YOGA für ein starkes Herz

Mit den richtigen Übungen, Meditation
und Atemtechniken die Herzgesundheit fördern

SPIEGEL Bestseller

Christine Bielecki
Katharina Bauer

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen
info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise
Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorinnen haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe
2. Auflage 2021
© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Susanne Schneider
Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München
Umschlagabbildung: Nils Schwarz
Model: Katharina Bauer
Bildnachweis: alle Fotos im Innenteil von Nils Schwarz, www.nilsschwarz.com, außer:
Danny Schott: 18; Gladys Chai von der Laage: 17, 26; Katharina Bauer privat: 10; Oliver Heuser: 8, 28; Sebastien Gras: 12; Thomas Röhler: 31; Shutterstock/Asmiana: 74; Shutterstock/BlueRingMedia: 39; Shutterstock/fizkes: 59, 69, 156; Shutterstock/G-Shock Studio: 64; Shutterstock/Marilyn Barbone: 46; Shutterstock/medicalstocks: 72; Shutterstock/SARINRA: 36; Shutterstock/Seasontime: 44; Shutterstock/vasanty: 150; Shutterstock/Vasilisa Tsoy: 48

Layout: Katja Muggli, www.katjamuggli.de
Satz: Müjde Puzziferri, MP Medien, München
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-1612-7
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1303-1
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1304-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Christine Bielecki
Katharina Bauer

YOGA für ein starkes Herz

Mit den richtigen Übungen, Meditation
und Atemtechniken die Herzgesundheit fördern

riva

Inhalt

»Herzensprojekt« Herzgesundheit 6

Meine Geschichte und warum ich Mut machen will. 9

Der Sport – mein Glück 10
Extrasystolen – meine täglichen Begleiter 13
Meine Liebe zum Stabhochsprung und wie ich Yoga entdeckte 15
Hallo, Anahata – mit Defibrillator zu weiteren Höhenflügen. 22
Projekt Leistungssport mit Defibrillator 24
Comeback Nummer vier und Seelenstriptease. 27
Das Leben spielt mit eigenen Regeln 29
Lasse deine Komfortzone hinter dir 31
Lebensretter unter der Haut 33

Kapitel 1: Herzensangelegenheiten – ohne Herz sind wir nichts … 37

Das Herz – Motor unseres Lebens 38
Was wir beurteilen, wenn wir den Blutdruck messen 43
Ein Urinstinkt: Kampf oder Flucht 47
Das Herz und Gefühle – nicht nur leeres Geschwätz. 51
Was das Herz außerdem nicht mag 54
Also … Yoga! 58
Was Yoga kann – zwischen Kardiologie und Naturheilkunde. 67
Atmen will gelernt sein 70

Kapitel 2: Basics zur Yogaphilosophie und Chakrenlehre 75

Yoga – mehr als nur Bewegung und Atmen 76
Der achtgliedrige Pfad des Yoga 79

Chakren – Energiewirbel und ihr Einfluss auf Hormone und Organe 84
Das Atmen üben 88

Kapitel 3: Die Asanas für deine Yogapraxis 95

Vorab Nützliches für das Üben 96
Die Asanas 100

Kapitel 4: Meditationen für dein Herz 151

Meditation – der weite Raum im Innern 152
Die Macht der Gedanken 153
Die wohltuende Kraft des Nichtstuns 158
Finde »dein« Yoga 167

Kapitel 5: Yoga üben – die Sequenzen 169

Yoga für jeden 170
Yoga zur Hüftöffnung und Regeneration 171
Yoga für Ruhe und Gelassenheit 172
Yoga für mehr Stabilität 174
Yoga für Kraft und Stärke 176
Yoga für ein offenes Herz 178

Christine sagt Danke 182
Katharina sagt Danke 183
Über die Autorinnen 186
Wenn du mehr wissen möchtest 187
Quellenverzeichnis 191
Übungsregister 196
Sachregister 198

»Herzensprojekt« Herzgesundheit

»An einem bestimmten Tag, unter bestimmten Umständen glaubst du, eine Grenze zu haben. Und du arbeitest dich zu dieser Grenze vor, du berührst diese Grenze, und du denkst: ›Gut, das ist die Grenze.‹ Doch sobald du diese Grenze berührst, geschieht etwas, und plötzlich kannst du sie überschreiten. Mit der Kraft deines Geistes, deiner Entschlossenheit, deinem Instinkt und deiner Erfahrung kannst du sehr hoch fliegen.«

Ayrton Senna

Warum dieses Buch?

