

# Hypnose und Suggestion

14 Unterrichtsbriefe zum Selbststudium

Ein Lehrgang durch das  
Gebiet des Hypnotismus

von

Dr. K. Andersen

211. — 215. Tausend



RUDOLPH'SCHE VERLAGSBUCHHANDLUNG, LINDAU I. B.

Umschlagzeichnung: Atelier Classic



Alle Rechte vorbehalten

Gesamtherstellung: Ebner, Ulm

## INHALT

	Seite
Erster Unterrichtsbrief:	
<i>Begriffserklärungen und Voraussetzungen</i> . . . . .	5
Zweiter Unterrichtsbrief:	
<i>Vorbereitende Konzentrationsübungen</i> . . . . .	10
Dritter Unterrichtsbrief:	
<i>Selbtsuggestion und Autohypnose</i> . . . . .	15
Vierter Unterrichtsbrief:	
<i>Wer kann hypnotisieren? — Die Lehre vom animalischen Magnetismus oder Mesmerismus</i> . . . . .	19
Fünfter Unterrichtsbrief:	
<i>Wer kann hypnotisiert werden? — Hypnose an Tieren</i> . . . . .	28
Sechster Unterrichtsbrief:	
<i>Der hypnotische Rapport und seine Vorbedingungen</i> . . . . .	34
Siebenter Unterrichtsbrief:	
<i>Praktische Ausführung einer leichten Hypnose</i> . . . . .	39
Achter Unterrichtsbrief:	
<i>Die Vorteile und Ziele des Hypnotismus</i> . . . . .	44

Neunter Unterrichtsbrief:	
<i>Selbstbehandlung und posthypnotische Suggestion</i> . . . . .	49
Zehnter Unterrichtsbrief:	
<i>Die Sicherung der posthypnotischen Suggestionen durch die Erzeugung von Amnesie</i> . . . . .	54
Elfter Unterrichtsbrief:	
<i>Terminsuggestionen und Hilfsmittel der Hypnotisierung</i> . . . . .	58
Zwölfter Unterrichtsbrief:	
<i>Die Anwendung und Wirksamkeit von Wachsuggestionen</i> . . . . .	63
Dreizehnter Unterrichtsbrief:	
<i>Der Couéismus und die Wirkungsbreite der Hypnose</i> . . . . .	67
Vierzehnter Unterrichtsbrief:	
<i>Die Verhütung einer mißbräuchlichen Anwendung der Hypnose</i> . . . . .	72

## Erster Unterrichtsbrief

### Begriffserklärungen und Voraussetzungen

Sie haben den ernststen Willen geäußert, sich mit dem Wesen des Hypnotismus und den Methoden seiner praktischen Anwendung vertraut zu machen. Meine Aufgabe wird es also sein, Ihnen diese Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln; und zwar soll diesem Zwecke eine Reihe von Briefen dienen, die in logischer Folge alles Wesentliche über diesen ungemein wichtigen und interessanten Gegenstand Ihnen klar und verständlich darlegen werden. Wenn ich Sie aber in den Stand setzen soll, Ihre geistigen Kräfte in ungeahnter Weise zu verstärken, wenn Sie sich eine beneidenswerte Beherrschung aller Lebenskräfte aneignen wollen — so müssen Sie auch einige Grundbedingungen erfüllen, welche zu einer ersprißlichen Lektüre dieser Unterrichtsbriefe gehören: **Aufmerksamkeit** und **Geduld**. Mit eindringlicher Aufmerksamkeit lesen Sie bitte in Ihrem eigensten Interesse Zeile für Zeile dieser auf sorgfältigen Studien beruhenden Briefe, und mit Geduld schreiten Sie langsam und methodisch vorwärts, das heißt, nehmen Sie nicht die Kenntnis späterer Briefe vorweg, ehe Sie alle früheren völlig in sich aufgenommen und begriffen haben. Dieses folgerichtige allmähliche Vorwärtsschreiten ist nicht nur beim Lesen und geistigen Verarbeiten des Gelesenen notwendig, sondern noch viel mehr bei der Anwendung der erörterten praktischen Versuche und Experimente. Auch hierbei ist es unbedingt notwendig, vom Kleineren zum Größeren, vom Einfachen zum Komplizierten vorwärts zu schreiten.

Nach diesen einleitenden Worten will ich Ihnen zunächst Ihre erste Frage beantworten: Was versteht man eigentlich unter Hypnose und Suggestion? Ganz kurz gesagt umfaßt der Begriff der Hypnose zwei sich voneinander scharf unterscheidende Tatsachen: einerseits den Zustand des Objekts, das heißt den in einer ganz bestimmten Weise veränderten Seelen- beziehentlich Gehirnzustand von Menschen, der eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Schlaf hat. Zur Unterscheidung vom gewöhnlichen Schlaf, der bei einem gewissen Ermüdungsgrad „von selbst“ eintritt, nennt man ihn den hypnotischen Zustand. Andererseits begreift man unter Hypnose die Erzeugung dieses Zustandes, welche sich in der Hauptsache durch die psychische (seelische) Einwirkung eines Menschen auf den andern mittels Vorstellungen vollzieht, die er ihm beibringt. Diese Methode der Hypnotisierung oder Hypnotisation nun nennt man Suggestion oder Eingebung. Letztere wird am leichtesten und sichersten so ausgeübt, daß der Hypnotiseur mittels seiner Worte mit Bestimmtheit erklärt, daß der zu erzeugende Zustand im selben Augenblicke, wo er es erklärt, auch tatsächlich vorhanden sei oder zum Mindesten sich einstellen werde. Redet sich jemand selbst die Tatsächlichkeit eines bestimmten Vorganges, einer Empfindung oder den Antrieb zu einer bestimmten Willenshandlung ein, so spricht man von Selbstsuggestion oder Autosuggestion.

Unter Suggestibilität versteht man den Grad der persönlichen Empfänglichkeit für Suggestionen, der bei den einzelnen Menschen sehr verschieden ausgeprägt sein kann. Jeder erwachsene, geistig gesunde Mensch ist an sich mehr oder weniger suggestibel und somit hypnotisierbar; nur bestimmte vorübergehende Seelenzustände werden bei ihm eine Hypnose verhindern oder doch wenigstens erschweren können. Über die Eignung oder Nicht-eignung gewisser Menschen als Versuchspersonen für die Vornahme von hypnotischen Versuchen werde ich Ihnen im vierten Briefe nähere Einzelheiten angeben.

Damit Sie die auf unserem Gebiete üblichen Fremdworte nicht falsch anwenden, fasse ich ihre Bedeutung nochmals kurz zusammen:

Hypnose (von dem griechischen Wort Hypnos = der Schlaf abgeleitet) bedeutet einen bestimmten schlafähnlichen Seelenzustand einerseits und andererseits auch den Vorgang der Erzeugung dieses Zustandes; diesen Vorgang nennt man auch Hypnotisierung oder Hypnotisation.

Das Wort Hypnotismus bedeutet soviel wie: Lehre von der Hypnose; es umfaßt also das ganze Gebiet der Hypnose und ihrer seltsamen Erscheinungen in Theorie und Praxis.

Unter Suggestion versteht man eine bestimmte Methode zur Herbeiführung des hypnotischen Zustandes, aber ferner auch jede nachhaltige Übertragung von Vorstellungen auf einen andern Menschen, und zwar mittels der Überzeugungskraft gesprochener Worte. Das Suggestieren bestimmter Ideen kann also auch außerhalb der Hypnose geschehen. Suggestibilität ist der Empfänglichkeitsgrad für Suggestionen. Autosuggestion nennt man die Stärkung und das Wirksamachen eigener Vorstellungen durch den einzelnen Menschen selbst.

Hypnotiseur ist derjenige, der einen anderen Menschen hypnotisiert, während man die Versuchsperson oder den Kranken, also denjenigen, der hypnotisiert wird, als Medium bezeichnet. Der Trancezustand der okkultistischen Medien ist ein hypnose-artiger Zustand.

Leute, die sich auf ihre „kühle, klare Vernunft“ oder auf ihren energischen Willen etwas Besonderes einbilden, neigen dazu, den ganzen Hypnotismus, wie sie sich auszudrücken pflegen, für Schwindel und neumodischen Unsinn zu erklären. Lassen Sie sich durch solche Besserwisser in keiner Weise beirren! Diese Leute sind im Irrtum! In Wirklichkeit ist die Anwendung des Hypnotismus etwas Uraltes, und schon die alten Inder und Ägypter haben die Kenntnis hypnotischer Zustände besessen und sie zu Heilzwecken und ganz besonders in ihrem religiösen Kult angewendet. Nur hat

Nach diesen einleitenden Worten will ich Ihnen zunächst Ihre erste Frage beantworten: Was versteht man eigentlich unter Hypnose und Suggestion? Ganz kurz gesagt umfaßt der Begriff der Hypnose zwei sich voneinander scharf unterscheidende Tatsachen: einerseits den Zustand des Objekts, das heißt den in einer ganz bestimmten Weise veränderten Seelen- beziehentlich Gehirnzustand von Menschen, der eine gewisse Ähnlichkeit mit dem Schlaf hat. Zur Unterscheidung vom gewöhnlichen Schlaf, der bei einem gewissen Ermüdungsgrad „von selbst“ eintritt, nennt man ihn den hypnotischen Zustand. Andererseits begreift man unter Hypnose die Erzeugung dieses Zustandes, welche sich in der Hauptsache durch die psychische (seelische) Einwirkung eines Menschen auf den andern mittels Vorstellungen vollzieht, die er ihm beibringt. Diese Methode der Hypnotisierung oder Hypnotisation nun nennt man Suggestion oder Eingebung. Letztere wird am leichtesten und sichersten so ausgeübt, daß der Hypnotiseur mittels seiner Worte mit Bestimmtheit erklärt, daß der zu erzeugende Zustand im selben Augenblicke, wo er es erklärt, auch tatsächlich vorhanden sei oder zum Mindesten sich einstellen werde. Redet sich jemand selbst die Tatsächlichkeit eines bestimmten Vorganges, einer Empfindung oder den Antrieb zu einer bestimmten Willenshandlung ein, so spricht man von Selbstsuggestion oder Autosuggestion.

