

Positive Health im Konzept der Herzschnle München und in der psychotherapeutischen Praxis– ein Erfahrungsbericht

MARIA URSULA KREYE

Die Herzschnle als interdisziplinäres, multiperspektivisches, salutogenetisches Gruppen - Konzept gibt es seit 1998 zunächst in Berlin, inzwischen auch in Hamburg, München, Herdecke und in den Niederlanden. Das Angebot richtet sich an Menschen mit chronischen **Herz-Kreislaferkrankungen** und chronischer **Stressbelastung** sowie mit Risikofaktoren für eine zukünftige Herz-Kreislaferkrankung. Als Besonderheit können auch die Angehörigen mit einbezogen werden. Die Herzschnle ergänzt die Schulmedizin, hilft den eigenen Arzt zu entdecken, Selbstregulation zu aktivieren, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen, sich auf Neues einzulassen ohne Verlustängste. Eine der zentralen Fragen, mit der sich Teilnehmende im Rahmen der Herzschnle beschäftigen, ist: *Was ist für mich individuell Gesundheit, wie erlebe ich meine Erkrankung in meinem biographischen Kontext?*

Es geht darum, Veränderung durch „gute Gewohnheiten“ zu ermöglichen, indem alte Automatismen bewusst gemacht und allmählich durch neue Handlungsmöglichkeiten ersetzt werden. Veränderung wird am Verhalten und am Tun gemessen, nicht am Erfolg oder Ergebnis. Ausschlaggebend sind nicht Mess-Werte oder Leistung, sondern die zunehmende Freude am „Gerne-Leben“. Eine Veränderung von „was soll ich“, hin zu „was will ich“. Das ist die Brücke, die uns auf der internationalen Herzschnltagung im Frühjahr 2024 direkt zu Positive Health führte!

Ich selbst bin seit 1989 in München niedergelassen als Ärztin mit Schwerpunkt Psychosynthese (ein potential- und bewusstseinsorientiertes Psychotherapieverfahren) und Anthroposophische Medizin. Mein großes Anliegen ist, den im Laufe der Medizingeschichte verloren gegangenen Zusammenhang zwischen Körper und Seele/Geist wieder herzustellen. Das ist für mich Psycho-Somatik im besten Sinne.

Der Münchner Kardiologe Dr. Bo Friedrichsen hat mit mir zusammen 2011 die Herzschnle München gegründet, zu deren Team noch die Kunsttherapeutin Dorothee Walter, die Psychologin Alisa Gunzelmann und die Tutorin für herzgesunde Ernährung und Salutogenese Jutta Huber gehören.

Wie die Herzschnle München Positive Health jetzt in ihr Konzept integriert hat, darüber möchte ich berichten. Wichtig dabei ist, dass 3 Teammitglieder die zertifizierte Schulung von Positive Health mitgemacht haben. Das halte ich für unerlässlich, um effizient mit dem Tool umgehen zu können.

Die Herzschnl-Gruppe 2024 setzte sich aus 8 Teilnehmenden und 5 Teammitgliedern zusammen, unserem sog. Plenum. Ein Seminar dauert von Donnerstagmittag bis Sonntagmittag und findet dreimal im Halbjahr in der festen Gruppe statt. Die Herzschnlen werden leider derzeit (noch?) nicht von den Krankenkassen übernommen und sind ein Selbstzahler-Angebot. Ein Beispiel-Programm sieht so aus:

Programm September 2024

Motto: HERZ-Kraftfeld – Sprung in die Freiheit

Tag 1 Donnerstag, 19. September

Ab 12:00 h	Anreise
12.30 h	Mittagessen
14.30 h	Eröffnung
15:30 h	Spaziergang
18:15 h	Focusübung
18.30 h	Abendessen
19:45 h	Einführung Herzschnle und Positive Health
20:30 h	Ruhe-Meditation
	Sakraler Tanz