Uns verbindet nicht nur die Liebe zum Yoga, sondern auch die zum Sport und eine langjährige Freundschaft. Wie es der Zufall wollte, haben wir festgestellt, dass wir eine ähnliche Lebensphilosophie und gleiche Werte teilen. Mit einem zwinkernden Auge haben wir dieses Buchprojekt von Beginn an »Herzensprojekt« genannt. Eigentlich trifft es das ziemlich genau. Die »Geschichte«, die wir hier erzählen, ist eine wahre (Sport-) Geschichte.

Katharina lebt seit 2018 mit einem implantierten Defibrillator. Das Außergewöhnliche: Sie schwingt ihren Körper als Stabhochspringerin nach wie vor in schwindelerregende Höhen. So lebt sie ihren Traum vom Kampf um die Qualifikation für die Olympischen Spie-

le. Diese Geschichte ist fast ein wenig paradox, wenn man bedenkt, dass wir uns mit diesem Buch vorwiegend an Menschen mit Herzkrankheiten richten möchten. Katharinas Beispiel bleibt einzigartig. Es soll keineswegs dazu führen, dass Menschen Druck verspüren, so zu leben wie Katharina. Stattdessen geht es uns darum aufzuzeigen, wie wohltuend Yoga sein kann. Yoga ist kein Allheilmittel, aber seine positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind unumstritten. Es muss im klinischen Therapiealltag ernster genommen werden, weil es viele Vorteile bietet, die nahezu null Nebenwirkungen haben. Die Deutsche Herzstiftung schreibt: »Sport ist die Medizin des Jahrhunderts.« Ja, Yoga ist kein Sport, aber in unserer westlichen Welt ein wenig zu einem Fitnesskonzept geworden. Die Forschung ist sich ziemlich sicher, dass Yoga gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen ähnlich gut vorbeugt wie klassischer Ausdauersport.

Was erwartet dich?

Wir nehmen dich mit auf Katharinas einzigartige Reise, zeigen dir, warum das Herz kein einfach konstruiertes Organ ist und welche bemerkenswerte Wirkung die Yogapraxis mit all ihren Facetten hat. Dabei beschreiben wir verschiedene wissenschaftliche Studien, bündeln die Informationen aus Gesprächen mit Internisten, Kardiologen, Regenerationsspezialisten und Coaches und wagen auch einen kleinen Ausflug in spirituelle Lehren. Ein großer und wichtiger Aspekt dieses Buches ist die Atmung. Nicht zuletzt zeigen wir dir Übungsreihen (Asanas) für die Herzgesundheit, die auch Einsteiger und Menschen mit Bewegungseinschränkungen ausführen können.

Es ist uns eine Herzensangelegenheit, dir mit diesem Buch die Botschaft zu vermitteln, warum es sich lohnt, auf das Herz besonders achtzugeben und warum ausgerechnet Yoga die Herzgesundheit optimiert. Darüber hinaus ist es uns wichtig, dass jeder Mensch »sein Yoga« findet, also das, worauf du dich wirklich ganz achtsam konzentrieren kannst.

Namaste!

Christine Bielecki und Katharina Bauer

Sprint
GER

Meine *Geschichte* und warum ich *Mut* machen will

»Wie auch immer deine jetzige Situation aussieht, sei dir bewusst: Wenn du dir etwas Besseres für dich selbst vorstellen kannst, dann kannst du es erschaffen.«

John Assaraf

Der Sport – mein Glück

Meine Lebensversicherung habe ich immer bei mir. Ich trage sie in meinem Körper. Seit dem 17. April 2018 lebe ich in Begleitung eines Defibrillators, der mir unter den linken Latissimusmuskel implantiert wurde. Als Kind war ich ein Wirbelwind. Das war in erster Linie süß, aber für meine Eltern manchmal anstrengend.

Meine Mama hatte daher eine Idee: Sie schickte mich im Alter von drei Jahren zum Kunstturnen. Sie war sich sicher: Sport würde meine Energie bündeln. Es sollte sich noch herausstellen, dass diese Entscheidung mein Glück bedeutete. Nicht nur, weil sich der Sport zur großen Leidenschaft meines Lebens entwickelte. Ich hatte Talent. Ich verbesserte mich schnell und kam mit sieben Jahren in den Turnkader. Dieser beinhaltete eine jährliche sportmedizinische Untersuchung. Bei dieser Untersuchung kamen zum ersten Mal meine Herzprobleme ans Licht. Niemand hatte bislang davon etwas gewusst, geschweige denn, dass ich jemals etwas davon bemerkt hatte. Mein Herz schlug pro Tag etwa 5000- bis 6000-mal häufiger als das Herz gesunder Menschen. Demnach begann mein Leben früh mit kardiologischer Betreuung. Ich erinnere mich noch daran, dass ich mit meiner Mama alle drei Monate zum Kinderkardiologen nach Frankfurt fuhr. Dort musste ich dann diverse Herzuntersuchungen über mich ergehen lassen und ich bekam regelmäßig ein 24-Stunden-EKG. Das Wichtigste war zum damaligen Zeitpunkt, dass mein Herz gründlich kontrolliert wurde, damit auch dem Leistungssport nichts im Weg stand. Gefährlich war damals noch nichts, es sollte bestmöglich auch so bleiben. Ich gewöhnte mich schnell an dieses Leben und an das Gefühl der Extraherzschläge, denn ich kannte es ja nicht anders.

