

Stoma und Partnersuche

– mein Erfahrungsbericht

Im Februar 2011 wurde bei mir ein Analkarzinom diagnostiziert. Die Behandlung, Chemo- und Bestrahlungstherapie, war im November erfolgreich abgeschlossen. Drei Jahre später kam der Rückfall. Der Tumor hatte sich bereits im anliegenden Gewebe ausgebreitet und machte die Entfernung des Enddarms samt Anus, Uterus und Vagina erforderlich. Bei der Operation wurde ein endständiges Kolostoma angelegt. Mit Gewebe und Haut aus dem Bauchraum wurde der Hohlraum im Unterleib aufgefüllt, der Anus verschlossen und eine künstliche Vagina geformt.

Ich lebte damals in Schweden, hatte ein schönes Heim, einen tollen Job als Vorschullehrerin und einen Lebensgefährten, der mir von Herzen zugetan war. Die Krankheit veränderte alles. Er war mit der Situation überfordert, wurde depressiv und zog sich immer weiter zurück. Trotz aller Versuche fanden wir nicht mehr zueinander und trennten uns im Jahr 2016. Ich zog zurück nach Deutschland und verlor auf diese Weise mein Zuhause und meine geliebte Arbeit. Nach einem Leben in Partnerschaft war ich nun zum ersten Mal alleine. Ich trauerte um alles, was ich verloren hatte. Hinzu kam mein veränderter Körper. Ich konnte zwar frei über mein Stoma reden und das praktische Handling war unproblematisch, jedoch fühlte ich mich nicht mehr als vollwertige Frau.

Mit Hilfe einer Psychiaterin, der temporären Einnahme von Psychopharmaka und einer Reha konnte ich mich stabilisieren. Ich entdeckte die neue Freiheit und ließ alte Hobbys aufleben. Ich wurde offener, ging mehr auf fremde Menschen zu und erweiterte meinen Bekanntenkreis. Anfang 2019 fühlte ich mich psychisch wieder gefestigt.

Im gleichen Jahr, März 2019, traf ich eine Frau auf einer Reha, die auf Partnersuche war. Von ihr stammte die Idee, sich gemeinsam auf der Online Partnervermittlung bei ‚Parship‘ anzumelden, um sich gegenseitig austauschen zu können. Bis dato hegte ich keine Pläne, eine neue Partnerschaft einzugehen. Mein Singledasein war durchaus lebenswert. Mir fehlte jedoch gelegentlich der Austausch mit einem männlichen Gesprächspartner- die männliche Perspektive sozusagen und natürlich auch die körperliche Nähe eines Mannes.

„Warum nicht?“, dachte ich. „Könnte interessant werden, mal sehen, was passiert.“

Ich hielt mich für gefestigt genug für diesen Versuch und hatte keine Ahnung, was da auf mich zukam. Ich erstellte mein Parship-Profil ohne mein Handikap zu benennen. Mein Plan war, dieses Thema beim zweiten oder dritten Telefonkontakt oder Treffen anzusprechen. Natürlich nur, wenn Sympathie zu verspüren wäre.

Das erste Date kam schnell zustande. Hans (Name von der Redaktion geändert), Pressesprecher einer Landesbehörde, hatte mich kontaktiert. Vor dem ersten Treffen gab es zwei längere Telefonate. Beim zweiten Gespräch berichtete ich ihm von meiner Behinderung. Diese war für ihn unproblematisch. Er hatte einen „stomatragenden“ Bekannten und somit bereits einige Vorkenntnisse zum Thema. Ich verspürte keine Aufregung vor dem Date, das auch völlig unspektakulär ablief.

Jedoch zeigte sich mir bereits nach ein paar Minuten, dass kein Funke übersprang. Das Treffen war nett, aber belanglos. Hans hätte ein guter Kumpel werden können, mehr nicht.

