

Merkblatt Nr. 4

# Autogenes Training für Kinder

DP Isolde Raudszus-Nothdurfter

---

## Merkblätter der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren

Internetseite: [www.Entspannungsverfahren.com](http://www.Entspannungsverfahren.com)

Das Merkblatt bitte kopieren und weitergeben.

---

### **A T - ein wirksames Entspannungsverfahren auch für Kinder**

J. H. Schultz, (1884-1970) begründete in den dreißiger Jahren das Autogene Training - 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 zunehmend mit dem Autogenen Training für Kinder.

Stellten die einen - wie die Ärzte J. H. Schultz und G. Biermann - noch fest, Kinder könnten erst ab 8-10 Jahren begreifen, worum es beim Autogenen Training geht, so arbeiteten andere - wie die Psychologin A. Polender und die Ärztinnen G. Eberlein und W. Kruse - erfolgreich bereits mit Kindern von 4-6 Jahren mit dem Autogenen Training in abgewandelter, kindgerechter Form.

In den letzten Jahren wächst die Zahl der Anbieter unterschiedlicher Fachrichtungen, die Autogenes Training für Kinder in Praxen, Volkshochschulen, Beratungsstellen und über die Krankenkasse lehren. Leider sind die Kursleiter nicht immer fachgerecht ausgebildet.

Die Flut an Büchern und Kassetten ist für den Laien kaum überschaubar.  
(Literaturhinweise und Orientierungshilfen: siehe letzte Seite)

Erfreulicherweise begegnen immer mehr Erzieher den positiven Auswirkungen des Autogenen Trainings in Kindergarten und Schule. Eltern erkennen die Möglichkeit der Gesundheitsvorsorge für ihr Kind.

### **Wann hilft Autogenes Training ?**

Zunächst bietet das Autogene Training **Gesundheitsvorsorge** in dem Sinne, dass das Kind lernt neue Erfahrungen mit seinem Körper zu machen, 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 auf die Geburtstagsüberraschung gespannt ist.

Bewährt hat sich das Autogene Training als Bewältigungshilfe oder begleitende Behandlungsmethode bei:

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

## **Wie wirkt das Autogene Training ?**

Im Autogenen Training 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 und den Verdauungstrakt.

Darüber hinaus können wir durch positive Befehle (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.

Kinder lernen das Autogene Training im allgemeinen schneller als Erwachsene, denn sie haben einen natürlicheren Zugang zu ihrem Körper und mehr Vertrauen in ihre Selbststeuerungskräfte.

Durch das Autogene Training erfahren die Kinder Ruhe 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 Autogene Training ?**

Das Autogene Training kann einzeln oder in Gruppen gelernt werden. Es wird, vor allem bei jüngeren Kindern, spielerisch vermittelt. Zum Teil werden die Übungen des Autogenen Trainings in Geschichten eingebaut (Phantasiegeschichten oder Geschichten, die Bezug zum Alltag und den Problemen der Kinder haben). Wichtig ist die Vermittlung der Gegensätze Spannung-Entspannung, Ruhe-Bewegung, sowie der raschen Übertragbarkeit des Gelernten in den kindlichen Alltag. Lernkurse 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 Autogenen Trainings mit Hilfe von Tonträgern sollte weitgehend verzichtet werden, um Konsumhaltung zu vermeiden und die eigenständige Anwendung des Autogenen Trainings zu ermöglichen.

Zur Wiederholung, bzw. Vertiefung des Gelernten, in Krankheitsfällen oder in Ermangelung eines geeigneten Kursangebotes kann der Einsatz von kindgerechten Tonträgern bei Kindern hilfreich sein.

Die Eltern sollten den Kindern gegenüber eine gewährende Haltung einnehmen, d. h. das Kind beim Erlernen des Autogenen Trainings 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 ?**

Fachleute für Autogenes Training sind Diplom-Psychologen und Ärzte, die eine entsprechende Weiterbildung durchgeführt haben.

Die Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren hat bereits vor Jahren Ausbildungsrichtlinien für die Qualifikation im Erwachsenenbereich herausgegeben, die bundesweit u.a. von Krankenkassen anerkannt und größtenteils übernommen wurden.

