

*Intro:* Herzlich willkommen bei seko on air. Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

*Irena Težak:* Hallo und herzlich willkommen! Mein Name ist Irena Težak und ich bin heute Ihre Moderatorin. Unser Thema ist Psychokardiologie. Mein Gast ist Helmut Bundschuh. Er ist Initiator mehrerer Selbsthilfegruppen zum Thema Psyche und Herz.

Ich freue mich, Herr Bundschuh, dass wir heute die Gelegenheit haben, miteinander zu sprechen, und Sie haben hier in München eine Selbsthilfegruppe und ich glaube, nicht nur eine. Der Name gefällt mir. "Herz ohne Stress". Heißt Ihre Gruppe so?

*Helmut Bundschuh:* Das ist richtig. Ich bedanke mich, dass ich heute hier sein kann. Tatsächlich habe ich zwei Selbsthilfegruppen und da geht es um psychisch belastete Herzpatienten. Und erstaunlicherweise war ich, als ich vor sechs Jahren die erste Gruppe gegründet habe, der einzige in ganz Deutschland. Diese Gruppe ist also "Herzkrank ohne Ängste". Und die zweite Gruppe, die Sie angesprochen haben, ist "Herz ohne Stress". Und dieser Name kommt eigentlich ganz symptomatisch vom Hauptproblem her. Stress ist eines der Hauptprobleme in der Psychosomatik.

*Irena Težak:* Wenn ich es richtig verstehe, haben Sie aber eine Herzerkrankung gehabt.

*Helmut Bundschuh:* Ja, die habe ich immer noch.

*Irena Težak:* Die haben sie immer noch. Was ist das denn für eine Erkrankung?

*Helmut Bundschuh:* Eigentlich Herzinfarkt, Bypass usw.

*Irena Težak:* Und in Ihrer Gruppe geht es dann aber nicht darum, über die Erkrankung zu sprechen, sondern sozusagen wie komme ich wieder im Alltag zurecht? Oder wie schaffe ich mein Leben mit der Herzerkrankung.

*Helmut Bundschuh:* Genau.

*Irena Težak:* Ja sehr, sehr schön

*Helmut Bundschuh:* Und wie komme ich wieder zurück. Und das ist natürlich sehr unterschiedlich. Da hat jeder seine Methode. Und diejenigen, die keine Methode gefunden haben, die können es von den anderen abgucken.

*Irena Težak:* Was war denn Ihre Methode? Wie sind Sie damit umgegangen?

*Helmut Bundschuh:* Ich bin am Anfang sehr zwanghaft mit umgegangen. Nach der Bypassoperation zum Beispiel bin ich schon in der ersten Woche über das Treppenhaus rauf und runter gelaufen in der Klinik, bis mal der Psychiater kam und sagte Herr Bundschuh, ich glaube, wir müssen miteinander reden.

*Irena Težak:* War das dann zu viel?

*Helmut Bundschuh:* Ja, körperlich war es natürlich zu viel, aber der Zwang kam daher, dass ich das einfach nicht anerkennen konnte, dass der Körper das alles nicht mehr mitmacht. Ich musste das ausprobieren, irgendwie.

*Irena Težak:* Wie alt waren Sie denn, als Sie erkrankt sind, als Sie den Herzinfarkt hatten?

*Helmut Bundschuh:* Ja, den Herzinfarkt hatte ich vor rund zehn Jahren, also da war ich 55. Aber da waren vorher schon viele Stents. Und was die Technik heute macht, jetzt so viel möglich. Also wahrscheinlich wäre dieser Herzinfarkt früher gekommen, wenn ich mich schon zehn Jahre vorher den ersten Stand bekommen hätte. Nach dem achten hab ich dann tatsächlich den Herzinfarkt gekriegt. Aber gut, die medizinische Diagnostik ist heute so fortgeschritten.

*Irena Težak:* Und wie kamen Sie dann auf den Gedanken, sowas zu machen wie "Herz ohne Ängste"? Hat man nach einem Herzinfarkt einfach Angst, dass es wieder passieren kann? Oder was war Ihr Motiv?

