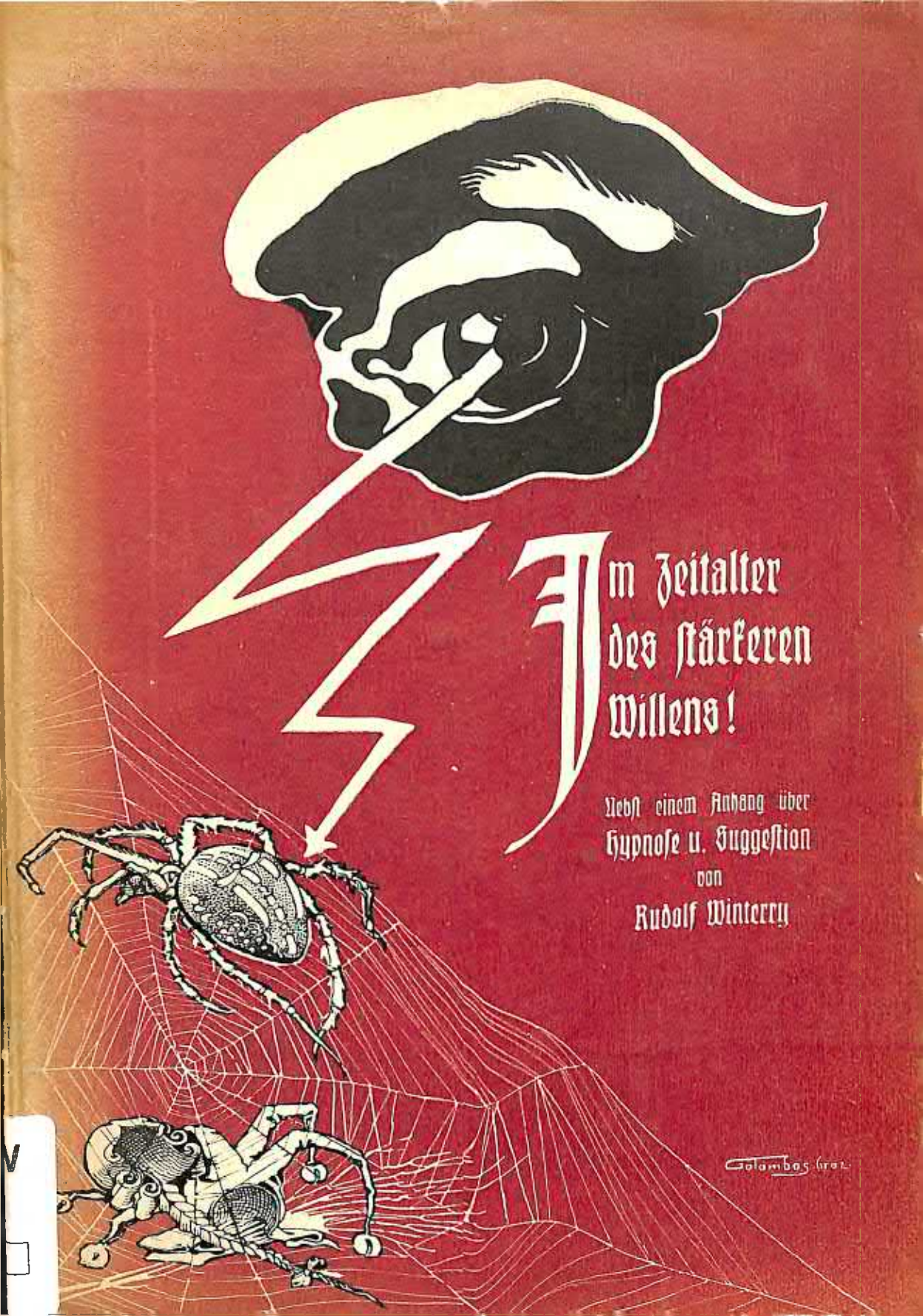

Im Zeitalter
des stärkeren
Willens!
Nebst einem Anhang über
Hypnose u. Suggestion
von
Rudolf Winterry
Golombos Graz

Rudolf Hinterry

Im Zeitalter des stärkeren Willens!

Nebst einem Anhang

Aneignung hypnotischer und suggestiver Kräfte und deren praktische Verwertung

von

Rudolf Winterry
(vorm. Ralph Wintherry.)

Selbstverlag 1914.

Alle Rechte, insbesondere das
der Übersetzung vorbehalten.

PSBW 174

2009,45
(b 6528)

Buchdruckerei Hans Bertschinger, Graz.

Vorwort.

Das vorliegende Buch verfolgt ein nützliches Ziel und es soll für Jedermann, der sich den Kosten der Anschaffung unterzieht, von praktischem Werte sein.

Ich will gleich von vorneherein bemerken, daß ich niemals ein Meister der Feder war, doch es liegt auch nicht in meiner Absicht ein literarisches Kunstwerk zu schaffen, sondern ich will einzig allein den Versuch unternehmen, dem Suchenden die Bahnen des Erfolges zu weisen.

Beim ersten, oberflächlichen Lesen werden Sie vielleicht finden, das manches des Geschriebenen überflüssig, — manches wieder zu oberflächlich behandelt wurde.

Geben Sie ein endgültiges Urteil erst dann ab, wenn Sie das ganze Buch, Wort für Wort, durchstudiert haben, denn erst dann können Sie meine Absicht vollkommen verstehen und werden mit der Art und Weise, wie ich den Stoff behandle gewiß einverstanden sein.

Erwarten Sie keine Wunder von dem Inhalte des Buches. Sie können Vorteile, sogar große Vorteile daraus ziehen, doch Wunder oder Außerordentliches vermag es ebenso wenig zu wirken, wie irgend ein anderes Werk. Solches kann nur Ihr Wille selbst.

Haben Sie meine Intentionen erst einmal richtig erfaßt und sind Sie den von mir gewiesenen Weg ein

kleines Stück vorwärts gewandert, wird Sie Ihr eigener Wille und Verstand weiter leiten. Dann können Sie sich auch diverse von mir empfohlene Bücher anschaffen, welche Ihrem Studium zweckdienlich sein werden.

Beginnen Sie die Lektüre meines Buches mit einem energischen **„ich will“**.

Ich will aus diesem Werkchen schöpfen und lernen. Ich will, daß es mir die Möglichkeiten eines neuen Lebens erschließt, denn ich will es nicht allein lesen, sondern auch seine Ratschläge befolgen.

Wenn das eben Gesagte tatsächlich Ihr Wille ist, dann bin ich gewiß, daß Sie Ihr Ziel erreichen und die 5 Jahre des Studiums und der Arbeit, welches dieses Buch erforderte, nicht verlorene waren.

„Ich will“, daß Sie die Macht Ihres Willens erkennen und verwerten lernen und dazu wünsche ich Ihnen ein aufrichtiges

Glück auf!

Rudolf Winterry.

Graz, im Sommer 1914.

Einleitung.

Wille des Schöpfers war es, der die Welten erstehen ließ und sein Wille wird sie dereinst vernichten. Und abermals sein Wille war es, der Lebewesen schuf, welche mit einem Willen begabt waren, einem Willen, der selbst schaffen sollte. Und von da ab war es der Wille, welcher regierte, regierte vom Uranfang bis zum Ende aller Tage.

Und wie die Welt selbst ein Produkt des Willens ist, so ist jedes, selbst das unscheinbarste, nichtigste Ding in diesem Kosmos durch diesen Willen entstanden. Sei es ein Produkt der Schöpfung oder ein Produkt, entstanden durch Arbeitskraft von Mensch oder Tier — Wille war dazu notwendig, es zu schaffen. —

Dort aber, wo es sich um scheinbare, sogenannte Zufälligkeiten handelt, welche entstehen, ohne daß menschlicher Wille dabei tätig wäre, da ist es wieder erst recht Wille, ein Wille aber gegen den wir Menschlein allerdings machtlos sind, denn es ist der Wille einer höheren Macht, jener Macht, die wir Schöpfung nennen. Ihr Wille ist es, der bestimmt, daß zu dieser und jener Zeit, dem oder jenem Menschen im vollen Unbewußtsein eine Idee kommt, welche durch Willen verarbeitet, sich als Erfindung oder Entdeckung erweist, die uns Menschen neue Wege, neue Möglichkeiten erschließt.

Und es war abermals Wille der die Menschen in Klassen teilt; in herrschende und beherrschte, es entstand ein Wille der gebot und ein solcher der sich unterwarf. Es entstanden Klassen durch ihn. Er unterordnet sich einem Herrscher und er stürzt denselben, er erbaut Häuser und reißt diese nieder, der starke Wille überwindet jedes Hindernis, er kann selbst Berge versetzen. Er war, ist und bleibt das einzig Unvergängliche. Er ist das allein unanfechtbare Naturgesetz, ist Gravitation, ist alles, alles, alles.

Und mit dieser wunderbarsten Gabe der Gottheit einem eigenen, freien Willen sind alle Menschen von Natur aus gleich bedacht und es ist Sache jedes Einzelnen, diese Kraft verkümmern zu lassen, oder dieselbe zu größtmöglichster Höhe zu entwickeln. So entsteht **Herr** und **Knecht, Alltagsmensch** und **Genie.** Wille aber ist es unter allen Umständen, der uns zu dem macht, was wir sind.

Im menschlichen Leben wird jede Handlung durch diesen herbeigeführt, jede Bewegung, jede Tätigkeit, jedes Wort. Es ist der normale, der gewohnheitsmäßige Wille welcher die betreffende Funktion herbeiführt. Ich will sprechen und spreche, ich will lesen und lese usw. Dieser sogenannte Normalwille ist die Basis einer weiteren Entwicklung, der Willenstätigkeit. Es liegt nun in der Hand oder besser gesagt widerum im Willen jedes einzelnen Individuums, seinen Normalwillen auszubilden um seine Willenstätigkeit zu erhöhen und so eine gewisse Willenskraft zu erreichen. In je früheren Jahren man solches beginnt, desto größer werden die Erfolge sein.

Es gibt Kinder, welche die Macht eines starken Willens mit klarem Auge erkennen. Leider aber wird ein

solches Erkennen von den erwachsenen Personen d. s. Eltern, Lehrer, Erzieher etc. oft falsch gedeutet. Sie nehmen sich nicht die Mühe in die Psyche solcher Kinder einzudringen und bezeichnen diese kurzerhand als „eigensinnig". „störrisch" oder dergleichen. — Manchmal mag Letzteres wohl der Fall sein, oft ist es aber bloß eine gesunde Veranlagung zur Willenskraft, die aber gewaltsam unterbunden wird. — Verachtenswerte Menschen sind es, deren Kurzsichtigkeit und Borniertheit die ihnen anvertraute Jugend um die kostbarste Gabe der Natur bringen. Kinder denen man den freien Willen immer und ewig raubt sind geschaffen demütige Sklavennaturen zu werden, welche sich immer ducken, unterkriechen und nachgeben.

Ich werde späterhin auf diesen Punkt noch eingehend zu sprechen kommen.

Je früher man seinen freien Willen entwickeln lernt, desto leichter ist die Erreichung einer starken Willenskraft. Vielen Menschen kommt erst in späteren Jahren das Bewußtsein ihrer Willensschwäche oder absoluten Willenlosigkeit. Schwer ist es da sich aufzuraffen um das Versäumte nachzuholen. Viele, die es dann versuchen, schießen weit über das Ziel hinaus, machen sich dadurch verhaßt bei ihrer Umgebung, ohne aber irgendwelchen Erfolg durch einen so gewaltsam forcierten Willen zu erringen.

Vielen gelingt es überhaupt nicht mehr, denn ihre Willensschwäche führt zu einer bequemen Lethargie, aus der es ein Aufraffen nicht mehr gibt. Sie lassen Andere für sich handeln und werden so zu Sklaven derer, denen sie eigentlich dank ihrer Stellung übergeordnet sind. Sie bieten das beste Objekt zur Ausbeutung, werden ausge-

nützt von Freunden und Bekannten und sind lieber die erbärmlichsten Kreaturen, als es zu versuchen, ihren Willen zu freien, eigenem Handeln aufzupeitschen.

Einer geringen Minderzahl gelingt es, den in früheren Jahren ewig unterjochten und somit unentwickelten und verkümmerten Willen späterhin aufzurichten, denn es ist eine harte, mühsame Arbeit, welche nur mit eiserner Konsequenz und größter Vorsicht durchgefüht werden darf.

Verfolgen wir den Lebenslauf bedeutender Menschen, so werden wir sehen, daß sie zumeist schon in ihrer Jugend einen stark ausgeprägten eigenen Willen hatten. So stark, daß er selbst von Jenen nicht gebrochen werden konnte, welche denselben in Dummheit und Blindheit als Eigensinn bezeichneten.

Es ist meine Aufgabe, vor allem auf die Vorteile der gesunden Willensstärke hinzuweisen und die großen Gefahren der Willensschwäche und Willenlosigkeit zu zeigen. Es sind Vorteile im ersteren und Gefahren im letzteren Falle, die gerade in unserer heutigen Zeit von der allerhöchsten Bedeutung sind. Weiters aber will ich in diesem Buche jene Wege zeigen, welche zur Erlangung höchster Willenskraft führen und selbst da noch erreicht werden kann, wo bisher absolute Willensschwäche oder Willenlosigkeit bestand.

An alle Jene aber, denen der Schöpfer die Erziehung der Jugend anvertraute, seien meine ersten Worte gerichtet, denn sie werden ein verfehltes Handeln nicht nur im Diesseits, sondern auch noch im Jenseits zu verantworten haben. Die Devise dieses Buches sei:

„Nicht Reichtum, sondern Wille ist Macht“.

Vergesset nicht, daß wir in einer neuen Zeitepoche leben, in einer Zeit, wo jeder Tag neue Überraschungen bringt. Ziehet einen Vergleich zwischen dem „Einst" und „Jetzt" und ihr werdet erkennen, daß wir leben:

„Im Zeitalter des stärkeren Willens".

Es gab eine Zeit, wo das Recht in der Faust, in der Kraft des Stärkeren lag und mit einem gewissen Schauer denken wir Kulturmenschen heutiger Tage an jene furchtbare Epoche des Faustrechtes zurück, glücklich darüber, in einer Kulturperiode leben zu dürfen, wo Recht und Gesetz gelten.

Wahrhaftig! unsere Zeit ist schön, denn streng durchgeführte Gesetze regeln die Ordnung und schützen den Schwächeren vor der rohen Kraft des Gewaltmenschen. Und nicht nur der körperlich Schwächere, auch der geistig Minderentwickelte wird durch das Gesetz geschützt.

Aber die Zeiten ändern sich. Die geistige Entwicklung der Menschen wird eine immer höhere und vollkommenere und der Tag, wo geistige Überlegenheit ebenso herrschen wird wie einstens rohe Gewalt, steht einlaßfordernd vor der Türe.

Wir gehen Tagen entgegen, welche neue, ganz ungeahnte Gefahren mit sich bringen werden. Wehe Demjenigen, welcher sich gegen dieselben nicht in entsprechender Weise zu wappnen vermag. Er ist nichts anderes als ein Spielzeug in den Händen der Anderen.

Die theosophische und okkulte Richtung ist es, welche immer mehr und mehr Schule macht und uns die enormen Vorteile lehrt, die eine hohe geistige Entwicklung und ein starker Wille zu bieten vermögen.

Außerordentliche Schwierigkeiten werden dieser Richtung bereitet, denn ihre Anerkennung bedeutet einen Umsturz der ganzen heute bestehenden Weltordnung und so Manches dürfte durch diese eine Umwälzung erfahren.

Man kämpft gegen unsere Bestrebungen mit allerlei Mitteln und versucht dieselben sogar als eine ketzerische Lehre hinzustellen. Dem ungeachtet gebe ich Jedermann den aufrichtigen Rat, die Zeilen dieses Büchleins, wenn gleich es auf okkulten Studien aufgebaut ist, wohl durchzulesen und (alles gründlich) zu überdenken, denn eine ordentliche Vorbereitung, ein Wappnen gegen alle Eventualitäten ist nur allzusehr am Platze, denn es kommt eine große, doch auch schwere Zeit.

Einst sagte man: Gewalt ist Macht — eine böse Zeit! Später hieß es, Reichtum ist Macht — eine häßliche Zeit! Heute heißt es, Wille ist Macht -- eine gefährliche Zeit! Doch glückliche und erhabene Zeit, wo es dereinst heißen wird, Geist ist Macht!

Unser Ziel sei es nunmehr anzustreben, daß so bald als immer nur möglich, den Menschen diese Morgenröte der Aufklärung tagen möge. Auch dann wird es wieder Freie und Unfreie geben, nur mit dem Unterschiede, daß es in der Hand jedes Einzelnen liegen wird sich seine Freiheit zu erhalten, oder diese, falls sie verloren war, wieder zurück zu erobern.

Dieses Buch sei gewissermaßen eine Einführung, eine Vorbereitung für diese neue Epoche, in welcher wir bereits mehr darinnen sind als wir ahnen.

Vieles wird in dieser Zeit geändert werden, so z. B. unsere heutige Schulwissenschaft, wird sich eine gewaltige Umarbeitung gefallen lassen müssen und mit ihr so vieles, vieles Andere, was wir heute als in höchster Vollendung dastehend glauben. Es muß sich eben alles der neuen Zeit anpassen. So wie zur Steinzeit und im eisernen Zeitalter rohe Kraft regierte wird es der Geist sein, der im Zeitalter des stärkeren Willens, Gewalt verleiht. —

Ein Wort zur Beachtung.

Ein Wort zur Beachtung.

Bevor ich zu der eigentlichen Schilderung menschlichen Willens übergehe, möchte ich Ihnen noch einige Ratschläge zur Beherzigung empfehlen, welche für Sie, von der allergrößten Bedeutung sind und deren außerordentliche Wichtigkeit ich in vieljähriger Beobachtung erkennen lernte.

In welcher Weise Sie eine starke Willenskraft erreichen können, soll erst in einem späteren Kapitel behandelt werden. Das jetzt zu Sagende ist eigentlich ein Vorgreifen, welches aber zum allgemeinen Verständnisse unbedingt notwendig ist.

Sie haben die Absicht Ihren Willen systematisch zu stärken um dank dieser Kräftigung desselben, erhöhte Erfolge zu erreichen. Achten sie also vor allem darauf, daß, wenn die Willenskraft einmal gewonnen wurde, diese ein gar kostbares Gut ist, mit welchem man sparsam umgehen muß und welches nicht unnütz vergeudet werden darf. Fassen Sie das Prinzip, niemals Unmögliches zu wollen. Das Sprichwort, welches uns rät das Unmögliche anzustreben, um das Mögliche zu erreichen, verliert in unserem Falle jedwede Existenzberechtigung und Sie werden klug handeln, wenn sie es für die nächste Zeit völlig aus Ihrem Gedächtnis streichen. Unmögliches wünschen und wollen, das überlassen wir Kindern, Narren

und launenhaften Frauen, doch für ernsthafte Menschen, wie wir es ja alle werden wollen, ist solches unwürdig. Vergessen Sie nie, daß die Allmacht dem menschlichen Willen Grenzen gesetzt hat, über welche es vielleicht unter Umständen bloß ein scheinbares Hinauskommen gibt; niniiner können wir aber durch unser Wollen solches erreichen, was der Bestimmung einer höchsten Macht unterworfen ist. Nehmen wir einen Fall an: Sie wollen z. B., daß ein von Ihnen gekauftes Lotterielos den Haupttreffer mache. Konzentrieren Sie Ihre gesammte Willenskraft durch Tage, Wochen und Monate auf diesen einen Wunsch und Sie werden trotz der größten Anstrengung nichts erreichen. Es gibt gewisse Dinge, (wie gerade das Glücksspiel) welche sich nie durch Willenskraft erreichen lassen. Sie unterliegen einzig und allein der Bestimmung, gegen welche wir Menschen machtlos sind. Kaufen Sie $^2/_3$ aller vorhandenen Lotterielose und wollen Sie auf diese Weise den Hauptgewinn erreichen, so werden sie trotzdem leer ausgehen, leer ausgehen zum Hohne aller Wahrscheinlichkeitsrechnungen und sonstigen Faktoren, welche Ihnen eine Gewinstaussicht in Hoffnung stellen. — Anderen Falles aber, wenn Ihnen ein Haupttreffer bestimmt ist, brauchen Sie unter Umständen überhaupt kein Los zu kaufen, denn einer Ihrer Freunde oder Bekannten wird Ihnen jenes Los zum Geschenke machen, mit welchem Sie gewinnen.

Ebenso, wie ein Gewinnst beim Glücksspiele, könnten Sie den Versuch machen, kraft Ihres Willens den Mond oder die Sterne vom Firmament herunterzuholen oder Sie könnten wollen, daß die Wasser den Berg hinauffließen. Solches ist Torheit!

Allein derjenige, der die Vernunft besitzt, nur das Mögliche zu wollen (und Mögliches vom Unmöglichen zu unterscheiden) kann mit Gewißheit auf Erfolge rechnen. Napoleon Bonaparte, ein wahrer Herkules an Willenskraft, hätte seinen Sturz leicht hintanhalten können, wenn er in seiner wahnwitzigen Verblendung und Selbstüberhebung nicht vergessen hätte, daß auch sein Wille Grenzen habe. Er sei Ihnen in dieser Hinsicht ein warnendes Beispiel, denn auch die schon erworbene Willenskraft kann zur Gefahr werden, wenn man die Grenze des durch sie Erreichbaren überschätzt und vielleicht vergißt, daß man trotz aller Erfolge eben doch nur ein Mensch ist.

Ziehen Sie auch einen Unterschied zwischen Wollen und Wünschen. Während das Wollen ein berechtigtes Fordern ist, ist das Wünschen gleich einem Erhoffen, Erbitten. Vieles läßt sich nun erhoffen und erbitten, was aber nie und nimmer gefordert werden darf. Bedenken Sie stets, daß jede Forderung eine gerechtfertigte sein soll, sein muß. Je weniger Willens- und Geisteskraft Sie nun auf ein kindisches Erhoffen oder demütigendes Erbitten verschwenden, desto mehr Kraft können Sie Ihrem Fordern unterlegen.

Also überlegen Sie genau was Sie wollen und fragen Sie sich vorerst, ob Sie das zu Wollende auch wirklich fordern dürfen. Ihre klare Vernunft wird Sie stets richtig leiten.

Der Wille wird speziell dann, wenn es sich darum handelt, auf andere Menschen einzuwirken, umso leichter durchdringen, wenn die geistige Tätigkeit von einem beherrschenden Auftreten und einem imponierenden Äußern

unterstützt wird. Wie ein beherrschendes Auftreten und imponierendes Äußere zu erreichen ist, werde ich Ihnen an anderer Stelle genauestens mitteilen. Wenden Sie diesem Kapitel Ihre vollste Aufmerksamkeit zu.

Pflegen Sie Ihren Körper und schonen und erhalten Sie Ihre Gesundheit, denn nur ein gesunder Mensch hat einen starken Geist. Krankheit macht Körper und Geist schlaff und matt. In dem Kapitel „Atemtechnik" werde ich alles dazu Erforderliche bekanntgeben.

Verlieren Sie nie die Gewalt über Ihren Geist, denn dies ist die größte Gefahr die Grenze Ihres Willens zu überschätzen. Trunksucht, Zorn, Haß, Neid und endlich nicht zuletzt auch die übertriebenen Gefühle des Herzens werden die Kraft Ihres Willens ungeheuer beeinflussen. Es ist logisch daß, wenn so außergewöhnliche oft anormale Gefühle von uns Besitz ergreifen, wir völlig die Herrschaft über unser eigenes Ich verlieren. Bewahren Sie daher unter allen Umständen Ruhe und Besonnenheit. Ihr Wille muß stärker sein als andere eventuell auftretende Gefühle oder Leidenschaften. Sollten Sie bisher jähzornig gewesen sein, so stellen Sie Ihr ganzes Wollen diesem anormalen Zustande entgegen und Sie werden denselben niederringen.

Sind Sie einmal so weit, daß Sie Ihren Willen genau überprüft haben und nur Mögliches und Rechtes in den Kreis Ihres Wollens ziehen, dann geben Sie nie mehr nach, wenn Sie einmal Ihren Willen voll und ganz eingesetzt haben. Einer jeden Beeinflussung Ihres Willens müssen Sie aber nach Tunlichkeit auszuweichen trachten. Speziell bei den sogenannten nebensächlichen oder neben-

sächlich scheinenden Dingen und Gelegenheiten. Sie haben den Vorsatz gefaßt (der Vorsatz sei immer ein bestimmtes Wollen) einen Spaziergang zu machen; lassen Sie sich nicht von Ihren Freunden und Bekannten davon abhalten. — Betreten Sie ein Geschäft, sollen Sie genau wissen was Sie einzukaufen beabsichtigen. Lassen Sie sich nicht irgend eine Sache aufschwätzen, welche Sie beim Betreten des Geschäftes nicht zu kaufen beabsichtigten. Mag Ihnen der betreffende Gegenstand noch so gut gefallen. Nur dann wenn Sie seiner dringend benötigen, mögen Sie denselben kaufen; würden Sie aber bloß dem Zureden des Verkäufers nachgeben um nicht eventuell knickerisch zu erscheinen, wäre dies eine Niederlage Ihres Willens. Gerade aber diese kleinen Niederlagen sind es, welche die Willenskraft immerwährend schwächen. Lernen Sie solcher Beeinflussung vorbeugen und Sie sind auf dem besten Wege dem Erfolge den Sie suchen entgegenzuschreiten.

Der Wille.

Motto:

Und es liegt darin der Wille, der nicht stirbt. Wer kennt die Geheimnisse des Willens und seine Gewalt? Denn Gott ist nichts, als ein großer Wille, der mit der ihm eigenen Kraft alle Dinge durchdringt. Der Mensch überliefert sich den Engeln oder dem Nichts einzig durch die Schwäche seines schlaffen Willens.

Joseph Glanvill.

Wie vermeiden wir die Beeinflussung unseres Willens?

Zur Vermeidung jedweden Mißverständnisses, welches eventuell bei jungen oder unüberlegten Lesern dieses Abschnittes leicht entstehen und somit schlimme Folgen zeitigen könnte, mache ich ganz besonders darauf aufmerksam, daß die kommenden Worte nicht nur gelesen, sondern auch gut geistig verarbeitet werden müssen.

Während unseres Lebens haben wir Gelegenheit mit vielen Menschen in Berührung zu kommen, deren größter Teil wohl gänzlich ohne irgend welche Einflußnahme auf unser Geschick an uns vorüberzieht. Diese einer näheren Betrachtung zu unterziehen wäre eine unnütze Zeitvergeudung. All' die Anderen aber mit denen uns das Leben näher zusammen führt, dadurch, daß sie uns als Freunde, Vorgesetzte, Lehrer, Verwandte, Untergebene usw. näher gebracht werden, sind es, welchen wir unsere volle, ungeteilte Aufmerksamkeit zuzuwenden haben. Denn diese sind es, welche sowohl den besten wie aber unter Umständen auch den schlechtesten Einfluß auf uns auszuüben vermögen.

Schon bei dem ersten Zusammentreffen mit einer derartigen Persönlichkeit sei es unsere erste Aufgabe, dieselbe gewißermaßen unter die Lupe zu nehmen und den Charakter, die Gesinnung wie alle guten und schlechten Eigenschaften derselben auf das Sorgfältigste zu überprüfen und zu studieren. Instinktmäßig fühlt jeder Mensch nach kürzester

Zeit, ob irgend welcher Einfluß von dem Betreffenden ausgeht, durch den er getroffen wird. Bemerken wir einen solchen, werden wir ergründen müssen, in welcher Weise derselbe ausgeübt wird, denn er kann zweifacher Natur sein: Entweder direkt und bewußt oder indirekt und unbewußt. Beide Arten jedoch, falls wir uns dagegen nicht zu schützen vermögen, sind im Stande, uns zu willenlosen Werkzeugen einer fremden Gewalt zu machen. Sind wir aber erst einmal einem solchen Einfluß unterlegen, so wird es nur sehr schwer gelingen uns demselben zu entziehen oder hier gar selbst zu beeinflussen. Ein derartiger Fall tritt oftmals zwischen Freunden, ja selbst zwischen Herren und Diener auf.

Sehen wir uns vor Allem die indirekte oder unbewußte Beeinflussung an, die gewisse Personen unwissentlich auf uns ausüben und hören wir, wie wir derselben begegnen können, ohne die eventuell schuldige Achtung oder die Gesetze der Höflichkeit zu verletzen.

Personen mit imponierender, martialischer Erscheinuug, Träger hoher Namen und Titel, Gelehrte, Künstler und nicht zuletzt schöne Frauen würden kaum jemals daran denken, die ihnen beigeordneten Leute zu förmlichen Sklaven ihres Willens zu machen. Sie würden sich mit einer ihnen entgegengebrachten Achtung vollauf zufrieden geben, doch die sie umgebenden Menschen sind es zumeist selbst, welche sich freiwillig in das Joch begeben und dem Anderen die Peitsche förmlich in die Hand drängen. Doch jeder, der diese einmal in Händen hält, versteht dieselbe gar meisterhaft zu schwingen. — Beuget also solchem vor!

