

COUÉ

AUTO-
SUGGESTION

Wie man die Herrschaft über
sich selbst gewinnt

Übersetzungen der Texte Coués und seiner Schüler
von Antoinette Gittinger (S. 7 bis 72) und Anette Holzwart (S. 73 bis 116)
© der Neuübersetzungen 1997, 1998, 2009 bei Oesch Verlag, Zürich

Wichtiger Hinweis!

Die Autosuggestion ist eine einfache und wirkungsvolle Methode. Sie ist allerdings kein »Allheilmittel«. Bei wiederholt auftretenden Beschwerden oder bei Krankheitssymptomen konsultieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin. Jegliche Haftung des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter demselben Titel erstmals 1998 bei Bastei Lübbe, Köln, und Oesch Verlag AG, Zürich, erschienen.

Für die Neuauflage:

© 2012

AT Verlag, Aarau und München

Druck und Bindearbeiten: AZ Druck und Datentechnik, Kempten

Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-682-4

www.at-verlag.ch

Inhaltsverzeichnis

Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion	7
Das Bewusste und das Unbewusste	8
Wille und Vorstellungskraft	9
Suggestion und Autosuggestion	12
Anwendung der Autosuggestion	14
Wie lehrt man die Durchführung bewusster Autosuggestion?	18
Verfahren bei der Suggestion zu Heilzwecken	22
Wie die bewusste Autosuggestion durchzuführen ist	26
Eine überlegene Methode	27
Die Wirkungsweise der Suggestion	29
Anwendung der Suggestion zur Heilung von seelischen Erkrankungen und Charakterfehlern	31
Einige Fälle von Heilung durch Suggestion	33
Schlussfolgerung	46
Die Sitzungen von Emile Coué	48
<i>Aufgezeichnet von Madame Emile Léon</i>	
Gedanken und Anweisungen von Emile Coué	60
Was ich sage – Auszüge aus Vorträgen	73
Die Ausübung der bewussten Autosuggestion in Kürze	115

**Die Praxis der Selbsterziehung durch Autosuggestion
nach der Methode von Coué**

<i>von Fritz Schwarz</i>	117
Die Gewinnung des Lebensplans	117
Die Autosuggestion nach Coué	122
Die praktische Durchführung	129

Einfache Entspannungsübungen

<i>von Shirley Trickett</i>	131
Richtige Körperhaltung	131
Entspannung im Liegen – in fünf oder zehn Minuten	132
Längere Entspannungsübungen	134
Den Körper lockern	135

Nachwort: Gesundheit entspringt Gesunddenken

<i>von Franz Josef Neffe</i>	139
------------------------------------	-----

Auskünfte/Kontaktadressen

Coué-Vereinigungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz	144
--	-----

Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion

»Autosuggestion und Medizin dürfen einander nicht entgegenstehen, sondern müssen wie zwei gute Freunde Hand in Hand gehen.«
Emile Coué

Die Suggestion oder vielmehr *Autosuggestion* gibt es seit Bestehen des Menschen. Die Autosuggestion stellt nämlich ein Instrument dar, das wir von Geburt an besitzen, und dieses Instrument, oder besser diese Kraft, besitzt eine ungewöhnliche, unberechenbare Macht, die, je nach den Umständen, die besten oder schlechtesten Wirkungen hervorruft. Die Kenntnis dieser Kraft ist für jeden von uns von Nutzen, besonders aber für Ärzte, Richter, Anwälte und Pädagogen.

Wer es versteht, sie *bewusst* umzusetzen, wird Situationen aus dem Weg gehen, in denen er bei den anderen schlechte Autosuggestionen provozieren könnte, deren Auswirkungen vielleicht verheerend wären. Sie oder er wird *bewusst positive Autosuggestionen* bewirken, die bei den physisch Kranken Gesundheit, bei Gemütskranken und den unbewussten Opfern vorheriger Autosuggestionen das seelische Gleichgewicht wiederherstellen und die Individuen, die dazu neigten, den falschen Weg einzuschlagen, auf den rechten Weg zurückführen.

Das Bewusste und das Unbewusste

Um die Phänomene der Suggestion oder konkreter der Autosuggestion richtig zu verstehen, muss man davon ausgehen, dass in uns zwei völlig verschiedene Wesenheiten wirken, die beide mit Intelligenz ausgestattet sind: das Bewusste und das Unbewusste, dessen Existenz im Allgemeinen nicht wahrgenommen wird. Und doch ist sein Vorhandensein leicht festzustellen, sofern man sich die Mühe gibt, bestimmte Phänomene näher zu untersuchen und darüber nachzudenken. Nachfolgend seien einige Beispiele aufgeführt:

Jeder kennt das Phänomen des Schlafwandels (*Somnambulismus*). Jeder weiß, dass ein Somnambule nachts aufsteht, *ohne aufgeweckt worden zu sein*, dass er, nachdem er sich angekleidet hat oder auch nicht, das Zimmer verlässt, die Treppe hinuntergeht, durch Gänge eilt und, nachdem er bestimmte Dinge erledigt oder eine bestimmte Arbeit verrichtet hat, in sein Zimmer zurückkehrt, wieder ins Bett schlüpft und am nächsten Morgen höchst erstaunt ist, wenn er feststellt, dass eine Arbeit erledigt ist, die er am Vortag unerledigt gelassen hatte.

Dabei hat er selbst sie beendet, ohne es zu wissen. Welcher Kraft hat sein Körper gehorcht, wenn nicht einer unbewussten – seinem Unbewussten?

Untersuchen wir nun den leider allzu häufigen Fall des Alkoholikers im Vollrausch (*Delirium tremens*). Wie in einem Anfall von Wahnsinn ergreift er irgendeine Waffe, ein Messer, Beil oder einen Hammer, und schlägt wie von Sinnen auf jeden ein, der das Pech hat, ihm zu begegnen. Wenn der Mann nach dem Anfall wieder alle Sinne beisammen hat, betrachtet er voller Abscheu das Blutbad, das sich seinem Blick darbietet, weiß aber nicht, dass er selbst dafür verantwortlich ist. War nicht auch hier das Unbewusste die Triebkraft, die diesen Unglücklichen geleitet hat? Und wie viele Phobien (Ängste) aller Art gibt es unter den Menschen, die manchmal fast unbemerkt bleiben. Wie viele Leiden fügen wir uns in allen möglichen Bereichen zu, wenn wir nicht »sofort« unseren »unbewussten negativen Autosuggestionen« »bewusste positive Autosuggestio-

nen« entgegenstellen und somit allen unnötigen Leiden ein Ende bereiten.

Wenn wir das Bewusste mit dem Unbewussten vergleichen, stellen wir fest, dass das Bewusste oft mit einem lückenhaften Gedächtnis versehen ist, das Unbewusste dagegen ein hervorragendes, untrügliches Erinnerungsvermögen besitzt, das ohne unser Wissen die banalsten Ereignisse, die kleinsten Details unseres Lebens registriert. Außerdem ist es leichtgläubig und akzeptiert, was man ihm sagt, ohne nachzudenken. Und da das Unbewusste über das Gehirn alle unsere Organe beherrscht, ergibt sich eine Tatsache, die Ihnen vielleicht paradox erscheint: Wenn das Unbewusste glaubt, dass das eine oder andere Organ gut oder schlecht funktioniert, wir diese oder jene Empfindung haben, so arbeitet dieses Organ tatsächlich gut oder schlecht, und wir haben diese Empfindungen wirklich.

Das *Unbewusste beherrscht* nicht nur *die Funktionen unseres Organismus*, sondern auch die *Ausführung all unserer Handlungen, ungeachtet ihrer Art*. Wir nennen es Vorstellungskraft und verstehen darunter im Gegensatz zur allgemeinen Auffassung eine Kraft, die uns *immer zum Handeln treibt*, sogar und vor allem *gegen unseren Willen*, wenn ein Antagonismus zwischen den beiden Kräften Wille und Vorstellungskraft besteht.

Wille und Vorstellungskraft

Suchen wir im Lexikon die Bedeutung des Begriffs »Willen«, finden wir etwa folgende Definition: »Die Fähigkeit, sich frei zu gewissen Handlungen zu entschließen.« Wir akzeptieren diese Definition als richtig und unanfechtbar. Doch nichts ist weniger richtig, und dieser Wille, auf den wir uns so eifrig berufen, unterliegt immer, wenn er mit der Vorstellungskraft in Streit gerät. Dies ist eine *eindeutige Regel*, die keine Ausnahme duldet.

»Das ist ja eine Anmaßung, ist ja paradox«, höre ich Sie entrüstet widersprechen. Doch ich erwidere Ihnen: »Keineswegs. Es ist die reine Wahrheit, das versichere ich Ihnen.«

Und um sich davon zu überzeugen, müssen Sie sich nur etwas umblicken und versuchen, das, was Sie sehen, zu erfassen. Sie werden sich dann davon überzeugen, dass das, was ich Ihnen sage, keine haltlose Theorie darstellt, die einem verwirrten Geist entsprungen ist, sondern der Ausdruck dessen, was *wirklich ist*.

Nehmen wir an, wir legen ein 10 Meter langes und 25 cm breites Brett auf den Boden. Jeder kann mühelos darübergehen, ohne danebenzutreten. Ändern wir nun die Bedingungen dieses Experiments, und nehmen wir an, das Brett verbinde als Steg zwei Türme einer Kathedrale. Wer ist dann noch fähig, auch nur einen Meter auf diesem schmalen Steg zurückzulegen? Vielleicht Sie, der Sie dieses Buch lesen? Nein, gewiss nicht. Nach zwei Schritten würden Sie vermutlich zu zittern anfangen und trotz aller Willensanstrengung unweigerlich herunterfallen.

Warum aber fallen Sie nicht, wenn das Brett auf der Erde liegt, und warum würden Sie fallen, wenn es hoch oben angebracht wäre? Ganz einfach, weil Sie sich im ersten Fall vorstellen, dass es einfach ist, über das Brett zu gehen, während Sie sich im zweiten Fall vorstellen, dass Sie es nicht können. All Ihre Willensanstrengung, über das Brett zu gehen, nützt Ihnen nichts. Wenn Sie sich *vorstellen, dass Sie es nicht können, schaffen Sie es unter keinen Umständen*. Dachdecker und Zimmerleute können sich nur deshalb auf schmalen Planken bewegen, weil sie sich vorstellen, dass sie es können. Das Schwindelgefühl ist lediglich auf die Vorstellung zurückzuführen, dass wir hinunterfallen werden; diese Vorstellung wird sofort in Handlung verwandelt, auch wenn unser Wille dagegen wirkt – und zwar umso schneller, je stärker wir uns dagegen stemmen.

Betrachten wir eine Person, die unter Schlaflosigkeit leidet. Wenn sie sich nicht krampfhaft bemüht, einzuschlafen, wird sie ruhig in ihrem Bett liegen. Je mehr sie sich aber bemüht, einzuschlafen, desto aufgeregter wird sie.

Haben Sie nicht auch schon bei sich festgestellt, dass Ihnen der Name einer Person, den Sie im Augenblick vergessen haben, umso weniger einfällt, je krampfhafter Sie ihn suchen? Wenn Sie aber die Vorstellung »ich habe den Namen vergessen« durch die Vorstellung

»ich werde mich daran erinnern« ersetzen, fällt Ihnen der Name ganz von selbst wieder ein, ohne die geringste Mühe.

Welcher Radfahrer erinnert sich nicht an seine Anfänge? Er saß auf dem Rad, klammerte sich an die Lenkstange und hatte Angst runterzufallen. Plötzlich, als er mitten auf dem Weg einen kleinen Stein entdeckte oder ihm ein Pferd entgegenkam, versuchte er, dem Hindernis auszuweichen, aber je stärker er sich bemühte, ihm auszuweichen, desto zielsicherer steuerte er auf es zu.