Unter Suggestibilität versteht man den Grad der persönlichen Empfänglichkeit für Suggestionen, der bei den einzelnen Menschen sehr verschieden ausgeprägt sein kann. Jeder erwachsene, geistig gesunde Mensch ist an sich mehr oder weniger suggestibel und somit hypnotisierbar; nur bestimmte vorübergehende Seelenzustände werden bei ihm eine Hypnose verhindern oder doch wenigstens erschweren können. Über die Eignung oder Nicht-eignung gewisser Menschen als Versuchspersonen für die Vornahme von hypnotischen Versuchen werde ich Ihnen im vierten Briefe nähere Einzelheiten angeben.

Damit Sie die auf unserem Gebiete üblichen Fremdworte nicht falsch anwenden, fasse ich ihre Bedeutung nochmals kurz zusammen:

Hypnose (von dem griechischen Wort Hypnos = der Schlaf abgeleitet) bedeutet einen bestimmten schlafähnlichen Seelenzustand einerseits und andererseits auch den Vorgang der Erzeugung dieses Zustandes; diesen Vorgang nennt man auch Hypnotisierung oder Hypnotisation.

Das Wort Hypnotismus bedeutet soviel wie: Lehre von der Hypnose; es umfaßt also das ganze Gebiet der Hypnose und ihrer seltsamen Erscheinungen in Theorie und Praxis.

Unter Suggestion versteht man eine bestimmte Methode zur Herbeiführung des hypnotischen Zustandes, aber ferner auch jede nachhaltige Übertragung von Vorstellungen auf einen andern Menschen, und zwar mittels der Überzeugungskraft gesprochener Worte. Das Suggestieren bestimmter Ideen kann also auch außerhalb der Hypnose geschehen. Suggestibilität ist der Empfänglichkeitsgrad für Suggestionen. Autosuggestion nennt man die Stärkung und das Wirksamachen eigener Vorstellungen durch den einzelnen Menschen selbst.

Hypnotiseur ist derjenige, der einen andern Menschen hypnotisiert, während man die Versuchsperson oder den Kranken, also denjenigen, der hypnotisiert wird, als Medium bezeichnet. Der Trancezustand der okkultistischen Medien ist ein hypnose-artiger Zustand.

Leute, die sich auf ihre „kühle, klare Vernunft“ oder auf ihren energischen Willen etwas Besonderes einbilden, neigen dazu, den ganzen Hypnotismus, wie sie sich auszudrücken pflegen, für Schwindel und neumodischen Unsinn zu erklären. Lassen Sie sich durch solche Besserwisser in keiner Weise beirren! Diese Leute sind im Irrtum! In Wirklichkeit ist die Anwendung des Hypnotismus etwas Uraltetes, und schon die alten Inder und Ägypter haben die Kenntnis hypnotischer Zustände besessen und sie zu Heilzwecken und ganz besonders in ihrem religiösen Kult angewendet. Nur hat

man damals diese Zustände, die ja den Menschen völlig rätselhaft erscheinen mußten, meist in mystischer Weise als Einflüsse göttlicher Herkunft gedeutet, wodurch diejenigen, die sich des Hypnotismus bedienten, nur um so sicherer in den Ruf einer übernatürlichen Herrschergewalt kamen. Erst die Neuzeit hat sich eingehend mit dem wissenschaftlichen Studium dieser Erscheinungen, mit deren Bedingungen, Ursachen und Tragweite befaßt. Und als ganz besonders wichtige wissenschaftliche Erkenntnis der Gegenwart hat es zu gelten, daß man ergründet hat, wie fast jeder Mensch hypnotisch beeinflusst werden kann, sobald man über die einzuschlagenden Methoden genau Bescheid weiß.

Auch Sie wollen sich diese Kenntnis aneignen, und Sie sollen nach genauem Studium dieser Briefe auch wirklich dazu gelangen. Sie werden damit eine so außerordentliche Steigerung Ihrer Fähigkeiten, eine so große Ausdehnung Ihres Einflusses auf Ihre Umgebung erlangen, daß Ihnen die Vorteile der Anwendung hypnotischer Kraft sehr deutlich zum Bewußtsein kommen werden! Um so selbstverständlicher muß es für Sie sein, sich jeder gefährlichen, unerlaubten oder sogar strafbaren Anwendung des Hypnotismus zu enthalten, worauf ich Sie ausdrücklich aufmerksam machen möchte. Es ist z. B. durchaus unstatthaft, sich des Hypnotismus dann zu Heilzwecken zu bedienen, wenn Sie dies irgendwie gewerblich oder gegen Entgelt oder sonstige Entlohnung tun, ohne Arzt oder sonstwie zur Ausübung einer arztähnlichen Praxis berechtigt zu sein. Hingegen können Sie z. B. in leichteren Fällen nach Erwerbung der nötigen Sachkenntnisse ohne Entgelt Krankheitszustände Ihnen nahestehender oder sonstwie damit durchaus einverständener Personen behandeln, aber nur, wenn Sie damit nicht etwa einer fachgemäßen ärztlichen Behandlung entgegenarbeiten.

Völlig zu verwerfen ist natürlich jede Anwendung hypnotischer Kenntnisse zu verbrecherischen Zwecken, sei es direkt, indem Sie an einer Ihrem übermächtigen Willen untertänigen Person ein Verbrechen ausüben, sei es indirekt, indem Sie einen von Ihnen

hypnotisch beeinflussen Menschen zur Verübung einer strafbaren Handlung anleiten. Von Beispielen für beide Fälle will ich für jetzt absehen, weil ich voraussetze, daß Sie die durch das Studium dieser Briefe erlangten Kräfte lediglich in erlaubter Weise, zu Ihrem eigenen wohlverstandenen Nutzen, zur Erhöhung Ihrer Stellung im Berufe und unter den Menschen und schließlich zur Stärkung und Ausgestaltung Ihres ganzen psychischen Menschen und Ihres sittlichen Charakters anwenden.

Ihr Freund und Lehrer

### Vorbereitende Konzentrationsübung

Schon im Alltagsleben werden Sie die Erfahrung gemacht haben, daß Sie niemanden von einer Ansicht überzeugen können, welche nicht mit voller Stärke von Ihnen selbst für richtig gehalten und demgemäß auch mit aller Bestimmtheit von Ihnen behauptet wird. Ebenso werden Sie ein gestecktes Ziel nur dann erreichen, wenn Sie Ihre ganze Energie daran setzen und sich nicht durch irgendwelche Nebeneinflüsse davon abbringen lassen. Ihr Auftreten unter Menschen überhaupt wird stets wesentlich davon abhängig sein — was den äußeren Erfolg anbelangt —, ob Sie sich als Träger eines kraftvollen Willens, als ein Mensch von Charakter, kurz als jemand erweisen, von welchem man zu sagen pflegt: der weiß, was er will. Auch die täglichen Verrichtungen im Berufe gehen nur demjenigen gut und geläufig vonstatten, welcher es versteht, nicht nur alle äußeren, sondern vor allem auch die innerlichen Störungen fernzuhalten, die durch Mangel an Aufmerksamkeit, durch Umherschweiften der Phantasie, durch unzeitgemäßes Nachsinnen über allerlei Neigungen und Wünsche hervorgerufen werden. Man bezeichnet den seelischen Zustand, der hierbei unbedingt die Wurzel alles Gelingens bildet, mit einem Worte als Konzentrationsfähigkeit: das ist die Fähigkeit, seine Gedanken, Wünsche, Absichten im gegebenen Augenblick auf ein Ziel unablenkbar richten zu können.

Es wird Ihnen klar sein, daß jemand, der danach strebt, Andere seinem Willen untertan zu machen, vorerst an sich selbst arbeiten

muß, seinen eigenen Willen zu stählen und seine Gedanken voll zu beherrschen! Es ist dabei zunächst ganz einerlei, an welcher Stelle Sie zufällig im Leben selbst schon stehen, obgleich es Ihnen natürlich bereits von vornherein Ihre Aufgabe erleichtert, wenn Sie in Ihrem Kreise irgendwie an Befehlen und Gebieten schon gewöhnt sind. Aber selbst gesetzt den Fall, Sie leben in einer geringeren oder größeren Abhängigkeit von Anderen, so wird Ihnen immerhin genügend Spielraum bleiben, Ihre Willensimpulse zu stärken und zweckdienlich anzuwenden. Nehmen wir an, Ihr äußeres Dasein fließe verhältnismäßig ruhig dahin, Sie seien an bestimmte Arbeitspflichten und Dienstzeiten gebunden, innerhalb Ihrer Berufstätigkeit sei Ihnen die Entfaltung Ihrer eigentlichsten Natur nicht gestattet — denken Sie nur an das Heer der Beamten und kleinen Angestellten! — so bleibt Ihnen doch hinreichend Gelegenheit, an sich selbst in dem Sinne einer Steigerung Ihrer Willenskraft zu arbeiten. Irgendwelche Gewohnheiten zum Beispiel haben sicherlich auch Sie, die, ohne gerade schädlich zu sein, Ihnen doch auch nicht besonders dienlich sind — vielleicht rauchen Sie mehr als Ihnen bekömmlich ist, oder Sie nehmen es mit Ihrer Zeiteinteilung nicht so genau, oder Sie sitzen des Abends gern länger als angebracht beim Schoppen oder halten gewisse hygienische Regeln nicht für wichtig genug, oder Sie opfern vielleicht gar allzu eifrig dem bekannten kleinen Gotte, den die Römer Amor nannten und dessen Pfeile sich auf leicht verwundbare Herzen zu richten pflegen. Nun wohl — ich wollte Ihnen mit diesen willkürlich gewählten Beispielen, die sich leicht vervielfachen ließen, nur häufige Gelegenheiten andeuten, wo Sie ein Ihren Charakter lediglich schwächendes Sich-Gehen-Lassen verwandeln können in straffe Selbstzucht und damit in eine Steigerung Ihrer Energie und Willenskraft! Nehmen Sie sich irgendetwas vor, was Sie durchführen wollen, und Sie werden neben dem Vorteil, den die Erreichung des gesteckten Zieles an und für sich Ihnen meist unmittelbar gewährt, noch außerdem eine außerordentlich günstige innere Beeinflussung empfinden. Dieses Gefühl der Befriedigung