Lebensfroh und voller Energie: Ein Foto aus meinem Familienalbum. Hier stelle ich mich zu Hause auf einen bevorstehenden Wettkampf ein.

Das Besondere für mich war, dass ich schon in jungen Jahren eine sehr enge Beziehung zu meinem Herzen entwickelte. Mein Herz schien meine Alarmglocke zu sein, die mir zeigte, wenn etwas mit mir nicht stimmte, wenn ich mir zu viel vorgenommen hatte und in Stress verfiel oder wenn mein Körper sich zu viel zugemutet hatte. So lernte ich bereits als Kind, sehr gut in mich hineinzuhören. Ich weiß, dass das eine spezielle Gabe ist, die zunächst in uns allen steckt. Kinder sind Meister in Achtsamkeit, aber unter dem Druck der Gesellschaft, dem schnelllebigen Alltag und dem Entwickeln von Gewohnheiten verlieren sie diese meist. Ich lernte früh, die richtigen Knöpfe drücken zu können, wenn es mir schlechter ging.

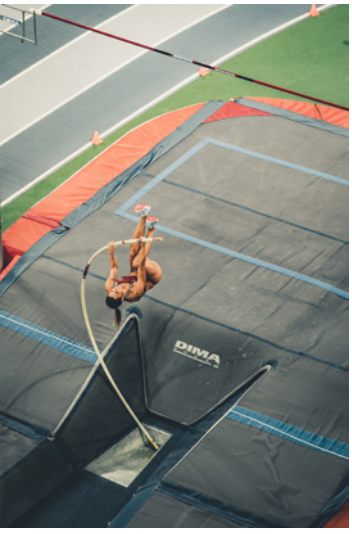
Die Jahre vergingen, ich wuchs – und zwar sehr. Ich wurde zu groß zum Turnen und begann parallel mit der Leichtathletik. Diese Kombination brachte mich eine Weile zum Sechskampf, der aus drei leichtathletischen und drei turnerischen Disziplinen besteht. Meinen größten Erfolg verbuchte ich als Deutsche Vizemeisterin beim Turnfest in Berlin. Im Alter von 13 Jahren entdeckte ich dann den Stabhochsprung. Dass ich schneller aus der Puste war als alle anderen, merkte ich natürlich auch. Aber es hatte mich bis dahin in meinem sportlichen Alltag nicht sehr behindert.

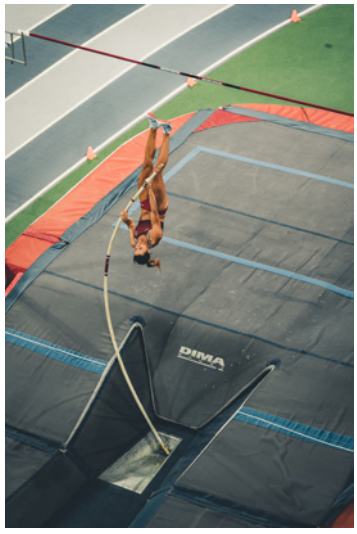
Stabhochsprung ist eine komplexe Disziplin. Das Training ist sehr vielfältig und beinhaltet auch Turneinheiten – meine turnerische Karriere kam mir also zugute. Die Stäbe, mit denen wir versuchen, möglichst große Höhen zu überwinden – bei den Frauen liegt der Weltrekord mittlerweile bei 5,06 Metern –, dienen als eine Art Katapult. Sie sind biegsam und heute aus Fiberglas oder Carbon. Daher müssen Stabhochspringer auch schnell sein und Kraft besitzen. Die Laufgeschwindigkeit und der Widerstand des Stabes ergeben eine Energie, die uns in die Höhe schießt. Einfache physikalische Gesetze wirken dann auf den Stab: Je mehr Energie ich in den Stab »reingebe«, desto mehr Energie bekomme ich für meinen Sprung heraus. In dem Moment, in dem wir abspringen und unser Körper sich danach in der Luft befindet, biegen wir den Stab zunehmend mit unserem Gewicht und unserer Oberkörperkraft. Mit den Beinen voraus treiben wir nach oben in den Handstand und überqueren im besten Fall die Latte, ohne sie zu touchieren. Es dauert seine Zeit, bis man die komplizierte Technik erlernt hat. Aber glaub mir, wenn man den richtigen Sprung »erwischt«, fühlt es sich an wie Fliegen.

