

„Ich lebe mit meinem dritten Herz.“

Ein Interview mit Sebastian Jost

Ein Gespräch über Mut, Transplantationen und den unerschütterlichen Willen zu leben

Redaktion: Herr Jost, Sie leben mit einem neuen Herzen – und nicht zum ersten Mal. Mögen Sie uns erzählen, wie alles begann?

Sebastian Jost: Ich wurde als kerngesundes Kind geboren. Alles war normal – bis ich etwa anderthalb Jahre alt war. Ich hatte ständig Lungenentzündungen, eine nach der anderen. Die Ärzte in der Klinik sagten damals zu meinen Eltern: „Da stimmt was nicht. Ich glaube, er hat etwas am Herzen.“

Und so war es dann auch – durch das schwache Gewebe, kam es zu Komplikationen bei einem notwendigen Eingriff am Herzen. Das hat mein Leben schlagartig verändert.

Redaktion: Wie ging es weiter?

Sebastian Jost: Direkt nach der Diagnose wurde ich als Kleinkind auf die sogenannte High-Urgency-Liste gesetzt – das heißt, ich war medizinisch ein Notfall. Ich hatte großes Glück: Nur etwa eine Woche später wurde ein Spenderherz gefunden. Ich war noch so klein, aber ich weiß noch, dass ich meiner Mama und meiner Oma gesagt habe: „Tschüss Mama, tschüss Oma, bis später.“ Ich hatte nie Zweifel. Ich war mir sicher: Ich komme wieder.

Redaktion: Und Sie sind wiedergekommen. Wie war Ihre Kindheit danach?

Sebastian Jost: Ich habe mit meinem ersten Spenderherz eigentlich ganz normal gelebt. Es gab regelmäßige Rehas, auch Mutter-Kind-Kuren – zuletzt mit 16. Sport war immer ein Thema für mich. Ich war aktiv, hatte meinen kleinen Bolzplatz-Freundeskreis. Aber ich hatte auch Schwierigkeiten, langfristige Freundschaften zu halten. Trotzdem: Ich habe mich nie wirklich eingeschränkt gefühlt.

Redaktion: Dann kam das Jahr 2021. Was ist da passiert?

Sebastian Jost: Plötzlich traten Perikardergüsse auf – Flüssigkeitsansammlungen am Herzbeutel. Die Ursache war unklar. Schließlich stellte man eine lymphozytäre Myokarditis fest, also eine Entzündung des Herzmuskels. Ich wurde punktiert, Medikamente wurden ausgeschöpft – aber es half nicht mehr viel. Im Spätherbst 2024 wurde ich immer schwächer. Im Mai 2025 war klar: Ich brauche ein neues Herz.

Redaktion: Sie standen also erneut vor einer Transplantation. Was war das für ein Gefühl?

Sebastian Jost: Ich war gefasst. Und ehrlich: Ich war wieder optimistisch. Auch wenn ich wusste, dass es diesmal schwieriger werden könnte. Am 1. Mai hatte ich sogar einen Herzstillstand – ich wurde reanimiert. Die Ärzte sagten mir später ganz offen, dass ich hätte sterben können. Trotzdem: Ich habe nie aufgegeben. Ich wusste, mein Körper kann das schaffen.

Redaktion: Wie haben Sie vom neuen Spenderherz erfahren?

Sebastian Jost: Das war ein ganz normaler Abend – Netflix lief, ich erinnere mich nicht mehr, welcher Film. Um 23:30 Uhr kamen plötzlich die Nachtschwester und die Stationsärztin rein und sagten: „Herr Jost, wir haben ein Spenderherz für Sie.“ Das war’s.

Ich habe sofort meine Eltern angerufen: „Mama, Papa – das Herz ist da.“ Sie waren völlig durch den Wind, sind wie kopflose Hühner durchs Haus gerannt, haben ihre Sachen gepackt und kamen genau gleichzeitig mit den Sanitätern im Krankenhaus an. Dann ging alles ganz schnell.

Redaktion: Wie haben Sie die Operation überstanden?

Sebastian Jost: Bilderbuchmäßig, sagten die Ärzte. Ich habe keine Erinnerung an die ersten Tage danach, denn ich lag im Koma. Filmriss, fast eine Woche lang. Die schlimmste Zeit war die Zeit nach dem Koma, ich wurde intubiert und konnte die vielen Dinge, die mir auf dem Herzen lagen, nicht äußern. Ich kann mich noch genau an meine ersten Worte nach der Entfernung des Tubus erinnern: „Hey Leute“. Das war ein schöner Moment.

Seitdem geht’s Schritt für Schritt bergauf. Die Reha habe ich im Herzpark Mönchengladbach gemacht. Ursprünglich dachte ich: eine Woche Krankenhaus, dann Reha, dann fertig. Es wurden fünfeinhalb Monate.

Redaktion: Wie blicken Sie heute auf alles zurück?

Sebastian Jost: Ich bin dankbar. Für mein Leben. Für meine Familie. Für mein drittes Herz. Es war nie selbstverständlich, dass ich das alles überlebe – aber ich bin noch hier.

Ich bin auch unglaublich stolz auf mein Umfeld – und auf mich. Ich habe gelernt, mit Angst umzugehen, mit Zweifeln. Und ich habe nie meinen Optimismus verloren.

Redaktion: Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?

Sebastian Jost: Ich möchte wieder fit werden, mein Ursprungsgewicht erreichen, mich sportlich verbessern. Ich habe große Ziele: Ich will mein Abitur schaffen, dann Politik und Wirtschaft studieren. Ich will gestalten, mitreden, Einfluss nehmen. Ich will mein Leben leben – mit allem, was dazugehört.

Redaktion: Herr Jost, was möchten Sie anderen mit auf den Weg geben?

Sebastian Jost: Dass man niemals aufgeben darf. Dass jeder Tag zählt – auch wenn er schwer ist. Und dass ein geschenktes Leben auch Verantwortung bedeutet. Ich lebe mit meinem dritten Herzen – und ich werde es ehren.

Redaktion: Vielen Dank für das bewegende Gespräch.