darüber, daß Ihnen auf einmal etwas gelingt, was Ihnen früher undurchführbar erschienen war, wird sich rein äußerlich schon ausdrücken — straffer, den Kopf höher als sonst erhoben, schreiten Sie einher, Sie sehen die Menschen mit offenerem, selbstbewußter blickendem Auge an, man zollt Ihnen mehr Beachtung als früher, und Sie fühlen sich bald angestachelt, auf dem so glücklich begangenen Wege nur noch weiter vorwärts zu schreiten. Sie stellen sich größere bedeutungsvollere Aufgaben, Sie erregen auf einmal die Aufmerksamkeit Ihrer Vorgesetzten, das Interesse ihrer Geschäftsfreunde, Sie erwerben Neigungen dort, wo man Sie bisher beinahe übersehen hatte, und alles dies haben Sie der gesteigerten Willenskonzentration zu danken, welche sich ursprünglich vielleicht nur ein kleines, unbedeutendes Ziel gesetzt hatte. Ich erinnere Sie an jenen großen Redner des klassischen Altertums, der mit einem Zungenfehler behaftet war und niemals hätte hoffen dürfen, ein großer Redner zu werden, wenn er nicht alltäglich an den Meeresstrand gegangen wäre, dort einen Stein in den Mund genommen und mit dieser selbstgewollten Beschränkung und Erschwerung des Sprechens das Branden der Wogen in wohlgesetzter Rede zu übertönen gelernt hätte. Welch kleine Anstöße genügen, um jemanden von Grund aus zu wandeln, möge Ihnen das Beispiel eines meiner Freunde zeigen, der einmal las, wie ein Lehrer plötzlich vom Schlag gerührt wurde, und sich in seinem Nachlaß nur ein einziger Pfennig Bargeld vorfand. Von diesem Augenblick an nahm er sich vor, unter allen Umständen sparsam zu werden — bis dahin hatte er die Dinge laufen lassen wie sie wollten — er legte bald Mark zu Mark, spekulierte damit günstig und ist heute ein vermögender Mann. Also noch einmal: stählen Sie zunächst im Umkreis Ihrer bürgerlichen Existenz Ihren Willen, und auch Sie werden bald damit die reichsten Früchte ernten.

Was hat dies aber alles mit dem Hypnotismus zu tun, höre ich Sie fragen? Nun wohl, diese Selbsterziehung ist schon ein Teil des Hypnotismus, nämlich Selbstsuggestion! Darum hat die konsequent von Ihnen durchzuführende Erziehung zur Festigung des

eigenen Willens eine besondere Bedeutung für Sie, der Sie doch in die Geheimnisse der hypnotischen Wissenschaft einzudringen wünschen.

Es ist darum wichtig für Sie, wenn Sie sich die psychologischen Vorgänge klar machen, welche bei einer solchen Willenskonzentration statthaben. Es wird Ihnen bekannt sein, daß die moderne Wissenschaft hinsichtlich des Gehirnlebens auf dem Standpunkt steht, daß wir in unserem Gehirn verschiedene Zentralen haben, durch die die verschiedenen Betätigungen geistiger und körperlicher Natur geleitet und beeinflusst werden. Wir haben da z. B. ein Sprachzentrum, Zentren für die verschiedenen Sinnesindrücke, für die Empfindungen des Geschlechtslebens usw. Je nach ihrer Anlage reagieren nun die Menschen verschieden auf die von außen her wirkenden Eindrücke. Willensschwache Menschen zeichnen sich z. B. durch eine bemerkenswerte Leichtigkeit aus, mit welcher sie auf die verschiedenen Reizungen antworten. Willensstarke Menschen jedoch haben gelernt, von diesen Reizungen diejenigen auszusondern, die sie als unzweckmäßig, als störend und gefährlich erkannt haben. Nun müssen Sie sich vorstellen, daß auch im Geistesleben sich etwas ähnliches vollzieht wie im rein körperlichen Dasein. Die Muskeln, die Sie üben, gewinnen an Stärke, diejenigen, welche Sie vernachlässigen, werden schwach oder verkümmern. Sobald Sie nun sich selbst in einer gewissen Richtung hin seelisch beständig beeinflussen, nehmen wir einmal an bezüglich des Sparsinnes, so werden die ursprünglich in Ihnen lebenden Gegenströmungen, also zum Beispiel Neigung zum Geldausgeben, zur Prunksucht usw. mehr und mehr verdrängt — Versuchungen, denen Sie früher unterlagen, halten Sie jetzt besser stand, ja mit der Zeit hören Sie auf, für Sie überhaupt Versuchungen zu sein. Sie lernen, die meisten Ihrer Handlungen unter dem Gesichtswinkel einer vernünftigen Sparsamkeit zu betrachten, in Ihrem Gehirn fixiert sich die Vorstellung: ich muß und will sparsam sein! zu immer stärkerer Macht und das Endergebnis ist, psychologisch betrachtet, eine Stärkung jener Eigenschaften, von welchen Sparsamkeit, Selbstzucht

im Geldausgeben usw. abhängig sind. Das ist, rein praktisch angesehen, ein voller Erfolg auf wirtschaftlichem Gebiet. Alles dies geschieht auf dem Wege der Selbstsuggestion, und wir wollen in unserem nächsten Briefe betrachten, auf welche Weise sich sonst noch Autosuggestion und Selbsthypnose verwirklichen und verwerten lassen. Studieren Sie nunmehr Reinhold Gerlings berühmtes Werk: „Die Kunst der Konzentration“\*), das Ihre Fähigkeiten zu nie geahnter Höhe entwickeln wird.

Ihr Freund und Lehrer.

\*) Reinhold Gerling „Die Kunst der Konzentration“, Rudolph'sche Verlagsbuchhandlung, Lindau i. B. Preis DM 3.80. Zu beziehen durch die Buchhandlung, welche Ihnen dieses Werk lieferte.

### *Dritter Unterrichtsbrief*

## **Selbstsuggestion und Autohypnose**

Sie haben bereits gelernt, den ungeheuren Wert einer straffen Willensanspannung einzusehen und werden von jetzt ab es nicht nur bei dieser rein theoretischen Kenntnis bewenden lassen, sondern Ihren Willen auch auf die mannigfachste Art — ich gab Ihnen in meinem vorigen Briefe darüber bereits einige Andeutungen! — in die Tat umzusetzen suchen. Je eifriger Sie hierbei zu Werke gehen, um so mehr und eher werden Sie eine eigentümliche Umwandlung Ihres ganzen Wesens wahrnehmen. Frühere Laschheit, Unentschlossenheit und Neigung zu Wankelmut haben Entschlossenheit und Bestimmtheit Platz gemacht. Ihre Arbeit geht Ihnen leichter vonstatten, Ihre beruflichen und gesellschaftlichen Erfolge beginnen sich zu steigern. Alles dies ist als eine Folge der von Ihnen durchgeführten Willenskonzentration anzusehen! Ich habe Ihnen bereits dargelegt, daß hierbei schon eine Art von Autosuggestion mitspricht, insofern Ihr eigener Wille Ihre Triebe unterjocht, Ihnen ein bestimmtes Ziel mit dem Befehl: Dies muß und wird erreicht werden! gezeigt, und Sie so sich selbst gegenüber eine Art von Zwangszustand versetzt hat. — Bei alledem wollen und müssen Sie scharf im Auge behalten, daß die erlangte Macht im letzten Ende ja den Zweck hat, Ihnen die Möglichkeit zu geben, auf andere mit hypnotischer Macht einzuwirken. Dieser Gedanke soll und muß Ihren Eifer, diese Unterweisungen sich völlig zu eigen zu machen, mehr und mehr anspornen!

Außer dieser rein geistigen Selbstsuggestion kennt die Wissenschaft aber auch noch die praktische Ausübung der Autohypnose,

im Geldausgeben usw. abhängig sind. Das ist, rein praktisch angesehen, ein voller Erfolg auf wirtschaftlichem Gebiet. Alles dies geschieht auf dem Wege der Selbstsuggestion, und wir wollen in unserem nächsten Briefe betrachten, auf welche Weise sich sonst noch Autosuggestion und Selbsthypnose verwirklichen und verwerten lassen. Studieren Sie nunmehr Reinhold Gerlings berühmtes Werk: „Die Kunst der Konzentration“\*), das Ihre Fähigkeiten zu nie geahnter Höhe entwickeln wird.

Ihr Freund und Lehrer.

\*) Reinhold Gerling „Die Kunst der Konzentration“, Rudolph'sche Verlagsbuchhandlung, Lindau i. B. Preis DM 3.80. Zu beziehen durch die Buchhandlung, welche Ihnen dieses Werk lieferte.

### *Dritter Unterrichtsbrief*

## **Selbstsuggestion und Autohypnose**

Sie haben bereits gelernt, den ungeheuren Wert einer straffen Willensanspannung einzusehen und werden von jetzt ab es nicht nur bei dieser rein theoretischen Kenntnis bewenden lassen, sondern Ihren Willen auch auf die mannigfachste Art — ich gab Ihnen in meinem vorigen Briefe darüber bereits einige Andeutungen! — in die Tat umzusetzen suchen. Je eifriger Sie hierbei zu Werke gehen, um so mehr und eher werden Sie eine eigentümliche Umwandlung Ihres ganzen Wesens wahrnehmen. Frühere Lässigkeit, Unentschlossenheit und Neigung zu Wankelmüt haben Entschlossenheit und Bestimmtheit Platz gemacht. Ihre Arbeit geht Ihnen leichter vonstatten, Ihre beruflichen und gesellschaftlichen Erfolge beginnen sich zu steigern. Alles dies ist als eine Folge der von Ihnen durchgeführten Willenskonzentration anzusehen! Ich habe Ihnen bereits dargelegt, daß hierbei schon eine Art von Autosuggestion mitspricht, insofern Ihr eigener Wille Ihre Triebe unterjocht, Ihnen ein bestimmtes Ziel mit dem Befehl: Dies muß und wird erreicht werden! gezeigt, und Sie so sich selbst gegenüber eine Art von Zwangszustand versetzt hat. — Bei alledem wollen und müssen Sie scharf im Auge behalten, daß die erlangte Macht im letzten Ende ja den Zweck hat, Ihnen die Möglichkeit zu geben, auf andere mit hypnotischer Macht einzuwirken. Dieser Gedanke soll und muß Ihren Eifer, diese Unterweisungen sich völlig zu eigen zu machen, mehr und mehr anspornen!

