

Annette Bopp, Andreas Fried, Ursula Friedenstab (Hrsg.)

# **Die Havelhöher Herzschule**

## **Neue Perspektiven für Herzpatienten**



# Inhalt

**Ein Wort zuvor** . . . . . II

**Die Anfänge 1997** . . . . . 13  
Das Programm der Havelhöher Herzschule . . . . . 14

**Das Herzstück:  
Die Intensivwoche in Schloss Reichenow** . . . . . 17

## Montag

Ankunft . . . . . 18  
Erstes Kennenlernen . . . . . 19  
Gesundheit – was ist das? . . . . . 29  
    Die körperliche Ebene 30  
    Die seelische Ebene 32  
    Die geistige Ebene 34  
    Aussprache 35  
Wünsche, Hoffnungen, Erwartungen . . . . . 38  
Tagesrückschau . . . . . 40

## Dienstag

Die Morgenrunde um den See . . . . . 45  
    In Bewegung kommen 47  
Rückschau auf die vergangenen 24 Stunden . . . . . 49  
    Die Kraft der Kugel 50  
    Bewegend begegnen 52

Man schmeckt nur mit dem Herzen gut . . . . .	53
Was heißt »gesunde Ernährung«? . . . . .	54
Das Dean-Ornish-Modell	56
Mittelmeerkost	58
Das Ernährungskonzept der Havelhöher Herzschule	59
Die körperliche Ebene	60
Die Lebensebene	61
Abbau und Aufbau	62
Was ist bekömmlich?	63
»Fünf am Tag« – vielfältig, machbar, gesund	64
Butter oder Margarine – da scheiden sich die Geister	65
Cholesterin – eine Substanz mit vielen Aufgaben	67
Unser täglich Brot ...	69
Die Seelenebene	69
Die Sache mit dem Fleisch	70
Auf den Atem achten	71
Die Bewusstseins-ebene	72
Die Süße des Lebens	73
Wie gesund ernähre ich mich?	75
Das Thema Ernährung während des Herzschuljahrs	75
Lebenskraft schmecken	76
Gesunde Rezepte	78
Wer bin ich? . . . . .	81
Das Herz öffnen	82
Was Sie schon immer über Ihr Herz wissen wollten ... . . . . .	83
Die Ursachen von Arteriosklerose	86
Entzündungs- und Verhärtungs-Typen	87
Eine unheilvolle Allianz	88
Es gibt nichts Gutes, außer du tust es	91
Das Herz ist mehr als eine Pumpe!	92
Das Herz als Stauorgan	93
Das Herz als rhythmisches Regulationsorgan	95
Das Herz als Sinnesorgan	95
Das Herz als Schicksalsorgan	96

## Mittwoch

Rückschau auf die vergangenen 24 Stunden . . . . .	98
Eurythmie: Innerlich und äußerlich in Bewegung kommen . . . . .	101
Die Kochrunde . . . . .	105
Gesunde Ernährung nach Herzschulart	107
Wie hat die Herzkrankheit das Leben verändert? . . . . .	111
Im Kreis und aus der Reihe tanzen . . . . .	121

## Donnerstag

Feuerwehrmann und Gärtner . . . . .	129
Focusing: Dem Körper eine Pause gönnen . . . . .	132
Die Reise zu dem »guten Ort« in uns	134
Die Rückmeldungsrunde	139
»Ich bin mein eigener Meister«	140
Lieder, die das Herz zum Klingen bringen . . . . .	141

## Freitag

Rückblick auf die vergangenen 24 Stunden . . . . .	144
Krankheit als Chance . . . . .	146
»Die Angst ist das Schwindelgefühl der Freiheit«	148
Wendepunkt und Neubeginn	149
Fragen und Antworten . . . . .	152
Das Herz als Wahrnehmungsorgan . . . . .	156
»Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust ...«	159
Die Bedeutung des Staunens	162
Das Geheimnis der Herzhaut	165

## Samstag

Wesentliches und Bereicherndes . . . . .	169
Ein ganz besonderer Brief . . . . .	174
Ausblick auf das Herzschuljahr . . . . .	175

<b>Die Schule des Herzens</b> . . . . .	179
Koronarsport . . . . .	179
Entspannung: Nichts muss, alles kann 181	
Bothmer-Gymnastik: sich mit den aufbauenden Kräften verbinden . .	183
Sprachgestaltung . . . . .	185
Sprache und Menschsein 187	
Sprachgestaltung in der Herzschnle 189	
Die heilsame Kraft des Hexameters 191	
Erfrischend, belebend, harmonisierend 193	
Biographiearbeit . . . . .	196
Die Lebensjahrsiehte 198	
Vom Schicksal lernen 200	
Malen . . . . .	203
Bewegung, Rhythmus, Gleichgewicht 205	
Aus der äußeren Bewegung eine innere entstehen lassen 207	
<b>Das Echo der Herzschnler</b> . . . . .	211
<b>Das Team</b> . . . . .	231
<b>Anhang</b> . . . . .	241
Rezepte . . . . .	241
Verwendete und weiterführende Literatur . . . . .	261
Register . . . . .	263
Bildnachweis . . . . .	266
Dank . . . . .	267

Bild rechts:  
Die goldene  
Kugel für  
die Eurythmie  
im Herzen  
der Hände.







