



Merkblatt

Autogenes Training für Kinder

Dipl.-Psych. Isolde Raudszus-Nothdurfter

Autogenes Training (AT) - ein hochwirksames Entspannungsverfahren auch für Kinder

J. H. Schultz (1884-1970) begründete in den 1930er Jahren das AT - auch „Konzentrierte Selbstentspannung“ genannt - für Erwachsene und Jugendliche. Während die Methode für Erwachsene rasch in ganz Europa bekannt wurde, beschäftigen sich erst seit den sechziger Jahren die Fachleute auch zunehmend mit dem AT für Kinder. Nahmen die einen, wie z.B. die Ärzte J. H. Schultz oder G. Biermann, noch an, Kinder könnten erst ab 8-10 Jahren begreifen, worum es beim AT geht, so arbeiteten andere, wie z.B. die Psychologin A. Polender oder die Ärztinnen G. Eberlein und W. Kruse, erfolgreich bereits mit Kindern von 4-6 Jahren und vermittelte ihnen das AT in abgewandelter, kindgerechter Form. In den letzten Jahren wächst die Zahl der Anbieter unterschiedlicher Fachrichtungen, die AT für Kinder in Praxen, Volkshochschulen, Beratungsstellen und über die Krankenkasse lehren. Erfreulicherweise wissen immer mehr ErzieherInnen usw. um die positiven Auswirkungen des ATs in Kindergärten oder Schulen und auch Eltern erkennen die Möglichkeit der Gesundheitsvorsorge für ihr Kind.

Wann hilft AT ?

Zunächst bietet das AT *Gesundheitsvorsorge* in dem Sinne, dass das Kind lernt, neue Erfahrungen mit seinem Körper zu machen sowie den Zusammenhang und die Wechselwirkung zwischen Körperempfindungen und Gefühlen wahrzunehmen. Es erfährt, dass es seinen Körper durch Gedanken selbst beeinflussen und steuern kann, dass ihm der Körper „gehört“, und erlebt so eine zunehmende Stärkung des Selbstbewusstseins. Stellt sich das Kind z.B. auf Wärme ein, spürt es ein Kribbeln in Händen und Füßen und eine leichte Wärmezunahme. Oder das Kind spürt, dass sein Herz schneller klopft, wenn es sich aufregt, ärgert oder wütend ist, aber auch, wenn es freudig erregt ist, weil es z.B. auf die Geburtstagsüberraschung gespannt ist.

Auch als *Bewältigungshilfe* oder *begleitende Behandlungsmethode* hat sich AT bewährt z.B. bei

- ▶ Schulproblemen aller Art: Unruhe, Zappeligkeit, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Trödeln bei den Hausaufgaben, Vergesslichkeit, Angst vor Klassenarbeiten/ Prüfungssituationen, Angst vor Klassenkameraden/Lehrern.
- ▶ familiären Spannungen, z. B. Geschwisterrivalität, Eifersucht
- ▶ Verhaltensauffälligkeiten, z. B. Schüchternheit, Minderwertigkeitsgefühlen, Kontaktschwierigkeiten, aggressivem Verhalten, Kaspeln, Sprachhemmungen, Sprechstörungen (undeutliches Sprechen, Nuscheln, Stottern)
- ▶ psychosomatischen Störungen (d.h. körperliche Fehlfunktionen oder Krankheiten, die seelische Ursachen haben oder seelisch mitbedingt sind) wie Asthma Bronchiale, Einnässen, Schlafstörungen, Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen, Magen- und Bauchschmerzen, morgendliches Erbrechen oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis
- ▶ als begleitende Behandlungsmethode z. B. für hyperaktive Kindern

Wie wirkt AT ?

Im AT können wir unsere Fähigkeiten, den Körper durch Gedanken und bildhafte Vorstellungen zu beeinflussen, bewusst wahrnehmen und die Steuerung von Körpervorgängen lernen. Dies geschieht in sechs verschiedenen Übungen, in denen wir durch Konzentration auf unseren Körper und kurze gedankliche Befehle, „Formeln“ genannt, die Muskeln lockern und entspannen, die Körpertemperatur regulieren, aber auch positiven Einfluss auf das sog. vegetative Nervensystem nehmen können, z. B. auf die Atem und Herzfunktionen oder den Verdauungstrakt. Dabei lernen Kinder im allgemeinen AT schneller als Erwachsene, denn sie haben einen natürlicheren Zugang zu ihrem Körper und mehr Vertrauen in ihre Selbststeuerungskräfte.





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Darüber hinaus können die Kinder durch positive „Befehle“ (sog. Autosuggestionen) auch auf negative Gedanken, Einstellungen, Ängste Gefühlsausbrüche etc. Einfluss nehmen.

- ▶ Beispiel für gedankliche Vorstellung und körperliche Reaktion: Das Kind denkt an die bevorstehende Klassenarbeit, vor der es Angst hat und fängt an zu schwitzen, zittern, bekommt Kopf- oder Bauchweh.
- ▶ Beispiel für positive Selbstbeeinflussung: Das Kind „spricht sich gut zu“, indem es sich sagt: Ich bleibe ruhig! Mein Kopf ist klar! Ich schaffe es!

Somit erlebt das Kind eine Ruhigstellung des Körpers, Verringerung seiner Ängste und Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Gleichmaßen erfährt es Gelassenheit und Geborgenheit, Erweiterung der Vorstellungskraft, seelische und körperliche Stabilisierung, Aktivierung der Selbstheilungskräfte und des Immunsystems, Stärkung des Selbstvertrauens, aber auch Verbesserung der Konzentration, Abbau von Ängsten, Verringerung und zum Teil Behebung von körperlichen und seelischen Störungen.