Wem ist es nicht schon passiert, dass er plötzlich einen Lachkrampf bekam, der umso stärker wurde, je mehr er sich bemühte, ihn zu unterdrücken?

In welcher Verfassung befanden sich die Menschen in diesen verschiedenen Situationen? Ich will nicht fallen, aber ich kann es nicht vermeiden; ich will schlafen, aber ich kann nicht; ich will mich an den Namen von Frau X erinnern, kann es aber nicht; ich will dem Hindernis ausweichen, aber ich kann nicht; ich will das Lachen unterdrücken, aber ich kann es nicht. Wie man sieht, siegt bei jedem dieser Konflikte die Vorstellungskraft ausnahmslos über den Willen.

Auch die folgenden Fälle gehören in diesen Zusammenhang: Ein Offizier reißt seine Truppe mit sich, indem er sich selbst an ihre Spitze stellt. Andererseits wird der Ruf: »Rette sich, wer kann« fast unvermeidlich eine wilde Flucht auslösen. Warum? Im ersten Fall stellen sich die Männer vor, sie müssten vorwärtsstürmen, im zweiten bilden sie sich ein, sie seien besiegt und könnten sich nur durch schnelle Flucht retten. Panurge, der sprichwörtliche lustige Schurke aus Rabelais' *Gargantua und Pantagruel*, wusste, wie ansteckend solch ein Beispiel wirkt, das heißt, er kannte die Wirkung der Vorstellungskraft, als er auf einer Seereise einem Händler, dem er einen Streich spielen wollte, den Leithammel abkaufte und diesen über Bord warf. Er wusste von vornherein, dass die gesamte Herde ihm hinterherspringen würde, und das geschah dann auch.

Auch wir Menschen gleichen mehr oder weniger einer solchen Hammelherde und folgen *gegen unseren Willen* dem Beispiel der anderen, weil wir uns *vorstellen*, wir könnten nicht anders.

Ich könnte noch tausend andere Beispiele zitieren, aber ich befürchte, diese Aufzählung würde Sie langweilen. Ich will Sie jedoch darauf hinweisen, dass es Trinker gibt, die gerne mit dem Trinken aufhören würden, aber einfach nicht anders können, als weiterzutrinken. Im Gespräch werden sie in aller Aufrichtigkeit antworten, dass der Alkohol sie anwidere und sie gerne damit aufhören würden, dass sie aber den unwiderstehlichen Drang verspürten, gegen ihren Willen zu trinken, obwohl sie wüssten, welche üblen Folgen der Alkohol für sie habe. Dies zeigt die gewaltige Wirkung der Vorstellungskraft oder, anders ausgedrückt, die *Macht des Unbewussten im Kampf gegen den Willen*.

Genauso begehen manche Kriminelle Verbrechen gegen ihren Willen. Fragt man sie nach ihren Motiven, erwidern sie: »Ich konnte nicht anders, es trieb mich dazu, es war stärker als ich.«

Der Trinker und der Verbrecher sagen die Wahrheit; sie können nicht anders, als das zu tun, was sie tun. Und dafür gibt es einen einzigen Grund: Sie stellen sich vor, dass sie nicht anders können.

So sind wir, die wir so stolz auf unseren Willen und unsere Handlungsfreiheit sind, in Wirklichkeit nur erbärmliche Marionetten unserer Vorstellungskraft. Erst wenn wir gelernt haben, diese zu beherrschen, hören wir auf, Marionetten zu sein.

Suggestion und Autosuggestion

Nach den bisherigen Ausführungen können wir die Vorstellungskraft mit einem Wildbach vergleichen, der den Unglücklichen, der hineinfällt, unweigerlich mit sich reißt, obwohl der Bedauernswerte mit ungeheurer Willensanstrengung versucht, das Ufer zu erreichen. Der Bach scheint unbezähmbar zu sein, aber wenn es Ihnen gelingt, seinen Lauf zu ändern, ihn zu einem Kraftwerk zu leiten, werden Sie seine Kraft in Bewegung, Wärme und Elektrizität umsetzen.

Wenn Ihnen dieses Beispiel nicht genügen sollte, vergleichen wir die Vorstellungskraft mit einem Wildpferd ohne Zügel. Was bleibt dem Reiter anderes übrig, als sich dem Pferd zu fügen und sich von

ihm dorthin forttragen zu lassen, wohin dieses will? Wenn es durchgeht, endet der Ritt im Graben. Aber wenn es dem Reiter gelingt, dem Pferd Zügel anzulegen, werden die Rollen sofort vertauscht. Jetzt bestimmt nicht mehr das Pferd das Ziel, sondern der Reiter lenkt das Pferd auf den Weg, den *er* einschlagen will.

Nachdem wir uns nun der enormen Kraft des Unbewussten oder der Vorstellungskraft bewusst geworden sind, möchte ich aufzeigen, dass dieses scheinbar unbezähmbare Wesen sich genauso leicht wie ein Wildbach oder ein Wildpferd bändigen lässt.

Doch bevor wir fortfahren, müssen wir zwei Begriffe genau klären, die oft vorkommen, aber nicht immer richtig verstanden werden. Es handelt sich um Suggestion und Autosuggestion.

Was versteht man unter *Suggestion*? Man könnte sie definieren als *den Vorgang, der sich abspielt, wenn jemand dem Gehirn einer andern Person eine Idee aufdrängt*. Kommt das wirklich vor? Eigentlich nicht. Die Suggestion existiert nämlich nicht als solche; sie kann nur unter der Voraussetzung geschehen, dass sie sich im Individuum in *Autosuggestion* verwandelt. Und diesen Begriff definieren wir folgendermaßen: *Die Einpflanzung einer Idee in uns selbst durch uns selbst*. Sie können jemandem etwas suggerieren; wenn jedoch das Unbewusste dieser Person diese Suggestion nicht akzeptiert, gewissermaßen nicht verdaut und damit in Autosuggestion umsetzt, bleibt die Suggestion wirkungslos.

Schon mehrmals habe ich Menschen, die im Allgemeinen sehr beeinflussbar sind, etwas mehr oder weniger Banales suggeriert und musste erleben, dass meine Suggestion keine Wirkung zeigte. Der Grund hierfür liegt darin, dass das Unbewusste dieser Individuen sich geweigert hatte, sie zu akzeptieren, und sie nicht in Autosuggestion umgesetzt hatte.

Anwendung der Autosuggestion

Ich möchte auf meine Bemerkung zurückkommen, dass wir unsere Vorstellungskraft bezwingen und lenken können, wie man einen Wildbach oder ein Wildpferd zähmt. Dazu genügt erstens die Erkenntnis, dass dies möglich ist, und zweitens die Kenntnis des entsprechenden Mittels. Das Mittel ist recht einfach. Ohne es zu wollen und zu wissen, wenden wir es seit unserer Geburt unbewusst täglich an, aber leider oft falsch und zu unserem größten Schaden: Dieses Mittel ist die Autosuggestion.

Es kommt also darauf an, die Autosuggestion bewusst anstatt unbewusst zu praktizieren. Und das geschieht folgendermaßen: Zunächst muss man die Sachverhalte, auf die sich die Autosuggestion richten soll, sorgfältig mit der Vernunft abwägen. Dann wiederholt man mehrmals, je nachdem, ob die Vernunft dazu ja oder nein sagt, ohne an etwas anderes zu denken: »Dies wird geschehen« beziehungsweise »Dies wird nicht geschehen«. Wenn das Unbewusste diese Suggestion akzeptiert, das heißt in Autosuggestion umgewandelt hat, wird man erleben, wie sich ein oder mehrere Sachverhalte Punkt für Punkt verwirklichen werden.

So verstanden, bedeutet *Autosuggestion* nichts anderes als Hypnose, und die definiere ich ganz einfach folgendermaßen: *Einfluss der Vorstellungskraft auf die seelische und körperliche Verfassung des Menschen.*

Diesen unbestreitbaren Einfluss möchte ich noch mit einigen weiteren Beispielen veranschaulichen.

Wenn Sie sich selbst zureden, dass Sie irgendetwas vollbringen können, vorausgesetzt, dies ist objektiv möglich, wird es Ihnen gelingen, auch wenn es noch so schwierig sein mag. Wenn Sie sich dagegen vorstellen, zu etwas nicht fähig zu sein, auch wenn es noch so einfach ist, können Sie es tatsächlich nicht, und Maulwurfshügel werden für Sie zu unbezwingbaren Bergen.

So verhält es sich bei gewissen Menschen, die sich nicht die geringste Anstrengung zutrauen und oft unfähig sind, auch nur ein

paar Schritte zu gehen, ohne gleich total erschöpft zu sein. Wenn sie sich bemühen, ihre Niedergeschlagenheit zu überwinden, versinken sie noch mehr in ihr und erinnern damit an den Ertrinkenden, der desto tiefer versinkt, je verzweifelter er versucht, sich zu retten.

Ebenso genügt die Vorstellung, dass ein Schmerz verschwindet, um zu spüren, dass er tatsächlich allmählich nachlässt. Umgekehrt genügt dagegen allein die Vorstellung von Schmerz, dass sich dieser sofort bemerkbar macht. Ich kenne einige Menschen, die genau den Tag und die Umstände voraussagen können, an dem bzw. unter denen sie von Migräne befallen werden, und tatsächlich bekommen sie an besagtem Tag unter den gegebenen Umständen Migräne. Sie haben ihr Leiden selbst verursacht, genauso wie andere ihre Schmerzen durch *bewusste Autosuggestion* selbst zu heilen vermögen.

Ich weiß, im Allgemeinen halten einen die Mitmenschen für verrückt, wenn man es wagt, ungewöhnliche Gedanken zu äußern. Auf die Gefahr hin, für verrückt zu gelten, behaupte ich, dass viele Menschen nur deshalb seelisch oder körperlich krank sind, weil sie *sich vorstellen*, sie seien seelisch oder körperlich krank. Manche Menschen, bei denen durchaus keine körperliche Ursache vorliegt, sind nur deshalb gelähmt, weil sie *sich vorstellen*, sie seien gelähmt. Gerade bei solchen Personen erlebt man die ungewöhnlichsten Heilungen.

Wenn Menschen glücklich oder unglücklich sind, dann deshalb, weil sie *sich vorstellen*, glücklich oder unglücklich zu sein. Zwei Personen in genau denselben Lebensumständen können vollkommen unterschiedlich empfinden: die eine kann rundum glücklich und die andere todunglücklich sein.

Nervlich bedingte Erschöpfungszustände, Stottern, Phobien, bestimmte Lähmungserscheinungen usw. – all diese Phänomene sind lediglich das Ergebnis des Einwirkens des Unbewussten auf die seelische oder körperliche Verfassung.

Doch wenn unser Unbewusstes einerseits die Ursache vieler unserer Krankheiten ist, so kann es andererseits auch die Heilung unserer seelischen und körperlichen Leiden bewirken. Es kann nicht nur das von ihm selbst angerichtete Unheil wieder beheben, sondern durch

sein Einwirken auf unseren Organismus auch richtige Krankheiten heilen.

Ziehen Sie sich in ein Zimmer zurück, setzen Sie sich in einen Sessel, schließen Sie die Augen, um sich nicht ablenken zu lassen, und denken Sie ein paar Minuten lang: »Das da wird verschwinden« oder: »Jenes wird in Erscheinung treten.«

Wenn Sie sich wirklich der Autosuggestion unterzogen haben, das heißt, wenn sich das Unbewusste die Vorstellung, die Sie ihm angeboten haben, angeeignet hat, werden Sie voller Erstaunen bemerken, dass das eintritt, was Sie gedacht haben. (Es ist festzuhalten, dass das Eigentümliche der durch Autosuggestion entstandenen Ideen darin besteht, dass sie ohne unser Wissen in uns existieren und dass wir von ihnen nur Kenntnis haben dank der Wirkungen, die sie erzeugen.) Dabei ist von grundlegender Bedeutung, *dass bei der Durchführung der Autosuggestion der Wille ausgeschaltet ist*. Wenn dieser nämlich im Widerstreit mit der Vorstellungskraft steht – wenn man etwa denkt: »Ich will, dass dies oder jenes geschehe« und die Vorstellungskraft sagt: »Du willst es, aber es wird nicht geschehen« –, dann erhält man nicht nur das nicht, was man anstrebt, sondern erreicht sogar das genaue Gegenteil.