## Ein Wort zuvor

Lange Zeit haben wir gezögert, ob wir wirklich ein Buch über die Havelhöher Herzschule machen sollen. Letztlich haben wir uns dann doch dafür entschieden – denn in den nunmehr elf Jahren ihres Bestehens hat die Havelhöher Herzschule sich weiterentwickelt und konsolidiert und ist zum Vorbild für ›Töchter‹ in Dresden und Hamburg geworden. Der Bedarf ist auch in anderen Städten groß – und angesichts dessen, dass Herz-Kreislaufkrankungen kein mechanischer Störfall sind, sondern ein Umdenken des ganzen Menschen erfordern, sind Herzschulen dieser Art ein Gebot der Stunde.

Doch dann war die Frage: Wer schreibt unsere Erfahrungen auf? Wer erzählt, was Patienten und Angehörige dabei erleben? Wie lässt sich alles in eine spannende, gut lesbare Form bringen? Bei uns im Team ist niemand zum Schreiben geboren – wir haben therapeutische Qualitäten, aber keine schriftstellerischen. Als uns im Mai 2008 die Hamburger Autorin und Journalistin Annette Bopp erstmals besuchte, um eine Reportage über die Havelhöher Herzschule für die Zeitschrift *medizin individuell* (siehe [www.medicin-individuell.de](http://www.medicin-individuell.de)) zu verfassen, war das wie ein Wink des Himmels: Wir könnten doch all das, was wir wissen und erarbeitet hatten, ihr anvertrauen, damit sie daraus ein lesbares Buch erstelle!

Und so kam es dann: Im Herbst 2008 fuhr Annette Bopp mit zur Intensivwoche auf Schloss Reichenow, mit der jeder neue Herzschuljahrgang beginnt. Aus dem, was sie dort erlebte, sowie aus zahlreichen Hintergrundgesprächen, selbst recherchierten Fakten und den von uns bereits erarbeiteten Materialien schrieb sie dann dieses Buch. Wir sind sehr froh, dass darin jetzt all das, worauf es uns bei der Herzschule ankommt, was uns bewegt und was unsere Herzschüler/innen erleben, so treffend und lesefüssig zusammengestellt ist. Danke!

Mit der Herzschule wollen wir uns nicht in Konkurrenz zur etablierten Medizin stellen. Das ganze Herzschulteam respektiert die großartigen Leistungen der Akutkardiologie, wie sie in Herzkatheter, Stenteinlage und Bypass-Opera-

**Bild links:**  
Im Hotel Schloss Reichenow finden die Intensiv-Seminare zum Auftakt des Herzschuljahrs statt.



tion sowie in den medikamentösen Konzepten sichtbar werden. Diese Therapien haben auch an unserer Klinik ihren Platz, und wir schätzen sie als unmittelbar lebensrettende Methoden. Nur: sie sichern nicht den Langzeiterfolg. Dieser stellt sich nur über eine konsequente Lebensstiländerung ein, die möglichst gemeinsam mit dem Lebenspartner/der Lebenspartnerin erfolgen sollte, und die auch die individuellen ›Gesundheitsressourcen‹ aktiviert. Viele Studien zeigen, dass eine solche Kehrtwende im Alltagsleben gerade bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen hoch effektiv ist.

Indem es Elemente der Anthroposophischen Medizin integriert, fügt das Konzept der Havelhöher Herzschule dem ›herkömmlichen Ansatz‹ noch einen eigenständigen Beitrag für eine erweiterte Therapie hinzu. Akutkardiologie und Herzschule gehen somit Hand in Hand und ergänzen sich gegenseitig auf sinnvolle Weise.