Mein diesbezüglicher Rat lautet:

1. Achte Deine Vorgesetzten und respektiere sie, doch

sei Deine Achtung nicht Demut, Dein Respekt nicht Kriecherei, sondern zeige Deinem Vorgesetzten, daß Du trotz Deines Gehorsams ein Mensch bist und er wird Dich als solchen achten und seine Gewalt nicht mißbrauchen.

2. Richte Dein Benehmen so ein, daß Deine Vorgesetzten keine Gelegenheit zum Tadel finden. Tadelt man Dich aber ungerecht, so bestehe nachdrücklich auf Deinem Recht. Wenn Du Deine Pflicht strenge erfüllst, werden Deine Vorgesetzten selten Gelegenheit haben, mit Dir in eine unliebsame nähere Fühlung zu treten und Du beugst schon dadurch jeglicher, Deinen Willen lähmender, ungesunden Beeinflussung vor.

3. In Trägern alter Namen achte wohl den Nachkommen verdienter Männer, doch prüfe auch die Person, der Du eine erhöhte Achtung zu zollen im Begriffe bist, ob sie persönlich irgend welche Verdienste erworben hat, welche einer solchen, an Ehrfurcht grenzenden Achtung wert sind. Ist solches nicht der Fall, dann gib ihnen bloß jene Achtung, die vernunftbegabten Geschöpfen zukommt, und welche uns die Höflichkeit auferlegt. Tust Du aber auch nur etwas mehr, so wirst Du dem suggestiven Einfluß, der gerade von solchen Menschen ausgeht, vollkommen unterliegen und Deines freien Willens verlustig werden.

4. Bei Trägern großer Vermögen muß man besonders auf seiner Hut sein. Willst Du ein wahrhaft freier Mensch bleiben, so lerne den Mammon, besonders den nicht selbst erworbenen, verachten. Merke, daß ererbtes Geld halbes Geld, verdientes Geld, doppeltes Geld ist; niemals aber sei Geld Dein Götze!

5. Bei Freundschaftsschlüssen sei äußerst vorsichtig. Fühlst Du, daß derjenige, der sich Dir als Freund an-

bietet dies nur aus selbstsüchtigen Motiven tut, handelst Du klüger, dem Betreffenden aus dem Wege zu gehen. Hüte Dich vor Freunden, welche niemals Deinen Willen gelten lassen.

6. Als Folgerung des Ganzen sei noch angeführt, daß man sich vor jeder, insbesondere aber der ersten Beeinflussung hüten möge. Menschenkenntnis und Taktgefühl, sind dabei allerdings zwei unbedingt unerläßliche Faktoren.

Als letztes warne ich vor einem Fehler, in welchen man nur allzu leicht verfallen könnte; man hüte sich nämlich davor, die Furcht vor einer Beeinflussung zur fixen Idee werden zu lassen, denn leicht könnten dann die von mir angeführten Vorsichtsmaßregeln zu selbstschädigenden Taktlosigkeiten führen, was meinen Absichten allerdings vollkommen zuwider laufen würde, denn ich möchte zwar eine Gemeinde von freien, unabhängigen Menschen heranbilden, doch nicht etwa den Samen zu Anmassung und Präpotenz säen.

Was ist „Wille“ und in welcher Weise wirkt derselbe.

Ich habe schon so oft die Möglichkeit außerordentlicher Erfolge betont, welche durch große Willenskraft erreicht werden können und erreicht werden. Es ist eine Tatsache, welche nicht erst weiter bewiesen zu werden braucht, da es den Beweis aus sich selbst herausschafft. Tatsache ist es weiters, daß Menschen mit starker Willenskraft nicht nur einzelne Individuen zu beeinflußen vermögen, sondern auch auf die breiten Massen der Menschheit einwirken können. Nicht immer ist es nun der Fall, daß die, dem starken Willen sich Beugenden, dies aus freien Stücken tun, doch sie fühlen eben die Elementargewalt der Willensstärke und gehorchen, da sie wissen, daß ein Auflehnen ihrerseits zwecklos wäre.

Die Macht, welche ich soeben als elementar bezeichnet habe bedarf unbedingt einer Aufklärung, zumindest einer Erläuterung und will ich nun meine Ansichten, welche ich durch ein langjähriges Studium geschaffen habe, niederschreiben.

Ich beginne hier mit den Phänomänen der Telepathie (Gedankenübertragung) da diese mit der Willensübertragung oder dem Herrschen durch Willenskraft sinnverwandt sind und die Erläuterung der Letzteren einzig durch diese möglich ist.

Es steht heute außer jeder Frage, daß sämmtliche gedanklichen Funktionen entweder selbst Schwingungen

sind, oder doch von Schwingungen begleitet werden, welche sich ähnlich den Schallwellen nach allen Richtungen des Raumes fortpflanzen, ohne eine Grenze zu erreichen, vielleicht bis in das Unermeßliche. Diese Tatsachen wurden durch die diversen Fälle von Gedankenübertragung nachgewiesen, welche sich mitunter auf ungeheuer große Entfernungen abspielten.

Gegner dieser Ansicht stellen nun die Frage, wieso es kommt, daß derartige Fälle der Gedankenübertragung sich so verhältnismäßig selten abspielen und ob diese vereinzelt dastehenden Beispiele nicht vielleicht in das große Gebiet des Zufalles einzureihen wären? Ich habe schon an anderer Stelle betont, daß ich das Wort „Zufall" nicht anerkenne und mit mir ein ganz bedeutender Prozentsatz der Menschheit u. zw. gerade der intelligenten Klasse. Es ist ja richtig, daß Fälle der Gedankenübertragung nicht zu den Alltäglichkeiten gehören, doch bleibt vorerst zu berücksichtigen, daß kaum ein Prozent dieser Erscheinungen in die breite Öffentlichkeit dringt und somit bekannt wird.

Daß die bewußte Übertragung des Gedankens heutigen Tages noch nichts Selbstverständliches ist, hat verschiedenerlei Ursachen. So ist u. a. die erste und wichtigste wohl, daß gerade die Gedankenübertragung ein außerordentlich intensives und logisch richtiges Denken erfordert. Ferner muß der Gedanke, welcher auf Übertragung berechnet ist, daß bewußte Wollen der Übertragung in sich bergen und endlich muß bedacht werden, daß der Gedanke wie schon eingangs erwähnt wurde, eine Schwingung ist und sowohl der den Gedanken Gebende, wie auch der den Gedanken

Übernehmende zur Zeit der Entstehung des Gedankens in einer annähernd gleichen, die Gedankenübertragung ermöglichenden Schwingung sich befinden oder wie der Volksmund sagt, zu einander sympathisch gestimmt sein müssen.

Ich beginne mit der Erläuterung des letzteren Falles.

Alle Leser dieses Buches, wie überhaupt die meisten Menschen, haben gewiß schon öfters Fälle der Gedankenübertragung an sich selbst erlebt und werden dabei auch die Bemerkung gemacht haben, daß solche Erscheinungen speziell zwischen solchen Personen auftreten, welche, sei es durch Freundschaft oder Verwandtschaft verbunden sind, oder die der Beruf einander naherückt. In je innigerem Verkehr wir zu einer Person stehen, desto größer ist die Möglichkeit und Wahrscheinlichkeit einer Gedankenübertragung. Mann und Frau, welche Jahre hindurch in guter Harmonie Seite an Seite leben, sind für solche Phänome geradezu bestimmt. Sie werden häufig bemerken, daß das Eine von einer Sache zu sprechen beginnt, mit welcher sich das Andere soeben geistig beschäftigt hat, oder die Frau summt ein Lied und der Mann macht die Bemerkung, daß er sich soeben gedanklich mit der gleichen Melodie beschäftigte. Der Mann will einem Freunde einen Brief schreiben und wird nicht wenig erstaunt sein, wenn seine Frau in dem Momente, wo er die Feder in die Hand nimmt, ihn auffordert, doch endlich wieder einmal gerade diesem Freunde zu schreiben. Und so noch vieles andere.

Daß solche Fälle wohl das eine oder andere Mal eventuell als Zufälligkeiten gelten könnten will ich ja nicht in Abrede stellen; da aber solche Erscheinungen nahe-

zu täglich beobachtet werden, wäre es dem guten Zufall wohl etwas zu viel zugemutet, wenn er dies Alles auf seinen ohnehin schon genug breiten Rücken laden wollte.

Der „Aufgeklärte" der diesen meinen Ansichten pessimistisch gegenübersteht, möge doch solche Versuche machen! Er stellt wohl vielleicht sogar solche an, doch nicht etwa mit ihm nahestehenden Personen, oh nein, sondern er wählt sich ein ganz beliebiges Medium aus und erklärt, daß die Gedankenübertragung ein Hirngespinnst sei, da die von ihm angestellten Experimente nicht gelungen seien; würde aber derselbe „aufgeklärte" Herr des Öfteren solche Versuche anstellen u. zw. mit Personen, welche mit ihm, sagen wir, zumindest durch das Band der Sympathie verbunden sind, dann würde er wahrscheinlich ganz andere Erfolge erzielen.

Wieso nun dies? — Wie ist es überhaupt möglich, daß Herr X in Wien zur selben Zeit den gleichen Gedanken hegt wie z. B. seine Frau, welche vielleicht momentan in Paris weilt? — Und warum kann Herr Y unmöglich seine Gedanken einer Person übertragen, die sich mit ihm im gleichen Raume befindet? — Der in dem einen Falle stattfindende Erfolg, welcher im zweiten Falle vollkommen ausbleibt, bringt uns zur Erkenntnis der Gedankenschwingung und der sich hier abspielende Vorgang dürfte ungefähr der Gleiche sein, als jener bei der drahtlosen Telegraphie.

Wie uns so oft erst eine physikalische Erfindung oder Entdeckung einen Vorgang der Natur erläutert, verhält es sich auch hier. — Der Mensch sah durch Jahrtausende alles ihn Umgebende vermittelst seiner gesunden

Augen, und doch Niemand konnte den Vorgang erklären, welcher sich bei diesem Sehen abspielte. Da kam eines Tages ein Mann, nahm ein kleines Kistchen, bohrte vorne ein winziges Loch hinein und überspannte die Rückseite des Kistchens mit einem durchscheinenden Papier. Und, o Wunder, auf dem Papier sah man nun alle die Gegenstände klar und deutlich, welche sich vor dem winzigen Loche an der vorderen Wand des Kistchens befanden. Der Apparat dessen Erfindung ich mit Absicht in so naiver Weise beschrieben habe, ist die Camera obscura und als sie da war, da leuchtete der Wissenschaft plötzlich die Flamme der Erkenntnis und sie erklärte genau den Vorgang, welcher sich im menschlichen Auge beim „Sehen" abspielte.

Genau so aber wie wir die Camera obscura brauchen um den Vorgang „beim Sehen" in unserem Auge zu erkennen, ebenso benötigen wir Marconis drahtlose Telegraphie um eine Erklärung für die Phänomene der Gedankenübertragung zu bekommen. — Unsere Urgroßväter, selbst solche, welche wissenschaftlich gebildet waren, hätten wahrscheinlich ungläubig die Köpfe geschüttelt. wenn man ihnen erzählt hätte, daß sich einst die Möglichkeit bieten wird eine Verständigung zwischen Wien und Berlin zu erzielen, ohne daß diese beiden Orte auf irgend welche Art miteinander verbunden sind. Heute ist solches eine Tatsache, an der niemand zu zerren oder zu rütteln wagt.

Man lacht heute zwar nicht mehr über die Möglichkeit einer Gedankenübertragung, doch steht man ihr mit absoluter Skepsis gegenüber und fordert Beweise. — Seht Euch doch die drahtlose Telegraphie an und Ihr habt

den geforderten Beweis. Zwei Stationen, welche auch nur einen Kilometer von einander entfernt sind, würden einander nimmer treffen, wenn die elektrische Welle, die von Station „A“ ausgesandt wird, nicht gleich gestimmt wird, wie die auf Station „B“ erzeugte Welle. Hingegen spielt eine Entfernung von tausenden Kilometern keine Rolle, wenn beide Stationen gleich gestimmt sind. (Es ist nicht meine Aufgabe, die Erfindung der Funkentelegraphie zu erläutern, doch können sich Interessenten über das eben Gesagte leicht informieren, wenn sie in irgend einem neueren Lexikon das Wort „Schwingungskreis“ aufschlagen wollen.) Dem drahtlosen Telegraphisten ist es natürlich möglich, auf dem mechanischen Instrumente „Schwingungskreis“ oder „Schwingungsbogen“ genannt, jene Punkte zu finden, welche seinem Instrumente die gleiche Schwingungszahl gibt, wie sie eben zur Zeit die Gegenstation führt. Bei uns Menschen, die wir den Vorgang der Gedankenschwingung überhaupt nicht kennen, kann eine gleiche oder einheitliche Gedankenschwingung nur durch fortgesetzte hartnäckische Versuche erzielt werden. Es ist dies eine Sache des Gefühles, welche vielleicht die größte Schwierigkeit bereitet. — Daß die Möglichkeit aber immerhin besteht, ist außer Frage. Machen Sie einen ganz kleinen und einfachen Versuch, Sie werden durch diesen wohl keine einheitliche Gedankenschwingung erreichen, immerhin aber daraus ersehen, daß eine Gleichstimmung zwischen zwei Menschen durchführbar ist. Zählen Sie die Anzahl Ihrer Pulsschläge (der menschliche Puls steht erwiesenermaßen in einem Zusammenhange mit den von uns ausgehenden Schwingungen) und lassen Sie die

Anzahl der Pulsschläge bei einer anderen Person gleichfalls zählen, welche sich, sagen wir, in einem Zustande der Erregung befindet. Sie haben die normale Pulszahl von 68—70 Pulsschlägen, während Ihr Partner deren 110—115 aufweist. Nun erfassen Sie sein Handgelenk derart, daß Ihr Daumen die Hauptader, also die Pulsstelle berührt, während er Ihr Handgelenk in gleicher Weise umfaßt, warten Sie durch 2—3 Minuten ganz ruhig in dieser Stellung und konzentrieren Sie Ihre Gedanken darauf einen Ausgleich der Pulsschläge zu erreichen. Wenn Sie, ohne die Hand loszulassen, von zwei anderen Personen Ihrer beiden Puls zählen lassen, so werden Sie sehen, daß sich Ihre Pulsschläge gegenseitig ausgeglichen haben. Während der Ihre ein beschleunigter sein wird, wird sich der Ihres Partners beruhigt haben, so daß Sie Beide durchschnittlich 90 Schläge haben dürften. In solch einem Studium wäre es an der Zeit, einen Versuch der Gedankenübertragung vorzunehmen, denn jetzt haben Sie beinahe gleiche Pulszahl und mithin auch annähernd gleiche Gedankenschwingung.

Eine Tatsache, die ich gleichfalls nicht unerwähnt lassen möchte, ist, daß ein im Fieber liegender Kranker eine große Erleichterung spüren wird, wenn irgend eine vollkommen gesunde Person seine beiden Hände erfaßt, oder noch besser mit der einen Hand, die Hand des Kranken erfaßt, während er die Andere auf die Stirne desselben legt. Auch hier ist es der stattfindende Ausgleich der Schwingungen der ein Beruhigung des Fiebernden erzeugt. Wer solches nicht glaubt, versuche es selbst, denn hier kann nur der selbstgemachte Versuch überzeugend wirken.

Ich glaube durch die eben angeführten Fälle das Vorhandensein der Gedankenschwingung zur Genüge erläutert zu haben. Ich könnte noch andere direkte Beweise anführen, müßte aber zu diesem Zwecke okkultes Gebiet betreten, was mich über den Rahmen dieses Buches hinausführen würde. Ich wollte bloß erläutern, daß unsere Gedanken Schwingungen sind, oder aber solche durch den Gedanken erzeugt werden, eine Übertragung aber nur dann möglich ist, wenn die Anzahl der Schwingungen zwischen den experimentierten Personen eine möglichst gleiche ist.

Doch auch bei vollkommen gleicher Schwingung kann eine Gedankenübertragung erst dann stattfinden, wenn der eigene Gedanke von dem Willen der Übertragung geleitet wird. Daß dem so ist, ist jedenfalls eine höchst weise Einrichtung der Schöpfung, welche uns Menschen eben die Freiheit des Gedankens, als das „höchste Gut" belassen will. — Wollen wir unsere Gedanken übertragen, können wir es ja immerhin erreichen, wenn solches eben unser Wille ist.

Endlich muß aber auch der Gedanke genügend intensiv ausgedacht werden, um übertragbar zu sein. Auch die elektrische Welle kann nur dann auf Entfernung wirken, wenn der sie erzeugende elektrische Funke genügend kräftig ist. — Ebenso die gedankliche Welle. Der intensiv gehegte Gedanke erzeugt eine kräftigere Welle, denn der schwache.

Nun aber wieder zurück zur Hauptfrage, dem Willen.

„Was ist Wille"? Wille ist die Steigerungsstufe des Gedankens. Alles das, womit wir unsere Umgebung zu beeinflußen vermögen, sei dies nun die Übertragung

des Willens oder Suggestion, welche ja nur als eine Steigerungsstufe der Willensübertragung bezeichnet werden kann und endlich die höchste Steigerungsstufe, Hypnose, sind die Potenzierungen des Gedankens. Eine Potenz unseres Gedankens ist aber logischer Weise etwas stärkeres als dieser selbst. und nach dem vor Gesagten ist es natürlich bedeutend leichter, diese naturgemäß stärkere Gedankenwelle unserer Umgebung mitzuteilen.

Was wir vorerst zu lernen haben ist eben jene Kraft des Willens in uns zu erzeugen, welcher entsprechend starke Wellen auszusenden vermag. In welcher Weise dies zu geschehen hat, ist die eigentliche und Hauptfrage dieses Buches.

Der möglichst vollkommene Mensch!

Der möglichst vollkommene Mensch!

(Was Sie wissen müssen um eine möglichste Vervollkommnung zu erreichen.)

„Die Macht der Faszination".

Sie werden gewiß schon mit Menschen zusammen gekommen sein, in deren Gesellschaft Sie sich befangen fühlten und denen Sie unwillkürlich einen gewissen Respekt zollten, ohne daß irgendwelche besondere Veranlassung durch Stellung, Name oder Wissen des Betreffenden hiezu gewesen wäre. Die Gesellschaft nennt gewöhnlich derlei Personen „außerordentliche Menschen" und bezeichnet deren Wesen als ein Faszinierendes. Beides ist nicht so unzutreffend, doch wollte man diese Leute genau klassifizieren, so müßte man ihnen den Titel „Meister der Willenskraft" zuerkennen. Diese Menschen beherrschen unwillkürlich ihre ganze Umgebung, und die Art in der man sich ihnen nähert und die Weise wie man mit ihnen verkehrt ist eine so ganz Andere, als wenn man es mit Leuten zu tun hat, welche nur durch das was sie sind und haben, zu Günstlingen der Gesellschaft bestimmt sind.

Der Meister des Willens fasziniert seine Umgebung im wahren Sinne des Wortes und willig beugt man sich seinem Willen und erfüllt gerne jeden seiner Wünsche.

Man nennt diese Menschen oft auch Günstlinge des Schicksals, ohne aber zu bedenken, daß die Betreffenden zumeist dem „Schicksal" kräftig behilflich waren, daß es sie eben zu seinen Günstlingen machen konnte.

Auch Sie können Günstlinge des Schicksals werden, auch Sie können, sollen, faszinieren. Allerdings müssen Sie die dazu erforderlichen Wege einschlagen, welche ich Sie führen will und alle diesbezüglichen Weisungen strickte befolgen. Was Sie anstreben müssen ist, ein nach allen Richtungen hin möglichst vollkommener Mensch zu werden.

Sehen wir vor allem, welche Aufgaben wir erfüllen müssen, um solch einen Grad der möglichsten Vervollkommnung unserer Person zu erzielen. — Ich bemerke hier ausdrücklich, daß große Geduld und Ausdauer erforderlich sind, um ein solches Ziel zu erreichen. Leset daher die Aufgaben, welche ich in diesem Buche stelle und denen Ihr Euch ernstlich unterziehen wollt gründlich durch und prüfet, ob Ihr auch im Stande sein werdet dieselben zu erfüllen! Bedenket aber auch, daß Euer ein Lohn harrt, welcher wohl kaum mit irgend einer irdischen Gabe zu vergleichen ist, denn Ihr erntet:

Erfolg

Gesundheit

Wohlstand

Achtung der Mitmenschen

Kraft des Geistes und

Hohes Alter.

Die möglichste Vervollkommnung des Menschen!

(Vorbereitung!)

Welches sind nun die eben angedeuteten Aufgaben, welche wir erfüllen müssen, um möglichste Vollkommenheit zu erzielen (ich sage ausdrücklich möglichste und nicht höchste Vollkommenheit, denn diese zu erreichen ist nur ganz wenigen Auserwählten vergönnt).

Dieselben sind vielfacher Art, doch lerne er vorerst: **Geduld und Ausdauer**; dann lerne er richtig **atmen, sehen, wollen, denken** und lasse seinen äußeren wie inneren Menschen so werden, wie er es bei jenen Menschen findet, welche er schätzt und achtet und deren Gesellschaft er gerne aufsucht. Hat man dies alles erst gründlich erlernt und ist man in diesem Studium ein gutes Stück weiter vorgerückt, dann kann man daran gehen sich auch alles Jenes abzugewöhnen und dem zu entsagen, was man „nicht" soll, kurz allem was schädlich und unvorteilhaft ist.

In den meisten Schriften, welche den Weg weisen um möglichste Vollkommenheit zu erlangen, oder welche das Studium der Hypnose und Suggestion angeben, (selbst in recht guten Werken) heißt es vor allem anderen: „Du sollst weder rauchen noch trinken, Du darfst das Gefühl des Haßes, Neides, der Feindschaft in Dir nicht aufkommen lassen, Du sollst nicht einmal von irgend Jemandem und habe Dir derselbe noch so Böses zugefügt, schlecht denken". — Und so noch diverse weitere Vorschriften, welche man alle vor Beginn des Studiums befolgen muß.

Wer so schreibt, braucht eigentlich weiters kein Wort mehr hinzuzufügen, denn er hat durch diesen „klugen" Rat allein, schon vollkommene Menschen erzogen, denn ohne Zweifel müssen Leute, welche genügend Charakterfestigkeit besitzen die ihnen seid Jahren lieb gewordenen Gewohnheiten über Nacht lassen zu können, welche momentan ihre Gefühle und Empfindungen zu beherrschen vermögen, als „sehr vollkommen" bezeichnet werden und ihnen ist jedes Studium „Spielerei".

Nur schade, daß sich diese so schönen Theorien in der Praxis meist als undurchführbar erweisen, ganz abgesehen davon, daß die meisten Menschen, selbst solche, welche die Sache mit großem Ernste ergreifen, durch solch einen Anfang abgeschreckt werden und das Studium lieber gar nicht beginnen. Professor **Leo Erichsen**, der bekannte Bekämpfer der okkulten Lehren, erwähnt in seinem sonst wirklich guten Buche folgenden Vorfall: Ein junger Mann kam zu ihm um sich Ratschläge betreffs seines Studiums der Hypnose etc. zu holen. Im Laufe des Gespräches ersuchte er nun Erichsen, sich eine Cigarette anzünden zu dürfen. Darauf hin riet ihm der Professor auf das Entschiedenste ab das Studium überhaupt zu beginnen, da er der Ansicht war, daß ein Mensch, welcher nicht einmal eine Stunde ohne Cigarette aushalten kann, für solch Studium ungeeignet sei. Es ist seltsam, aber zugleich auch bezeichnend, daß Erichsen dies in seinem Werke erwähnt, denn Anhänger und Freunde werden dadurch unserer Sache gewiß nicht geschaffen.

Ich bin in diesem Punkte bedeutend toleranter und erkläre, daß auch jene Person die etliche Cigaretten mit

Genuß raucht, die ihr Glas Bier am Abende nur schwer missen möchte, die eventuell bei Gelegenheit einmal allzusehr gereizt emporfährt; nach unseren weltlichen Begriffen immerhin noch die Möglichkeit besitzt, ein vollkommener Mensch zu werden. Man kann recht gut vollkommen werden, ohne die Temperamentlosigkeit eines Schafes zu besitzen. Hat doch das vollkommenste Wesen aller Zeiten, Jesus Christus der Gottgesandte, die Mäkler mit einer Peitsche zum Tempel hinausgetrieben, was genugsam beweist, daß auch Gottessohn nicht temperamentlos war. Und wir schwachen Menschlein sollten mehr vermögen als Christus? — Also später, erst dann, wenn ihr vieles Andere gelernt habt, lernt das, was Ihr nach Möglichkeit lassen sollt. — Doch vorerst aber all' das, was Ihr könnt, sollt und müßt, um Euer Ziel zu erreichen!

Geduld und Ausdauer!

Ich denke an meine Kindheit zurück und sehe meine gute Mutter, welche von uns Buben, d. h. mir und meinen Freunden, gar oft mit der bei Kindern stereotypen Frage gequält wurde: „Was sollen wir spielen?" Wenn dann der ganze Vorrat der gebräuchlichen Spiele erschöpft war, und die Ärmste sich gar keinen Rat mehr wußte, bekam jeder von uns einen Teller, auf welchem gut gemischt, eine Menge Bohnen, Erbsen, Linsen, Graupen etc. lagen. Es wurden Preise festgesetzt, und wer zuerst die einzelnen Gattungen sortiert hatte, bekam den ersten Preis. Wir tollen, kleinen Kerlchen saßen nun mit leuchtenden Augen

und glühenden Backen vor unserem Teller und sortierten mit wahrem Feuereifer darauf los. Wie groß war aber dann auch der Jubel des Siegers!

Noch viel lustiger und schöner aber war es, wenn Mama uns das sogenannte „gemischte Vogelfutter" gab; nicht nur, daß uns die kleinen glänzenden Körnchen viel mehr Spaß machten, auch die uns gestellte Aufgabe war ja um vieles schwieriger. So saßen wir denn weit mehr denn eine Stunde und keiner von uns sprach ein Wort. — Damals, lieber Leser, schon damals lernte ich Geduld und Ausdauer. Allerdings vor dem pädagogischen Talent meiner guten Mutter, Hut ab! Hätte ich beispielsweise eine solche Arbeit als Strafe vollführen müssen — wie das sagenhafte Aschenbrödel, wäre ich gewiß nicht nur mißmutig, sondern sogar vielleicht als Kind schon nervös geworden. So aber war es ein Spiel und meine Eltern hatten nicht nur stundenlang Ruhe vor uns Wildfängen, sondern wir Kinder lernten dabei auch zwei unerläßliche Tugenden: **Geduld und Ausdauer.**

Ähnliche Aufgaben sollten nun meine Leser nicht allein ihren Kindern stellen, Sie könnten derlei Übungen auch selbst vornehmen, denn Geduld und Ausdauer, sind zwei der modernen Menschheit nahezu fremd gewordene Begriffe. Ich selbst darf ja einem erwachsenen Menschen, was meine Leser ja durchwegs sein werden, niemals derlei Aufgaben zumuten oder gar stellen, die von den Meisten als törichte Zeitvergeudung und Spielerei angesehen würden. Doch raten darf und muß ich sie Ihnen.

Komplizierte Geduldspiele die in jeder Spielwarenhandlung um billiges Geld zu haben sind, das Lösen

schwieriger Rätselaufgaben, der Aufbau vierstockhoher Kartenhäuschen etc. etc.; solche Aufgaben stellen Sie sich selbst und stehen Sie nicht eher von Ihrem Platze auf, ehe Sie dieselben zur vollsten Zufriedenheit gelöst, beziehungsweise durchgeführt haben. — Schon nach ganz wenigen Tagen werden Sie fühlen wie die Nervosität, diese Modekrankheit unserer Generation, immer schwächer und seltener bei Ihnen auftreten wird. Sie werden auch die Erfahrung machen, daß Beschäftigungen monotoner Art, zu welchen Sie sich früher nur schwer entschließen konnten Ihnen fast gar keine Schwierigkeiten mehr bereiten und Ungeduld Ihnen immer fremder werden wird. Sind Sie einmal soweit, dann ist der Zeitpunkt gekommen, wo Sie der Ihnen harrenden Aufgabe gewachsen sind und dieselbe beginnen können.

Ich überlasse es jedem von Ihnen selbst, derartige Übungen zur Entwicklung seiner Geduld zu wählen. Man wähle natürlich solche, mit denen man am raschesten ans Ziel zu gelangen glaubt. Würde ich selbst solche angeben, könnte die Schilderung derselben leicht den Ernst dieses Lehrganges beeinflußen. Sie müssen eben der Individualität jedes Einzelnen angepaßt werden. Ich verweise darauf hin, daß Beschäftigungen wie Fischerei etc. sehr gut an Stelle solcher Übungen oder neben diese gestellt werden können. Denken Sie eventuell selbst an das „Vogelfutter".

Beobachten Sie die Leute, und Sie werden sehen wie viele Richtigkeit meine ebengesagten Behauptungen haben. Sie werden kaum jemals einen ausdauernden, geduldigen Menschen treffen, der trotz dieser Eigenschaften ein nervöses,

unstätes Gebaren an den Tag legt. Alle Menschen, welche ein großes Vermögen durch eigene Kraft und Fleiß schufen, sind ausdauernd und geduldig, denn nur diesen Eigenschaften verdanken Sie Ihre Erfolge.

