

## Interview zum Tag der Organtransplantation

**Mit dem Vorsitzenden der Selbsthilfe Organtransplantierte NRW Norbert Longerich & Referentin für Öffentlichkeitsarbeit & Kooperationen Natalie Heß**

### **Was bedeutet der Tag der Organtransplantation für dich persönlich?**

Der Tag der Organtransplantation war für mich ein emotionales Wechselbad aus Dankbarkeit, Erleichterung und einer tiefen Demut. Es war der Moment, der mein Leben gerettet hat, und gleichzeitig der Moment, in dem ich mir bewusst wurde, wie zerbrechlich und kostbar unser Leben ist. Ich habe an diesem Tag nicht nur ein neues Organ erhalten, sondern auch eine zweite Chance – die Chance, mein Leben in vollen Zügen zu leben.

Es war der Beginn eines neuen Kapitels. Ich erinnere mich an die Mischung aus Freude und Angst, die ich gleichzeitig empfand. Freude, weil ich wusste, dass ich wieder eine Zukunft hatte. Angst, weil ich mich von diesem Moment an auch mit vielen Fragen konfrontiert sah: Wie würde mein Körper auf das neue Organ reagieren? Was würde sich für mich und meine Familie ändern?

Aber es war auch der Tag, an dem mir bewusst wurde, wie viele Menschen – Ärzte, Pfleger, aber auch die Familie meines Spenders – mir zu dieser Chance verholfen haben. **Der Tag der Transplantation erinnert mich immer wieder daran, wie wichtig es ist, jeden Moment zu schätzen und dankbar zu sein.** Es ist ein Tag, der für mich nicht nur mit Hoffnung, sondern auch mit einer tiefen Verantwortung verbunden ist. Denn dieses neue Leben verdanke ich nicht nur mir selbst, sondern auch einem anderen Menschen und seiner Familie, die mir dieses Geschenk gemacht haben.”

### **Wie hat die Transplantation dein Leben verändert – nicht nur gesundheitlich, sondern auch menschlich?**

Die Transplantation hat mein Leben auf eine Weise verändert, die ich mir vor dem Eingriff nicht hätte vorstellen können. Natürlich war die gesundheitliche Verbesserung der größte Wandel: Endlich hatte ich wieder die Energie, die Lebensqualität und die Chancen, die ich zuvor vermisst hatte. Es war, als hätte mir jemand eine zweite Chance auf ein normales Leben gegeben.

Aber das war nur der körperliche Teil der Veränderung. Menschlich gesehen hat die Transplantation mich noch mehr geprägt. Sie hat mir eine tiefere Wertschätzung für das Leben selbst gegeben – für die kleinen Dinge, die ich vorher als selbstverständlich betrachtet habe. Ich habe gelernt, wie zerbrechlich das Leben ist und wie viel Wert in jedem einzelnen Moment steckt. Diese neue Perspektive hat mir geholfen, die Dinge anders zu sehen und viel achtsamer mit mir selbst und mit anderen umzugehen.

Was mir auch sehr bewusst geworden ist, ist die Bedeutung von zwischenmenschlichen Beziehungen. Die Unterstützung, die ich von meiner Familie,

meinen Freunden und der medizinischen Gemeinschaft erhalten habe, war und ist unbezahlbar. Es hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, füreinander da zu sein und wie wertvoll echte Verbundenheit ist. Es ist ein wahres Geschenk, von anderen getragen zu werden.

Darüber hinaus hat mich die Erfahrung noch demütiger gemacht. Die Tatsache, dass ein anderer Mensch mir durch seine Organspende diese Chance auf Leben gegeben hat, ist ein Geschenk, das mich immer wieder tief bewegt. Es hat mir einen noch größeren Sinn für Dankbarkeit und Verantwortung gegeben – Verantwortung, dieses Leben zu schätzen und es in vollen Zügen zu leben.

