

# In allen Lebenslagen

Dr. Arnd Stein bietet Hilfe in Zeitungskolumnen und auf CDs

Von Bülend Üruk

„Ich weiß einfach nicht mehr weiter“, schreibt die 24-jährige Kim. Mit ihrem Freund würde sie sich gut verstehen, aber abends ziehe es ihn regelmäßig in seine Stammkneipe, er verbringe kaum noch Zeit mit ihr. Sie benötige dringend Hilfe. Willkommen in der Welt von Dr. Arnd Stein.

Tausenden von Frauen und Männern hilft er seit Jahrzehnten, löst Alltagsprobleme oder gibt Rat, wie persönliche Krisen leichter bewältigt werden können. Allein seine wöchentlichen Kolumnen in verschiedenen Zeitschriften werden millionenfach gelesen. Der Schwerpunkt seiner Arbeit wird aber von seiner musikalischen und sprachlichen Kreativität geprägt. Das ist die Grundlage für seinen Verlag mit Sitz in Iserlohn, der mehr als 80 CD-Titel publiziert, die Menschen in den unterschiedlichen Lebenslagen begleiten.

Stein lebt in Iserlohn-Letmathe „mitten im Grünen“ und genießt lieber die Natur als VIP-Empfänge. Dieses Umfeld inspiriert ihn bei der Entwicklung seiner Entspannungs-Programme. Je stärker der Stress in der Gesellschaft, desto größer wird das Bedürf-

nis nach innerer Ruhe. „Hektik, Leistungsdruck und Existenzängste belasten uns mehr denn je und führen häufig sogar zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen“, sagt Michael Wawrzyniak, Geschäftsführer des Verlages für Therapeutische Medien.

Der Verlag gehört zu den Vorreitern des Wellness-Bewusstseins. Denn schon seit mehr als 20 Jahren entwickelt das Unternehmen Suggestionsverfahren sowie Entspannungs- und Wellnessmusik. „Die CDs wirken ganz erstaunlich. Es macht Spaß, sie anzuhören“, sagt beispielsweise die 43-jährige Margrit vom Orte aus Olpe. Heute wird die Musik in Kliniken, Arztpraxen oder Wellness-Hotels eingesetzt, um ein wohliges Gefühl zu schaffen.

Die Musik- und Suggestionsprogramme, die mehrere Millionen Käufer in zahlreichen Ländern gefunden haben, sind in verschiedene Kategorien unterteilt: Da ist die Entspannungs- und Wellnessmusik, die in enger Zusammenarbeit mit dem Musiker und Arrangeur Reiner Burmann entwickelt wurde. „Die harmonische Abstimmung von Melodie, Klang und Naturgeräuschen sowie der na-

türliche Rhythmus von 60 Taktschlägen pro Minute wirken sich wohltuend auf Körper und Seele aus“, erklärt er.

Der zweite Bereich ist die Tiefensuggestion. Es verbindet Autogenes Training, Hypnose- und Musiktherapie mit einer neuen Suggestionstechnik: Verschiedene – gleichzeitig geflüsterte und gesprochene – „wirksame Worte“ sollen das körperlich-seelische Befinden fördern.

Die so genannte Aktivsuggestion entfaltet ihre Wirkung auch ohne Entspannung und Trancezustand. Untersuchungen hätten gezeigt, dass positive Leitsätze, Ermutigungen und Anregungen auch dann Wirkung zeigen, wenn man gleichzeitig einer Tätigkeit nachgeht, so Arnd Stein.

Für Kinder gibt es spezielle Entspannungs-CDs: „Das Zauberschloss“ soll beim Einschlafen helfen, „Der geheimnisvolle Planet“ die Einstellung zum Lernen verändern und damit auch die Schulleistungen verbessern. Die Hörspiele sind eine Kombination aus kindgerechter Entspannungsmusik, einer mentalen Entdeckungsreise durch verschiedene Fantasiewelten und Märchenszenen mit psychologischer Bedeutung.

Im Fachbereich Kinderpsychologie hat Stein vor mehr als 30 Jahren seine ersten praktischen Erfahrungen gesammelt. 1981 schrieb er den Elternratgeber „Das Rechtsschreibspiel“ (Kösel-Verlag), der schon fast eine Viertelmillion Mal verkauft wurde. „Dieses Buch ist für mich der größte Erfolg als Autor“, sagt Dr. Stein, „nicht wegen der Verkaufszahlen, sondern weil das einfache Lernprogramm Tausenden von Kindern geholfen hat, ihre Rechtschreibleistung zu verbessern.“

Der gebürtige Hagener hat Iserlohn lieb gewonnen. Auf ein ruhiges, harmonisches Umfeld legt er Wert. Denn die Entwicklung neuer Musik und die Sprachaufnahmen im eigenen Studio benötigen Konzentration. So kommt es nicht selten vor, dass er bis zum Morgengrauen vor Mischpult und Computer sitzt, um einer Produktion den letzten Schliff zu geben. Kürzlich sorgte die gemeinsam mit dem TV-Moderator Max Schautzer aufgenommene CD „Fit und vital das Leben genießen“ für Resonanz. In Planung befinden sich weitere Wellnessmusik-Titel und „Die Wunschinsel“ für Kinder.

„Die Welt ist reizvoll und



Erfolgreicher Ratgeber aus Iserlohn: Arnd Stein.

vielfältig. Wenn man neugierig und aktiv bleibt, wird das Leben nie langweilig. Vielleicht entsteht morgen ein neuer Trend, zu dem wir dann CDs entwickeln. Nur wer ständig seinen Horizont erweitert und neue Wege geht, kann sich weiterentwickeln“, sagt Arnd Stein. Schon häufig wurde von Spitzensportlern oder Künstlern – vor Jahren

auch von Franz Beckenbauer – gebeten, persönliche Motivations- und Entspannungs-CDs zu entwickeln.

Und der Rat für Kim? Die Kneipenbesuche seien für ihren Freund wohl wichtiger als die Beziehung. Sie solle ihm ein Ultimatum setzen – und ihn, wenn er seinen Lebenswandel nicht verändern wolle, vor die Tür setzen.