



Detlef Pohl

- Geboren am 8. Februar 1954
- Stoma seit November 2013

„Ich lebe heute wesentlich bewusster.“

Vielen Menschen fällt es schwer, sich mit einer Erkrankung auseinanderzusetzen. Es hilft nicht, die Tatsachen zu verdrängen. Offenheit ist in vielen Fällen der beste Ratgeber. Sich der Situation zu stellen und die Möglichkeiten auszuloten, erhöht nicht nur die Heilungschancen, sondern gibt auch dem Umfeld die Gelegenheit zu helfen. Der Kontakt zu einer Selbsthilfeorganisation ist dabei oft ein entscheidender Schritt, angemessen mit einer Erkrankung umgehen zu können.

Selbsthilfe: Wegweiser aus der Krise

Mit 59 Jahren erkrankt Detlef Pohl. Ein Arztbesuch aufgrund des Verdachts auf Hämorrhoiden endet mit der Diagnose Darmkrebs. In dieser kritischen Situation erhält er aus dem Familienkreis einen wichtigen Hinweis: Sein Bruder leidet seit vielen Jahren unter Multipler Sklerose und weiß aus eigener Erfahrung, wie Selbsthilfegruppen arbeiten und welche Erleichterungen sie anbieten können. Er rät ihm dazu, sich zu informieren und Hilfe anzunehmen.

Dieser Hinweis trägt dazu bei, positiv mit der Krankheit umzugehen. Detlef Pohl erfährt früh, dass ein Leben auch mit einem Stoma sehr erfüllt sein kann. So besucht er noch vor seiner Operation eine Veranstaltung im Krankenhaus, in deren Verlauf sich mehrere Selbsthilfegruppen vorstellen. Dabei spielt auch die Selbsthilfe für Darmkrebspatienten eine Rolle. Im Laufe der Veranstaltung lernt er einen Gruppensprecher der ILCO kennen, der ihm wichtige Informationen geben kann. Detlef Pohl fühlt sich daher schon vor dem Eingriff gut über die möglichen Folgen informiert. Er weiß rechtzeitig, wie er anschließend mit einem Stoma leben kann. Die frühzeitige Information nimmt Ängste und weist Wege aus der Krise.

Den Austausch mit anderen Menschen, die eine ähnliche Erfahrung machen mussten, bewertet er als große Stütze. Er hofft, dass möglichst viele Betroffene einen ähnlichen Weg einschlagen. Darüber hinaus schätzt er den Einfluss der Selbsthilfegruppe. „Es ist beispielsweise wichtig, dass die ILCO ihr Anhörungsrecht als Institution im Bundestag

wahrnimmt und sich um Leistungen für Betroffene wie die Krankenkassenzuschüsse kümmert“, so Pohl.

Beste Voraussetzungen für eine Genesung

Auch ein intaktes Umfeld kann bei der Genesung eine große Rolle spielen. Detlef Pohl erfährt viel Zuspruch. An seiner Seite stehen sowohl die Ehefrau als auch die beiden Kinder. Die Freunde muntern ihn auf und verbreiten Zuversicht. Aus dem Kollegenkreis kommen reichlich gute Wünsche und der Arbeitgeber vermittelt die Gewissheit, alle Zeit zur Erholung zu haben und jederzeit zurückkehren zu können, sobald die gesundheitliche Situation dies zulässt.

Nach einer ersten Chemo- und einer folgenden Strahlentherapie wird der Tumor operativ entfernt. Was die Ärzte schon im Vorfeld angenommen haben, tritt ein: Der Schließmuskel lässt sich nicht erhalten und Detlef Pohl erhält ein endständiges Stoma. Bei allen Untersuchungen stellen die Ärzte fest, dass weder Metastasen vorliegen noch die Lymphknoten befallen sind. Im Anschluss an den operativen Eingriff durchläuft Detlef Pohl eine weitere Chemotherapie. Obwohl die Genesung insgesamt positiv verläuft, setzen ihm die Nebenwirkungen während der zweiten Chemotherapie schwer zu.

Vollständige Integration in den Arbeitsalltag

Der gelernte Konstrukteur bleibt insgesamt neun Monate krankgeschrieben. Dann hat er die Krankheit soweit überwunden, dass er wieder zu arbeiten beginnt. „Ich sollte eigentlich schrittweise wieder in den Berufsalltag integriert werden und zunächst nur drei Stunden täglich arbeiten“, erzählt Pohl. „Da ich allerdings täglich mehr als 80 Kilometer pendeln muss, habe ich mich entschieden, sofort wieder Vollzeit zu arbeiten.“ Dieses Pensum verkraftet er sehr gut. Die Wiedereingliederung funktioniert von Anfang an reibungslos. So kann Detlef Pohl seinen Beruf als Konstrukteur in einer Fabrik, die Produkte für Schienenfahrzeuge herstellt, auf Anhieb wieder voll ausüben.

Das Leben verläuft auch im privaten Bereich wieder nahezu sorgenfrei. Seine Hobbys kann Detlef Pohl ohne Ausnahme wahrnehmen. Er fährt Fahrrad, läuft Ski und verrichtet seine Gartenarbeit. All das funktioniert mit Stoma ebenso gut wie das Reisen. „Ich war vor kurzem mit meiner Frau auf Gran Canaria“, sagt er. „Man muss sich lediglich sorgfältig vorbereiten. Dann bereitet weder das Fliegen noch der Aufenthalt in der Ferne Probleme.“

Weiterhin Schwimmlehrer

Seine größte Leidenschaft ist jedoch das Schwimmen. Detlef Pohl ist Schwimmlehrer, unterrichtet Kinder und Erwachsene. Mit der Nachricht der Erkrankung ist die Angst zunächst sehr groß, dass er diese Tätigkeit, die er bereits so lange mit viel Einsatz ausübt, aufgeben muss. „Kann ich überhaupt noch ins Wasser?“, fragt er sich. Die Befürchtungen sind glücklicherweise grundlos. „Ich kann zwar nicht mehr stundenlang ohne Unterbrechung im Becken bleiben, trainiere aber selber wieder und kann meine Aufgaben als Schwimmlehrer wie vor der Erkrankung in vollem Umfang wahrnehmen.“

„Ich lebe heute bewusster als früher“, fasst Detlef Pohl die größte Veränderung in seinem Leben zusammen. Er ist wesentlich gelassener geworden. Die Krankheit hat die Einstellung des 61-jährigen verändert. „Probleme, die in der Vergangenheit wichtig waren, erscheinen mir heute nichtig“, lautet eine der Lehren, die er aus dem, was er erlebt hat, gezogen hat.

(aufgezeichnet im August 2015)