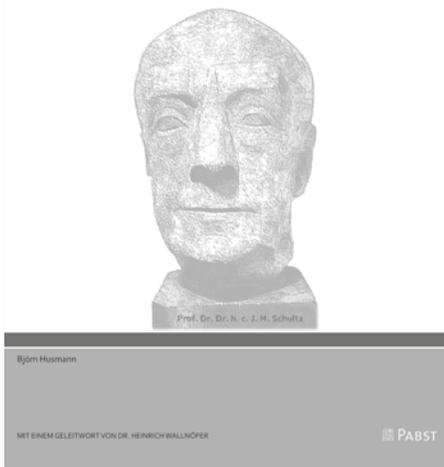


**Husmann, Björn (2022). Über 100 Jahre Autogenes Training. Exponate einer Ausstellung zur Geschichte der „konzentrativen Selbstentspannung“ (1. Aufl.; mit einem Geleitwort von Dr. Heinrich Wallnöfer). Lengerich: Pabst Science Publishers**

[190 S., Din A4, broschiert, ISBN 978-3-95853-745-3, 40,00 €/ eBook/PDF, ISBN 978-3-95853-746-0, 20,00 €]<sup>2</sup>

### Über 100 Jahre Autogenes Training

Exponate einer Ausstellung zur Geschichte der „konzentrativen Selbstentspannung“



„Das Buch ist (...) Katalog der gleichnamigen Ausstellung, der mehr als acht Jahre wissenschaftlicher Forschung zum beruflichen Lebenslauf von J. H. Schultz und zur Geschichte des AT zugrunde liegen. (...)“

Die Zielgruppe sind Menschen aus psychosozialen (Gesundheits-)Berufen, die sich professionell mit AT und anderen psychotherapeutischen, hypnotherapeutischen, achtsamkeitsbasierten oder Entspannungsverfahren befassen und historisch am AT und der Entwicklung der Psychotherapie im deutschsprachigen Raum Interessierte“ (Auszug aus dem Klappentext auf der Buchrückseite).

Faszinierend allein schon der Gedanke, dass es das Autogene Training (AT) nunmehr bereits seit etwas mehr als hundert Jahren gibt und dass das entsprechende Originalübungsbuch vorletztes Jahr (2020) in seiner 27. (!) Auflage erschienen ist. Umso bedauerlicher ist, dass die von der DG-E geplanten Jubiläumsveranstaltungen zum AT pandemiebedingt alle abgesagt werden mussten und auch die von Björn Husmann organisierte und kuratierte Ausstellung zum hundertjährigen Bestehen des AT bislang nur einem kleinen Fachkreis zugänglich gemacht werden konnte. Umso verdienstvoller ist es, dass nach der Vernissage nun vom Kurator das passende Begleitbuch zu dieser als Wanderausstellung konzipierten Würdigung des AT seinen Weg in den Buchhandel gefunden hat.

Auf knapp 200 Seiten nimmt uns der Autor beim Lesen mit auf eine „Besichtigung“ seiner Ausstellung, die einen wahren Fundus an historischen Rekonstruktionen, Zeitdokumenten und Fotos darstellt. Ergänzt wird dieser durch audiovisuelles Ma-

<sup>2</sup> Eingang: 09.01.22 / Revision: 30.01.22

terial zur Entstehungsgeschichte des AT sowie zum Wirken seines Begründers J. H. Schultz und anderer an der Entwicklung und Verbreitung des AT Beteiligten. Das AT wird dabei in all seinen Facetten und mit allen Komponenten von der Grund- bis zur Oberstufe dargestellt. Es ist ein interessanter Streifzug durch die Geschichte des AT von seiner Konzeption über seine Publikation bis hin zu seiner Rezeption im deutsch- und fremdsprachigen Bereich, welcher dem Besuchs- und Lesepublikum geboten wird. Illustriert wird dabei genauso der progressive Einzug des AT in die vielfältigen Einsatzgebiete psychologischer Prävention, Leistungsförderung und Therapie, wie auch seine wissenschaftliche Validierung und gesundheitspolitische Anerkennung, beginnend mit seinen Anfängen bis in die heutige Zeit. Dabei wird der Lebensgeschichte von Schultz als dem Gründervater sowie auch weiteren Multiplikatoren des AT ausführlich Platz gegeben.