*Helmut Bundschuh:* Das ist ganz normal. Also wenn man einen schweren Herzinfarkt hat. Das ist eine Nahtoderfahrung. Klar geht jeder anders damit um. Mich hat es eigentlich schon mitgenommen. Als ich aus der Reha rauskam, wollte ich eigentlich weitermachen, weil das Reha Programm hat mir sehr gut getan und zu meinem großen Erstaunen habe ich nichts gefunden. Es gab keine öffentlichen Programme.

*Irena Težak:* Was wurde denn auf der Reha gemacht, was Ihnen so gut getan hat?

*Helmut Bundschuh:* Auf der einen Seite waren es die Gespräche mit den Psychologen und Psychologinnen und auf der anderen Seite das langsame Heranführen wieder an körperliche Übungen, denn man fühlt sich erstmal sehr hilflos und Hilflosigkeit ist ein ganz schlechter Berater.

*Irena Težak:* Ja, das ist richtig. Und dann haben Sie vor sechs Jahren diese Selbsthilfegruppe gegründet. Was bedeutet denn Selbsthilfe für Sie?

*Helmut Bundschuh:* Ja, erst mal Eigeninitiative. Ich muss ehrlich sagen, ich hatte bis dahin überhaupt nichts am Hut mit Selbsthilfe. Viele Überlegungen. Wie könnte man denn weitermachen, überhaupt nach der Reha? Die große Angst der Kardiologen ist ja, dass man, wenn man entlassen wird, danach wieder in ein tiefes Loch fällt. Das ist ja auch so.

*Irena Težak:* Ja, kann ich mir gut vorstellen.

*Helmut Bundschuh:* Oft zeitversetzt ein halbes Jahr. Man nennt es den Realitätsschock, wenn man wieder in die Arbeit zurück muss. Da waren plötzlich Ängste da, die ich von früher so nicht kannte.

*Irena Težak:* Wovor hatten Sie zum Beispiel Angst?

*Helmut Bundschuh:* Da kann der Körper das noch? Kann man das noch? Können Sie die Familie überhaupt noch versorgen? Vielleicht auch die Angst vor dem nächsten Ereignis? Diese Erwartungsangst, die dann plötzlich einsetzt. Der Körper verändert sich, fühlt sich völlig anders an. Auch das seelische Empfinden verändert sich ziemlich stark.

*Irena Težak:* Und wie unterstützt Sie die Selbsthilfe, die Selbsthilfegruppe, dabei?

*Helmut Bundschuh:* Ja, es ist ja so, man, wenn man so Veränderungen bemerkt, dann muss man drüber reden. Ich bin zumindest jemand, der reden muss. Es gibt Leute, die ziehen sich zurück. Halte ich für eine schlechte Beratung. Aber zu Hause ist es dann so, meine Frau, die hat halt dreimal zugehört und dann konnte es nicht mehr hören.

*Irena Težak:* Also sie wollten aber über darüber sprechen und haben auch einfach gedacht, das ist gut, wenn ich das nicht zu Hause in der Familie mache, sondern mit anderen, die etwas Ähnliches erlebt haben.

*Helmut Bundschuh:* Ja, also ich hatte zuerst meine Ausbildung gemacht und ich bin ziemlich viel rumgefahren und wollte Informationen haben. Irgendwann habe ich mal das Wort Psychokardiologie gehört, habe gedacht ach, das klingt gut. Psychoonkologie war mir also ein gängiger Begriff.

*Irena Težak:* Psychokardiologie bedeutet der Zusammenhang zwischen der Psyche und dem Herzen.

*Helmut Bundschuh:* Herzerkrankungen mit den psychischen Folgeerscheinungen und zu gucken, welche Wechselwirkungen entstehen da? Da habe ich einen Vortrag gehört und das klingt jetzt vielleicht sehr hochtrabend, aber tatsächlich, es sind wissenschaftliche Ergebnisse unmittelbar umsetzbar in der Selbsthilfe.

*Irena Težak:* Machen Sie doch mal ein Beispiel. Welches wissenschaftliche Ergebnis?