Auch Sie sollen Erfolge erringen, doch lernen Sie vorerst: **„Geduld und Ausdauer“.**

Ihr äußerer Mensch.

Eine Vergleich für das Folgende zu erbringen ist unmöglich, denn jeder Einzelne wäre bei den Haaren herbeigezogen. Kurz gesagt sei, daß mit der Kraft des Willens auch gewiße Äußerlichkeiten Hand in Hand gehen müssen, welche die Erstere wesentlich unterstützen und ohne welche sich dieselbe kaum jemals zur vollen Kraft entwickeln könnte. Kontrollieren Sie sich einmal selbst, so werden Sie schon nach kurzem erkennen, daß Sie einem Menschen, welcher in seinem Auftreten, seiner Kleidung, Sprache etc. vollkommen korrekt ist, eine bedeutend größere Zuneigung, ja Achtung entgegenbringen werden, als einem Menschen, welcher sich in dem eben Angeführten vernachläßigt. So wie Sie, sind wir Menschen aber alle. Der beste Kern wird von uns nicht als voll anerkannt, wenn die ihn umgebende Schale nicht eine entsprechende ist. — Nachdem ich mich genugsam mit den ersten geistigen Eigenschaften „Geduld und Ausdauer“ befaßt habe, welche zur Erreichung der Willenskraft und Faszination erforderlich sind, gehe ich nun zu den materiellen (körperlichen) Eigenschaften über, welche Ihr Vorhaben bestens fördern und unterstützen werden. Zuerst:

Ihr Auftreten.

Ihr Auftreten sei stets korrekt. Überlegen Sie jede Ihrer Handlungsweisen und seien Sie sich der Tragweite derselben stets bewußt. Tragen Sie beständig Entschlossenheit zur Schau, überlegen Sie was Sie tun und lassen wollen und zögern Sie aber dann nicht etwa in letzter Minute Ihr Vorhaben auszuführen, denn das würde einen ungünstigen Eindruck hervorrufen. Seien Sie vorsichtig in der Wahl Ihres Umganges. Verkehren Sie grundsätzlich nur mit solchen Menschen intimer, über deren Geist und Charakter Sie vollkommen orientiert sind. Menschen, welche sich vernachläßigen und in Kleidung wie ihrem sonstigen Äußeren zu wünschen übrig lassen, schließen Sie aus Ihrem öffentlichen Verkehr aus. Ich will nicht gesagt haben, daß letztere Kategorie von Menschen nicht über geistige Eigenschaften verfügen könnte, oder vielleicht gar Qualitäten besitze, welche den Verkehr mit ihnen wenig wünschenswert machen würde. Immerhin muß der öffentliche Verkehr auf das unumgänglich notwendige Minimum beschränkt werden, so daß Ihre eigene Person durch die Fehler des Betreffenden, welche oft zum Gespötte der Mitmenschen werden, nicht in Mitleidenschaft gezogen wird. Verkehren Sie aber dennoch mit solchen Personen, so trachten Sie, auf dieselben veredelnd einzuwirken und sie so zu gestalten, daß Sie sich ruhig mit denselben in der Öffentlichkeit zeigen können.

Besonders im Verkehre mit Frauen legen Sie große Vorsicht an den Tag. Es gibt selbst Damen der Gesellschaft, welche sich eines so üblen Leumundes „erfreuen",

daß der mit ihnen Verkehrende von Haus aus verurteilt wird. Legen Sie überhaupt keine allzu große, offenkundige Vorliebe für das weibliche Geschlecht an den Tag. Weiberhelden oder jene Männer, deren einzige Lebensaufgabe die „Schürzenjägerei" ist, werden sich niemals die volle Achtung ihrer Mitmenschen zu erringen vermögen.

Seien Sie vorsichtig in jeder Ihrer Äußerungen, beteiligen Sie sich grundsätzlich nicht an solchen Themen, welche man als Tratsch bezeichnet. Es ist dies weder männlich, noch ehrenhaft. Seien Sie vorsichtig in Ihrem Urteile über andere Personen, denn unzutreffend abgegebene Urteile können den ganzen guten Eindruck verwischen, welchen Sie vielleicht hervorgerufen haben. Urteilen Sie überhaupt nur dann, wenn das Urteil von Ihnen gefordert wird. Vergessen Sie nicht, daß zwischen Urteil und Meinung ein weiter Unterschied besteht. Man kann leicht über etwas seine Meinung aussprechen, ohne darüber zu urteilen. Wenn man selbst bei dem Abgeben seiner Meinung einen Fehler begeht, ist es niemals so schlimm als wenn man ein falsches Urteil fällt.

Beginnen Sie selbst nur ein solches Gesprächsthema, über welches Sie vollkommen orientiert sind. Es ist niemals angenehm, wenn sich das Gespräch um eine Sache dreht, von welcher man nichts versteht. Wenn Sie aber z. B. in Gesellschaft, durch Fragen ein solches Thema direkt herbeiführen, so ist dies eine Torheit. Lassen Sie sich womöglich eine eventuelle Unwissenheit nicht anmerken, denn es macht oft einen ungünstigen Eindruck.

Ihr Auftreten soll imponieren, doch hüten Sie sich, das Imponierende mit dem Herrschenden zu verwechseln.

Befinden Sie sich in einem Kreise von Menschen, denen Sie durch Ihren Geist gewaltig überlegen sind, tragen Sie diese Überlegenheit nicht zur Schau, denn solches bedeutet einen defectus intellectus. Menschen mit dem ewig überlegenen, süffisanten Lächeln auf den Lippen müssen verhaßt werden.

Ihr Auftreten stellt die größten Anforderungen an Sie und ist einer der gefährlichsten Prüfsteine in Ihrem ganzen Studium, denn man kann dabei sehr leicht in Extreme verfallen. Es ist Sache des guten Geschmackes jedes Einzelnen, gerade immer das Richtige zu treffen. Ich werde Ihnen in den kommenden Absätzen noch diesbezüglich diverse Ratschläge erteilen. Wollte ich aber alle Situationen anführen in welche Sie geraten können, würden wohl hunderttausende von Seiten nicht ausreichen, um diese zu besprechen. Kurz zusammengefaßt sei Ihnen gesagt, daß Ihr Auftreten stets korrekt, höflich, entschieden, liebenswürdig, zuvorkommend, klug und vorsichtig sei.

Das Äußere.

Man kann recht gut vornehm, ja sogar auffallend gekleidet sein, ohne sich dadurch zum lächerlichen Gecken zu erniedrigen. Die heutige Zeit fordert nicht allein von den Damen, sondern auch von den Herren, daß sie sich der Mode unterwerfen. Es ist allerdings ein trauriges Zeichen unserer Zeit, doch muß jeder Mensch der irgend eine Rolle spielen will, sich eben diesem Zwange fügen. Natürlich muß man auch hier Grenzen kennen und berücksichtigen, daß es eben vom Erhabenen zum Lächer-

lichen nur ein Schritt ist. Wichtiger als die Frage der Mode ist aber die der Genauigkeit. Es ist nicht so wichtig, daß der Rock vorne zwei Reihen Knöpfe hat, als daß derselbe tadellos rein und nicht zerschlissen oder gar zerissen ist. Ihre Kleidung soll innen ebenso tadellos sein wie außen, seien Sie immer so angezogen, daß Sie Ihren Rock (selbst in Damengesellschaft) ablegen können. Es handelt sich manchmal bloß um einen Scherz, aber mann kann immer in die Zwangslage geraten, Letzteres tun zu müssen. (Pfänderspiele etc.)

Das Weitere ist eigentlich für jeden Menschen von Geschmack selbstverständlich, immerhin aber soll es gesagt sein. Achten Sie daß die Absätze Ihrer Schuhe nicht vertreten und die Sohlen nicht zerrissen sind. Ein tadellos geputzter Schuh ist notwendiger als ein solcher von allerletzter Façon. Man kann oft durch ein herunter- oder heraushängendes Bändchen, einen offenstehenden Knopf, einen unsauberen Kragen lächerlich gemacht werden. Die saloppe Kleidung und ein gewisses Vernachläßigen des Äußeren wird eventuell bei älteren Herren hingenommen, niemals aber gutgeheißen.

Die Hand.

Unterziehen Sie Ihre Hände einer rationellen Pflege, denn es gibt viele Menschen (und gerade unter diesen sind Diejenigen auf deren Meinung Sie etwas geben müssen), welche Sie nach Ihrer Hand beurteilen. Ich behaupte sogar, daß die Hand des Menschen der Spiegel

seines Charakters ist und wer sich nur einigermaßen mit Chyrognomie beschäftigt hat, wird die Richtigkeit meines Anspruches erkennen. Sie selbst werden mit einem Menschen welcher feuchte, kalte, klebrige Hände hat nur ungern und gezwungenermaßen verkehren. Eine schöne, wohlgeformte und gepflegte Hand ist das sicherste Merkmal für einen guten, edelherzigen Menschen. An der Form der Hand können wir wohl schwer etwas ändern, immerhin aber an der Beschaffenheit derselben. Das sogenannte Maniküren der Fingernägel ist, insoferne dasselbe nicht übertrieben wird, keinesfalls Zeichen eines weiblichen Charakters, sondern höchstens eines netten Menschen, welcher eben auf sich hält. Waschen Sie Ihre Hände zu wiederholten Malen des Tages und reinigen Sie noch öfters Ihre Fingernägel und sehen Sie zu, daß letztere nicht zu lang sind, denn lange Fingernägel bilden erstens das Reservoir für den sich ansammelnden Schmutz und zweitens werden dieselben selbst bei bester Pflege keinen guten Eindruck hervorrufen. Haben Sie rauhe, aufgesprungene Hände, welche sich unangenehm anfassen, so behandeln Sie dieselben mit Glycerin oder Malattine und tragen Sie nachts Handschuhe.

Ihre Rede wird doppelt wirkungsvoll sein, wenn dieselbe von einer bezeichneten Geste begleitet ist. Wenn aber in diesem Falle die Hand unsauber und ungepflegt ist, ist die Wirkung schon verloren. — Die Bewegungen Ihrer Hände müssen immer in bestimmten Grenzen gehalten sein. Hüten Sie sich vor allzu großen Bewegungen.

Der gute Ton erfordert es, daß man bei Begrüßung niemals einer Dame zuerst die Hand hinreicht, sondern

wartet bis Letzteres von ihr geschieht. Drücken Sie niemals die Hand der Person, welche Sie begrüßen in zu derber Weise. Es gilt dies meist als ein Zeichen der Roheit.

Der Blick.

Das menschliche Auge ist der Spiegel der Seele. Ich brauche oft allein nur das Auge eines Menschen zu sehen, um genau zu wissen, mit wem ich es zu tun habe. Menschen mit unstetem, blinzelndem Blicke werden mir immer ein gewißes Mißtrauen einflößen, hingegen Jene, welche mir voll und ruhig ins Auge sehen, zumeist mein volles Vertrauen genießen werden. Wie ich, so urteilen aber viele Menschen. Legen Sie daher großes Gewicht darauf, Ihr Auge so zu trainieren, daß der Eindruck, den dasselbe auf die Personen Ihres Verkehres ausübt, ein günstiger sei. Es ist dies leichter als es wohl anfangs den Anschein hat. Vor allem hüten Sie sich davor, sich jenen starren, glotzenden Blick anzugewöhnen, mit welchem gewiße Menschen zu imponieren glauben. Daß gewiße Hervorwälzen der Augäpfel ist ja eine recht nette Gewaltleistung, die aber höchstens einem jungen, neu eingerückten Soldaten zu imponieren vermag, mit der unter Umständen ein Lehrer seine Schüler in Bann halten kann, oder welche bei Dressur wilder Bestien ihre Schuldigkeit tut, die aber im Verkehre mit intelligenten, gebildeten Menschen vollkommen ihre Wirkung verfehlen wird. Ihr Auge trage einen entschlossenen, ruhigen und zielbewußten Ausdruck zur Schau. Sie können mit ruhigem Blicke oft ganz

andere Erfolge erzielen, als mit dem sogenannten Glotzen oder Stieren, was sehr oft den Ausdruck einer Geistesgestörtheit hervorzurufen vermag, und meist lächerlich wirkt.

Gewöhnen Sie sich zuerst einmal daran, durch längere Zeit ruhig und unverwandt einen Gegenstand anzublicken ohne mit dem Auge zu zucken oder zu blinzeln (worunter man das nervöse Auf- und Niederklappen des Augenlides versteht). Es gibt hiezu eine sehr zweckentsprechende Übung. Sie setzen sich bei vollem Tageslichte (es wäre höchst unzweckmäßig die eben zu beschreibende Übung bei Lampenlicht oder überhaupt bei künstlichem Lichte durchzuführen) bequem in einen Stuhl und befestigen Sie vorher an einer gegenüberliegenden Wand einen Gegenstand von zirka Talergröße (beigegeben „Tabelle für Sehübungen"). Derselbe soll sich in gleicher Höhe mit Ihrem Auge befinden, die Entfernung von demselben ungefähr zwei Meter betragen. Sie blicken diesen Gegenstand ruhig und unverwandt an und kontrollieren sich dabei genau, wann der Zeitpunkt eintritt, daß das nervöse, früher angeführte Blinzeln oder ein Tränen des Auges beginnt. Sobald dies der Fall ist, unterbrechen Sie die Übung für einige Minuten, um dieselbe erst dann, wenn das Auge vollkommen ausgerastet ist, fortzusetzen. Im Anfange wird Ihnen dies kaum länger als höchstens eine Minute möglich sein, doch wenn Sie diese Übungen regelmäßig durchführen, wird es Ihnen gar nicht schwer fallen einen Gegenstand völlig ruhig und unverwandt durch 10—12 Minuten anzusehen, ohne das Auge auch nur im geringsten zu bewegen. Im Anfange stellt sich das schon vorerwähnte unangenehme Tränen des Auges ein. Es ist dies keines-

falls schädlich oder das Auge schwächend, doch werden Sie gut daran tun, solches durch Augenbäder zu verhindern, welche nebstbei sowohl die Sehkraft Ihres Auges wie auch den ruhigen, klaren Ausdruck desselben ungemein fördern.

Augenbäder führe man in folgender Weise durch: Sie nehmen eine große, ziemlich tiefe Waschschüssel, welche Sie ziemlich hoch mit klarem Wasser füllen müssen. Die Temperatur des Wassers soll nicht weniger als 16—17° R betragen. Dann tauchen Sie Ihr ganzes Gesicht bei Anhalten des Atems in die Schüssel ein und öffnen die Augen unter Wasser, lassen dieselben einige Sekunden offen um sie alsdann zu schließen, neuerlich zu öffnen und abermals zu schließen. Sobald Ihnen das Einhalten des Atems Schwierigkeiten bereitet, ziehen Sie den Kopf aus dem Wasser und unterbrechen die Übung. Ich habe dieses Verfahren sowohl bei mir, wie auch bei meinen Schülern mit dem allergrößten Erfolge angewendet. Menschen, welche früher keine 5 Senunden ruhig zu sehen vermochten, waren nach wenigen Tagen im Stande, minutenlang einen Gegenstand zu fixieren. Ich komme auf das Kapitel „Auge" im Anhange dieses Büchleins noch einmal zu sprechen, doch muß ich vorgreifend schon jetzt einiges erwähnen, was die Gewalt Ihres Blickes ungemein zu erhöhen in der Lage ist.

Sie haben die eben angeführten Sehübungen d. h. das Fixieren des an der Wand befestigten Gegenstandes durch mehrere Tage hindurch ausgeführt und sind nunmehr in der Lage, den Gegenstand durch 5—8 Minuten unverwandt ruhig anblicken zu können. Gehen Sie nun um einen Schritt weiter. Nehmen Sie ein Stückchen

schwarzes, englisches Pflaster und schneiden Sie aus demselben mit einer Scheere ein winzig kleines Kreuzchen von höchstens 2 mm Durchmesser. Dasselbe kleben Sie an ihre Nasenwurzel d. i. jene Stelle des Nasenrückens, welche sich in der Linie der beiden Augenpupillen befindet. Setzen Sie sich auf einen Meter Entfernung vor einen Spiegel und sehen Sie Ihrem Spiegelbilde scharf in die Augen. Ihr Empfinden wird hiebei ein vollkommen gleichgültiges sein. Nach einer Minute ungefähr konzentrieren Sie ganz plötzlich und unvermittelt den Blick Ihrer beiden Augen auf das kleine Kreuzchen an Ihrer Nasenwurzel, welches Sie ja im Spiegelbilde genau erkennen müssen und Sie werden die Bemerkung machen, daß Ihr eigener Blick Sie zu verwirren beginnt und zwar letzteres in umso höherem Maße, je länger und schärfer Sie das kleine Kreuzchen fixieren.

Die okkulte Lehre nennt das eben Gesagte den sogenannten „magnetischen Blick" und es steht außer Frage, daß die Wirkung desselben eine ganz außerordentliche ist. Gewöhnen Sie sich nun daran, bei allen Menschen denen Sie begegnen, denen Sie zufällig im Cafe oder Restaurant gegenüber sitzen oder mit welchen Sie verkehren, sobald Sie Ihr Auge auf dieselben richten, den Blick eben auf die Nasenwurzel zu konzentrieren. Diese Übung ist abermals eine kleine Klippe, ein Prüfstein für Ihr Taktgefühl. Hüten Sie sich daher vor Ungezogenheit! Sie selbst werden sich gewiß schon des öfteren über Leute entrüstet haben, welche Ihnen dadurch unangenehm aufgefallen sind, daß Sie von denselben unverwandt fixiert, oder sagen wir angestarrt wurden. Begehen Sie also nicht

die gleiche Ungezogenheit! Fordert Sie irgend jemand durch seinen Blick heraus, so halten Sie ruhig Stand und erwidern Sie denselben in jener Weise, wie ich es Ihnen angeführt habe. Seien Sie in diesem Falle aber niemals Derjenige, welcher nachgibt. Es wäre dies gleichbedeutend mit einer Niederlage. Lernen Sie nun auch weiterhin Ihr Auge in zweckentsprechender Weise zu gebrauchen, unterstützen Sie Ihre Rede durch ein lebhaftes Spiel der Augen. Unterbreiten Sie irgend jemand ein Anliegen oder eine Bitte, werden Sie klug daran tun, wenn Sie auch hier das Wort durch den Blick unterstützen. Gelingt es Ihnen erst einmal, die Person welcher Sie Ihre Bitte unterbreiten, durch den Blick Ihres Auges zu verwirren und zu beeinflußen, so können Sie schon auf eine Erfüllung Ihres Anliegens rechnen. Bedenken Sie immer, daß Ihrem Auge eine Macht innewohnt, welche aus dem Innersten hervordringt und sich durch das Auge kund tut. Alle großen Männer, welche über die Schicksale ihrer Zeitgenossen entschieden, hatten das klare beherrschende Auge. Vernachläßigen Sie Ihr Auge nicht, sondern trainieren Sie es in der vorerwähnten Weise und stellen Sie es in Ihre Dienste.

Während der Augenübungen d. h. in der ersten Zeit, wo Sie noch den an die Wand gehefteten Gegenstand fixieren, ist es von großem Vorteile, wenn Sie sich vorzustellen vermögen, daß sich an Stelle des Gegenstandes eine Person befindet, welcher Sie Ihre Gedanken durch das Auge ausdrücken wollen.

Wenn Sie längere Zeit hindurch mit einer Person sprechen, ist es wohl angezeigt, ab und zu bei Seite zu

sehen, niemals aber den Blick zu senken. Wenn Sie die Rede führen, lassen Sie Ihr Auge auf Ihrem Gegenüber ruhen, besonders dann, wenn Sie Ihren Worten erhöhte Wirkung verleihen wollen. Spricht Ihr Gegenüber, richten Sie Ihren Blick erst dann scharf auf ihn, wenn seine Rede eine Wendung annimmt, welche Ihnen Unangenehmes zu bringen droht. Sie werden das Letztere hiedurch entweder vollkommen verhindern, oder wenigstens mildern.

Die Sprache.

Es wäre geschmacklos und höchst überflüssig, wenn ich die Geschichte des guten alten Demosthenes wiedergeben wollte. Ich glaube, daß dieselbe wohl noch klar in der Erinnerung jedes Einzelnen besteht.

Es gibt Menschen, speziell Männer, welche der Meinung sind, daß man seinen Einfluß umso leichter auszuüben vermag, je mehr man lärmt und tobt. Diese Theorie mag, wie schon einmal erwähnt, bei der Abrichtung junger Soldaten ganz gut am Platze sein, verfehlt aber sonst überall ihren Zweck, schon in der Kinderstube. Ich kenne Eltern, welche mit ihren Kindern immer nur in herrschendem, befehlendem Tone verkehren. Der erste Erfolg war ein Einschüchtern des jungen Menschenkindes, später aber, wenn es zur Einsicht kommt, daß solcherlei Stimmübungen der Eltern im eigentlich keinen physischen Schmerz zuzufügen vermögen, belustigt es sich höchstens darüber. In den meisten Fällen ist der Zweck aber gänzlich verfehlt. Nicht in der Kraft, sondern im Ausdrucke der Stimme liegt der Erfolg. Menschen, welche mit einem Sprachfehler

behaftet sind oder gar stottern, können noch so laut sprechen, sie werden durch ihr Schreien niemals jenen Zweck erreichen, welchen sie anstreben. Hingegen werden jene Menschen, welche ihre Sprache und Stimme einer Schulung unterzogen haben, speziell Schauspieler und Vortragskünstler, auch dann auf die Zuhörerschaft einzuwirken vermögen, wenn sie in völlig ruhiger und gemäßigter Weise zu derselben sprechen. Klar und entschieden, sei der Ausdruck des Auges, klar deutlich und entschieden, sei die Sprache.

Überlegen Sie jedes Wort welches Sie sprechen, denn unüberlegte Reden sind selten ein Zeichen von Geist. Selbst das Schweigen ruft einen günstigeren Eindruck hervor als das unsinnige, zusammenhanglose Sprechen.

Das alte Sprichwort „Schweigen ist Gold" hat auch nicht unter allen Umständen seine Richtigkeit, denn der sogenannte „große Schweiger" unserer modernen Zeit, wird sich gesellschaftlich wohl kaum jemals besonderer Beliebtheit erfreuen. Immerhin steht er aber auf einer höheren Stufe als der Schwätzer.

Beachten Sie genauestens Ihre Rede und bedenken Sie immer, was Sie erst vor einigen Minuten gesprochen haben und widersprechen Sie sich nicht etwa selbst.

Was die Ausdrucksweise Ihrer Sprache anbelangt, berücksichtigen Sie immer das zu Sagende. Wenn Sie einen Befehl an einen Untergebenen erteilen, kann Ihre Stimme wohl leicht erhoben sein, ebenso dann, wenn Sie zu einer größeren Zuhörerschaft sprechen. Doch dämpfen Sie dieselbe herab, wenn Sie bloß leichte Konversation führen. Seien Sie aber auch hier klar und deutlich. Es

gilt in gewissen Kreisen als ungemein vornehm, wenn man kaum vernehmbar flüstert; solches ist Unsinn. Menschen mit derartigen Anschauungen erteile ich den guten Rat, sich die sogenannte Taubstummensprache anzugewöhnen, denn mit dieser können Sie sich wenigstens verständigen. Wir haben unsere Stimme dazu, um uns gegenseitig verständigen zu können, aber nicht um Rätsel aufzugeben. Allerdings dürfen Sie auch nicht in Extreme verfallen und allzu deutlich werden, indem Sie schreien.

Schulen Sie Ihre Sprache und bemühen Sie sich, Ihrer Stimme einen wohltuenden Klang zu verleihen. Die klangvolle Stimme birgt einen Zauber in sich, dem sich die Umgebung schwer zu entziehen vermag. Es gibt Menschen, die man Stunden und stundenlang sprechen hören könnte und andere wieder, deren selbst leise gesprochenen Worte einem durch Mark und Bein gehen. Trachten Sie, daß man Sie unter die Ersteren einreiht! Den Wohlklang der Stimme können Sie durch vieles, lautes Lesen sich recht gut auch in reiferen Jahren noch aneignen. Gewöhnen Sie sich auch an das sogenannte überlegte Sprechen, besonders dann, wenn es sich um das Beantworten einer Frage handelt. Vermeiden Sie auch überflüssige Fremdworte! —

Ich könnte Ihnen so noch viele tausende von Einzelheiten aufzählen, welche für Ihr erfolgreiches Auftreten von großem Vorteile sein würden, doch müßte solches auf Kosten weiterer, noch zu behandelnder Kapitel geschehen.

Das Allerwichtigste habe ich Ihnen gesagt und es ist nunmehr Sache jedes Einzelnen, eventuell vorhandene Fehler und Untugenden abzustreifen und solche Eigen-

schaften anzunehmen, welche der „möglichst Vollkommene" eben haben soll. — Vernunft, Taktgefühl und guter Geschmack sind die besten Wegweiser. —

Wert der Gesundheit!

Atemtechnik.

Gesundheit, Körper-, Geistes- und Willenskraft.

Der starke Wille sucht immer eine gesunde, kräftige und widerstandsfähig gebaute Wohnstätte. — Sorge, Kummer, Elend und vor allem Krankheit sind seine ärgsten und auch gefährlichsten Gegner, welche ihm bald den Aufenthalt verleiden. — Dort wo ein starker Wille bereits vorhanden ist, da werden sich die drei Ersteren niemals, die Letztere nur selten annähern können.

Doch dort, wo er erst erzogen werden muß, soll man die Gefahren dieser Feinde richtig einschätzen und ihnen zu begegnen trachten.

Vor allem sehen Sie daher zu, Ihren Körper gesund zu erhalten, diesen zu stählen und alles zu vermeiden was ihn schwächen könnte. Nähren Sie sich! Essen Sie gesunde, nahrhafte Speisen. Nehmen Sie nicht allzuviel Alkohol zu sich und übertreiben Sie vor allem nicht in Ihrem Liebesleben. Sind Sie diesbezüglich unvernünftig, so sind Krankheiten die notwendige Folge. Krankheiten untergraben aber alle psychischen und physischen Funktionen und lassen so ein Erstarken der Willenskraft niemals zu.

Hören Sie also was ich Ihnen über die Hauptfunktion, welche zur Erhaltung von Leben und Gesundheit gehört, zu sagen habe. Ich meine die Atmung.

Die Völker des Ostens, sowie die Anhänger der okkulten Lehre sehen in der Atmung mehr als den zur Erhaltung des Lebens notwendigen Verbrennungsprozeß. Sie behaupten nicht mit Unrecht, daß wir durch das Atmen die in der uns umgebenden Atmosphäre enthaltene Lebenskraft und Energie in uns aufnehmen und daß eine richtige zweckmäßige Atmung nicht allein unsere körperlichen, sondern auch geistigen Eigenschaften hebt und fördert.

Obwohl unbedingter Anhänger und Verfechter der okkulten Lehre, will ich deren diesbezügliche Ansicht völlig bei Seite lassen und mich lediglich darauf beschränken, jene Vorteile anzuführen, welche Sie gesundheitlich durch eine richtige Atmung erreichen können und einige Übungen anführen, welche man allenthalben als Atemtechnik bezeichnet.

Ich lege mir eine solche Zurückhaltung nur aus dem Grunde auf, um der „Opposition" nicht selbst eine Waffe in die Hand zu geben.

Und nun zur:

Atemtechnik.

„Die Atmung ist eine unserer Körperfunktionen, welche sich durch die Natur ergibt und welche wir niemals zu lernen brauchen". So oder ähnlich lauten die Äußerungen, welche man zu hören bekommt, sobald man die Vorteile einer zweckdienlichen Atemübung berührt.

Ganz abgesehen von dem okkulten Standpunkte, welcher in der richtigen Atmung nicht mit Unrecht das Lebenselixier zu erblicken glaubt, gibt uns die medizinische Wissenschaft genügende Anhaltspunkte, um die Vorteile einer Atemgymnastik vollkommen klar zu beweisen.

Atem ist Leben!

Solange ein Lebewesen atmet, lebt es; doch ohne Atmung ist jedes Leben undenkbar. Dies gilt nicht allein von den höchsten Lebewesen, den Menschen, sondern auch den Tieren, Pflanzen, ja selbst den niedersten Organismen.

Unser ganzes Dasein liegt zwischen zwei Atemzügen. Der eben geborene Säugling beginnt sein Erdenleben indem er einen langen, vollen Atemzug tut, diesem die lebensspendende Kraft entnimmt und dann denselben mit einem kräftigen Schrei ausstößt. Erst diese Funktion ist es, durch welche er sein selbstständiges, unabhängiges Leben beginnt. Von diesem ersten Atemzuge an ist das ganze weitere Leben eine ununterbrochene Reihe von Atemzügen und endet damit, das der Sterbende mit einem tiefen Seufzer diese Reihe beschließt, die Atmung einstellt und somit aufhört zu leben.

Diese kurze Einleitung wird der Nörgler nun dahin ausnützen, daß er folgende Frage stellt: „Wenn ich schon als neugeborenes Kind in zweckentsprechender Weise atmen konnte, wozu soll ich nun als Erwachsener es neuerdings lernen, oder die Atmung, welche mir bisher vollkommen genügte, vervollkommnen? Jahrtausende hat die

normale Atmung den Menschen genügt, warum sollten wir in unserer Zeit auf einmal das Atmen erst üben oder gar erlernen müssen?"