Indem wir sehr ausführlich die Ereignisse während der Intensivwoche in Schloss Reichenow, die jedem neuen Herzschuljahrgang vorausgeht, schildern, legen wir Dinge offen, die dort stets für nachhaltige Aha-Erlebnisse gesorgt haben. Die Gefahr besteht, dass dieser Effekt durch die Vorwegnahme im Buch so nicht mehr eintritt. Da wir hier aber immer nur das beschreiben können, was bisher war, da Herzsüüler sich auch untereinander austauschen und so manches ›ausplaudern‹, was wir vorher noch nicht verraten, und da zudem jede Reichenow-Woche anders verläuft, vertrauen wir für die Zukunft ganz auf die Wirkung des Moments. Jeder Teilnehmer macht in Schloss Reichenow seine eigenen, ganz individuellen Erfahrungen, und wir sind sicher, dass die aufgeschriebene Information diese eigenen Erlebnisse nie wird ersetzen können. Auch wenn der Aha-Effekt auf der äußeren Ebene vielleicht nicht mehr so groß sein wird – auf der inneren Ebene wird das Staunen dadurch nicht kleiner.

Jede Reichenow-Woche, jeder Herzschul-Jahrgang ist besonders. Jedes Mal beginnt von neuem ein Prozess. Die Herzschule ist nichts, was immer ganz gleich bleibt, sondern sie verändert sich mit den Menschen, die sie erleben und mit ihrem Leben füllen.

Das Herzschul-Team

Im September 2009

## Die Anfänge 1997

Es war im Spätsommer 1996, als im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe in Berlin Andreas Fried, Kardiologe, und Ursula Friedenstab, Bothmer-Gymnastin und Focusing-Begleiterin, darüber nachdachten: Wie können wir das Programm von Dean Ornish auf Deutschland und speziell auf Havelhöhe übertragen? Dean Ornish war in dieser Zeit das *Enfant terrible* der »scientific community«: Indem er nachweisen konnte, dass sich eine koronare Herzkrankheit allein durch die Umstellung der Lebensgewohnheiten bessern lässt, kratzte er nachhaltig am Dogma der interventionellen Kardiologie. Dieses besagte, dass verengte Herzkranzgefäße mit dem Ballonkatheter geweitet und mit einem Stent (feines Drahtgeflecht, das die Arterien an der geweiteten Stelle von innen abstützt) versorgt oder im Rahmen einer Bypass-Operation umgangen werden müssen. Mehr könne man nicht tun.

Dean Ornish dagegen zeigte in einer vielbeachteten Studie, die im renommierten Fachblatt »Lancet« im Juli 1990 veröffentlicht wurde, dass ein weitgehender Verzicht auf Fett in Verbindung mit Stressbewältigung, Bewegung und Rauchverzicht Ablagerungen in den Herzkranzarterien nachweislich verschwinden lassen kann und so die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall reduziert – auch ohne blutfettsenkende Medikamente, ohne Katheter-Eingriff, ohne Bypass. Und er bewies dies hieb- und stichfest und für jedermann nachvollziehbar mit Herzkatheter-Aufnahmen nach dem Vorher-Nachher-Prinzip. Sein Buch *Revolution in der Herztherapie* avancierte zum Bestseller, auch in Europa.

Ornish leitete mit seiner Strategie einen grundlegenden Paradigmenwandel in der Medizin ein. Aus dem Patienten als Befehlsempfänger und Mündel des Arztes in Sachen Krankheit und Gesundheit wurde eine eigenverantwortliche, mündige Persönlichkeit, die mit dem Arzt als Partner auf Augenhöhe kommuniziert. Der Arzt ist nicht mehr derjenige, der alles besser weiß und entscheidet, was gemacht wird, sondern lediglich Berater und hin und wieder auch Lotse auf dem Weg in die individuelle Gesundheit. Eigenverantwortung

bedeutet für den Patienten aber auch Eigenaktivität. Er muss selbst etwas dazu beisteuern und kann sich nicht mehr nur in ein gemachtes Bett legen und passiv alles erdulden bzw. darauf warten, dass andere alles für ihn tun.

Damit entsprach Ornishs Programm wesentlichen Grundzügen, die auch die Anthroposophischen Medizin auszeichnen. Sie baut auf die Eigenaktivität des Patienten, sie setzt den Willen, wieder heil werden zu wollen, voraus und ermuntert jeden einzelnen, selbst an der Therapie mitzuwirken. Denn Gesundheit kann nur über die eigene Beteiligung entstehen, sie lässt sich nicht von außen überstülpen und muss täglich neu errungen werden (siehe hierzu auch Seite 29).