Tag 2 Freitag, 20. September

8:30 h	Tageseinklang (Bewegungseinheit, Meditation)
9:00 h	Frühstück
10:00 h	Plenum: Positive Health (Ausfüllen Fragebogen Spinnennetz und Frage 1/oranger Kreis aus dem Aktionsrad, dann in Kleingruppen Fragen 2/grüner und 3/roter Kreis)
11:15 h	Pause
11:30 h	Dimensionen von Gesundheit: 2 Gruppen, frei wählbar 1. Sinngebung/Lebensqualität: Biographie und Krankheitsverständnis 2. Alltagsfähigkeiten/Körperfunktionen: „Regenbogenküche“
12:45 h	Focus-Übung
13:00 h	Mittagessen
14:00 h	Pause
15:00 h	Malen
17:00 h	Freie Zeit für Nach-Ruhe, Spaziergang...
18:15 h	Focus-Übung
18:30 h	Abendessen
19:45 h	Polyvagalthorie mit praktischen Übungen

Dimensionen von Gesundheit: Wechsel der beiden Gruppen s. o.

12:45 h	Focusübung
13:00 h	Mittagessen
14:00 h	Mittagspause
15:00 h	Innen-/Außenraum-Erfahrung (Spaziergang)
ca 17.00 h	Mental Fitness und Mindfulness-Übungen für den Alltag
18:30 h	Abendessen
19:45 h	Gemeinschaftsgespräch: „Herzensfeuer“ – wie habe ich Transformation in meinem biographischen Kontext erlebt und wie hat mich das in die Zukunft getragen

Tag 4 Sonntag, 22. September

8:30 h	Tageseinklang
9:00 h	Frühstück
10:00 h	Kleingruppen Positive Health (Fragen 4/blauer und 5/violetter Kreis aus dem Aktionsrad)
11:00 h	Rückblick
11:45 h	Abschlussrunde Plenum (Pos. Health: Teilen des konkreten Schrittes) und Feedback
13:00 h	Mittagessen
14:00 h	Ende des Wochenendes

Tag 3 Samstag, 21. September

8:30 h	Tageseinklang
9:00 h	Frühstück
10:00 h	Plenum: Frage-Runde/Austausch Impulsvortrag Herzkraftfeld – Sprung in die Freiheit

Nach einer kurzen Einführung von Positive Health am Donnerstagabend haben wir am Freitag früh alle den nicht vorher besprochenen Fragebogen bzgl. der 6 Dimensionen ausgefüllt und die Mittelwerte in das Spinnennetz übertragen.

Meine positive Gesundheit

www.iph.nl

Körperfunktionen

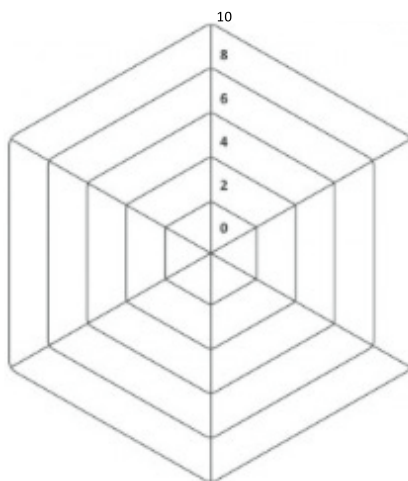
- ◆ Sich gesund fühlen
- ◆ Körperliche Leistungsfähigkeit
- ◆ Beschwerden und Schmerzen
- ◆ Schlafen
- ◆ Essen
- ◆ Kondition
- ◆ Bewegungsfähigkeit

Alltagsfähigkeiten

- ◆ Selbstfürsorge
- ◆ Seine Grenzen kennen
- ◆ Gesundheitskenntnisse
- ◆ Umgehen mit Zeit
- ◆ Umgehen mit Geld
- ◆ Arbeitsfähigkeit
- ◆ Um Hilfe bitten können

Dabei sein

- ◆ Soziale Kontakte
- ◆ Ernst genommen werden
- ◆ Gemeinsam Schönes erleben
- ◆ Unterstützung von anderen
- ◆ Dazu gehören
- ◆ Sich mit sinnvollen Dingen beschäftigen
- ◆ Interesse an der Gesellschaft