Das zweite Date verlief anders. Ich bekam eine originelle Nachricht von Thomas (Name von Redaktion geändert), einem Geschäftsmann. Er hatte ein interessantes Parship-Profil verfasst, was selten ist. Die meisten Männer sind eher sparsam mit den Aussagen über sich selbst. Schnell gaben wir gegenseitig unsere Fotos frei. Es zeigte sich, dass er zudem überaus attraktiv war. Wir vereinbarten ein kurzes Treffen, eingeschoben in eine Lücke seines vollen Terminkalenders. Auch vor diesem Date war ich völlig entspannt. Treffpunkt war eine kleine Gaststätte an einem See. Thomas umarmte mich kurz zur Begrüßung und sah mir in die Augen und um uns herum sprühten plötzlich Funken. So empfand ich es und er offenbar auch. Liebe auf den ersten Blick? Wir hatten uns viel zu erzählen und fühlten uns seltsam vertraut. Nach 15 Minuten sagte er alle weiteren Termine ab. Er war voller Esprit, gleichzeitig aufmerksam und mir zugewandt. Ich stand lichterloh in Flammen. <ber mein Handikap sprach ich nicht. Ich hatte es für den Moment irgendwie „vergessen“.

Aus den geplanten 30 Minuten wurden vier Stunden. Beim Abschied verabredeten wir uns für den folgenden Sonntag. Als ich zuhause ankam, hatte Thomas sich bereits via WhatsApp für das Treffen bedankt und fragte, ob wir uns nicht schon am folgenden Nachmittag wiedersehen könnten. Aber klar! Wir wollten uns bei ihm zuhause treffen, um von dort zu einem nahegelegenen Lokal weiter zu fahren. Bei ihm angekommen, kam es zu ersten Zärtlichkeiten. Mir war klar, dass die Info über das Stoma nun irgendwie „raus“ musste, bevor die Angelegenheit intimer werde. Um es kurz zu machen. Ich habe es vermasselt. Ich erzählte zu viel, ging zu sehr auf Einzelheiten ein. Seine Reaktion: Er löste die Umarmung und trat einen Schritt zurück. Offenbar hatte er keine Vorkenntnisse zum Thema „Stoma“ und meinte, er könne dazu erst einmal gar nichts sagen und brauche Bedenkzeit. Verständlich, doch bitter für mich. Mit den Zärtlichkeiten war es nun vorbei. Aber Thomas fing sich schnell und wir fuhren gemeinsam wie geplant zum Essen. Dort war er gewohnt witzig und fürsorglich, machte mit mir konkrete Pläne für einen Kurzurlaub in Stockholm.

Thomas hat einen Zweitwohnsitz in Namibia, auf dem er die Wintermonate verbringt. Auf dem Heimweg sprach er über seine Bedenken, dass die extreme Hitze dort für mich als Stomaträgerin möglicherweise zu belastend wäre.

Ein Einwand, den ich nicht entkräften konnte. Ich bin mehr der nordische Typ. Sehr hohe Temperaturen vertrage ich schlecht und auch die Haftung der Stomaversorgung lässt bei mehr als 35 Grad oft zu wünschen übrig. Thomas verabschiedete sich liebevoll und bat um Zeit zum Nachdenken, ob und gegebenenfalls wie es mit uns weitergehen könnte. Wir hielten weiter Kontakt über WhatsApp. Da er jedoch fünf Tage später noch immer nicht zu einer konkreten Aussage darüber bereit war, ob eine Fortsetzung unseres Kennenlernens für ihn in Frage käme, beendete ich den Kontakt zum ihm, was er ohne Einwände hinnahm. Eine Woche litt ich unter „kaltem Entzug“, hatte Kopfschmerzen und weinte viel. Es dauerte lange, bis er in meiner Erinnerung verblasste.

Eine ähnliche Magie habe ich vorher und danach nie wieder erlebt.

Gut, dass einige interessante Zuschriften eingingen, die mich ein bisschen von meinem Kummer ablenkten.

