

## Rezension

**Björn Husmann**

### **Über 100 Jahre Autogenes Training – Exponate einer Ausstellung zur Geschichte der »konzentrativen Selbstentspannung«.**

Mit einem Geleitwort von Dr. Heinrich Wallnöfer

*Pabst Science Publishers, Lengerich, 2021. 190 Seiten, Print: 40,00 €, PDF: 20,00 €*

Als Einstieg ein Zitat aus dem Geleitwort von Dr. Heinrich Wallnöfer: »Man findet in diesem umfassenden Werk wesentliche Informationen zu unserer Psychotherapiemethode und ich glaube, dass gerade viele Details, die uns Björn Husmann in seiner Ausstellung und seinem Buch zeigen kann, bedeutend zur Erhaltung und Förderung des Autogenen Trainings beitragen können. Wenn man bedenkt, was man heute alles unter dem Namen Autogenes Training findet, scheint mir das für eine seriöse und gedeihliche Entwicklung besonders wichtig, ja entscheidend zu sein. Dass man hier sehen und hören kann, was für das Autogene Training wesentlich ist – und mehr –, macht Hoffnung auf ein Weiterleben der Methode.«

Beim Blättern in dem Buch wird sofort klar: Es ist ein Bilderbuch – ein Ausstellungskatalog, der es ermöglicht, in Buchform eine Ausstellung zu besuchen und in Faksimile viele Originaldokumente zu studieren. Die Dokumente und Kommentare sind logisch und übersichtlich geordnet – von den Anfängen des Autogenen Trainings bis in die Gegenwart.

Zum heiklen Kapitel der NS-Zeit wieder der entsprechende Kommentar aus dem Geleitwort Wallnöfers: »Welche Stellung I. H. Schultz in der Zeit des 3. Reiches hatte, wird später einmal eine objektive Geschichtsforschung klären. In dieser Hinsicht sind das Buch und die Ausstellung von Björn Husmann m. E. die ersten Arbeiten, die diesbezüglich einen – soweit das überhaupt möglich ist – wirklich gründlichen Überblick und historischen Einblick in die »Licht – und Schattenseiten« des Begründers des Autogenen Trainings geben. Der Autor hat alle wesentlichen bisher veröffentlichten Arbeiten, aber auch bis dato unveröffentlichte Akten und andere Quellen zusammengetragen, und es gibt im Augenblick kein Buch, das auch in dieser Hinsicht eine solche Gründlichkeit aufweist.«

Wesentlich für die Auseinandersetzung des Autors mit der Geschichte des Autogenen Trainings und ihres Gründers und im speziellen mit der NS-Zeit war sein Beitrag am Symposium »Hypnose in der NS-Zeit«, das die deutsche Milton

Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose (M. E. G.) 2016 veranstaltete. Ergebnisse seiner umfangreichen Recherchen finden sich auch im Internet ([www.bjoern-husmann.de](http://www.bjoern-husmann.de)). Husmann arbeitet auch noch an einer virtuellen Darstellung seiner Ausstellung.

Zu kritisieren ist die grafische Gestaltung der Textfelder und Abbildungen. Diese sind oft in der Mitte des Buches so angeordnet, dass Teile durch den Falz unlesbar werden. Der Autor betont, dass dieser Fehler im Layout und der Bindung in einer 2. Auflage korrigiert werde.

Zusammenfassend wieder ein Zitat aus dem Geleitwort Wallnöfers: »Die Arbeit vom Kollegen Husmann zeigt in einer übersichtlichen Weise, wie das Autogene Training entstanden ist, es vermittelt Hintergründe, Probleme und verhilft auch zu Lösungen. Ich wünsche dem Buch buchstäblich eine weltweite Verbreitung. Wer sich ernsthaft mit dem Autogenen Training befassen will, wird um dieses Werk nicht herumkommen.«

Ergänzt sei noch der Hinweis auf den großen Wert dieser umfassenden und zugleich auf das Wichtige beschränkten Zusammenstellung der Geschichte des Autogenen Trainings und seiner Protagonisten. Sie kann das Verständnis für die Methode wesentlich ergänzen und verbessern und zu ihrer zukünftigen Entwicklung beitragen. Zwischen den Zeilen wird die Kompetenz und Begeisterung des Autors für das Autogene Training spürbar, die in Österreich durch Heinrich Wallnöfer zu einer tiefenpsychologisch orientierten und voll anerkannten Psychotherapiemethode erweitert wurde.

*Wolfgang Ladenbauer, Wien, ÖGATAP*