Außer dieser rein geistigen Selbstsuggestion kennt die Wissenschaft aber auch noch die praktische Ausübung der Autohypnose,

die auf verschiedene Weise vollzogen werden kann. Ich schicke voraus, daß die in diesem Briefe näher zu schildernde Art der Selbstsuggestion nicht unter allen Umständen nötig ist, daß sie sich aber dann sehr empfiehlt, wenn Ihr Charakter von Natur nicht gerade mit besonderer Willenskraft ausgestattet ist, und wenn Sie — was jedoch niemanden entmutigen darf — gelegentlich in sich bei Ihren geistigen Suggestionen (Willenskonzentration) einen bemerkenswert hohen Widerstand zu überwinden hatten. Leute in autoritativer Stellung, Lehrer, Offiziere, Richter und Ärzte, werden eine solche Unterstützung der Selbstsuggestion durch praktische Übungen selten nötig haben, weil ihr ganzer Entwicklungsgang und ihre Berufsausbildung ihnen das Befehlen und Beherrschen zur zweiten Natur macht. Doch werden Sie im Leben noch manche Fälle kennen lernen, wo diese Selbsthypnose mittels praktischer Handgriffe empfehlenswert und sogar dringlich angebracht ist.

Was Sie von der Willenskonzentration gelesen und gelernt haben, ist als Suggestion im Wachzustande zu bezeichnen. Versagt diese, so ist es angebracht, sich selbst in den leichten hypnotischen Schlaf zu versetzen und sich in diesem die entsprechende Suggestion zu erteilen. Zu diesem Zwecke rate ich Ihnen zu folgendem Versuche: Sie richten Ihre Gedanken auf ein bestimmtes Ziel, dessen Erreichung Ihnen die Herrschaft über Ihren Körper beweisen soll. Nehmen Sie einmal an, Sie hätten sich vorgenommen, mitten am Tage sich in einen leichten Schlafzustand zu versetzen. Sie suchen zunächst ein ruhiges halbdunkles Zimmer auf, in welches möglichst kein Straßenlärm hineindringt, und sorgen dafür, daß Sie auch von keiner Seite gestört werden können. Setzen Sie sich dann auf einen weichen bequemen Stuhl, möglichst mit einer Lehne für den Nacken, und fassen Sie dann einen im halbdunklen Zimmer hervorleuchtenden Gegenstand, zum Beispiel eine Türklinke, einen gläsernen Gegenstand und dergleichen ins Auge. Danach verbannen Sie möglichst jeden abschweifenden Gedanken und nehmen sich vielmehr einzig und allein vor: „Ich will und werde jetzt einschlafen!“ Sie sagen sich dies leise vor, Sie werden bald die Augen nicht mehr aufhalten können, Ihre Lider schließen sich immer fester

aufeinander, und bald sind Sie in Schlaf versunken. Sie können dies Experiment wiederholen, indem Sie sich bestimmte Zeitspannen, wie lange Ihr Schlafzustand dauern soll, anbefehlen.

Haben Sie es nun dahin gebracht, sich mit verhältnismäßiger Schnelligkeit und Sicherheit in einen leichten Schlafzustand zu versetzen, so verknüpfen Sie diesen hypnotischen Zustand mit weiteren Befehlerteilungen an sich. Sie haben vielleicht irgendeine Leidenschaft, die Sie bisher vergeblich an sich bekämpft haben, sagen wir, Sie hegen eine unerwiderte, Ihnen schädliche Neigung für jedermann und möchten von ihr befreit sein. Dann setzen Sie sich in der gleichen vorbeschriebenen Weise zurecht und denken mit aller Kraft und Stärke, die Sie nur aufbringen können, lediglich daran: „Ich will jetzt einschlafen. Nach dem Erwachen soll und muß meine Leidenschaft gemindert sein!“ Sie dürfen sich nicht gleich das Schwerste zumuten und beispielsweise sofort von sich verlangen, die Leidenschaft solle sofort ganz und gar verschwunden sein. Gehen Sie vielmehr von Fall zu Fall langsam vorwärts. Lassen Sie Ihre Neigung nach und nach schwinden! Der Erfolg ist Ihnen dann nur um so sicherer.

Die Fähigkeit, seinen Willen zum Herrn über seinen gesamten Organismus zu machen, ist von großer Bedeutung! Sie lernen mit der Zeit die unbeabsichtigten Nebenbewegungen, die bei so manchem zu lächerlichen Formen ausarten, zu dirigieren, beziehentlich zu beseitigen. Sie werden mehr als andere unabhängig von äußeren Einflüssen, zum Beispiel von Hunger und Durst, Hitze und Kälte. Schon dadurch gewinnen Sie einen höchst bedeutungsvollen Vorsprung vor den übrigen Menschen. Sie ertragen Strapazen jeder Art spielend leicht, einfach nur weil Sie sich sagen, ich will jetzt nicht hungrig sein, ich will jetzt nicht der Müdigkeit unterliegen. Man beginnt in Ihren Kreisen über Ihre Ausdauer zu erstaunen, man empfindet Respekt vor Ihnen, bald traut man Ihnen Unmögliches zu, ein geheimnisvoller Nimbus beginnt Sie zu umgeben. Bei irgendeiner Gelegenheit ergibt sich für Sie ein Anlaß, ein gewisses Heldentum zu zeigen. Sie zogen sich durch irgendeinen Zufall — dem ja keiner entrinnen kann — eine Verletzung zu, eine Opera-

tion wird unbedingt nötig. Andere scheuen vor ihr zurück, andere leiden außerordentlich unter den mit ihr unvermeidlicherweise verknüpften Schmerzen. Sie hingegen rufen Ihren Willen, gleichsam als Ihren Oberfeldherrn, herbei und nehmen sich mit aller Gewalt vor: „Ich will keinen Schmerz empfinden! Ich empfinde keinen Schmerz!“ Vielleicht wird Ihnen nicht jede Schmerzempfindung restlos erspart bleiben, aber zur Herabminderung des Schmerzes können Sie viel beitragen. Sie werden sich in diesem Zusammenhange jener indischen Weisen erinnern, die als einen Hauptteil ihres religiösen Kults eine wahrhaft tiefe Selbstbeschau üben, in welcher die ganze Welt um sie herum versinkt. In dieser höchstgesteigerten Selbstbetrachtung finden diese sogenannten Fakire nun die Kraft, sich vollkommen unabhängig von jeder Art von Schmerzempfindung zu machen. Lange Zeit hat man geglaubt, die überaus schrecklichen Selbstpeinigungen, welche solche indischen Fakire an sich ausüben, beruhten irgendwie auf Betrug, oder man hat sie als übernatürlich aufgefaßt. Beides ist unzutreffend. Wir sehen in diesen Darbietungen — ich erinnere nur an das Laufen auf glühendem Roste mit nackten Füßen, an das Durchstechen der Wangen, der Oberarme usw. mit scharfen Pfeilen, an jahrelanges Stehen auf einem Bein usw. — lediglich die Endergebnisse einer Selbsthypnose, welche europäischen Nerven freilich nur in den seltensten Fällen glücken dürfte. — Nachdem Sie die Selbsthypnose an sich geübt und erprobt haben, gilt es, die gewonnene Beherrschungsmacht nun auf andere ausstrahlen zu lassen. Schon läßt sich alles leichter für Sie an: Die Menschen sehen bereits auf Sie als auf einen mit außerordentlichen Kräften Begabten, man beginnt sich an Sie um Rat zu wenden, man fordert Ihre Hilfe für alle möglichen Angelegenheiten. Aus Ihrer Fähigkeit, selbst der Krankheit und den Schmerzen den Stachel zu nehmen, schließt man auf Ihnen innewohnende Heil- und Widerstandskräfte, und bald sehen Sie sich da vielumworben, wo man Sie früher vielleicht kaum beachtet hatte.

Ihr Freund und Lehrer.

#### *Vierter Unterrichtsbrief*

### **Wer kann hypnotisieren? - Die Lehre vom animalischen Magnetismus oder Mesmerismus**

Sie werden sich schon die beiden Fragen vorgelegt haben: Wer ist denn nun eigentlich zur Ausübung hypnotischer Übungen besonders geeignet? Und an welchen Personen lassen sich die Wirkungen der Suggestionen am besten wahrnehmen? Die erstere Frage fanden Sie bei Ihrem genauen Studium der ersten drei Unterrichtsbriefe in der Hauptsache schon beantwortet. Danach ist eine besondere Eignung zur Vornahme hypnotischer Versuche bei denjenigen vorauszusetzen, die den ernstesten Willen haben, sich mit dem ganzen Gegenstand vertraut zu machen, die die geistige Energie aufbringen, die einschlägigen Werke — also zunächst einmal die vorliegenden Unterrichtsbriefe — sorgfältig und auf das Genaueste zu studieren, die ferner entweder von einer angeborenen Energie bei Verfolgung ihrer Vorsätze unterstützt werden, oder die nach dieser Anleitung sich mit Erfolg um die Aneignung einer beständigen Willenskonzentration bemüht haben. Kurzum, Sie sehen, daß im Grunde gar keine besonderen Eigenschaften in Frage kommen, sondern nur solche, welche kraft Ihrer eigensten Entschließung in Ihnen — wie in jedermann — zu wecken, zu fördern und auf die letzte Höhe einer vollkommenen Ausbildung zu bringen sind. —

Zur Vervollständigung Ihrer theoretischen Kenntnisse müssen Sie jedoch wissen, daß auch in wissenschaftlichen Kreisen die Meinungen darüber gespalten sind, ob die Wirksamkeit großer,

erfolgreicher Hypnotiseure abhängig sei von einer unsichtbaren, angeborenen Kraft, die man animalen Magnetismus nennt, oder nicht. Während ein Teil der Physiologen, Psychologen und Ärzte vom Vorhandensein einer solchen Kraft nichts wissen will, stützen sich andere auf zahlreiche, zum Teil unwiderlegliche Beweise dafür, daß in der Tat von gewissen Menschen ein unsichtbares Etwas, eine Art Fluidum, wie es vorzugsweise in Laienkreisen bezeichnet wird, kurz, eine geheimnisvolle Naturkraft ausgehe, vermöge derer die sinnfälligsten Beeinflussungen auf andere, insbesondere in bezug auf Krankheitszustände, statthaben.