Bedingt durch die wachsende Zahl von Anbietern auf dem Gebiet des Autogenen Trainings mit Kindern hat die Fachgruppe nun auch Richtlinien für die Qualifikation im Kinderbereich herausgegeben.

Eine Liste von Diplom-Psychologen, die Autogenes Training und AT mit Kindern in Ihrem Einzugsbereich anbieten, erhalten Sie gegen Briefumschlag mit Rückporto von 1,45 Euro über die Geschäftsstelle. Die Liste enthält Fachleute, die in der Psych. Fachgruppe registriert sind. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

## Zur Verfasserin des Merkblattes

Diplom Psychologin Isolde Raudszus-Nothdurfter, Jahrgang 1948, leitet seit 1978 Kurse in Entspannungsverfahren –Autogenes Training und Progressive Relaxation – bei Kindern und Erwachsenen.

Seit 1987 Jahren ist sie im Vorstand der „Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren“ im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen tätig, für den sie unter anderem KollegInnen in Autogenem Training und Progressiver Relaxation bei Kindern ausbildet.

Neben mehreren Fachartikeln zum Autogenen Training bei Kindern veröffentlichte sie zusammen mit dem Musikpädagogen Martin Buntrock zwei Entspannungs - CDs für Kinder zum Thema Schmerz- und Stressbeeinflussung in die Übungen zum Autogenen Training und der Progressiven Relaxation eingebaut sind.

Die Autorin ist ausgebildete Ehe- und Lebensberaterin, Familien- und Systemtherapeuten sowie Psychologische Psychotherapeutin für tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.

Seit 1980 ist sie in eigener Praxis für Kinder und Erwachsene in Haßloch/Pfalz niedergelassen.

## Literatur

Brenner, H.: Autogenes Training. Der Weg zur inneren Ruhe. (Einführung in das Autogene Training für Erwachsene), Pabst, 2004

Müller, E.: Auf der Silberlichtstraße des Mondes. (Vorschulalter), Fischer, 2000

Friedrich, S.; Friebe, V.: Entspannung für Kinder. (8 bis ca. 10 Jahre), Rowohlt, 2002

Krowatschek, D.: Entspannung für Jugendliche. Borgmann, 1998

Buntrock, M.; Raudszus-Nothdurfter, I.: Der kleine Brummbär und die Baumfee. CD, Entspannungsgeschichten mit Musik für Kinder von 4 bis 8 Jahren. MBMusic, 2002

Buntrock, M.; Raudszus-Nothdurfter, I.: Relax mal! CD, Hörgeschichten mit integrierten Entspannungsübungen für Kinder von 8 bis 10 Jahren. MBMusic, 2002

---

Herausgeber: Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

Geschäftsstelle: DP Elisabeth Westhoff, Semmelweisstraße 10, 50767 Köln  
eMail: [DP.Elis.Westhoff@gmx.de](mailto:DP.Elis.Westhoff@gmx.de)

Die Merkblätter sind bei der Geschäftsstelle der FG gegen 1,45 € Rückporto zu beziehen oder im Internet unter [www.Entspannungsverfahren.com/Merkblaetter.shtml](http://www.Entspannungsverfahren.com/Merkblaetter.shtml) nachzulesen bzw. auszudrucken. Traineradressen qualifizierter Dipl.-Psych. finden Sie unter [www.Entspannungsverfahren.com/pdf/web\\_therapeuten.pdf](http://www.Entspannungsverfahren.com/pdf/web_therapeuten.pdf) .

Die bisher erschienenen **Merkblätter** befassen sich mit den folgenden Themen:  
Autogenes Training (Nr.1), Progressive Relaxation (Nr.2), Angst (Nr.3), AT für Kinder (Nr.4), Trauer (Nr.5), Schmerz (Nr.6), Schlafstörungen (Nr.7), Wege d. Entspannung (Nr.8), Meditation (Nr.9), Hypnose (Nr.10), Yoga (Nr.11), Stress (Nr.12) akt. 4/06

---

**Dieses Merkblatt bitte kopieren und weitergeben bzw. auslegen.**