

## **Ein Leben ohne Dickdarm ist machbar, aber ein Leben ohne Tanzen ist für mich unvorstellbar !**

**Das Tanzen bewirkte in mir immer ein Gefühl von Lebensfreude und Selbstbewusstsein. Seit ich 17 Jahre alt bin verfolge ich dieses Hobby. Und auch wenn ich nun ein Ileostoma habe, bleibt diese Leidenschaft ein wichtiger Teil von mir.**

Ich heiße Sarah und bin derzeit 25 Jahre jung. Im Alter von vierundzwanzig habe ich ein endständiges Ileostoma – also einen künstlichen Darmausgang – bekommen. Dadurch stellte sich mir damals die Frage, ob ich meinem allerliebsten Zeitvertreib, dem Tanzen, weiterhin problemlos nachgehen könnte.

Ich kann mich noch an meine erste Tanzstunde für den bevorstehenden Debütantinnenball erinnern. Ich war unglaublich aufgeregt, hab' aber nach den ersten Grundsritten schnell erkannt, wie viel Spaß mir Standardtänze machen und wie selbstbewusst ich mich dabei fühlte. Diese Empfindung hat dazu geführt, dass ich mittlerweile mehrere Tanzkurse absolvierte und dies auch zukünftig weiterführen möchte.

Als ich dann im Mai 2020 die Schockdiagnose Colitis ulcerosa erhielt und mir im November des gleichen Jahres, während einer weiteren Notoperation, ein Ileostoma angelegt wurde, war eine große Sorge von mir, dass ich aufgrund dessen nicht mehr Paartanzen werden können.

**Zig Fragen gingen mir durch den Kopf:** Würden die häufigen Drehungen dafür sorgen, dass meine Stoma-Versorgung aufgeht? Wird mein Tanzpartner den Stoma-Beutel spüren? Werde ich den Mut haben mich an der Stelle meines Stoma berühren zu lassen? usw. Mein eigenes Körpergefühl war demnach seit der Operation völlig verändert, auch wenn mir von meinem Umfeld und Ärzten immer gut zugesprochen wurde. Als ich schließlich aus dem Krankenhaus entlassen wurde und sich der Alltag mit Stoma als äußerst angenehm herausgestellt hatte – genauer gesagt die positive Selbst- und Fremdwahrnehmung –, fasste ich den Mut und stieg wieder in meine Tanzschuhe. Für diesen Anlass habe ich mit meinem Tanzpartner gesprochen und diesem erklärt bzw. gezeigt wie mein Ileostoma aussieht und welche Berührungen problemlos für mich möglich sind. Außerdem habe ich mir eine kurze Radlershorts besorgt, um der Stoma-Versorgung unter Kleidern mehr Unterstützung zu bieten. Danach hieß es auch schon „Tanzhaltung einnehmen und alles Walzer“!

Das Glücksgefühl sich wieder im Rhythmus der Musik zu bewegen war einfach unbeschreiblich. Ich war so stolz auf mich selbst und hätte am liebsten sofort die ganze Nacht durchgetanzt. Während dem Tanzen spüre ich meine Stoma-Versorgung überhaupt nicht und gelöst hat sie sich auch noch nie. Mein Partner hat, nach anfänglichen Berührungsängsten, auch keinerlei Bedenken mehr seine Hand an die Stelle des Ileostomas zu legen und mir einen Schubs zur Drehung zu erteilen.

Ich bin froh diesen Schritt gewagt zu haben und fühle mich wieder ganz wie ich selbst. Meine Ängste zu überwinden hat mir gezeigt, dass mein Stoma nicht nur mein Leben gerettet hat, sondern es mir auch ermöglicht meiner Leidenschaft nachzugehen. Seitdem gibt es keine Feier mehr, wo man mich nicht auf der Tanzfläche findet.

Hoffentlich konnte ich mit meiner Geschichte zum Ausdruck bringen wie viel Lebensqualität ich durch mein Stoma zurückerlangt habe.

Wen nun auch das Tanzfieber gepackt hat, kann sich gerne unter [sarah@ilco.at](mailto:sarah@ilco.at) bei mir melden. Denn sich gemeinsam im Takt der Musik zu bewegen, bereitet noch viel mehr Freude. Diese Kontaktinformation kann auch von jungen Betroffenen genutzt werden, sich mit mir in Verbindung zu setzen und so andere StomaträgerInnen kennenzulernen.

Sarah