

Nr. 08 | 2010

# CO • MED

Das Fachmagazin für Complementär-Medizin





Dr. Arnd Stein

# Die Heilwirkung von Suggestionen bei körperlich-seelischen Beschwerden

Überredung, Einflüsterung, Beeinflussung – so lautet die Übersetzung des lateinischen Wortes „suggestio“. Dabei denkt man oft spontan an geschickt formulierte Worte, an raffinierte Redewendungen, mit denen ahnungslose Opfer manipuliert werden sollen. Doch verbale Suggestionen sind mehr als „werbewirksame Verführer“. Sie können Körper und Seele spürbar beeinflussen, medizinische und psychotherapeutische Behandlungen begleiten, Heilprozesse beschleunigen. Diese erstaunliche Kraft gezielt eingesetzter „wirksamer Worte“ wird bereits seit mehr als 100 Jahren erforscht und hat in den letzten Jahrzehnten in Theorie und Praxis zunehmendes Interesse geweckt.

## Die bewusste Autosuggestion

Bereits um 1900 entwickelte der französische Apotheker Emile Coué die so genannte bewusste Autosuggestion, nachdem er eine bemerkenswerte Entdeckung gemacht hatte: Ein schmerzkranker Patient bat ihn nach jahrelanger erfolgloser ärztlicher Behandlung um ein wirksames Medikament. Coué verabreichte ihm ein völlig wirkungsloses Mittel. Trotzdem brachte dieses Scheinpräparat den ersehnten Erfolg – der chronisch Schmerzkranken war bald beschwerdefrei. Heute kennen wir natürlich den Placebo-Effekt. Doch damals war diese erstaunliche Heilung für den Apotheker ein „Aha-Erlebnis“. Ihm wurde außerdem bewusst, dass beim Erfolg einer Therapie der Glaube des Patienten entscheidend mitwirkt.

Seitdem beschäftigte er sich systematisch mit verbalen Suggestionen. Er fand heraus, dass die Wirkung einer Arznei durch hoffnungsvollen Zuspruch erheblich verstärkt werden kann. Daraus folgerte Coué:

In der positiven  
Selbstbeeinflussung liegt  
letztlich der Schlüssel  
zur Heilung.

Erfahrungen mit Tausenden von Patienten ließen dann die Methode der bewussten Autosuggestion entstehen. Grundlage dieser Selbsttherapie sind positive Leitsätze, die in täglichen Wiederholungen gesprochen werden sollen – vor allem die berühmte Formel: „Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht besser und besser.“ Zudem betonte Coué die große Bedeutung der Vorstellungskraft des Menschen, die ein äußerst wirkungsvolles Zielbild (Imagination) entwickeln kann. Sobald ein Patient sein mentales Bild der Krankheit durch eine Gesundheitsvision ersetzt, werden eigene Heilkräfte aktiviert. Eine wichtige Entdeckung, die auch heute noch unbestritten ist.

## Das Autogene Training

In den 1920er-Jahren wurde das von dem Berliner Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz entwickelte Autogene Training als Entspannungs- und Suggestionsverfahren immer populärer. Diese auch heute noch bekannteste suggestive Methode wird gewöhnlich in Gruppensitzungen unter fachkundiger Anleitung vermittelt. Die Suggestion von Schwere führt zu einer Entspannung der Muskulatur, und die Vorstellung von Wärme erweitert die peripheren Blutgefäße. Die so genannte Herzübung stabilisiert den Kreislauf, während eine suggestive Beeinflussung der Atmung die Beruhigung des gesamten Organismus intensiviert. Weitere Übungen richten sich auf eine verstärkte Durchblutung innerer Organe sowie auf eine Entkrampfung des Kopfbereichs.

Allerdings beschränkt sich dieses Verfahren nicht allein auf körperliche Entspannung, sondern empfiehlt auch den Einsatz „formelhafter Vorsätze“, die organische oder seelische Bereiche ansprechen können. Die Oberstufe des Autogenen Trainings beschäftigt sich ausschließlich mit inneren Bildern oder Fantasiereisen – sie ist Vorläufer des mentalen Trainings und moderner hypnotherapeutischer Methoden.

## Die Hypnotherapie

Der bedeutendste Wegbereiter  
aktueller Suggestionstechniken  
ist der amerikanische Arzt  
und Psychotherapeut  
Milton Erickson.

Während seiner jahrzehntelangen Forschung und Praxis seit den 1940er-Jahren hat er immer wieder nachgewiesen, dass körperliche Beschwerden und seelische Störungen allein mit geschickt eingesetzten Suggestionen, ja allein

durch beiläufig eingestreute „wirksame Worte“ gelindert oder behoben werden können.

Erickson verwendete aber nicht nur Wach-suggestionen, sondern er versetzte seine Patienten meist auch in hypnotische Trance – allerdings nicht mit klassischen „autoritären“ Induktionen, sondern allein durch indirekte suggestive Formulierungen. Seine kreativen therapeutischen Sitzungen sind legendär und haben die moderne Hypnotherapie, aber auch die Systemische Therapie sowie das NLP (Neurolinguistisches Programmieren) in entscheidender Weise geprägt.

## Die Tiefensuggestion

Da Suggestionen die körperlich-seelische Entspannung fördern, das Wohlbefinden steigern, ja Krankheiten heilen können, habe ich seit den 1970er-Jahren die beschriebenen Erkenntnisse mit akustischen Medien kombiniert und zu einem einfach anwendbaren Selbsthilfungsverfahren weiterentwickelt.

