



Birgit Schmidt war vor 30 Jahren eine der ersten Patientinnen von Dr. Arnd Stein und wurde erstmals durch seine Kasette von ihren Kopfschmerzen befreit. Obwohl sie nicht daran glaubte, kann sie sich kein Leben mehr ohne die CDs vorstellen. • Foto: Lorencic

# Schmerzfrei seit 30 Jahren

### Birgit Schmidt bekam mit Entspannungs-CDs ihre Lebensqualität zurück

Von Sarah Lorencic

WERDOHL • „Als ich 23 Jahre alt war, hat mir mein Arzt noch ein halbes Jahr gegeben“, sagt die heute 70-jährige Birgit Schmidt. Die Dosis an Medikamenten, die ihre starken Kopfschmerzen lindern konnte, hätte ihr Körper nicht mehr lange ertragen. Dann kam sie für mehrere Monate zu Dr. Georg Schütze in die Schmerzambulanz Werdohl. Nachdem auch dort keine Medikamente halfen, gab er ihr Kopfhörer und eine Kasette vom Psychologen Dr. Arnd Stein – und die Schmerzen waren verschwunden.

Ein Leben ohne die Entspannungsmethode von Stein kann sich die Werdohlerin nicht mehr vorstellen. Seit mehr als 30 Jahren behandelt sie damit ihre Kopfschmerzen, obwohl sie der Tiefensuggestion anfangs nicht traute. Schmidt ist sich sicher: „Ohne die CDs wäre ich nicht so alt geworden.“

#### Im SV vom Experiment gelesen

Als sie im SV über das Kopfschmerz-Experiment las, fühlte sie sich sofort 30 Jahre zurückversetzt. Auch ihr konnte damals kein Arzt helfen. Ihre Schmerzen bei einer Migräneattacke sind „grausam“ – sie kann kaum noch laufen und krümmt sich vor Schmerzen. „Nur wer mich mal während einer Attacke gesehen hat, glaubt mir“, erzählt Schmidt. Schon mit vier Jahren hatte sie Kopfschmerzen, aber



Mittlerweile hat Birgit Schmidt eine ganze CD-Sammlung von Arnd Stein und auch noch ein paar Kassetten von früher, mit denen ihre Schmerzen erstmals besiegt wurden. • Fotos: Lorencic

keiner konnte ihr sagen warum. Schmidt musste ihren Job aufgeben, kam nur mit sehr starken Medikamenten zurecht. Ihr Arzt sagte ihr, dass sie von dieser Dosis an Schmerzmitteln abhängig würde und nicht länger als ein halbes Jahr überleben könne. Es musste also etwas passieren.

„Als ich vor 30 Jahren in der Schmerzambulanz war, hat mich Dr. Schütze mehr oder weniger überlistet. Er sagte, er habe da so eine Kasette, steckte mir Kopfhörer in die Ohren, schloss die Jalousien und wollte, dass ich sie mir mal anhöre. Als er mich eine Stunde später fragte, wie es war, konnte ich ihm gar nicht antworten“, sagt Schmidt. „Und ich kann bis heute nicht sagen, was auf den CDs drauf ist, weil ich direkt einschlafte und erst aufwache, wenn die Stimme auf der CD mich zurückholt.“

Als sie aus der Schmerzambulanz wieder nach Hause kam, konnte sie nicht glauben, dass ihre Schmerzen mit einer psychologischen Methode besser wurden. Es vergingen einige Wochen, bis sie es sich eingestehen konnte und sich noch mal bei Dr. Schütze meldete. Er übergab sie an den Psychologen Dr. Arnd Stein, der die Kasette „Den Schmerz besiegen“ zu dem Zeitpunkt noch testete.