Jeder, der einen solchen oder ähnlichen Ausspruch tut, beweist damit zur Genüge, daß er die ganze Sache nicht der geringsten Überlegung gewürdigt hat.

Im Urzustande des Menschen war es überflüssig, demselben einen Unterricht im Atmen zu erteilen. Der von den Segnungen der modernen Kultur unberührte Mensch atmete gerade so wie das Kind oder das um so vieles tiefer stehende Tier, in der vollkommen natürlichen Weise. Doch auch hier haben die fortschreitenden Zeiten einen Wandel geschaffen. Die Menschen unserer modernen Zeitepoche tragen eine Kleidung, welche die Atmung in jeder Weise behindert. Die oft unnatürliche Art und Weise, in welcher wir durch moderne Berufe gezwungen gehen und sitzen, hat uns der Möglichkeit einer richtigen Atmung beraubt. Endlich, will sich jemand finden, der behaupten wollte, daß die uns umgebende, zu unserem Leben dienende Luft an Güte und Reinheit im Laufe der Zeiten gewonnen hätte? Denket bloß an die Bahnen und Fabriken und jedes weitere Wort ist überflüssig.

Die Atmung!

Um die Wichtigkeit einer richtigen Atmung zu ermessen ist es von Vorteil, die Rolle kennen zu lernen, welche dieselbe in unserem Organismus spielt.

Ich muß hier ausnahmsweise meinem Vorsatze untreu werden, und die wissenschaftlich aufgestellten Theorien

zu Hilfe nehmen, doch will ich mich auch hier bemühen, allgemein verständlich zu bleiben.

Die Lungenatmung.

Die menschliche Lunge besteht aus zwei seitlichen Lappen, den beiden Lungenflügeln, welche in der von den Rippen umschlossenen Brusthöhle liegen. Es sind schwammähnliche, elastische Organe, welche sich aus einer unendlich großen Zahl der kleinsten Bläschen (Lungenbläschen) zusammen setzen. Ihnen fällt die Aufgabe zu, unserem Körper die ihm notwendige Menge an Sauerstoff zuzuführen, was durch die Atmung geschieht. Die Luft tritt hiebei durch die Nase oder Mundhöhle in den Rachen, von da durch den Kehlkopf in die Luftröhre, endlich durch die Äste und Verzweigungen der Luftröhre, die Bronchien, in die an deren Enden gelegenen Lungenbläschen. Selbe bestehen aus einer unendlich feinen, elastischen Substanz, welche von einem Netzwerk blutführender Haargefäße durchzogen wird. Könnte man diese Lungenbläschensubstanz als eine Fläche darstellen, so würde diese bei einem erwachsenen Menschen eine beiläufige Größe von 100 qm erreichen. In diesen Lungenbläschen geht nun der eigentliche Vorgang der Atmung wie folgt vor sich: Das Blut wird vom Herzen durch die die Lungenbläschen durchziehenden Haargefäße getrieben, deren Wandungen so fein sind, daß sie dem Blute gestatten, die überschüssige Menge Kohlensäure abzugeben, dafür aber der in den Bläschen enthaltenen Luft einen Teil des Sauerstoffes zu entziehen. Die riesenhaft große

Fläche von 100 qm läßt uns begreifen, daß dieser Austausch sehr rasch vonstatten geht. Dieses gereinigte, sauerstoffreiche, kohlensäurearme Blut verläßt nun die Lunge und strömt durch die Arterien den Körpergeweben zu, überall Sauerstoff abgebend, Kohlensäure aufnehmend. Durch letztere verunreinigt, bekommt das Blut eine dunkelrote Färbung und sein Lauf wird träger, wenn es durch die Venen dem Herzen zugeführt wird. Von hier aus wird es abermals durch die Lunge getrieben und der ganze Vorgang wiederholt sich in genau der gleichen Weise. Da jeder Herzschlag, und es gibt deren 70 bis 80 in der Minute, der Lunge eine große Menge Blutes zur Reinigung überweist, ersehen wir leicht die Notwendigkeit, der Lunge jene Menge guter Luft zuzuführen, deren sie für diesen Blutreinigungsprozeß bedarf.

Die Menge Luft, welche die Lunge eines erwachsenen Mannes zu fassen vermag, beträgt ungefähr 4.500 qcm. Bei normalem Aus- und Einatmen passieren zirka 500 qcm Luft die Lunge, es bleiben mithin 4.000 qcm verbrauchte Luft, also 8/9 der gesamten Menge, in der Lunge zurück.

Was nun die Sauerstoffaufnahme sowie die Kohlensäureabgabe betrifft, so steht diese in folgendem Verhältnisse:

Eingeatmete Luft:	O	(Sauerstoff)	20.96%
	N	(Stickstoff)	79.00%
	H_2CO_3	(Kohlensäure)	0.04%
Ausgeatmete Luft:	O	(Sauerstoff)	16.03%
	N	(Stickstoff)	79.59%
	H_2CO_3	(Kohlensäure)	4.38%

Die ausgeatmete Luft enthält also 1/5 weniger Sauerstoff, dafür aber zirka 100 mal soviel Kohlensäure als die eingeatmete Luft. Das perzentuelle Verhältnis des Stickstoffes bei der aus- wie eingeatmeten Luft bleibt nahezu das gleiche.

Weitere Erklärungen vom anatomischen Standpunkte aus halte ich hier für überflüssig, da man darüber in anatomischen Werken eingehende Aufschlüsse erhält und ich nur das zum unbedingten Verständniß Notwendige hier erörtert habe.

Die Atemtechnik bezweckt nun nichts anderes, als zu wiederholten malen des Tages der Lunge eine größere Menge guter Luft und mithin dem Organismus eine dementsprechend größere Menge Sauerstoffes zuzuführen. Infolgedessen wird das schlechte Venenblut rascher gereinigt und der Körper erhält eine größere Menge neuer Blutnahrung zugeführt. Es ist auf diese Weise klar, daß die Arbeit der Blutreinigung rascher und richtiger vor sich gehen kann. Wäre dieses nicht der Fall und würde man nur eine ungenügende Menge einer schlechten Luft einatmen, so würde der Körper, in ungenügender Weise ernährt, erkranken oder zumindest ein schlechter Gesundheitszustand die Folge sein.

Eine weitere Folge ist dann natürlich, daß auch unsere geistigen Fähigkeiten vermindert werden und unsere Willenskraft in gleichem Maße abnimmt. Ist dies aber der Fall, so wird man nicht nur einer fremden Beeinflußung leichter zugänglich sein, sondern wäre es ein ganz vergebliches Beginnen, selbst beeinflußen zu wollen. Wer sich dem von mir gedachten Ziele nähern will, muß eben

darauf bedacht sein, sich dementsprechend auch körperlich und geistig vollkommen gesund und frisch zu erhalten. Bei einem solchen Bestreben wird er naturgemäßerweise durch die Atemgymnastik am allerwesentlichsten unterstützt werden. Atmet daher Luft, viel gute, reine Luft und Ihr werdet dadurch Lebenskraft aufnehmen, welche Euch nicht nur körperliche, sondern auch geistige Überlegenheit sichert!

Ich wiederhole hier einen Ausspruch des Professors Bock, welchen gründlich zu lesen ich jedermann dringlichst anempfehlen kann:

„Also fort mit dem Schwefelpulver, den Strahlschen und Morrisonschen Pillen, dem Bullrischen Salze und Apfelweine und hinaus in die Mailuft mit Euch, Ihr Obstruktioner, Staatshämorrhoidarier, Sesselquetscher und Grillenfänger und atmet täglich eine Zeitlang alle fünf oder zehn Minuten mehrere male tief ein und kräftig aus. Auch Sie, meine nervenschwachen und hysterischen Damen, mit Ihren Tränen und Vapeurs könnten öfters ohne Schnürleib langsam im schönen grünen Walde herumspazieren und dabei gehörig nach Luft schnappen, meinetwegen auch tief und herzlich seufzen. Kurz alles, was Odem hat, atme auch ordentlich ein, sonst ist's vor der Zeit mit dem Atmen aus!"

Ich bemerke, daß ich diesen Ausspruch bloß zitiere, und überlasse es jedem Einzelnen, denselben zu überdenken und auf seine Richtigkeit zu prüfen. —

Atemgymnastik.

Ich führe im Folgenden einige der hauptsächlichsten Atemübungen an, deren speziell die indische Lehre an die hundert kennt. Die wenigen hier beschriebenen genügen aber vollauf, insbesonders, wenn dieselben konstant und gewissenhaft durchgeführt werden. Besonders weise ich auf die sogenannte Plexus-Übung hin, welche von außerordentlichem Vorteil gerade für unser Studium ist. —

Allgemeines.

Bei der Durchführung der sogenannten Atemgymnastik sind verschiedenerlei Umstände zu berücksichtigen, welche für Durchführung derselben von allergrößter Wichtigkeit sind. Die Übungen der Atemtechnik bezwecken, dem Organismus, beziehungsweise der Lunge, eine reichliche Menge guter, sauerstoffreicher Luft zuzuführen.

Es ist daher selbstverständlich, daß dieselben nicht in einem Raume durchgeführt werden dürfen, wo sich eine schlechte, stickige oder verunreinigte Luft befindet. Soweit es das Wetter nur halbwegs zuläßt, sollen die Übungen womöglich gänzlich im Freien, am besten auf einem Balkon, sonst aber vor dem geöffneten Fenster durchgeführt werden. An sonnenhellen Tagen wähle man einen Platz, welcher intensiv vom Sonnenlichte bestrahlt ist.

Da dieselben aber nicht nur in der schönen Jahreszeit, sondern auch im Winter, wie bei feuchten nebligen Wetter durchgeführt werden sollen und müssen, sei Ihnen gesagt, daß bei solcher Witterung die Übungen in einem

wohldurchlüfteten Raume vorgenommen werden sollen, daß aber das Fenster dabei geschlossen sein muß, damit die kalte oder feuchte, dem Organismus unzuträgliche Luft nicht direkt in die Atmungsorgane eintreten kann. Da die Übungen anfänglich dreimal des Tages (morgens, mittags und abends) vorgenommen werden sollen, ist es gut, wenn man gleich nach dem Aufstehen in einem Nebenraume des Schlafgemaches das Fenster öffnet, durch eine halbe Stunde die frische Luft eintreten läßt und sodann die Fenster schließt. Erst fünf Minuten nachher soll mit den Übungen begonnen werden, da es sonst leicht eine Erkältung geben könnte, welche dem Zwecke der Atemtechnik aber hinderlich wäre.

Kurz zusammengefaßt gilt also die Norm, daß man dafür Sorge tragen muß, daß eine genügende Menge guter und frischer Luft sich dortselbst befinde wo geübt wird, dieselbe aber weder kalt noch feucht sei. Ich rate Ihnen nochmals, die Übung wo immer möglich, das heißt wenn Wetter und Jahreszeit es erlauben, im Freien, beziehungsweise bei geöffnetem Fenster vorzunehmen und sich womöglich hiebei in den Sonnenschein zu stellen. Bedenken Sie, daß die Sonne die meiste Menge lebensspendender Kraft ausströmt, welche Sie durch die Atemtechnik Ihrem Organismus zuführen. sollen.

Was Ihre Kleidung betrifft, so muß dieselbe während der Atemübungen bequem und in keiner Weise beengend oder hindernd sein. Es wäre zwecklos, wenn eine Dame im Schnürleibchen und einer den Körper beengenden Kleidung oder ein Herr mit hohem Stehkragen üben wollte. Weg mit alldem! Wenn Sie schon

sonst nicht umhin können, sich in einer ganz unzweckmäßigen, gesundheitsschädigenden Weise zu kleiden, so unterlassen Sie solches wenigstens bei den Atemübungen, denn Ihre Mühe wäre sonst eine vollkommen vergebliche. Üben Sie des Morgens und Abends überhaupt nur in Unterkleidern und legen Sie alles, was Sie etwa beengen könnte oder die Blutzirkulation stört, ab.

Eine wichtige Regel möchte ich hier noch anführen und zwar die, daß Sie unter allen Umständen (nicht vielleicht nur bei den Übungen) in richtiger, normaler Weise atmen lernnen d. h. niemals durch den Mund einatmen. Gewöhnen Sie sich daran, die Luft durch die Nase einzuziehen und durch den Mund auszuatmen. Sie werden allein schon dadurch vielen Erkältungen, dem Austrocknen des Rachens und der gewöhnlichen hohen Empfindlichkeit der Halspartien vorbeugen. Falls Sie Untugenden während des Schlafens, wie Schnarchen, Knirschen mit den Zähnen etc. haben, wird sich solches nach kürzester Zeit verlieren. Sind Sie, das eben Gelesene betreffend, äußerst konsequent und die zu erreichenden Vorteile werden nicht ausbleiben.

Doch jetzt zu den Übungen der Atemgymnastik selbst.

Die Atmung als solche zerfällt in drei von einnander deutlich geschiedene Abschnitte und zwar: 1. in die Einatmung, 2. in das Zurückhalten der eingeatmeten Luft in der Lunge (also das Atemhalten) und endlich 3. das Ausatmen. Wenn Sie solches lesen, wird Ihnen die Einsicht kommen, daß die normale Atmung, wie Sie unwillkürlich durchgeführt wird, einen dieser drei Teile überhaupt nicht kennt und zwar das Atemanhalten. Denn das gewöhnliche leise Atmen besteht genau genommen

bloß aus zwei Abschnitten, der Ein- und Ausatmung, welche einander unmittelbar folgen. Die Dreiteilung des Atems mit dem so außerordentlich vorteilhaften Atemhalten, ist die eigentliche Charakteristik der Atemgymnastik, wie ich Sie Ihnen in dem Kommenden kurz lehren will.

1. Übung.

(Wird anfangs dreimal des Tages: morgens, mittags und abends durchgeführt).

Stellen Sie sich, wie schon gesagt, an das offene Fenster oder in einen wohldurchlüfteten Raum, schließen Sie die Fersen, strecken Sie die Knie und stehen Sie in vollkommen gerader Haltung, die gesammte Muskulatur anspannend. Die Hände hängen an den Seiten des Körpers, Handflächen nach innen, herunter. Heben Sie in dieser Stellung die ausgestreckten Arme im Halbkreis seitlich in die Höhe, biegen Sie die Arme in den Ellenbogen ab und verschränken Sie Ihre Finger rückwärts des Kopfes! Drücken Sie die Schultern zurück und die Brust heraus, dann atmen Sie langsam tief und voll ein, halten Sie die Luft eine Zeitlang in der Lunge zurück, um dieselbe sodann möglichst vollständig auszuatmen.

Ich sage Ihnen hier einen kleinen Vorteil, welcher die Ausatmung betrifft und bei der es sich darum handelt, die durch die Einatmung verbrauchte Luft aus dem Körper auszuscheiden. Spitzen Sie beim Ausatmen den Mund so wie beim Pfeifen und atmen Sie die Luft stoßweise aus — die Entleerung der Lunge erfolgt auf diese Weise am allergründlichsten.

Die im vorigen angeführte erste Übung wiederholen Sie anfangs je 8—10 Male und steigern Sie hiebei sowohl die Zeiten, welche die Einatmung, das Atemhalten wie auch die Ausatmung in Anspruch nehmen. Trachten Sie, es soweit zu bringen, daß Sie für diesen gesammten Prozeß 1/2 Minute in Anspruch nehmen z. B. Einatmung 10, Atemanhalten 10 und Ausatmen 10 Sekunden. Wollen Sie die Übungen besonders gründlich vornehmen, können Sie sogar noch einiges mehr tun und vielleicht eine ganze Minute für je eine Übung verwenden. Sie werden ja sehen, wie weit Ihr Organismus Sie dabei unterstützt, beziehungsweise gehen läßt. Natürlich müssen Sie dann zwischen den Übungen eine kleine Ruhepause einschalten, damit keine Überanstrengung eintritt. Ich warne Sie überhaupt vor jeder Übertreibung, denn eine solche schadet. 1/2 Minute pro Übung bei 8—10 maliger Wiederholung genügt vollauf.

Bei Anhalten des Atems seien Sie bestrebt, den Brustkorb möglichst weit hervorzupressen, so daß die Lunge Raum zur Ausdehnung gewinnt und die eingeatmete Luft alle Teile derselben auszufüllen vermag. Spannen Sie während der Übung die Muskulatur an und lassen Sie dieselbe erst beim Ausatmen nach und nach erschlaffen. Zusammengefaßt ist die Hauptsache bei dieser Übung, daß Sie sich bemühen, sämmtliche verbrauchte und verunreinigte Luft aus der Lunge auszuscheiden und durch gute, neue Luft zu ersetzen.

Haben Sie sich an eine solche „künstliche Atmung" erst einmal gewöhnt, können Sie dieselbe auch wiederholtemale des Tages durchführen Es ist gerade kein muß,

daß Sie die Zeiten morgens, mittags und abends einhalten; üben Sie auch zwischen dieser Zeit und bedenken Sie immer, daß diese kleine Mühe Ihrem Körper wie Ihrer Gesundheit große Vorteile zusichert, welche Sie schon nach kurzer Zeit selbst erkennen werden.

Ich habe vor mehreren Jahren in einem Kurorte Oberösterreichs einen Vortrag über Atemtechnik gehalten und muß bemerken, daß ich zu einem größtenteils recht verständigen Publikum sprach. Ungeheuer groß war meine Freude, als ich wenige Wochen nachher als unsichtbarer Zuhörer anhören durfte, wie ein Herr, der gewiß mehr als 60 Jahre zählte, den Ausspruch tat, daß er seit meinem Vortrage regelmäßig die Atemübungen vornehme und sich seit dieser Zeit frisch und wie neugeboren fühle. Er beschloß seine Rede mit den Worten: „Ich bin diesem Manne zu ewigem Dank verpflichtet". Ich hatte natürlich nicht immer Gelegenheit, in ähnlicher Weise die Erfolge meiner Vorträge zu hören, möchte aber doch bemerken, daß ich vielen Menschen zur Wiederherstellung ihrer zerrütteten Nerven die Atemgymnastik empfohlen habe und dieselben schon nach den ersten Übungen ein Abnehmen Ihres Leidens konstatieren konnten.

2. Übung.

Vor ungefähr 20 Jahren wurden in verschiedenen illustrierten Monatsschriften dem Publikum unter dem Titel „Furchtbezwinger" angeraten, sobald ein Gefühl der Angst oder des Unbehagens vor etwas Bestimmtem oder

auch Ungewissen auftrete, nichts anderes zu tun, als die Magengrube, respektive den Unterleib kräftig einzuziehen und wieder vorschnellen zu lassen, solches aber zumindest 3—4 Male hintereinander zu wiederholen. Und tatsächlich war der Erfolg ein ganz außerordentlicher.

Ich erinnere mich nicht mehr des Namens desjenigen, welcher solches beschrieben und empfohlen hatte. Es ist aber Tatsache, daß die indische Lehre schon vor vielen tausend Jahren eine ähnliche Übung ihren Schülern empfahl, welche den Zweck hatte, Angstgefühl und Aufregungszustände zu bemeistern. Bevor ich diese Übung beschreibe, will ich es versuchen, eine logische Erklärung für dieselbe abzugeben.

Es ist bekannt, daß man gewiße Erkrankungen oder Erschlaffungszustände des Nervensystemes durch sogenannte Vibrationsmassage behandelt d. h. jene Stelle, wo sich Nervenzentren befinden, durch einen in Vibration befindlichen Gegenstand massiert. Ein unsere Gemütsverfassung bestimmendes Nervenzentrum befindet sich nun unterhalb der Magengrube, dem sogenannten Plexus solaris. Durch die nun zu beschreibende Übung wird gerade dieses Nervenzentrum in eine Erschütterung versetzt, welcher selbst die kunstvollst ausgeführte Massage nicht annähernd gleichkommt. Probieren Sie selbst diese Übung, doch nicht früher als bis Sie die vorherbeschriebene Übung 3—4 Wochen gründlich durchgeführt und es zu einer gewissen Vollendung in derselben gebracht haben. Auch diese zweite Übung, welche ich „Plexusübung" nenne, üben Sie morgens, mittags und abends und zwar vor der ersten Übung. Führen Sie dieselbe 3—4 mal durch und schließen Sie

daran eine 2—3 malige Wiederholung der Übung I, führen Sie dieselbe aber auch dann durch, wenn Sie Furcht oder Beklemmung fühlen, speziell aber dann, wenn Sie vor der Ausführung einer Sache stehen, welche Ihnen ob ihres ungewissen Ausganges ein Gefühl des Unbehagens bereitet. Diese Übung wird Ihnen, was ich hauptsächlich bezwecke, bei Stärkung der Willenskraft erhebliche Dienste leisten. Ich selbst verdanke derselben den größten Teil meiner Erfolge. —

Durchführung der Plexusübung:

Sie legen sich flach auf ein Ruhebett oder einen Teppich und verschränken die Hände in gleicher Weise wie bei der ersten Übung rückwärts des Kopfes, atmen wie bei Übung I ein, halten den Atem zurück und führen nun Folgendes durch: Sie drücken Ihren Brustkorb soweit als irgend nur möglich heraus und ziehen die Gegend der Magengrube ein, verharren 2—3 Sekunden in dieser Stellung und versuchen nun einen momentanen Wechsel dadurch herbeizuführen, daß Sie den Brustkorb plötzlich einziehen, dabei die Gegend der Magengrube hervorstoßend. Nach 2—3 Sekunden wird abermals zur ersten Lage zurückgewechselt und so 3—4 mal während der erstmaligen Einhaltung des einen Atemzuges. Bringen Sie sodann Brustkorb und Magengrube wieder in die Normallage und atmen Sie langsam aus. Nach 4—5 ruhigen Atemzügen beginnen Sie dieselbe Übung abermals mit der Einatmung usw.

Wenn sich Ihnen auch anfangs einige Schwierigkeiten in den Weg stellen sollten (speziell den Damen fällt das ruckweise Wechseln in der liegenden Körper-

stellung etwas schwer) so geben Sie doch nicht nach und trainieren Sie mit großer Konsequenz. Es gibt kaum eine gleiche Übung, welche von so ungeheuer großem Vorteile sein könnte. Wir erhielten, wie schon einmal erwähnt, dieselbe von der indischen Lehre und müssen ihr dafür unendlich dankbar sein. Unternehmen Sie erst den Versuch und Sie werden mir rechtgeben.

Führen Sie die Plexusübung anfangs nicht öfters als 2 mal hintereinander durch, doch können Sie dieselbe später auch 3—4 mal durchführen. Im Anfange kommt es dabei wohl manchmal vor, daß sich Ohrensausen und ein Blutandrang zum Kopfe fühlbar macht. Lassen Sie sich dadurch nicht abschrecken, denn solches gibt sich nach den ersten Malen. Wo es die Umstände nicht erlauben, können Sie die Übung auch stehend durchführen, was allerdings eine spezielle Trainage erfordert.

„Hatha-Joga".

(Der indische Name für Wissenschaft des Atmens) schreibt endlich noch eine spezielle Übung vor, welche sie jenen Schülern empfiehlt, welche das Erlangen der höchsten Weisheit anstreben.

Der Schüler schließt mit dem Daumen das linke Nasenloch, um durch das rechte leicht, aber immerhin tief einzuatmen. Die solchermaßen eingeatmete Luft hat alle Teile der Lunge vollkommen zu füllen, was durch das Heben der Brust und des Unterleibes sichtbar werden muß. Wie bei den anderen Übungen wird auch hier der Atemzug angehalten um endlich durch das entgegen-

gesetzte Nasenloch, also das rechte, ausgestoßen zu werden, wobei natürlich der Daumen das linke Nasenloch verschließen muß. Die nun folgende Einatmung beginnt durch jenes Nasenloch, durch welches eben die Luft ausgestoßen wurde, die Ausatmung durch das entgegengesetzte und so fort 40 mal wiederholt. Eine solche Übung, welche der indische Meister Kambaka nennt, muß der Tschela (Schüler) 4 mal des Tages und zwar bei Sonnenaufgang, mittags, bei anbrechender Dämmerung und bei Aufgang der Sterne durchführen.

Um Irrtümern vorzubeugen bemerke ich, daß die indische Lehre unter den Kambakas eigentlich nur das Anhalten des Atems versteht, man aber immerhin auch den vollkommenen Atemzyklus, also Einatmen, Anhalten und Ausatmen gleichfalls so benennt. Normal soll für ein solches komplettes Kambaka 9 Sekunden angewendet werden. Bei Anhalten des Atems ist es vorteilhaft, den Kopf leicht vornüber zu senken.

Der indische Meister nennt die in solcher Weise durchgeführten Atemübungen Pranayma oder Regulierung des Atems. Wie die gesammten Atemübungen reinigt auch Pranayama den Körper von ungesunden, den Organismus schädigenden Stoffen, erzeugt guten Appetit, gute Verdauung, Mut, Stärke uud was für uns von größter Bedeutung ist, Kraft des Willens. Nennen Sie derlei Ansichten und Versprechungen nicht übertrieben, ehe Sie dieselben nicht versucht haben.

Die Gewalt des rythmischen Atmens.

Es gibt ein allgemein bekanntes Experiment, bei welchem vier Personen im Stande sind, eine fünfte mit

je zwei Fingern zu heben, ohne dabei besondere Kraft anwenden zu müssen. Dieser Vorgang, welcher auf der rythmischen Atmung beruht, wird dadurch erreicht, daß sämmtliche, bei dem Versuch beteiligten Personen, gleichmäßig einatmen, den Atem anhalten und endlich ausatmen. Solches kann von jedem meiner Leser versucht werden und will ich die ganze Durchführung ausführlich beschreiben, um Ihnen Gelegenheit zu geben, dieses kleine Kunststück selbst zu probieren.

Die zu hebende Person kann sitzen, stehen oder auch liegen, in letzterem Falle aber auf den Lehnen einiger Stühle oder noch besser einer schräg gelegten Leiter, unbedingt aber etwas vom Erdboden entfernt. Es stellen sich nun an jeder Seite zwei Personen auf und zwar eine an den Schultern, die andere an den Knien und setzen ihre Zeige- und Mittelfinger unter der liegenden Person an. Auf Kommando atmen alle fünf beteiligten Personen zu gleicher Zeit ein und aus, was am besten durch lautes Vorzählen einer sechsten Person erreicht wird. Bei der vierten gemeinsamen Einatmung bewegen die vier hebenden Menschen die unter der Versuchsperson befindlichen Finger hoch, wodurch die liegende Person in die Höhe gehoben wird. Fällt die Atmung aller genau zusammen, wird die liegende Person mühelos auf den Fingerspitzen in die Höhe schweben.

Das Gleiche kann so durchgeführt werden, daß der zu Hebende auf einem Stuhl sitzt, und die anderen Vier die Finger demselben in den Achselhöhlen und unter den Knieen anlegen. — Das Heben der stehenden Person, welches ja auf ganz die gleiche Weise geschieht, will ich

nicht empfehlen, da es dabei leicht vorkommen kann, daß dieselbe stützt. Ich bemerke nochmals, daß bei diesem Versuch tief, doch auch leicht geatmet werden muß.

Es steht mir nicht zu, irgend welche Erklärungen für dieses Phänomen zu geben, doch ist es Tatsache, daß ohne die gleichzeitig stattfindende rythmische Atmung ein Gelingen gänzlich ausgeschlossen ist. Ich wiederhole hier einen Ausspruch der Vedenta Philosophie Ratscha Joga: „Sobald, als Bewegung des Körpers, wie auch der Atmung rythmisch werden, ist der Körper zu einer gigantischen Batterie des Willens geworden. Dieser furchtbare Wille ist genau das, was man wünschen muß."

Ich beabsichtige, in der nächsten Zeit ein Buch zu veröffentlichen, in welchem ich mich mit der Technik des Atmens ausführlicher befasse oder besser gesagt, in welchem dieses Thema allein behandelt wird. Es hieße über den Rahmen dieses jetzigen Buches hinausgehen, wollte ich noch weiteres darüber schreiben. Haben Sie den enormen Wert einer richtigen Atmung kennen gelernt, wozu die von mir angeführten Übungen vollauf genügen und wollen Sie es zu einer Höchstvervollkommnung bringen, empfehle ich Ihnen inzwischen das im Buchhandel erschienene Werk des indischen Meisters „Rama Krischna", welches dann alles, was für Sie zu wissen wichtig ist, enthält.

Für jetzt rufe ich Ihnen nochmals in Erinnerung:

Atem ist Leben!

Willenskraft.

Sie haben nunmehr alles oder besser gesagt das meiste gehört was notwendig ist, um eine möglichste Vervollkommung Ihrer Person zu erreichen und sind so weit, daß Sie sich jenem Studium zuwenden können, welches Sie befähigen soll, vermöge Ihrer Willenskraft zu wirken.

Das Geheimnis all' jener, welche durch Willenskraft so Außerordentliches erreichen, besteht der Hauptsache nach darin, daß Sie im Stande sind, den Willen, oder besser gesagt die den Willen erzeugenden Gedanken in solcher Weise zu konzentrieren, daß Sie nicht einmal die eventuelle Möglichkeit in Erwägung ziehen, das Gewollte nicht erreichen zu können.