Diese Beobachtung ist überaus wichtig; sie erklärt, weshalb die Ergebnisse bei der Behandlung von seelischen Leiden mit dem Versuch einer Umerziehung des Willens so unbefriedigend ausfallen. Es kommt vielmehr darauf an, *die Erziehung der Vorstellungskraft* anzustreben. Dank dieser Nuancierung hat meine Methode schon oft dort Erfolg gehabt, wo andere Methoden, auch durchaus gute, versagt haben.

Aufgrund der vielen Erfahrungen, die ich seit zwanzig Jahren täglich mache und die ich mit größter Sorgfalt analysiere, bin ich zu folgenden Schlussfolgerungen gelangt, die ich in Form von Gesetzen zusammengefasst habe:

- Wenn der Wille und die Vorstellungskraft im Widerstreit stehen, siegt stets die Vorstellungskraft, ohne Ausnahme.

- Im Konflikt zwischen dem Willen und der Vorstellungskraft trägt die Vorstellungskraft genauso viel wie das Quadrat der Willenskraft.
- Stimmen Wille und Vorstellungskraft überein, so werden diese Energien nicht bloß addiert, sondern vielmehr miteinander multipliziert.
- Die Vorstellungskraft kann gelenkt werden.
(Die Formulierungen »genauso viel wie das Quadrat der Willenskraft« und »werden multipliziert« sind nur sinnbildlich und nicht wissenschaftlich exakt zu verstehen.)

Nach den obigen Ausführungen könnte man den Eindruck gewinnen, dass eigentlich niemand krank sein müsste. Das ist richtig. *Jede Krankheit, fast ohne Ausnahme, kann durch Autosuggestion besiegt werden*, auch wenn meine Behauptung noch so gewagt und unglaubwürdig erscheinen mag. Ich behaupte aber nicht, dass sie immer besiegt wird, sondern: Sie kann besiegt werden, was nicht dasselbe ist.

Doch um die Menschen dazu zu bewegen, *bewusste Autosuggestion* zu betreiben, muss man ihnen erst beibringen, wie sie vorgehen müssen, genauso wie man ihnen Lesen und Schreiben beibringen muss.

Die Autosuggestion ist also, wie ich bereits erwähnt habe, ein Instrument, das wir von Geburt an in uns tragen und mit dem wir unbewusst unser ganzes Leben lang spielen, wie ein Baby mit seiner Kinderklapper spielt. Aber es ist ein gefährliches Instrument; es kann Sie verletzen, ja sogar umbringen, wenn Sie es unvorsichtig und unbewusst handhaben. Dagegen kann es Sie retten, wenn Sie es *bewusst* gebrauchen. Für sie gilt das, was Äsop über die Sprache gesagt hat: »Sie ist das Beste und gleichzeitig das Schlechteste auf der Welt.«

Ich werde Ihnen jetzt erklären, wie jede Person das wohltuende Wirken der bewusst durchgeführten Autosuggestion erfahren kann.

Wenn ich sage »jede Person«, übertreibe ich etwas, denn es gibt zwei Kategorien von Menschen, bei denen eine bewusste Autosug-

gestion schwierig durchzuführen ist: Dies sind die geistig Zurückgebliebenen, die nicht begreifen können, was man ihnen erklärt, und jene Menschen, die nicht bereit sind, zu verstehen.

Wie lehrt man die Durchführung bewusster Autosuggestion?

Das Prinzip der Methode lässt sich kurz zusammenfassen:

Man kann zu einem bestimmten Zeitpunkt nur an eine Sache denken, das heißt, zwei Gedanken können in unserem Geist aneinandergereiht, nicht aber überlagert werden.

Jeder Gedanke, der unseren Geist ausschließlich beherrscht, wird für uns wahr und neigt dazu, sich in Handlung zu verwandeln.

Wenn es Ihnen also gelingt, einem Kranken klarzumachen, dass sein Leiden verschwindet, wird es auch verschwinden; wenn Sie einem Kleptomane klarmachen, dass er nie mehr stehlen wird, wird er es nicht mehr tun usw.

Diese Erziehung des Geistes, die Ihnen vielleicht unmöglich erscheint, ist jedoch höchst einfach. Es genügt, mittels einer Reihe angemessener, abgestufter Versuche einer Versuchsperson das Abc des bewussten Denkens beizubringen – wie im Folgenden gezeigt werden soll. Wenn man sich genau an die Anweisungen hält, wird man mit absoluter Sicherheit ein gutes Ergebnis erzielen. Ausgenommen davon sind jene beiden Menschengruppen, die ich bereits erwähnt habe.

Erster (vorbereitender) Versuch. Sie bitten die Versuchsperson, sich gerade zu halten, den Rücken starr wie eine Eisenstange. Die Füße stehen nebeneinander, und die Knöchel müssen geschmeidig wie Scharniere sein. Sie sagen ihr, sie solle sich mit einem Brett vergleichen, das an der unteren Schmalseite mit Angeln versehen ist und das man so auf den Boden stellt, dass es sich im Gleichgewicht hält. Drückt man es leicht nach vorn oder nach hinten, fällt es widerstandslos in die Richtung, in die man es gestoßen hat. Sie machen die Person darauf aufmerksam, dass Sie sie an den Schultern nach hin-

ten ziehen werden; sie solle sich ohne den geringsten Widerstand in Ihre Arme fallen lassen, wobei sich ihre Knöchel wie Scharniere bewegen, das heißt, ihre Füße bleiben fest am Boden. Dann ziehen Sie die Person an den Schultern nach hinten. Gelingt der Versuch nicht, wiederholen Sie ihn so lange, bis er klappt, oder zumindest halbwegs.

Zweiter Versuch. Erklären Sie der Versuchsperson, dass Sie sie, um ihr die Wirkung der Vorstellungskraft zu demonstrieren, gleich bitten werden, sie möge denken: »Ich falle nach hinten, ich falle nach hinten usw.« und nur diesen Gedanken im Kopf haben. Sie dürfe nicht nachdenken und sich nicht fragen, ob sie fallen werde oder nicht und ob sie sich beim Fallen weh tun werde usw. Zudem dürfe sich die Person nicht, um Ihnen gefällig zu sein, absichtlich nach hinten fallen lassen, sondern solle einfach der Anziehungskraft nachgeben, die sie verspüre.

Dann bitten Sie die Person, kräftig den Kopf zu heben und die Augen zu schließen. Legen Sie ihr jetzt die rechte Faust auf den Nacken, die linke Hand auf die Stirn, und sagen Sie zu ihr: »Denken Sie: ›Ich falle nach hinten, ich falle nach hinten (usw.)‹, und Sie fallen tatsächlich nach hinten, Sie fallen wirklich nach hinten (usw.).« Lassen Sie jetzt die linke Hand leicht nach hinten auf die linke Schläfe, oberhalb des Ohrs, gleiten. Ziehen Sie gleichzeitig *langsam*, sehr langsam, aber kontinuierlich, die rechte Faust zurück.

Sie spüren sofort, dass die Person nach hinten fällt, sich im Fallen fängt oder tatsächlich fällt. Im ersten Fall soll man ihr erklären, dass sie Widerstand geleistet habe. Sie habe nicht nur daran gedacht, dass sie fallen werde, sondern, dass sie sich beim Fallen vielleicht verletzen könnte. Denn hätte sie nicht diesen Gedanken gehabt, wäre sie einfach gefallen. Wiederholen Sie den Versuch, und schlagen Sie dabei einen Kommandoton an, als wollten Sie die Person zwingen, Ihnen zu gehorchen. Machen Sie so weiter, bis der Versuch ganz oder zumindest halbwegs gelingt. Am besten ist es, wenn Sie sich etwas im Hintergrund halten, den linken Fuß leicht vorgestellt, den rechten weit nach hinten, damit Sie von der Person beim Fall nicht

mitgerissen werden. Wenn Sie diese Vorsichtsmaßnahme außer Acht lassen, können beide zu Boden stürzen, wenn es sich bei der Versuchsperson um eine schwergewichtige Person handelt.

Dritter Versuch. Weisen Sie die Person an, sich mit gestrecktem Rücken direkt vor Sie hinzustellen, die Füße parallel und die Knöchel locker. Dann legen Sie ihr die Hände an die Schläfen, ohne zu drücken, blicken ihr, ohne mit der Wimper zu zucken, auf die Nasenwurzel und befehlen ihr zu denken: »Ich falle nach vorne, ich falle nach vorne.« Dann sprechen Sie selber ihr diese Worte vor, wobei Sie die einzelnen Silben betonen: »Sie fallen nach vorne, Sie fallen nach vorne« usw., wobei Sie die Versuchsperson nicht aus den Augen lassen.

Vierter Versuch. Sie bitten die Versuchsperson, die Hände zu verschränken und die Finger so fest wie möglich zusammenzudrücken, bis sie leicht zu zittern anfangen. Sie sehen sie wie im dritten Versuch fest an, umfassen ihre Hände, drücken sie leicht und tun dabei so, als wollten sie sie kräftiger drücken. Dann sagen Sie zu ihr, sie könne sie erst dann wieder lösen, wenn Sie bis drei gezählt haben. Wenn Sie »drei« sagen, solle sie versuchen, die Hände wieder zu lösen, wobei sie immer denken soll: »Ich kann nicht, ich kann nicht usw.« Die Person wird feststellen, dass ihr das wirklich nicht möglich ist. Sie zählen »eins, zwei, drei«, sehr langsam, und fügen sofort hinzu, wobei Sie die Silben voneinander abheben: »Sie können nicht, Sie können nicht usw.« Wenn die Versuchsperson denkt: »Ich kann nicht«, dann kann sie nicht nur die Finger nicht lösen, sondern diese werden sogar noch stärker zusammengepresst, je mehr sie sich bemüht, sie zu lösen. Sie erreicht genau das Gegenteil dessen, was sie anstrebte. Nach ein paar Sekunden sagen Sie zu ihr: »Denken Sie jetzt: ›Ich kann‹«, und daraufhin werden sich ihre Finger lösen.

Achten Sie darauf, dass Sie den Blick auf die Nasenwurzel der Person gerichtet halten, und lassen Sie nicht zu, dass diese auch nur einen Augenblick lang den Blick abwendet.

Wenn Sie feststellen, dass die Person ihre Hände lösen kann, dürfen Sie nicht glauben, Sie seien schuld daran. Die Versuchsperson ist dafür verantwortlich, denn sie hat nicht stark genug gedacht: »Ich kann nicht.« Sagen Sie ihr dies mit Entschiedenheit, und wiederholen Sie die Übung.

Schlagen Sie immer einen Befehlston an, der keinen Ungehorsam duldet. Ich möchte nicht behaupten, dass man dazu die Stimme heben muss; es ist im Gegenteil sinnvoller, einen normalen Ton anzuschlagen, dafür aber jedes Wort stark zu betonen.

Wenn dieser Versuch gelingt, werden auch die weiteren glücken, und sie gelingen mühelos, wenn man sich Wort für Wort an die oben genannten Anweisungen hält.

Manche Menschen sind sehr empfindsam, was man an der Anspannung ihrer Finger und Muskeln erkennt. Nach zwei bis drei gelungenen Versuchen braucht man ihnen nicht mehr zu sagen: »Denken Sie an dies, denken Sie an jenes.« Man sagt ihnen ganz einfach, aber bestimmt, wie es sich für einen guten Suggestionsteacher gehört: »Ballen Sie die Faust; jetzt können Sie sie nicht mehr öffnen. Schließen Sie die Augen; jetzt können Sie sie nicht mehr öffnen« usw. – und die Person ist nicht mehr in der Lage, die Faust oder die Augen zu öffnen, so sehr sie sich auch bemühen mag. Wenn man ihr dann nach einer kurzen Weile sagt: »Sie können«, löst sich sofort die Anspannung und sie öffnet die Faust und die Augen.