Insgesamt hat die Transplantation nicht nur meine Gesundheit verbessert, sondern auch meine Einstellung zum Leben und zu den Menschen um mich herum verändert. Es ist, als hätte ich nach all den Herausforderungen, die ich durchgemacht habe, eine ganz neue Wertschätzung für alles bekommen, was wirklich zählt.“

### **Wie wichtig war für dich die Reha-Zeit nach der Transplantation – speziell die kardiologische Betreuung?**

Die Reha-Zeit war für mich absolut essenziell, besonders die kardiologische Betreuung. Nach der Transplantation fühlt man sich zwar zunächst besser, aber der Körper muss sich erst langsam an das neue Organ und die damit verbundenen Veränderungen anpassen. Die Reha gab mir nicht nur die nötige Zeit und den Raum, mich körperlich zu stabilisieren, sondern auch die Möglichkeit, intensiv begleitet zu werden.

Die kardiologische Betreuung war besonders wichtig, weil der Herzbereich nach einer Transplantation oft besondere Aufmerksamkeit braucht. Es war beruhigend zu wissen, dass ich in guten Händen war und regelmäßig überwacht wurde, um mögliche Komplikationen frühzeitig zu erkennen. Sie halfen mir, meine Medikation zu verstehen, mögliche Risiken zu minimieren und mich sicherer zu fühlen.

Gleichzeitig war es aber auch eine Zeit des Lernens und des Bewusstwerdens. **Die Reha hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, auf den eigenen Körper zu hören und achtsam mit mir selbst umzugehen.** Der Austausch mit Ärzten und anderen Betroffenen hat mir auch viel Hoffnung gegeben, weil ich gesehen habe, dass man nach einer Transplantation durchaus ein aktives und erfülltes Leben führen kann.“

### **Du stehst heute vielen anderen Betroffenen mit Rat und Herz zur Seite. Was gibt Dir diese Aufgabe als Vorsitzender der Selbsthilfegruppe?**

Als Vorsitzender der Selbsthilfegruppe ist mir diese Aufgabe unglaublich wichtig – sie gibt mir nicht nur die Möglichkeit, anderen Betroffenen zu helfen, sondern auch eine tiefere Erfüllung und Sinnhaftigkeit in meinem eigenen Leben. Der Austausch mit anderen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, ist sehr wertvoll, weil er mir zeigt, dass niemand alleine ist. Ich weiß genau, wie es sich anfühlt, mit der Unsicherheit, der Angst und den Herausforderungen nach einer Transplantation umzugehen.

Diese Erfahrungen teilen zu können, gibt mir nicht nur die Chance, anderen Mut zu machen, sondern hilft mir auch, meine eigene Geschichte immer wieder neu zu reflektieren und zu verstehen.

Es ist ein Geben und Nehmen: Wenn ich anderen von meinen Erfahrungen erzähle, bekomme ich oft wertvolle Rückmeldungen, die mich selbst weiterbringen. Die Gruppe ist ein Ort des Vertrauens und des Verständnisses – dort fühle ich mich nicht nur als Vorsitzender, sondern auch als jemand, der selbst immer noch dazulernen kann.

Außerdem gibt mir diese Aufgabe das Gefühl, etwas zurückzugeben. Ich habe selbst so viel Unterstützung erfahren, und nun kann ich mit meiner Rolle dazu beitragen, dass auch andere Hoffnung schöpfen, neue Perspektiven gewinnen und sich nicht aufgeben. Diese Verantwortung ist eine der schönsten und wichtigsten Aufgaben, die ich mir vorstellen kann – sie erinnert mich daran, wie wichtig es ist, füreinander da zu sein und das Leben zu schätzen.

### **Zwischen eurer Selbsthilfegruppe und unserer Reha-Klinik besteht eine enge Verbindung. Wie erlebst du diese Kooperation?**

Die enge Verbindung zwischen unserer Selbsthilfegruppe und der Reha-Klinik empfinde ich als äußerst wertvoll und bereichernd. Diese Kooperation schafft eine Brücke zwischen der medizinischen Behandlung und der persönlichen Unterstützung, die nach einer Transplantation genauso wichtig ist. Während die Klinik den medizinischen Rahmen bietet, in dem wir körperlich wieder auf die Beine kommen, hilft uns die Selbsthilfegruppe, mit den emotionalen und psychischen Herausforderungen umzugehen, die mit einer Transplantation einhergehen.