Mentales Wohlbefinden

- ◆ Merkfähigkeit
- ◆ Konzentrationsfähigkeit
- ◆ Kommunikationsfähigkeit
- ◆ Gut gelaunt sein
- ◆ Sich selbst akzeptieren
- ◆ Umgehen mit Veränderungen
- ◆ Sein Leben im Griff haben

Sinngebung

- ◆ Sinnvolles Leben
- ◆ Lebenslust
- ◆ Ideale erreichen wollen
- ◆ Vertrauen haben
- ◆ Akzeptanz
- ◆ Dankbarkeit
- ◆ Lernbereitschaft

Lebensqualität

- ◆ Genießen
- ◆ Glücklich sein
- ◆ Sich in seiner Haut wohlfühlen
- ◆ Balance
- ◆ Sich sicher fühlen
- ◆ Wohnsituation
- ◆ Finanzielles Auskommen

Abbildung 1 Spinnennetz

Im Plenum hat jeder mitgeteilt, wie sein „Bild“ auf ihn wirkt: „wie geht es mir gerade mit dem Ergebnis, dem graphischen Bild meines Spinnennetzes – und was ist mir wichtig“. Letztere ist die erste Frage aus dem „Anderen Gespräch“ (oranger Kreis aus dem Aktionsrad). Dies führte zu einem deutlich wahrnehmbaren „energetischen Shift“, weil für jeden offensichtlich wurde, wieviel Tragfähiges und Heilendes in den verschiedenen Dimensionen in ihm jeweils, oft überraschend, vorhanden war. Statt beeinträchtigender Fixierung auf die Sorgen und Beschwerden waren ein wohlthuendes Erstaunen, ein erleichtertes Ausatmen, eine zunehmende Begeisterung und innere Sicherheit für jeden spürbar.



Abbildung 2 Aktionsrad (wie Abb. 1 aus Handbuch Positive Gesundheit in der Hausarztpraxis: Gemeinsam an einer sinnvollen Versorgung arbeiten, Gebundene Ausgabe – 3. Januar 2024)

Dann tauschten wir uns in Kleingruppen mit 3-4 Personen, jeweils unter Leitung eines zertifizierten Trainers aus, mit den nächsten zwei Fragen des „anderen Gesprächs“: *Was willst du? Was ist machbar, was kannst du tun* (grüner und roter Kreis im Aktionsrad)? Die ansteckende Freude und der inspirierende Austausch weckten die Lust auf Veränderung, auch bei denen, die zunächst eher skeptisch waren. Die Ideen der anderen waren ansteckend, und unterstützend hat sicher auch gewirkt, dass die „Trainer“ sich diesen Fragen genauso gestellt haben. So entstand ein „fließendes“ Rundgespräch und gegenseitiges voneinander Profitieren.

Wir haben dann angeregt, die von jedem notierten individuellen Ideen und Vorsätze vielleicht schon während des Seminars einfließen zu lassen bzw. im Bewusstsein zu halten. Das gelang sehr gut, weil wir das ganze Seminarprogramm mit den verschiedenen Übungs-Angeboten entlang der 6 Dimensionen gestaltet hatten und so ein „Wiedererkennen“ und eine Einordnung ermöglicht wurde. Die Teilnehmenden begannen, in unseren Angeboten nach ihrem eigenen, schon etwas konkreteren

Impuls „was kann ich tun“ zu suchen. Wichtig zu erwähnen ist noch, dass wir die Fragen nicht alle vorher bekannt gegeben haben, sondern nur jeweils diejenigen, um die es gerade ging. Dadurch gelang es, die Teilnehmenden im Prozess zu halten, offen zu bleiben und sich nicht sofort und vielleicht voreilig auf ein Ziel zu fokussieren.

In der Abschlussrunde am Sonntag thematisierten wir, wieder in den Kleingruppen, die beiden letzten Fragen des „Anderen Gesprächs“: *Was ist der nächste Schritt? Und Was hält dich auf, was brauchst du an Unterstützung dafür* (blauer und violetter Kreis im Aktionsrad)? Diese beiden Fragen halte ich für extrem wichtig: sich zum einen wirklich auf **einen** Schritt festzulegen statt der gewohnten vielen guten Vorsätze – und zum zweiten schon vorher zu überlegen, was mich evtl. davon abbringen bzw. wie dann dieser Widerstand überwunden werden könnte. Dieser jeweils konkrete Schritt wurde schriftlich von den TN festgehalten und im abschließenden Plenum nochmals laut ausgesprochen, so dass die Gruppe wie eine Zeugin wirksam werden konnte.

