

## WEICHEN STELLEN

Bericht zum Männerworkshop der „Leib und Seele Woche der Stadt Steyr –  
September 2010  
Günter Peinhaupt



Für die Reihe „Herzfrischende Impulse zur seelischen Gesundheit“, im Raume Steyr, wurde ich eingeladen, meine Erfahrungen und Erkenntnisse zur Herzgesundheit einzubringen.

Es ging darum, „Weichen zu stellen“: bei einem prophylaktischen Männernachmittag sollten Männer, die sich in ihrer Lebensmitte befinden, auf versteckte und gesundheitliche Gefahren vorbeugend hingewiesen werden. Die alte Steyrtalbahn konnte dazu eine gute Möglichkeit zur Einsicht bieten: Nämlich achtsam hinzuschauen, wie sich auf der Museumsbahn Richtungsänderungen langsam vornehmen lassen. Was ja heute gerne im Trubel der Zeit leicht verabsäumt wird.

Ich erklärte mich bereit, in diesem Rahmen meine Geschichte zu erzählen. Eine Erfahrung, die vielleicht ganz spannend für manche 40 – 50 Jährigen zu erfahren ist. Besonders dann, wenn im aktiven Leben die bewusste Aufmerksamkeit auf die Grenzen des hektischen Seins gerne vergessen wird.

### Teil I – Meine persönliche Entwicklungsgeschichte

11 solche Männer fanden sich am Sonntag, um 14.00 Uhr, am Bahnsteig Unterhimmel ein. Einige Herren kannten sich ja schon und es gab bereits regen Austausch am Bahnsteig. Erst nach einer Weile, bis die Tickets kontrolliert waren, wir alle einen Sitzplatz gefunden hatten und der geplante Ausstiegsort Neuzeug genannt wurde, setzte sich die qualmende Steyrtalbahn wieder langsam in Bewegung.

Wir fuhren also eine Länge von ca. 7 km. Eine Strecke die ich als 52 jähriger - also vor 1 1/2 Jahren - 1 bis 2 mal in der Woche noch mühelos hin und retour durchgelaufen bin. Zum Glück kann ich heute nur sagen. Der Sport konnte meine Herzwände straffen und dicker machen. Damals war es mir noch nicht bewusst, dass ich im Winter 2009/10 eine lebensbedrohliche Herzgeschichte durchstehen musste: Aortenklappen Operation neu und Anpassung des Klappenrings bei der Mitralklappe, Insuffizient Stufe 2.

Wie kommt man denn nur zu solch einer Diagnose, obwohl ich eigentlich, außer den Kinderkrankheiten und natürlichen Grippeerkältungen, nie wirklich in meinem Leben ernsthaft krank war?

Nach einem kleinen Aufwärmspaziergang entlang der etwas überwachsenen Eisenbahnschienen, begann ich zu erzählen: Grundsätzlich war ich ja immer gesund. Ich meine, ich war nie in Behandlung in einem Krankenhaus, war sportlich unterwegs und habe nicht geraucht. Ich habe eine etwas zarte Figur mit 178 cm und 73 kg, man hat mich auch nie als Hektiker bezeichnet. Seelisch gab es natürlich einige Problematiken, die aber wahrscheinlich als normal zu betrachten sind - oder auch nicht. Als Erstgeborener „genoss“ ich eine relativ strenge Erziehung mit baldiger Absonderung gegenüber dem Elternhaus, ins besonders dem Vater gegenüber. Beziehungsmäßig bin ich eher ein Suchender, habe aus meiner aufgelösten Ehe eine reizende Tochter mit 23 Jahren und beruflich bin ich gut integriert. Ich bin nie wirklich vom meinen Elternhaus weggekommen, habe das Haus geerbt und lebe dort, zwar im eigenen Bereich, aber dennoch Zeit meines Lebens zuhause.

Etwas hat sich wohl in der Erziehung geändert, heute wird über alles geredet, damals wurde über alles geschwiegen. Auf der einen Seite finde ich es einen Vorteil, dass die Dinge ausgesprochen werden, dass Kindererziehung z.B. ein öffentliches und familiäres Thema ist. Auf der anderen Seite weiß ich nicht, ob alle diese Debatten den inneren Schmerz, den man als Kind und Jugendlicher empfindet, wirklich mildern. Ich habe den Schmerz wohl so gehabt.

