

Emil Coué

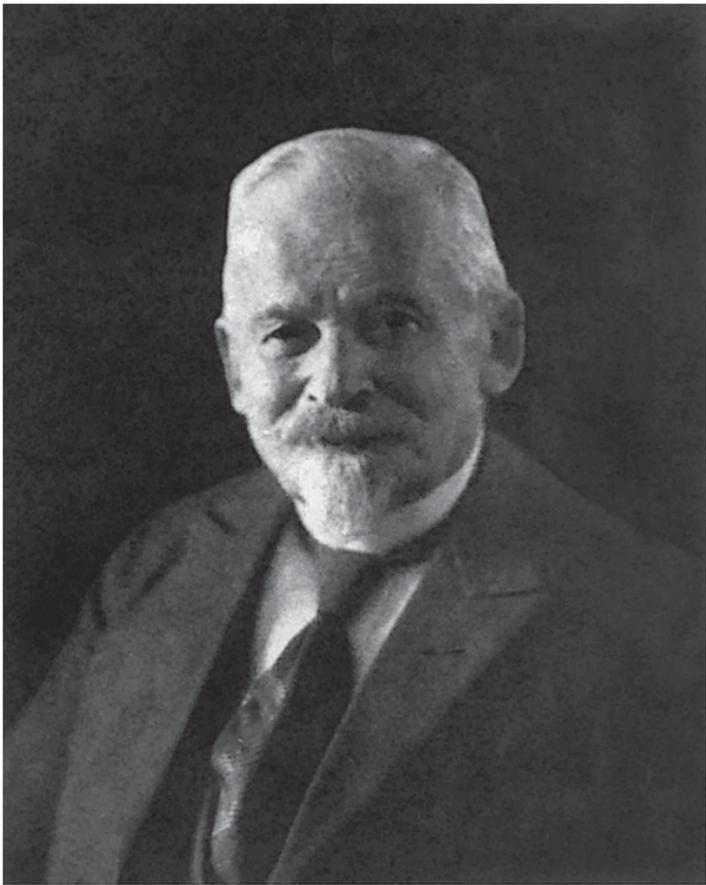
Die Selbst-
bemeisterung
durch bewußte
Autosuggestion

Schwabe



Emil Coué

Die Selbstbemeisterung durch
bewußte Autosuggestion



Emil Coué
(1857–1926)

Emil Coué

Die Selbstbemeisterung
durch
bewußte Autosuggestion

Schwabe Verlag

1. Ausgabe: *La maîtrise de soi-même*
par l'autosuggestion consciente, 1922

Übersetzung von Dr. Paul Amann

27. Auflage



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© 2020 Schwabe Verlag, Schwabe Verlagsgruppe AG, Basel, Schweiz

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Printausgabe 978-3-7965-0635-2

ISBN eBook (PDF) 978-3-7965-4381-4

rights@schwabe.ch

www.schwabe.ch

Meine Damen und Herren!

Suggestion, oder vielmehr *Autosuggestion* ist einerseits etwas ganz Neues, andererseits jedoch so alt wie die Welt.

Neu ist sie deshalb, weil sie bisher ungenügend erforscht und folglich nicht richtig erkannt wurde, alt, weil sie besteht, seitdem die Erde von Menschen bewohnt ist. Autosuggestion ist nämlich ein Werkzeug, das wir schon bei der Geburt besitzen, und diesem Werkzeug oder, besser gesagt, dieser Kraft wohnt eine unerhörte und unberechenbare Macht inne, die – je nach ihrer Anwendung – sehr gute oder sehr schlechte Wirkungen hervorbringt. Die Kenntnis dieser Kraft kann jedem von uns nützen, doch geradezu unentbehrlich ist das Wissen um sie für Ärzte, Richter, Anwälte und Erzieher junger Menschen.