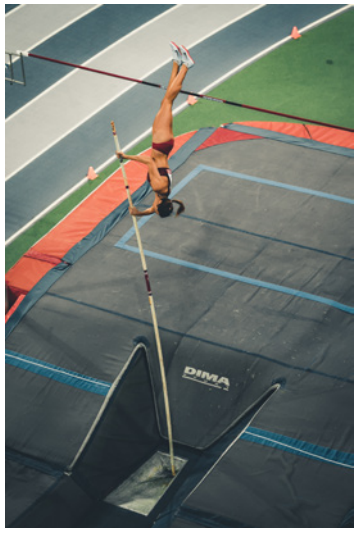
Zunächst war ich mir unsicher, ob das meine Disziplin sein sollte. Aber wieder hatte meine Mama den richtigen Instinkt. Sie ermutigte mich, dass ich es einfach mal ausprobieren sollte. Meine Mutter erzählt heute, dass ich, als sie mich nach meinem ersten Stabhochsprungtraining in Empfang nahm, gesagt hätte: »Mama, das war es.« – »Das ist doch in Ordnung, dann probieren wir einfach etwas anderes aus«, habe sie entgegnet, um mich aufmuntern zu wollen. »Nein«, hätte ich daraufhin mit einem Leuchten in den Augen gesagt. »Ich meine, das war es, Mama. Das ist das, was ich in Zukunft nur noch machen möchte.«

Was soll ich sagen? Die Faszination dieser Sportart ließ mich nicht wieder los. Ich trainierte fleißig mit meiner Gruppe in Mainz und wurde schnell sehr gut. Mich spornte es an, Carolin Hingst – eine Olympiateilnehmerin – als Trainerin zu haben, die bereits sehr viel Erfahrung hatte. Carolin kam wie ich auch aus dem Turnen und wir verstanden uns von Anfang an sehr gut. Sie lebte ihren Traum, war, während sie mich trainierte, selbst noch aktiv und nahm an internationalen Meisterschaften teil. Olympische Spiele – das wollte ich auch einmal als Teilnehmerin erleben.

Bereits ein Jahr, nachdem ich mit Stabhochsprung begonnen hatte, wurde ich von Bundestrainer Herbert Czingon gesichtet, und alles nahm seinen Lauf. Nur ein Ge-







Stabhochsprung – diese Bilderserie zeigt einen Teil des komplexen Ablaufs der Disziplin. Wer den Sprung richtig »erwischt«, erlebt das einzigartige Gefühl vom Fliegen.

fühl begleitete mich immer: Ich wollte viel und hart trainieren, war aber meistens schneller aus der Puste als meine Teamkollegen und benötigte mehr Ruhephasen. Für das äußere Umfeld entstand schnell der Eindruck: Die hochgewachsene Katharina hat Talent, aber sie ist wohl auch faul, bringt nicht genug Biss mit für das »große Ganze«. Ich wusste es besser. Doch weil man mir meine Herzkrankheit natürlich nicht ansah und ich gute Leistungen brachte, kam niemand auf den Gedanken, dass meine schnell einkehrende Erschöpfung an meinem Herzen liegen könnte.

Extrasystolen – meine täglichen Begleiter

Aufgrund meiner Körpergröße und der turnerischen Ausbildung durchbrach ich bereits mit 15 Jahren die magische Schallmauer von vier Metern und nahm an meinem ersten internationalen Länderkampf in Ancona teil. Offiziell wurde ich Teil der Nationalmannschaft bei den Weltmeisterschaften der unter 18-Jährigen in Ostrava, wo ich den 6. Platz belegte. Mein Entwicklungsschub ging schnell voran, obwohl mich damals schon die ersten Verletzungen plagten, wie beispielsweise eine Bandscheibenvorwölbung, mehrere Hexenschüsse, ein gebrochener Arm und eine Fußverletzung. Verletzungen gehören leider zum Profisport dazu, das habe ich von Anfang an zu spüren bekommen.

Es folgten weitere internationale Meisterschaften, wie beispielsweise die Leichtathletik-U23-Europameisterschaften in Ostrava. Ein weiterer Trainerwechsel stand an, Herbert Czingon war in die Schweiz gewechselt, und so trainierte ich bei Balian Buschbaum, mit dem mich heute noch eine enge Freundschaft verbindet. Ich konnte mit ihm meine Bestleistungen immer weiter steigern.