#### Schmidt eine der ersten Testpersonen

Birgit Schmidt gehörte zu den ersten Testpersonen, noch bevor die Methode überhaupt veröffentlicht wurde. Erst die CD half ihr und brachte ihre Lebensqualität zurück. „Es klingt absurd, aber es ist doch wahr“, sagt sie. Wenn die 69-jährige merkt, dass sich wieder eine

# Sogar Nationalelf hörte Kassetten

### Zur sportlichen Leistungssteigerung

WERDOHL • Die Tiefensuggestion vom Iserlohner Psychologen Dr. Arnd Stein mag für viele neu klingen, doch ist sie schon seit mehr als 30 Jahren in Deutschland bekannt, und war schon weit davor in Amerika eine gängige Methode. Allerdings dient sie nicht nur der Schmerzlinderung und Entspannung; Stein entwickelte Kompilationen, die unter anderem auch die Konzentrationsfähigkeit stärken sollen und bei Sportlern zum Einsatz kamen, um eine Leistungssteigerung zu erzielen. So bei der deutschen Fußball-Nationalmannschaft, als sie 1986 in Mexiko bei der Weltmeisterschaft antrat.

bauer das Programm erklärten. „So flog die Tiefensuggestion mit nach Mexiko“, erzählt Stein.

#### Mittagspause mit Meeresrauschen

Während des Turniers berichteten die Medien immer wieder darüber, dass der Teamchef in der Mittagszeit nicht gestört werden durfte, weil er sich bei sanfter Musik und Meeresrauschen entspannte. Ebenso wie einige Spieler. Auch bei der Europameisterschaft 1988 im eigenen Land wurden die Spieler mit Kassetten ausgestattet. Noch viele Jahre betreute der Psychologe Bundesligaspieler, die ihm vom Spielerberater Norbert Pflippin, ein langjähriger Freund von Stein, geschickt wurden.

„Mentale Entspannung hilft nicht nur bei Schmerzlinderung, sondern auch bei sportlichen Leistungssteigerungen“, sagt Stein. Im Bezug auf das Kopfschmerz-Experiment betonte der Diplom-Psychologe, dass es immer wieder erfreulich sei, dass mit geringem Aufwand und ohne Nebenwirkungen chronische Kopfschmerzen zumindest gelindert werden können. Er ist gespannt, wie sich die Wahrnehmungen und Empfindungen der Probandinnen entwickeln und mache sich Gedanken über alle, denen auch diese Methode nicht helfen kann.

#### Treffen mit dem Teamchef

Teamchef Franz Beckenbauer rief wenige Tage vor der Abreise bei Dr. Stein an und fragte, ob er noch mehr von den – damals noch – Kassetten mit entspannenden Fantasiereisen habe. Er selbst habe solche Entspannungsmusik bereits genutzt. „Ich schlug ihm vor, der gesamten Mannschaft unser Programm „Topfit am Ball“ gezielt auf die WM modifiziert – zukommen zu lassen. Er fand die Idee gut“, erinnert sich Stein. Am Abend vor dem Abflug trafen sich Stein und Beckenbauer im Airport-Hotel Frankfurt. In aller Ruhe ließ sich Becken-

**ZITAT**

„Ohne die CDs wäre ich nicht so alt geworden.“

Birgit Schmidt, Migränapatientin

Attacke ankündigt, legt sie sich auf die Couch und hört eine der CDs aus ihrer Sammlung von Dr. Stein. Mittlerweile hat sie fast alle, die herausgebracht wurden. „Ich schlafe sofort ein und wenn ich aufwache, habe ich keine Schmerzen mehr“, sagt sie.

Ihr Appell an die SV-Probanden: „Es wäre ein Riesenfehler aufzuhören.“ Bei Menschen, die nicht an die Wirkung glauben, würde diese erst später eintreten, aber sie komme. Es sei wichtig, sich darauf einzulassen. Jedem, der von Schmerz geplagt ist, könne sie diese Methode nur empfehlen.

Auch ihr Ehemann Wolfgang war zunächst skeptisch. Er wandelte im Schlaf und verletzte sich dabei sogar, als er träumte, er sei eine Rakete und vom Bett sprang. „Aber wenn ich die CD höre, schlafe ich ruhiger“, sagt er.

Dr. Stein erklärt dazu, dass die Tiefensuggestion bei jedem unterschiedlich wirkt. Bei manchen enorm, bei anderen auch gar nicht. Grundvoraussetzung sei aber immer, dass sich die Patienten darauf einlassen und lernen sich zu entspannen.