Wer sich auf die bewußte Anwendung der Suggestion versteht, vermeidet einmal schon die Gefahr, in Nebenmenschen schädliche Formen von Autosuggestion mit ihren möglicherweise recht böartigen Auswirkungen hervorzurufen, dann aber wird er gewiß absichtlich und bewußt günstige Er-

scheinungen von Autosuggestion bewirken, durch die körperlich Erkrankte gesunden, Neurastheniker und Gemütskranke, überhaupt alle Opfer vorangegangener unbewußter Autosuggestionen, wieder ihr seelisches Gleichgewicht erlangen, sittlich Entgleiste auf die rechte Bahn zurückgebracht werden.

Das bewußte und das unbewußte Ich

Wer die Erscheinungen der Suggestion oder, besser gesagt, der Autosuggestion recht begreifen will, muß von der Tatsache ausgehen, daß in uns zwei grundverschiedene Wesenheiten wirksam sind. Beide sind mit Erkenntnismitteln ausgerüstet; aber während der eine Teil unseres Ich uns bewußt wird, bleibt der andere unter der Schwelle unseres Bewußtseins. Deshalb werden wir dieses Unbewußten im allgemeinen gar nicht gewahr. Doch ist sein Vorhandensein leicht zu erweisen; es genügt, gewisse Erscheinungen näher ins Auge zu fassen und ein wenig zu überdenken.

Hier einige Beispiele:

Jedermann kennt die Erscheinung des Nachtwandelns; jedermann weiß: Ein Nachtwandler steht nachts auf, ohne geweckt worden zu sein, verläßt sein Zimmer (nachdem er sich angekleidet hat oder auch nicht), steigt Treppen hinunter, eilt durch Gänge, tut dann etwas, beendet sogar be-

gonnene Arbeiten, kehrt hernach in sein Zimmer zurück und legt sich wieder ins Bett; am nächsten Morgen ist er dann außerordentlich erstaunt, seine Arbeit fertig zu finden, die er am Abend vorher unbeendet liegen gelassen hatte.

Und doch war er es selbst, der seine Arbeit beendet hat, ohne es zu wissen. Welcher Macht hat sein Körper dabei gehorcht, wenn nicht einer unbewußten – seinem «Unbewußten»?

Betrachten wir nun den nur allzu häufigen Fall eines Alkoholikers im «Delirium tremens». Wie ein Tobsüchtiger packt er irgendeine Waffe, ein Messer, einen Hammer, ein Beil und schlägt wütend auf jeden los, der ihm unglücklicherweise in den Weg läuft. Wenn nach einem solchen Anfall der Mann wieder zu Sinnen kommt, betrachtet er mit Abscheu das blutige Schauspiel, das sich seinen Blicken darbietet, ohne sich zu erinnern, daß er es selber angerichtet hat. Auch hier ist es offenbar wieder das «Unbewußte», das den Unseligen geleitet hat¹.

Vergleichen wir nun das Bewußte mit dem

¹ Wieviel grundlose Angstzustände oder «instinktive Abneigungen» jeden Grades (manchmal sind sie kaum mehr wahrnehmbar) werden auf diesem Wege in den breiten Massen ausgelöst; welche überflüssigen Leiden fügen wir alle uns selber auf allen Lebensgebieten zu, nur weil wir nicht immer sofort unsere «böartigen unbewußten Autosuggestionen» durch «wohltätige bewußte Autosuggestionen» überwinden und uns so von allem unnötigen Leid befreien.

Unbewußten, so finden wir, daß das Bewußte oft ein ganz schlechtes, unzuverlässiges Gedächtnis hat, hingegen das Unbewußte mit wunderbarem, untrüglichem Gedächtnis ohne unser Wissen die geringfügigsten Ereignisse und Tatsachen unseres Lebens genau registriert. Andererseits ist es leichtgläubig und nimmt alles ohne langes Überlegen hin, was man ihm sagt. Da aber gerade das Unbewußte über das Gehirn die Funktionen aller unserer Organe entscheidend beeinflußt, ergibt sich eine Tatsache, die zunächst völlig paradox anmutet: Unser Unbewußtes braucht sich nur vorzustellen, dieses oder jenes Organ arbeite gut oder schlecht oder wir hätten diese oder jene Empfindung, so arbeitet dieses Organ wirklich gut oder schlecht, und wir haben diese Empfindung wirklich.

