

Prostatakrebs und was daraus geworden ist

Bei mir wurde 1997 ein Prostatakarzinom diagnostiziert, 3 Wochen später lag ich auf dem Op-Tisch. Die Op verlief, von kleineren Komplikationen abgesehen, gut und ich war glücklich, weiter unter den Lebenden zu weilen. Nun begannen die regelmäßigen Nachsorge-Untersuchungen. Die wenigen Tage zwischen Blutentnahme und Mitteilung des Ergebnisses waren geprägt durch die bange Frage: Bleibt der PSA-Wert unter der Nachweisbarkeitsgrenze? Ich konnte jedes Mal aufatmen, er blieb darunter. Heute, 17 Jahre später, lasse ich den PSA-Wert einmal jährlich beim Hausarzt kontrollieren, ohne Angst.

In der kurzen Zeit zwischen Diagnose und Op versuchte ich auch, mir etwas Wissen über die Prostata, das Prostatakarzinom und die möglichen Nebenwirkungen der Op anzueignen. Ich wusste ja noch nicht einmal, wofür die Prostata gut ist. Mein Wissen beschränkte sich darauf, dass Frauen keine Prostata haben. Die Information, dass eine radikale Prostata-Op zu Inkontinenz und Impotenz führen kann, erzeugte ein mulmiges Gefühl. Auch wenn mein Kopf sagte, dass es hauptsächlich darum ging, den Krebs zu besiegen.

Schon im Krankenhaus registrierte ich, dass keine Erektionen möglich waren. Ich wusste damals allerdings nicht, dass Erektionsstörungen (medizinisch: erektile Dysfunktion, kurz ED) oft auch bei nervenschonender Op in den ersten Monaten nach der Op auftreten. Aber bei mir wurde die Erektionsfähigkeit nicht besser. Da mir meine Sexualität schon immer wichtig war, war das ein harter Schlag für mich. Um damit besser umgehen zu können, wollte ich mich mit anderen betroffenen Männern austauschen, wollte wissen, wie sie mit diesem Problem umgehen. Die Suche nach einer Selbsthilfegruppe war schnell zu Ende: unter den 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland gab es keine zum Thema ED.

Ich habe daraufhin nach langen Vorarbeiten im Juni 1998 selbst eine SHG in München gegründet. Unsere Öffentlichkeitsarbeit und unser Internetauftritt www.impotenz-selbsthilfe.de haben bewirkt, dass inzwischen mehr als 6.000 Männer und Frauen bei uns Rat und Unterstützung (per Telefon und E-Mail) gesucht haben. Mit der Unterstützung einiger Freunde konnte ich auch lokale Gruppen in Berlin, Köln und Stuttgart gründen.

Die Selbsthilfe-Aktivitäten sind inzwischen für mich ein (ehrenamtlicher) Vollzeitjob und eine dankbare Aufgabe. Für fast jeden Mann ist Männlichkeit untrennbar mit Potenz verknüpft. Eine ED beschädigt daher das Selbstbewusstsein und erzeugt das Gefühl, kein „richtiger“ Mann zu sein. Viele betroffene Männer ziehen sich von ihrer Partnerin zurück, gehen allen Zärtlichkeiten aus dem Weg und verweigern ein Gespräch über ihren Zustand. Aus dieser Verzweiflung und Einsamkeit kann der Austausch mit anderen Betroffenen wie bei kaum einer anderen Krankheit befreiend wirken und wichtige Informationen vermitteln: Kein Mann mit ED muss auf eine befriedigende Sexualität verzichten. Auf der einen Seite gibt es hochwirksame Behandlungsmöglichkeiten, auf der anderen Seite gibt es auch Sex ohne Erektion (aber inklusive Orgasmus). Da kann jedes Paar einen befriedigenden Weg finden.

Natürlich kann man das Problem nicht einfach abhaken. Mir tut es auch öfters noch weh, dass ich meine natürliche Erektionsfähigkeit verloren habe. Aber der Kontakt mit vielen anderen Betroffenen und die Unterstützung durch meine Frau helfen mir immer wieder, auf das zu sehen, was noch möglich ist, und das ist sehr viel. Und noch was: In der Selbsthilfegruppe habe ich Freunde gefunden, Menschen denen ich sonst nie begegnet wäre. Ohne die SHG-Aktivitäten wäre ich in der Gefahr, immer wieder in ein tiefes, schwarzes Loch zu fallen. Aber es gibt Auswege. Das möchte ich gerne weitergeben.

Günther Steinmetz

Weihherweg 30A
82194 Gröbenzell
Tel.: 08142 7150