernkraft und die starke Kernkraft. Die Schwerkraft ist die schwächste davon. Und sie hat eine Besonderheit: Als einzige Kraft ist sie nicht abschirmbar. **Es gibt keine Anti-Gravitation. Heißt: Gegen die Schwerkraft scheint kein Kraut gewachsen.**

Sie ist die geheimnisvollste der vier Hauptkräfte. Die allgemeine Relativitätstheorie vom guten Albert, die sie erklären soll, ist genau das: eine Theorie. Sie beschreibt alles sehr genau, erklärt aber nichts.

Unter Schwerelosigkeit (oder Gewichtlosigkeit) versteht man das Phänomen, dass zum Beispiel in einer Raumstation, die die Erde umkreist, Gegenstände oder Körper keine Kraft auf eine Unterlage oder Aufhängung ausüben. Sie „schweben“ im Raum. Die Gewichtskraft ist zwar da, aber nicht spürbar. Warum?

Jeder kennt das: Wenn ein Aufzug sich ruckartig nach unten in Bewegung setzt, rutscht einem der Magen für einen kurzen Moment ein Stückweit nach oben, weil der Boden unter den Füßen nachgibt. Würde

der Fahrstuhl völlig frei runterfallen und niemals ankommen, würde er genauso schnell fallen wie ich, und es gäbe keine Verbindung mehr zwischen dem Fahrstuhlboden und mir. Weil ich keinen Boden unter den Füßen hätte, würde ich immer weiter fallen und wäre schwerelos wie in einer Raumkapsel.

**Man ist nicht schwerelos, weil die Schwerkraft aussetzt,
sondern man ist schwerelos, weil man sich im freien Fall befindet.**

Heißt: Astronauten im Weltall befinden sich die ganze Zeit im freien Fall.

HÄ?

Noch ein Beispiel: Wenn du einen Sandeimer in hohem Bogen wegwirfst, wird **während** des Flugs kein Sand aus dem Eimer fallen, weil Eimer und Sand auf der gleichen Flugkurve fliegen (ähnlich wie beim Fahrstuhl). Und je schneller man den Eimer wegwirft, desto weiter wird er fliegen. Und wenn du ihn schnell genug werfen könntest (mit 7,5 Kilometer pro Sekunde), würde er so weit fliegen, dass er wegen der Erdkrümmung gar nicht mehr auf den Boden käme.