Das Unbewußte bestimmt jedoch nicht nur die Funktionen unseres Organismus, sondern auch den Ablauf *aller unserer Handlungen, welcher Art sie auch immer sein mögen.*

Das, was wir Einbildungs- oder Vorstellungskraft nennen, bestimmt – wie ich im Gegensatz zur herkömmlichen Auffassung behaupte – alle unsere Handlungen, sogar, ja vor allem solche gegen unseren Willen, wenn diese beiden Kräfte (Vorstellung und Wille) miteinander konkurrieren.

Wille und Vorstellungskraft

Wenn wir in einem Wörterbuch die Bedeutung des Wortes «Wille» suchen, finden wir ungefähr folgende Definition: «Fähigkeit, sich frei zu gewissen Handlungen zu entscheiden». Wir nehmen diese Definition als richtig und unanfechtbar hin.

Aber nichts ist falscher als das! Denn dieser Wille, dessen wir uns so stolz rühmen, unterliegt nämlich stets, wenn er mit der Vorstellungskraft in Widerstreit gerät. Dies ist ein Gesetz, das keine Ausnahme kennt.

«Ketzerische Anmaßung! Unsinn!» werden Sie einwenden. Doch ich sage Ihnen: «Es ist Wahrheit, die reine Wahrheit!»

Wer sich davon überzeugen will, der öffne die Augen, der schaue um sich und lerne verstehen, was er da sieht. Er wird dann zugeben müssen, daß das, was ich sagte, keine aus der Luft gegriffene Theorie ist, keine Ausgeburt eines kranken Hirns, sondern der schlichte Ausdruck dessen, *was ist*.

Nehmen wir einmal an, wir legen ein 10 m langes und 25 cm breites Brett auf den Boden. Selbstverständlich wird jedermann von einem Ende zum andern gehen können, ohne daneben zu treten. Nun wollen wir uns aber den gleichen Versuch unter anderen Bedingungen angestellt denken: dasselbe Brett verbinde als Steg die zwei

Türme eines Domes. Wer wird noch imstande sein, auf solchem Stege auch nur einen Meter zurückzulegen? Ist unter meinen heutigen Zuhörern eine einzige Person, die sich eine solche Leistung zutraut? Gewiß nicht. Keine zwei Schritte könnten Sie tun, ohne daß Sie ein Zittern befallen würde: *trotz der stärksten Anspannung der Willenskraft* würden Sie unfehlbar abstürzen.

Wieso fällt man nicht, wenn das Brett auf der Erde aufliegt, und warum würde man fallen, wenn es hoch oben angebracht wäre? Weil man sich im ersten Falle einfach *vorstellt*, es sei keine Kunst, bis ans Ende des Brettes zu gehen, während man sich im zweiten Falle *vorstellt*, man *könne es nicht*.

Beachten Sie: Man *will* zwar unbedingt vorwärts gehen, aber die bloße *Vorstellung*, man könne es nicht, erweist sich als unübersteigliches Hindernis.

Dachdecker und Zimmerleute bringen jenes Schreiten auf schmalen Planken nur darum zuwege, weil sie sich eben *vorstellen*, es zu können.

Das Schwindelgefühl ist lediglich auf die *Vorstellung* zurückzuführen, daß wir fallen werden; diese *Vorstellung* wird sofort in Handlung umgesetzt, *so sehr sich unser Wille dagegen stemmt*, und diese Verwirklichung des Vorgestellten tritt um so schneller ein, je heftiger wir uns dagegen zur Wehr setzen.

Nehmen wir den Fall einer Person, die an Schlaf-

losigkeit leidet. Wenn sich der Betreffende nicht zum Schlafe zwingen will, wird er ruhig im Bette liegen. Je mehr er sich hingegen bemüht, in Schlaf zu sinken, desto wacher, ja aufgeregter wird er werden.