*Helmut Bundschuh:* Zum Beispiel wenn Professor Labik herausgefunden hat in der Forschung, dass Einsamkeit und Isolation ein hoher Risikofaktor für Herzinfarkt ist. Dann kann ich in der Selbsthilfegruppe dazusitzen und überlegen, welche Leute sind denn da eigentlich betroffen? Und dann siehst Du die Leute leben alle alleine. Die Person hat gesagt, es ist eigentlich mein einziger Kontakt in diese Selbsthilfe zu kommen. Und diese Isolation fördert den Herzinfarkt. Auf der anderen Seite sind neue Formate entstanden.

*Irena Težak:* Was meinen Sie mit neue Formate?

*Helmut Bundschuh:* Irgendwann saßen wir zusammen und haben gesagt Das ist aber blöd, dass wir uns nicht mehr treffen können. Und da hat einer gesagt, Wir machen das halt übers Internet. Und dann haben wir die Herzgespräche am Montag erfunden. Das war erst die eine Gruppe Herz ohne Stress, dann kamen die anderen dazu. Inzwischen ist es bundesweit. Also wir sind manchmal 10/15 Leute, immer unterschiedliche. Da kommen Leute aus Berlin dazu, weil die Selbsthilfezentren das auch mit bewerben. Und das ist ein sehr spannender Kontakt.

*Irena Težak:* Also Sie gucken sozusagen auch über Ihren Tellerrand hinaus. Dank Corona, dank der Möglichkeit, online-Treffen abzuhalten. Auf die Idee wäre man vermutlich, das kenne ich jetzt von anderen Themen und Selbsthilfegruppen auch, nicht unbedingt gekommen. Eine Onlinegruppe zu machen. Und da ist Überregionalität ja ganz einfach möglich.

*Helmut Bundschuh:* Da war der Bedarf halt nicht da, man hat sich ja treffen können. Wir haben das eh so gemacht, dass wir versucht haben, wir wollten in Bewegung kommen. Das ist bei Herzpatienten eher ein großes Problem. Wir wollten die Gemeinsamkeit haben und wir wollten den Informationsaustausch haben.

*Irena Težak:* Es gibt ja sehr, sehr schöne Wortspiele mit dem Herzen und das habe ich auch auf Ihrer Internetseite gesehen. Sie haben da ja auch die sogenannten Herzgeschichten oder auf der Vereinsseite, glaube ich. Ja, und das geht ans Herz. Das ist sehr, sehr schön, wie Sie das auch umsetzen, finde ich.

*Helmut Bundschuh:* Das sind aber eigentlich Frauen, die das so umsetzen können, denn das habe ich gemerkt, das sind ganz große Unterschiede. Wir haben zum Beispiel den Newsletter jetzt angefangen und den hat eine Frau gemacht. Und er unterscheidet sich grundlegend von diesen ganz normalen Newslettern, die einfach nur Fakten machen. Da sieht man, ein Fakt nach dem anderen, ganz kurze Sätze und zack zack Termin hier und bei uns sind plötzlich Geschichten da und wir haben ganz viel Resonanz und das freut mich.

*Irena Težak:* Ja, ich glaube, wer Geschichten erzählen kann, der kann auch Menschen erreichen. Und in der Selbsthilfe hat ja jeder auf seine Geschichte erlebt und bringt die mit ein.

*Helmut Bundschuh:* Also hat mein Leben grundsätzlich verändert, muss ich sagen. Also ich brenne für die Selbsthilfe, obwohl ich vorher nichts damit zu tun hatte.

*Irena Težak:* Es ist Ihnen eine Herzensangelegenheit?.

*Helmut Bundschuh:* Es ist mein Herzensprojekt.

*Irena Težak:* Das heißt, Sie werden auch noch länger dabei bleiben?

*Helmut Bundschuh:* Ja, schon. Ja, genau deswegen haben wir den Verein gegründet. Zwei Selbsthilfegruppen haben einen Verein gegründet, weil sie gesagt haben: Okay, wir kriegen dauernd Anrufe. Seitdem die Homepage da war, haben wir immer Anrufe gekriegt. Bin erstmal hierher gegangen, hab gesagt, wie geht Selbsthilfe, wenn man nicht direkt dabei sein kann? Weil der Charakter hat sich verändert. Selbsthilfe ist ja eigentlich was regionales. Man trifft sich in München oder in Regensburg oder irgendwo. Und plötzlich durch dieses Internet ist es bundesweit geworden. Also die Leute hier vom Selbsthilfezentrum München haben mich erst mal vernetzt mit den anderen Selbsthilfezentren und dann war es schon leichter an die Leute ranzukommen. Da sind psychische Belastungen auch da. Und es sind ja sehr unterschiedlich. Es kann eine Depression oder eine Angst sein oder eine posttraumatische Belastungsstörung.

