



DAS HERZ ÖFFNEN

NEUE PERSPEKTIVEN FÜR HERZPATIENTEN

DIE HAVELHÖHER HERZSCHULE

Annette Bopp (Text) & Wolfgang Schmidt (Fotos)



Seit elf Jahren bietet das Berliner Gemeinschaftskrankenhaus für Herzpatienten Kurse zur Lebensstilveränderung an – die *Havelhöher Herzschule*.



► Montagnachmittag, kurz vor 17 Uhr, Haus 24 auf dem Gelände des Gemeinschaftskrankenhauses Havelhöhe in Berlin. Buntes Treiben im Eingangsbereich, fröhliches Begrüßungs-Hallo, etwa 30 bis 40 Frauen und Männer verschiedener Altersgruppen zwischen 40 und 90 Jahren sortieren sich in drei Gruppen: eine sammelt sich im Gesprächsraum, um sich Belastendes vom Herzen zu reden, eine geht für Bewegungsübungen in den großen Saal, eine andere verschwindet in der Küche, um das gemeinsame Abendessen vorzubereiten. Herzschultag! Seit nunmehr elf Jahren finden sich allwöchentlich Herzpatienten mit oder ohne Partnerin oder Partner hier ein, um vier Stunden lang etwas dafür zu tun, dass sich ein Herzinfarkt nicht wiederholt oder gar nicht erst ereignet. Denn mittlerweile steht fest: Lebensstilveränderungen im Sinne von Rauchverzicht, gesunder Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Entspannung können mehr bewirken als jedes Medikament. **«Es gibt kaum eine Krankheit, die Patienten so gut selbst beeinflussen können wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen»**, sagt Dr. Dr. Andreas Fried, einer der «Väter» der Herzschule, und als Internist, Kardiologe und Leitender Arzt am Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe tätig. Als der US-Wissenschaftler und Herzspezialist Dean Ornish 1990 in seiner *Life Style Study* nachgewiesen hatte, dass sich allein durch Lebensstilveränderungen, also ganz ohne Bypass und Herzkatheter-Eingriffe Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen abbauen lassen, suchte Fried deshalb nach Mitteln und Wegen, Ornish's Konzept auf deutsche Verhältnisse zu übertragen. Denn, erklärt er, so perfekt die Akutmedizin mit Herz-Katheter und Stenteinlage bei Angina pectoris-Anfällen oder einem Herzinfarkt auch funktioniert – spätestens nach einem Jahr sind die meisten Herzpatienten wieder in Gewohnheiten zurückgefallen, die dem Infarkt den Boden

bereitet haben: sie rauchen, sie essen zu viel und zu fett, sie bewegen sich zu wenig und finden aus dem Hamsterrad von Arbeitshetze und Stress nicht heraus.

Was also ist nötig, damit sich Herzpatienten langfristig einen anderen Lebensstil angewöhnen können? Die Antworten finden sich im Konzept der Havelhöher Herzschule. Die wöchentlichen vierstündigen Treffen sind auf ein Jahr angelegt, wer will, kann aber auch länger dabei bleiben. Mittlerweile kommen jeden Montag 50 bis 60 «Schülerinnen» und «Schüler» in die vier «Herzschul-Klassen» nach Havelhöhe, einige gehören sogar noch zu den Pionieren des ersten Herzschuljahrgangs 1998.

Jedes neue «Schuljahr» beginnt mit einem einwöchigen Intensivkurs im Schlosshotel Reichenow in Brandenburg – dicht genug an Berlin, dass keine lange Anreise nötig ist, aber auch weit genug weg, damit man nicht schnell für eine Erledigung oder einen Termin wieder zurück in die Hauptstadt fahren kann. In diesen fünf Tagen erfahren die Teilnehmer eine Art Herzschul-Kompakt-Seminar, sie bekommen einen Vorgeschmack darauf, was sie im Laufe des folgenden Jahres jeden Montag erwartet: Bewegung, Ernährung, Entspannung, Besinnung. Für die meisten kommt es in diesen Tagen zu einer Initialzündung für langfristige Veränderungen: «Meine Frau und ich hatten angenommen, dass Reichenow eine Art «Wellness-Woche» für Körper und Seele wird, und dann war es das eben gerade nicht», sagt Lothar M., ein 53-jähriger Herzpatient. «Ich musste früh aufstehen, um eine Runde um den See zu laufen, ich hatte Probleme mit der Verdauung wegen der ungewohnten Kost, und ich konnte anfangs überhaupt nicht verstehen, welche Zusammenhänge zwischen Psyche, Sozialem, Ernährung und Spirituellem bestehen und was das auch noch mit meinem Herzen zu tun hat – aber am Ende der ►

Die Havelhöher Herzschule

Das Herzschuljahr beginnt alljährlich im November und dauert bis zum Herbst des Folgejahres. Es umfasst insgesamt 44 Wochen – Ferien und Feiertage sind schon abgezogen. Der Unterricht findet immer montags von 17 bis 21 Uhr statt und dauert etwa vier Stunden.