Das Hypnoseproblem scheint vor einer entscheidenden Wendung zu stehen. Tatbestand und Wert der Hypnose sind von der offiziellen Wissenschaft endgültig anerkannt worden. Es handelt sich heute nicht mehr um irgendwelche Fragen der Praxis, der technischen Ausführung oder der therapeutischen Anwendung der Hypnose, sondern der Kampf geht um die lebenswissenschaftliche Auswertung der Hypnosephänomene. Es scheint unvermeidbar zu sein, daß in diese Untersuchungen weltanschauliche Dinge hereinspielen und zu sachlich nicht gerechtfertigter Heftigkeit führen. Das ungestüme Aufeinanderprallen der gegensätzlichen Meinungen beweist jedenfalls, daß es sich hier um wichtigste Probleme des Menschseins handelt, die den innersten Kern des Lebendigen berühren.

Wir sehen heute bemerkenswerte Wandlungen in der Auffassung der Hypnose vor sich gehen. Die im Wissenschaftsbezirk bisher alleingültige Suggestionslehre der Nancyer Schule hat offenbar an theoretischer Haltbarkeit verloren. Man wagt bereits zu fragen, ob die Suggestionshypothese — denn nur um eine solche handelt es sich hier doch —, ein voll befriedigendes und zulängliches Erklärungsprinzip sein kann, oder ob noch andere Gesichtspunkte zum vollen Erfassen der vorliegenden Phänomene notwendig sind. Anerkannte Fachvertreter verwerfen bereits die reine Suggestionslehre. Indessen sollte man nicht vergessen, daß uns die Suggestionslehre als Arbeitshypothese unendlich viel wertvolles Material verschafft hat. Man be-

ginnt allmählich einzusehen, daß die Hypnose nicht nur ein Teil der Gehirnphysiologie oder der Bewußtseinspsychologie ist, sondern eine ganz eigenartige Veränderung der gesamten körperseelischen Ganzheit Mensch, und daß diese Veränderung tief in heute noch Okkultes hineinreicht, in mediale Versunkenheitszustände, in die Trance, das Verbundensein mit einem außermenschlichen, ganz außerbewußten, urtümlichen Lebenselement.

In diesem ganzen Mechanismus spielt die Suggestion zweifellos eine außerordentlich große Rolle, aber sie ist keine Erklärung des Wesens der Hypnose; daher sind alle Arbeiten äußerst wichtig und interessant, die das Wesen der Hypnose auf anderen Wegen zu klären versuchen. Kindborg berichtet über einen sehr interessanten und aufschlußreichen Versuch („Irrtümer in der modernen Hypnoselehre“, Dr. Kindborg, „Der Okkultismus“, 1926, Nr. 3). Läßt man eine Versuchsperson in der Hypnose sprechen, z. B. fortlaufend zählen und bringt dann einen Magneten an die linke Schläfe (Sprachzentrum!) oder auch an die rechte, so tritt eine Sprachhemmung auf, und trotz suggestiver Aufforderung zum Weiterzählen kann kein Wort mehr herausgebracht werden! „Und was das Merkwürdigste war, meine Hand wirkte in genau der gleichen Weise. Beides, Magnet und Hand, wirkte sogar durch dicke Pappdeckel hindurch.“ Diese Tatsache bildet eine wichtige Analogie zu dem früher viel diskutierten magnetischen Transfert und zu der sogenannten Polarisation und Dispolarisation durch den Magneten nach Lombroso. Kindborg nimmt ferner Bezug auf die Moutinsche Probe: „Legt man der stehenden Versuchsperson, hinter ihr stehend, die Hände auf den Rücken und suggeriert ihr, sie würde nach hinten fallen, so tritt dies in vielen Fällen beim Wegziehen der Hände tatsächlich ein . . . Geeignete Versuchspersonen fallen sofort um, auch wenn sie in keiner Weise suggestiv beeinflusst sind und von dem, was kommen kann, gar keine Ahnung haben. Viele andere werden mindestens müde, evtl. schwindelig . . . Der

dabei eintretende Zustand ist bereits, wie mir zahllose Erfahrungen gezeigt haben, ein hypnotischer, oft ein sehr tiefer, und bedarf natürlich nicht erst hinterher einer nochmaligen suggestiven Erzeugung. Die Wirkung ist hier für den, der nicht durch die Lehren der Schule geblendet ist, eine ganz deutlich physikalische und offenbar durch die Einwirkung auf den zu beiden Seiten der Wirbelsäule verlaufenden sympathischen Nervenstrang zu erklären.“ — Die Hypnose kann ferner keine reine Suggestionwirkung sein, da schon auf die Suggestion des Einschlafens kein normaler, natürlicher Schlaf eintritt, sondern eben ein anderer, eigenartiger Zustand. Auf jeden Fall beweisen die Versuche und Überlegungen Kindborgs die gänzliche Unzulänglichkeit der Suggestionstheorie. In Ergänzung der Kindborgschen Arbeit gehe ich im folgenden des näheren auf einige interessante Experimente ein, die noch ziemlich unbekannt sind, obwohl sie in hohem Maße geeignet sind, neue und anregende Gesichtspunkte zu vermitteln. Angestellt wurden sie von Herrn Dr. Haupt.

Haupt verwandte bei seinen Hypnotisationen seine sogenannte „Stirn- und Nackenhand“. (Kindborg betont mit Recht, daß alle Anhänger der Suggestionstheorie „nebenbei körperliche Maßnahmen anwenden“.) Er schreibt darüber (Deutsche medizinische Wochenschrift, 1924, Nr. 44): „Das Anliegen der Hände an Stirn und Nacken bewirkte bei der Hypnotisation mit den üblichen suggestiven Maßnahmen rascheren Eintritt und vermehrte Stärke des hypnotischen Zustandes, das letztere nach dem Empfinden der Versuchspersonen, das erstere auch nach objektiver Feststellung (früherer Eintritt des tiefen Atemzuges) . . . In höchstem Maße überraschend war folgende, nur, doch stets bei tiefen Hypnosen beobachtete Erscheinung: blieben die Hände bei der Aufforderung zur Beendigung der Hypnose an Stirn und Nacken liegen, so war es den Hypnotischen unmöglich, ihre Hypnose zu beenden, oder es gelang ihnen nur mit sichtlicher, von ihnen deutlich empfundener Anstrengung und erst nach einigen Bemühungen . . . Die völlige Unfähigkeit zur Beendigung der Hypnose schwand immer erst bei

Entfernung der Hände, dann aber sofort.“ Diese an die Stirn-Nackenhand gebundene Fixierung des hypnotischen Zustandes kann nicht als Suggestionwirkung erklärt werden, sie ist im Gegenteil stärker als die erteilte Suggestion des Aufwachens; die Versuchspersonen glauben subjektiv wach zu sein, befinden sich aber nachweislich noch in hypnotischem Zustande. Hier wird also durch eine rein „körperliche“ Maßnahme die Kraft der Suggestion aufgehoben. Haupt schreibt weiter: „Die Hypnosebindung erfordert jedoch eine ganz bestimmte Lokalisation der anliegenden Hände, eben an Stirn und Nacken, und zwar genau an diesen Stellen: liegt z. B. die Nackenhand etwas oberhalb der Nackenlinie, so wird der hypnotische Zustand nicht gebunden, sondern — entsprechend der erteilten Aufforderung — beendet; oder wird bei bestehender Bindung der Hypnose die Nackenhand schließlich über die Nackenlinie aufwärts bewegt, so hört der hypnotische Zustand ebenfalls auf.“ „Die Frage, in welcher Weise die tatsächliche Einwirkung der anliegenden Hände auf die Hypnose vor sich gehen könnte, läßt daran denken, daß der hypnotische Zustand nicht nur psychischer, sondern psychophysischer Natur ist, daß die Hände auf den physischen Anteil einwirken und dadurch mittelbar auf den psychischen.“

Nun zu einer zweiten bedeutsamen Feststellung Haupt's, die man in einer Arbeit in der Psych.-Neurol. Wochenschrift, 1923, findet. (Hier bespricht Haupt auch die oben angeführten Beobachtungen ausführlicher, u. a. das sogenannte „Zimmerphänomen“, die interessante Tatsache, daß beim Anliegen der Stirn-Nackenhand in vielen Fällen bei der Suggestion des Erwachens Desorientiertheit eintritt, d. h. die Versuchspersonen glauben sich dann in wachem Zustande in einem Phantasiezimmer zu befinden, was wiederum die Überlegenheit der „Fixation“ über die bloße Suggestion bestätigt.) Er schreibt: „Zehn Versuchspersonen, die ich in der Hypnose fragte: „Haben Sie infolge des Anliegens meiner Hände an ihren Kopf irgendwelche

besondere Empfindung?“, gaben mir auf diese allgemein gehaltene Frage immer wieder an, daß zwischen meinen Händen ein „Reif“, ein „Ring“, ein „Band“, um ihren Kopf herumginge. Ein objektiver Beweis für die Realität dieses „Reifgefühls“, — ein Beweis dafür, daß es nicht auf Einbildung beruht, sondern auf wirklichen physiologischen Vorgängen, ist meiner Meinung die oft von mir beobachtete Tatsache, daß es auch bei bloßer Annäherung der Hände entsteht —, natürlich nur bei stärkerer Annäherung, etwa auf 1,5 Zentimeter, selbst bei verbundenen Augen . . . Das Reifgefühl ging bei allen zehn Versuchspersonen vom Nacken beiderseits aufwärts nach der Gegend der Warzenfortsätze, oberhalb der Ohren über die Schläfen und nach der Stirn. Nach Angabe der Hypnotischen wurde es an der Innenseite des Schädels empfunden; zwischen den anliegenden Händen und dem Reif wurde stets deutlich ein Zwischenraum bemerkt . . . Ich habe zwischen meine Hände und den Kopf der V.-P. Glas, Messing, Blech, Stoff, Holz, Papier in dicker Schicht gelegt; trotzdem trat stets das Reifgefühl ein, wenn auch mit Verzögerung und abgeschwächt. Bei Uhrgläsern, die ich mit der Konvexität an Stirn und Nacken anpreßte, genügte die Berührung des Randes mit einigen Fingerspitzen, um ein schwaches, aber deutliches Reifgefühl hervorzurufen. Ich habe Maßzylinder an Stirn und Nacken der V.-P. angedrückt, so daß zwischen meinen Händen und ihrem Kopf ein Abstand von 15 Zentimetern war, und doch wurde das Reifgefühl noch wahrgenommen.“ — Es können hier nicht alle Einzelheiten aufgeführt werden, die von Haupt beobachtet wurden. Sehr beachtlich scheint mir jedoch noch folgendes zu sein: das Reifgefühl konnte suggestiv nicht im geringsten beeinflusst werden, es konnte weder an- noch wegsuggeriert werden. „Ich habe es bei allen meinen V.-P. oft versucht, doch stets vergeblich. Behauptete ich bei Anliegen der Hände, daß der Reif schwände oder nach Entfernung der Hände, daß das Reifgefühl deutlich vorhanden wäre —, so wurde mir stets energisch widersprochen.“ — Hier sehen wir wiederum, daß eine phy-