*Irena Težak:* Bedeutet es aber auch, dass Sie parallel dazu auch Psychotherapie in Anspruch nehmen oder dass Sie das den Menschen raten?

*Helmut Bundschuh:* Wir machen Supervision für Gruppenleiter.

*Irena Težak:* Für Gruppenleiter?

*Helmut Bundschuh:* Weil die kommen ja in Kontakt, oft mit Problemen da, da können Leute kommen, die sehr stark belastet sind, zum Beispiel mit Depressionen. Das ist ein sehr interessanter Gedanke jetzt. Denn die eine Gruppe Herz ohne Stress, die ist ja im Klinikum rechts der Isar beheimatet. Und da waren wir ja mitten in der Psychosomatik. Das war der Therapieraum von denen. Da konnten wir uns treffen. Und da sind wir manchmal mit Leuten aus der klinischen Psychosomatik, die also eingeliefert worden waren und die fünf, acht Wochen dort behandelt wurden, in Kontakt gekommen, denn die wurden dann auch zu uns geschickt. Und da haben wir erst mal den Unterschied gesehen. Wie ist es denn, wenn du tatsächlich eine Angsterkrankung hast oder eine Depression hast? Und viele Leute aus der Selbsthilfegruppe sind zum ersten Mal mit solchen Leuten in Kontakt gekommen mit diesen Erkrankungen. Und das bei uns ganz viel ausgemacht. Da hat man erst mal gesehen, wie schnell kommt man rein in eine Erkrankung und wie lang dauert es da wieder rauszukommen? Etliche Leute, die da Kontakt zu uns bekamen in der Klinik, die sind heute noch in der Gruppe.

*Irena Težak:* Wie viele Menschen sind denn überhaupt in der Selbsthilfegruppe?

*Helmut Bundschuh:* Also insgesamt ,also gelistet sind bei mir in den beiden Gruppen 96 Leute, glaube ich. Und wir haben eine Frauengruppe gegründet. Wir haben in Ebersberg, das ist also 20 Kilometer von hier, eine Gruppe gegründet. Der Bedarf ist da und jetzt sind wir dabei in Regensburg. Das macht allerdings der Verein. Da haben wir jetzt eine Gruppe in einem Krankenhaus gegründet, aber wir können erst im Frühjahr anfangen. Nürnberg ist genauso, da sind wir an der Uniklinik.

*Irena Težak:* Der Selbsthilfegedanke lebt ja vom Geben und vom Nehmen. Was nehmen Sie? Dass Sie viel geben und viel tun, viel machen. Aber was ist für Sie das, was Sie mitnehmen. Auch nach den vielen Jahren noch, weil Sie sagen, es ist Ihr Herzensprojekt, Sie brennen für die Selbsthilfe. Was ist es, was Sie dranbleiben lässt?

*Helmut Bundschuh:* Vielleicht habe ich so ein kleines Helfersyndrom, wer weiß. Es hat mir immer schon mehr Spaß gemacht, zu schenken, als beschenkt zu werden. Ich freue mich auch, wenn ich beschenkt werde, aber es ist mir immer ein bisschen peinlich. Ich weiß nicht, woher es kommt. Wäre vielleicht mal therapiewürdig.

*Irena Težak:* Ja, könnte man mal drüber nachdenken, weil eigentlich wichtig ist ja beides. Auch etwas nehmen zu können, annehmen zu können. Ja, auch für die Gesundheit oder für das Herz ist es auch wichtig, das nehmen zu können, was da ist.

*Helmut Bundschuh:* Aber ich kriege natürlich auch ganz viel Anerkennung. Das steigert natürlich auch den Selbstwert, denn wenn ich feststelle, dass ich das ich einfach zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort war und dadurch auch viel helfen kann.