Eine solche Überzeugung von der Unwiderstehlichkeit eigenen Wollens kann man aber nur durch Gedankenkonzentration erreichen. Lernen Sie das Letztere und gelangen Sie zu der Erkenntnis, daß Ihr Wille die höchste irdische Gewalt ist, so haben Sie alles gewonnen, was Sie anstreben.

Ihr Wille wird zu einer furchtbaren Waffe werden, vermöge derer Sie alle, welche Ihnen in den Weg treten mühelos zu Boden werfen — zu einer doppelt furchtbaren Waffe, da dieselbe Ihren Gegnern unsichtbar bleibt. — Denken Sie einmal an das Wirken der Elemente; Feuer und Wasser werden dem Menschen oft zum Verhängnis, rauben ihm Hab und Gut und machen gar häufig wohlhabende Leute innerhalb weniger Stunden zu Bettlern. Und doch kann man zumeist das nackte Leben erretten.

Man sieht das Ausbrechen einer Feuersbrunst ebenso gut, wie man die herannahenden Wasserfluten sieht. Anders bei dem unseren Augen unsichtbaren Element, der Luft. Eine grundgütige Allmacht verschont ja die Menschen unserer Gegend vor diesem tollen Element, doch lesen wir jedes Jahr des öfteren, welch schreckliche Verheerungen durch Sturmkatastrophen da und dort angerichtet und wie ungezählte Opfer an Menschenleben von ihnen gefordert wurden. Da man das Herannahen der Sturmesbraut nicht sieht, gibt es kaum eine Rettung vor ihr.

Ihr Wille ist ebenso unsichtbar wie ein Hurikana oder Taifun, und wenden Sie denselben in entsprechender Weise an, kann auch er elementar werden und alles niedermähen, was sich ihm in den Weg stellt. Das letztere natürlich nur im moralischen Sinne genommen.

Dieser Vergleich veranlaßt wohl die Frage, wie man es eigentlich anzustellen hat, um seinen Willen auszubilden und in solcher Weise anzuwenden, daß man solch große Wirkung durch denselben zu erzielen vermag. Die Frage wurde bereits dahin beantwortet, indem ich andeutete, daß Willenskraft durch Konzentration der ihr unterlegten Gedanken erreicht wird.

Was Konzentration ist und wie Sie es beginnen müssen, um eine solche zu erreichen, soll in diesem Abschnitte behandelt werden.

Der Chemiker wendet das Wort „Konzentration" an, wenn er den höchsten Stärkegrad einer Lösung bezeichnen will, was er durch ein Übersättigen derselben herbeizuführen vermag. — Auch die Militärsprache kennt das Wort Konzentration und jeder der die Geschichte der

jüngsten Balkankriege verfolgt hat, wird gelesen haben, daß die Erfolge der verbündeten Balkanstaaten darin bestanden, daß sie im geeigneten Augenblicke die Truppen an einem bestimmten Punkte konzentrierten, d. h. zusammenzogen und so ihren Gegner, dessen Truppen zerstreut waren, schlugen.

So haben wir schon die gewünschte Erklärung. Das Wort „konzentrieren" heißt zusammenziehen, sammeln um so einen höchsten Stärkegrad zu erreichen. — Sie sind der Feldherr und Ihre Gedanken sind die Truppen, welche Ihnen unterstellt sind. Verstehen Sie es, im geeigneten Augenblicke dieselben auf einen bestimmten Punkt hin zu konzentrieren und dortselbst zu versammeln, dann sind Sie der tüchtige Stratege, welcher unbedingt siegen wird. Es gilt also, die Fähigkeit auszubilden, jenen Objekten oder jener Situation, welche in Ihrer momentanen Interessensphäre liegt, durch längere Zeit Ihre volle, ungeteilte Aufmerksamkeit dadurch zuzuwenden, daß Sie Ihre gesammten Gedanken auf sie dirigieren.

Die phrenologische Wissenschaft stellt die Behauptung auf, daß die gedankliche Konzentration ihren Sitz an einer bestimmten Partie des Hinterkopfes habe und diese gewissermassen mit dem festen Punkt jenes Muskels zusammenfällt, welcher die ganze Stirnfront einnimmt. Man nennt den Letzteren den occipito-frontalis. Der bewegliche Punkt der Einfügung dieses Muskels liegt unterhalb der Augenbrauen. Infolge dieser Kontraktion am Hinterkopfe, unmittelbar über dem phrenologischen Sitze der Konzentration, ziehen sich bei Sammlung der Gedanken die Augenbrauen unwillkürlich zusammen und die Augen er-

weitern sich. Auf diese Weise ist es auch dem geübten Physiognomiker möglich, jene Menschen an solchen Äußerlichkeiten zu erkennen, deren Denken ein wirklich geübtes und trainiertes ist. Auch Sie sollen erkennen, wenn Ihre Umgebung den Willen konzentriert, um Sie durch denselben eventuell zu beeinflußen. Sie sollen solches Handeln erkennen, damit Sie im Stande sind, sich vor diesem zu schützen.

Hören Sie nun endlich was ich Ihnen darüber sagen will, wie Sie die Konzentration Ihres eigenen Willens zu erreichen vermögen.

Gedankenkonzentration.

Diese erfordert die absolute Vorherrschaft eines bestimmten Gedankens, beziehungsweise Gedankenganges.

Eine derartige Konzentration ist Sache hartnäckiger Versuche und Übungen, welche in der nachfolgend beschriebenen Art durchgenommen werden müssen.

Merkliche Erfolge stellen sich wohl in der Regel erst nach Wochen ein, doch darf man sich dadurch nicht entmutigen lassen, denn nirgends heißt es so mit Recht: **„Nur Beharrlichkeit führt zum Ziel“**, denn hier.

1. Übung.

Die gesammten Übungen müssen in energischer Weise vorgenommen und geübt werden. Dieselben sollen in einem Raume durchgeführt werden, wo Sie vor jeder Störung sicher sind und wo Sie weder durch Straßenlärm, noch durch sonstige Geräusche abgelenkt werden. Wie bei allen

anderen Übungen, sorgen Sie auch bei dieser für genügend gute und frische Luft in jenem Raume, wo Sie dieselben vornehmen. Legen Sie selbst Ihre Uhr abseits, so daß Sie wohl die Zeit erkennen, doch weder durch das „Ticken" noch durch die Gegenständlichkeit der Uhr abgelenkt werden.

Endlich halten Sie auch für die Übungen die vorgeschriebenen Zeiten genau ein, vor allem übertreiben Sie, was die angegebenen Zeiten betrifft, nicht, denn auch ein „Zuviel" schadet.

Die Übung der Gedankenkonzentration soll im Anfang nur einmal täglich ausgeführt werden und zwar ist die beste Zeit die Abendstunde, wo in Ihrer näheren Umgebung bereits Ruhe herrscht und Sie nicht mehr mit der Wahrscheinlichkeit einer Störung rechnen müssen.

Übung: Setzen Sie sich in möglichst bequemer Stellung vor einen Tisch, welcher allerdings vollkommen leer sein muß. Wählen Sie nun irgend einen kleineren Gegenstand, (von nicht allzu komplizierter Zusammensetzung) auf welchen Sie jetzt Ihre Gedanken konzentrieren wollen; denselben legen Sie vor sich auf den Tisch und beginnen. Sie bilden sich eine Gedankenreihe, welche sich einzig mit gewähltem Gegenstande befaßt, also mit dessen Größe, Form, Farbe, Geruch, Herkunft, Verwendbarkeit usw. Haben Sie beispielsweise eine Blume, sagen wir eine Nelke genommen, so sei der sich nun entwickelnde Gedankengang beiläufig folgender:

„Hier vor mir liegt eine weiße Nelke. Es ist dies eine Blume, die nahezu in jedem Garten als Zierpflanze gezogen wird. Die Form der Blüte ist trotz der gezackten Blütenblättchen eine runde. An ihrer Unterseite ist die

Blüte von einem Kelche eingefaßt, der von mattgrüner Farbe ist, usw." — Sie besprechen nun im Geiste die Form der Blütenblätter der eigentlichen Blätter, des Stieles und so alles, was Ihnen an der Blume auffällt. Auf diese Weise behandeln Sie die ganze Blume, denken über deren Wachstum nach, deren Zucht etc. Hüten Sie sich nur davor, daß sich durch letztere Gedanken inwolviert, nicht fremde Gedanken einschleichen. Würde Ihnen z. B. eine Episode aus Ihrem Leben einfallen, welche mit einer Nelke im Zusammenhange steht, müssen Sie einen solchen fremden Gedanken ganz energisch von sich weisen, da Sie durch denselben von Ihrem Grundgedanken unbewußt abirren, was natürlich Ihr Vorhaben vereiteln würde. Sie müssen mit Ihren gesamten Gedanken einzig und allein bei der Nelke, deren Farbe, Form, Wachstum etc. verweilen. Wenn Ihnen dies anfänglich auch Schwierigkeiten bereitet, dürfen Sie sich dennoch dadurch nicht abschrecken lassen, sondern müssen bedenken, daß auf diesen anfangs fast unsinnig scheinenden Übungen die ganze zielbewußte Gedankenarbeit beruht.

Wie es heute die Nelke war, so nehmen Sie morgen irgend einen anderen Gegenstand für Ihre Konzentrationsübungen, z. B. ein Taschenmesser. Bei diesem sei Ihre Gedankenfolge analog wie bei der Nelke d. h. Art, Form, Gestalt, Zweck, Erzeugung etc.

Ist Ihre Gedankenreihe soweit erschöpft, daß Sie keinen neuen Gedanken mehr finden, beginnen Sie die vorhergehende Reihe neuerlich abzuwickeln und wiederholen Sie dies so lange, bis die vorgeschriebene Zeit abgelaufen ist.

Zeit der Übungen.

1. bis 3. Tag . . 5 Min., 4. bis 6. Tag . . 10 Min.
7. „ 12. „ . . 15 „ 13. „ 20. „ . . 20 „

Diese Zeiten sollen genau innegehalten werden. Am besten ist ein sogenannter Taschenwecker, welcher die abgelaufene Zeit durch Läuten angibt, da ein kontinuierliches auf die Uhr sehen, allzusehr ablenkt.

Die gewählten Gegenstände sollen immer einfacher genommen werden, wodurch allerdings die Übungen schwerer sind.

2. Übung.

Wählen Sie das Bild oder die Photographie einer Person, mit welcher Sie aber nicht etwa im täglichen Verkehr stehen, also deren Züge sich nicht bereits Ihrer Erinnerung eingeprägt haben. In gleicher Weise wie es vorher bei der Nelke beschrieben wurde, stellen Sie das Bild vor sich und beschäftigen Sie sich gedanklich durch eine gewisse Zeit mit der betreffenden Person und zwar deren Äußerem, Charaktereigenschaften, Fähigkeiten etc. etc. Sollten Sie über die beiden letzteren Eigenschaften nicht orientiert sein, so ist es noch vorteilhafter, da Sie dann Ihre eigenen Ansichten bilden können, indem Sie von jenen äußeren Merkmalen, welche Ihnen das Bild zeigt, auf Charakter, Beruf und Fähigkeiten schließen können, was Ihrer Phantasie einen großen Spielraum gewährt. Natürlich müssen Ihre diesbezüglichen Gedanken logisch sein und sich nicht in Widersinnigkeiten ergehen. Kon-

trollieren Sie sich, daß Sie auch hier von dem vorgenommenen Thema nicht abweichen, sondern Ihr Gedankengang immer bei der betreffenden Person verweilt. Fixieren Sie dabei das Bild unverwandt, so daß Sie jeden Zug, jede Einzelheit desselben in sich aufnehmen; bemühen Sie sich auch, die Zeiten dieser Konzentrationsübungen zu steigern; — Es ist ferners sehr vorteilhaft, wenn Sie diese Übungen mit jenen der Tiefatmung verbinden. — Es wäre ein großer Fehler, wenn Sie nur die Bilder solcher Menschen zu diesen Übungen verwenden wollten, welche Ihnen sympathisch sind oder mit welchen Sie durch das Band der Verwandtschaft oder Freundschaft verknüpft sind, das wäre grundfalsch. Denn für einen jungen Mann wäre es z. B. ein leichtes, stundenlange das Bild eines Mädchens anzustarren, welches eben zur Zeit sein ganzes Innerstes erfüllt. — Nein, nicht solche Bilder, welche Ihnen die Sache erleichtern, sondern solche, welche wirklich eine Aufgabe von Ihnen fordern, sollen Sie nehmen. Bilder von Menschen, welche Ihnen aus diesem oder jenen Grunde unsymphatisch sind, welche Ihnen beispielweise berufliche Unannehmlichkeiten zufügten oder zumindest solche von Personen, welche Ihnen vollkommen gleichgültig sind, werden den Übungen erst den wahren Wert verleihen.

3. Übung.

Sie sind so weit, daß Sie nahezu eine halbe Stunde Ihre volle Aufmerksamkeit unverwandt auf einen Gegenstand einfachster Form, nehmen wir an, einen Bleistift

oder ein Streichholz zu konzentrieren vermögen, desgleichen auf das Bild einer Ihnen vollkommen gleichgültigen Person. Sie nehmen eine genaue Kontrolle vor und finden, daß Ihre Gedanken von dem Hauptthema nicht im geringsten mehr abweichen. Jetzt sind sie so weit, sich der dritten Übung zuwenden zu können. Diese besteht darin, daß Sie sich einen jener Gegenstände, welchen Sie früher zu Ihren Konzentrationsübungen verwendet haben, in Erinnerung rufen. Die Bestimmungen betreffs des Raumes in welchem Sie üben, der vollkommen seelischen Ruhe Ihrer eigenen Person etc. etc. sind die gleichen, wie sie schon bei der ersten Übung angegeben wurden.

Sie schließen anfänglich die Augen und lassen vor Ihrem geistigen Auge, also in Ihrer Phantasie, das Bild dieses Gegenstandes erscheinen und beginnen so wie früher, wo derselbe vor Ihnen lag, Ihren Gedankengang auf das betreffende Objekt zu richten, naturgemäß ohne aber dasselbe in Wirklichkeit vor sich zu haben. Die Sammlung Ihrer Gedanken wird es erreichen, daß der vorgenommene Gegenstand sich immer plastischer zu formen beginnt und Sie denselben auch dann, wenn Sie das Auge öffnen, greifbar deutlich vor sich zu sehen glauben. Es ist dies eine Übung, deren strengste Durchführung von allergrößter Wichtigkeit ist. Handelt es sich beispielweise darum, Ihren Willen bei einer Person zu erreichen, so ist es logisch, daß Sie dem dabei zu erwartenden Gespräch eine für Sie um so günstigere Wendung zu verleihen vermögen, je besser diese Person durch Ihren Willen beeinflußt wird. Solches ist aber auf telepathischem Wege sehr leicht möglich und es werden sich sichere Erfolge

umsoeher einstellen, je deutlicher das Bild jenes Menschen, mit welchem Sie es zu tun bekommen werden, vor Ihrem geistigen Auge ersteht. Richten Sie schon die gesamte Flut Ihrer Gedanken auf dieses geistige Bild, so können Sie Ihres Erfolges nahezu schon sicher sein, inbesonders dann, wenn dieses geistige Handeln durch eine entsprechende Willensaktion unterstützt wird.

Ich habe hier ausnahmsweise ein Gebiet betreten, sowie eine Ansicht ausgesprochen, wofür ein Beweis mir unmöglich wäre. Allerdings habe ich die praktische Erfahrung, welche vielleicht gerade in diesem Falle maßgebender ist, als alle Theorien. Ich will hier eine kleine Erzählung einfügen, für deren vollste Wahrheit ich die Garantie übernehme.

Ich hatte vor Jahren einen guten Freund, dessen außerordentliche Willenskraft allgemein bekannt war. Er hatte sich Jahre hindurch fast ausschließlich der Erforschung und Verwertung seiner geistigen Kräfte zugewendet und es auch tatsächlich zu ganz außergewöhnlichen Erfolgen gebracht. Ich weiß nicht mehr den Grund, aber eines Tages verließ er seinen Posten (er war zweiter Direktor eines großen Fabriksunternehmens) und mußte, da er von Haus aus kein bedeutendes Vermögen hatte, sich ehebaldigst nach einer neuen Stellung umsehen. Schon nach wenigen Tagen fand er in einer Zeitung eine Annonce, welche einen Posten ausschrieb, der für ihn geradezu geschaffen war. Allerdings war das Blatt drei Tage alt und die Wahrscheinlichkeit, daß die Stelle bereits vergeben sei, entschieden groß. Mein Freund eilte sich nicht einmal übermäßig, sondern ging erst den nächsten

Tag um die Vormittagsstunde hin, wobei er mir vorher die Versicherung gab, daß er die Stelle auf jeden Fall bekommen werde. Ich war über seinen großen Optimismus erstaunt, noch mehr, als er nach zirka zwei Stunden heimkehrte, das Anstellungsdekret als Fabriksdirektor in der Tasche. Er erzählte mir, daß die Stelle bereits tatsächlich vergeben war und der Anwärter darauf aber mit einer ziemlich hohen Summe abgefertigt wurde.

Es ist nicht meine Gewohnheit, zu fragen, umsomehr, da ich bei dem Betreffenden wußte, daß er seine eventuelle Erklärung abgeben würde. Unsere Wege führten auseinander und erst nach Jahren traf ich ihn wieder. Er war noch immer bei jener Firma, allerdings Mitchef des Hauses und Schwiegersohn des Fabrikanten. Bei diesem Zusammentreffen stellte ich ihm endlich die Frage, wie er es damals angestellt habe, um die Stelle zu bekommen, wie er es mir ja seinerzeit prophezeit hatte. Er sah mich mit seinen großen Augen ganz erstaunt an, um endlich zu sagen: „Weil ich wollte, lieber Freund; mein Wille war damals, als ich auf die Annonce hin mich vorstellen ging, so stark und ich von solcher Überzeugung durchdrungen, daß ich die Stelle bekommen werde, daß es vollkommen ausgeschlossen war, daß die Sache einen anderen Verlauf hätte nehmen können. — Dieses Vorkommnis war der Anstoß dazu, daß ich mich meinem heutigen Studium voll und ganz zugewendet habe.

Wie weit ich es seit damals gebracht, wird wohl den meisten Lesern dieses Buches bekannt sein. Der Versuch der Beeinflussung meines eigenen Organismus

durch die Kraft meines Willens ist allgemein bekannt. Ich bin heute im Stande, die Geschwindigkeit meines Pulses von 70 normalen Schlägen in der Minute auf 180—200 Pulsschläge hinaufzutreiben, um sie in wenigen Minuten auf 40 Schläge heruntersinken zu lassen; doch nicht nur dies, ich kann den Puls meiner linken Hand ganz langsam also mit 40 Schlägen in der Minute laufen lassen, während der meiner rechten Hand fliegt und zirka 120—140 Pulsschläge in der Minute vollführt. Nebenbei gesagt ein Experiment, welches jeden Arzt vor ein nicht zu lösendes Rätsel stellt, umsomehr, da ich dasselbe auch bei Versuchspersonen, welche sich allerdings im hypnotischen Hochschlaf befanden, mit Erfolg durchführte. (Da dieser Versuch meiner Gesundheit höchst nachträglich war, habe ich denselben aus dem Programme meiner öffentlichen Vorführungen ausgeschieden). Ich bin ferner im Stande, durch die Kraft meines Willens die Funktion meines Herzens zu einer kaum wahrnehmbaren Tätigkeit herunter zu reduzieren. Endlich ist es ja auch allgemein bekannt, daß ich meinen Willen selbst auf bedeutende Entfernung einer Versuchsperson in solcher Weise zu übertragen vermag, daß sonst gewiß nicht willensschwache Menschen vollkommen in meinen Bann geraten.

Um solches zu erreichen, lieber Leser, muß man sich allerdings einem gründlichen Studium unterziehen und alle dazu erforderlichen Übungen, wie ich schon mehrmals erwähnte, mit eisener Konsequenz durchführen. Große Erfolge erreichen kann allerdings dann ein jeder. Unbedingt aber ist zu einer sinngemäßen Schulung des

Willens allem voran eine ruhige gleichmäßige Aufmerksamkeit bei allem Denken und Handeln erforderlich.

Ein zerstreuter Wille hat als Folgen: Schlaffheit und Wankelmut, Gedächtnisschwäche, Nervosität, Überreiztheit und Zerstreutheit, ja die Krankheiten der modernen Zeiten sind vielfach auf Konto einer nicht genügend ausgebildeten Willenskraft zu setzen.

Was die angeführten Übungen der Willenkonzentration betrifft, möchte ich Ihnen noch einige allgemeine Regeln nennen, deren strenge Beobachtung von großer Wichtigkeit sind. Vor allem als erstes — die strenge Regelmäßigkeit der Übungen. Die wenigen Minuten, dabei noch zu einer Zeit, wo jede berufliche Tätigkeit beendet ist, können leicht Ihrem Studium geopfert werden. Führen Sie aber die Übungen immer um die gleiche Zeit durch, es ist solches von Wichtigkeit.

Als zweites fassen Sie den unumstößlichen Vorsatz, die Übungen in jener Dauer durchzuführen, welche ich Ihnen genannt habe und endlich drittens sehen Sie mit eiserner Konsequenz darauf, daß Sie fremden Gedanken, welche störend oder hindernd wirken, keinen Einlaß gewähren. Verfolgen Sie solches, werden die angestrebten Erfolge sicherlich nicht ausbleiben und Sie werden die Bahn des Erfolges betreten.

Ich möchte Ihnen noch den Rat geben, bei Durchführung der Übungen der Gedankenkonzentration eine gewisse körperliche Passivität zu bewahren. Es ist vorteilhaft, die Muskulatur anzuspannen, so daß Ihre gesammte Körperenergie für die Übung frei wird. Achten Sie darauf, daß die Übungen nicht von äußerlichen sichtbaren Vor-

gängen, wie Aufreißen der Augen, Öffnen des Mundes oder Zusammenziehen der Augenbrauen begleitet wird. Es sind dies jene Vorgänge, welche der Übung Ihre erhöhte Willenstätigkeit verraten.

Für alle jene Leser, welche alles bisher beschriebene bewältigt haben, möchte ich noch eine „vierte" Übung vorschreiben, welche aber allerdings einen gewißen Grad der Entwicklung Ihrer Willenskraft voraussetzt. Gerade diese ist es aber, durch welche Sie Ihre Willenskraft ständig trainieren und zu höchster Vollendung ausbilden können. Sie bildet gewissermaßen eine Massage Ihrer gesamten geistigen und gedanklichen Funktionen, welche durch dieselbe elastisch erhalten werden und ständig an Energie zunehmen.

Diese Übung, welche ich seit Jahren täglich vornehme, ist meine eigenste Kombination und es geschieht zum ersten Male, daß ich dieselbe veröffentliche.

4. Übung.

Zur Vermeidung eventueller Irrtümer möchte ich an dieser Stelle noch bemerken, daß Sie den Erfolg dieser Übung keinesfalls überschätzen dürfen. Von einem Augenblickserfolge oder einer sichtbaren Wirkung kann wohl überhaupt schwer die Rede sein. Ich selbst, dessen Willenskraft gewiß in ganz außerordentlicher Weise ausgebildet ist, hatte wohl bei dem tausendmaligen Durchführen der Übung ungefähr 5—6 mal einen tatsächlich sichtbaren Erfolg. Dennoch möchte ich aber vorläufig darüber schweigen, denn gerade auf diesem Gebiete sind meine

Forschungen noch lange nicht weit genug vorgeschritten, um damit vor die Öffentlichkeit treten zu können und einer streng wissenschaftlich durchgeführten Überprüfung standzuhalten. Ich will es nicht heraufbeschwören, daß mich ein gleiches Schicksal ereilt, wie es einem Professor Schrenk-Notzing mit seiner Materialisationstheorie oder einem Kommandanten Darget mit seiner Photographie des menschlichen Gedankens beschieden war.

Sollte sich bei jemanden von Ihnen ein sichtbarer Erfolg einstellen, so beglückwünsche ich Sie. Ja, ich gehe sogar noch weiter. Ich ersuche Sie darum, mich von einem solchen zu verständigen, da ich derlei Tatsachen, dem von mir gesammelten Materiale einverleiben möchte. Der gesunde Menschenverstand, denn ich bei allen meinen Lesern voraussetze, bietet mir die Gewähr, daß Sie übernatürliche Erscheinungen von oder durch diese Übung nicht erwarten werden. Der Hauptsache nach dient sie ja nur dazu, die bereits gewonnene Willenskraft weiterhin auszubilden und zu entwickeln. Ein solcher Erfolg ist aber jedem von Ihnen ganz gewiß beschieden.

Übung: Auf eine vollkommen plane, blankpolierte Tischplatte, welche wo immer nur möglich mit einer Wasserwage ausnivelliert sein soll, legen Sie eine Kugel, welche aus hartem Material (am besten eine solche aus Elfenbein, wie man dieselbe zum Billardspielen verwendet) gefertigt sein soll, und setzen sich auf ungefähr einen Meter Entfernung vor dieselbe, jedoch so, daß Ihr Körper mit der Tischplatte nicht in Berührung kommt und konzentrieren Sie Ihre gesamte Willenskraft, daß heißt, Ihre gesamten Gedanken darauf, daß die auf dem Tische

liegende Kugel sich in einer bestimmten Richtung weiterbewegen möge. Fixieren Sie hierbei die Kugel in der Weise, wie Sie es bei den Augenübungen gelernt haben und verbinden Sie das Ganze mit der Tiefatmung. Setzen Sie solches durch so lange Zeit fort, als es Ihnen nur möglich ist, doch achten Sie darauf, daß Ihre Gedanken von dem Thema „Fortbewegung der Kugel in dieser Richtung" nicht abirren.

Ihr Gedankengang sei ungefähr folgender: „Ich will durch die Kraft meines Willens erreichen, daß die vor mir liegende Kugel sich in gerader Linie vor mir fortbewege. Ich konzentriere mich auf diese Bewegung mit der ganzen Kraft meines Willens. Mein konzentrierter Wille ist begleitet von einer Schwingung, welche ich auf diese Kugel hindirigiere und diese muß, durch meine Willensschwingung irritiert, sich bewegen. Ich will zeigen, daß die Kraft meines Willens mich dazu befähigt, diesen vor mir liegenden, toten Körper in Bewegung zu setzen u. s. f."

Speziell dann, wenn Sie sich dieser Aufgabe voll und ganz zuwenden, werden Sie den Eindruck gewinnen, daß die vor Ihnen liegende Kugel sich tatsächlich bewege. Allerdings ist solches zumeist eine Täuschung Ihrer Augen, welche durch die große gedankliche Anstrengung hervorgerufen wird. Es ist daher gut, wenn Sie die Kugel auf einen kleinen Kreidepunkt aufsetzen, um so jede selbst die minimalste Bewegung nachher kontrollieren zu können. Sollte einmal eine Bewegung der Kugel tatsächlich erfolgen, kontrollieren Sie, ob Sie vielleicht mit der Unterlagsplatte in irgendwelcher Berührung standen oder ob diese nicht vielleicht nach irgend einer Richtung geneigt war. —

Nachdem ich selbst 2—3 mal diese Übung mit tatsächlichem Erfolge durchgeführt hatte, habe ich endlich einmal mich entschlossen, dieselbe vor einem Auditorium zu wiederholen. Um die möglichste Wahrscheinlichkeit eines Gelingens des Versuches zu erreichen, wurde die ganze Einrichtung abgeändert; so nahm ich diesesmal keine schwere Kugel, sondern eine möglichst leichte Korkkugel, welche ich nicht auf eine Unterlagsplatte legte, sondern an einem sehr langen Seidenfaden befestigte, welcher durch die Schwere der Kugel gespannt, von der Decke herabhing. Ich selbst postierte mich hinter einer Glastafel, so daß nicht etwa mein Hauch die Kugel zu irritieren vermöge. Die das Experiment kontrollierenden Personen saßen zu beiden Seiten, ebenfalls hinter der Glasplatte gedeckt, um jeden, selbst den minimalsten Ausschlag der Kugel sofort konstatieren zu können. — Der Ausschlag variierte bei den verschiedenen Versuchen von 0.5 bis 3.8 cm. Solches wurde durch ein von allen Personen beglaubigtes Protokoll beglaubigt. Dessenungeachtet wurden kurz nachher allerlei Möglichkeiten erwogen, welches dieses so einzigartige Experiment auf natürliche Weise erklären sollte. Es ist dies der Grund, warum ich alle Aufforderungen betreffs einer Wiederholung des Versuches abgelehnt habe. Sehen und nicht glauben ist Nörgelei, einer Solchen opfere ich aber meine geistigen Kräfte kein zweites Mal. —

Jahrelang habe ich gegrübelt und experimentiert um eine Übung zu finden, welche halbwegs geeignet wäre, einen sichtbaren Erfolg der Willenskonzentration zu zeitigen, doch außer dem eben unter Übung 4 beschriebenen,

eigentlich höchst problematischen Versuche mit der „Kugel", vermochte ich weder etwas zu erdenken, noch zu erreichen.

Mein Buch befindet sich bereits im Druck und während ich mit der Korrektur des mir zugesendeten ersten Abzuges beschäftigt bin, bringt mich der „Zufall" (?) (heute müssen wir es ja noch so bezeichnen) zu einem Expertment, in welchem ich das lang Gesuchte zu finden glaube.