Das Therapeutenteam (Foto oben rechts) setzt sich zurzeit zusammen aus einem Kardiologen, zwei Heileurythmistinnen, einer Ernährungsberaterin, einem Psychologen, einer Biographieberaterin sowie einer Therapeutin für Initiatische Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim.

Die Kosten betragen zurzeit 900 Euro für das Herzschuljahr sowie 900 Euro für das einwöchige Intensiv-Seminar in Schloss Reichenow (inkl. Vollpension und Übernachtung).

Einige Krankenkassen bezuschussen die ambulante Herzschul-Arbeit inzwischen.

Kontakt: Havelhöher Herzschule, Kladower Damm 221 / Haus 24, 14089 Berlin, Tel. 0 30 / 3 65 01-280; Fax 0 30 / 3 65 01-204; E-Mail: cardio@havelhoehe.de;

Weitere Informationen sind zu finden unter: www.herzschule.org





► Woche konnte ich den roten Faden erkennen, heute schmecken mir «fiese Fett-Würste» einfach nicht mehr, und mir würde etwas fehlen, wenn ich montags nicht meinen Herzschul-Abend hätte.» Er steht mit dieser Erfahrung nicht allein. «Diese Woche ist oft eine Art Aha-Erlebnis», bestätigt auch Sophia Prange, Heileurythmistin und seit den Anfängen 1997 so etwas wie die gute Seele des Herzschul-Teams. «Vielen wird schlagartig bewusst, wie wenig sie sich selbst und ihre Gesundheit wertgeschätzt haben, wie unbarmherzig sie gegen sich selbst waren. Es ist, als platze da ein innerer Knoten, und plötzlich kommt etwas in Bewegung.»

Es ist diese Mischung aus Eigenerfahrung, Vorträgen und Gruppenerlebnissen, die das Herzschul-Konzept so wirksam macht. Die Teilnehmer spüren unmittelbar, dass es ihnen besser geht, sie können Körpersignale besser oder überhaupt erstmals wahrnehmen und sich entsprechend verhalten. «Ich komme aufgeregt und angespannt an und fahre entspannt und ruhig nach Hause», berichtet Lothar M. «Und ganz langsam setzt sich das auch in meinem Leben durch – ich bin generell gelassener, vieles ist mir bewusster, ich kann Stresssituationen besser aus dem Weg gehen, ich Sorge viel mehr für mich.»

Und Eberhard Brutzer, einer der «Oldies» unter den Herzschülern, ergänzt: «In Reichenow haben wir an der Oberfläche gekratzt, danach wollte ich tiefer schürfen, und heute mag ich die Herzschule nicht mehr missen. Ich verstehe diesen Kreis als Disziplinierungsgruppe – er hat mich immer wieder daran erinnert, dass ich bestimmte Dinge ändern möchte, und ich weiß, dass ich es ohne diese Gruppe nicht geschafft hätte. Die Kontinuität der Montagstermine ruft mich immer wieder zur Ordnung und erinnert mich daran, dass ich achtsam mit mir umgehen muss. Ich habe gelernt, kürzer zu treten, mich nicht mehr für unent-

behrlich zu halten. Und ich habe es geschafft, das Rauchen komplett aufzugeben – es wäre mir einfach total peinlich gewesen, in der Gruppe zugeben zu müssen, dass ich wieder geraucht oder keinen Sport gemacht habe. Ich bin mir selbst einfach wichtiger geworden als der Beruf und mein Arbeitgeber.»

Sprechen, ernähren, bewegen, entspannen

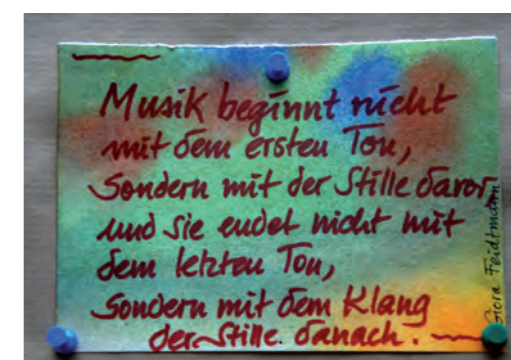
Der vierstündige Herzschulabend setzt sich aus vier Modulen zusammen: Gesprächsrunde, Kochgruppe, Bewegungsübungen in Form von Eurythmie und Entspannung durch Focusing.