Mit 18 Jahren saß ich kurz vor dem Abitur in der Mensa und bekam urplötzlich einen komischen Druck in der Brust, der mit einem Schwindelgefühl einherging. Ich spürte mein Herz schnell und unregelmäßig hintereinander wegpoltern und es hörte erst nach ein paar Sekunden auf. Ich wusste nicht, was los war, und dachte, ich müsse gleich in Ohnmacht fallen. Aber nichts geschah. Ich sammelte mich schnell und hielt Rücksprache mit einigen Kardiologen. Meine Extraherzschläge waren

nun bereits bei 10 000 pro Tag angelangt und es standen immer unterschiedliche Diagnosen im Raum, wobei keine wirklich zielführend war.

Um der Ursache auf den Grund zu gehen, wurde ich schließlich zum ersten Mal am Herzen operiert: Es wurde eine sogenannte EPU-Untersuchung durchgeführt, also eine elektrophysiologische Herzkatheteruntersuchung. Ich war sehr nervös, da mir gesagt wurde, ich würde diesen Eingriff im wachen Zustand erleben. Damit die Extrasystolen richtig zu erkennen sind, bekommen die Betroffenen nur leichte Beruhigungsmittel. Es hieß, falls eine Ursachenstelle gefunden und verödet werden müsse, würde ich ein Brennen spüren. Zum Glück war meine Mutter damals schon als Hypnosecoach aktiv und konnte mich mit einem guten Gefühl auf die Operation einstimmen.

EPU – die Herzkatheteruntersuchung

Bei dem Eingriff wurden mir drei bis vier Herzkatheter durch die Leiste bis zum Herzen geschoben und durch verschiedene Medikamente sollten Tests durchgeführt werden. Ziel war es, den Ursprungsort der Extrasystolen zu lokalisieren, um diesen zu veröden und die Probleme zu beheben. Bei der Verödung wird das für die Störungen verantwortliche Herzmuskelgewebe entfernt.

Die Ärzte konnten den Ursprungsort in meinem Fall jedoch nicht veröden, da die Ursprünge aus mehreren Richtungen kamen. Ohne eine Verbesserung meines Zustands wurde ich aus dem Krankenhaus entlassen und hatte wie üblich jedes Jahr den Vorsorgebesuch bei meinem Kardiologen. Dort hieß es, dass ich nichts Gefährliches hätte, ich solle mich damit abfinden und lernen, damit zu leben. So verrückt, wie diese Aussage auch klang, es gelang mir gut. Und jedes Mal, wenn ich das komische Gefühl spürte, das ich zum ersten Mal vor dem Abitur in der Mensa hatte, besann ich mich auf die Worte meiner Ärzte, blieb ruhig, atmete tief und wartete, bis es vorbei war.

Ich hatte damals schon eine gewisse Tiefenentspannung in Stresssituationen entwickelt, die mir bestimmt schon mehrfach das Leben gerettet hat. Heute weiß ich, dass genau dieses Druckgefühl in der Brust, das sich bei mir auch immer mit ein-

hergehendem Schwindel bemerkbar macht, zu Kammerflimmern und dem plötzlichen Herztod führen kann. Vielleicht hatte ich deswegen schon immer den Drang, mehr über Beruhigungstechniken zu lernen. Dies brachte mich letztlich auch zum Yoga und zur Meditation. Ich wusste insgeheim: Wenn ich Panik zulassen würde, würde es nur in die falsche Richtung gehen.

Schon als Kind war ich sehr neugierig und bereits als Jugendliche interessierte ich mich dafür, wie meine Mutter arbeitete und welche Techniken ihren Kunden weiterhalfen. Also entwickelte ich mit meiner Mama eigene Techniken und eignete mir meinen persönlichen Lebensstil an. Ich ließ mich niemals beirren und folgte stets ausschließlich meiner Intuition. Ich fühlte mich gesund und wollte mich auf keinen Fall im Leben einschränken lassen.

Meine Liebe zum Stabhochsprung und wie ich Yoga entdeckte

Acht Jahre zogen ins Land, in denen ich meine Liebe zum Sport und insbesondere zum Stabhochsprung ausleben konnte, meine Bestleistung auf 4,65 Meter steigerte, in der deutschen Spitze angekommen war und an mehreren Europameisterschaften teilgenommen hatte. Ich war plötzlich Profisportlerin, von Mainz nach Leverkusen gezogen, weil ich dort mit Leszek Klima einen fantastischen Trainer und mit dem Verein TSV Bayer 04 Leverkusen das ideale Umfeld gefunden hatte.