Die anschließenden Telefonate verliefen zumeist mit hohem Flirtfaktor. Ich beschloss, den Herren vor dem ersten Treffen reinen Wein einzuschenken. Ich fand bessere Worte, hielt mich kürzer und schilderte, wie unproblematisch die Sache in der Praxis ist.

Der Erfolg war weniger als mäßig.

Nahezu alle Probanden verabschiedeten sich nach meinem „Geständnis“ auf mehr oder minder einfühlsame Weise. Für mich war jede einzelne Zurückweisung wie ein Schlag ins Gesicht.

Da ich diese negativen Erlebnisse nicht mehr ertragen konnte, unterbrach ich für drei Monate alle Parship-Aktivitäten.

Meine Strategie ging nicht auf. Mir wurde klar: Ich musste die Situation aus männlicher Sicht betrachten, um eine Lösung zu finden. Dafür benötigte ich einen einfühlsamen, aber unbeteiligten männlichen Gesprächspartner.



Bild: @priscilladupreez – Unsplash

Durch eine Facebook-Freundin traf ich auf Jens (Name von Redaktion geändert), einen Mentalcoach. Jens kann gut zuhören und dabei analysieren. Er hat eine klare Sprache und einen treffsicheren Humor. Schon beim Gespräch hatten wir ein sofort einen „Draht“ zueinander. Schnell fand er die Ursache meines Problems. Seine Erklärung: „Männer sind nun mal wie sie sind. Wenn das Gespräch gut läuft und ihr ins Flirten kommt, entstehen beim Mann bereits innere Bilder, auch in sexueller

Hinsicht. Wenn du dann mit deiner Info über das Stoma rauskommst, ist das ein Schock, wie ein Eimer Eiswasser über den Kopf gegossen. Da geht dann nichts mehr.“

Jens riet mir zur Flucht nach vorn: „Die Herren müssen bereits vor dem ersten Gespräch mit dir informiert sein. Du wirst weniger Zuschriften bekommen, aber dafür von Männern, die dich so kennenlernen wollen, wie du bist. Du wirst Zeit sparen und weniger Frust haben.“ Das war einleuchtend, aber ich fand es sehr schwer, diese Erkenntnis in die Praxis umzusetzen. In den weiteren Coaching-Terminen ging es darum mich zu stärken. Ich lernte, meine grundlegenden Bedürfnisse und Werte zu erkennen und diese in mein Leben und auch in eine eventuelle Partnerschaft zu integrieren. Tenor: „Sei nicht so lieb und angepasst, sondern sage deutlich, was du brauchst und willst.“

Ein weiteres Thema war Selbstfürsorge und die Aufgabe, mein Leben so erfüllend zu gestalten, dass die Partnerfrage nebensächlich wurde. Dieses Ziel hatte ich im Spätherbst erreicht. Es ging mir sehr gut- auch ohne Partner. Aber bis dahin hatte sich viel ereignet. Mein Profil hatte ich völlig neu gestaltet. Es war witzig-frech formuliert, aber auch fordernd, fast ein wenig anmaßend, wie ich fand. Am Schluss schrieb ich kurz, dass ich eine Behinderung habe, die jedoch im Alltag kaum bemerkbar wäre. Wer mehr wissen wolle, möge mir eine persönliche Nachricht schreiben. Ich setzte das Profil probeweise auf einer anderen Partnerschafts-Plattform ein. Der Erfolg war überwältigend. Am ersten und zweiten Tag bekam ich insgesamt fast 100 Likes und Zuschriften. Die Männerwelt war hingerissen! Nun musste sortiert werden. Die meisten Bewerber fielen durch das Raster meiner Bedürfnisse. Auch Likes ohne Text kamen nicht in Frage. Mit der Zeit reduzierte sich der Ansturm, aber es gab laufend weitere spannende Anfragen. Aus „Effektivitätsgründen“ hatte ich nun immer Kontakt zu drei Herren gleichzeitig.