Ich schätze den Austausch zwischen den beiden Bereichen sehr. Die Reha-Klinik bietet uns nicht nur die fachliche Betreuung, sondern auch die Möglichkeit, in einem sicheren und professionellen Umfeld Fragen zu stellen und Sorgen anzusprechen. Die Ärzte und Therapeuten nehmen sich Zeit, auch über die rein körperliche Rehabilitation hinauszugehen und ein offenes Ohr für die Ängste und Hoffnungen der Patienten zu haben. Das ist besonders in der Anfangszeit nach der Transplantation enorm wichtig.

Für uns als Selbsthilfegruppe bedeutet diese enge Kooperation, dass wir direkt vor Ort mit den Patienten in Kontakt treten können und dass wir in einem respektvollen Dialog mit den Fachkräften stehen. Das gibt uns als Gruppe die Möglichkeit, gezielt auf die Bedürfnisse der Betroffenen einzugehen und auch in den medizinischen Dialog mit einzubringen. Diese Zusammenarbeit hilft uns, unseren Mitgliedern eine ganzheitliche Unterstützung anzubieten – sowohl auf der körperlichen als auch auf der emotionalen Ebene.

Ich empfinde es als sehr positiv, dass wir als Gruppe nicht isoliert arbeiten, sondern aktiv in die Reha-Prozesse eingebunden sind. Es ist eine wertvolle Partnerschaft, die den Patienten zugutekommt und das Vertrauen in den gesamten Heilungsprozess stärkt

## **Du planst mit uns das Projekt *After-Transplant-Cooking*. Was steckt hinter dieser Idee – und warum ist Ernährung nach der Transplantation ein so wichtiges Thema?**

Das Projekt *After-Transplant-Cooking* ist eine Herzensangelegenheit, die uns allen sehr am Herzen liegt. Die Idee dahinter ist, eine Plattform zu schaffen, auf der wir lernen, wie wir uns nach einer Transplantation durch gezielte, gesunde Ernährung unterstützen können. Ernährung ist nach einer Transplantation ein unglaublich wichtiger Faktor, um das neue Organ zu stärken und den Körper bestmöglich zu unterstützen. Es geht nicht nur darum, gesund zu essen, sondern auch darum, das richtige Gleichgewicht zu finden, um die Medikamente zu ergänzen und gleichzeitig den Körper nicht unnötig zu belasten.

Warum ist Ernährung so wichtig? Nun, nach einer Transplantation ist der Körper auf verschiedenen Ebenen gefordert: Die Immunabwehr muss stabilisiert werden, die Heilung muss gefördert werden, und die Medikamente, die zur Abstoßungsprävention eingenommen werden müssen, können bestimmte Nahrungsstoffe beeinflussen. Ein ausgewogenes Ernährungskonzept hilft dabei, das Immunsystem zu stärken, die Heilung zu fördern und Nebenwirkungen zu minimieren. Gleichzeitig hilft sie dabei, das Gewicht zu kontrollieren und die Lebensqualität insgesamt zu verbessern.

*After-Transplant-Cooking* ist also mehr als nur ein Kochprojekt – es geht darum, bewusst mit unserer Ernährung umzugehen, neue Rezepte auszuprobieren, die für uns als Transplantierte geeignet sind, und den Austausch untereinander zu fördern. Wir möchten den Betroffenen zeigen, wie sie durch einfache, aber nährstoffreiche Mahlzeiten einen positiven Einfluss auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden nehmen können.

Die gemeinsame Zubereitung von Mahlzeiten schafft außerdem eine unterstützende, gemeinschaftliche Atmosphäre, in der wir nicht nur kochen, sondern auch Erfahrungen austauschen können. Es geht darum, den Menschen nach der Transplantation wieder die Kontrolle über ihre Ernährung und ihre Gesundheit zu geben und sie mit praktischen, alltagstauglichen Tipps zu versorgen. Wir sind überzeugt, dass dieses Projekt nicht nur den Körper stärkt, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl und das Vertrauen in den eigenen Heilungsprozess fördert.

