

Hilft Autogenes Training bei chronischen Schmerzen?

Eine Übersichtsarbeit

Kernaussage der Übersichtsarbeit

Autogenes Training hilft bei chronischen Schmerzen. Es hilft jedoch nicht bedeutend besser als andere psychologische Verfahren zur Entspannung.

Worum geht es?

KLARpsy-Texte bereiten Forschungsergebnisse aus der Psychologie für die Öffentlichkeit auf. Dieser KLARpsy-Text wurde von Mitarbeitenden des Leibniz-Instituts für Psychologie verfasst. Der KLARpsy-Text fasst die Übersichtsarbeit mit dem Titel „Autogenic Training for Reducing Chronic Pain: a Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials“ zusammen. Diese Übersichtsarbeit beinhaltet eine [Metaanalyse](#). Die Übersichtsarbeit wurde 2022 veröffentlicht. Sie stammt von Antonia Kohlert und zwei weiteren Forschenden von der Universitätsklinik Jena und der SRH Hochschule für Gesundheit in Gera.

Was war das Ziel der Übersichtsarbeit?

Hintergrund: Viele Menschen leiden unter chronischen Schmerzen. Dies beeinträchtigt nicht nur ihr persönliches Wohlbefinden, sondern verursacht auch hohe Kosten für die Gesellschaft. Autogenes Training ist eine gut untersuchte und sichere Entspannungsmethode, die Menschen selbstständig anwenden können. Vieles spricht dafür, dass Autogenes Training auch bei chronischen Schmerzen helfen könnte. Man vermutet, dass gezielte Entspannung Schmerzen lindern kann, indem sie zum Beispiel den Sauerstoffbedarf im Gewebe senkt, Muskelverspannungen reduziert und Glückshormone freisetzt. Unklar ist aber, ob Autogenes Training dabei besser hilft als andere psychologische Verfahren zur Entspannung wie Progressive Muskelentspannung. Autogenes Training unterscheidet sich von anderen Verfahren vor allem darin, dass die Übungen stärker auf Empfindungen im Körper zielen und komplett eigenständig durchgeführt werden.

Forschungsfrage: Mit ihrer Übersichtsarbeit wollten die Forschenden herausfinden: 1) Wirkt Autogenes Training bei chronischen Schmerzen besser als gar keine Behandlung? 2) Wie gut wirkt Autogenes Training bei chronischen Schmerzen, verglichen mit anderen psychologischen Verfahren zur Entspannung?

Wie sind die Forschenden in der Übersichtsarbeit vorgegangen?

Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gesucht?

Die Forschenden suchten nach Studien, die die Wirksamkeit des Autogenen Trainings bei chronischen Schmerzen mit anderen psychologischen Verfahren zur Entspannung oder keiner Behandlung verglichen. Die Studien mussten Personen untersuchen, die an chronischen Schmerzen leiden.

Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gefunden?

Die Forschenden fanden insgesamt 13 Studien aus den Jahren 1986 bis 2012. Insgesamt sind das Ergebnisse von 576 Menschen mit chronischen Schmerzen, die sie mit einer Metaanalyse zusammenfassen konnten. Die Menschen waren zwischen 12 und 71 Jahre alt und kamen aus Europa, den USA, Japan und Australien.

Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit gemacht?

In den 13 Studien schauten die Forschenden, wie gut Autogenes Training im Vergleich zu anderen Behandlungen bei chronischen Schmerzen half.

Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit untersucht?

Folgende Merkmale haben die Forschenden untersucht:

- » Art der Behandlung
 - Autogenes Training
 - andere psychologische Verfahren zur Entspannung, zum Beispiel Progressive Muskelentspannung
 - keine Behandlung
- » Stärke, Häufigkeit oder Dauer der Schmerzen nach der Behandlung

Hinweis der KLARpsy-Autor:innen

Sollten Ihnen Begriffe in diesem Abschnitt nicht vertraut sein, finden Sie eine Erklärung im [KLARsaurus](#).

Was sind die wichtigsten Ergebnisse?

- » Das Autogene Training half Menschen mit chronischen Schmerzen besser als keine Behandlung. Nach der Behandlung berichteten sie bei Autogenem Training weniger Schmerzen. Der Unterschied Hedges g betrug 0.58. Das ist ein mittelgroßer Unterschied.
- » Das Autogene Training unterschied sich in seiner Wirksamkeit nicht bedeutsam von anderen psychologischen Verfahren zur Entspannung.

Wie lassen sich die Ergebnisse bewerten?

Was ist die Ursache für die Ergebnisse?

Die Übersichtsarbeit fand einen Unterschied in der Wirksamkeit zwischen Autogenem Training und keiner Behandlung. Wegen der Art der Studien, die berücksichtigt wurden, kann man mit hoher Sicherheit sagen, dass das Autogene Training auch die Ursache für diesen Unterschied ist.

Sind die Ergebnisse durch eingeschränktes Veröffentlichen von Studien verzerrt?