Es ist eine allgemein bekannte Beobachtung, daß irgendein Personennamen, den man vergessen zu haben meint, einem um so hartnäckiger ent-schlüpft, je mehr man sich darüber den Kopf zer-bricht; sobald man aber den Gedanken: «Ich habe den Namen vergessen» durch die Behauptung er-setzt: «Er wird mir schon wieder einfallen», stellt sich gewiß der Augenblick ein, wo der Name ganz von selber, ohne die mindeste Anstrengung, ein-fach wieder da ist.

Die Radfahrer unter Ihnen werden sich sicher an ihre ersten Versuche erinnern: Man saß auf seinem Rad, umklammerte die Lenkstange – völlig von der Angst besessen zu fallen. Da sieht man vor sich auf dem Wege ein Pferd oder auch nur einen ganz gewöhnlichen kleinen Kieselstein. Man versucht, diesem Hindernis auszuweichen; aber je mehr man das versucht, desto sicherer wird man hineinfahren.

Oder: Wer wurde noch nie von einem Lachkrampf erfaßt? Man wird geschüttelt von einem Lachen, das um so heftiger wird, je mehr man es zurückzuhalten sucht.

Was geht nun eigentlich bei all diesen Fällen in uns vor? Ich *möchte* nicht fallen, aber ich *kann* mich vor dem Fallen beim besten Willen nicht bewahren; ich *möchte* so gerne schlafen, aber ich *kann* nicht; ich *möchte* den Namen von Frau Soundso finden, aber ich *kann* nicht; ich *möchte* diesem Hindernis ausweichen, aber ich *kann* nicht; ich *möchte* das Lachen zurückhalten, aber ich *kann* nicht.

Man sieht: In all diesen Konflikten ist es jedesmal, ausnahmslos, die Vorstellungskraft, die über den Willen den Sieg davonträgt.

Die folgenden Fälle gehören auch in diesen Rahmen: Ein Offizier, der an der Spitze seiner Truppe vorwärtsstürmt, reißt stets seine Truppe mit, während der Ruf: «Rette sich, wer kann!» fast todsicher wilde Flucht auslöst. Warum? – Im ersten Falle ist bei den Soldaten die Vorstellung erweckt, sie müßten vorwärtsstürmen, im zweiten Falle bilden sie sich ein, sie seien besiegt und nur schnelle Flucht könne ihnen das Leben retten.

Panurge wußte wohl um die ansteckende Wirkung des Beispiels, das heißt der Vorstellungskraft, als er auf einer Seereise einem Händler, der Schafe mit sich führte und dem er einen Streich spielen wollte, den Leithammel der Herde abkaufte und dieses Tier über Bord warf: er war überzeugt, alle anderen würden nachspringen, und so geschah es auch.

Wir Menschen gleichen mehr oder weniger dieser Schafherde; gegen besseres Wissen und Wollen folgen wir dem Beispiel der anderen, weil wir uns einbilden, wir könnten nicht anders.

So könnte ich tausend andere Beispiele anführen, aber das würde Ihre Geduld auf eine zu harte Probe stellen. Nur folgende Tatsache muß ich noch hervorheben, als deutlichsten Beleg für die gewaltige Macht der Vorstellungskraft bzw. des *Unbewußten* im Kampfe mit dem *Willen*.

Mancher Trinker möchte gerne aufhören zu trinken, aber es geht nicht. Unterhält man sich mit solchen Menschen, so versichern sie einem ehrlich, sie möchten gerne mäßig leben, Alkohol sei ihnen geradezu widerlich, aber es zöge sie unwiderstehlich zum Trinken – und das, obwohl sie den Willen haben aufzuhören und obwohl sie wissen, welche Folgen die Trunksucht hat.

Ebenso gibt es «Gewohnheitsverbrecher», die ihre Untaten ganz gegen ihren Willen begehen; fragt man sie nach Beweggründen, bekommt man die Antwort: «Ich konnte nicht anders, es trieb mich, es war stärker als ich.

Diese Aussagen des Trinkers wie des Verbrechers entsprechen der Wahrheit; sie müssen wirklich ihrem bösen Triebe nachgeben, bloß weil sie sich vorstellen, ihm nicht widerstehen zu können.

Da pochen wir nun stolz auf unseren freien