Diese Versuche können endlos variiert werden. Hier nur einige Vorschläge: Die Person soll die Hände verschränken, und Sie suggerieren ihr, dass sie zusammengeschweißt sind. Sie soll eine Hand auf den Tisch legen, und Sie suggerieren ihr, dass die Hand festklebt. Sie erklären der Versuchsperson, dass sie an ihrem Stuhl festklebe und nicht mehr aufstehen könne. Sie sagen ihr, sie solle aufstehen, könne aber nicht gehen. Sie reden ihr ein, dass der Füller auf dem Tisch hundert Kilo wiege und sie ihn nicht hochheben könne usw.

Ich kann es nicht oft genug wiederholen: Bei all diesen Versuchen bewirkt nicht die Suggestion als solche diese Phänomene, sondern

die an die Suggestion sich anschließende *Autosuggestion* des Individuums.

Verfahren bei der Suggestion zu Heilzwecken

Wenn sich die Versuchsperson den eben erwähnten Versuchen unterzogen und sie verstanden hat, ist sie bereit für die Suggestion zu Heilzwecken. Sie ist dann sozusagen ein bearbeitetes Feld, auf dem die Saat aufgehen kann. Vorher, als es noch nicht bearbeitet war, wäre die Saat vertrocknet, d. h., die Suggestion wäre wirkungslos geblieben.

Ungeachtet dessen, ob bei der betreffenden Person ein seelisches oder körperliches Leiden vorliegt, soll man stets auf die gleiche Art und Weise vorgehen und je nach Fall mit kleinen Abwandlungen die folgenden Worte sprechen:

»Setzen Sie sich, und schließen Sie die Augen. Ich werde nicht versuchen, Sie in Schlaf zu versetzen, das ist überflüssig. Ich möchte nur, dass Sie die Augen schließen, um nicht durch die Gegenstände abgelenkt zu werden, auf die Ihr Blick fällt.

Sagen Sie sich jetzt, dass alle Worte, die ich aussprechen werde, sich in Ihrem Gehirn festsetzen, sich dort einnisten sollen. Sagen Sie sich weiter, dass es wichtig ist, dass meine Worte fest verankert bleiben und dass Ihr Organismus und Sie selbst ihnen gehorchen müssen, ohne dass Sie es wollen oder auch nur wissen, ganz unbewusst.

Ich sage Ihnen zuerst, dass Sie jeden Tag dreimal, morgens, mittags, abends, zu den Essenszeiten Hunger haben werden, das heißt, Sie werden jenes angenehme Gefühl verspüren, das Sie denken und sagen lässt: ›Oh, wie gerne würde ich jetzt essen!‹ Sie essen tatsächlich sehr gern, ohne jedoch zu viel zu essen. Aber Sie achten darauf, Ihre Speisen gründlich zu kauen, um sie in eine Art weichen Brei zu verwandeln, den Sie hinunterschlucken.

Unter diesen Umständen verdauen Sie gut und empfinden weder im Magen noch im Darm Unbehagen oder Schmerz irgendwelcher Art. Folglich profitiert Ihr Stoffwechsel davon, und Ihr Körper wird all diese Stoffe in Blut, Muskeln, Kraft und Energie, kurzum in Leben umsetzen.

Nachdem Sie gut verdaut haben werden, wird auch Ihre Ausscheidung normal funktionieren, und Sie werden jeden Morgen nach dem Aufstehen das Bedürfnis haben, ihren Darm zu entleeren, ohne je ein Medikament zu nehmen oder ein sonstiges Mittel. Das Ergebnis, das Sie erzielen, wird immer normal und befriedigend sein.

Weiter werden Sie jede Nacht, von dem Augenblick an, da Sie einschlafen wollen, bis zu dem Zeitpunkt am nächsten Morgen, da Sie aufwachen wollen, einen tiefen, ruhigen, entspannten Schlaf ohne Alpträume haben, einen Schlaf, der Sie erquickt, munter und heiter macht.

Wenn Sie dagegen manchmal traurig oder niedergeschlagen sind, sich Sorgen machen und pessimistisch sind, wird das von nun an anders werden. Statt traurig und niedergeschlagen zu sein, statt sich Sorgen zu machen und pessimistisch zu sein, werden Sie heiter, und zwar grundlos heiter sein, genauso wie Sie grundlos traurig sein können. Ich gehe noch weiter: Selbst wenn Sie echte Gründe haben, sich Sorgen zu machen und betrübt zu sein, berührt Sie das nicht.

Wenn Sie ab und zu ungeduldig oder zornig sind, werden Sie keine solchen Anwandlungen mehr haben; Sie werden im Gegenteil immer geduldig und selbstbeherrscht sein, und die Dinge, die Sie bisher bekümmerten und ärgerten, werden Sie künftig völlig gleichgültig lassen und Sie nicht aus der Ruhe bringen.

Wenn Sie manchmal von negativen und für Sie gefährlichen Ideen verfolgt, ja besessen werden, von Ängsten und Phobien, von Versuchungen und Groll, so werden diese allmählich aus Ihrer Vorstellungskraft verschwinden, sich auflösen wie eine Wolke. Wie der Traum beim Erwachen verblasst, so werden all diese Hirngespinnste verschwinden.

Ich versichere Ihnen, dass all Ihre Organe gut funktionieren: Ihr Herz schlägt normal, und der Kreislauf funktioniert ordnungsgemäß, genauso die Lunge; der Magen, der Darm, die Leber, die Galle, die Nieren, die Blase, alle erfüllen ihre Aufgabe befriedigend.

Wenn eines dieser Organe im Augenblick etwas gestört ist, verschwindet diese Anomalie von Tag zu Tag, bis sie in absehbarer Zeit völlig verschwunden ist und dieses Organ wieder normal funktioniert.

Wenn jedoch eines dieser Organe eine Schädigung aufweist, kuriert diese allmählich aus und wird bald ganz geheilt sein.«

Ich möchte darauf hinweisen, dass ein Organ auch heilen kann, ohne dass man um seine Schädigung weiß. Unter dem Einfluss der Autosuggestion »Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser« wirkt das Unbewusste auf dieses bestimmte Organ ein, das es selbst herausfindet.

»Ich möchte noch Folgendes hinzufügen, was mir als ungeheuer wichtig erscheint. Ich versichere Ihnen: Wenn Sie bisher sich selbst gegenüber ein gewisses Misstrauen empfunden haben, wird dieses nach und nach verschwinden und an seine Stelle Selbstvertrauen treten, das auf der Wirkung der unberechenbaren Kraft beruht, die uns innewohnt. Und dieses Selbstvertrauen ist für jedes menschliche Wesen ein absolutes Muss. Ohne Selbstvertrauen erreicht man nichts, mit Selbstvertrauen jedoch alles (natürlich nur im Bereich des Vernünftigen). Sie entwickeln also Selbstvertrauen, und dieses verleiht Ihnen die Gewissheit, dass Sie fähig sind, alles, was Sie wollen, sofern es vernünftig ist, und auch alles, was in den Bereich Ihrer Pflicht fällt, gut, ja vortrefflich auszuführen.

Wenn Sie also etwas Vernünftiges tun wollen, wenn Sie eine Aufgabe erfüllen müssen, denken Sie immer daran, dass dies *leicht* zu erledigen ist. Die Begriffe ›schwierig, unmöglich, ich kann nicht, das ist stärker als ich, ich kann nicht anders als ...‹

müssen aus Ihrem Wortschatz verschwinden. Sie müssen ersetzt werden durch ›*das ist leicht* und *ich kann es*‹. Wenn Sie etwas als leicht ansehen, wird es für Sie leicht sein, auch wenn es für andere schwierig erscheinen mag. Sie erledigen es schnell und gut, ohne zu ermüden, denn Sie machen es ja mühelos. Hätten Sie es jedoch als schwierig oder unmöglich angesehen, wäre es für Sie auch schwierig gewesen, aber nur deshalb, weil Sie es sich so vorstellten. «

Diese allgemeinen Suggestionen, die manchen vielleicht etwas weit-schweifig, ja sogar etwas naiv erscheinen mögen, die aber *notwen-dig* sind, sollen durch jene ergänzt werden, die für die spezielle Per-son gelten, mit der Sie sich gerade beschäftigen.

All diese Suggestionen müssen in einem monotonen, einschläf-fernden Ton gesprochen werden (wobei jedoch die wichtigen Worte betont werden müssen), damit die Person wenn nicht in Schlaf doch wenigstens in Halbschlaf versetzt wird und an nichts mehr denkt.

Wenn die Reihe der Suggestionen beendet ist, wendet man sich mit folgenden Worten an die betreffende Person:

»Insgesamt gesehen will ich, dass Sie sich in jeder Hinsicht, körperlich und seelisch, ausgezeichneter Gesundheit erfreuen, die besser ist als Ihre bisherige. Ich werde jetzt bis drei zählen, und wenn ich drei sage, öffnen Sie die Augen und lösen sich aus Ihrem jetzigen Zustand, und zwar in aller Ruhe. Dabei werden Sie keineswegs schlafen oder müde sein, ganz im Gegenteil. Sie fühlen sich stark, munter, heiter und voller Energie; außerdem fühlen Sie sich in jeder Hinsicht wohl: Eins, zwei, drei.«

Bei »drei« öffnet die Person die Augen und lächelt, wobei ihr Ge-sicht einen Ausdruck der Zufriedenheit und des Behagens erkennen lässt.

Wie die bewusste Autosuggestion durchzuführen ist

Jeden Morgen nach dem Erwachen und jeden Abend vor dem Einschlafen soll man die Augen schließen, *ohne die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was man sagt*, und ziemlich laut, um *seine eigenen Worte zu hören*, den folgenden Satz etwa zwanzig Mal wiederholen, indem man an einer Schnur zwanzig Knoten abzählt: *»Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.«*

Da die Worte *»in jeder Hinsicht«* sowohl seelische als auch körperliche Beschwerden mit einschließen, erübrigt sich die Durchführung spezieller Autosuggestionen. Diese Autosuggestion soll so *einfach*, so *kindlich* und so *mechanisch* wie möglich erfolgen, das heißt *mühe-los*. Kurzum: Die Formel muss wie eine Litanei heruntergeleiert werden.

Dadurch dringt sie mechanisch übers Ohr ins Unbewusste, und wenn sie dort eingedrungen ist, wirkt sie. *Diese Methode sollte man sein ganzes Leben lang anwenden, da sie sowohl präventiv als auch heilend wirkt.*

Weiter soll man jedesmal, wenn man im Laufe des Tages oder der Nacht körperliches oder seelisches Unbehagen empfindet, sich selbst versichern, dass man nicht bewusst dazu beiträgt, und dafür sorgen, dass es verschwindet. Dann soll man sich so gut wie möglich abschotten, die Augen schließen und mit der Hand über die Stirn streichen, wenn es sich um ein seelisches Unbehagen handelt, oder über die schmerzende Stelle, wenn ein körperlicher Schmerz vorliegt. Dabei wiederholt man *so schnell wie möglich* die Worte: *»Das geht vorüber, das geht vorüber usw.«*, so lange, wie es nötig ist. Mit ein wenig Übung kann man erreichen, dass der körperliche oder seelische Schmerz nach 20 bis 25 Sekunden verschwindet. Dies wiederholt man so oft wie erforderlich.

Die Autosuggestion ersetzt keine Arztbehandlung, aber sie stellt eine wertvolle Hilfe sowohl für den Kranken als auch den Arzt dar.

