



Autogenes Training hat sich bis heute seit seiner Erfindung vor etwa 100 Jahren zu einer effektiven Methode zur Selbstentspannung beziehungsweise Selbsthypnose manifestiert. Es wird in vielen Bereichen angewendet beziehungsweise empfohlen, so auch in der Therapie von chronischen Schmerzen. Ob das Autogene Training tatsächlich auch die Wirkung einer Schmerzlinderung erzielen kann, wurde aktuell im Rahmen einer Studie in Deutschland untersucht.

In die Untersuchung flossen Daten von 13 Studien ein, an denen insgesamt 576 Menschen im Alter zwischen 12 und 71 Jahren teilgenommen hatten. 60 % von ihnen waren Frauen. Alle Teilnehmenden waren von chronischen Schmerzen unterschiedlichster Art betroffen, wie beispielsweise Kopfschmerzen, Schmerzen im Bereich der Brust, Gelenkschmerzen oder Schmerzen im Darmbereich.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass das Autogene Training ein nachweisliches Potenzial hat, entsprechende Schmerzen zu reduzieren. Es eignet sich demnach hervorragend, um vorgegebene Standardbehandlungen zu bereichern und somit zu einem besseren Therapieerfolg beizutragen. Von diesem Studienergebnis könnten sehr viele Menschen profitieren, wenn sie das einfach zu erlernende und unkompliziert durchzuführende Autogene Training regelmäßig in ihr wöchentliches Trainingsprogramm aufnehmen würden.

Kohlert, A. et al.

Autogenic Training for Reducing Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials.

International Journal of Behavioral Medicine 10/2021; 27: 1-12.

Zurück zur Übersicht