Wie lernen Kinder das AT ?

AT kann einzeln oder in Gruppen gelernt werden. Es wird vor allem bei jüngeren Kindern spielerisch vermittelt. Zum Teil werden die AT-Übungen in Geschichten eingebaut (Phantasiegeschichten oder Geschichten, die Bezug zum Alltag und den Problemen der Kinder haben). Wichtig ist die Vermittlung der Gegensätze Spannung / Entspannung und Ruhe / Bewegung, sowie die rasche Übertragung des Gelernten in den kindlichen Alltag. Kurse umfassen in der Regel 10 Sitzungen und werden über Krankenkassen oder Bildungseinrichtungen für Kinder ab etwa dem 8. Lebensjahr angeboten. Die Gruppengröße sollte 10 Teilnehmer nicht überschreiten, die Altersdifferenz nicht mehr als etwa 2 Jahre betragen.

Auf das Erlernen des ATs mit Hilfe von Tonträgern sollte weitgehend verzichtet werden, um Konsumhaltung zu vermeiden und die eigenständige Anwendung des ATs zu ermöglichen. Zur Wiederholung, bzw. Vertiefung des Gelernten, in Krankheitsfällen oder in Ermangelung eines geeigneten Kursangebotes kann der Einsatz von kindgerechten Tonträgern bei Kindern aber hilfreich sein.

Die Eltern sollten den Kindern gegenüber eine gewährende Haltung einnehmen, d. h. das Kind beim Erlernen des ATs bestärken, es aber nicht zum Üben drängen. Es ist zu empfehlen, dass zumindest ein Elternteil ein Entspannungsverfahren, z.B. die Progressive Relaxation oder Hatha Yoga beherrscht. Nur Eltern, die selbst ruhig und ausgeglichen sind, können ihrem Kind Entspannung vermitteln und eine Co-Therapeuten-Rolle einnehmen.

Wo gibt es Fachleute für AT mit Kindern?

Fachleute für AT sind PsychologInnen (Diplom, Magister, Master, Bachelor), Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten sowie Ärzte, die eine entsprechende Weiterbildung absolviert haben. Die Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren hat bereits vor Jahren Ausbildungsrichtlinien für die Qualifikation im Erwachsenenbereich sowie für Kinder- und Jugendliche herausgegeben, die von der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e. V.) übernommen wurden und bundesweit u.a. von Krankenkassen anerkannt sind. Eine Liste anerkannter TrainerInnen und VermittlerInnen für AT mit Kindern finden Sie bei Bedarf auf www.dg-e.de.

Literatur im Themenzusammenhang

- Brenner, H. (2004): Autogenes Training. Der Weg zur inneren Ruhe. Lengerich: Pabst Sc. Publ. (Einführung in das AT für Erwachsene)
- Buntrock, M.; Raudszus-Nothdurfter, I. (2002): Der kleine Brummbär und die Baumfee. Dorsten: MBMusic (CD: Entspannungsgeschichten mit Musik für Kinder von 4-8 Jahren)
- Buntrock, M.; Raudszus-Nothdurfter, I. (2002): Relax mal! Dorsten: MBMusic (CD: Hörgeschichten mit integrierten Entspannungsübungen für Kinder von 8-10 Jahren)
- Krowatschek, D. (1998): Entspannung für Jugendliche. Dortmund: Borgmann
- Kruse, W. (1994): Entspannung. Autogenes Training für Kinder. Köln: DÄV
- Müller, E. (2000): Auf der Silberlichtstraße des Mondes. Frankfurt/M.: Fischer (Entspannungsgeschichten für Kinder im Vorschulalter)
- Petermann, U. (2003): Die Kapitän-Nemo-Geschichten. Freiburg: Herder (AT für Kinder)





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) · Geschäftsstelle der DG-E e.V. · Blankstr. 3 ·
23564 Lübeck · Tel./Fax: 03212 / 70 70 533 · Email: geschaeftsstelle@dg-e.de

Dieses und weitere Merkblätter sowie die Liste mit anerkannten TrainerInnen und VermittlerInnen von Autogenem Training,
Progressiver Relaxation, Klinischer Hypnose, Yoga und Multimodaler Stresskompetenz (MMSK) können Sie im Internet
kostenlos unter www.dg-e.de herunterladen.

DIE MERKBLÄTTER DER DG-E E.V. KÖNNEN SIE GERNE KOPIEREN, WEITERGEBEN UND AUSLEGEN!

Zur Autorin dieses Merkblattes

Isolde Raudszus-Nothdurfter, Diplompsychologin und Psychotherapeutin, leitete 1978-2008 Kurse in AT, Progressiver Relaxation und Stressprävention bei Kindern und Erwachsenen für Krankenkassen und Volkshochschulen. Sie war 20 Jahre lang aktiv im Vorstand der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren tätig und ist Ausbilderin der DG-E e.V. für AT und Progressiver Relaxation bei Kindern. Als Psychotherapeutin ist

sie in Hassloch/Pfalz niedergelassen und behandelt Erwachsene mit tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie sowie Kinder und Erwachsene mit AT und Progressiver Relaxation. Neben mehreren Fachartikeln zum AT bei Kindern veröffentlichte sie zusammen mit dem Musikpädagogen Martin Buntrock zwei Entspannungs-CDs für Kinder (s. Literatur).

