

Autogenes Training reduziert chronische Schmerzen

Bericht: SRH Hochschule für Gesundheit

Autogenes Training ist ein verbreitetes, auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren, das vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz vor fast 100 Jahren als eine Form vereinfachter Selbsthypnose entwickelt wurde.

Im Rahmen des Autogenen Trainings wird eine konzentrierte Selbstentspannung erreicht. Geübte Personen können sich eigenständig in den Zustand einer veränderten, vertieften Wahrnehmung des eigenen Körpers versetzen, womit zahlreiche positive Effekte einhergehen. Vor dem Hintergrund, dass Autogenes Training häufig als therapeutischer Ansatz in der multimodalen Schmerztherapie eingesetzt wird, wurde in einer Kooperation zwischen der SRH Hochschule für Gesundheit und dem Institut für Psychosoziale Medizin, Psychotherapie und Psychoonkologie (Universitätsklinikum Jena) in einer Metaanalyse die Wirksamkeit des Autogenen Trainings auf die Reduktion von chronischen Schmerzen untersucht. Seitens der SRH Hochschule für Gesundheit wirkte Prof. Dr. Katharina Wick, Studiengangsleiterin im Master-Studiengang Psychische Gesundheit und Psychotherapie (M. Sc.) sowie Professorin für Angewandte Psychologie an am Campus Gera, an der Publikation mit.

Insgesamt wurden die Daten aus 13 Studien mit 576 Teilnehmer:innen, die zwischen 1986 und 2013 veröffentlicht wurden, ausgewertet. Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden reichte von 12 bis 71 Jahren, 60% waren weiblich. Alle Studien schlossen Personen mit chronischen Schmerzen ein, darunter Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerz, Migräne), Thoraxschmerzen bei kardialem Syndrom sowie Schmerzen bei Multipler Sklerose, Krebs, rheumatoider Arthritis bzw. Reizdarmsyndrom.

Die Gesamtheit der Befunde zeigte, dass Autogenes Training im Vergleich zur Standardbehandlung zu einer signifikant stärkeren Reduktion der Schmerzen führt. In Hinblick auf die Schmerzreduktion war Autogenes Training im direkten Vergleich zu anderen psychologischen Interventionen, wie z. B. Progressiver Muskelentspannung oder Selbsthypnose gleichermaßen wirksam. Für den Einsatz von Autogenem Training spricht zudem, dass es vergleichsweise einfach zu erlernen ist und nach dem Erlernen selbständig durchgeführt werden kann.

Originalpublikation:

Kohlert, A., Wick, K. & Rosendahl, J. (2021). Autogenic Training for Reducing Chronic Pain: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Behavioral Medicine*. doi: 10.1007/s12529-021-10038-6

23.11.2021

SRH Hochschule für Gesundheit Marketing / PR

SRH Hochschule für Gesundheit

www.srh-gesundheitshochschule.de