

Die Panik wegatmen

Alois Stadlbauers „Selbsthilfegruppe COPD & Lunge“ ist ab Februar in Passau aktiv

Seit nunmehr 20 Jahren ist das Sauerstoffgerät sein ständiger Begleiter: Der Regensburger Alois Stadlbauer leidet an COPD, einer chronischen obstruktiven Erkrankung der Lunge, sein Atemorgan hat mittlerweile 79 Prozent seiner Kapazität eingebüßt. Doch anstatt in Selbstmitleid zu zerfließen hat der 64-jährige Regensburger eine Selbsthilfegruppe gegründet, um Leidgenossen bei der Bewältigung der Krankheit zu helfen. Am 11. Februar wird sich der Passauer Ableger der „Selbsthilfegruppe COPD & Lunge“ zum ersten Mal im Passauer Klinikum treffen. Passau wird damit zum dritten Standort nach Regensburg und Straubing.

Angefangen hat alles mit einer schweren Lungenoperation, der sich Stadlbauer 2012 unterziehen musste: „Da habe ich gesagt, wenn ich das überlebe und heil hier rauskomme, dann gründe ich eine Selbsthilfegruppe. Und das habe ich auch gemacht.“ Wenige Wochen nach der Operation ging er



Seit 20 Jahren leidet Alois Stadlbauer an COPD, seinen Humor hat er sich von der Krankheit aber nicht nehmen lassen. – Foto: Munzinger

ans Werk, 2013 rief er dann die Gruppe ins Leben. „Das ist jetzt mein Lebensinhalt“, sagt er, „das ist den ganzen Tag Arbeit.“ Arbeit, die er ehrenamtlich leistet.

Stadlbauer hat gelernt, seine Krankheit zu akzeptieren und mit ihr zu leben. Gelungen sei ihm dies, nachdem es zehn Jahre mit ihm abwärts gegangen sei: „Ich habe gelernt, selbstbewusster zu sein, Sport zu betreiben und die Krankheit anzunehmen. Dann kann man auch wieder Mut fassen und das ist mir sehr gut gelungen.“

Anderen Menschen diesen Mut zurückzugeben ist eines der Hauptziele von Stadlbauer, der die psychischen Tücken solcher Erkrankungen gut kennt: „Das Wichtigste, was wir bezwecken wollen, ist, dass die Leute wieder aus der sozialen Isolation kommen.“ Viele Menschen mit COPD und ähnlichen Krankheiten würden aufgeben, sich daheim hinsetzen und nichts mehr unternehmen, „weil sie glauben, dass es nicht mehr geht. Wir wollen zeigen, dass man

sehr wohl wieder am Leben teilnehmen kann, egal wie wenig Lungenkapazität man noch hat.“ Das Miteinander, der Austausch mit Leidgenossen und die gegenseitige Beratung seien ein gutes Mittel, um aus diesem Loch herauszukommen und neues Selbstvertrauen zu gewinnen. Zudem finden Seminare und Vorträge statt, die über Behandlungsmethoden, Risiken und Chancen aufklären.

Stadlbauer vermittelt aber auch Atemtechniken, die Menschen wie ihm bei der Bewältigung des Alltags helfen und die ständige Atemnot lindern können. „Das Psychosomatische spielt eine große Rolle“, so Stadlbauer, „denn Atemnot ist ja auch Angst. Wenn ich keine Luft kriege und diese Beengung in der Brust spüre, kommt Panik auf, ganz klar. Oft atmet man dann falsch, was das ganze nur schlimmer macht. Man kann aber lernen, mit den richtigen Atemtechniken die Panik wegzuatmen. Zwar nicht ganz, aber man kann viel damit bezwecken.“

Zu diesem Zweck hat er einen „Lungen-Sport-Verein“ gegründet, der ebenfalls bald in Passau seine Arbeit aufnehmen wird. Zum „Lungen-Sport“ gehören dabei nicht nur Atemtechniken, sondern auch der Muskelaufbau. Der Verein trägt den Namen „Donauschnaufer“, denn „er ist an der Donau entstanden und schnaufen muss schließlich jeder“, sagt Stadlbauer lachend. Seinen Humor jedenfalls lässt er sich nicht nehmen: „Freilich nimmt man das mit Humor. Es ist auch kein strenger Sport. Es soll schon gezielt gearbeitet werden, aber man darf auch ein bisschen Blödsinn machen. Gerade das hilft dabei, die Leute aus ihrer Isolation rauszuholen.“

Das erste monatliche Treffen der Passauer Selbsthilfegruppe COPD & Lunge findet am 11. Februar ab 13 Uhr im Klinikum, Ebene 7, Raum 23 statt. Dort werden die weiteren Termine besprochen. Alle Interessierten, auch Angehörige von Lungenkranken, sind eingeladen. – jmu