

Instagram-Interview: „Frauenherzen schlagen anders“ – im Gespräch mit Gabriele Thönnissen & Natalie Heß

Persönlicher Moment: Die Erfahrung von Frau Thönnissen

Situation vor dem Ereignis: Es war kurz vor einem heftigen Herzinfarkt! Es war 5 vor 12!

Ich war nach dem Stent wieder zu Hause, als zwei Tage später erneut Luftnot und Enge im Brustkorb auftraten! Mein Hausarzt schickte mich sofort wieder zurück ins Rhein Maas Klinikum Würselen! Verdacht auf Herzinfarkt. Zweiter Herzkatheter – Entwarnung. Von da an ging es mir anders. Ich fühlte mich selbst allein zu Hause unwohl! Auch Autofahren und Spaziergehen wollte ich von da an nicht mehr allein.

Sie haben dann selbst Initiative ergriffen, richtig?

Ja. Ich habe nach einer wohnortnahen Rehaklinik gesucht – und über Freunde vom Herzpak erfahren. Dann kam der Entschluss: Ich beantrage Reha. Und das war genau richtig.

Wie haben Sie die Betreuung im Krankenhaus Würselen erlebt?

Ich bin gesehen und wahrgenommen worden. Das hat mich sehr berührt. Prof. Dr. Becker hat sich einfach ans Bett gesetzt und gesagt: „Frau Thönnissen, Sie erzählen mir jetzt mal alles.“ Da durfte ich auch mal weinen. Ich habe mich wirklich ernst genommen gefühlt.

Und dann kam ein sehr besonderer Moment.

Ja, im Rahmen eines Interviews bekam ich mit, wie mein behandelnder Arzt der Redakteurin und meinem Mann einen Fall vorstellte, ich erwähnte kurz „Da hat dieser Mensch aber Glück gehabt“, woraufhin er erwiderte „Das ist Ihr Fall.“ Da wurde mir klar, wie ernst es eigentlich war. Für mich war es lange nur ein „Wehwehchen“.

Wie ging es weiter?

Die Reha hat mir körperlich und seelisch gutgetan. Es gab Vorträge, Austausch mit Mitpatientinnen, das tat richtig gut. Und: Ich wurde ernst genommen – gerade auch als Frau. Mein Hausarzt war der erste, der mich bewusst zu einem Frauenherzspezialisten, Prof. Dr. Becker, geschickt hat. Ein Glück. Denn viele andere hatten meine Beschwerden nur auf die Psyche geschoben – dabei habe ich eine lange Leidensgeschichte, z. B. mit Fibromyalgie. Diverse andere Ärzte hatten bei meinen unterschiedlichen Beschwerden oft auf Stress, Psyche oder Wechseljahre verwiesen!

Sie waren für viele da in Ihrem Leben. Was bedeutet Selbstfürsorge für Sie heute?

Ich war jahrzehntelang für andere da – seit 1996 permanent Begleitung und Pflege von Schwiegermutter, Schwiegervater und Mutter bis zu deren Tod. Jetzt möchte ich endlich auch mal mich in den Vordergrund stellen. In der Reha in Mönchengladbach erlebe ich gerade ganz neue Seiten. Ich habe z. B. in der Lehrküche gelernt, wie man ein gesundes Frühstück zubereitet. Erst dachte ich: „Müsli ist nichts für mich“ – aber mit guter Beratung habe ich meine Variante gefunden. Heute sage ich: „Hier ist mein Paradies.“

Was möchten Sie anderen Frauen mit auf den Weg geben?

Traut euch. Vertraut eurem Körper. Lasst euch nicht kleinreden. Viele Symptome bei Frauen werden schnell auf die Psyche geschoben, das ist gefährlich. Bleibt hartnäckig. Und: Sucht euch Ärztinnen und Ärzte, die euch zuhören und ernst nehmen. Ich hatte Glück und ich wünsche das jeder Frau.

Zum Schluss, gab es in dieser schwierigen Zeit auch Kraftquellen?

Ja. In der Reha verstarb meine Mutter. Die Kapelle dort wurde zu einem Ort der Ruhe und Hoffnung für mich. Einmal blitzte die Sonne genau durch das gläserne Herzfenster. Es war ein magischer Moment – für mich ein Zeichen meiner Mutter. Das hat mir viel Kraft gegeben.