

SV-KOPFSCHMERZEXPERIMENT Linderung durch Entspannung und Suggestion

So geht es den Probandinnen heute

Ein halbes Jahr später: Vier Frauen berichten von einer deutlichen Verbesserung

VON SARAH LORENCIC

Werdohl – Starke Schmerzen von Schläfe bis Stirn, Migräneanfälle, Sinneswahrnehmungsstörungen und Übelkeit prägten das Leben unserer sechs Probandinnen bis vor rund einem halben Jahr. Mehrmals die Woche, teilweise mehrere Male am Tag, wurden die Frauen von heftigen Schmerzen geplagt, die sie nur mit starken Tabletten ertragen konnten, um so den Alltag zu überstehen und zu funktionieren. Oft halfen aber selbst die Medikamente nicht mehr. Ein Zustand, den sich die Frauen heute kaum noch vorstellen können.

Denn im Herbst vergangenen Jahres startete der Süderländer Volksfreund ein Experiment mit der Entspannungs-CD „Den Schmerz besiegen“ von Psychologe Dr. Arnd Stein. Stein versprach den Kopfschmerz-Patientinnen eine Linderung oder gar ein komplettes Verschwinden ihrer Symptome. Dafür sollten die Probandinnen jeden Abend die CD über Kopf



Ein Fantasie-Spaziergang gegen die Kopfschmerzen: Mit der Entspannungs-CD und in bequemer Position auf der Couch bekämpften die Probandinnen, hier Sandra Lauke, im vergangenen Jahr ihre Kopfschmerzen. FOTOS: LORENCIC



Dr. Arnd Stein
Psychologe

„Es ist eine schöne Erfahrung, einzelne Schicksale in eine positive Richtung gelenkt zu haben.“

hörer in einer bequemen Position hören und auf sich wirken lassen. Sie wurden mitgenommen auf einen Fantasie-spaziergang – über Blumenwiesen und letztlich in ein Kaminzimmer. Viel erzählen konnten die Sechs von dem Spaziergang allerdings nicht, denn sie schliefen meist dabei ein, gerieten in eine Tiefsuggestion. Diese Therapieform im eigenen Zuhause soll helfen, körpereigene Schmerzlöser zu entwickeln, das körperlich-seelische Gleichgewicht zu fördern und somit das allgemeine Wohlbefinden spürbar zu steigern.

Probandinnen anfangs skeptisch

Wirklich an die Wirkung glauben, konnten die Teilnehmerinnen anfangs nicht, zeigten sich eher skeptisch. Doch schon kurz nach Start des Experiments wurden die Schmerzen schwächer; Tabletten waren nicht mehr nötig. Drei der sechs Probandinnen wurde schon früh be-

wusst: Das Leben mit Schmerzen ist vorbei. Ein völlig neues Lebensgefühl machte sich breit.

Vor gut einem halben Jahr endete das Experiment. Vier der sechs Probandinnen hat der Süderländer jetzt noch einmal getroffen, um zu erfahren, wie es ihnen heute geht.

„Mir geht es einfach super gut“, erzählt Yvonne Schulte. Die 40-jährige Werdohlerin hört noch immer die CD von Arnd Stein. „Das ist einfach Wahnsinn.“ Nur wenige Male

hatte sie nach Beginn des Experiments noch Kopfschmerzen, brauchte dann aber auch nicht direkt eine Tablette.

Sandra Lauke litt nicht nur unter Kopfschmerzen, sondern auch unter einer gleichzeitig auftretenden Aura. Ihre Sinneswahrnehmungen veränderten sich: Gerüche nahm sie anders wahr, die Sicht war verschwommen. Nur starke Migränetabletten konnten ihr helfen. Schon während des Experiments ging es ihr so gut wie lange nicht. „Ich hatte schon lange

keine Beschwerden mehr“, erzählt sie. Mittlerweile hört sie die CD deshalb nicht mehr regelmäßig. „In dieser Entspannungs-CD liegt aber die Ursache, dass es mit heute so gut geht“, glaubt Lauke. Sie hat in dem vierwöchigen Experiment vor allem gelernt, sich mehr Zeit für sich zu nehmen.

Tagebuch über die Schmerzen

Tagebuch über ihre Schmerzen führt Filiz Aysa-

noglu. Im Kalender trägt sie bunt ein, wann sie Schmerzen hat, wann einen Migräneanfall, und wann sie Tabletten einnehmen musste. Doch der Kalender ist bei Weitem nicht mehr so bunt, wie er mal war. „Es hat anscheinend auch bei mir geholfen“, sagt die 35-Jährige. „Hätte ich nicht gedacht.“ Sie habe zwar noch ab und an Schmerzen, aber es sei besser geworden. Nur noch zwei bis drei Mal im Monat kommen die Schmerzen zurück. „Mein letzter Migränean-

fall ist lange her“, sagt Janis Rubin. Trotzdem beeinflusse das wechselhafte Wetter noch immer ihre Kopfschmerzen. Wetterfühlig, das sei sie schon immer gewesen. Ihre Schmerzen sind nicht weg, treten mittlerweile aber viel seltener auf. „Ich höre die CD nicht mehr regelmäßig. In den ersten zwei Monaten nach dem Experiment habe ich es noch durchgezogen, aber jetzt nehme ich mir zu selten dafür Zeit“, sagt sie.