Nachdem ich Ihnen Ratschläge erteilt habe, muss ich Ihnen zeigen, wie sie umgesetzt werden.

Es ist leicht zu erkennen, welche Aufgabe der Suggestierende hat. Er ist kein Herr, der befiehlt, sondern ein Freund, ein Führer, der den Kranken Schritt für Schritt zur Heilung führt. Da all diese Autosuggestionen im Interesse des Kranken erfolgen, muss sein Unbewusstes bereit sein, sie sich zu eigen zu machen, um sie in Autosuggestion zu verwandeln. Danach steht einer mehr oder weniger schnellen Heilung nichts mehr im Wege.

Eine überlegene Methode

Diese Methode erzielt fantastische Ergebnisse, und es ist leicht zu verstehen, weshalb. Wenn man nämlich so vorgeht, wie ich es empfehle, wird man nie einen Misserfolg erleiden.

Wenn man dagegen versucht, die Person ohne vorherige Erklärung in Schlaf zu versetzen, ohne die Vortests durchzuführen, die erforderlich sind, damit sie die Suggestion akzeptiert und in Autosuggestion verwandelt, kann es sein, dass man überhaupt keine Wirkung erzielt oder nur bei äußerst sensiblen Menschen, von denen es allerdings nicht sehr viele gibt. Jeder kann diesen Zustand durch Übung erreichen, aber nur sehr wenige schaffen es ohne die vorherige Einweisung, die ich Ihnen empfehle und die im Übrigen in einigen Minuten erledigt ist.

Früher, als ich mir einbildete, dass die Suggestion nur während des Schlafs erfolgreich wirken könne, versuchte ich immer, die Person in Schlaf zu versetzen. Nachdem ich aber festgestellt hatte, dass dies nicht unbedingt erforderlich ist, habe ich es unterlassen, um dem Patienten die Furcht und die Angst zu ersparen, die er fast immer empfindet, wenn man ihm erklärt, dass man ihn in Schlaf versetzen werde. Diese Furcht bewirkt oft, dass er sich unwillkürlich dem Schlaf widersetzt. Wenn Sie ihm dagegen erklären, dass Sie ihn nicht in Schlaf versetzen werden, dies auch völlig unnötig sei, ge-

winnen Sie sein Vertrauen. Er hört Ihnen dann ohne Angst zu, ohne jeglichen Hintergedanken, und es geschieht oft, wenn auch nicht unbedingt beim ersten Mal, zumindest aber doch ziemlich bald, dass er sich von der monotonen Tonlage Ihrer Stimme einlullen lässt und in tiefen Schlaf verfällt. Wenn er wieder aufwacht, stellt er ganz erstaunt fest, dass er geschlafen hat.

Falls es unter Ihnen Ungläubige gibt – ganz bestimmt gibt es sie –, dann erkläre ich diesen schlichtweg: »Kommen Sie zu mir, überzeugen Sie sich selbst. Die Tatsachen sprechen für sich.«

Glauben Sie nicht, Sie müssten, um die Suggestion durch- und die Autosuggestion herbeizuführen, immer so verfahren, wie ich es eben beschrieben habe. Die Suggestion kann auch ohne Wissen des Patienten und ohne jegliche Vorbereitung durchgeführt werden. Wenn zum Beispiel ein Arzt, der allein durch seinen Titel eine suggestive Wirkung auf den Kranken ausübt, diesem erklärt, er könne ihm nicht helfen, weil seine Krankheit unheilbar sei, so bewirkt er bei diesem eine Autosuggestion, die die verheerendsten Folgen haben kann. Wenn er ihm dagegen sagt, dass sein Zustand zweifellos ernst sei, sich jedoch bei guter Pflege, Geduld und viel Zeit eine Heilung einstellen werde, kann er manchmal, ja sogar oft, erstaunliche Resultate erzielen.

Ein weiteres Beispiel: Wenn der Arzt nach der Untersuchung dem Patienten ein Rezept ausstellt und kommentarlos überreicht, werden die verordneten Medikamente wenig nützen. Wenn er aber seinem Patienten erklärt, wie und wann die Medikamente eingenommen werden müssen und welche Wirkungen sie haben, werden mit fast hundertprozentiger Sicherheit die vorausgesagten Wirkungen eintreten.

Die hier anwesenden Ärzte oder Kollegen dürfen mich nicht als ihren Feind ansehen; ich bin vielmehr ihr bester Freund. Einerseits wünsche ich mir, dass sich die Ärzte während ihres Studiums theoretisch und praktisch mit der Suggestion beschäftigen müssten, zum größten Wohl der Kranken und der Ärzte selbst, andererseits aber glaube ich fest, dass der Arzt dem Patienten, der in seine Praxis kommt, immer ein Medikament oder sogar mehrere verschreiben

muss, auch wenn diese nicht erforderlich wären. Der Kranke konsultiert seinen Arzt, um von ihm die Medizin zu bekommen, die ihn heilt. Er weiß nicht, dass meistens eine gesunde Lebensführung oder eine Diät die Genesung bewirken würde, oder misst dem wenig Bedeutung bei. Er glaubt, nur ein Medikament könne ihm Heilung bringen.

Verschreibt der Arzt seinem Patienten nur eine Diät und keinerlei Medikament, ist dieser unzufrieden. Er sagt sich, dass er sich nicht hätte extra herbeibemühen müssen, wenn man ihm doch nichts verschreibe. Und oft sucht er dann einen anderen Arzt auf. Offenbar muss also der Arzt seinen Patienten immer Medikamente verschreiben, wenn möglich jedoch keines dieser Spezialmittel, für die so viel Werbung gemacht wird, die sie meistens überhaupt nicht wert sind, sondern auf den Patienten abgestimmte Medikamente, die dem Kranken weit mehr Vertrauen einflößen als die Pillen X oder das Pulver Y, die er sich leicht ohne ein Rezept in jeder Apotheke besorgen kann.

Die Wirkungsweise der Suggestion

Um die Rolle der Suggestion oder vielmehr der Autosuggestion richtig zu begreifen, genügt es zu wissen, dass *das Unbewusste all unsere Körperfunktionen regelt*. Wenn wir ihm, wie ich bereits erwähnt habe, einreden, dass das Organ, das nicht gut funktioniert, gut funktionieren soll, so wird es diesem Organ sofort den Befehl übermitteln und das Organ wird seine Aufgabe sofort oder allmählich wieder normal erfüllen, da es dem Unbewussten brav gehorcht.

Daher lässt sich einfach und einleuchtend erklären, wie man durch die Suggestion Blutungen stillen, Verstopfung beheben, Geschwülste zum Verschwinden bringen, Lähmungen, tuberkulöse Erkrankungen und Krampfadern heilen kann.

Ich führe das Beispiel einer Zahnblutung an, die ich in der Praxis des Zahnarztes Gauthé in Troyes erlebt habe. Ein junges Mädchen, dessen seit acht Jahren andauerndes Asthmaleiden durch meine

Hilfe geheilt worden war, erzählte mir eines Tages, es wolle sich einen Zahn ziehen lassen. Da ich wusste, dass sie sehr empfindlich war, bot ich ihr an, ihn schmerzlos ziehen zu lassen. Natürlich war sie gerne dazu bereit, und wir machten einen Termin mit dem Zahnarzt aus.

Am festgelegten Tag gingen wir zu ihm. Ich stellte mich vor das junge Mädchen und sagte: »Sie spüren nichts, Sie spüren nichts, Sie spüren nichts«, und ich gab dem Zahnarzt ein Zeichen, ohne meine Suggestion zu unterbrechen. Und schon war der Zahn gezogen, ohne dass Mademoiselle D. auch nur mit der Wimper gezuckt hätte. Es folgte eine Blutung, wie das oft der Fall ist. Ich sagte dem Zahnarzt, er solle mich Suggestion praktizieren lassen, statt ein blutstillendes Mittel zu verwenden. Dabei wusste ich nicht im Voraus, was geschehen würde. Ich bat also Mademoiselle D., mich anzusehen, und suggerierte ihr, die Blutung werde innerhalb von zwei Minuten aufhören. Wir warteten. Das junge Mädchen spuckte noch etwas Blut und dann nichts mehr. Ich bat sie, den Mund zu öffnen, und wir stellten fest, dass sich in der Zahnmulde ein Blutklümpchen gebildet hatte.

Wie erklärt sich dieses Phänomen? Sehr einfach. Beeinflusst von dem Gedanken: »Die Blutung muss aufhören«, hatte das Unbewusste den kleinen Äderchen und Venen den Befehl erteilt, kein Blut mehr ausfließen zu lassen. Gehorsam hatten sie sich auf natürliche Weise zusammengezogen, wie sie es auch auf künstliche Weise, unter Einwirkung eines blutstillenden Mittels, zum Beispiel Adrenalin, getan hätten.

Genauso kann man sich das Verschwinden einer Geschwulst des Bindegewebes erklären. Nachdem das Unbewusste den Gedanken »Die Geschwulst muss verschwinden« aufgenommen hat, befiehlt das Gehirn den Blutgefäßen, die ihr Blut zuführen, sich zusammenzuziehen. Diese tun, wie ihnen geheißen, verweigern ihren Dienst und nähren die Geschwulst nicht weiter, die ohne Blutzufuhr abstirbt, austrocknet und verschwindet.

Anwendung der Suggestion zur Heilung von seelischen Erkrankungen und Charakterfehlern

Die nervlichen Belastungsstörungen, die heutzutage so häufig auftreten, verschwinden im Allgemeinen nach wiederholter Suggestion, wie ich sie eben beschrieben habe. Ich hatte das Glück, zur Heilung vieler solcher Patienten beitragen zu können, bei denen alle Behandlungen wirkungslos geblieben waren. Einer davon hatte sogar einen Monat in einer Nervenheilanstalt in Luxemburg verbracht, ohne eine Besserung zu erlangen. In sechs Wochen konnte ich ihn völlig heilen, und er ist jetzt der glücklichste Mensch der Welt, nachdem er vorher todunglücklich gewesen war. Und er wird keinen Rückschlag erleiden, denn ich habe ihm beigebracht, wie er sich bewusster Autosuggestion unterzieht, was er hervorragend beherrscht.

Wenn aber die Suggestion bei der Behandlung seelischer und körperlicher Leiden nützlich ist, kann sie der Gesellschaft noch viel größere Dienste erweisen, indem sie die unglücklichen Kinder der Besserungsanstalten, die sich, nachdem sie diese hinter sich gelassen haben, gewöhnlich in die Schar der Verbrecher einreihen, zu anständigen Menschen erzieht.

Man halte mir ja nicht entgegen, dies sei unmöglich. Es *ist möglich*, und ich kann Ihnen den Beweis dafür liefern.

Ich möchte zwei typische Fälle anführen, muss aber zuvor eine Erklärung anfügen. Um Ihnen verständlich zu machen, wie die Suggestion bei der Behandlung von seelischen Erkrankungen wirkt, will ich folgendes Bild verwenden. Nehmen wir an, unser Gehirn sei ein Brett, in das Stifte getrieben sind, die unsere Ideen, Gewohnheiten und Instinkte symbolisieren und durch die unsere Handlungen bestimmt werden. Stellen wir nun fest, dass bei einem bestimmten Menschen eine negative Idee, eine schlechte Gewohnheit oder ein schlechter Instinkt vorherrscht, mit anderen Worten ein schlechter Stift, nehmen wir einen anderen, der die positive Vorstellung, die gute Gewohnheit oder den guten Instinkt symbolisiert, setzen ihn auf den schlechten Stift und treiben ihn mit dem Hammer hinein. Wir praktizieren also Suggestion. Gräbt sich zum Beispiel der neue

Stift einen Millimeter tief ein, tritt der alte um einen Millimeter hervor. Bei jedem Hammerschlag, das heißt bei jeder neuen Suggestion, dringt er noch einen Millimeter tiefer ein, und der vorherige Stift tritt um einen Millimeter weiter hervor, so dass nach einer bestimmten Anzahl von Hammerschlägen der erste Stift völlig herausgetreten ist und der neue dessen Platz eingenommen hat. Von jetzt an wird der Betroffene dem neuen Stift gehorchen.

