



PROF. DR. MED. DIETRICH LANGEN

Autogenes Training

- › Ruhe und Kraft für den Alltag
- › 3 x täglich zwei Minuten
- › **Extra:** Mit 4-Wochen-Programm



Im Vergleich zu Herzbeschwerden sind die Risikofaktoren für Krebserkrankungen weitaus weniger gesichert, von Zigarettenrauchen als Hauptverursacher des Lungenkrebses einmal abgesehen. Insofern gibt es auch - anders als im kardiovaskulären Bereich - keine Studien über den Beitrag des Autogenen Trainings bei der Reduktion des Erkrankungsrisikos. Nichtsdestotrotz kann Autogenes Training bei Patienten im fortgeschrittenen Stadium, die sowohl operativ als auch mit Chemo- oder Strahlentherapie behandelt wurden (bei denen also das therapeutische Arsenal ausgeschöpft wurde), in der Krankheitsbewältigung einen äußerst hilfreichen Beitrag leisten. Dabei spielt einerseits die nachgewiesene Wirksamkeit auf Schmerzzustände eine wichtige Rolle, andererseits die positive Wirksamkeit auf Befindlichkeit und Stimmung.

Die wissenschaftliche Basis

Abschließend soll untersucht werden, inwieweit das Autogene Training den oben genannten Kriterien einer wissenschaftlich basierten Medizin entspricht. Dazu müssen so genannte Metaanalysen vorliegen, die einen entsprechenden Nachweis führen. Unter Metaanalysen versteht man dabei umfassende Auswertungen verschiedener Studien zur Wirksamkeit einer Behandlungsmethode, wobei die unterschiedlichen Einzelstudien einer für alle geltenden einheitlichen Methodenkritik unterworfen werden. Eine derartige Metaanalyse liegt auch für das Autogene Training vor. Sie belegt die Wirksamkeit des Verfahrens. Dazu wurden 73 kontrollierte Therapiestudien ausgewertet. Bezogen auf spezifische Krankheiten beziehungsweise Symptome, konnte dabei unter anderem gezeigt werden, dass sich Spannungskopfschmerzen und Migräne, essenzielle Hypertonie (Bluthochdruck), koronare Herzkrankheiten und Asthma bronchiale durch Autogenes Training ebenso bessern ließen wie somatoforme Schmerzstörungen (andauernder, schwerer Schmerz, dessen Ursache nicht in körperlichen Störungen zu suchen ist, sondern in emotionalen Konflikten oder psychosozialen Problemen). Darüber hinaus zeigte sich ein positiver Effekt des Autogenen Trainings bei Schlaf- und Angststörungen, bei leichten bis mittelgradigen Depressionen sowie bei Durchblutungsstörungen der Hände (Morbus Raynaud).

Dieses überaus positive Ergebnis erklärt möglicherweise auch die Tatsache, dass das Autogene Training seit nunmehr rund 80 Jahren zu den am häufigsten angewandten und am breitesten eingesetzten Verfahren der Psychotherapie beziehungsweise Psychosomatik gehört.

Der wissenschaftliche Nachweis mag dem Leser dieses Buches eine weitere Bestätigung sein, dass er eine höchst sinnvolle Entscheidung getroffen hat, als er beschloss, das Autogene Training zu erlernen.



Grundkurs Autogenes Training

Das Wichtigste am Autogenen Training ist, dass Sie es überhaupt machen. Denn nur durch Geduld und konsequentes Üben kommen Sie in den Genuss der wohltuenden Wirkungen. Aber nicht nur, dass Sie üben, ist wichtig, sondern auch, wie Sie es tun - von der richtigen Übungshaltung bis zu den individuellen Formeln. Und dann heißt es: dreimal täglich zwei Minuten üben - um abzuschalten, sich zu entspannen und sich zu erholen.



Vorbereitung aufs Üben

Auf den nachfolgenden Seiten werden Sie Schritt für Schritt die Grundstufen des Autogenen Trainings kennen lernen. Auf diese Weise erfahren Sie, wie sich hinderliche Denkmuster und Verhaltensweisen neu programmieren lassen und Sie so zu einem entspannteren und gesünderen Leben finden.

Die Lehre des Autogenen Trainings beruht wesentlich auf dem ersten psychobiologischen Grundgesetz. Dieses besagt, dass ein Gedanke, ein Gefühl oder eine Konzentration nicht nur im Gehirn stattfinden, sondern die Tendenz haben, sich auch im Körper auszuwirken. Um diesen Effekt an sich selbst zu überprüfen, müssen Sie (noch) kein Profi in Sachen Entspannung sein. Lassen Sie uns stattdessen mit einem einfachen Vorversuch beginnen, der Ihnen den inneren Mechanismus des Autogenen Trainings anschaulich und verständlich macht: Um zu testen, wie Sie Ihren Körper allein durch die Kraft Ihrer Gedanken anregen können, genügt ein einfacher (Selbst-)Versuch mit einem Pendel - wie der folgende.

Der Pendelversuch