Auch Franz Beckenbauer hörte in seiner Zeit als Teamchef der Nationalmannschaft die Stein-CDs. • Foto: dpa

# Hälfte der SV-Probandinnen hat keine Kopfschmerzen mehr

### Drei von sechs Migräne-Patientinnen können den Erfolg nicht glauben / Stressiger Alltag verhindert Möglichkeiten zur Entspannung

WERDOHL • Noch eine Woche läuft das Kopfschmerz-Experiment des SV. Zwei der sechs Probandinnen hatten bisher keine Kopfschmerzen mehr, bei einigen lässt der Alltag allerdings nicht immer eine Entspannung zu. Sandra Lauke kann es nach wie vor kaum glauben, aber sie hat seit drei Wochen keine Kopfschmerzen oder Migräneattacken mehr gehabt. Deshalb in diesem Zeitraum auch keine Tabletten mehr genommen. „Mir geht es super“, sagt sie zufrieden.

#### Keine Angst mehr vor Stresssituationen

Mittlerweile hört sie auch nicht mehr jeden Tag die CD, sondern nur noch ab und zu. „Als ich vergangene Wochen einen Termin hatte, habe ich vorher noch die CD gehört, damit ich mich vorher entspanne – und ich hat-

te tatsächlich keine Kopfschmerzen“, sagt sie. Sonst sei es so gewesen, dass sie mit Stresssituationen schlecht umgehen konnte und Kopfschmerzen bekam. Schon wenn sie wusste, dass sie bald einen Termin hat, bekam sie Angst vor den Schmerzen. Seitdem sie die mentale Entspannungsmethode nutzt, geht es ihr gut. Sogar ihr Hausarzt sprach die 44-jährige auf die Methode an und möchte sie an seine Migräne-Patienten weitergeben.

Auch Yvonne Schulte musste sich erst mal daran gewöhnen, keine Kopfschmerzen mehr zu haben. Sonst nahm sie jeden Tag

Tabletten, seit 15 Jahren – jetzt ist sie schmerzfrei. „Man muss sich darauf einlassen“, sagt sie. Denn zu Beginn des Experiments gehörte sie zu den größten Skeptikerinnen und war sich eigentlich sicher, dass sich nichts verändern wird. Für einen Kurzurlaub vergaß sie die CD von Arnd Stein einzu-

packen, konnte aber nicht darauf verzichten und hörte stattdessen online Entspannungsmusik von Stein. Bei der 21-jährigen Janis Rubin aus Neuenrade passt die Entspannung nicht zu ihrem Alltag. Morgens fährt sie um 7 Uhr zur Arbeit und bleibt dort bis 17 Uhr – danach muss sie noch zur Uni-

versität nach Hagen und ist nicht vor 22 Uhr Zuhause. Wenn sie Kopfschmerzen bekommt, nimmt sie eine Tablette, „anders halte ich den Tag nicht aus“, sagt sie. Nach der Klausurphase hofft sie auf mehr Zeit für sich und glaubt daran, dass die CD durch Entspannung ihre Kopfschmerzen lindern kann.

Bei Filiz Aysanoglu ist es ähnlich: Ihr Alltag ist so stressig, dass sie die CD nicht mehr hören kann und daher auch keine Wirkung spürbar wird. Auch Sarah Heger aus Balve, die schon in einer Schmerzambulanz war, hat noch immer Kopfschmerzen.

Nächste Woche endet das Kopfschmerz-Experiment. Dann werden alle Probandinnen noch einmal ausführlich Bilanz ziehen und auch von Dr. Stein eine Einschätzung erhalten.



Einige der SV-Probandinnen kommen mittlerweile ohne Tabletten aus. • Foto: dpa

#### Das Experiment

Über vier Wochen begleitet der SV sechs Probanden, die seit Jahren unter Kopfschmerzen und Migräne leiden. Ihre Schmerzen können sie bislang nur mit Tabletten lindern, bei manchen hilft aber selbst keine Medizin mehr. Organische Ursachen konnten bei allen bereits ausgeschlossen werden – sie sind offen für jede Hilfe, die die Schmerzen lindern kann. In Zusammenarbeit mit dem Psychologen Arnd Stein aus Iserlohn,

startete der SV am 5. September ein Experiment. Mit der Methode der Tiefensuggestion wird der Versuch unternommen die Kopfschmerzen der Teilnehmerinnen zu lindern. Dafür hören sie täglich eine halbe Stunde die CD „Den Schmerz besiegen“ von Arnd Stein, über Kopfhörer und mit geschlossenen Augen. Mittels Entspannung und Suggestion sollen körpereigene schmerzlösende Prozesse aktiviert werden.