Meine Zigarette liegt vor mir auf dem Tisch und der Rauch steigt in einer schlanken, völlig ebenen Säule kerzengerade zur Höhe empor. Mein Gedanke beim Anblick dieser Rauchsäule ist momentan der, daß ich mich frage, ob es nicht möglich wäre, dieses zarte Rauchgebilde durch meine Willenskraft zu beeinflussen. — Dem Gedanken folgt auch zugleich die Tat. — Ich halte meinen Atem an und konzentriere meine gesamte Willenskraft darauf, die wie erwähnt schnurgerade aufsteigende Säule zu einer rechtsseitigen Abweichung zu zwingen.

Mein diesbezüglicher Gedanke lautet: Ich will, daß die eben nach senkrecht aufsteigende Rauchsäule sich in schräger Richtung zu ihrer jetzigen Lage nach rechts neige! Ich will dies! Weiter nach rechts! — Rechts! Weiter rechts! „Ich muß dies erreichen!"

Eine halbe Minute solch konzentrierten Denkens und Wunder über Wunder, der Rauch wendet sich, wird einige Sekunden schwankend, neigt sich und steigt dann in gerader Linie, so wie es mein Wille ist, nach „rechts" aufwärts.

Ich glaube zuerst an eine Selbsttäuschung. — Also schnell ein zweiter Versuch. Die Säule soll jetzt einen noch größeren Weg beschreiben und sich nach links neigen. —

Ein neuerliches Anspannen der Willenskraft in diesem Sinne, und abermals tritt der gewünschte Erfolg ein.

Noch ein letztes Experiment. Ich will versuchen, die mittlerweile wieder senkrecht aufsteigende, glatte Rauchsäule zu stören und zwar in ihrem ersten Drittel, also zirka 15 cm ober der Zigarettenglut. Neuerliche Konzentration, verbunden mit scharfem Fixieren jener Stelle, welche mein Wille zur Störung bestimmt. Der Rauch steigt glatt auf. Plötzlich beginnt ein Schwanken und dort wo ich wollte, löst sich die Säule in unbestimmte Wölkchen auf, während sie bis dahin, also zirka 15 cm, kerzengerade aufsteigt.

Um ganz sicher zu gehen, setze ich zwischen mich und die Rauchsäule eine Glastafel, welche bis zur Höhe meiner Augen reicht. Es ist gänzlich ausgeschlossen, daß nun mein Atem irgend welche, die Säule beeinflußende Rolle spielt. Der Erfolg bleibt aber immer der gleiche. Ich versuche immer wieder und jedes Experiment gelingt in erstaunender Weise. Ich hatte selbstredend auch Vorsorge getroffen, daß nicht etwa Zugluft den Erfolg beeinflusse. Natürlich ist es um vieles leichter bei diesem Versuche Erfolg zu erzielen, als bei jenem mit der Kugel, welcher wie gesagt, selbst mir nur äußerst selten gelingt, aber trotzdem bin ich von der so außerordentlichen Wirkung meiner neuen Entdeckung überrascht. Ich werde nicht müde, obzwar die Sache außerordentlich anstrengt. Namentlich dann, wenn ich die Zigarette so festklemme, daß dieselbe senkrecht steht, sind die Erfolge herrlich. Ich kann selbst dann solche erzielen, wenn ich 3—4 Meter von der Säule entfernt sitze.

Ich werde gelegentlich über meine weiteren Erfahrungen Mitteilung machen und überlasse es vorläufig Ihnen, selbst zu experimentieren, doch natürlich erst dann, wenn Sie gelernt haben, Ihre Gedanken zu konzentrieren, sonst wäre Ihr Beginnen ein vergebliches.

Vielleicht bin ich einen großen Schritt weitergelangt und habe endlich das Mittel gefunden, um der Wissenschaft meine Theorie zu beweisen.

Graz, am 9. August 1914, 2 Uhr nachts.

Ich möchte Ihnen jetzt noch einige wichtige Mitteilungen betreffs Erziehung der Jugend machen, welche sowohl für Eltern, Erzieher wie auch für die Kinder selbst von allergrößter Bedeutung sind. Ich werde mich möglichst kurz fassen und hoffe, daß auch das folgende Kapitel interessiert, so wie Ihnen allen zum Vorteile gereichen möge. —

Erziehung.

(Der Mensch ist ein Produkt seiner Veranlagung, plus der ihm zuteil gewordenen Erziehung!)

Motto:

Wem's juckt, der kratze sich!

Die Erziehung zu willensschwachen und willensstarken Menschen.

Stolz erhobenen Hauptes schreitet der junge Vater einher. Ein Sohn ist ihm geboren worden. Ein Sohn der sein ganzes Sein mit frohen Hoffnungen erfüllt. Das Baby ist erst wenige Tage alt und schon werden die kühnsten Pläne geschmiedet. Der Junge muß ein hervorragender Gelehrter werden — nein, nicht doch Gelehrter, besser er wird ein großer Staatsmann oder Beamter und soll über Tausende und Abertausende befehlen. Es könnte auch gerade ein Offizier sein. Unbedingt aber nur etwas Großes, ganz Bedeutendes. Die Pläne wegen der Erziehung des Kindes nehmen kein Ende. Er will seinen Jungen zu etwas Außerordentlichem erziehen, nicht nur etwas Hervorragendes soll er werden, sondern auch etwas Großes sein. Etwas Besonderes, vor dem sich alle, alle Welt beugt. (Vielleicht werden einige meiner Leser diese meine Worte als eine lächerliche Übertreibung bezeichnen. Ich halte diesen vor, daß ich gerade über dieses Kapitel zahlreiche praktische Erfahrungen gesammelt habe. So hat z. B. Oberleutnant G. in J. für seinen 8 Tage alten Buben, die gesamten Normalschulbücher gekauft, um ehebaldigst sein Kind unterrichten zu können. Dieser Fall ist Tatsache und mache ich mich erbötig, Zeugen hiefür anzugeben. (Der Verfasser). Es ist ja sein Junge, sein einziger Junge und dieser soll alles das erreichen, was ihm, seinem Vater versagt war, trotzdem er es angestrebt hatte. Er war eben nicht richtig erzogen, doch bei seinem Buben muß dies anders werden. Dafür wird er schon sorgen.

Der Gedanke an die Zukunft seines Kindes, erfüllt in ganz und gar und ist doch im Grunde genommen, ohne daß er es zwar selbst weiß, nichts anderes, als eine Spielerei. Tage, Wochen vergehen und es kommt die Zeit, wo der kleine Erdenbürger des Vaters Nachtruhe stört und ein leiser Unmut gegen sein Kind beginnt sich bei ihm zu regen. Den Gedanken an die Erziehung des Kindes, läßt er vernünftiger Weise aber vorläufig vollkommen fallen. Gott, wozu den auch heute schon an dessen Zukunft denken, an die Zukunft solch eines kleinen Wickelkindes, daß hat noch Jahre und Jahre Zeit, jetzt will er zuerst noch an sich selbst denken.

Und das Kind wächst so heran. Es macht seine ersten Schritte, stammelt seine ersten Worte und ein eigener Geist beginnt sich allmählich in ihm zu regen. Das erste Gehen und Sprechen konstatiert der Vater mit größter Freude und macht voll Stolz allen seinen Freunden und Bekannten davon Mitteilung. Das Letztere aber übersieht er. Gott, daß ist ja doch selbstredend, daß ein Kind endlich auch zu denken beginnt. Und dann, er hat ja auch gerade jetzt so wenig Zeit für seinen Jungen, der eigentlich aber jetzt erst sein Junge zu werden beginnt. Seine Geschäfte, seine Sorgen und so manches andere, nehmen ihm viel zu sehr in Anspruch; — heute gehört das Kind noch der Mutter, später, wenn es einmal in die Schule geht, dann wird er schon erziehend eingreifen. Er wird mit dem Kinde die Aufgaben machen, mit ihm lernen und nach seiner Meinung Licht in das kleine Köpfchen bringen.

Der erste Schultag kommt. Er ist gespannt, wartet voll Ungeduld darauf wenn sein Junge aus der Schule nach Hause kommt und stellt sofort die so sinngemäße Frage: „Na, was habt ihr denn heute gelernt?“ Was, ihr habt heute noch nicht gelernt, ja wann wird denn das beginnen?“ Die Frage wiederholt sich am zweiten, dritten, vierten, fünften Tage und endlich, wenn am sechsten Tage der kleine ABC-Schütze voll Stolz seine Tafel mit nach Hause bringt, die kreuz und quer mit Kratzfüßen, welche Striche vorstellen sollen, bemalt ist, da ist er herzlich enttäuscht. Gott, wie dumm so ein Kind, und mit so etwas will er sich abgeben! Nein wenn einmal der Junge auf der Mittelschule ist, will ich eingreifen, einstweilen mag noch die Mutter mit ihm lernen; wenn diese die Erziehung nicht vielleicht einer „bezahlten“ Bonne anvertraut.

Der Junge wächst aber, ohne daß es sein Vater merkt. Er wächst nicht nur körperlich, sondern auch geistig und es tut dem kleinen Herzen weh, wenn er sieht, wie abfällig sein Vater über die kleinen, bescheidenen Erfolge urteilt, welche der Volksschüler eben zu erreichen vermochte. „Jetzt teurer Vater, wäre der Moment, wo du eingreifen solltest, dies wäre der Zeitpunkt, wo dein Kind aufnahmsfähig ist, wo du mühelos den Grund zu künftigem Erfolge legen könntest.“ Was bei dem Neugeborenen verfrüht war, kann leicht in kurzer Zeit zu spät kommen. Jetzt kannst, sollst du erziehend eingreifen, doch du tust es nicht. Dazu hat es deiner Ansicht nach gute Weile.

Und wieder kommt ein Tag, der eine Wandlung im Innern deines Kindes schafft. Der Junge hat sein

erstes: „Ich will" oder „ich will nicht" gesprochen. Du bist empört, erbost darüber. Schau, schau, der junge Herr „will" und „will nicht". Ein Kind „wollen", na das fehlt ja gerade noch. „Merke dir mein Sohn, heute hat nur Einer hier zu wollen, und das bin ich. Einen anderen Willen gibt es nicht, verstanden? Sieh zu, daß ich ein solches Wort nie mehr von dir zu hören bekomme, es könnte dir sonst schlecht ergehen!" — Der arme, kleine Junge, — er hat diesmal zwar solche Worte zum ersten Male gehört, aber noch oft, oft werden ihm dieselben auf seinem weiteren Lebenswege zugerufen werden. Er darf nicht „wollen", warum das eigentlich, warum soll er es nicht, weil er ein Kind ist? Warum soll er das nicht wollen was gut ist, warum soll er das nicht wollen, was ihm und Anderen Freude machen kann? Und doch er darf es ja nicht, der Vater hat es ja ausdrücklich gesagt. Hier gibt es nur einen Willen und das ist der des Vaters. Verblendeter Vater, du beginnst kein großes Verbrechen zu begehen, du unterdrückst in deinem Jungen, die erste, die höchste aller Naturkräfte, den Willen. Du unterdrückst dieselbe in einer sinnlosen Verblendung. Das Wort „Wille" im Munde deines Kindes, scheint dir eine Entweihung desselben, du fürchtest, daß dir dein Kind über den Kopf wachsen könnte, fühlst ein Schwinden deiner Autorität. Und warum dies? Weil du selbst nie wollen konntest, nie wollen durftest; Vielleicht darfst du überhaupt erst seit der Geburt des Kindes einen Willen zeigen. Du bist der Erste, der den so kleinen und doch gesunden Willen knechtet, unterjocht. Du bist der Erste derer, die dein eigen Fleisch und Blut unfrei machen.

Gib acht junger Vater, dein Junge hat klare, offene Augen, er wird heute oder morgen zur Einsicht kommen, daß noch ein Wille im Hause besteht, der vielleicht sogar stärker ist als der deine, — es ist dies der Wille deiner Frau. Du schüttelst das Haupt beim lesen dieser Zeilen, du weißt es ja selbst nicht, daß du dem Willen deiner Frau blind untertan bist. — Du selbst weißt es nicht, dein Junge aber merkt es mit der Zeit, und der Gedanke in einem so kleinen Gehirne ist meist ein gesunder, verblüffend logischer.

Ich habe im Tone einer Erzählung eine Tatsache geschildert, wie selbe sich in so tausenden Fällen ereignet. Solches könnte aber leicht vermieden werden, wenn die Eltern sich der kleinen Mühe unterziehen wollten immer zu prüfen, ob es Eigensinn ist, welcher das Tun und Handeln ihres Kindes leitet, oder ob es nicht vielleicht die gesunde Veranlagung zur Entwicklung eines großen Willens sei. Es finden sich ja im späteren Leben des Menschen so viele, viele, welche eingreifen und die Entwicklung seines freien Willens mit gefühlloser, unkundiger Hand unterbinden.

Es ist eine traurige dabei wahre Tatsache, daß es Niemanden angenehm ist, wenn das junge Menschenkind einen eigenen Willen besitzt. Sie sehen darin eine Gefahr für die Autorität, ihrer eigenen geheiligten Person. Ich verzeihe es aber noch eher einem Lehrer oder Professor, dem gewöhnlich eine große Schaar junger Leute untergeordnet ist, und der oft mühevoll um seine ihm notwendige Autorität kämpfen muß. Ihm verzeihe ich es, wenn er den eigenen Willen der jungen Leute fallweise

unterbinden trachtet. Er kann unmöglich immer entscheiden ob es nicht doch Eigensinn und Störrigkeit ist und es kann geschehen, daß er in dieser Beurteilung einen Fehler begeht.

Den Eltern aber, welche ihre volle Aufmerksamkeit dem Kinde zuwenden sollen und müssen, diesen ist es nie und nimmer zu verzeihen, wenn sie aus purer Bequemlichkeit oder einem dummen Eigendünkel die Willensfreiheit ihres Kindes untergraben. Die Erziehung des Kindes zu dereinst willensstarken, willenskräftigen Menschen birgt gewiß Gefahren in sich und sie erfordert ein umsichtiges Auge von Seite der Eltern und Erzieher, daß genau entscheiden muß wie weit die Freiheit reichen darf, welche sie Ihrem Kinde einräumen.

Die Allmacht hat jedem Menschen ein Quantum von Willen mitgegeben und es steht nun nicht nur bei dem einzelnen Individium selbst, sondern auch dessen Eltern diese Willenseinheit zu mehren. Natürlich aber nur dann, wenn ihm von Seiten der weiteren Erzieher kein Hemmschuh in den Weg gelegt wird.

Das Urteil, welches von maßgebenden Kreisen über junge Leute gefällt wird, kann nicht günstiger lauten als wenn man von ihnen sagt, sie hätten eine gute Kinderstube gehabt. Und es ist auch sicher, daß Menschen die mit besonderer Liebe und Sorgfalt erzogen wurden, einen gewissen Kern besitzen, um welchen sich selbst die rauheste Schale schließen kann, ohne das dieser jemals vollkommen vernichtet werden könnte. Ein solch guter Kern kann aber nur durch unendlich viel Liebe und Güte in das Innere des jungen Menschen gepflanzt werden. Über-

mäßig strenge Eltern, harte Lehrer und Erzieher können nur wieder harte, strenge und selbstsüchtige Menschen schaffen, welche ihre Ziele zumeist nur durch Lüge und Heuchelei erreichen. Der gesunde Wille ist ihnen etwas fremdes.

Doch auch jene, zumeist sind es Mütter, welche aus übergroßer Liebe so schwach werden, daß sie den ihrer Erziehung anvertrauten, alles gewähren, alles gut heißen und nur die Lichtseite an ihren Lieblingen erblicken, können niemals brauchbare Menschen heranreifen lassen. Sie vernichten durch ihre Güte ebenso wie andere durch Strenge. Die Ihnen eigene Schwäche zeitigt schwache, haltlose Menschen.

Wählet daher den goldenen Mittelweg!

So ist der Mensch im Grunde genommen nichts anderes als ein Produkt seiner Anlagen und der im zuteilgewordenen Erziehung, wobei von Seiten der Erzieher die Veranlagung als das Hauptmoment zu betrachten ist, dem sich die Erziehung anzupassen hat.

Es gibt wohl keinen falscheren Grundsatz als jenen, welcher selbst heutigen Tages noch von Pädagogen angeführt wird, ja selbst solchen, welche sich eines guten Rufes erfreuen und dennoch sagen: „Des Kindes Wille muß gebrochen werden, selbst dann wenn dazu die körperliche Züchtigung notwendig sein sollte.“ O, Verdammnis über jene, welche das junge Menschenkind nicht höher einschätzen als irgend einen Hund, der wehrlos ihrer Peitsche preisgegeben ist. Oder fehlt ihnen vielleicht gar

die Gabe einer logischen, verständigen Rede, so daß sie ihren Willen den ihnen untergebenen Schutzbefohlenen nicht anders beizubringen vermögen, als durch Prügel. Solche Erzieher verdienen selbst die Knute und zwar von kräftiger Hand geschwungen und zwar dafür, daß sie unfreie Sklaven erziehen wollen, nicht aber freie Menschen. Machet solche Flachsmänner unserer Zeit darauf aufmerksam, daß es der Staub ihrer Studierstube ist, der ihre Brille mit so grauer Schicht überzogen hat, daß das Auge nicht den Einblick in die moderne Zeit genießen kann.

Laßt den Kindern nicht allein ihren Willen, sondern erziehet dieselben zu widerstandsfähigen, willensstarken Menschen; lehrt sie was Wille ist und lehrt sie denselben zu gebrauchen. Es gibt so viele Möglichkeiten um so zu einem wirklich erhabenen Ziel zu gelangen. Wie schön der Gedanke dafür, der Dankbarkeit seiner Schüler sicher zu sein. Wie elend und erbärmlich muß der sich aber krümmen, dessen Zögling es durch eigene Kraft zu Stellung und Würden gebracht hat und der nun auf einen solchen Lehrer nur mit tiefster Verachtung herabblickt — als auf seinen ehemaligen Peiniger, der ihn um Jugend, Frohsinn und Freude mit Gewalt gebracht hat. Und warum dies? Weil jener Lehrer sich nicht zu der Erkenntnis durchringen kann, daß der Lehrer nicht dazu berufen ist, eine von der Gottheit gegebene Gabe durch Prügel zu brechen, sondern eine höhere Aufgabe zu erfüllen hat. Gewiß müssen die Erzieher, gleichgültig ob Eltern oder Lehrer eine gewisse Strenge wahren, doch darf diese nie in Härte oder gar Grausamkeit übergehen;

Liebe mit Strenge gepaart und dabei immer gerecht sein, so allein könnt Ihr Eure Pflichten erfüllen.

Und Euch, Ihr Eltern die Ihr das herrlichste Geschenk, ein Kind erhieltet, Euch rufe ich zu, seid eingedenkt der heiligen Aufgabe die an Euch damit gestellt wurde.

Euer Kind, welches ein Ebenbild Gottes ist, ist nicht die Spielerei zur Befriedigung Eurer Launen. Ihr müßt es leiten und führen und zwar von da an, wo sich die ersten Verstandesregungen bei ihm zeigen. Ihr sollet weder sein Tyranne und Peiniger sein, noch dürft Ihr selbst zu Kindern werden, denen die lebende Puppe eine angenehme Zerstreuung bietet, sondern Ihr müßt ihnen Freunde und Führer werden. Bereitet es vor auf den dornenvollen Lebensweg, welchen es dereinst schreiten muß. Wappnet es gegen alle Gefahren die ihm später drohen werden und lehrt es jene machtvolle Waffe gebrauchen, die Wille ist. Ihr sorgt viel besser dadurch für seine Zukunft, als wenn Geld und Gut dereinst sein Erbe sein sollte. Nicht vergänglicher Natur sollen die Gaben sein, die Euer Kind von Euch bekommt, es fordert bloß Liebe und eine sorgfältige, vernünftige Erziehung.

Ich habe Tausende von Kindern beobachtet und stets das Verhältnis geprüft in welchem sie zu ihren Eltern stehen. Immer da wo Vater und Mutter Freunde des Kindes waren, war es eine blinde, hingebungsvolle Liebe, die das junge Menschenkind jenen entgegenbrachte, welche ihm das Leben schenkten. Doch wie selten sind heute solche Fälle. Es ist eine traurige Tatsache, daß mehr denn 90% aller Eltern in dem völlig irrigen Wahne

leben, daß das ihnen geborene Kind ihr Eigentum sei, über welches sie unbeschränkte und unumstrittene Rechte haben. Sie vergessen, daß ihre Rechte verschwindend kleine sind gegenüber den Pflichten und der großen Verantwortung, welche sie auf sich laden, wenn sie einem Kinde das Leben schenken. Euer Kind hat ja auch nicht gebeten, in dieser schönsten aller Welten leben zu dürfen.

Ein Akt eures Willens war es bloß mitunter, bedeutend öfter aber sind es Motive, die man keinesfalls als heilige bezeichnen kann, die Ursache waren, daß die Welt um einen neuen Erdenbürger bereichert wurde.

Und dann, wenn ein Kind gegen euern Willen die Familie vergrößert, glaubt ihr euern Haß und Unmut auf dieses ärmste Wesen ausschütten zu dürfen. Ihr vernachlässigt es und seid ihm böse, daß es lebt. Glaubt ihr, daß man einst nicht Rechenschaft von euch fordern wird für solches Tun?

Auch dann, wenn euch die Geburt eines Kindes nicht gelegen kommt, müßt ihr bedenken, daß ihr es ward, die den Keim zu neuem Leben schufet und daß ihr die Verantwortung für dieses euer Handeln übernehmen müßt und gewissenhaft alle Pflichten durchzuführen habet, welche euch die Allmacht dadurch aufgegeben hat. Ihr selbst, nicht aber bezahlte Kinderfrauen und Gouvernanten! Ihr selbst werdet dann in späteren Jahren die Freude erleben, welche aus der Dankbarkeit des Kindes erwächst, doch auch dessen Fluch trifft nur euer Haupt!

Die unteren Klassen der Menschen geben ihren Kindern meist bedeutend mehr mit auf den Weg, als die sogenannten besseren Kreise, welche Gott weiß was damit

zu tun glauben, wenn sie ihrem Sprößlinge dereinst ein großes Vermögen hinterlassen. Geld und Gut ist vergänglich. Solches hat der Mann aus dem Volke kennen gelernt und er erzieht daher sein Kind zur Willensstärke, welche es dereinst im Kampfe gegen Macht und Reichtum unterstützen wird. Er tut es unwissend, dem Zwange der Verhältnisse gehorchend, aber er tut es doch, er tut es, weil er es an sich selbst erfahren mußte, wie groß die Gefahr ist, ein Sklave, ein Leibeigener in heutiger Zeit zu werden. Er selbst mußte es ja noch sein, denn seine Vorfahren hatten nicht jene Erfahrung, die er hat. Sein Kind aber soll es besser haben. Auch sein Sohn muß ja ein schlichter Arbeiter werden, aber als solcher soll er hoch erhobenen Hauptes wohl seine Pflicht erfüllen, doch stolz in dem Bewustsein leben, daß sein Wille es ist, der ihn die Arbeit verrichten läßt, und so auch sein Wille es ist, welcher seinen Brotherrn die Möglichkeit des Lebens gewährt.

Ihr vom Glücke Begünstigten, deren Kinder zu etwas Höherem bestimmt sind als zu harter Werksarbeit, seid eingedenk der einleitenden Worte dieses Buches. Vergesset nicht, daß Reichtum und Armut über Nacht wechseln können und oft auch wechseln. Erzieht sie nicht in einem einfältigen Hoheitsdünkel oder in dem unseligen Wahne, daß Arbeit eine Schande sei. Nehmt euch ein Beispiel von jenem Amerikaner, welcher seinen Kindern den Begriff Wille schon mit der Muttermilch eingeben läßt. und der seinen Kindern als erstes Wort, das Wort „verdienen“ lernt, und der sich dereinst mit dem ruhigen Bewustsein zur ewigen Ruhe legen kann, daß seine Nach-

kommen Geschöpfe sind, die abgehärtet gegen alle Schläge des Schicksals wohl fallen, niemals aber untergehen können. So hat er sie selbst erzogen!

Denket weiters daran, daß alle Laster und schlechten Eigenschaften, Lüge, Neid, Haß, Verleumderei und so Vieles andere der Entwicklung des Willens hinderlich sind. Solche Eigenschaften zieht ihr in euren Kindern durch übermäßige Strenge groß. Oft nennen die Eltern ihre Kinder verlogen, falsch und hinterlistig. Sie vergessen dabei ganz, daß sie ja selbst es waren, welche die Kinder zu Solchem erzogen haben. Wie kann ein Kind aufrichtig sein, welches weiß, für das kleinste Vergehen geprügelt oder hart bestraft zu werden. Das Kind lügt nicht aus Schlechtigkeit, es schiebt seine Vergehen nicht auf andere, um jene zu verleumden. Solches Handeln ist nur die Folge der großen Furcht, welche es vor strenger Strafe hat. Kinder lügen oft und darum, weil es die Eltern solchermassen zur Lüge zwingen. Euer Kind soll euch achten und lieben niemals aber fürchten.

Dann endlich kommt bei so übergroßer Strenge der Moment, wo das Kind so abgestumpft ist, daß es die härteste Strafe nicht mehr fürchtet. Es ist zu der Erkenntnis gelangt, daß seine Eltern, welche es mit den gemeinsten Ausdrücken belegten und mit der Rute oder Peitsche prügelten, weil es bei einer kleinen Unwahrheit ertappt haben, selbst die Lüge ständig auf der Zunge führen. Der Mann belügt die Frau, die Frau den Mann und beide belügen alle Menschen mit denen sie verkehren. Was ist dabei! Sie sind ja erwachsene Leute, denen solches erlaubt ist und dazu ist ihre Lüge eine sogenannte

konventionelle Unwahrheit. So ihr eigenes Urteil. Anders aber das des Kindes, dem es nicht in sein kleines Köpfchen hineingehen will, daß man ihm das, als das größte Verbrechen und Vergehen bezeichnet, was bei den Erwachsenen selbstverständlich ist.

Hütet euch vor euren Kindern. Gewährt ihnen keinen Einblick in eventuelle Schattenseiten eures Charakters, und zeigt euch in dem schönsten Lichte, in jenem Glorienschein, welcher die Eltern ständig umgeben soll. Seid auch immer freundlich zu ihnen. Eure Kinder können ja nicht dafür, wenn ihr geschäftlichen Ärger oder Verdruß hattet!

Widmet jede freie Minute euren Kindern; seid ihnen Spielgefährten in der Jugend, Freunde und Berater in späteren Jahren. Nur so werdet ihr das Vertrauen derselben gewinnen und erhalten, sie leicht lenken, leiten und führen und das in ihnen großziehen, was die moderne Zeit von ihnen fordert. Einen lauteren, ehrlichen, rechtschaffenen Charakter, Arbeitslust und Arbeitsfreude und endlich einen starken Willen, der beugt und dem man sich beugt. Dann könnt ihr auch auf den höchsten Lohn rechnen, der euch beschieden sein kann, auf die Dankbarkeit eurer Kinder und wenn dereinst von euch Rechenschaft gefordert wird, dann könnt ihr ruhig sagen, wir haben unsere Pflicht erfüllt, wir haben unsere Kinder vorbereitet für das „Leben". Und wenn wir ihnen auch nicht Gut und Reichtum hinterlassen konnten, so haben wir sie doch zu ordentlichen, rechtschaffenen Menschen erzogen, die den Stürmen des Lebens trotzen können, und welche nicht der erste Windhauch zu Boden schmettert.

Ehre dem Andenken solcher Eltern! Ehre auch allen jenen, die gerecht waren, die niemals eines ihrer Kinder auf Kosten eines Anderen vernachlässigten oder benachteiligten. Gott segne diese und lasse sie lange leben, zum Heile all ihrer Kinder! Amen!

Alles was ich soeben über das Kapitel Erziehung niedergeschrieben habe, ist auf praktische Erfahrungen und Beobachtungen aufgebaut und begründet. Leider entzieht es sich meiner Beurteilung, welches Interesse Sie diesem Abschnitte entgegenbringen werden. Sind Sie jedoch überzeugt, daß ich der Jugend und deren Erziehung seit einer langen Reihe von Jahren mein volles Augenmerk zugewandt habe, und meine diesbezüglichen Ansichten doch nicht ganz zu verwerfen sein dürften.

Wie überall im Leben ist es auch bei der Jugenderziehung. Man muß „Theorie" und „Praxis" immer weit auseinander halten. „Grau, teurer Freund ist alle Theorie". Umgebet doch wenigstens die Jugend mit den Farben des Frohsinns, doch haltet Ihnen das Unheimliche, trostlose „Grau" vom Leibe. Praxis! Praxis! Praxis!

Gewiß ist es dann leicht eine solche zu entwickeln, wenn man bereits mehrere Sprößlinge sein Eigen nennt. Beim Ersten hat es natürlich seine Schwierigkeiten, und doch ist die Erziehung des ersten Kindes von der allergrößten Wichtigkeit, da dieses als das Älteste, auf seine jüngeren Geschwister immer einen Einfluß ausüben wird, welcher natürlich, der ihm zuteil gewordenen Erziehung entspricht.