Hier begann ich auch mit der Yogalehrerin Barbara Plaza zu arbeiten, einer ehemaligen Hochspringerin, die als Sportwissenschaftlerin und ausgebildete Yogalehrerin genau die richtigen Kenntnisse für uns Leistungssportler mitbrachte. Sie brachte uns bei, wie wir unseren Körper aktiv regenerieren konnten. Ihre Argumentation leuchtete ein: Geschäftsleuten wird schon lange empfohlen, abends zum Yoga zu gehen.

Spitzensportler sind im Vergleich zu einem gestressten Manager nicht nur mental dauerhaft auf Höchstleistung getrimmt, sondern auch körperlich. Wir arbeiten stets an der Grenze der höchstmöglichen Belastung. »Spitzensportler leben im Vollgasmodus. Der Sympathikus, der Teil des vegetativen Nervensystems, der unseren Körper auf Leistungsbereitschaft hält, ist nahezu daueraktiviert. Das bedeutet, das Nervensystem eines Hochleistungssportlers ist auf Hochspannung getrimmt«, sagt Barbara. Der Kampfmodus ist fast immer aktiviert. Es kommt zu einer dauerhaften Hormonausschüttung, die einerseits psychischen Stress, andererseits erhöhte Verletzungsgefahr mit sich bringt.

Die Balance wiederzufinden, ein gesundes Wechselspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus – dem Anteil des peripheren vegetativen Nervensystems, der für die Wiederauffüllung des Energiedepots und Regulierung des Organsystems zurück zur Ausgangsleistung zuständig ist – zu erzeugen, dabei hilft Yoga. Yoga begeisterte mich und wurde schnell zu einem wichtigen Bestandteil meines Trainingsalltags.

Ambitionierte Pläne – und eine lebensverändernde Diagnose

Ich entschied mich dazu, da es immer weiter steil bergauf zu gehen schien, mich bei der Bundeswehr zu bewerben, um in deren Sportfördergruppe aufgenommen zu werden. Das war 2016. Es war auch gleichzeitig der Beginn meiner eigentlichen Leidensgeschichte. Wer als Sportler in die Sportfördergruppe der Bundeswehr möchte, muss eine Reihe gründlicher Untersuchungen über sich ergehen lassen.

Im Winter 2016 wurde ich während des Bewerbungsverfahrens aufgefordert, neue EKG-Bilder machen zu lassen. Ich war motiviert, die Bilder ließ ich direkt zu Beginn des neuen Jahres 2017 machen, gleich nach den Feiertagen. Das Ergebnis: Ich war bei 18 000 Extraherzschlägen angelangt. Lebensgefahr! Nicht alle Patienten mit erhöhten Extrasystolen sind in Lebensgefahr. Bei mir war das jedoch der Fall – das sollte sich ein Jahr später genauer herausstellen. Somit war klar, dass

eine weitere Herz-OP stattfinden musste und ich meine Bundeswehrbewerbung erst mal einfrieren konnte.

Im OP-Saal

Da ich damals schon in Leverkusen trainierte, wurde mir ein fantastisches Krankenhaus, das St. Vinzenz-Hospital in Köln, empfohlen. Dr. Dinh Quang Nguyen sei eine Koryphäe auf seinem Gebiet und beschäftige sich ausschließlich mit Extrasystolen. Ich verstand mich auf Anhieb sehr gut mit dem Herzchirurgen und er schaffte es wirklich, meine 18 000 Extraschläge auf 3000 zu minimieren. Die Vorgänge der OP waren dieselben wie damals, aber diesmal mit dem Unterschied, dass ich für viereinhalb Stunden mitbekam, wie die Orte in meinem Herzen wortwörtlich verbrannt wurden. Nichtsdestotrotz war ich während der OP selbst nicht erschöpft, sondern freute mich, auf den Bildschirmen zu sehen, wie mein Herz immer »normaler« schlug.

Europameisterschaften Zürich 2014: »Himmelsstürmer« nennen Sportjournalisten die Stabhochspringer. Ich bin eine davon und lebe meinen Traum – ungehindert von äußeren Umständen.

Es war ein erster richtiger Erfolg! Ich hatte zum ersten Mal das Gefühl, nicht so schnell aus der Puste zu sein wie früher und viel mehr Energie zu besitzen. Das Gefühl kam einem Rausch gleich, denn so hatte ich mich noch nie zuvor gefühlt. Jedoch sollte dieser Rausch nur ein halbes Jahr andauern …

Zurück im Sport

Die Sommersaison 2017 sollte mein Comebackjahr werden, da ich mir 2016 vor den Olympischen Spielen die Hand schwer verletzt hatte und mein Traum von Olympia geplatzt war. Was keiner wusste: Ich hatte nicht nur die Handverletzung, sondern noch eine Herz-OP zu verkraften. Nach diesem Eingriff hatte ich drei Wochen gebraucht, bis ich überhaupt wieder beginnen konnte zu trainieren, da aufgrund der Katheter die Leistengegend abheilen musste.