Zurück zu meinen Fällen.

Der elfjährige M. aus Troyes erlitt Tag und Nacht kleine »Missgeschicke«, wie sie typisch für die frühe Kindheit sind. Außerdem war er kleptomane veranlagt und verlogen. Auf Bitten seiner Mutter unterzog ich ihn der Suggestion. Bereits nach der ersten Sitzung hörten die »Missgeschicke« während des Tages auf, hielten aber bei Nacht noch an. Doch ganz allmählich nahmen auch sie ab, und nach ein paar Monaten war das Kind völlig geheilt. Gleichzeitig verspürte es immer weniger den Drang, sich fremdes Gut anzueignen, und nach einem halben Jahr war der Junge von der Kleptomanie befreit.

Der achtzehnjährige Bruder dieses Kindes hasste einen seiner Brüder abgrundtief. Jedesmal wenn er etwas beschwipst war, verspürte er den Drang, das Messer zu ziehen und damit auf diesen Bruder einzustechen. Im tiefsten Innern fühlte er, dass er es eines Tages tun würde. Er wusste aber auch, dass er nach vollbrachter Tat schluchzend über der Leiche seines Opfers zusammenbrechen würde.

Ich unterzog ihn ebenfalls der Suggestion und hatte durchschlagenden Erfolg! Er war bereits nach der ersten Sitzung geheilt. Der Hass auf seinen Bruder war wie ausgelöscht. Die Brüder waren von da an gute Freunde und versuchten, gut miteinander auszukommen.

Ich habe diesen jungen Mann über einen längeren Zeitraum beobachtet; er war wirklich völlig geheilt.

Wenn man durch Suggestion solche Ergebnisse erzielt, wäre es dann nicht sinnvoll, ja drängt es sich nicht geradezu auf, diese Methode in den Erziehungs- und Besserungsanstalten einzuführen? Ich bin

völlig überzeugt davon, dass man durch täglich angewandte Suggestion 50 Prozent der straffällig gewordenen Jugendlichen wieder auf den rechten Weg zurückführen kann. Würde man der Gesellschaft nicht einen großen Dienst erweisen, wenn man Menschen, die einst vom rechten Weg abgekommen waren, wieder als vollwertige Mitglieder in diese integrieren könnte?

Vielleicht wird man mir entgegenhalten, bei der Suggestion bestehe die Gefahr des Missbrauchs. Aber dieser Einwand entbehrt jeder Grundlage. Erstens weil man nur seriösen Personen erlauben würde, Suggestion zu praktizieren, zum Beispiel den Ärzten der Besserungsanstalten, und zweitens weil sich jene, die Missbrauch mit der Suggestionsmethode treiben wollten, sowieso nicht davon abhalten lassen würden.

Doch selbst wenn man einräumen würde, dass die Suggestion eine gewisse Gefahr in sich birgt (was nicht der Fall ist), möchte ich jene, die diesen Einwand vorbringen, fragen, ob es überhaupt irgendetwas gibt, das ungefährlich ist. Etwa die Dampfkraft, das Schießpulver, die Eisenbahnen, die Schiffe, die Elektrizität, die Autos oder die Flugzeuge?

Sind die Gifte, die wir Ärzte und Apotheker täglich in minimaler Dosierung verwenden und die tödlich sein können, wenn wir in einem unbedachten Augenblick eine zu hohe Dosis nehmen, etwa unbedenklich?

Einige Fälle von Heilung durch Suggestion

Dieses kleine Werk wäre ohne Fallbeispiele unvollständig. Ich erwähne nicht alle, bei denen ich beteiligt war; das würde zu weit führen und wäre wohl auch etwas ermüdend. Ich beschränke mich nur auf einige der aufsehenerregendsten.

Mademoiselle M. D. aus Troyes leidet seit Jahren an Asthma, muss den größten Teil der Nacht aufrecht sitzend im Bett verbringen, um ihre Lungen, die ihr den Dienst verweigern, mit Luft zu füllen. Bei

den Vortests erweist sie sich als sehr empfänglich für suggestive Praktiken. Bereits am ersten Tag der Behandlung zeigt sich ganz deutlich eine Besserung ihres Befindens. Mademoiselle D. verbringt eine angenehme Nacht, hat lediglich einen Asthmaanfall von einer Viertelstunde. Nach erstaunlich kurzer Zeit verschwindet das Asthma völlig. Es erfolgt auch kein Rückfall.

Monsieur M. aus Sainte-Savine bei Troyes, der in einer Strumpfwarenfabrik in der Nähe von Troyes arbeitet, ist seit zwei Jahren infolge von Verletzungen an der Wirbelsäule gelähmt. Die unteren Gliedmaßen sind angeschwollen und haben durch den starken Blutandrang eine bläulich-violette Färbung angenommen. Verschiedene Behandlungsmethoden, darunter auch eine gegen Syphilis, führten zu keinem Erfolg. Die Vortests verliefen recht positiv. Ich unterzog den Patienten der Suggestion, und dann praktizierte er acht Tage lang Autosuggestion. Danach konnte er das linke Bein schon ein wenig bewegen. Auch wenn es eine fast unmerkliche Bewegung war, stellte sie doch einen deutlichen Fortschritt dar. Ich wandte nochmals Suggestion an. Nach weiteren acht Tagen war eine starke Besserung festzustellen und nach vierzehn Tagen war die Schwellung der Gliedmaßen zurückgegangen. Nach elf Monaten, am 1. November 1906, konnte der Kranke die Treppe allein hinuntergehen und legte 800 Meter zu Fuß zurück. Im Juli 1907 nahm er seine Arbeit in der Fabrik wieder auf. Die Lähmung war völlig überwunden.

Monsieur A. G. aus Troyes leidet seit langem an einer Dünndarmentzündung. Verschiedene Behandlungen hatten keine Heilung gebracht. *Monsieur G.*s Gemütsverfassung ist sehr schlecht. Er ist niedergeschlagen und menschen-scheu, denkt an Selbstmord.

Die Vortests verlaufen positiv. Die anschließende Suggestion erbringt bereits beim ersten Mal beachtlichen Erfolg. Drei Monate lang werden täglich Suggestionen durchgeführt. Dann werden sie immer seltener angewandt. Nach dieser Zeit ist die Darmentzündung völlig ausgeheilt, seine Gemütsverfassung ausgezeichnet. Da diese Heilung zwölf Jahre zurückliegt, ohne dass sich Anzeichen

eines Rückfalls gezeigt hätten, kann sie als vollkommen angesehen werden. Monsieur G. ist ein eindrucksvolles Beispiel dafür, welche Wirkungen die Suggestion oder vielmehr die Autosuggestion ausüben kann. Die Suggestion, der ich ihn im Hinblick auf sein körperliches Leiden unterzog, wirkte sich auch auf seine seelische Verfassung aus, und er akzeptierte sowohl das eine als auch das andere. Zudem gewann er von Tag zu Tag mehr Selbstvertrauen. Da er ein tüchtiger Arbeiter war, suchte er, um mehr zu verdienen, einen Fabrikanten, der ihm einen Webstuhl überließe, damit er in Heimarbeit für ihn arbeiten könne. Einige Zeit später vertraute ihm ein Fabrikant, der ihn hatte arbeiten sehen, eine solche Maschine an. Dank seiner Geschicklichkeit verstand er es, den Arbeitsertrag der Maschine ungewöhnlich zu steigern. Der Fabrikant, der sich über dieses Ergebnis freute, übertrug ihm eine weitere Maschine, dann noch eine usw., so dass Monsieur G., der ohne die Zuhilfenahme der Suggestion einfacher Arbeiter geblieben wäre, jetzt sechs Webstühle beaufsichtigt, die ihm beträchtliche Einkünfte bringen.

Madame D. aus Troyes, 30 Jahre alt, leidet an Tuberkulose im Endstadium. Trotz häufiger Nahrungsaufnahme magert sie immer mehr ab. Sie hustet ständig und spuckt Blut; sie scheint nur noch ein paar Monate vor sich zu haben. Die Vortests ergeben eine große Suggestionsempfänglichkeit. Nachdem sie der Suggestion unterzogen worden ist, zeigt sich sofort eine Besserung. Bereits am Tag darauf mildern sich die schweren Symptome. Die Besserung wird jeden Tag deutlicher, die Kranke nimmt wieder an Gewicht zu, obwohl sie sich ganz normal ernährt. Nach ein paar Monaten scheint die Heilung vollkommen zu sein. Madame D. schreibt mir am 1. Januar 1911, achtzehn Monate nach meiner Abreise aus Troyes, um mir zu danken. Sie berichtet mir, dass sie schwanger sei und sich hervorragend fühle.

Diese Fälle liegen schon lange zurück. Ich habe sie bewusst angeführt, um zu demonstrieren, dass die Heilung nachhaltig ist. Aber ich möchte noch einige Fälle neueren Datums anführen.

Monsieur X., Postangestellter in Lunéville, verliert im Januar 1910 ein Kind. Die Folge ist ein Schock, der sich durch unkontrollierbares nervöses Zittern äußert. Im Juni bringt ihn sein Onkel zu mir. Ich absolviere die Vortests mit ihm und unterziehe ihn dann der Suggestion. Vier Tage später kommt der Kranke wieder; er berichtet mir, das Zittern habe aufgehört. Ich praktiziere erneut Suggestion mit ihm und bitte ihn, in acht Tagen wieder zu kommen. Es vergehen acht Tage, vierzehn Tage, drei Wochen, ein Monat. Kein Lebenszeichen von ihm.

Dann sucht mich sein Onkel auf und erzählt mir, er habe einen Brief von seinem Neffen erhalten. Diesem gehe es ausgezeichnet. Er arbeite wieder als Telegrafbeamter (während seiner Krankheit hatte er diesen Beruf nicht mehr ausüben können) und am Tag vorher habe er ohne Schwierigkeiten ein Telegramm mit 170 Wörtern durchgegeben. Weiter schreibe er, er hätte auch ein längeres Telegramm geschafft. Er erlebte keinen Rückfall.

Monsieur Y. aus Nancy, der seit mehreren Jahren an Neurasthenie leidet, hat Phobien, Ängste, schlechte Magen- und Darmfunktionen, schlechten Schlaf; seine Stimmung ist düster, und er spielt mit Selbstmordgedanken; beim Gehen schwankt er wie ein Betrunkener, muss ununterbrochen an sein Leiden denken. Alle Behandlungen erwiesen sich als wirkungslos, und sein Zustand verschlechtert sich zusehends. Auch ein einmonatiger Aufenthalt in einer Spezialklinik zeigt keinerlei Wirkung.

Monsieur Y. sucht mich im Oktober des Jahres 1910 auf. Die Vortests sind relativ einfach. Ich erkläre dem Kranken den Mechanismus der Autosuggestion und die Existenz des Bewussten und Unbewussten in uns. Ich unterziehe ihn der Suggestion. Zwei bis drei Tage ist *Monsieur Y.* etwas verwirrt durch meine Erklärungen. Doch dann hat er begriffen. Ich praktiziere Suggestion mit ihm, und er führt selber jeden Tag Autosuggestion durch. Die Besserung, die anfangs langsam einsetzt, schreitet immer schneller voran, und nach anderthalb Monaten ist er völlig geheilt. Der ehemalige Kranke, der sich einst als unglücklichster Mann der Welt gefühlt hatte, ist jetzt

der glücklichste. Er hat keinen Rückfall erlitten, kann gar keinen erleiden, denn Monsieur Y. ist davon überzeugt, dass er nie wieder in den früheren trostlosen Zustand verfallen wird.