## Teil II – Herzerkrankung

„Herzerkrankung mit 53 Jahren“: das klingt böse, sehr niederschmetternd sogar. Ich meine, in diesem Alter stellt man sich eine andere Erkrankung leichter vor als mit 30 vielleicht, aber wenn es um das blutsteuernde Organ geht, fällt man ziemlich leicht ins Bodenlose. Und bei mir war es auch genau so.

Nun, - da die Männergruppe inzwischen ein wenig weitermarschiert war und sich bei einem Tee im offenen Wartehäuschen am Pergerner Bahnhof niederließ, überlegte ich kurz, ob ich meine Story so im Detail erzählen sollte, wie ich sie erlebte. Aber ja, mit jeder und jedem kann das eigentlich auf diese Weise passieren.

Begonnen hat es mit Hustenreizen. Schon einige Jahre vorher, ca. 1 bis 3 Wochen im Jahr, die sich aber dann immer wieder auflösten. Ich weiß auch, dass ich schon über ein Jahrzehnt einen ziemlich heftigen Herzschlag mit starkem Anzeichen von seh- und spürbaren Pulsschlägen an der Halsaorta, am Bauch und in der Leistengegend wahrnahm. So stark, dass meine Partnerin immer gemeint hat, warum schlägt dein Herz so intensiv. Ich habe aber darauf nicht so viel geachtet, ... kräftige Lebensimpulse halt, wie man sich so gerne denkt. Im Mai 2009 ließ ich mich bei meinem Hausarzt anschauen. Ich hatte besonders starken Husten. Er verschrieb mir, mit Verdacht auf Lungenentzündung, Antibiotika, machte ein EKG und bestimmte das Blutbild. Ein Lungenröntgen folgte. Dies zeigte etwas angeschlagene Lungenflügel und einen linken Herzschatten. Die Antibiotika wirkten jedoch und die Erkrankung heilte ab. Eine Gesundheitsuntersuchung im Anschluss zeigte einen in Richtung normal gehenden Blutbefund. Nur den Internisten sollte ich zu einer genauen Untersuchung des Herzschattens aufsuchen. Doch irgendwie wollte ich das nicht wirklich - und über dem Sommer und Herbst vergaß ich die Geschichte.

Trotzdem blieb ein Rest des Reizhustens bestehen und im Herbst fing das Ganze wieder von vorne an. Ich bemerkte auch, dass die körperliche Leistung nachließ und meine Tochter erklärte mir mit emotionalem Nachdruck, wie mein Aussehen sich während eines solchen Hustenanfalles änderte. Auch mein Hausarzt, den ich zu Weihnachten privat besuchte, horchte diesmal auf meine Herzgegend genauer hin und teilte mir ebenfalls ernsthaft mit, ich müsse mir das eingehend am nächsten Tag im Spital Steyr anschauen lassen. Ansonsten könne er keine Garantie mehr für mich übernehmen.

25. Dezember 2009: EKG, Herzultraschall, Aufnahme auf der Interne, Bettruhe. Die erste Diagnose war nicht sehr erfreulich:

- Die Aortenklappe sei undicht, sie habe nur 2 Taschenklappen als 3 (wahrscheinlich ein Geburtsfehler),
- Die Mitralklappe sei ebenfalls leicht undicht. Beide Funktionsstörungen erforderten eine erhöhte Pumparbeit des Herzens und führten zu einer Überlastung des Herzmuskels. Man müsse sehen, ob die Defekte noch operativ korrigiert werden können.

Verlegung auf die Herz-Beobachtungstation und Indikation eines speziellen Herzstärkungsmittel. Nach Besserung kann eventuell ein Transport in das Elisabethinen - Spital Linz zur Angiografie gewagt werden. Gott sei Dank konnte dort diagnostiziert werden, dass die Klappenoperationen noch möglich sind. Das Risiko sei allerdings hoch. Ein Herzkammerflimmern, 2 Stunden nach dieser Untersuchung, wahrscheinlich hervorgerufen durch eine Reaktion des eingeführten Kontrastmittels, ließ mich kurz wegtreten - der Einsatz eines Defibrillators rettete mir das Leben. Der Operationstermin wurde vom AKH Linz mit 3. Februar 2010 festgelegt.