Ein paar der konkreten Schritte habe ich noch in Erinnerung:

- ◆ Ich werde jeden Morgen vor dem Frühstück machen für mich und meine Frau 5 Min mich auf einen Stuhl setzen und beobachten, was im Garten vor sich geht und was das mit mir macht; *Dimension Lebensqualität / Verbesserung meiner Ausgeglichenheit*
- ◆ Ich werde 5x die Woche Akkordeon üben (ca. 20 min mind); *Dimension Sinngebung / Lebenslust steigern*
- ◆ Ich möchte mit meiner Frau 5 min am Abend vor dem Schlafengehen den Tag Revue passieren lassen mit Fokus auf Dankbarkeit; *Dimension Dabei sein / dazu gehören*
- ◆ Ich nehme meine 25-minütigen täglichen Spaziergänge Montags bis Freitags wieder auf; *Dimension Körperfunktionen / körperliche Leistungsfähigkeit verbessern*
- ◆ Ich widme jeden Tag einem bestimmten Aspekt wie Dankbarkeit, Schönheit, Bewegung, Meditation; *Dimension Lebensqualität / Balance und Genießen verbessern*

Wir versuchen durch die Angebote der Herzschnulle Anregungen zum herzgesunden Leben zu vermitteln und erlebbar zu machen. Das tun wir mit informierenden Vorträgen und viel praktischem Tun: kleine Achtsamkeitsmeditationen, Bewegung, gemeinsamem Kochen, kunst- und psychotherapeutischer Selbsterfahrung und Reflektion. Leitfaden ist immer ein Herzens – Motto in Form einer kurzen Überschrift und eines Gedichtes sowie ein Rhythmus von Ruhe und Bewegung, Anstrengung und Entspannung, Pause und Tun, Gespräch und Schweigen. Die Idee ist also der von Positive Health sehr ähnlich. Der für uns sehr bemerkbare positive „Zusatzeffekt“ ist, dass die Teilnehmenden sich schon am Anfang des Seminars konkretere Gedanken machen können, wie der nächste Schritt einer für sie heilsamen Veränderung aussehen könnte. Das wirkte nach unserer Wahrnehmung wie ein individuelles „Framing“, dem sie dann auch die erlebten Angebote zuordnen konnten. Der „Vor-Satz“ wurde sozusagen zum Satz mit einem Punkt, definiert und greifbar.

Ich hatte Gelegenheit, zwei Teilnehmer nach ein paar Wochen in der Sprechstunde zu sehen – beide hatten ihren Vorsatz umgesetzt und waren begeistert am Üben. Es waren beides zufällig ehemalige Herzscheitnehmer, die von den neuen Konzept ebenso überzeugt waren wie wir als Team: Positive Health ermöglicht einen guten Leitfaden und einen klaren strukturellen Rahmen, auf den wir uns immer verlassen konnten.

Es ist ein sehr konkretes, schnell umsetzbares Tool, was sich leicht integrieren lässt in die Herzscheit (und sicher auch in andere Gruppenkontexte), ohne eigene Werte und Inhalte aufgeben zu müssen und – vielleicht am Wichtigsten – es ist nachhaltig: wir haben jeden TN damit erreicht und einen Veränderungsfunkten entzünden können.

Nicht unerwähnt lassen möchte ich, dass wir als Herzscheit natürlich einen großen Vorteil haben für die Akzeptanz von Positive Health: bei uns melden sich Menschen an, die definitiv etwas verändern wollen und dadurch natürlich viel offener sind für Tools, die diesen Prozess unterstützen.