Auch wenn also nicht mehr alle Probandinnen die Entspannungs-CD regelmäßig hören, haben sie durch das Experiment gelernt, wie gut es ihnen tut, die Seele einfach mal baumeln zu lassen. Sie haben verstanden, dass es einen Zusammenhang zwischen Schmerzen und Entspannung gibt – und nehmen sich mehr Zeit für sich.

Dr. Stein begeistert vom Ergebnis

Psychologe Arnd Stein ist von dem Ergebnis begeistert. „Es ist eine schöne Erfahrung, einzelne Schicksale in eine positive Richtung gelenkt zu haben“, sagt der Iserlohner. Vor allem, weil bei vielen Menschen der Glaube an Medikamente stärker ausgeprägt sei, als der an Selbstheilungskräfte, die – wie mit seiner CD – durch Suggestion angeregt werden könnten. „Auf diese Weise konnten die Frauen, bei denen Tabletten nicht mehr wirkten, von Schmerzen befreit werden“, sagt Stein erfreut.



Yvonne Schulte
Probandin



Sandra Lauke
Probandin



Filiz Aysanoglu
Probandin



Janis Rubin
Probandin

DAS EXPERIMENT

Körpereigene schmerzlösende Prozesse

Über vier Wochen begleitete der Süderländer Volksfreund im Herbst 2018 sechs Probandinnen, die seit Jahren unter Kopfschmerzen und Migräne litten. Ihre Schmerzen konnten sie bis zum Start des Experiments nur mit Tabletten lindern, bei manchen half aber selbst keine Medizin mehr. Organische Ursachen konnten bei allen ausgeschlossen werden – deshalb zeigten sie sich **offen für jede Art der Hilfe**, die die Schmerzen lindern kann. Unsere Zeitung führte das Experiment in **Zusammenarbeit mit dem Psychologen Arnd Stein** aus Iserlohn durch. Mit der Methode der **Tiefsuggestion** wurde der Versuch unternommen, die Kopfschmerzen der Teilnehmerinnen zu lindern. Dafür hörten sie täglich eine halbe Stunde die **CD „Den Schmerz besiegen“** von Arnd Stein, über Kopfhörer und mit geschlossenen Augen. Mittels Entspannung und Suggestion sollten **körpereigene schmerzlösende Prozesse** aktiviert werden, um den Probandinnen zu helfen.

ZUR PERSON

Psychologe Dr. Arnd Stein

Arnd Stein wurde **1946 geboren**, studierte Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum und promovierte 1975 in den Bereichen Medienpsychologie und Publizistik. Während seines Studiums war er als **Kinderpsychologe** tätig, seit 1972 in einer eigenen Praxis. Während seiner Tätigkeit als **Psychotherapeut** beschäftigte er sich mit **Hypnose und Entspannungsverfahren**. Nach einer Klavierausbildung entwickelte er **Entspannungs-Kompositionen**, führte den Rhythmus von 60 Taktschlägen in der Minuten ein und entwickelte eine **Auto-Suggestions-Technik**. 1987 gründete er den Verlag für Therapeutische Medien in Iserlohn, von dem von ihm konzipierte Tonträger produziert und vertrieben werden. Gemeinsam mit Dr. Günther Schütze, ehemaliger Chefarzt der Schmerzambulanz in den Krankenhäusern Werdohl und Letmathe, entwickelte er ein **Selbsthilfverfahren der Tiefsuggestion**, mit dem Einfluss auf die Seele der Betroffenen genommen werden soll.

Mit Entspannungs-CDs zur Vizeweltmeisterschaft

Auch die Fußball-Nationalelf hörte unter Franz Beckenbauer 1986 und 1988 Dr. Steins Programm

Werdohl – Nicht nur die sechs Süderländer-Volksfreund-Probandinnen testeten die Methode der Tiefsuggestion des Iserlohner Psychologen Dr. Arnd Stein, die in Deutschland mittlerweile seit rund 30 Jahren bekannt ist, auch die deutsche Fußballnationalmannschaft hörte schon CDs von Dr. Stein.

So bei der Weltmeisterschaft 1986 in Mexiko. Denn die Tiefsuggestion dient nicht nur der Schmerzlinderung

und Entspannung: Stein entwickelte Kompilationen, die unter anderem auch die Konzentrationsfähigkeit stärken sollen.