Und so dachten sich Andreas Fried und Ursula Friedenstab: Wenn man Ornishs Fünfpunkteprogramm an deutsche Gegebenheiten anpasst und um Therapien aus der Anthroposophischen Medizin erweitert – dann ist das für Herzpatienten und solche, die welche zu werden drohen, eine großartige Möglichkeit, sich dauerhaft eine gesündere Lebensweise anzugewöhnen und so der koronaren Herzkrankheit langfristig ein Schnippchen zu schlagen. Bis zum Herbst waren eine Heileurythmistin, ein Psychologe und eine Ernährungstherapeutin zur Ergänzung des Teams gefunden, das Konzept und Stundenplan für die Intensivwoche in Schloss Reichenow ausarbeitete und verfeinerte. Im November 1998, nach fast zweijähriger konzeptioneller Vorarbeit, startete dann die erste Intensivwoche der Havelhöher Herzschule.

## Das Programm der Havelhöher Herzschule

Das Programm orientiert sich im Wesentlichen an den fünf Schritten des Originalkonzepts von Dean Ornish:

1. Auf das Rauchen konsequent verzichten.
2. Sich gesund ernähren (was in der Havelhöher Herzschule allerdings mehr bedeutet als auf Fett zu verzichten).
3. Sich regelmäßig und den Möglichkeiten angepasst bewegen.
4. Für Entspannung sorgen und mit Stress umgehen lernen.
5. Das Herz für die Begegnung mit anderen Menschen öffnen, unterstützt durch Mitpatienten und Therapeuten.



Das im Tudor-Stil erbaute Schloss Reichenow war bis 1945 Familiensitz der Familie von Eckardstein.

Am Beginn des Herzschuljahrs steht ein einwöchiges Intensivseminar an einem abgeschiedenen, von Berlin aus innerhalb von einer Stunde mit Auto oder Bahn erreichbaren Ort, mitten in der Natur: Hotel Schloss Reichenow.

Ein Haus, dessen Leitung (Sabine Kirstein und Ursula Hahn) bereit ist, sich auf die speziellen Ernährungswünsche der Herzschnule einzustellen und in dieser Woche ausschließlich vegetarisch zu kochen bzw. die Küche in dieser Zeit einer von der Herzschnule engagierten Köchin zu überlassen. Ein Hotel, das einen gewissen Komfort bietet, aber auch für weniger gut situierte Menschen erschwinglich ist.

Nach diesem Intensivseminar beginnt das eigentliche Herzschnuljahr: Einmal in der Woche, immer montags, treffen sich die Herzschnüler und -lehrer für vier Stunden (von 17 bis 21 Uhr) in eigenen Räumlichkeiten am Gemeinschafts Krankenhaus Havelhöhe, um das, was während der Intensivwoche angelegt wurde, im Alltag zu stabilisieren und Schwieriges ebenso wie Freudiges zu besprechen. Die Lebenspartner – sofern vorhanden – sind ausdrücklich eingeladen, an der Herzschnule mit teilzunehmen. Denn Lebensstiländerungen sind in einer Partnerschaft nur gemeinsam zu bewerkstelligen – deshalb wurde die Herzschnule von Anfang an so konzipiert, dass die Partner mit einbezogen werden. Dies ist umso entscheidender, als die Übergänge

von der Klinik oder Anschlussheilbehandlung in den normalen Alltag heute schlecht gelöst sind – die meisten Herzpatienten fallen nach der Reha in ihre alten Lebensgewohnheiten zurück, rauchen wieder, ernähren sich ungesund und bewegen sich zu wenig. Sie wissen zwar, was sie anders machen sollten, aber sie tun es nicht. In der Herzschule werden sie dafür jede Woche aufs Neue motiviert, und die Lebenspartner/innen helfen mit.

Die Havelhöher Herzschule beginnt alljährlich im Herbst (Ende Oktober/Anfang November). Die Kosten betragen zurzeit ca. 900 Euro für das einwöchige Auftaktseminar sowie 900 Euro für die Betreuung während des ›Schuljahrs‹. Das Therapieteam setzt sich zurzeit zusammen aus einem Kardiologen, zwei Heileurythmistinnen, einer Ernährungstherapeutin, einem Psychologen, einer Diplom-Pädagogin und Therapeutin für initiatische Therapie nach K. Graf Dürckheim sowie einer Biographieberaterin. Zusätzlich wird Koronarsport angeboten. Epochenweise arbeiten außerdem eine Maltherapeutin, eine Sprachgestalterin und eine Musiktherapeutin mit den Herzschülern. Bothmer-Gymnastik wird im Moment nicht angeboten – aber vielleicht findet sich bald wieder eine Therapeutin, die diese Lücke füllen kann.

In den vergangenen elf Jahren haben ca. 200 Herzschüler das einjährige Programm der Havelhöher Herzschule besucht, 50 sind bis heute dabei geblieben. Und so treffen jeden Montag ›Oldies‹ und ›Frischlinge‹ in vier Klassen zusammen – nicht wenige dauerhafte Freundschaften sind dabei entstanden.