- » **Worum geht es?** Eindeutige Forschungsergebnisse lassen sich leichter veröffentlichen als uneindeutige Ergebnisse. Das ist für Übersichtsarbeiten problematisch. Sie können unveröffentlichte Ergebnisse nämlich nicht berücksichtigen.
- » **Was bedeutet das für die vorliegende Übersichtsarbeit?** Die Forschenden fanden keine Hinweise auf solche Verzerrungen. Sie nehmen deshalb an, dass Autogenes Training tatsächlich ähnlich gut bei chronischen Schmerzen hilft wie in ihrer Übersichtsarbeit berechnet.

Wie zuverlässig sind die Ergebnisse?

Der Forschenden geben zu bedenken, dass sie nur wenige Studien für die Übersichtsarbeit gefunden haben. Diese Studien selbst beobachteten wiederum relativ wenige Menschen mit chronischen Schmerzen. Insgesamt macht dies das Ergebnis der Übersichtsarbeit unsicher.

Welchen Alltagsbezug sehen die Forschenden in der Übersichtsarbeit?

Die Forschenden schließen aus ihren Ergebnissen, dass Autogenes Training bei chronischen Schmerzen hilft. Ihre Ergebnisse zeigen aber nicht, dass Autogenes Training besser hilft als andere psychologische Verfahren zur Entspannung.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld an chronischen Schmerzen leidet, empfehlen wir, die Wahl der geeigneten Behandlung mit Fachpersonal zu besprechen. Bei Ergebnissen von Studien und Übersichtsarbeiten handelt es sich um durchschnittliche Werte. Im Einzelfall kann die Wirksamkeit der Behandlungen davon abweichen.

Was ist noch zu beachten?

Wer hat die Übersichtsarbeit finanziert?

Die Erstellung der Übersichtsarbeit wurde nicht durch Dritte, zum Beispiel Stiftungen oder Unternehmen, finanziell gefördert oder unterstützt.

Berichten die Forschenden in der Übersichtsarbeit eigene Interessenkonflikte?

Die Forschenden berichten, dass keine Interessenkonflikte bei ihnen vorliegen.

Referenz und Link zur Übersichtsarbeit

Kohlert, A., Wick, K., & Rosendahl, J. (2022). Autogenic training for reducing chronic pain: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29, 531–542.

➔ <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10038-6>

Hinweis der KLARpsy-Autor:innen

Als KLARpsy-Autor:innen fassen wir eine bereits vorhandene Übersichtsarbeit zusammen. Wir haben diese Übersichtsarbeit nicht selbst durchgeführt. Die Aussagen der Autor:innen der Übersichtsarbeit haben wir in allgemeinverständliche Sprache übersetzt. Wir überprüfen nicht, ob diese Aussagen wissenschaftlich korrekt sind. Wir überprüfen nicht, wie gut die Übersichtsarbeit durchgeführt wurde. Wir prüfen auch nicht, ob die Ergebnisse der Übersichtsarbeit bereits veraltet sind. Wir versuchen außerdem, auf Fachbegriffe zu verzichten. Manchmal ist es jedoch sinnvoll, einen Fachbegriff beizubehalten. Eine Erklärung dieser Fachbegriffe ist im ➔ **KLARsaurus** zu finden.

Gut zu wissen

Dieser KLARpsy-Text fasst eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse zusammen. Forschende, die eine Übersichtsarbeit machen, suchen zuerst alle Studien, die einer bestimmten Frage nachgehen, zum Beispiel: „Wie gut hilft eine bestimmte Psychotherapie?“. Die Ergebnisse dieser einzelnen Studien können dann in einer Metaanalyse zusammengefasst werden.

Warum macht man das? Eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse hat zwei Ziele:

1. Die Übersichtsarbeit gibt einen Überblick über möglichst alle Studien, die eine bestimmte Frage schon untersucht haben. Sie beschreibt, wer bereits zu einer Frage geforscht hat und was die einzelnen Studien herausgefunden haben. Zum Beispiel, ob und wie gut die Psychotherapie jeweils geholfen hat.
2. Mit der Metaanalyse berechnen die Forschenden außerdem Werte, die die Einzelergebnisse aller Studien zusammenfassen. Die Ergebnisse einer Metaanalyse sind also „Gesamtergebnisse“ über die einzelnen Studien hinweg. Es ist dabei wichtig, dass die gefundenen Studien zu einem Thema ziemlich ähnlich sind. Wenn sich die einzelnen Studien sehr unterscheiden, werden die Ergebnisse der Metaanalyse ungenau. Ein in einer Metaanalyse berechnetes Ergebnis liefert den Forschenden eine Antwort auf die anfangs gestellte Frage. Diese kann zum Beispiel lauten: „Über alle Studien hinweg hilft die Psychotherapie sehr gut.“. Das zugehörige Ergebnis einer Metaanalyse hat eine viel höhere Aussagekraft als die Einzelergebnisse der gefundenen Studien.

Mehr Informationen gibt es in unseren Erklärungsvideos

➔ Was ist eine Metaanalyse?