*Irena Težak:* Sie machen das aber alles ehrenamtlich und sie können auch so viel Zeit erübrigen.

*Helmut Bundschuh:* Ja eigentlich nicht, denke ich. Aber inzwischen ist das wie ein Job, ein Hauptberuf.



*Irena Težak:* Sie sind aber nicht alleine. Sie haben ja noch Mitstreiter, Mitstreiterinnen? Alleine könnten sie das alles wahrscheinlich gar nicht mehr bewältigen.

*Helmut Bundschuh:* Das soll auch nicht sein. Wenn alles über einen Schreibtisch geht, dann blockiert das. Und ich bin eher jemand, der die Verantwortung auch dort lässt, wo sie gut aufgehoben ist. Aber so verstehe ich Selbsthilfe. Das muss ja auch Spaß machen. Also was herausfinden, das war schon immer so meine Leidenschaft.

*Irena Težak:* Also das haben Sie sozusagen schon mitgebracht.

*Helmut Bundschuh:* Als Kleiner Junge, da bin ich dem Bachlauf nachgegangen, bis ich die Quelle gefunden habe. Ob es es dann wirklich war, weiß ich ja nicht. Das war mein Verständnis von den Dingen, wie sie ablaufen. Da geht der Bach in die Donau und dort kommt er aus dem Boden heraus. Das fand ich ganz spektakulär, schon im Vorschulalter.

*Irena Težak:* Also Sie wollen schon den Dingen auf den Grund gehen?

*Helmut Bundschuh:* Ja, genau. Das ist in der Selbsthilfe sehr wichtig. Denn ein ganz großes Problem ist bei Herzpatienten und wahrscheinlich bei anderen chronischen Erkrankungen auch, dass man ein manchmal völlig falsches Bild von der Erkrankung hat. Die Annahmen über die Erkrankung haben oft mit der Realität nichts zu tun.

*Irena Težak:* Das ist auch Psychosomatik.

*Helmut Bundschuh:* Genau, das ist Psychosomatik und eben das aufzuklären. Es geht also um biographisches Arbeiten für Herzpatienten. Was habe ich in meinem Leben eigentlich gemacht, dass ich so weit kam, dass es zu einer Herzerkrankung kam? Klar, gibt es genetische Disposition, psychische Dispositionen, Persönlichkeitsfaktoren. Aber in meinem Verhalten, was habe ich denn da eigentlich gemacht, dass ich genau dahin kam? Diesen roten Faden, diesen Lebensfaden zu suchen und zu finden, das ist eine ganz spannende Angelegenheit.

*Irena Težak:* Und hier im Selbsthilfezentrum sind ja auch Ihre Treffen. Und hier gehen viele, viele Gruppen, wie ich schon gehört habe, ein und aus. Vernetzen Sie sich dann auch mit anderen Gruppen? Kriegen Sie was mit, was hier sonst noch los ist im Haus?

*Helmut Bundschuh:* Ja, es gibt ja hier so diese, diese Stammtische. Da war ich am Anfang öfter, war sehr interessant, aber wenn man dann die Vernetzung hat, dann geht es direkter. Ja, also ich bin vernetzt mit anderen Herzgruppen. Da entstehen auch Freundschaften, wo man sagt, zum Beispiel beim nächsten Selbsthilfe Tag hier in München am Marienplatz, komm, machen wir das zusammen.

*Irena Težak:* Dass sie dann einen Infostand zusammen machen?.

*Helmut Bundschuh:* Dass man einen Infostand zusammen macht oder sagt du machst auch mit, komm stellen wir uns nebeneinander.

*Irena Težak:* Schön, ich freue mich immer, wenn ich mit Menschen sprechen kann, wo auch so deutlich wird, dass sie das tun, weil sie davon überzeugt sind, dass es gut ist und dass es richtig ist. Und ich glaube, das kommt dann auch rüber.

*Helmut Bundschuh:* Ja, es gibt Leute, die sagen, es sei sehr authentisch, was wir machen. Es gibt auch Leute, die sagen ihr definiert Selbsthilfe zwar völlig anders, als wir das gewohnt sind, aber das ist auch gut so!

