



Wie weiter?

An der Eishockey-Weltmeisterschaft (WM) im April 2011 in der Slowakei deutete für Kevin Lötscher alles auf eine grosse Eishockeykarriere hin. Ein schwerer Autounfall im Mai 2011 beendete seine Karriere jedoch, bevor sie richtig begonnen hatte, und veränderte sein Leben von Grund auf.

Kevin Lötscher, wann haben Sie begonnen, von der grossen Eishockeykarriere zu träumen?

Bereits sehr früh. Ich war ungefähr sechs, sieben Jahre alt. Ich habe auf vieles verzichtet, insbesondere in den jungen, wilden Jahren, und einiges investiert, damit ich meinen Traum leben konnte. Und wurde dafür belohnt: Mit 23 Jahren unterzeichnete ich einen Vertrag beim SC Bern, hatte Kontakte in der NHL, und an der WM wurde ich beim letzten Spiel als bester Spieler ausgezeichnet. Der Wahnsinn! Ich hatte mich so auf die Zukunft gefreut. Und dann war plötzlich alles schwarz.



Kevin Lötscher in seinem
Zuhause in Murten

Was ist passiert?

Im Mai 2011 wurde ich von einem Auto angefahren. Dabei erlitt ich ein schweres Schädel-Hirn-Trauma und lag neun Tage im künstlichen Koma. Als ich wieder aufwachte, musste ich viele Dinge von Grund auf neu lernen: sprechen, Zähne putzen, laufen, Schuhe binden.

Wie ging es danach weiter?

Die Ärzte sagten mir, dass ich vermutlich eines Tages wieder Eishockey spielen könne. Dieser Gedanke beherrschte mich von da an. Ich wollte zurück aufs Eis, die Verarbeitung von dem, was geschehen war, musste warten. Mein Körper war geheilt, gesund und stark, aber mein Kopf konnte die schnellen Entscheidungen, die man auf dem Eis treffen muss, nicht mehr bewerkstelligen. Damit konnte ich kaum umgehen. Rund zweieinhalb Jahre, dauerte mein Kampf um eine Rückkehr aufs Eis, aber irgendwann musste ich mich zwischen «Eishockey spielen» und «Glücklich sein» entscheiden.

Eine schwierige Entscheidung?

Natürlich, ich habe mein ganzes Leben lang Eishockey gespielt. Die Entscheidung, dass Eishockey in meinem Leben keine Rolle mehr spielen soll, fiel mir dementsprechend schwer. Aber ich habe diesen Weg gewählt und war im ersten Moment komplett planlos, wie mein weiteres Leben verlaufen könnte.

Traum geplatzt und kein Plan B. Wie kommt man da wieder auf die Beine?

Es war die Hölle. Zusammenbrüche, tiefe Depressionen, Medikamente inklusive Nebenwirkungen, bis hin zum Punkt, an dem ich mir die Frage gestellt habe, warum ich überhaupt noch aufstehe. Da habe ich mir professionelle Hilfe geholt. Im Eishockey hatte ich immer einen Coach gehabt, der mir Tipps gegeben hatte, wie ich mich in gewissen Situationen verhalten sollte. Die Psycho- und Gesprächstherapeuten haben im Grunde genommen nichts anderes gemacht. Schliesslich konnte ich wieder nach vorne blicken und hatte ein neues Ziel. Ich entschloss mich für eine Ausbildung zum Ernährungsberater.

Ihre Firma trägt den Namen «Sorgha GmbH». Weshalb?

Nach dem Studium zweifelte ich an meiner Entscheidung. Ich hatte eine harte Zeit durchlebt, bin wieder aufgestanden, hatte akzeptiert und vergeben und war vorwärtsgegangen. All dies, um anderen Leuten zu erzählen, was sie essen sollen? Ich wollte mehr, ich wollte meine Erlebnisse mit den Leuten teilen und entschied mich, meine eigene Beraterfirma zu gründen. Mein Tennislehrer stellte mir dann die Frage, was ich denn mit meiner Firma, die noch nicht mal einen Namen hatte, bewirken wolle? Ich antwortete, dass ich mir wünsche, dass die Leute Sorge zu sich tragen. So bekam meine Firma ihren Namen.

«Wenn ein Traum
platzt, dann kann man
sich einen neuen
Traum aufbauen.»

Sie erklären in Ihren Referaten also nicht, wie man sich ernähren soll?

Nein, es geht vielmehr um das Zusammenspiel von Bewegung, Energie und Dynamik. Sowohl im Kopf wie körperlich. Ich vermittele keine Theorien, sondern persönliche Erfahrungen.

Was ist Kevin Lötscher heute für ein Mensch?

Ein Mensch, der genau weiss, was ihm guttut und was nicht. Jemand, der sich nicht mit Menschen umgibt, die ihn nerven. Ein Mensch, der die Musik, das Leben und die Gesellschaft von Freunden und Familie liebt. Ich würde sagen, ein Mensch, der seinen Frieden gefunden hat und wieder träumen kann.

Text: Manuela Kohli | Foto: Lea Moser