

# Trampolin und Gebet

Anja Kieser

Es muss was dran sein. Ich kenne bzw. weiß von zwei Personen, die auf diese beiden Dinge schwören, wenn sie Hilfe brauchen: auf Trampolin und Gebet. Naheliegender oder? Die eine Person ist meine Kollegin und bislang dachte ich, dass sie die Einzige ist, die auf diese Kombination in schwierigen Lebenslagen setzt, aber nein, es ist auch Sasha Marianna Salzmann<sup>1</sup> eine nicht binäre Person, die für das Schreiben von Theaterstücken, Büchern und Essays bekannt ist. Sie sagte in einem Interview zum Thema, „was sie denn gerne früher gewusst hätte“: „Gedichte sind wie Gebete. Sie helfen. Trampolinspringen aber auch.“

Sofort musste ich an meine Kollegin denken. Sie hüpft sich die Seele frei, wenn's zu viel wird und geht ins Gespräch mit Gott, ihr Schutzraum, in dem sie sich die Seele erleichtern kann. Trampolin und Gebet haben also beide etwas mit Loslassen und Loswerden zu tun. Nach dem Motto: Alles muss raus. Irgendwie nachvollziehbar, wenn mal alles zu viel ist. Trampolin und Gebet. Und wem das beten schwerfällt, der kann mit den Psalmen der Bibel anfangen, die sind wie Gedichte und die helfen ja bekanntlich auch.

---

<sup>1</sup> Zeit Magazin 2025/ Nr. ?

© 2026 **radio m**

Alle Rechte vorbehalten.

**radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!**

Evangelische Bank Kassel

IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40

BIC: GENODEF1EK1

**radio m**

Giebelstraße 16

70499 Stuttgart

info@radio-m.de