sische Manipulation dem suggestiven Einfluß an Stärke überlegen ist, wodurch gleichzeitig bewiesen ist, daß das Reifgefühl objektiv vorhanden ist und kein unbeabsichtigtes Suggestionsprodukt darstellt. Das wird durch folgende Beobachtung bekräftigt: „Ließ ich dritte Personen ihre Hände an den Kopf Hypnotischer legen, so empfanden diese ebenfalls das Reifgefühl, doch merkten sie genau, daß es diesmal andere Hände waren als sonst; dies merkten sie jedoch nicht an den Händen selbst, sondern an einer angeblich nicht zu beschreibenden Verschiedenheit in der Art dieses Reifgefühls. Sehr kompliziert wurden die Erscheinungen beim Anlegen von drei oder vier Händen. Nässe der Hände hatte keinen Einfluß.“ Nicht alle Hypnotiseure besitzen die Fähigkeit, mit ihren Händen das Reifgefühl hervorzurufen; manchen Händen mangelt diese Eigenschaft gänzlich. Man ist also gezwungen, irgendeine somatische Grundlage für diese merkwürdige Erscheinung anzunehmen, die mit Suggestibilität nichts zu tun hat. Über die Art des Reifgefühls finden wir noch folgendes: „Alle meine V.-P. gaben mir an, daß das Reifgefühl eine äußerst feine, schwache Empfindung wäre, so daß sie eben nur in tiefer Hypnose zu bemerken wäre, und auch dann nur, wenn die Aufmerksamkeit durch eine entsprechende, wenn auch ganz allgemein gehaltene Frage darauf gelenkt würde, oder wenn man sich bei der Hypnotisierung vornähme, darauf zu achten. In tiefer Hypnose kann ja tatsächlich Hyperästhesie (= Überempfindlichkeit) bestehen. Daß das Reifgefühl nicht durch den Druck der anliegenden Hände hervorzurufen sein kann, beweist schon die Tatsache, daß es auch bei bloßer Annäherung der Hände entsteht.“ — Endlich noch eine ungemein interessante Beobachtung, die auch das Interesse der Chiologie finden dürfte. „Lag die eine Hand am Nacken . . . und wurde die andere Hand an irgendeine Stelle des Rumpfes oder der Gliedmaßen angelegt, so entstand ein eigenartiges Verbindungsgefühl zwischen den Händen. Die Hypnotischen sprachen von einem Strom, einer elektrischen Leitung, einem Draht oder ähnlichem . . . Lag meine Hand am Nacken, meine

andere an irgendeiner Stelle des Armes (dort genügte die Berührung mit einer Fingerspitze), wodurch das erwähnte Gefühl einer „Verbindung“, einer „Bewegung“, eines „Stromes“ zwischen dem Nacken und der Berührungsstelle am Arm entstand, so war die Verlaufsrichtung dieser Bewegung nur in einem einzigen Falle direkt: bei Berührung der äußersten Stelle des Armes, der Mittelfingerkuppe . . . Bei Berührung aller anderen Armstellen aber, — die also nicht in dieser Bahn lagen —, war der Bewegungsverlauf nicht direkt, sondern es entstand in Höhe der Berührungsstelle eine rechtwinklige Abzweigung von der Strecke Nacken-Mittelfinger, die jetzt natürlich nur bis zu dieser Stelle reichte.“ Haupt führt dann einige Variationen dieses Stromgeföhls bei verschiedenen Personen auf. Auch bei diesem Phänomen war eine suggestive Beeinflussung unmöglich. Am Schluß des Abschnittes betont Haupt nochmals, daß es sich bei seinen Feststellungen „nicht um Einbildungen der Hypnotischen“ handelt, sondern um irgendwelche wirklichen physiologischen Vorgänge. Diese müßten dann auch außerhalb der Hypnose bei Anlegen der Hände eintreten; nur empfunden würden sie erst in tiefer Hypnose werden.

Die im Vorstehenden Ihnen absichtlich ganz ausführlich geschilderten neueren Forschungsergebnisse und Beobachtungen enthalten viele für die Praxis sehr bedeutsame Tatsachen; Sie müssen dieses Kapitel daher genau durchstudieren, auch wenn es vielleicht etwas schwieriger ist als die vorausgehenden, was ja in der Natur der Sache liegt! Ich empfehle Ihnen, gerade dieses Kapitel am Schluß nochmals durchzulesen; Sie werden dann manches besser verstehen und auch viel Neues entdecken!

Sie wissen nun, daß bei der Hypnose die Suggestion des Einschlafens nicht immer das allein Wirksame ist, sondern daß in vielen Fällen noch körperliche Einflüsse hinzukommen, deren Natur wir noch nicht genau kennen, und die man als *animalen Magnetismus* oder als *Mesmerismus* (nach einem älteren Vertreter dieser Lehre namens *Mesmer*) zusammenfaßt. Es ist also klar, daß eine derartige besondere Begabung —

wie man sie auch nennen möge — Studium und Praxis des Hypnotismus außerordentlich erleichtert. Gleichwohl ermahne ich Sie, falls Sie bei sich selbst schon solche „magnetische Kräfte“ wahrgenommen haben sollten, diese Ausführungen nicht mit geringerem Eifer zu studieren und die Ihnen gegebenen Ratschläge zu befolgen. Die beste rein animalische Veranlagung bleibt ein totes Instrument, wenn sie nicht begleitet wird von einer beständigen, geistigen Selbstzucht, von einer fortdauernd energisch durchgeführten Willenskonzentration. —

Sie haben sich also — um diese erste Frage damit abzuschließen — ständig selbst zu sagen: Unter gewissen Voraussetzungen, die ich zu erfüllen in der Lage bin, ist jedermann, bin also auch ich imstande, das Wesen des Hypnotismus geistig voll zu erfassen und praktisch anzuwenden!

Mit dieser Beantwortung bejahen Sie zugleich, daß die praktische Anwendung des Hypnotismus nicht nur durch männliche, sondern auch durch geeignete weibliche Personen geschehen kann, wenn schon natürlich weit seltener, da bei der weiblichen Gesamtveranlagung die oben erwähnten notwendigen Voraussetzungen nur in recht kleinem Umfange erfüllt zu werden pflegen.

Ihr Freund und Lehrer.

## *Fünfter Unterrichtsbrief*

### **Wer kann hypnotisieren? - Hypnose an Tieren**

Was nun die zweite Frage: „An welchen Personen lassen sich hypnotische Versuche vollziehen?“ anbelangt, so haben Sie festzuhalten: Nahezu an allen! Sie dürfen sich in dieser Hinsicht das schwerwiegende Wort des berühmten Schweizer Nervenarztes Prof. Dr. Forel einprägen: „Es ist jeder geistig gesunde Mensch an sich mehr oder weniger hypnotisierbar; nur gewisse augenblickliche Zustände der Psyche (Seele) sind es, welche die Hypnose verhindern können.“

Man glaubt vielfach, daß jemand nicht hypnotisiert werden könne, wenigstens nicht gleich auf den ersten Anlauf, welcher der Hypnotisierung einen entschiedenen Widerwillen entgegensetzt. Solche Menschen spotten und lächeln oft über den Hypnotismus und behaupten mit der größten Sicherheit, man könne sie überhaupt nicht einschläfern. Sie dürfen sich durch solche vermeintlich sehr festen Vorsätze in keiner Weise irre machen lassen! Diese Menschen bilden sich oft genug ihre Nichthyponotisierbarkeit lediglich ein, weil sie an ihrem Charakter das für Willensstärke halten, was häufig nur ein beständiges Nachgeben ihren innersten Trieben und Neigungen gegenüber ist. Die Praxis lehrt, daß diese vermeintlich Nichthyponotisierbaren oft gerade sehr leicht der Suggestion unterliegen, besonders wenn mit dieser eine Art von Überraschung und Überrumpelung verknüpft ist.

Schwieriger ist jedoch häufig die Hypnotisierung solcher Personen, welche mit einer gewissen Leidenschaft „sich schon lange

gewünscht haben“, hypnotisiert zu werden. Sie werden meinen, bei diesen müsse es doch besonders leicht sein. Doch löst sich der scheinbare Widerspruch durch eine kurze psychologische Erklärung, welche ich Ihnen nicht vorenthalten darf. Es ist nämlich eine vielfach beobachtete Tatsache, daß sich in uns um so stärker die Gegenvorstellungen von Wünschen erheben, je lebhafter wir sie erfüllt zu sehen hoffen. Besonders deutlich macht sich dies geltend bei der Herbeiwünschung ganz persönlicher Gefühle und Stimmungen. Wenn wir dieselben erzwingen wollen, so fliehen sie. Man möchte zum Beispiel, nachdem man sich schon länger schlaflos im Bett befunden hat, nun mit Gewalt und Bewußtsein einschlafen. Bei Menschen nun, die von einer wirklichen Willenskonzentration nichts wissen, tritt daraufhin erst recht große Schlaflosigkeit ein. Auch Sie werden, bevor Sie anfangen, die Lehren dieser Unterrichtsbriefe zu befolgen, das gleiche schon erfahren haben. So sehr dies scheinbar mit den Grundsätzen der Willenskonzentration nicht übereinstimmt, so werden Sie dies doch sofort begreifen, sobald Sie sich vergegenwärtigen, daß die Willenskonzentration, die sich auf Herbeiführung bestimmter Lustempfindungen richtet, natürlich nicht lediglich durch das bloße Sich-Vorsagen: Ich will freudig (oder schläfrig oder ernst und dergleichen mehr) sein, zu geschehen hat, sondern von entsprechenden intensiven Phantasievorstellungen nebenher begleitet sein muß.