## **Was möchtest Du Menschen mit auf den Weg geben, die gerade eine Transplantation hinter sich haben – oder noch davorstehen?**

Was ich allen mit auf den Weg geben möchte, die gerade eine Transplantation hinter sich haben oder noch davorstehen, ist vor allem: Habt Geduld mit euch selbst und glaubt an eure eigene Stärke. Eine Transplantation ist nicht nur ein medizinischer Eingriff, sondern ein tiefgreifender Wendepunkt im Leben. Die körperliche Heilung ist ein Prozess, der Zeit braucht, genauso wie die seelische Anpassung. Es wird Höhen

und Tiefen geben – das ist normal. Aber es gibt immer einen Weg, wieder zurück ins Leben zu finden.

Ich möchte niemanden mit der Vorstellung lassen, dass alles von heute auf morgen gut wird. Die erste Zeit nach der Transplantation kann herausfordernd sein, und es kann Momente geben, in denen man sich schwach oder überfordert fühlt. Aber diese Phase geht vorbei. Ihr werdet lernen, euch selbst besser zu verstehen, auf euren Körper zu hören und euch neue Ziele zu setzen. Gebt euch die Zeit, die ihr braucht. Es ist wichtig, sich auf den Heilungsprozess einzulassen, ohne sich selbst unter Druck zu setzen.

Zusätzlich möchte ich sagen: Nutzt die Unterstützung, die euch zur Verfügung steht. Sei es durch eine Selbsthilfegruppe, durch die Klinik oder durch Freunde und Familie. Ihr seid nicht allein auf diesem Weg, und es gibt viele Menschen, die euch verstehen und euch helfen können.

Ein letzter Gedanke: Es ist okay, Angst zu haben oder sich manchmal unsicher zu fühlen. Aber vertraut darauf, dass ihr nicht nur die Herausforderung der Transplantation überstehen könnt, sondern gestärkt daraus hervorgehen werdet. Glaub an euch, vertraut auf euren Körper und denkt daran, dass jeder Tag ein Schritt in Richtung eines neuen, wertvollen Lebens ist.

### **Und zum Schluss: Was wünschst Du dir für die Zukunft – für sich, für die Selbsthilfegruppe und für das Thema Organspende in unserer Gesellschaft?**

Für die Zukunft wünsche ich mir in erster Linie Gesundheit und weiterhin die Möglichkeit, mein Leben voll und ganz zu leben. Natürlich bleibt das Leben nach einer Transplantation immer mit gewissen Herausforderungen verbunden, aber ich bin dankbar für die zweite Chance, die mir gegeben wurde. Ich hoffe, dass ich meine Erfahrungen und die meiner Mitmenschen in der Selbsthilfegruppe weiter nutzen kann, um anderen zu helfen und einen Raum zu schaffen, in dem sich jeder verstanden und unterstützt fühlt.

Für die Selbsthilfegruppe wünsche ich mir, dass wir weiterhin wachsen und noch mehr Menschen erreichen können – nicht nur mit Rat und Unterstützung, sondern auch mit einer starken Gemeinschaft, in der jeder Einzelne sich einbringen und von den Erfahrungen der anderen profitieren kann. Es ist wichtig, dass die Gruppe nicht nur ein Ort des Austauschs ist, sondern auch ein Ort, der die Hoffnung aufrecht erhält und dazu beiträgt, dass niemand sich allein fühlt.

Und für das Thema Organspende wünsche ich mir, dass wir als Gesellschaft noch mehr Bewusstsein dafür entwickeln, wie wichtig diese Entscheidung für viele Menschen ist. Es ist ein Thema, das häufig mit Ängsten und Tabus behaftet ist, aber die Realität ist, dass Organspende Leben rettet. Ich wünsche mir, dass immer mehr Menschen die Bedeutung dieser Entscheidung verstehen und sich aktiv damit auseinandersetzen. **Mein Traum ist es, dass Organspende zu einem**

**selbstverständlichen Teil der gesellschaftlichen Diskussion wird und dass immer mehr Menschen bereit sind, dieses unermessliche Geschenk zu geben.**