Ich wage nicht daran zu denken, jemals irgendwelche Änderung oder Reform des heute bestehenden Schulwesens herbeiführen zu können. An diesem Thema haben sich schon Viele den Kopf angerannt und solches wird ohne Zweifel noch vielen Anderen beschieden sein. Wozu also einen aussichtslosen Kampf führen (ich will kein härteres Wort gebrauchen) — die Schule hat bisher nur immer das theoretische Wissen gelehrt, und das bestehende System dürfte sich wohl kaum jemals ändern.

Es ist ja möglich, daß dieses etwas an sich haben mag, ich maße mir jedenfalls darüber kein lautes Urteil an. Doch da man unserer Jugend an den Mittelschulen nichts, rein gar nichts lehren will, was das praktische Leben dereinst von ihnen fordern wird, müssen die Eltern diese Lücke auszufüllen trachten und die Kinder selbst belehren.

Was ist überhaupt ein allgemeines, praktisches Wissen? Jenes welches uns vor Betrug und Übervorteilung zu schützen vermag. — Ich habe vor mehreren Jahren einmal in Gesellschaft eines Herrn (ich glaube es war sogar ein Mittelschulprofessor) das Thema Schulreform berührt und unter anderem bemerkt, daß sich gewiß praktische Instruktionen recht gut dem theoretischen Unterrichte beiordnen lassen und verwies auf die große Notwendigkeit derselben. Ich führte im Laufe des Gespräches an, daß von allen Jenen, welche selbst vielleicht mit vorzüglichem Erfolge die Mittelschule absolviert haben, beispielweise kein Einziger im Stande wäre beim Bestellen eines Anzuges zu unterscheiden, ob der ihm vorgelegte Stoff aus Schaf- oder Baumwolle erzeugt sei, und sich lediglich

auf die Angaben des betreffenden Geschäftsmannes verlassen muß. Die Antwort, die ich bekam, „beschämte" mich, denn sie lautete dahin, daß der Zweck der Mittelschulen keinesfalls der sei, Schneider auszubilden, und unter den Lehrkräften sich auch niemand befände, der solche „Schneiderwissenschaft" lehren könnte. Ich war wie gesagt beschämt, doch nicht geschlagen. — Ja, ist es denn wirklich etwas Demütigendes oder Erniedrigendes, wenn man ein Wissen lehren oder lernen sollte, welches dem Schüler praktische Vorteile sichert? Muß ich deshalb schon ein Schneider werden, weil ich die Qualität eines Stoffes erkennen lernte? Muß ich deshalb Gemischtwarenhändler sein oder werden, weil ich die echte Milch von einer verfälschten zu unterscheiden gelernt habe? Das sind eben Anschauungen und ich werde mich kaum jemals zu anderen, als zu den mir selbst geschaffenen Ansichten bekehren lassen. Ich glaube, daß wenn dem jungen Menschen so vieles eingepauckt wird, was er auf seinem weiteren Lebenslauf nie, aber auch gar nie brauchen wird, man doch auch Zeit finden könnte, ihm solches zu lehren, was ihm in späteren Jahren auf Schritt und Tritt begegnen wird.

Ich fordere die Leser dieses Buches auf, selbst die Probe auf das von mir angeführte Exempel zu machen. Nehmen Sie je eine kleine Menge Gerste, Korn und Weizen, legen Sie die jungen Leuten vor und Sie können sicher sein, daß unter 10 absolvierten Mittelschülern deren 8 sein werden, welche die einzelnen Sorten falsch bezeichnen, unbekümmert darum, daß alle dieselben gerade in Botanik mit „vorzüglich" klassifiziert wurden. Dafür werden

sie Ihnen aber die genaue Anzahl der Staubgefäße etc. bei einer Blüte angeben und so noch vieles Andere, was für den „Nichtbotaniker" zu wissen höchst überflüssig ist. Ich fordere Sie auf, einen solchen Versuch zu machen und Sie haben den klarsten Beweis über „Theorie" und „Praxis". So aber ist es mit beinahe Allem und Jedem.

Ihr jungen Eltern, die Ihr Solches auch nicht gelernt habt, holt doch dieses nach! Informiert Euch über Alles, was so zu wissen nottut, damit Ihr es dereinst Euren Kindern lehren könnt. Ihr werdet ja selbst genug oft die traurige Erfahrung gemacht haben, wie teuer Euch eine solche Unwissenheit zu stehen kam. Schützet also wenigstens Eure Kinder vor Übervorteilung. Es ist einmal so in dieser schönsten aller Welten, daß die Unwissenheit des Einem von dem Anderen immer zu seinem Vorteile ausgenützt wird.

Und nun möchte ich aus dem zuletzt Gesagten eine kleine Schlußfolgerung mit Rücksicht auf all das bisher Erwähnte ziehen. Gerade das praktische Leben erheischt zu oftem Male eine Aktion der Willenskraft. Wie können Sie aber eine solche anwenden, wenn Sie vollkommen unwissend dastehen. Ihrem Willen stellen sich also große Hindernisse in den Weg. Gewiß, Sie können im Falle einer Übervorteilung zum Richter laufen, protestieren und schimpfen über die Schlechtigkeit der Welt. Der Richter wird solches an Ihnen begangenes Handeln vielleicht auch als Betrug verurteilen, was aber keinesfalls einen Sieg Ihrer Willenskraft bedeuten kann.

Welch ein großes Stück Schlechtigkeit könnte man doch aus der Welt schaffen, wie viele Vergehen könnte

man verhindern, wenn alle Voraussetzungen hinweggeschaffen würden, welche dieselben herbeiführen. Die Menschheit wirklich wissend machen und ihr die Augen öffnen, heißt Betrug und Übervorteilung den Lebensfaden abzuschneiden. — Wie leicht wäre Solches!

Ich beschließe mit diesen Worten den eigentlichen Inhalt dieses Buches, wissend, daß dasselbe viele Gegner findet und von vielen Seiten verurteilt wird. Vielleicht gewinnt es aber auch ein kleines Häuflein Freunde, Freunde mit hellen Augen und klarem Verstande, die meine Intentionen richtig erfassen und den von mir gezeigten Weg wandeln werden. —

Ich habe mein Bestes in diese Zeilen zu legen versucht, Alles was ich an praktischem Wissen und Erfahrungen gesammelt habe. Möge es den Lesern wirkliche Vorteile gewähren, und sie das herausfinden lassen, was sie suchen. —

Anhang.

Anleitung zur Aneignung und praktischen Verwertung suggestiver und hypnotischer Kräfte.

Was ist Hypnose?

Sie haben die Absicht der hypnotischen Wissenschaft näher zu treten, vielleicht sogar den Willen, dieselbe in Ihre Dienste zu stellen und ein zweckentsprechendes, diesbezügliches Studium zu beginnen. Bevor Sie diese Absicht ausführen, müssen Sie sich logischer Weise über das eigentliche Wesen der Hypnose, beziehungsweise Suggestion klar sein.

Ich beginne daher mit den Begriffserklärungen, von denen aber leider gesagt sein muß, daß dieselben weder beweiskräftig noch zweckdienlich sind. — Erklären heißt, Unbekanntes auf Bekanntes zurückzuführen. — Da uns über das Wesen des psychischen Lebens nahezu nichts bekannt ist, ergibt sich die Schwierigkeit, ja Unmöglichkeit, einer vollkommen zutreffenden Erläuterung des Hypnotismus. Jede der bisherigen Erklärungen krankt eben daran, daß Unbekanntes eben nur wieder auf Unbekanntes oder auf Ungewisses zurückgeführt werden mußte. Die allgemeine und gewiß zutreffendste Erklärung lautet also dahin, daß die Hypnose ein dem Schlafe ähnlicher Zustand sei, in welchem jede selbsttätige Willensäußerung aufhört, jedweder Verkehr mit der Außenwelt vollkommen abgeschlossen ist und sowohl der Wille, wie auch scheinbar die Sinnesorgane, vollständig unter dem Willenseinflusse des Hypnotiseurs stehen.

Die Erklärungen, welche von wissenschaftlicher Seite aufgestellt wurden, sind mannigfacher Art. Erwähnt sei

hier besonders jene des Breslauer Prof. Heidenhain, von welcher aber einer der ernstesten Forscher, Doktor Albert Moll in Berlin behauptet, daß sie auf gänzlich falschen Voraussetzungen aufgebaut sei. Heidenhain vermutet die Ursache, des hypnotischen Zustandes in einer Tätigkeitshemmung der Ganglinienzellen der Großgehirnrinde, herbeigeführt durch schwache anhaltende Reizungen gewisser Nerven. — Eine wissenschaftliche Begründung dieser Theorie läßt sich selbstverständlich nicht aufstellen, da man die zugehörigen Studien nur an der bloßgelegten Gehirnrinde des Mediums vornehmen könnte; doch bleibt auch in diesem Falle immerhin noch die Frage offen, ob die angeführten Tätigkeitshemmungen solcher Natur sind, daß dieselben für das menschliche Auge sichtbar werden könnten.

Gleichfalls auf einen sich in der Gehirnrinde abspielenden Vorgang führt der Leipziger Professor Wilhelm Wund die Hypnose zurück, welcher wieder behauptet, daß eine vermehrte Tätigkeit einzelner und wieder verminderter Tätigkeit anderer Gehirnpartien sowie eine Veränderung der Blutzirkulation deren Ursache sei. Beide Erklärungen sind unbefriedigend und vollkommen unzulänglich, und wurden in neuerer Zeit von dem schon vorerwähnten Professor Moll und Professor Forel in Zürich wie anderen modernen Forschern wiederlegt.

Die psychologische Erklärung.

Schon zur Zeit Heidenhains, erklärte der Professor Ottomar Rosebach (1880, ebenfalls Breslauer), daß es

sich um entschieden psychische Vorgänge handle. Der Berliner Psychologe Max Dessoir will die Hypnose als einen Zustand des vorwiegenden geistigen Unterbewußtseins erklären; eine jener Erklärungen, für welche speziell ich mich wärmstens einsetze. Allerdings müßte in diesem Falle das Geistesunterbewußtsein als solches unwiederlegbar bewiesen, sowie auch die Rolle festgesetzt werden, welches dasselbe in unserem Erdendasein spielt. Beides ist aber heute nur vom okkulten oder theosophischen Standpunkte aus möglich. Jene meiner Leser, welche diesem gewiß hochinteressanten Kapitel ein erhöhtes Interesse entgegenbringen, verweise ich auf das zu einem späteren Zeitpunkte, gleichfalls aus meiner Feder erscheinende Werk: „Ein neues Geschlecht". — In Kürze sei hier bemerkt, daß die theosophische Lehre außer der körperlichen (grobstofflichen) Materie und dem seelischen Prinzip (Ätherleib), auch für das Vorhandensein eines weiteren geistigen Prinzipes eintritt, welches sie transcendentales oder Unterbewußtsein nennt. Dieses vermag aber auch nach deren Ansicht nur dann zur Geltung zu kommen, wenn sich der Mensch bei vollkommener Ausschaltung des Bewußtseins, in einem geistig abstrakten Zustande befindet. Solches ist häufig im Schlafe, doch immer aber bei einer Hypnose der Fall.

Als letzte Theorie, sei hier die sogenannte Polarisationstheorie erwähnt, welche ebenfalls viele Anhänger hat. Ich führe hier, die von P. Loose in seinem Buch beschriebene an.

Bekanntlich sind Atome und Moleküle, Jonen oder Elektronen, aus denen alles aufgebaut ist, polar, d. h. sie

folgen den Gesetzen der Anziehung und Abstossung. Entgegengesetztes zieht sich an und strebt nach Ausgleich. Auch der Mensch folgt diesen Gesetzen, wenngleich meist unbewußt. Wir nennen solches Sympathie und Antipathie. Unendlich viele Beispiele aus dem täglichen Leben beweisen die anziehende Kraft des Gegensatzes. Beispielsweise werden die Frauen vom Neuen angezogen (Mode, Schmuck), während die Männer es in der Regel bekämpfen (Kunst, Politik). So folgt der Schwache dem Starken, der Ungelehrte dem Gelehrten, der Unwissende einem Redner, einem Buche oder einer Zeitung. Das Starke und Gegensätzliche zieht an und der Kräfteaustausch findet statt. Ein Wille beherrscht zwei Personen, eine Kraft zwei Körper. Der Ausgleich ist vollzogen unter Aufgabe der Selbständigkeit des Schwächeren, des negativen Objektes. Man denke an zwei verbundene, elektrische Elemente; zwei Kraftquellen, im Ausgleich, einer Stromrichtung folgend. —

Ob meine Ansicht der psychologischen Erklärung vollkommen richtig ist, wollen wir hier nicht erörtern. Im Grunde genommen bliebe es ja vollkommen gleichgültig, welche psychischen oder psychologischen Momente der Hypnose zu Grunde liegen, da ja deren Phänomene heute allgemein bekannt sind und der für die Menschheit daraus entspringende Vorteil ein unleugbarer ist.

Wir wollen uns also nicht mit unsicheren Erklärungen aufhalten, sondern sogleich zu den Tatsachen übergehen.

Die meisten von Ihnen dürften Erscheinungen der Hypnose aus eigener Anschauung kennen, da sie bei Vorführung derartiger Experimente zugegen waren, oder die-

selben gar an eigener Person durchführen ließen. Ich will deshalb nun in Kürze jene Erklärungen abgeben, welche Sie selbst in die Lage versetzen, derlei Versuche vorzunehmen, natürlich immer in der Voraussetzung, daß Sie Ihre Willenskraft in entsprechender Weise gestärkt und auch in Ausübung der anderen, von mir aufgestellten Übungen, bereits ziemlich weit vorgeschritten sind.

(Die nächsten Kapitel beschäftigen sich mit der Person des Hypnotiseurs im allgemeinen und besonderen. Wenngleich ich im ersten Teile dieses Buches vieles besprochen habe was für den Menschen im allgemeinen gilt, muß ich jetzt noch all' das angeben, was gerade auf den „Hypnotiseur" Bezug hat. Wenn immer sich also einige Überschriften wiederholen, so ist der Inhalt der betreffenden Abschnitte, doch bloß eine Ergänzung des bereits früher gesagten.)

Die Person des Hypnotiseurs.

Eine jener Fragen, der ich ganz besondere Ausführlichkeit zuwenden will, betrifft die Person des Hypnotiseurs. Dieselbe lautet: „Wer ist im Stande eine Hypnose herbeizuführen und wie soll der Betreffende beschaffen sein?" Die Beantwortung einer anderen, aber zumindest ebenso wichtigen Frage u. zw.: „Wer erscheint dazu berufen eine Hypnose vorzunehmen?", lasse ich vorläufig offen.

Also wer kann hypnotisieren? Wenn ich Ihnen hierauf antworte, daß nahezu jeder reife Mensch ohne Unterschied des Geschlechtes ein Hypnotiseur sein kann, so mag

dies im ersten Momente wohl als eine kühne Behauptung gelten, doch gebe ich Ihnen die Versicherung, daß es dennoch so ist. Bloß ein verschwindend kleiner Teil ist hier nicht mitinbegriffen, und zwar jene Unglücklichen, welche von der Natur mit der Gabe des Geistes nur allzu spärlich bedacht wurden, jene welche vom Volksmunde als Kretins und Idioten bezeichnet werden. Außer diesen kommen noch solche Menschen in Betracht, die durch besondere Unregelmäßigkeiten des Gesichtes oder der Gestalt unangenehm auffallen. Unter solchen abnormalen Bildungen verstehe ich z. B. eine unförmige, mißgestaltete Naße, schielenden Blick, Höcker etc.

Aus dem bisher Gesagten ersieht man, daß vorerst nicht mehr erforderlich ist als eine normale Geistes- und Körperbildung. Alles andere was zur Person eines Hypnotiseurs, (welcher mit Erfolg experimentieren will) gehört, läßt sich anerziehen, beziehungsweise erlernen.

Der Charakter.

Ein ernster, durchwegs ehrenhafter Charakter gilt als Grundbedingung, denn nicht nur, daß ein solcher der Versuchsperson das unbedingt notwendige Vertrauen einflößt, es ist auch aus moralischen Gründen dem Experimentator unbedingt notwendig. Es ist bekannt, welche furchtbare Macht der Hypnotiseur auf sein Medium auszuüben vermag. Ist der Betreffende nicht durchwegs gewissenhaft und geläutert, daß heißt sein Charakter in entsprechender Weise gefestigt, so kann diese Macht natur-

gemäßer Weise auch zu bösen, unsauberen Zwecken ausgenützt werden, was aber dann für beide Teile gleich verhängnisvoll werden kann. Ich spreche hier nicht allein von Verbrechernaturen, welche bei einem derartigen Studium nur schlechte, verbrecherische Ziele verfolgen, doch selbst der von Natur aus anständige Mensch kann durch die ihm zueigen gewordenen Kräfte leicht so geblendet werden, daß er vom Wege der Rechtschaffenheit abirrt. — Als erste Bedingung gelte daher, daß jeder seinen Charakter prüfe, erprobe und so festige, daß er sicher sein kann, jeder Versuchung mannhaft stand zu halten.

Wer den ersten Teil dieses Buches praktisch durchführt, und ich hoffe dies von den meisten meiner Leser, kann jede Versuchung getrost an sich herantreten lassen, er wird immer gewappnet sein, dieser zu begegnen.

Das Auftreten.

Dieses wurde schon im ersten Teile genugsam besprochen, doch muß ich hier einiges hinzufügen.

Ihr Auftreten sei sicher, korrekt und entschieden. Die Versuchsperson muß vom Augenblicke, wo ihr der Hypnotiseur entgegentritt nicht allein volles Vertrauen fassen, sie muß auch fühlen, daß er hier der Stärkere sei, gegen welchen jedes Auflehnen und Ankämpfen vergeblich wäre. Es spielen da mitunter ganz kleine, fast nebensächliche Details, eine ganz bedeutende Rolle. So habe ich beispielsweise bei mir selbst mitunter die Erfahrung machen müssen, daß ein schief gebundener Krawattenknoten oder eine in

die Stirne herabhängende Haarlocke und dergleichen die Versuchsperson derart ablenkten, daß ich einen tieferen Schlafzustand unmöglich heibeiführen konnte. Ich setze deshalb als ersten Grundsatz fest, daß sowohl Kleidung, Frisur etc. peinlich genau sein müssen. Allerdings muß man sich gegenseitig davor hüten, in eine weibische Eleganz zu verfallen. — Zwei weitere Faktoren können hier noch eine wesentliche Störung und Ablenkung der Versuchsperson herbeiführen: erstens ein übler Mundgeruch und zweitens unsaubere Fingernägel. Das erste muß direkt degoutierend auf jedes Subjekt wirken, umsomehr, da ja der Hypnotiseur gezwungen ist, oft in unmittelbarer Nähe des Gesichtes seines Mediums zu sprechen. Es ist nicht meine Aufgabe, auf die Beseitigung dieses Übels näher einzugehen und begnüge ich mich bloß mit dem Rate, daß man vor Ausübung jedes hypnotischen Experimentes es unbedingt unterlassen möge, Speisen oder Getränke, welche einen unangenehmen oder starken Geruch hinterlassen, zu sich zu nehmen. Starken Rauchern empfehle ich die Anwendung von aromatischen Mundpillen. Schmutzige Fingernägel sind leichter zu beseitigen, doch erscheint es geraten, daß selbst der peinlichste Mensch solches vorher überprüfe. (Siehe „Die Pflege der Hände" I. Teil.)

Der Gesundheitszustand des Hypnotiseurs.

Bei den meisten Methoden, welche eine Hypnose herbeiführen, müssen magnetische Streichungen („Pas") ausgeführt werden). Da nun der Heilmagnetismus lehrt,

daß durch willentlich durchgeführte Streichbewegungen, Krankheitserscheinungen vom Experimentator auf das Medium übertragen werden können, vermeide man es unter allen Umständen eine Hypnose durchzuführen, wenn man sich nicht vollkommen wohl fühlt. Diese Verantwortung, welche man in einem solchen Falle übernimmt, wäre eine allzu große. Auch nervöse Menschen werden klug daran tun, den im ersten Teile angeführten Lehrgang (vor allem Übungen der Atemgymnastik) durchzunehmen, um auf diese Weise vorerst ihr Nervensystem in Ordnung zu bringen.

Die Willenskraft.

Der erfolgreiche Hypnotiseur muß vorerst im Stande sein, seine Gedanken derart zu konzentrieren, daß er mit denselben von der sich gestellten Aufgabe auch nicht um Haaresbreite abweicht. Eine solche Gedankenkonzentration ist nur durch eine außerordentlich große Willenskraft zu erreichen. Auch dies ist Sache eines längeren Studiums, welches im ersten Teile dieses Buches eingehend behandelt wurde. Die Willenskraft ist unter Anderem dazu erforderlich, um die Befehle mit der Überzeugung ihrer Wirkung geben zu können. Willensschwache Menschen werden Letzteres niemals können.

Die Sprache des Experimentierenden

muß modulationsfähig sein, denn bald müssen sie zu erteilenden Suggestionen, fest, energisch und nachdrücklich

Der über ein dunkles oder gar graugrünes Auge verfügt, hat ganz gewiß abfolut nicht gelogen wenn ich, wenn oder blaue Augen irgendwelchen Vorzug gefehlt hätte, daß das zarte Zinkfinger hätte aber ein großer Vorzug sein. Dieses ist unter allen Umständen nicht in Frucht und Schrecken bestehen, Verlangen, bald zum Hypnotiseur bedeutet, treiben. Die Verlustpreisen der Augen. Die Verlangen bestehen, Verlangen zu verneinen. Schrecken Hypnotiseur ist unter Umständen der Augen. Dieses ist unter Umständen der Augen. Dieses ist unter Umständen der Augen. Dieses

genau an die Vorschriften und Aufgaben, welche im ersten Teile unter „Der Blick" angegeben sind. Auch diese Übungen müssen von dem Schüler äußerst gründlich und gewissenhaft durchgeführt werden, denn nur durch diese eben ist es möglich, daß der den meisten Menschen eigene, unsichere, blinzelnde Blick vermieden und abgewöhnt wird. Der Schüler gelangt solchermaßen in den Besitz eines sicheren und entschlossen wirkenden Auges, welches ihm nicht nur bei hypnotischen Experimenten, sondern auch im täglichen Leben wunderbare Dienste leisten wird.

Geduld und Ausdauer.

Während sensitive Versuchspersonen in kürzester Zeit in den Zustand tiefster Hypnose verfallen, bedarf es bei anderen u. zw. der unbedingten Mehrzahl der Menschen eine längere Zeit, ehe sie gefügig werden und es dem Hypnotiseur gelingt, dieselben in den beabsichtigten Zustand überzuführen. Hier darf man weder mißgestimmt, übler Laune oder gar mutlos werden. Geduld und Ausdauer führen in den meisten Fällen sicher ans Ziel; insbesondere dort, wo die Hypnose zu einem bestimmten Zweck (Heilbehandlung) ausgeführt wird, darf man unter keinerlei Umständen den Mut sinken lassen, oder die Flinte ins Korn werfen. Geduld und Ausdauer führen oft selbst bei [illegible] Personen zum Erfolg, welcher bei Ermüdung [illegible] schädigen wird.

gegeben sein, um in nächster Minute in einer monotonen, schläfernden Weise gesprochen zu werden. In beiden Fällen muß jedes Wort deutlich, wohl akzentuiert und unbedingt verständlich sein, was sebst für das leiseste Geflüster gilt. Um aus dem in tiefer Hypnose befindlichen Subjekt Antworten heraus zu holen, muß man sich einer ganz besonders eindringlichen Sprechweise bedienen, späterhin angeführte Redewendungen, welche allerdings nur als Schema aufzufassen sind, bieten hinreichende Gelegenheit zur Übung.

Der Blick.

Wer über ein dunkles oder gar graugrünes Auge verfügt, hat ganz gewiß einen bedeutenden Vorteil für sich, womit jedoch absolut nicht gesagt sein soll, daß braune oder blaue Augen irgendwelchen Nachteil bieten. Hauptsache ist, daß das Auge geschult ist. Ein großer Fehler ist das von manchem Anfänger häufig angewandte Hervorwälzen der Augen. Dieses ist unter allen Umständen zu vermeiden. Die Versuchperson muß zum Experimentator unbedingt Vertrauen besitzen, doch darf dieselbe nicht in Furcht und Schrecken versetzt werden. Ich habe mitunter Fälle erlebt, wo ein solches Aufreißen und Hervorquellen der Augen geradezu lächerlich gewirkt hat. Der Hypnotiseur bediene sich des sogenannten „zentralen Blickes", welcher auf die Nasenwurzel der Versuchsperson gerichtet ist, und halte sich im übrigen

genau an die Vorschriften und Aufgaben, welche im ersten Teile unter „Der Blick" angegeben sind. Auch diese Übungen müssen von dem Schüler äußerst gründlich und gewissenhaft durchgeführt werden, denn nur durch diese eben ist es möglich, daß der den meisten Menschen eigene, unsichere, blinzelnde Blick vermieden und abgewöhnt wird. Der Schüler gelangt solchermaßen in den Besitz eines sicheren und entschlossen wirkenden Auges, welches ihm nicht nur bei hypnotischen Experimenten, sondern auch im täglichen Leben wunderbare Dienste leisten wird.

Geduld und Ausdauer.

Während sensitive Versuchspersonen in kürzester Zeit in den Zustand tiefster Hypnose verfallen, bedarf es bei anderen u. zw. der unbedingten Mehrzahl der Menschen eine längere Zeit, ehe sie gefügig werden und es dem Hypnotiseur gelingt, dieselben in den beabsichtigten Zustand überzuführen. Hier darf man weder mißgestimmt, übler Laune oder gar mutlos werden. Geduld und Ausdauer führen in den meisten Fällen sicher ans Ziel; insbesondere dort, wo die Hypnose zu einem bestimmten Zweck (Heilbehandlung) ausgeführt wird, darf man unter keinerlei Umständen den Mut sinken lassen, oder die Flinte ins Korn werfen. Geduld und Ausdauer führen oft selbst bei refraktär veranlagendsten Personen zum Erfolg, welcher den Experimentator für seine Mühe entschädigen wird.

Takt und Würde.

Bevor man irgendwelche Experimente vornimmt, sei man sich über den Zweck derselben wie auch über deren Durchführung vollkommen im Klaren. Man informiere sich soweit als möglich über den Charakter sowie alle sonstigen Eigenschaften seiner Versuchsperson und passe sich, sowie auch die anzuwendende Methode, soweit es möglich ist, denselben an. Es kommt häufig vor, daß Versuchspersonen, insbesondere Damen, durch Unruhe oder Lachen den Eintritt der Hypnose ungebührlich lange verzögern. Hier wird das Taktgefühl des Hypnotiseurs oft auf eine harte Probe gestellt. Heftigkeit, Ungeduld oder Grobheit wären hier die verfehltesten Mittel, da die Sympathie zwischen Subjekt und Experimentator vollkommen dadurch zerstört wäre. Ernst und Ruhe vermögen einzig wirksam zu helfen.

Es sei hier auch auf sämtliche, von dem Hypnotiseur vorzunehmenden Bewegungen, hingewiesen. Streichbewegungen müssen elegant, sicher und ruhig durchgeführt werden; eckige oder hölzerne Streichbewegungen etc. wirken störend und lächerlich; man übe dieselben in der Weise, daß man sich einen Stuhl vornimmt und sich auf diesem eine in bequemer Stellung sitzende Frau vorstellt und an diesem Phantomwesen fleißig übt. — Ich rate Ihnen auf das entschiedenste ab, die, wenn auch freiwillig angebotene Hilfe eines Freundes oder Verwandten für derlei Übungen in Anspruch zu nehmen. Erstens wird das Gefühl der Unsicherheit Sie vor einem Anwesenden nie verlassen, und zweitens können derlei durch längere Zeit vorgenommene Übungen immerhin eine gesundheitliche Schädigung nach sich ziehen.

Verschiedene Methoden zur Herbeiführung der Hypnose.

Es gibt verschiedene Mittel, deren man sich bedienen kann, um eine Versuchsperson in den hypnotischen Schlaf zu versetzen. Über den Grad ihrer Wirksamkeit sind aber die Urteile verschiedener maßgebender Experimentatoren vollkommen widersprechend. Ich für meine Person betrachte die Sprache des Experimentierenden als das erste, sicherste und auch wirksamste Mittel, welches überhaupt zur Anwendung gelangen kann. Weiteres ist noch der Blick, gewisse Streichbewegungen, Druck auf verschiedene Stellen des Körpers, das Anstarrenlassen glänzender Gegenstände, ein Anhauchen der Versuchsperson etc. etc. mit Erfolg angewendet worden. Die einzelnen Methoden, deren Reinhold Gerling ungefähr 30 in seinem Buch über Hypnose anführt und ausführlich beschreibt, sind Kombinationen aus den eben angeführten Mitteln. In Wirklichkeit gibt es natürlich noch weitaus mehr denn 30 dieser Arten, ich behaupte sogar viele Hunderte solcher, da ja nahezu jeder intelligente Hypnotiseur seine eigene Vorgangsweise anwendet. Die unstreitig größten und sichersten Erfolge wurden aber von jenen erlangt, welche nicht schablonenhaft arbeiten, sondern Kombinationen der einzelnen Methoden zu finden suchen, welche sich der Individualität jedes einzelnen Mediums jeweilig am besten anpassen.