Solche Menschen nun, die sich mit einem zu sehr entgegenkommenden Eifer einem hypnotischen Versuche hingeben, sind darum nicht so ohne weiteres in den Zustand der Suggestibilität zu bringen, weil sie eine allzu sehr, allzu kritisch gespannte Aufmerksamkeit dem eigentlichen Vorgang der Hypnotisierung entgegenbringen, sich mithin nicht mit der genügenden Selbstentäußerung dem Einflüsse des Hypnotiseurs hingeben. Sie brauchen nicht im geringsten daran zu zweifeln, auch solche Persönlichkeiten schließlich doch noch Ihrem Willen untertan machen zu können, nur werden Sie in solchen Fällen erst nötig haben, auf suggestivem Wege eine weniger gespannte Erwartung, eine harmlosere Empfänglichkeit für jede Ihrer Äußerungen und Gesten herbeizuführen.

## *Fünfter Unterrichtsbrief*

### **Wer kann hypnotisieren? - Hypnose an Tieren**

Was nun die zweite Frage: „An welchen Personen lassen sich hypnotische Versuche vollziehen?“ anbelangt, so haben Sie festzuhalten: Nahezu an allen! Sie dürfen sich in dieser Hinsicht das schwerwiegende Wort des berühmten Schweizer Nervenarztes Prof. Dr. Forel einprägen: „Es ist jeder geistig gesunde Mensch an sich mehr oder weniger hypnotisierbar; nur gewisse augenblickliche Zustände der Psyche (Seele) sind es, welche die Hypnose verhindern können.“

Man glaubt vielfach, daß jemand nicht hypnotisiert werden könne, wenigstens nicht gleich auf den ersten Anlauf, welcher der Hypnotisierung einen entschiedenen Widerwillen entgegensetzt. Solche Menschen spotten und lächeln oft über den Hypnotismus und behaupten mit der größten Sicherheit, man könne sie überhaupt nicht einschlafen. Sie dürfen sich durch solche vermeintlich sehr festen Vorsätze in keiner Weise irre machen lassen! Diese Menschen bilden sich oft genug ihre Nichthyponotisierbarkeit lediglich ein, weil sie an ihrem Charakter das für Willensstärke halten, was häufig nur ein beständiges Nachgeben ihren innersten Trieben und Neigungen gegenüber ist. Die Praxis lehrt, daß diese vermeintlich Nichthyponotisierbaren oft gerade sehr leicht der Suggestion unterliegen, besonders wenn mit dieser eine Art von Überraschung und Überrumpelung verknüpft ist.

Schwieriger ist jedoch häufig die Hypnotisierung solcher Personen, welche mit einer gewissen Leidenschaft „sich schon lange

gewünscht haben“, hypnotisiert zu werden. Sie werden meinen, bei diesen müsse es doch besonders leicht sein. Doch löst sich der scheinbare Widerspruch durch eine kurze psychologische Erklärung, welche ich Ihnen nicht vorenthalten darf. Es ist nämlich eine vielfach beobachtete Tatsache, daß sich in uns um so stärker die Gegenvorstellungen von Wünschen erheben, je lebhafter wir sie erfüllt zu sehen hoffen. Besonders deutlich macht sich dies geltend bei der Herbeiwünschung ganz persönlicher Gefühle und Stimmungen. Wenn wir dieselben erzwingen wollen, so fliehen sie. Man möchte zum Beispiel, nachdem man sich schon länger schlaflos im Bett befunden hat, nun mit Gewalt und Bewußtsein einschlafen. Bei Menschen nun, die von einer wirklichen Willenskonzentration nichts wissen, tritt daraufhin erst recht große Schlaflosigkeit ein. Auch Sie werden, bevor Sie anfangen, die Lehren dieser Unterrichtsbriefe zu befolgen, das gleiche schon erfahren haben. So sehr dies scheinbar mit den Grundsätzen der Willenskonzentration nicht übereinstimmt, so werden Sie dies doch sofort begreifen, sobald Sie sich vergegenwärtigen, daß die Willenskonzentration, die sich auf Herbeiführung bestimmter Lustempfindungen richtet, natürlich nicht lediglich durch das bloße Sich-Vorsagen: Ich will freudig (oder schläfrig oder ernst und dergleichen mehr) sein, zu geschehen hat, sondern von entsprechenden intensiven Phantasievorstellungen nebenher begleitet sein muß.

Solche Menschen nun, die sich mit einem zu sehr entgegenkommenden Eifer einem hypnotischen Versuche hingeben, sind darum nicht so ohne weiteres in den Zustand der Suggestibilität zu bringen, weil sie eine allzu sehr, allzu kritisch gespannte Aufmerksamkeit dem eigentlichen Vorgang der Hypnotisierung entgegenbringen, sich mithin nicht mit der genügenden Selbstentäußerung dem Einflüsse des Hypnotiseurs hingeben. Sie brauchen nicht im geringsten daran zu zweifeln, auch solche Persönlichkeiten schließlich doch noch Ihrem Willen untertan machen zu können, nur werden Sie in solchen Fällen erst nötig haben, auf suggestivem Wege eine weniger gespannte Erwartung, eine harmlosere Empfänglichkeit für jede Ihrer Äußerungen und Gesten herbeizuführen.

Jeder geistig gesunde Mensch ist hypnotisierbar — dies halten Sie sich besonders vor Augen, um sich nicht etwa mit Versuchen an Persönlichkeiten abzumühen, welche diese erforderliche geistige Gesundheit nicht zweifelsfrei besitzen. Schon das Vorhandensein eines überstarken Grades von Dummheit, welcher ja oft schon das Merkmal einer gewissen Idiotie ist, würde bei Ihren praktischen Versuchen hemmend sein. Geistig Kranke können Ihren Weisungen — über deren Art werden Sie in dem nächsten Briefe alles Erforderliche hören — nicht folgen. Ebenso sind nervöse Menschen meistens schwerer zu hypnotisieren als gesunde, obwohl erstere doch gemeinhin als besonders willensschwach gelten und meistens auch so beschaffen sind. Der Grund für diese zunächst sicherlich recht widersinnig erscheinende Tatsache liegt darin, daß nervöse Personen zu „fahrig“ sind und sich nicht in dem erforderlichen Grade konzentrieren können. Die Fähigkeit der Konzentration aber ist, wie Sie ja schon wissen, eine der grundlegendsten Vorbedingungen sowohl für das Hypnotisieren als auch für das Hypnotisiertwerden.

Gerade bei nervösen und vor allem bei hysterischen Menschen liegt es in Ihrem eigensten Interesse, jede Art von praktischer Erprobung hypnotischer Kräfte nur im vollsten Einverständnis mit Ihren Versuchspersonen zu vollziehen, um nicht üblen Angriffen und Verdächtigungen ausgesetzt zu sein. Die stumme, vom Anderen ungeahnte Übertragung Ihres Willens ist erst die letzte Stufe des Könnens und Wissens, auf die Sie erst später gelangen werden. Es empfiehlt sich daher unter allen Umständen, bei hypnotischen Versuchen stets einen Dritten als unbeteiligten Zeugen zugegen sein zu lassen, damit Sie gegen spätere ungerechtfertigte Beschuldigungen, wie sie von hypnotisierten Personen schon des öfteren erhoben worden sind (besonders in sexueller Beziehung!) gesichert sind. Es ist das eine Vorsichtsmaßregel, die sich Ihnen stets bewähren wird!

Aus dem in unserem vorigen Brief über den animalischen Magnetismus oder Mesmerismus Gesagten können Sie bereits folgern, daß nicht nur Menschen hypnotisiert werden können, sondern daß es auch möglich sein wird, auf Tiere in hypnotischer Weise einzuwirken! Bei der Tierhypnose, einem sehr interessanten Kapitel des

Hypnotismus, kann man sich naturgemäß nicht der Suggestion bestimmter Vorstellungen bedienen, da die Tiere ja keine entwickelte Vernunft besitzen, sondern muß andere Methoden in Anwendung bringen. Die beim Menschen durch die Suggestion erzeugte psychische Hemmung und Willensbeschränkung, die zur Hypnose führt, wird beim Tier durch die Anwendung einer plötzlichen mechanischen Hemmung ersetzt. Meistens geht man so vor, daß man die betreffenden Tiere — welche, werden wir gleich sehen! — auf den Rücken legt, sie in dieser Stellung festhält, die Beine zusammendrückt usw. Die Tiere geraten dann in einen Zustand der Muskelstarrheit, der durchaus der menschlichen Hypnose gleicht; die Sinneswahrnehmungen der Tiere bleiben dabei in Funktion, z. B. bleiben meistens die Augen geöffnet, folgen den Bewegungen vorgehaltener Gegenstände usw. Diese sogenannte „Schreckstarre“ der Tiere ist wesensgleich dem „Totstellreflex“, d. h. der Eigenschaft mancher Tiere, bei drohender Gefahr von selbst in einen solchen hypnoseähnlichen Zustand zu verfallen.