In der Gesprächsrunde sitzen 15 Teilnehmer des jüngsten Herzschul-Jahrgangs im Kreis, begleitet von einer Ärztin und einer Eurythmistin und finden Antworten auf die schlichte Frage: «Wie geht es Ihnen heute?» Was sonst eher floskelhaft mit «ganz gut» beantwortet wird, ist hier aber sehr ernst gemeint. Das Motto der Herzschule «Das Herz öffnen» – hier wird es konkret. Und so erzählt der eine von einem Besuch bei der Schwiegertochter, der andere von einer schwierigen Familienkonstellation, die nächste von der Geburt des dritten Enkelkinds, und wieder ein anderer von einer Auseinandersetzung mit dem Chef am Arbeitsplatz. Und manche sagen auch einfach nur: «Mir geht es gut, keine besonderen Vorkommnisse!» Dass jeder ausreden kann, ohne unterbrochen zu werden, dass niemand kommentiert oder Ratschläge erteilt, hängt mit einem ebenso einfachen wie genialen Ritual zusammen: Es spricht nur der, der eine Kugel aus Amethyst oder Rosenquarz in der Hand hält – Zeichen dafür, dass die anderen still sein und zuhören müssen. «Jeder bekommt damit die Möglichkeit, offen und ehrlich zu sagen, was aktuell Herz und Seele belastet», erklärt Andreas Fried das Konzept dieser Stunde.

Seiner Erfahrung nach haben gerade Männer oft nicht gelernt, auszudrücken, was sie bewegt oder nachzuspüren, wie es ihnen geht. Die Gesprächsrunde zwingt sie dazu, und die Beispiele der anderen helfen ihnen dabei.

Besonders beliebt bei den Herzschülern ist die Kochgruppe unter Anleitung von Ernährungsberaterin Ute Gruhn. Sie erfindet für jeden Herzschultag ein vegetarisches Menü aus marktfrischen Produkten. So kommen die Herzschüler von ganz allein auf einen gesünderen Geschmack. Die Bewegung in der Eurythmie-Stunde ist vor allem auf Koordination und Gleichgewicht ausgerichtet, für das Ausdauertraining bietet die Herzschule donnerstags drei eigene Sportgruppen an.

Beim Focusing richtet sich die Aufmerksamkeit dann wieder nach innen – hier gilt es, aus einer entspannten Haltung heraus Abstand zu gewinnen vom Alltag und zu wichtigen Lebensfragen, um sie aus der Distanz heraus besser lösen zu können. Denn: «Alles, was wir bearbeiten, verändern oder überwinden wollen, müssen wir erst einmal wahrnehmen – das geht mit Focusing sehr gut», erklärt Sophia Prange. «Die Herzschüler lernen dabei, sich selbst durchs Leben zu begleiten und Beziehung zu sich und anderen zu verbessern sowie unlösbar erscheinenden Konflikten neu und anders zu begegnen: gelassener, verständnisvoller, friedlicher.»



267 Seiten, gebunden
€ 19,90 (D) / € 20,50 (A) / sFr 33,90
ISBN 978-3-7725-5043-0
jetzt neu im Buchhandel!

Gefahren erkennen und entgegenwirken

Wer mit koronarer Herzkrankheit und der Gefahr eines Herzinfarkts konfrontiert ist, muss sein Leben ändern: sich bewegen, gesund ernähren, nicht rauchen, entspannen und auf sich selbst besinnen. Solche Lebensstilveränderungen fallen den meisten jedoch schwer. Das Team der Havelhöher Herzschule in Berlin hat deshalb dafür ein höchst erfolgreiches Konzept entwickelt. Denn mit den Erst-Maßnahmen wie Herzkatheter, Stent-Einlage und Bypass-Operation ist es nicht getan – die Ursachen der Erkrankung sind damit nicht behoben. In der Havelhöher Herzschule können Menschen lernen, was sie selber tun können, damit sich ein Herzinfarkt nicht wiederholt oder gar nicht erst eintritt. Die Medizinjournalistin Annette Bopp stellt die besondere Arbeitsweise vor und vermittelt Betroffenen grundsätzliche Informationen, die jeder kennen sollte, der mit einer Herzkrankheit konfrontiert ist. Ein eindrucksvoller Ratgeber, der sich an Patienten ebenso richtet wie an Angehörige und Interessierte.