Ich will keineswegs die Behauptung aufstellen, daß der von mir zumeist angewendete Weg der beste oder richtigste sei, doch muß ich bemerken, daß ich gerade mit diesem die meisten Erfolge aufzuweisen hatte. Auch meine

Methode ist natürlich aus der Art des Experimentierens anderer hervorgegangen, bei Hinzufügung einiger, mir wichtig und zweckmäßig scheinender Details. — Einen Vorzug aber müssen selbst meine Gegner derselben vor allen den andern bekannten Arten geben und zwar: Erstens die vollkommene Gefahrlosigkeit und zweitens, daß sich bei meinen Versuchspersonen niemals unangenehme Folgeerscheinungen wie Kopfschmerzen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Üblichkeiten etc. etc. eingestellt haben.

Ich möchte weiters noch bemerken, daß alle Leser dieses Buches, welche ja zumeist gewiß auch Gelegenheit hatten, meine Vorträge zu hören und die erläuternden Versuche zu sehen, nicht in den Irrtum verfallen mögen, daß das welches nun zur Beschreibung und Erläuterung gelangt, indendisch sei mit den von mir gezeigten Experimenten der Willensbeeinflußung. Ich unterlasse es, die so tausendmale angeführten, diesbezüglichen Unterschiede hier neuerdings anzuführen und begnüge mich mit der Erklärung, daß ich im Kommenden einzig die Herbeiführung der **„Hypnose“** beschreiben werde.

Meine Methode.

Ich nehme zur Schilderung dieser einen ganz speziellen Fall als Beispiel an und zwar das Entwöhnen übermäßigen Zigarettenrauchens, welches die Gefahr einer Gesundheitsschädigung der Versuchsperson bildet. Bevor ich mit der ersten Sitzung beginne, habe ich eingehende Erkundigungen über das Privatleben meines Patienten, dessen Lebensgewohnheiten, Familienverhältnisse etc. etc.

in so diskreter Weise eingezogen, daß derselbe von diesen meinen Informationen keinerlei Kenntnis erhielt. Ein solches Wissen bietet mir oft die Gelegenheit gewisser momentaner Effekte, welche selten innere Wirkung verfehlen, da sie richtig angewendet, die Versuchsperson von vorne herein zu beeinflussen vermögen.

Nachdem ich meine Versuchsperson in jeder Weise über die nun kommenden Vorgänge unterrichte, gebe ich ihr (trotzdem ich eventuell schon heute den hypnotischen Schlaf herbeizuführen beabsichtige) die Versicherung, daß ich sie heute nicht hypnotisieren werde, sondern bloß auf ihre Suggestibilität d. h. Empfänglichkeit prüfen will. Ich lasse die Versuchsperson in einem bequemen Lehnsessel niedersetzen, die Füße parallel zueinander auf die Erde stellen, die Hände leicht auf die Knien legen, Kopf leicht zurückneigen, die Augen weit öffnen. Ich stelle mich dann gegenüber, meine Hände leicht auf die Schulter der Versuchsperson gestützt, den Oberkörper vorgebeugt, so daß mein Gesicht sich gerade über dem der Versuchsperson befindet und zirka 30—35 cm davon entfernt ist. Ohne den schon so oft verbannten stieren Blick anzuwenden, sehe ich jetzt scharf und „konzentriert" auf die Nasenwurzel des vor mir Sitzenden, ihn dabei auffordend, mit beiden Augen den Mittelpunkt meines rechten Auges zu fixieren.

Ich spreche nun in ruhiger, doch vorläufig akzentuierter Weise beiläufig das Folgende: [Die in Sekunden angegebenen Pausen während der einzelnen Sätze sind naturgemäßer Weise nicht als unbedingte Norm anzusehen, sondern sollen nur den allgemeinen Begriff des gesamten Vorganges annähernd präzisieren.] „Fixieren Sie

scharf und ununterbrochen den Mittelpunkt meines rechten Auges!" (5 Sekunden Pause) . . . „Seien Sie bemüht ruhig zu sehen und möglichst wenig zu blinzeln!" (10 Sekunden Pause) . . . „Sie gewinnen den Eindruck, als ob sich mein Auge vergrößern würde!" (10 Sekunden Pause) . . . „Sie können dessen Konturen nicht mehr scharf unterscheiden!" (5 Sekunden Pause) . . . „Es beginnt zu verschwimmen!" (5 Sekunden Pause) . . . „Ihre Augen werden müde!" (3 Sekunden Pause) . . . „Die Augenlider werden schwer!" (3 Sekunden Pause) „Schwerer, — fallen zu!" (Meine Versuchsperson schließt die Augen.) Sollte der Augenschluß nicht erfolgen, so gebe ich noch den direkten Befehl: „Schließen Sie die Augen!" Ich richte mich auf und setze mich bei Vermeidung jedweden Geräusches auf einen schon vorher bereit gestellten Stuhl gegenüber meiner Versuchsperson, erfasse mit meinen Händen deren beide Daumen, um mit meinem Daumen einen leichten Druck auf das Nagelglied meines Mediums auszuüben. Inzwischen habe ich ununterbrochen die Nasenwurzel meiner Versuchsperson fixiert und lasse eine kleine Sprechpause eintreten, welche ich dazu benütze, eine erhöhte Gedankenkonzentration und willkürliche Gedankenübertragung auszuüben. Mein Gedankengang ist hierbei folgender: „Ich will das vor mir sitzende Medium nunmehr in den Zustand eines tiefen hypnotischen Schlafes versetzen, — will solches zu dem Zwecke erreichen, um den Kranken von der ihm schädigenden Angewohnheit des Zigarettenrauchens zu befreien. Solches muß und wird mir gelingen. Ich will! — ich will! daß die ganze Flut meiner Gedanken sich meiner Versuchs-

person übertrage, deren Geistestätigkeit beeinfluße und so mein Vorhaben unterstütze".

Ich setze sodann mit halblauter, jetzt aber monotoner Stimme in direkter Rede fort: Sie sind müde, . . . sehr müde! . . . Sie haben das Verlangen nach Schlaf, . . . geben Sie diesem Verlangen nach . . . denken Sie nicht an meine Person, sondern wiederholen Sie in Ihrem Geiste immer bloß die Worte: Schlafen! . . . Müdigkeit! . . . Ruhe! . . . Schlafen! . . . Müdigkeit! . . . und so weiter. Ich will ja nur Ihr Bestes . . . ich will Sie von einem Übel befreien, welches Sie schädigt! . . . Kommen Sie meinem Vorhaben entgegen, denken Sie nichts weiter als die Worte: Schlafen! . . . Müdigkeit! . . . Ruhe! . . . Schlafen! . . . Müdigkeit! . . . Ruhe! . . . Ihre Gedanken beginnen sich zu verwirren, Sie hören nur mehr meine Stimme, Sie sind müde, . . . schläfrig! . . . (mit etwas erhobener Stimme). Schlafen Sie! . . . ich will, daß Sie schlafen! . . . . Sie müssen schlafen! . . . hören Sie, . . . ich will es, schlafen Sie . . . ! (diese ununterbrochenen Suggestionen müssen von einer willenskräftigen Gedankenarbeit fortwährend begleitet sein.) Der geübte Hypnotiseur wird an den Mienen seiner Versuchsperson unschwer erkennen, ob sie etwas anders denkt, als die verlangten Worte, Müdigkeit, Schlaf, Ruhe. — Bemerkt man solches, so sage man ungefähr: „Sie folgen mir nicht, . . . ich fühle, daß Ihre Gedanken immer abirren. Sie müssen mir gehorchen und an nichts anderes denken als: Schlaf . . . Müdigkeit . . Ruhe." (Eine solche Rede verfehlt selten ihre Wirkung.)

Mit meiner Versuchsperson ist inzwischen eine Veränderung vor sich gegangen. Der Kopf ist leicht auf die Brust herabgesunken, der Mund etwas geöffnet, die Augen fest geschlossen, die Atmung eine tiefe, fast keuchende. Ich habe durch diesen Vorgang, welcher normal ungefähr 8—10 Minuten in Anspruch nimmt, meine Versuchsperson in den Zustand der Hypnose überführt und kann nunmehr jene Suggestionen geben, welche dazu dienen sollen, den beabsichtigten Zweck herbeizuführen. Solches ist natürlich eine Sache, welche sich der Individualität der Versuchsperson anpassen soll und richtet sich jeweilig nach dem gegenwärtigen Falle.

„So meine Methode." Es gibt natürlich kleine Abweichungen von derselben und hüte ich mich überhaupt immer, ständig an einem bestimmten Schema festzuhalten, denn nur auf derlei Hartnäckigkeiteiten und Einseitigkeiten sind die Mißerfolge zahlreicher Experimentatoren zurückzuführen.

Ich erachte es als meine Pflicht, Ihnen auch noch einige andere Methoden anzuführen, doch nur solche, welche Aussicht auf Erfolg haben. — So ist vor allem die Breit'sche oder Faszinations-Methode zu erwähnen (benannt nach dem englischen Arzt Jaures Brait aus Manchester). Dieser ließ seine Versuchspersonen (er beschäftigte sich ausschließlich mit Krankheitsbehandlung) den glänzenden Knauf seiner Lanzettenbüchse anstarren, welchen Vorgang er durch gesprochene Suggestionen begleitete. Diese Methode wird auch heutigen Tag vielfach angewendet und gebraucht man hiezu geschliffenes Kristallglas, Steine, eine Taschenuhr, (bei der man den

Mittelpunkt des Ziffernblattes anstarren läßt) eventuell einen goldenen Ring und dergleichen. Man läßt den zu fixierenden Gegenstand vom Medium selbst halten und zwar in einer Entfernung von ungefähr 15 cm vor und über den Augen um nunmehr denselben fixieren zu lassen. Es entsteht naturgemäßerweise eine Übermüdung des Auges, welche den seelischen Zustand der Versuchsperson wesentlich beeinflußt. Die vom Experimentator zu sprechende Suggestion richtet sich abermals ganz nach der Individualität.

Ich bin kein besonderer Freund dieser Methode, da dieselbe gewisse Gefahren in sich birgt. So verfallen Personen, welche auf diese Weise hypnotisiert wurden, sehr leicht auch dann in einen unnatürlichen Schlafzustand, wenn sie späterhin durch Zufall einen glänzenden Gegenstand längere Zeit hindurch anblicken. Man erwacht natürlich nach einer Weile in ganz normaler Weise, doch werden zumeist Kopfschmerzen die Folgeerscheinung eines solchen Vorganges sein.

Der portugiesische Abbé Faria erlernte in Indien jene Methode, welche von den dortigen Fakieren angewendet wird und die darin besteht, daß das Subjekt durch Schreckwirkung eingeschläfert wird. Ein Nachfolger und moderner Vertreter Farias war der vor wenigen Jahren verstorbene französische Arzt Charcot (Leiter des Instituts Salpetrière in Paris). Wie jeder vernunftbegabte Mensch, bekämpfte auch er diese Methode auf das entschiedenste. Charcot, der dieselbe in der Weise anwendet, daß er seine Kranken in einem dunklen Raume einschloß, woselbst plötzlich grelle Lichteffekte (Droument-

sches Kalklicht) aufflammten, wo Detonationen oder gelle Tam-Tam-Schläge ertönten, hat der hypnotischen Sache jedenfalls den größten Schaden zugeführt, denn seine Erfolge waren graulichster Natur. Er wurde von den Anhängern der Nancyer Schule, den Professoren Libault und Bernheim auf das heftigste bekämpft. Ich kann von dieser Methode nur auf das entschiedenste abraten, umsomehr, da die erzeugten Wirkungen zumeist nur kataleptische Schreckerscheinungen sind, welche mit Hypnose sehr wenig gemeinsam haben. Eine größere Sympathie bringe ich jener Art entgegen, welche der russische Professor Orchorowitč empfiehlt, welche darin besteht, daß dem Medium, die an einem Termophor oder einer Wärmeflasche erhitzten Finger an die Stirne, beziehungsweise Schläfen gelegt werden.

Endlich noch zu der Methode vermittels Meßmerscher Striche (Pas). Der österreichische Arzt Franz Meßmer war nach den mittelalterlichen Schrecknissen der Hexengerichte und Inquisition der Erste, welcher den Mut fand, die schon im Altertum bekannten Erscheinungen des magnetischen Schlafes neuerlich anzuwenden. Diesem so angefeindeten, verfolgten, verkannten und doch so verdienten Manne gebührt die Ehre, den modernen Hypnotismus ins Leben gerufen zu haben. Er fand ungezählte Anhänger, doch eben soviele Gegner und Neider. Gewiß ist es aber, daß die Zeit kommen wird, wo man ihm die schon lange verdienten Denkmäler errichten wird.

Bei dieser Art stellt sich der Experimentator vor die Versuchsperson, deren Stellung eine gleiche ist, wie bei der von mir angeführten Methode. Das Fixieren der

Nasenwurzel bildet eine wirksame Unterstützung. Die zu ziehenden Striche (Pas) sind sehr verschiedener Art. (Grundprinzip ist, daß die Hände des Hypnotiseurs bei geschlossenen Fingern vollkommen ausgestreckt werden.) Z. B. die Handrücken gegen einander gelegt, bringt man dieselben vor Mitte der Stirne seines Subjektes u. zw. derart, daß die Fingerspitzen die Stirnhaut leicht berühren. Man fährt nun den Körper des Mediums kaum berührend zu beiden Seiten über die Stirne an den Schläfen herab, dann Hals, Brust entlang bis zu den Schenkeln, über diese weg zu den Knieen, bringt die Arme seitwärts im Halbkreis in die Höhe, geht wieder zurück zur Stirne der Versuchsperson und wiederholt so die gleiche Streichbewegung ungefähr 15—20 male, hierbei ununterbrochen mit monotoner Stimme einschläfernde Suggestionen erteilend. Bei der letzten der Streichbewegung lasse man das Medium die Augen schließen und setze nun die aneinander geschlossenen Daumen an die Nasenwurzel der Versuchsperson und zieht, diese als Mittelpunkt benutzend, mit den leicht gebogenen Fingern halbkreisförmige Striche zu den beiden Seiten der Stirne bis an die Schläfen. Endlich tritt man hinter der Versuchsperson, legt die Fingerspitzen beider Hände mit leichtem Druck an die Schläfen und zieht von hier aus abermals ungefähr 15—20 Striche bis zum Hinterhaupte. Je größer die Gedankenkonzentration bei diesen Vorgängen ist, desto gewisser das Eintreten des zu erwartenden Erfolges. (Ich bemerke, daß die eben angeführte Methode vermittels Strichbewegungen nicht vollkommen jener entspricht, welche Meßmer anwendete. Ich erachte seine Methode als ver-

altet und führe daher eine solche Art an, die ich als die zweckmäßigste erachte und welche von mir ausgeprobt wurde.)

Ich habe nunmehr verschiedene Methoden angeführt, bemerke aber, daß ohne eine entsprechende Willenskonzentration kaum ein ernsthafter Erfolg erreicht werden dürfte, hingegen aber, wenn letztere entsprechend ausgebildet, sowohl Streichbewegungen, Schreckwirkung, Wärmewirkung etc. überflüßig sind. Wer seinen Willen der Versuchsperson zu übertragen vermag, wird Erfolge haben. umsomehr, wenn der Betreffende auch den Geist besitzt, entsprechende Suggestionen in sinngemäßer Weise rasch zusammenzustellen.

Was während der Hypnose selbst zu geschehen hat, (Erteilung von Suggestionen) erachte ich für überflüssig zu beschreiben. Unsinnige Spielereien, die in manchem Büchern beschrieben werden, laufen meinen Anschauungen zuwider. Und das Eingreifen zum Vorteile der Versuchsperson (Krankheitsbehandlung) läßt sich unmöglich immer auf ein bestimmtes Schema verarbeiten. Von weitaus größerer Wichtigkeit sind Anleitungen, welche dazu erforderlich sind, die Versuchsperson ohne unangenehme oder gar gesundheitsschädigende Folgeerscheinungen zu erwecken.

Das Erwecken.

Das Geheimnis meiner Erfolge beruht im allgemeinen darauf, daß ich das gesprochene Wort mit intensiver

Gedanken- und Willensarbeit begleite, so gerade im Augenblicke des Erweckens. Wehe! wenn der Experimentierende dabei unsicher oder ängstlich wird. Solches wird der Versuchsperson immer zum Nachteile gereichen. Ich führe auch hier meine Methode an, welche ich anzuwenden pflege und nehme abermals den Fall des allzuviel Zigaretten rauchenden Jünglings.

Ich habe die zur Heilung notwendigen Suggestionen erteilt, — beendet und lasse nun 5—10 Minuten verstreichen, um sowohl meiner Versuchsperson, wie auch mir selbst, eine kleine Ruhepause zu gönnen. Nach dieser stelle ich mich abermals vor mein Medium und befehle diesem, die Augen zu öffnen und mich anzusehen. Ich spreche nun, begleitet von dem zentralen Blicke (auf die Nasenwurzel), beiläufig das Folgende: „Ich werde Sie jetzt erwecken! — Sie werden, sobald ich es Ihnen befehle, die Augen schließen, wobei Ihnen jede Erinnerung an alles soeben Geschehene schwinden wird. Ich werde sodann langsam bis 15 zählen, wobei folgender Vorgang eintreten wird. Während des Zählens von 1—5 wird Ihr außergewöhnlicher hypnotischer Schlaf in einem normalen Schlafzustand übergehen, von 6—10 werden Sie fühlen, wie die bleierne Schwere, welche zur Zeit auf Ihrer gesamten Person lastet, von Ihnen weichen wird und endlich während meines Zählens von 11—14 werden Sie sich in jenem Zustande befinden, als wenn Sie sonst nach einem gesunden Schlaf erwachen. Bei 15 sind sie vollkommen frisch und munter und werden weder einen benommenen Kopf noch Herzklopfen, Übelkeiten oder dergleichen verspüren, sondern sich wohler

fühlen, als zu der Zeit, wo ich Sie in die Hypnose überführt habe. (Ich befehle nun meiner Versuchsperson das Schließen der Augen und führe das eben Gesagte, abermals von intensiver Willensarbeit unterstützt, durch, wobei nicht zu vergessen sei, das langsam und wohl akzentuiert gezählt werden muß). . . . . Die Suggestion, welche ein Vergessen des gesamten Vorganges herbeiführen soll, muß natürlich nicht immer erteilt werden, sondern nur dann, wenn es die Situation erfordert.

Bei besonders suggestiven Versuchspersonen ereignet sich wohl der Fall, daß dieselben trotz des eben Gesagten nicht erwachen. In diesem Falle muß man ruhiges Blut bewahren und keinesfalls ängstlich werden. Bei Ruhe des Experimentierenden „kann nichts geschehen". Geben Sie in diesem Falle sämtliche Suggestionen mit erhöhtem Nachdrucke nochmals, doch ohne das Zählen von 1—15 und schließen Sie mit den Worten: „Sie werden nun einen gesunden, kräftigen Schlaf tun, aus welchem Sie nach einiger Zeit von selbst erwachen werden". Solches wird dann unter allen Umständen der Fall sein. Unglücksfälle und gesundheitsschädigende Folgen finden nur dann statt, wenn ein ängstlicher und nervöser Hypnotiseur falsche und verwerfliche Mittel anwendet, um das Erwecken herbeizuführen. Unter solchem verstehe ich ein Anschreien, Schütteln oder das mit Wasser anschütten der Versuchsperson. Derartige Gewalttätigkeiten streichen Sie überhaupt vollkommen aus Ihrem Repertoir und erinnern Sie sich an das, was ich Ihnen bezüglich Geduld und Ausdauer gepredigt habe.

Praktische Verwertung der gewonnenen Kräfte.

Hypnose oder Suggestion?

Betrachten wir die Verwertung der eben behandelten Kräfte vom Standpunkte der Heilwissenschaft (wo dieselben eine hervorragende Rolle zu spielen bestimmt sind) müssen wir die als Überschrift gestellte Frage wohl zuerst erörtern. Ist es gleichgültig, ob Hypnose oder Suggestion bei Krankheitsbehandlung angewendet wird, und wann wird Erstere, wann Letztere zu Hilfe genommen?

Die Beantwortung glaube ich am besten im Wege eines Gleichnisses zu bringen u. zw. indem ich die Hypnose der vollkommenen Narkose gleichstelle, hingegen Suggestion mit Lokalanästesie, d. h. dem Unempfindlichmachen einer begrenzten Körperstelle vergleiche.

Der gewissenhafte Arzt wird heutigen Tages die Narkose nur in ganz unvermeidlichen Fällen anwenden, wo aber nur möglich, sich eben damit behelfen, daß er z. B. durch eine Einspritzung jene Stelle empfindungslos macht, wo er eben das Messer ansetzt. Der Grund ist darin zu suchen, daß sich die Narkose erstens doch als nicht gänzlich ungefährlich erwiesen hat und eben durch die, das Empfinden aufhebende Einspritzung voll ersetzt wird.

Ich will keineswegs behaupten, daß die Hypnose in Händen eines erfahrenen, geschulten Experimentators, irgend welche Gefahren bringen könnte, doch bin ich unbedingt dafür, es vorerst mit der Beeinflußung des Willens zu versuchen. Der Arzt wendet gewöhnlich auch

erst leichtere Medikamente an und behält die starken, doch sicher wirkenden Heilmittel, wie z. B. das Morphium, für dann auf, wo alles andere bereits versagt. Auch wir müssen es so machen, die Hypnose sei unsere „eiserne Reserve". Zumeist werden wir ihrer überhaupt nicht bedürfen, was das Vertrauen des Patienten hebt. Die Scheue vor der Hypnose ist ganz die gleiche, wie vor der Narkose. Die Scheue wird aber zur Furcht und diese ist es, welche gesundheitliche Schädigungen herbeiführt. Trachtet also die Furcht von Euren Patienten ferne zu halten und ihr Vertrauen zu erringen, was ihr bei bloßer Suggestion mühelos erreicht.

Wer darf einen Kranken behandeln?

Ganz gleich, ob Arzt oder Nichtarzt, eine Suggestivbehandlung darf nur der vornehmen, welcher erstens den von mir erlangten „Grad höchster Vollkommenheit" erreicht hat und zweitens mit der Materie ganz vertraut ist.

Der ansonsten tüchtige Arzt wird ohne letztere niemals wahre und volle Erfolge erzielen vermögen. Es ist und bleibt ein Spezial-Studium, welches gerade so wie jedes andere gelernt sein will. In Deutschland, wo jedermann, der die Fähigkeiten besitzt, durch die Kraft seines Willens heilen kann, haben wir eine große Reihe sogenannter „Heilkünstler", welche ganz hervorragende Erfolge aufzuweisen haben. Ein Beweis, daß die in Österreich so verhöhnte Suggestivbehandlung doch nicht so ganz von der Hand zu weisen ist.

Es gibt Krankheiten, welche nahezu allein auf diesem Wege geheilt, bezw. behandelt werden können. Ich meine bloß:

Neurasthenie,
Neurosen,
Hysterie,
diverse Manien,
Sexual-Verirrungen,
Morphinismus,
Nikotinismus,

wie endlich die meisten anderen Erkrankungen des Nervensystems.

Ich habe seinerzeit in der Schweiz einige ganz verzweifelte Fälle behandelt. Fälle, wo die normale Behandlungsweise keinerlei Besserung zu zeitigen vermochte. Die von mir erzielten Erfolge waren ganz einziger Art, so zwar, daß mir in Davos ein Arzt den Vorschlag machte, mit ihm ein Sanatorium zu eröffnen.

Natürlich fordert gerade eine solche Behandlungsweise eine ganz hervorragende Aufmerksamkeit, verbunden mit gutem Beobachtungsvermögen. Ein Schema gibt es nicht und jeder Fall will individualisiert sein. Letzteres allein ist oft eine Wissenschaft, die sich aber oft trotz größten Fleißes nicht erlernen läßt. Dieses aber ist der Hauptgrund, daß nur wenige Menschen suggestiv behandeln können. Nicht allein Willenskraft ist erforderlich, sondern tiefe und praktische psychologische Kenntnisse sind Grundbedingung. Es sind eben wenige berufen, aber noch weniger auserwählt.

Schluß.

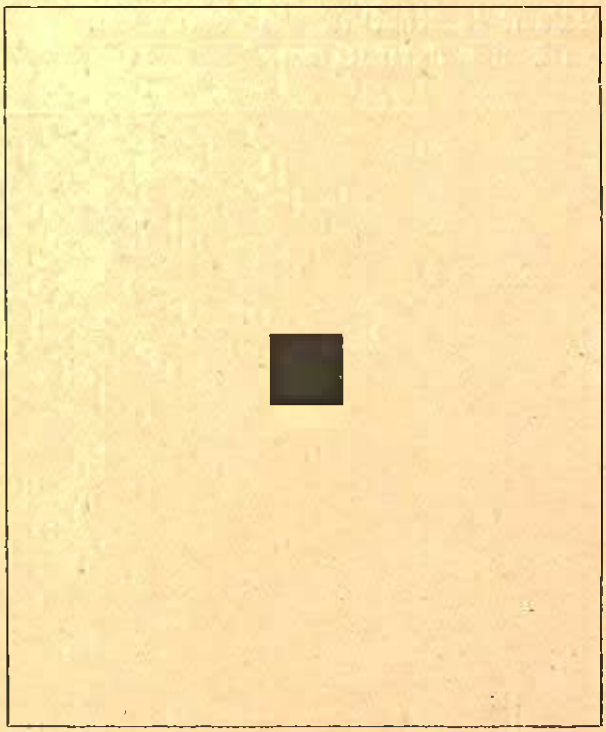
Meine letzten Worte dürften vielleicht manchen strebsamen Schüler enttäuschen. Trösten Sie sich! Auch dann, wenn sie nicht zum Helfer der leidenden Menschheit berufen sind, werden sie die gewonnenen Kenntnisse und Fähigkeiten über den größten Teil ihrer Mitmenschen erheben. Der Vorteil, den sie gesucht, haben sie gefunden und solches ist ihr und mein Ziel und auch Zweck dieses Buches. Seien sie in diesem Falle Egoist und zufrieden, wenn Sie sich selbst geholfen haben.

Letzteres aber ist mein **Wunsch und Wille!**

Hilfstabellen

für die Übungen zur Schärfung des Blicks.

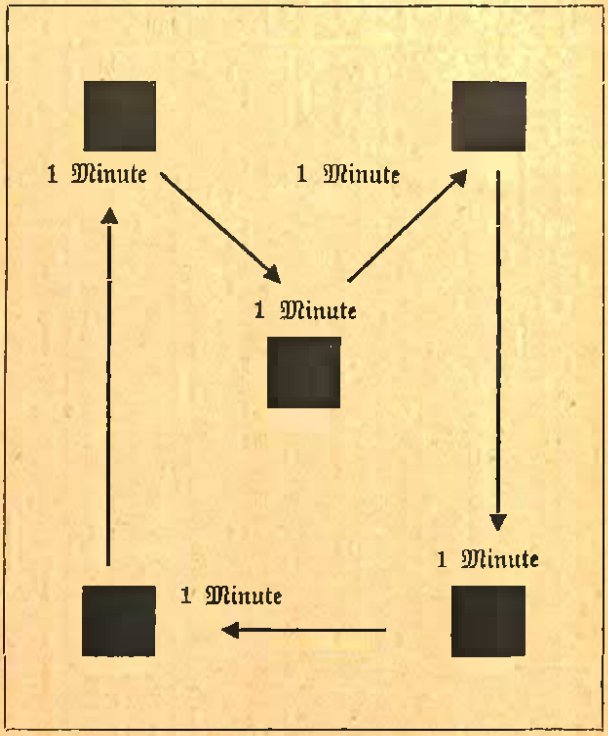
Übung 1



$^1/_5$ der natürlichen Größe.

Übung 2.

Bei dieser Übung befinden sich mehrere schwarze Punkte auf dem Bogen, und hat der Blick auf jedem gleich ruhig wie bei Übung 1 (siehe Seite 155) durch eine Minute zu verweilen, um sodann rasch auf einen anderen Punkt überzugehen.

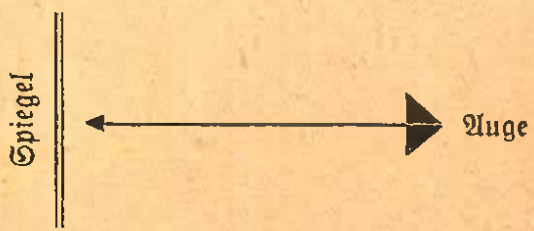


$^1/_5$ der natürlichen Größe.

Übung 3.

natürliche Größe des an die Nasenwurzel zu klebenden Kreuzchens.

Schematische Darstellung des Vorganges der Übung:



Ende.

Inhaltsverzeichnis.

Vorwort . . . . . Seite 3
Einleitung . . . . . „ 5
Ein Wort zur Beachtung . . . . „ 15
Der Wille . . . . . „ 23
Der möglichst vollkommene Mensch „ 39
Erziehung . . . . . „ 103
Anhang. Anleitung und praktische Verwertung suggestiver und hypnotischer Kräfte . . . . „ 123
Praktische Verwertung der gewonnenen Kräfte . . . . . „ 149
Hilfstabellen für die Übungen zur Schärfung des Blicks . . . . „ 154

Buchdruckerei
Hans Bertschinger, Gera
Kaiserfeldg. 18