Monsieur E. aus Troyes erleidet einen Gichtanfall. Der Knöchel des rechten Fußes ist angeschwollen und schmerzt; er kann nicht gehen. Die Vortests zeigen, dass er sehr empfänglich für Suggestion ist. Nach der ersten Suggestion kann er ohne Stock zu dem Wagen, der ihn gebracht hat, zurückgehen. Er hat keine Schmerzen mehr. Am nächsten Morgen erscheint er nicht, obwohl ich ihn zu mir bestellt hatte. Seine Frau kommt allein und berichtet mir, ihr Mann sei morgens aufgestanden und habe sich aufs Fahrrad geschwungen, um seine Werkplätze aufzusuchen (er ist Maler). Sie können sich vorstellen, wie verblüfft ich war. Ich habe den Fall dieses Mannes nicht weiter verfolgt. Ich weiß nur, dass er lange Zeit keinen Rückfall hatte, kann jedoch nicht sagen, wie es ihm weiter ergangen ist.

Madame T. aus Nancy. Sie leidet an Neurasthenie, schlechter Verdauung, Magenschmerzen, Darmentzündung, hat Schmerzen an verschiedenen Körperstellen. Sie ist seit Jahren in ärztlicher Behandlung, aber ohne Erfolg. Ich unterziehe sie der Suggestion, sie selbst praktiziert jeden Tag Autosuggestion. Vom ersten Tag an zeigt sich eine deutliche Besserung, die anhält. Heute ist sie seit langem gesund, seelisch und körperlich. Sie hält auch keine Diät mehr. Sie glaubt, manchmal noch etwas Probleme mit dem Darm zu haben, ist sich dessen aber nicht ganz sicher.

Madame X., Schwester von *Madame T.*, leidet unter starker Neurasthenie; sie verbringt vierzehn Tage im Monat im Bett, da sie sich weder bewegen noch arbeiten kann. Sie hat keinen Appetit, ist niedergeschlagen, ihr Verdauungsapparat funktioniert schlecht. Sie wird in einer einzigen Sitzung geheilt. Diese Heilung kann wohl als dauerhaft betrachtet werden, denn bis heute gab es keinen Rückfall.

Madame H. aus Maxéville. Sie hat überall Ekzeme, vor allem am linken Bein. Beide Beine sind angeschwollen, besonders an den Knöcheln. Das Gehen fällt ihr schwer und bereitet ihr Schmerzen. Ich unterziehe sie der Suggestion. Noch am selben Abend kann Madame H. mehrere hundert Meter zurücklegen, ohne zu ermüden. Am nächsten Tag sind Füße und Knöchel abgeschwollen und schwellen auch später nicht mehr an. Auch die Ekzeme verschwinden.

Madame P. aus Laneuveville. Sie hat Nieren- und Knieschmerzen, leidet seit zehn Jahren an diesen Beschwerden, und es geht ihr jeden Tag schlechter. Ich führe eine Suggestion durch, und sie praktiziert Autosuggestion. Sofort tritt Besserung ein. Ihr Zustand wird immer besser. Schnell erfolgt Heilung, die dauerhaft ist.

Madame Z. aus Nancy hat sich im Januar 1910 eine Lungenentzündung zugezogen, von der sie sich zwei Monate später immer noch nicht erholt hat. Sie ist sehr schwach, leidet unter Appetitlosigkeit, schlechter Verdauung, unregelmäßigem Stuhl, Schlaflosigkeit, nächtlichen Schweißausbrüchen. Bereits nach der ersten Suggestion geht es der Kranken viel besser; nach zwei Tagen kommt sie wieder und berichtet mir, sie fühle sich sehr gut. Alle Krankheits-symptome sind verschwunden, alle Organe funktionieren normal. Drei- oder viermal hatte sie den Ansatz eines Schweißausbruchs, konnte ihn aber durch bewusste Autosuggestion eindämmen. Madame Z. fühlt sich seither bestens.

Monsieur X., Professor in Belfort, verliert jeweils nach zehn bis fünfzehn Minuten Reden die Stimme. Er sucht verschiedene Ärzte auf, die keine Verletzung der Stimmbänder feststellen können. Ein Arzt erklärt ihm, es liege eine altersbedingte Schwäche des Kehlkopfs vor, und diese Behauptung bestärkt ihn in der Vorstellung, dass sein Leiden unheilbar sei. Er verbringt seinen Urlaub in Nancy. Eine Bekannte von mir rät ihm, mich aufzusuchen. Zuerst lehnt er ab, schließlich lässt er sich doch umstimmen, obwohl er überhaupt nicht an die Wirkung der Suggestion glaubt. Ich unterziehe ihn

trotzdem der Suggestion und bitte ihn, am übernächsten Tag wiederzukommen. Er kommt am verabredeten Tag und berichtet, dass er am Tag zuvor den ganzen Nachmittag geredet habe, ohne die Stimme zu verlieren. Zwei Tage später sucht er mich wieder auf; die Stimme hat nicht mehr versagt, obwohl er am Vortag viel geredet und sogar gesungen hatte. Die Heilung erwies sich als dauerhaft.

Der 13-jährige B. kommt im Januar 1912 ins Hospital. Er leidet an einer schweren Herzkrankheit; sein Atem geht keuchend; er ist kurzatmig, und er kann nur sehr langsam kurze Strecken zurücklegen. Der behandelnde Arzt, einer unserer besten Klinikärzte, rechnet mit einem schnellen Tod des Patienten.

Im Februar wird der Kranke aus der Klinik entlassen. Sein Zustand hat sich nicht gebessert. Ein Freund der Familie bringt ihn zu mir. Bei seinem Anblick befürchte ich, dass er ein hoffnungsloser Fall ist. Trotzdem führe ich mit ihm die Vortests durch, die positiv verlaufen. Nachdem ich ihn der Suggestion unterzogen und ihm Autosuggestion empfohlen habe, bitte ich ihn, am übernächsten Tag wiederzukommen. Als ich ihn wiedersehe, stelle ich zu meiner großen Überraschung fest, dass eine deutliche Besserung beim Atmen und Gehen eingetreten ist. Wieder praktiziere ich Suggestion an ihm. Zwei Tage später zeigt sich bereits eine weitere Besserung seines Zustands; bei jeder weiteren Sitzung sind positive Veränderungen festzustellen.

Mein kleiner Patient macht so rasche Fortschritte, dass er schon drei Wochen nach der ersten Sitzung zu Fuß zur Anhöhe von Villers hochsteigen kann.

Er atmet frei, fast normal; er geht, ohne außer Atem zu geraten, und kann sogar Treppen steigen, was er vorher nicht schaffte. Da die Besserung immer weiter fortschreitet, fragt mich der junge B. Ende Mai, ob er seine Großmutter in Carignan besuchen könne. Da ich mit seinem Zustand zufrieden bin, rate ich ihm zu dieser Reise. Er tritt also die Fahrt an und unterrichtet mich von Zeit zu Zeit über seinen Gesundheitszustand. Seine Gesundheit wird immer stabiler; er isst mit Appetit, hat eine gute Verdauung und die Beklemmungen

sind völlig verschwunden. Er kann jetzt nicht nur ganz normal gehen, sondern auch rennen und den Schmetterlingen hinterherjagen. Im Oktober kehrt er zurück; ich erkenne ihn kaum wieder. Der kleine schwächliche und gebückte Junge, den ich im Mai zum letzten Mal gesehen habe, ist jetzt groß, hält sich aufrecht und strotzt vor Gesundheit. Er ist 12 Zentimeter gewachsen und hat 19 Pfund zugenommen. B. führt jetzt ein ganz normales Leben; er rennt die Treppen rauf und runter, fährt Rad und spielt Fußball.

Mademoiselle X. aus Genf, 13 Jahre alt, hat an der Schläfe ein von mehreren Ärzten als tuberkulös bezeichnetes Geschwür. Seit anderthalb Jahren spricht diese Wunde auf keine Behandlung an. Man schickt sie zu Monsieur Baudouin, einem Schüler von Coué, der in Genf praktiziert. Dieser unterzieht sie der Suggestion und ordnet an, dass sie in acht Tagen wiederkommen solle. Bei ihrem nächsten Besuch ist das Geschwür geheilt!

Mademoiselle Z., ebenfalls aus Genf, hat seit 17 Jahren ein steifes rechtes Bein wegen eines Abszesses, den man ihr oberhalb des Knies wegoperiert hatte. Sie bittet Monsieur Baudouin, bei ihr eine Suggestion durchzuführen, und kaum hat dieser damit begonnen, da kann sie das Bein schon wieder ganz normal bewegen. (Bestimmt lag in diesem Fall eine psychische Ursache vor).

Madame U., 55, aus Maxéville, hat seit mehr als anderthalb Jahren ein offenes Bein. Die erste Sitzung findet im September 1915 statt; die zweite acht Tage später. Nach vierzehn Tagen ist sie völlig geheilt.

E. C., 10 Jahre alt, leidet an einer unbekanntem Herzkrankheit, hat Wucherungen. Spuckt jede Nacht Blut. Kommt im Juli 1915 in meine Praxis. Nach einigen Sitzungen spuckt er weniger häufig Blut. Die Besserung schreitet voran, und Ende November spuckt er überhaupt kein Blut mehr. Die Wucherungen scheinen auch verschwunden zu sein. Bis zum August 1916 gibt es keinen Rückfall.

Monsieur H., 48 Jahre, wohnhaft in Brin. Wird am 15. Januar 1915 wegen chronischer Bronchitis ausgemustert; das Leiden wird immer schlimmer. Im Oktober sucht er mich auf. Sofort tritt eine Linderung ein, die weiter zunimmt. Zur Zeit geht es ihm wesentlich besser, auch wenn er noch nicht ganz geheilt ist.

Monsieur B. litt seit vierundzwanzig Jahren an einer Stirnhöhlenvereiterung und wurde elfmal operiert. Aber sein Zustand besserte sich nicht, die unerträglichen Schmerzen hielten an. Der Kranke befand sich in einem bedauernswerten Zustand: Er hatte heftige, fast ununterbrochene Schmerzen, keinen Appetit, war extrem schwach, konnte nicht gehen, nicht einmal lesen (!), nicht schlafen usw. Seine seelische Verfassung war nicht besser als seine körperliche. Obwohl er die Ärzte Bernheim in Nancy, Déjerine in Paris, Dubois in Bern und einen unbekanntem Arzt in Strasbourg aufgesucht hatte, verschlechterte sich sein Zustand von Tag zu Tag. Auf Anraten eines meiner Patienten suchte mich der Kranke im September 1915 auf. Von nun an machte er schnelle Fortschritte, und zur Zeit (1923) geht es diesem Herrn sehr gut.

Monsieur N., 18 Jahre, rue Sellier, litt am Pottschen-Buckel. Er suchte mich Anfang 1914 auf. Seit sechs Monaten trug er ein Gipskorsett. Kam zweimal pro Woche zu einer Sitzung und praktizierte morgens und abends Autosuggestion. Sehr schnell zeigte sich Besserung, und nach kurzer Zeit konnte er sein Korsett ablegen. Im April 1916 habe ich ihn wiedergesehen. Er war jetzt völlig geheilt und arbeitete wieder als Briefträger, nachdem er in einem Spital in Nancy als Sanitäter tätig gewesen war, bis dieses geschlossen wurde.

Monsieur D. aus Jarville litt an einer Lähmung des linken Oberlids. Er begab sich in die Klinik, wo man ihm Spritzen verabreichte, die bewirkten, dass sich das Lid hob, dafür aber das linke Auge um mehr als 45 Grad nach außen verschoben wurde. Eine Operation schien unerlässlich zu sein. Zu dieser Zeit kam er zu mir, und dank der Autosuggestion kehrte sein Auge in die normale Stellung zurück.