Das erlebe ich im ärztlich-psychotherapeutischen Kontext nicht immer so positiv. Bei einigen Patienten ist der Widerstand, den Fokus der Krankheit zu verlassen und sich anderen Bereichen des Lebens zuzuwenden, erheblich. Das bedeutet im Einzelfall für so einen Menschen dann doch, seine „Sicherheits“-Zone von Zuwendung und vermeintlich haltgebenden Strukturen zu verlassen, verbunden mit der dann eher bedrohlich wirkenden Aussicht, selber etwas tun zu müssen. Auch das gilt es selbstverständlich zu respektieren und einen therapeutischen Umgang damit zu finden.

Es ist m. E. sehr wichtig, sich immer wieder klar zu machen, dass Positive Health zunächst einmal ein Gesprächstool ist – eben das „Andere Gespräch“ – und kein Allheilmittel für jeden Patienten.

Ich habe u. a. aber auch zwei chronisch depressive Patienten erlebt, die mit dem Verfahren tatsächlich einen Anker für sich gefunden haben, mit dem sie etwas Neues umsetzen konnten (für mich als Therapeutin ist im Übrigen oft überraschend, wo diese Menschen dann ihren Schwerpunkt gesetzt haben: beide in der *Dimension Sinngebung / Lebenslust* – das wäre nicht unbedingt die gewesen, die ich als Therapeutin für tragfähig gehalten hätte. Der Sprung von der in der Depression empfundenen Sinnlosigkeit des Lebens zu Lebenslust wäre mir von meiner Seite gefühlt zu groß gewesen, um ihn vorzuschlagen. Ich habe durch diese Erfahrung gelernt, selbst mutiger zu werden in Bezug auf „Positives zuzumuten“). Mit beiden Patienten hatte ich ein Nachgespräch, in dem sich bestätigte, dass der beschlossene Schritt (Gitarrespielen bzw. Arabisch lernen) umgesetzt wurde und Freude machte.

Bei Patienten mit z. B. Zwängen, akuter Depression, Traumatisierung stelle ich das „Andere Gespräch“ nicht an den Anfang, sondern warte ggf. einen guten Zeitpunkt ab bzw. bis sich eine stabile zwischenmenschliche Beziehung eingestellt hat, was vermutlich für jede auf Unterstützung angelegte Beziehung gilt und Grundlage für alles Weitere ist.

Für Menschen, die schon in der Lage sind zu spüren, was sie brauchen, und denen dann „nur“ die Umsetzung fehlt – oder die sich vielleicht in biographischen Umbruch-Situationen befinden und über Positive Health Lebensbereiche und Qualitäten wieder entdecken, die im Laufe ihres Lebens verloren gegangen sind, ist Positive Health für mich extrem hilfreich, um schnell den helfenden Wendepunkt zu finden.

Links und Literatur

<https://www.herzschule-muenchen.de>
<https://herzschule-hamburg.de/>
<https://www.gemeinschaftskrankenhaus.de/fileadmin/Bilddaten-GKH-Web/Downloads/01-Medizin-Therapie-Pflege/01-Fachabteilungen/Innere-Medizin/gkh-flyer-herzschule.pdf>
<https://www.herzschule-havelhoehe.de>
<https://therapeuticumaurum.nl>
<http://www.psychosynthesehaus.de>

Handbuch der Psychosynthese, Roberto Assagioli, 4. deutsche Auflage 2004, Na-wo-Verlag

Handbuch Positive Gesundheit in der Hausarztpraxis: Gemeinsam an einer sinnvollen Versorgung arbeiten, von Machteld Huber, Hans Peter Jung, Karolien van den Brekel-Dijkstra Gebundene Ausgabe – 3. Januar 2024, Springer-Verlag

Dr.med. Maria Ursula Kreye, Herzscheit München e.V.

Innere Medizin, Psychosynthese/Psychosomatik, Anthroposophische Medizin, seit 1989 niedergelassen in München, langjährige konsiliarärztliche psychotherapeutische Tätigkeit in kardiologischer Reha-Klinik, Mediatorin (transformative Mediation), Positive Health Trainerin, Gründungsmitglied der Herzscheit München
 mariakreye@gmx.de
 Wolfratshauserstr. 210
 81479 München



Quelle: Autorin