Wer weitere Schriften des Autors zum AT und dessen (Mit-)Begründer kennt, weiß, dass er dabei auch die dunklen Kapitel zu deren Verwobenheit in die Wirren des 2. Weltkriegs und der NS-Zeit differenziert darstellt. Er tut dies auch in diesem Band mit objektiver Neutralität ohne ideologische Voreingenommenheit und erlaubt dem Lesepublikum somit eine informierte Eigenbewertung der Person Schultz. Der Autor, der ausbildungs- und berufsmäßig Psychologe beziehungsweise Psychotherapeut ist, zeichnet sich hiermit zusätzlich

durch eine hohe geschichtswissenschaftliche Kompetenz aus.

Weiterführende Angaben zu Informationsquellen als auch zu nationalen und internationalen Fachgesellschaften mit Bezug zum AT runden das Buch ab und bieten die Möglichkeit zur weiteren Dokumentation. Das Werk besticht insgesamt durch die ersichtliche Akribie, mit der das zugrundeliegende Geschichts- und Anschauungsmaterial sowohl in der Ausstellung wie auch im vorliegenden Buch recherchiert und zusammengestellt wurde. Allenfalls die psychophysiologischen Aspekte des AT mögen meines Erachtens etwas zu kurz kommen, aber dies mag im Auge des Betrachters liegen.

Die gesamte Aufmachung des Buches im DIN A4-Format ist sehr hochwertig und seine grafische Gestaltung überaus ansprechend und anregend zum Lesen. Die chronologische als auch thematische Gliederung der einzelnen Unterthemen wirkt gut durchdacht und erlaubt sowohl ein sequenzielles Durchlesen als auch ein ausgesuchtes, punktuelles Nachschlagen. Die mannigfaltigen Bildmaterialien wie Fotos und Textabdrucke von Dokumenten, Briefen und Buchauszügen usw. sind visuell stimmig und eindrucksvoll angeordnet. Daneben finden sich Reproduktionen der Originalposter aus der Ausstellung, die entsprechend dazu im Querformat und doppelseitig und hochauflösend dargestellt sind. Auch wenn es daher am Falz manchmal unvermeidlich dazu kommt, dass nicht alles in Gänze lesbar ist, wird dies dadurch kom-

pensiert, dass alle wichtigen Informationen und Textpassagen nochmals in einem gesonderten Fließtext aufgeführt sind. Dieser Fließtext erlaubt auch das cursorische Lesen des Buches, das man je nach Interesse vertiefen kann, indem man sich intensiver mit den weiterführenden Quellen beschäftigt.

Schade dürfte dabei lediglich ein mittlerweile multimedial verwöhntes Lesepublikum den fehlenden Zugang zu Online-Materialien, wie den im Buch beschriebenen Ton- und Videoexponaten aus der Ausstellung, finden. Falls technisch und urheberrechtlich möglich, wäre eine Verlinkung zu entsprechenden Downloads sicherlich ein wünschenswertes „Addon“ für eine nächste Auflage.

Fazit: Ein psychohistorisch immens wichtiges Werk, das mit großem

Detailreichtum und in aller Sachlichkeit die Entwicklung des AT und damit in Teilen auch der Psychotherapie in Deutschland und international beschreibt – eine gelungene Würdigung einer der wirksamsten Entspannungsmethoden, die es gibt. Ein sehr spannendes und vor allem äußerst anschauliches Buch, das man allen tiefgehender oder geschichtlich an AT und Psychotherapie Interessierten getrost empfehlen kann, sei es als Begleitbuch zur Erinnerung an oder Vorgeschmack auf die Wanderausstellung, die es dokumentiert, sei es als eigenständiges und in dieser Form einzigartiges Buch zum Thema des AT und seines Begründers.

*Dr. rer. nat. Gilles Michaux,  
Luxembourg  
gilles.michaux@ext.uni.lu*