Über damals innovative Stereo-Kopfhörer wurden simultan gesprochene und geflüsterte Suggestionen eingespielt, wobei speziell komponierte Entspannungsmusik im Ruhes-Takt von 60 Schlägen pro Minute nicht nur der Untermalung diente, sondern mit den Worten eine harmonische Einheit bildete. Ergänzende Naturgeräusche (Meeresrauschen, Vogelzwitschern) regten die Fantasie an und weckten innere Bilder – als indirekt-suggestive Verstärkung der Tiefenentspannung.

Die besondere psychologische Wirkung der Tiefensuggestion entsteht vor allem durch den Einsatz nicht-direktiver Formulierungen und bildhafter Vorstellungen – ganz in der Tradition von Milton Erickson. So steht dem Anwender der notwendige Freiraum zur kreativen Entfaltung zur Verfügung. Das heißt für ihn: Konflikte werden nicht „zugedeckt“, sondern durch die Aktivierung „unbewusster Suchprozesse“ lösungsorientiert angesprochen.

## Studien zur Tiefensuggestion

Heute bezweifelt wohl niemand mehr, dass Suggestionen in allen Lebensbereichen nützlich und hilfreich sind – im Alltag wie in Praxis und Klinik. Auch die Tiefensuggestion hat sich in verschiedensten medizinischen und psychologischen Bereichen hervorragend bewährt, vor allem weil sie über





## Dr. Arnd Stein

promovierte in den Bereichen Medienpsychologie und Publizistik. Schon während des Studiums begann er mit der praktischen Arbeit als Kinderpsychologe. Seine Erfahrungen bildeten die Basis für erfolgreiche Sachbücher. Als Psychotherapeut machte er sich auch mit Hypnose- und Entspannungsverfahren vertraut. Diese verknüpfte er dank seiner langjährigen Klavierausbildung mit eigenen Entspannungs-Kompositionen sowie geflüsterten Leitsätzen und entwickelte diese zu dem neuartigen Selbsthilfeverfahren Tiefensuggestion und Aktiv-Suggestion weiter. Arnd Stein arbeitet für verschiedene Zeitungen und Zeitschriften als psychologischer Berater und ist zudem durch seine Mitwirkung bei zahlreichen Rundfunk- und TV-Sendungen bekannt geworden.

**Kontakt:**  
www.vtm-stein.de

Träger (CD oder MP3) immer und überall verfügbar und mühelos anwendbar ist.

Sogar auf Ungeborene übt allein die spezielle Hintergrundmusik eine beruhigende Wirkung aus, wie eine bemerkenswerte Studie in einer gynäkologischen Praxis belegt. 40 schwangere Frauen ließen die Musik auf sich wirken – und das CTG signalisierte bereits nach etwa zehn Minuten bei den meisten Föten einen Schlafrhythmus, also eine tiefe Beruhigung.

In einer Schmerzbambulanz wurden mit etwa 100 Patienten schmerzlindernde Suggestionsmuster getestet und mit medizinischen Behandlungsmethoden kombiniert. Bei Patienten, die einer suggestiven Beeinflussung abgeschlossen gegenüberstanden, war eine kombinierte Therapie der rein medizinischen Behandlung deutlich überlegen.

Eine Studie mit Angst-Patienten hat belegt, dass die Tiefensuggestion in Kombination mit einem Anxiolytikum Phobien und Panikattacken intensiver – und vor allem dauerhafter – lindert als eine ausschließlich medikamentöse Behandlung. (Aus den Studien sind jeweils spezielle Tiefensuggestion-Arrangements entstanden.)

Besonders eindrucksvoll ist eine jahrelange Anwendung der Tiefensuggestion in einer chirurgischen Praxis. Mehr als 5.000 Patienten erlebten ihre Eingriffe unter Lokalanästhesie mit dem Suggestionprogramm über Kopfhörer wesentlich ruhiger und gelassener als ohne Entspannungs-CD. Bemerkenswert: Es mussten viel seltener Anästhetika nachgespritzt werden, und auf eine zusätzliche Hilfskraft im OP konnte zudem häufig verzichtet werden.

Die beruhigende und Angst lösende Wirkung der speziellen „PulsTakt60-Musik“ im Wart- und Behandlungszimmer haben viele Hundert Ärzte und Heilpraktiker immer wieder bestätigt. Außerdem wurde von ihnen häufig darauf hingewiesen, dass Patienten die Wartezeit als angenehmer und deutlich kürzer erlebten.

Während psychotherapeutischer Behandlungen kann die Tiefensuggestion natürlich nicht angewandt werden. Aber: Zum einen erleichtert dezent eingespielte PulsTakt60-Musik Entspannungsübungen (z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) oder verhaltenstherapeutische Interventionen (z. B. Desensibilisierung bei Angststörungen). Zum anderen können bestimmte Tiefensuggestions-Arrangements (z. B. „Lebensmut statt Depression“) auch durchaus die Zeit zwischen den Sitzungen überbrücken helfen, indem sie die Wirkung der therapeutischen Gespräche unterstützen und ihre Nachhaltigkeit verstärken.



## Literaturhinweise

Erickson, M. H.: Hypnotherapie. Aufbau, Beispiele, Forschungen. Klett-Cotta 2007.

Hoppe F.: Direkte und indirekte Suggestionen in der hypnotischen Beeinflussung chronischer Schmerzen: Empirische Untersuchungen. In: B. Peter (Hrsg.): Hypnose und Hypnotherapie nach Milton H. Erickson. München 1985.

Stein A.: Worte, die wirken. Körperlich und seelisch gesund aus eigener Kraft. München 1989.

Stein A.: Tiefensuggestion im medizinisch-therapeutischen Einsatz. Statistische Erhebung. Iserlohn 1993 (www.vtm-stein.de).

Stein A.: Wirkung von Entspannungsmusik in der Arztpraxis. Iserlohn 1997 (www.vtm-stein.de).