Ich werde nie vergessen, wie sich der Moment meines ersten Wettkampfes im Sommer 2017 anfühlte, den ich in Leverkusen auf meiner Heimatanlage absolvierte. Ich rannte nach meiner ersten übersprungenen Höhe von 4 Metern mit Freudentränen im Gesicht auf meine Eltern und meinen Trainer Leszek Klima zu. Wir umarmten uns alle herzlich, denn wir vier wussten genau, was dieser Moment zu bedeuten hatte. Vor allem wussten wir aber, dass ich bewiesen hatte, mich immer wieder zurückkämpfen zu können.

Zwar war die Saison nicht meine beste, aber ich wusste: Die Reise ist das Ziel. Es ging nicht darum, genau in dieser Saison wieder auf meinem Topniveau zu sein, sondern darum, langsam zu meiner alten Form zurückzukommen. Ich entwickelte eine Riesenfreude dabei, meine Sportart ausüben zu können, und von mir fielen viele Ängste ab. Ich fühlte

Seit 2013 sind Leszek Klima und ich ein Team. Hier freuen wir uns riesig über den Deutschen Hallenmeistertitel 2018 – nach vielen gesundheitlichen Rückschlägen.

mich so unbeschwert, da mein Herz endlich mal ruhig schlug und ich voll im Training angreifen konnte. Ein komplett neues Lebensgefühl, welches ich so noch nie kennengelernt hatte.

Rückschläge und Erfolge

Als ich Ende des Jahres aus dem Trainingslager in Südafrika kam und ein erneutes EKG machte, meldeten sich wieder die Extraherzschläge von 15 000 zurück. Was soll ich sagen … Es war wie ein großer Schlag ins Gesicht. Seit dem Jahr 2016 hatte ich immer nur ein halbes Jahr trainieren und Wettkämpfe absolvieren können, dann wurde ich wieder ausgebremst und musste von vorn anfangen. Ich hatte mir wieder alles erarbeitet, war topfit aus dem Trainingslager zurückgekehrt und wollte endlich wieder hoch springen. In enger Absprache mit meinen Ärzten bestritt ich die Hallensaison 2018 mit Erfolg und konnte mir meinen Traum vom ersten Deutschen Meistertitel erfüllen. Das war einer der magischsten Momente meiner sportlichen Karriere. Viele fragten sich, warum ich mich so dermaßen über diesen Titel freute, aber mein Trainer, meine Familie und ich wussten es genau.

Und wieder eine Operation

Ich hatte meine Herzprobleme gedanklich beiseitegeschoben, machte aber erneut, wie abgesprochen, ein EKG und flog wieder ins Trainingslager nach Stellenbosch, um mich auf die bevorstehende Europameisterschaft in Berlin vorzubereiten. Dort kam dann der Anruf von meinem betreuenden Kardiologen Dr. Thomas Schramm: »Es tut mir leid, dir das zu sagen, aber die Extrasystolen bleiben stabil auf 15 000. Wenn du zurück bist, wirst du zwei Tage später erneut operiert werden müssen.« Da ich schon mehrmals solche Nachrichten in meinem Leben bekommen habe, war ich zwar im ersten Moment schockiert, spürte aber dann wieder die Gelassenheit in mir. Ich wusste, dass ich es erneut schaffen konnte und wie immer noch stärker aus der Situation herauskommen würde. Ein langes Gespräch mit meinem Trainer beruhigte mich und er gab mir Kraft, das erneut durchzustehen.

Zwei Tage nach der Landung in Deutschland stand ich also im Krankenhaus und sollte auf die Operation vorbereitet werden. Aber ich wurde ins Arztzimmer gerufen, da anscheinend etwas Dringendes besprochen werden musste. Also saß ich allein mit meinem Chirurgen und dem Chefarzt der Kardiologie im Sprechzimmer. Die Ärzte teilten mir mit, dass sie mich unter diesen Umständen nicht mehr operieren könnten. Mein Leben in Kombination mit Herzproblemen und Leistungssport könne so nicht weitergehen. Unabhängig von meiner sportlichen Karriere benötigte ich einen Defibrillator, ansonsten würde auch die andere OP, die erneute Verödung der Extraherzschläge, nicht stattfinden können. Ich wäre an dem Punkt angelangt, mein Leben zu riskieren, und das könnten sie nicht verantworten. Meine sportliche Karriere wäre aus ihrer Sicht vorbei …

