

Entspannung mit Geschichte

Zweimal hat Björn Husmann für die DZzH über das autogene Training (AT) geschrieben. 2020, in dem Jahr, als die konzentrierte Entspannung 100 Jahre alt wurde, hatten wir die Ehre, seinen Eröffnungsvortrag zu einem Kongress zu veröffentlichen, der pandemiebedingt nicht stattfinden konnte. 2022 erklärte er uns, was beim Wechselspiel von Psyche und Soma geschieht, wenn sich der Praktizierende aufmerksam dem eigenen Körper zuwendet. Daher freute ich mich sehr, als ich den Katalog zur Ausstellung »Über 100 Jahre Autogenes Training« zur Besprechung zugesandt bekam. Die Ausstellung konnte bisher nur am 13.11.2021 im Rahmen der Mitgliederversammlung der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E) in Nörten-Hardenberg bei Göttingen gezeigt werden.

Das Geleitwort des inzwischen verstorbenen Heinrich Wallnöfer, der die Oberstufe des AT entwickelte und das Verfahren auch psychoanalytisch nutzte, beginnt mit den berührenden Worten: »Ich bin so alt wie das autogene Training, denn ich wurde 1920 geboren.« Hundert Jahre sind eine lange Spanne, und so ist die Methode heute einerseits eines der am besten erforschten Entspannungsverfahren, andererseits aber auch mit düsteren Zeiten der deutschen Geschichte verbunden. Der Begründer Johannes Heinrich Schultz, in erster Ehe mit einer Jüdin verheiratet, war in der ab 1930 zunehmend diffamierten Psychoanalyse ausgebildet; 1936 gründete er die Deutsche Allgemeine Gesellschaft für Psychotherapie. Die Organisation gewährleistete zwar die Erhaltung psychoanalytischer Lehrinhalte in der Zeit des Nationalsozialismus, stand jedoch unter Führung des Psychotherapeuten und NS-Funktionärs Matthias Heinrich Göring, einem Vetter von Reichsmarschall Herman Göring. Schultz war kein Mitglied der NSDAP und wurde in der Nachkriegszeit entnazifiziert, jedoch befürwortete er in bestimmten Fällen die nationalsozialistische Euthanasie.

Björn Husmann hat mehr als acht Jahren lang viele verschiedenartige Dokumente zu AT zusammengetragen. Der Katalog bildet viele dieser Originaldokumente ab, sodass Leser:innen sich ein eigenes Bild

machen können. Darunter finden sich beispielsweise Artikel aus dem »Spiegel« und der »Tageszeitung« (TAZ), die Schultz kritisch rezeptionieren, aber auch der Bericht einer Frau, die während der Bombenangriffe in ihrem Versteck ausharren musste und sich mit AT beruhigen konnte. Das Buch zeichnet nach, auf welchen Wegen sich das autogene Training weltweit verbreitete und wie es sich dabei weiterentwickelte.

Angesichts der Fülle dieses bemerkenswerten Materials hätte ich Husmann allerdings einen Verlag gewünscht, der dieses Material mit professioneller Sorgfalt behandelt hätte. Die Schrift mancher Texte ist so winzig, dass meine Gleitsichtbrille zum Lesen nicht mehr reichte – erst als ich sie abnahm, konnten meine kurzsichtigen Augen die kleingedruckten Dokumente entziffern. Normalsichtigen steht diese vierfache Vergrößerung nicht zur Verfügung. Auch ist das Buch so nachlässig gebunden, dass ganze Wörter in der Mitte verschwinden. Es ist sehr schade, wenn solche formalen Faktoren dazu führen, dass der Inhalt seine Leser:innen nicht findet

Wallnöfers Geleitwort endet mit den Worten: »Ich wünsche dem Buch buchstäblich eine weltweite Verbreitung. Wer sich ernsthaft mit dem autogenen Training befassen will, wird um dieses Werk nicht herumkommen. Hoffentlich wird es bald ins Englische übersetzt.« Dem schließe ich mich gerne an. Zuvor wünsche ich dem Herausgeber allerdings einen Verlag, der das Buch in einer Form erneut auf den Markt bringt, die dieser bemerkenswerten Materialsammlung würdig ist, denn sie ist für psycho- und hypnotherapeutische Fachkreise relevant.

Dorothea Thomaßen

Über 100 Jahre Autogenes Training



Björn Husmann: Über 100 Jahre Autogenes Training

Exponate einer Ausstellung zur Geschichte der »konzentrierten Selbstentspannung«

Lengerich: Pabst Science Publishers, 2021, ISBN 978-3-95853-745-3