Praktisch hieß das 1 Monat Wartezeit. Ich wurde wieder nach Steyr in die Beobachtungsstation zurückgebracht. Die lange Wartezeit verschlimmerte meinen Zustand, Wasseransammlungen in der

Bauchgend und in den Fußgelenken ließen einen heftigen operativen Einsatz befürchten. Dennoch wurde mir immer mehr bewusst, dass mein Ende noch nicht gekommen sei. Meine Familie und viele meiner lieben Freundinnen und Freunde spendeten mir guten seelischen Trost.

Wer nun Genaueres zur Operation am offenen Herzen wissen möchte, kann sich gerne Videos im Web ansehen (<http://www.medfuehrer.de/Herz-Kardiologen-Herzchirurgen/Herz-OP-Videos.html>). Obwohl mein chirurgischer Eingriff dann in 3,5 Stunden abgeschlossen war (eigentlich relativ kurz, weil er ca. mit 5 Stunden bemessen ist) erging es mir mit der neuen Kunststoffklappe und dem rekonstruierten Mitralklappenring anfangs nicht besonders gut. Erstens war das „Anstarten“ des Herzorgans – also das Heraus aus der Herz-Lungenmaschine - nur mit starken Medikamenten möglich. Dieser Medikamenten Push schädigte die Niere und die Leber. Und zweitens hinderte ein heftiges Blut-Wasser-Gemisch von 700 ml an der linken Pleura, dass das Herz wieder in normaler Sinusfunktion zu Schlägen beginnen konnte.. Erst eine nachträgliche Pleurapunktion konnte Abhilfe schaffen. Intensivstationen im AKH Linz, dann bei den Elisabethinen und noch ein Woche Aufenthalt auf der Internen Station, in Steyr musste ich noch über mich ergehen lassen. Im geschwächten Zustand, mit 57kg, wurde ich dann auf die REHA gebracht, wo es schön langsam wieder aufwärts ging.

### Teil III – Heute :und wie geht`s weiter?

Nach meinen Schilderungen sind die Männer ein wenig nachdenklich geworden und mit vielen Fragen gingen wir zurück durch das Steyrer Augebiet. Wir erreichten das „Cafe Drahtzug“, wo schon ein reservierter Tisch auf uns wartete.

„Ja, ich bin froh, heute mit euch diesen Ausflug machen zu können,“ erzählte ich beim Kaffee und Kuchen weiter. Ich bin sehr zufrieden. Mein Zustand hat sich wirklich erstaunlich gebessert. Ich mache Therapie bei meinem Internisten, praktiziere Tai Chi und gehe auch wieder zum Tango tanzen. War bei einem Grönlandschamanen, der mich betreute und habe mit August wieder mit dem Arbeiten begonnen. Versuche dem beruflichen Stress aus dem Weg zu gehen, habe zum Glück einen Pass für begünstigte Behinderte bekommen. Den Schrecken, dass mich weitere Herzrhythmusstörungen überfallen könnten, konnte ich in großem Maße abbauen. Wahrscheinlich gibt es zwar noch ein Trauma auf der Organebene, welches ich mir noch gerne therapeutisch ansehen werde. Wirtschaftlicher Schaden ist nicht eingetreten. Klar gibt es keine genauen gesundheitlichen Prognosen und leistungsmäßig gibt es schon noch Einschränkungen, die mir manchmal etwas weh tun.

Ich lebe aber noch sehr gerne und denke, dass es noch wichtige Aufgaben für mich gibt. Mein emotionales Herz und meine Liebe sind stärker geworden. Ich denke nicht mehr so an die Zukunft, versuche mehr im „Jetzt“ zu sein. Irgendwie spüre ich viel mehr, dass alle Menschen stark verbunden sind und uns alle etwas zu sagen haben: sowohl Freunde als auch feindlichere Menschen und angespannte Handlungsbeauftragte im Weltgeschehen, die uns nicht so gut gesinnt sind. Unser Leben dauert in Wirklichkeit gar nicht so lange, - nutze es für den Frieden auf Erden und für die Harmonie im Erdenbewusstsein.