Mein neuer »Begleiter«

Stille. Da war einfach nur Stille in meinem Kopf. Ich konnte in dem Moment nichts realisieren oder entscheiden und wäre dankbar gewesen, wenn man mich vorgewarnt hätte, sodass zumindest eine unterstützende Begleitperson bei dieser Hiobsbotschaft dabei gewesen wäre. Mir wurde ein Informationsheft der Firma Boston Scientific in die Hand gedrückt und das Gerät durfte ich auch einmal anschauen. Ein handflächengroßes Kästchen, etwa 125 Gramm schwer, mit einer langen Elektrode am Ende. Das für mich einzig passende Modell heißt »subkutaner Defibrillator« und wird unter den linken Latissimusmuskel geschoben, die Elektrode verläuft in U-Form am Herzen vorbei und endet am Schlüsselbein. Der Vorteil bei diesem Modell ist, dass die Elektrode nicht mit dem Herzen verbunden ist und somit bei sportlicher Betätigung das Herz nicht verletzt werden kann. Prinzipiell erkennt das Gerät nach richtiger Einstellung den eigenen Herzrhythmus und würde nur im Notfall bei Kammerflimmern einen elektronischen Impuls abgeben, um das Herz wieder in den normalen Rhythmus zu bringen.

Ich schaute mir das Gerät skeptisch an, noch immer wie benommen von den Informationen, die gerade auf mich eingeprasselt waren. Ich bat um einen Tag Bedenkzeit und verließ das Krankenhaus relativ verstört. Ich führte viele Telefonate und hatte das Gefühl, dass mir der Erdboden unter den Füßen weggezogen wurde. Am nächsten Morgen kamen meine Eltern und mein Trainer mit ins

Krankenhaus und hörten sich mit mir alles erneut an. Das Gespräch nahm ich nur halb wahr, realisierte aber, dass meine Eltern und mein Trainer weinten.

Unter besonderen Umständen holt man sich verschiedene Meinungen ein. Wir hatten bereits Kontakt zu Spezialisten in Leipzig aufgenommen, die jedoch die Meinung meiner behandelnden Ärzte unterstützten. Es ergab eigentlich keinen Sinn mehr, mir noch zehn weitere Meinungen anzuhören, denn es gab keine Alternative. Wenn ich risikofrei leben wollte, brauchte ich den Defi. Ich bat die Ärzte – um mir eine bessere Vorstellung davon machen zu können –, das Gerät mit der Elektrode auf meinen Körper zu tapen. Es war ein sehr merkwürdiges Gefühl. Meine Mutter und ich lachten im ersten Moment, weil alles so surreal schien. Da ich fest davon überzeugt war, meine Karriere fortzusetzen und so schnell wie möglich wieder ins Training einzusteigen, entschieden wir uns für einen zeitnahen OP-Termin. Nur fünf Tage später sollte ich operiert werden.

Die fünf Tage zwischen diesem Termin und der Operation waren für mich die Hölle. Durch die Diagnose und die Gespräche spürte ich permanent mein Herz poltern. Meine »Alarmglocke« meldete sich also wieder, da ich psychisch am Ende war. »Ich habe mich doch jetzt dafür entschieden, bitte bleib ruhig«, führte ich Selbstgespräche. Mein Körper war schwach und ausgelaugt. Meine beste Freundin Norina kam aus Wiesbaden zu mir nach Leverkusen und wir verbrachten einen ruhigen Tag in Köln. Wir schlenderten durch die belebte Stadt, aber ich fühlte mich an der Seite einer gesunden, jungen Frau wie eine alte Oma. Doch Norinas positive Aura ließ mich irgendwann meine Sorgen vergessen, ich sammelte mich wieder und blickte optimistisch in die Zukunft, während wir am Rheinufer auf einer Bank saßen.

Den letzten Tag vor der OP verbrachte ich mit meiner Mama. Wir nannten diesen Tag »den letzten Defi-freien Tag« und saugten die Momente im Sonnenschein förmlich in uns auf. Wir verabschiedeten uns beide von meinem »Defi-freien Leben« und blickten optimistisch in die Zukunft. Nachdem ich in der Leichtathletik sehr gut geworden war, wurde meine Mutter zu meiner Mentaltrainerin, und wir arbeiten stets viel zusammen. Es war meine freie Entscheidung, von ihrem Wissen zu profitieren und die Techniken, mit denen sie arbeitete, auch selbst anzuwenden. So war es auch am Tag vor meiner Operation keine Besonderheit, mich von ihr durch eine Hypnosesession auf den kommenden Lebensabschnitt einstimmen zu lassen.