*Irena Težak:* Ich denke, Selbsthilfe ist auch ein Prozess. Das ist nicht mehr das, was es vielleicht vor 30 Jahren war. Die Bedeutungen verändern sich, die Rahmenbedingungen verändern sich. Jetzt haben wir es selber alle mitbekommen, was jetzt plötzlich online möglich ist. Das muss nicht unbedingt bedeuten, dass die Qualität nicht die gleiche ist.

*Helmut Bundschuh:* Vielleicht ist das gemischte Produkt in der Zukunft sehr gefragt.

*Irena Težak:* Also mal online und mal Präsenz oder beides auf einmal.

*Helmut Bundschuh:* Wenn es möglich ist, würde ich mich natürlich präsent treffen. Ich finde den Stuhlkreis nach wie vor sehr, sehr wichtig. Wenn neu Leute dazustoßen, Die müssen erst mal reden können. Sie müssen das Vertrauen finden. Und wir müssen auch irgendwie in Erfahrung bringen, wie auch, wenn wir das sein. Deswegen werden ja die Gruppenleiter auch geschult und ausgebildet. Die Gruppenleiter müssen er unterscheiden können: Kommt er wegen der somatischen Erkrankung oder steckt da eigentlich viel mehr Angst dahinter? Und inzwischen ist es wirklich so, dass wir alle nach 20 Minuten oder so mal die richtigen Fragen stellen können und sagen: Hast du denn eine Diagnose? Welchen Befund hast du denn? Und wenn dann einer sagt: Ich war beim Arzt, aber der hat nichts gefunden. Aber ich glaub es nicht.

*Irena Težak:* Also, wenn einer beim Arzt war, der nichts gefunden hat und es nicht glaubt, dann ist das ein guter Hinweis für Sie, dass das der richtige Mensch für Ihre Gruppe ist.

*Helmut Bundschuh:* Alle sind richtig. Die somatischen sind genauso wichtig. Die brauchen die Information über ihre Erkrankung, manchmal eine Stütze. Auch, dass man sagt: vielleicht bist du besser in der Herzsportgruppe aufgehoben. Das kann schon sein. Ich finde es ganz okay, wenn jemand nur einmal kommt und dann sagt: Ich habe eigentlich alle Informationen, die ich brauchte. Dankeschön. Tschüss. Oder jemand sagt, Das ist mir zu viel. Ist auch völlig in Ordnung. Obwohl ich immer froh bin, wenn jemand so nach vorwärts gerichtet dabei ist. Und sagt: Ich habe eigentlich keine Probleme. Das baut die anderen auch auf. Denn manchmal gerät man in so einen Sumpf, ein Problemsumpf und solche Leute holen dich dann wieder raus in der Gruppe.

*Irena Težak:* Ja, ich glaube, das ist es eben auch, dass hier jeder auch an einem anderen Punkt ist, in seiner Verarbeitung, in seiner Geschichte. Und so können diejenigen, die vielleicht noch ganz tief drinnen stecken, eher von denen profitieren, die schon weitergekommen sind. Und das ist so das, was sich da gegenseitig gut unterstützen kann.

*Helmut Bundschuh:* Das ist eigentlich ein guter Punkt. So wie Sie das sagen, denn das anzugucken, wie machen da andere das eigentlich, das sind oft zwei, drei Leute, dann

wirklich mit einem identischen Problem. Und dann zu gucken, wie ist der eigentlich rausgekommen oder wie hat sie es gemacht oder in welche Prozesse hat sie sich eingelassen.

*Irena Težak:* Und für sich dann das rauszunehmen, was für die eigene Geschichte das Richtige ist.

*Helmut Bundschuh:* Genau auch auszuprobieren. Passt es überhaupt zu mir? Manchmal probiert man es halt aus, wo man dann irgendwann sagt: Nein, das bin ich eigentlich gar nicht.

*Irena Težak:* Also passen soll es auf jeden Fall. Unser Gespräch hat auch gut gepasst. Ich will mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken.

*Helmut Bundschuh:* Ich bedanke mich bei Ihnen.

*Outro:* Bis zum nächsten Mal bei seko on air, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.



*on air*