Madame L. aus Nancy hat seit mehr als zehn Jahren ununterbrochen Schmerzen in der rechten Gesichtshälfte. Sie hat schon zahlreiche Ärzte aufgesucht, deren Behandlungsversuche alle keine Erfolge zeigten. Eine Operation schien unumgänglich zu sein. Am 25. Juli 1916 suchte mich die Kranke auf; sofort trat Besserung ein, und nach zehn Tagen waren die Schmerzen völlig verflogen. Bis zum 20. Dezember des gleichen Jahres erfolgte kein Rückschlag.

Maurice T., achteinhalb Jahre alt, aus Nancy, hat Klumpfüße. Nach einer Operation ist der linke Fuß fast normal, der rechte bleibt entstellt. Zwei weitere Operationen sind erfolglos. Im Februar 1915 bringt man das Kind zu mir; es bewegt sich dank zweier orthopädischer Vorrichtungen, die die Füße wieder geraderichten, recht gut. Bereits die erste Sitzung bringt eine Besserung, nach der zweiten trägt das Kind normale Schuhe, und die Füße bessern sich immer mehr. Am 17. April 1916 geht es dem Kind gut. Doch sein rechtes Bein ist aufgrund einer Verstauchung, die es sich am 20. Februar 1916 zugezogen hat, etwas geschwächt.

Mademoiselle X. aus Blainville hat am linken Bein ein Geschwür, vermutlich tuberkulösen Ursprungs. Eine leichte Verstauchung hat eine Schwellung des Fußes und starke Schmerzen zur Folge. Verschiedene Behandlungen zeigen keine Wirkung. Nach einiger Zeit eitert die Wunde, alles deutet auf die Zerstörung von Knochengewebe hin. Das Gehen fällt ihr immer schwerer, wird trotz ärztlicher Behandlung immer schmerzhafter. Auf Anraten einer ehemaligen, inzwischen geheilten Patientin sucht sie mich auf. Bereits nach den ersten Sitzungen zeigt sich Besserung. Allmählich geht die Schwellung zurück, der Schmerz wird schwächer, die Eiterung lässt nach und schließlich vernarbt die Wunde. Die Heilung zog sich über einige Monate hin. Im Augenblick ist der Fuß fast normal. Aber auch wenn der Schmerz und die Schwellung völlig verschwunden sind, kann der Fuß nicht richtig nach hinten geknickt werden, was bei der Kranken ein leichtes Hinken zur Folge hat.

Madame R., Chavigny, leidet seit zehn Jahren an einer Gebärmutterentzündung. Ende Juli 1916 kommt sie zu mir. Sofort stellt sich Besserung ein, Ausfluss und Schmerzen lassen rasch nach. Am 29. September hat sie weder Schmerzen noch Ausfluss. Die Monatsblutung, die zuvor acht bis zehn Tage dauerte, begrenzt sich auf vier Tage.

Madame H. aus Nancy, rue Guilbert-de-Pixerécourt, 40 Jahre alt. Sie hat seit September 1914 eine krampfaderige Wunde, die sie nach Anweisung ihres Arztes behandelt. Der untere Teil des Beines ist enorm angeschwollen (die Wunde von der Größe eines Zwei-Franc-Stücks befindet sich oberhalb des Knöchels und geht bis auf den Knochen), die Entzündung ist sehr stark, die Wunde eitert ununterbrochen und die Schmerzen sind unerträglich. Im April 1916 kommt die Kranke zum ersten Mal zu mir. Die Besserung, die bereits nach der ersten Sitzung erkennbar ist, schreitet voran. Am 18. Februar 1917 ist das Bein völlig abgeschwollen, der Schmerz und der Juckreiz sind verschwunden. Die Wunde ist noch zu sehen, aber sie ist nur noch erbsengroß, nur noch zwei bis drei Millimeter tief und eitert noch leicht. 1920 ist die Patientin völlig geheilt.

Mademoiselle D. aus Mirecourt, 16 Jahre. Seit drei Jahren erleidet sie immer wieder Nervenzusammenbrüche. Anfangs traten sie nur gelegentlich auf, später aber in immer kürzeren Abständen. Als sie am 1. April 1917 zu mir kommt, hatte sie drei Zusammenbrüche innerhalb von 14 Tagen hinter sich. Bis zum 18. April erlebte sie keinen weiteren mehr. Hinzufügen möchte ich noch, dass dieses Mädchen von Anfang der Behandlung an keine Kopfschmerzen mehr hatte, unter denen sie vorher ständig gelitten hatte.

Madame M. aus Malzéville, 43 Jahre. Sucht mich Ende 1916 wegen heftiger Kopfschmerzen auf, die sie ihr Leben lang plagten. Nach einigen Sitzungen sind die Schmerzen völlig verschwunden. Nach zwei Monaten bemerkte sie die Heilung einer Gebärmuttersenkung, die sie mir gegenüber gar nicht erwähnt und an die sie bei ihrer Autosuggestion nicht gedacht hatte. (Dieses Ergebnis ergab sich aus

den Worten »in jeder Hinsicht«, die in der Formel enthalten sind, die morgens und abends verwendet wird.)

Madame X. aus Choisy-le-Roi. Eine einzige allgemeine Suggestion, die ich im Juli 1916 durchführte, sowie eine Autosuggestion, die die Patientin morgens und abends praktizierte, führten zu einem positiven Ergebnis. Im Oktober desselben Jahres berichtet mir diese Dame, dass sie von der Gebärmutter senkung geheilt sei, unter der sie seit mehr als zwanzig Jahren gelitten hatte. Bis zum April 1920 ist kein Rückfall festzustellen (genau wie beim vorherigen Fall).

Madame J., rue des Dominicains, 60 Jahre alt. Kommt am 20. Juli 1917 wegen heftiger Schmerzen im rechten Bein, verbunden mit einer starken Schwellung des ganzen Beines, zu mir. Sie bewegt sich mühsam unter Stöhnen. Nach der Sitzung kann sie, zu ihrem großen Erstaunen, wieder normal gehen, ohne den geringsten Schmerz zu empfinden. Als sie vier Tage später zurückkommt, ist sie immer noch schmerzfrei und die Schwellung ist abgeklungen. Die Dame erklärt mir, dass sie, seit sie zu mir gekommen ist, keinen weißen Ausfluß mehr hat und keine Darmentzündung, die sie seit langem geplagt hatte. Im November hält die Heilung immer noch an.

Mademoiselle G. L., 15, rue du Montet, 15 Jahre. Stotterte seit der Kindheit. Sucht mich am 20. Juli 1917 auf, und sofort hört das Stottern auf. Einen Monat später konnte ich mich davon überzeugen, dass die Heilung immer noch anhielt.

Monsieur F. aus Nancy, rue de la Côte, 60 Jahre. Leidet seit fünf Jahren an Rheumaschmerzen in den Schultern und im linken Bein. Bewegt sich mühsam am Stock vorwärts und kann den Arm nur bis in Schulterhöhe heben. Nach der ersten Sitzung am 17. September 1917 sind die Schmerzen völlig abgeklungen und der Patient kann nicht nur locker ausschreiten, sondern sogar laufen. Zudem kann er mit beiden Armen herumwirbeln. Im November ist immer noch kein Rückfall zu verzeichnen.

Monsieur S. aus Bouxières-aux-Dames, 48 Jahre. Ich lerne ihn am 20. April 1917 kennen. Seit fünfzehn Jahren hat er am linken Bein eine offene Wunde, die die Größe einer Fünf-Franc-Münze hat. Am 27. April ist die Wunde geheilt. Am 4. Mai ist immer noch kein Rückfall zu melden. Seither habe ich ihn nicht mehr wiedergesehen.

Madame L., chemin des Sables, 63 Jahre. Seit mehr als zehn Jahren wird sie von Gesichtsschmerzen geplagt. Jegliche Behandlung blieb wirkungslos. Man will sie operieren, aber sie widersetzt sich. Am 25. Juli 1916 kommt sie das erste Mal zu mir; vier Tage später sind die Schmerzen abgeklungen. Die Heilung hält bis heute an.

Madame M., Grande-Rue (Ville-Vieille). Seit dreizehn Jahren quält sie eine Gebärmutterentzündung mit blutigem und weißem Ausfluß und starken Schmerzen. Die sehr schmerzhafteste Periode tritt alle 22 bis 23 Tage ein und dauert 10 bis 12 Tage. Sie kommt am 15. November 1917 das erste Mal zu mir und dann regelmäßig jede Woche. Nach der ersten Sitzung zeigt sich bereits eine spürbare Besserung, die schnell voranschreitet. Anfang Januar des Jahres 1918 ist die Entzündung völlig abgeklungen; die Periode erfolgt regelmäßiger und ohne Schmerzen. Gleichzeitig verschwinden die Knieschmerzen, an denen die Patientin seit dreizehn Jahren gelitten hatte.

Madame C., aus Einville (M.-et-M.), 41 Jahre. Seit dreizehn Jahren hat sie zeitweilig Rheumaschmerzen am rechten Knie. Vor fünf Jahren hatte sie einen besonders heftigen Anfall, nicht nur das Knie, sondern das ganze Bein schwoll an; dann verkümmerte der untere Teil des Beins, und die Kranke konnte sich nur noch mühsam mit Hilfe eines Stocks oder einer Krücke fortbewegen. Sie sucht mich am 5. November 1917 auf und verlässt mich ohne Krücke und Stock. Seither benutzt sie keine Krücke mehr, nur noch ab und zu den Stock. Manchmal plagen sie noch Schmerzen im Knie, aber diese sind erträglich.

Madame M. aus Einville. Seit sechs Monaten hat sie Schmerzen im rechten Knie, das anschwillt, was zur Folge hat, dass sie das Knie nicht biegen kann. Sie sucht mich am 7. Dezember 1917 das erste Mal auf. Am 4. Januar 1918 kommt sie wieder und berichtet, dass sie kaum noch Schmerzen habe und wieder gut gehen könne. Nach der Sitzung vom 4. Januar hat sie keine Schmerzen mehr und kann normal gehen.

Bevor ich diese Ausführungen abschlieÙe, möchte ich Sie noch auf eine ausgezeichnete Methode aufmerksam machen, die die Eltern bei der Erziehung ihrer Kinder anwenden können, um sie in die gewünschte Richtung zu lenken.

Sie müssen warten, bis das Kind eingeschlafen ist. Vater oder Mutter betritt behutsam sein Zimmer, bleibt einen Meter vor seinem Bett stehen und wiederholt fünfzehn- bis zwanzigmal *murmelt* alles, was er beziehungsweise sie ihm wünscht, sowohl in Bezug auf die Gesundheit, den Schlaf, die Arbeit, den Fleiß, das Betragen usw. Dann zieht er/sie sich leise wieder zurück und achtet darauf, das Kind nicht aufzuwecken.

Diese ungeheuer einfache Methode erzielt die besten Erfolge, und man kann leicht verstehen, weshalb. Wenn das Kind schläft, ruhen sich sein Körper und sein Bewusstsein aus, sie sind sozusagen ausgeschaltet. Sein Unbewusstes aber wacht, und so wendet man sich nur an dieses. Da es sehr leichtgläubig ist, akzeptiert es widerspruchslos, was man ihm sagt, und ganz allmählich verhält sich das Kind so, wie es die Eltern wünschen.

Schlussfolgerung

Welche Schlussfolgerung lässt sich aus diesen Darlegungen ziehen?

Sie ist recht einfach und kann in wenigen Worten zusammengefasst werden: Wir besitzen in uns eine Kraft von unberechenbarer Wirkung, die uns, wenn wir sie unbewusst handhaben, oft zum Nachteil gereicht. Wenn wir sie dagegen bewusst und überlegt nut-

zen, verleiht sie uns die Herrschaft über uns selbst und ermöglicht uns, uns selbst und andere vor körperlichen und seelischen Leiden zu schützen und verhältnismäßig glücklich zu leben, ungeachtet unserer Lebensumstände.

Schließlich und vor allem kann, ja muss sie zur seelischen Regeneration jener, die vom rechten Weg abgekommen sind, angewandt werden.