In dieser Zeit gab es einen One-Night-Stand und zwei Affären. Ich stellte fest, dass auch mit meinen Einschränkungen ein erfülltes Sexualeben möglich ist. Die Affären wurden von mir beendet, da sie nicht meiner Vorstellung von einer Partnerschaft entsprachen. Gleichzeitig ergaben sich wie von selbst neue Konstellationen. Auf einem Seminar verliebte sich ein jüngerer Mann in mich. Ein reizender Mensch, leider verheiratet. Michael (Name von Redaktion geändert), ein Künstler, den ich auch über Parship kennengelernt hatte, der sich aber bisher nur sehr sporadisch gemeldet hatte, zeigte plötzlich deutlich mehr Interesse an mir. Kommentar von meinem Coach Jens: „Wundert mich nicht, du strahlst wie ein Haus im Dunkeln, das von innen beleuchtet ist. Da wollen alle hin.“

Anfang Dezember hatte ich keinen Partner, aber bei Bedarf ausreichend männliche Gesellschaft. Alles war gut. Da bekam ich eine Zuschrift von einem Herrn, der in vielen Bereichen zu mir passte und nicht weit entfernt wohnte. Zudem teilten wir das Segeln als gemeinsames Interesse. Ein erstes Treffen kam schnell zustande, weitere folgten in kurzen Abständen. Mittlerweile sind wir ein Paar und fühlen uns sehr wohl miteinander. Wir leben in verschiedenen Städten und sehen uns an den Wochenenden. Ich mag den Wechsel zwischen dem Singleleben von Montag bis Donnerstag und der Zweisamkeit am Wochenende. Deshalb soll vorerst alles so bleiben wie es ist. Im Juli sind wir durch die dänische Inselwelt gesegelt. Zwei in

einem Boot, einen Monat lang auf engstem Raum. Diese Feuerprobe haben wir gemeistert. Die extreme Nähe hat der Liebe nicht geschadet.

Das Stoma und die weiteren Besonderheiten meines Unterleibs sind für uns akzeptiert und mittlerweile Normalität. Mit beiderseitiger Offenheit und Einfühlungsvermögen haben wir zu einem erfüllten Sexualleben gefunden.

Partnerschaft und Sexualität sind grundlegende Lebensbedürfnisse. Gehen diese Bereiche in Folge einer Stomaanlage verloren, kann eine psychische Krise auftreten, die bewältigt werden muss. Für mich lag die Lösung in der völligen Akzeptanz meiner Veränderung und darin, mir selbst ein erfülltes und sinnvolles Leben zu gestalten. Es war ein langer Weg und ohne Hilfe von außen hätte ich ihn nicht gehen können.

Ich sehe es als wichtig an, dass Stomatherapeutinnen und Stomatherapeuten bereit sind, sich dem Thema anzunehmen. Es geht darum, zuzuhören, Vertrauen herzustellen und dem Stomaträger Mut zu machen, sich mit den psychischen Belastungen aktiv auseinanderzusetzen. So kann es sehr hilfreich sein, von Patientinnen und Patienten zu berichten, die ihre Krise erfolgreich lösen konnten. Positiv wäre auch, wenn Therapeuten über Hilfsmöglichkeiten informieren wie z. B. psychologische Unterstützung, psychosomatische Reha Maßnahmen, Selbsthilfegruppen sowie Mentalcoaching und darüber, wie diese zu bekommen sind.

Birgit Bruhns



Mein Name ist Birgit Bruhns. Ich bin 61 Jahre alt und lebe in Norddeutschland in der Nähe von Lübeck. Ich freue mich, wenn ich meine Erfahrungen über das Leben mit einem Stoma weitergeben kann, als eine Unterstützung für medizinisches Fachpersonal oder als „Mutmacherin“ für Betroffene.

Gerne bin ich unter der E-Mail-Adresse froekenbruhns@gmail.com zu erreichen.