Der Teamchef damalige Franz Beckenbauer rief wenige Tage vor der Abreise nach Mexiko bei Dr. Stein an und fragte, ob er noch mehr von den – damals noch – Kassetten mit spannenden Fantasie-reisen habe. Er selbst habe solche Entspannungsmusik bereits genutzt. „Ich



Franz Beckenbauer
Teamchef 1986

schlug ihm vor, der gesamten Mannschaft unser Programm ‚Topfit am Ball‘ – gezielt auf die WM modifiziert – zukom-

men 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 Beckenbauer das Programm erklären. „So flog die Tiefsuggestion mit nach Mexiko“, erzählt Stein.

Meeresrauschen in der Mittagspause

Während des Turniers be-

richteten die Medien immer wieder darüber, dass der Teamchef in der Mittagszeit nicht gestört werden durfte, weil er sich bei sanfter Musik und Meeresrauschen entspanne. Ebenso wie einige Spieler. Auch bei der Europameisterschaft 1988 im eigenen Land wurden die Spieler mit Kassetten ausgestattet. In beiden Fällen durch den Erfolg, wurden die Deutschen 1986 doch immerhin Vizeweltmeister und schaff-

ten es zwei Jahre später bis ins Halbfinale gegen den späteren Sieger Niederlande.

Noch viele Jahre betreute der Psychologe anschließend Bundesliga-Spieler, die ihm von Berater Norbert Pflippin, ein langjähriger Freund von Stein, geschickt wurden. „Mentale Entspannung hilft nicht nur bei Schmerzlinderung, sondern auch bei sportlichen Leistungssteigerungen“, sagt Dr. Stein abschließend.

Caritas: Vorzüge des Internets entdecken

Werdohl – „Es sieht sehr gut aus“, kommentierte Claudia Dittrich den Kassenstand der Werdohler Caritas. Und auch Pater Irenäus Wojtko hatte nur warme Worte für die 27 Frauen, die am Donnerstagmittag im großen Pfarrsaal zur Jahreshauptversammlung der heimischen Caritas zusammenkamen. Er sei stolz und dankbar, dass die Gruppe vor Ort so aktiv sei.

Zunächst sprach aber Monika Ante. Die ehemalige Hauptamtliche des Sozialdienstes katholischer Frauen warb für die Alleinerziehenden-Gruppe, die sie ehrenamtlich betreut. Weitere Helferinnen seien willkommen. Betreut würden stets am zweiten Donnerstag eines Monats von 16.30 bis 18.30 Uhr im Gebäude der St.-Michael-Kita sechs bis acht Kinder im Alter von einem bis elf Jahren. Wer die Ehrenamtler dieser Gruppe noch unterstützen mag, meldet sich bei Ante unter Tel. 0 23 92 / 6 02 54.

Ilona Beeck aus dem Vorstandsteam übergab allen Mitgliedern, die während der zurückliegenden zwölf Monate einen (halb-)runden Geburtstag hatten, einen Blumenstrauß: 60 Jahre wurden Birgit Krawietz und Rosi Kruse. 65. Geburtstag feierte Mechthild Kretz. 70 Lenze zählten Sigrüd Dreßler, Hannelore Jacke, Ulla Schlotmann sowie Marita Winzer. Doris Millner ist 75 Jahre alt, Brunhilde Graeve 80 Jahre.

Beeck ehrte auch Ehrenamtliche für langjährige Mitarbeit: Zehn Jahre dabei sind Alma Bachus und Gabi Leissen-Schmidt. Auf zwölf Jahre bringt es Anne Schlömer. 15 Jahre aktiv sind Ros Cobo Blanco, Heidi Richter und Renate Roth. 17 Jahre wirkt Brigitte Greco mit. 20 Jahre arbeitet für die Caritas Renate Müller – und sogar 30 Jahre Renate Gierse.

In Folge stellte Beeck die Jahreskampagne vor. Das Motto für 2019 lautet: „Digital ist nicht egal“. Auch die Werdohler Caritas müsse die Vorzüge des Internets für das Ehrenamt entdecken, führte sie aus.

Claudia Ohrmann aus dem Vorstandsteam blickte auf das vorige Jahr zurück, in dem unter anderem im November die Kleiderkammer 40-jähriges Bestehen hatte. Gefeierte wurde dies auch mit einem Frühstück mit Bürgermeisterin Silvia Voßloh. Die Caritas in Werdohl hat derzeit 89 Mitglieder, darunter 47 ehrenamtliche Mitarbeiter.

MICHAEL KOLL



Pater Irenäus mit einem Teil des Vorstandsteams: Ilona Beeck (Mitte) und Claudia Dittrich. FOTOS: KOLL

Termine

- Donnerstag, 9. Mai:** Seniorentag, ab 14.30 Uhr im großen Pfarrsaal.
- Donnerstag, 23. Mai:** Caritas-Konferenz mit Bischofs Wilhelm Zimmermann, ab 16 Uhr im kleinen Pfarrsaal.
- Donnerstag, 26. September:** Halbtagesausflug für die Ehrenamtlichen (Ziel steht noch nicht fest).
- Donnerstag, 10. Oktober:** Krankentag, ab 15 Uhr im großen Pfarrsaal.