Schon bei niedrigstehenden Tieren, z. B. den Schlangensterne, ist die Erzeugung solcher Starrezustände möglich. Flußkrebse wurden schon um 1850 magnetisiert, indem man in der Richtung vom Schwanz zum Kopf mit den Händen strich (sogenannte mesmerische Striche). Bei den Käferarten kann man besonders häufig das Sichtotstellen beobachten, wenn man sie auf den Rücken legt, lose zwischen den Fingern rollt, zu Boden fallen läßt usw. Die indischen Stabheuschrecken lassen sich durch starke Lichtreize so starr machen, daß sie eine „hypnotische Brücke“ bilden können, die — ähnlich wie das auch beim Menschen in tiefer Hypnose der Fall ist — darin besteht, daß der Körper nur an den beiden Enden auf eine Unterlage gelegt wird und trotzdem nicht einknickt, sondern starr in der Luft schwebt. Auch die Wirbeltiere lassen sich hypnotisieren. Besonders leicht und gut können Sie mit Fröschen, Vögeln und Haustieren experimentieren. Frösche nimmt man zwischen die flachen Hände und dreht sie plötzlich um; meistens ist dann bereits der Starrezustand eingetreten. Sie haben sicherlich auch schon von den seltsamen Kunststücken der ägyptischen und indischen Schlangen-

beschwörer gehört, welche die giftigen Schlangen mit einem bestimmten Griff hinter dem Kopfe fassen und auf den Nacken drücken, worauf die Tiere hypnotisch werden. Vögel können ebenfalls sehr leicht hypnotisiert werden, indem man ihnen die Füße zusammendrückt oder zusammenbindet und sie in Rückenlage festhält, sowie in Augenhöhe des Tieres einen Kreidestrich auf den Boden zieht; bekannt ist das „Experimentum mirabile“ des alten Pater Kircher vom Jahre 1646, der auf diese Weise Hühner hypnotisierte. Daß Tiere auch ohne die geschilderten Handgriffe hypnotisiert werden können, schildert E r h a r d sehr schön; er schreibt: „Im Dunkelzimmer wurde allmählich vor ein Huhn ein kleiner Lichtkegel geworfen; es kam dann vor, daß es diesen eine Zeitlang gebannt ansah, bis seine Muskulatur erschlaffte, es in sich zusammensank und die Augen schloß. Bei Tageslicht wurde dem Huhn der glänzende Ring der einen Hand vorgehalten, mit der anderen Hand beschattete ich seine Augen von oben her allmählich. Das Huhn sank schlafend zu Boden. Der Versuch gelang auch ohne Vorhalten des Ringes. Endlich hypnotisierte ich Hühner auf sehr eigentümliche Art durch rhythmische Bewegung. Hebt man ein Huhn, das einem auf der Hand sitzt, etwas auf und ab, so krümmt bzw. streckt es den Hals so, daß sein Kopf genau in gleicher Höhe bleibt. Wiederholte ich äußerst vorsichtig öfters die Bewegung, so sank das Huhn schließlich schlafend in der Hand zusammen. Die Hypnose war so tief, daß ich das Huhn an einem Bein hochheben und wieder niedersetzen konnte, ohne daß es aufwachte.“

Auch höherstehende Tiere können — wenn auch schwerer als andere Tiere — hypnotisiert werden; bei ihnen spielen die Sicherheit des Auftretens, die Festigkeit des Blickes usw. bereits ähnlich wie beim Menschen eine große Rolle. Nicht nur die verschiedenen Tierarten, sondern auch die einzelnen Tiere innerhalb einer Art sind verschieden leicht bzw. schwer hypnotisierbar, wie Sie das ja in genau der gleichen Form bereits oben beim Menschen kennengelernt haben! Die Haustiere sind besonders leicht zu hypnotisieren. Die Dauer des hypnotischen Zustandes schwankt bei den Tieren von wenigen Minuten bis zu mehreren Stunden. Das Erwek-

ken aus der Hypnose nimmt man am besten so vor, daß man die Tiere leicht anbläst!

Abgesehen von den geschilderten experimentellen Tierhypnosen können bestimmte Tiere auch andere Tiere in einen hypnoseartigen Zustand versetzen. Ich brauche Sie da nur an den bekannten lähmenden Blick der Schlangen zu erinnern, die ihre Beutetiere in einen bewegungslosen Starrezustand versetzen. Ähnliches kommt bei sehr vielen ihre Nahrung erjagenden Tieren vor. Meistens handelt es sich hierbei allerdings um reine Schreckhypnosen.

Ich habe Ihnen die Vornahme von Tierhypnosen so ausführlich geschildert, damit Sie erkennen, daß der Hypnotismus etwas ganz Allgemeingültiges ist und sich keineswegs nur auf den Menschen beschränkt. Außerdem eignet sich aber die Hypnose von Tieren sehr gut für Ihre ersten Versuche und Experimente. Sie können hier sehr leicht Ihr Sicherheitsgefühl festigen und die allmähliche Zunahme Ihrer Übung und Ihrer Kenntnisse kontrollieren. Wollen Sie sich noch ausführlicher über Tierhypnose unterrichten, so studieren Sie das Werk von Dr. Franz Völgyesi „Menschen- und Tierhypnose“\*), das Ihnen mit vielen Illustrationen eine genaue Anleitung über Tierhypnose gibt. Es ist das ausführlichste Buch über dieses Thema. Wie ich Ihnen später noch zeigen werde, ist die Hypnose von Menschen durchaus nicht ungefährlich. Daher gebe ich Ihnen heute zum Schluß noch einen beherzigenswerten Rat mit auf den Weg: Fangen Sie nicht gleich beim Menschen an zu experimentieren, sondern üben Sie sich zunächst in der Tierhypnose.

Ihr Lehrer und Freund.

\*) Dr. Franz Völgyesi „Menschen- und Tierhypnose“ mit 188 Bildern. — Verlag Orell Füssli, Zürich, Preis DM 8.50. Zu beziehen durch Ihren Buchhändler.

## *Sechster Unterrichtsbrief*

### **Der hypnotische Rapport und seine Vorbedingungen**

Sie sind mir, wie ich voraussetze, bis hierher Schritt für Schritt gefolgt und haben nun bereits eine ganze Reihe wichtiger Vorstudien innerlich verarbeitet. Sie tun gut daran, dieses Werk nicht zu durchhasten, sondern sich lieber immer noch einmal das bereits Studierte durch nochmaliges Durchlesen einzuprägen. Es ist zu wichtig, daß Sie keine Stufe überspringen oder auch nur in zu eiligem Gange nehmen, wenn Sie hinauf auf die Höhe einer klaren Erkenntnis kommen wollen. Sie erinnern sich also bitte nochmals dessen, was ich über das Wesen des Hypnotismus, über die mächtige Hilfe der gesteigerten Willenskonzentration, über die Fähigkeit, sich selbst etwas zu suggerieren und über die zur Vornahme von hypnotischen Experimenten geeignetsten Persönlichkeiten, sowie über den Mesmerismus und die Tierhypnose gesagt habe.

Doch nun schreiten Sie eine Stufe weiter und müssen lernen, die bereits erlangte Kunst der Willenskonzentration auf ein ganz bestimmtes Ziel, nämlich auf die Beeinflussung der von Ihnen ausgewählten menschlichen Versuchsperson zu richten.

Zu diesem Zwecke müssen Sie sich selbst zunächst in einen Zustand bringen, der Ihrem Vorhaben günstig oder vielmehr für dasselbe unbedingt erforderlich ist. Das heißt mit anderen Worten: Sie müssen in sich selbst den absoluten Glauben an Ihre Überzeugungs- und Beeinflussungskraft haben. Diesen Glauben gewin-

nen Sie durch eine fortgesetzte eifrige Selbstbeeinflussung, wie ich sie in ihren Grundzügen in meinem dritten Unterrichtsbriefe Ihnen dargelegt habe, sowie durch Ihre Experimente mit Tieren. Zu dem vorliegenden Zwecke verstärken Sie die an sich vorzunehmende Selbstbeeinflussung durch die Macht des Auges, der Stimme, wie überhaupt durch Hinzuziehung Ihrer ganzen Nervenkräfte. Suchen Sie ein abgelegenes, nicht mit Einrichtungsgegenständen überladenes Zimmer auf, in welchem sich ein großer Spiegel befindet. Vor diesen Spiegel stellen Sie sich hin, fixieren sich und reden sich mit aller Eindringlichkeit, welche Ihnen zu Gebote steht, zu, was Sie vorhaben. Sie sprechen beispielsweise: „Ich habe den festen Willen, die Gesetze der persönlichen Beeinflussung zu erlernen. Es bedarf nur der Weckung und Stählung der in mir schlummernden Fähigkeiten! Ich werde diese entwickeln! Ich werde und will meine persönliche Kraft der Beeinflussung steigern! Es muß mir gelingen; ich habe den festen Willen und den besten Führer! Ein Mißlingen darf und kann gar nicht für mich in Betracht kommen!“ Sie tun gut, bei dieser Gelegenheit sich einmal auf Ihre sonstigen in die Augen fallenden Eigenschaften hin zu kontrollieren. Sie entdecken an sich vielleicht eine noch nicht genügend straffe Haltung, Ihre Achseln hängen herab, Ihr Brustkorb wölbt sich zu wenig vor, kurz, Ihr Äußeres hat noch zu wenig Imponierendes. Das wird, kann und muß anders werden. Die Wechselwirkung von Körper und Geist ist wohlbekannt. Was unseren Körper stärkt, fördert auch unseren Geist, unser Auftreten. Die in diesem Buche enthaltenen Weisungen machen Sie förmlich zu einem neuen, körperlich weit kräftigeren Menschen. — Also Sie geben sich eine feste, entschiedene Haltung und prüfen den Blick Ihrer Augen. Das letztere ist sehr wichtig, ich erinnere nur an die bekannte Tatsache, daß Dompteure (Tierbändiger) wesentlich ihre Dressurerfolge dem energischen Blick verdanken, den sie unausgesetzt auf den Tieren haften lassen, wie Sie ja im vorigen Brief bereits ausführlich gehört haben. So auch müssen Sie es verstehen, den Blick voll, mit ruhiger Bestimmtheit geradeaus zu richten und dabei alles unnötige Zwinkern oder Beiseitesehen zu vermeiden. Es scheint,

als ob gewisse Leute einem derartigen Blick von vornherein wie entwaffnet gegenüberstehen; sie verlieren ihre Sicherheit, wissen nicht mehr, was sie sagen sollen und unterliegen meist ohne weiteres den Befehlen, Wünschen und Aufträgen derjenigen, die in dieser Art das Spiel ihrer Augen zu handhaben wissen. Also lernen Sie frei und offen und energisch blicken! Auch Ihrer Stimme müssen Sie einige Sorgfalt angedeihen lassen, denn mit einem unsicheren, nur halbverständlichen Sprechen werden Sie sich niemals die nötige Aufmerksamkeit erzwingen. Der Klang Ihres Wortes muß je nach den obwaltenden Umständen ebensogut etwas Schmeichelndes, Besänftigendes, wie etwas Herrisches, Unwiderstehliches haben können. Daß Sie deutlich artikuliert, ohne Abschleifungen der Endsilben sprechen müssen, versteht sich von selbst.

Es ist auch sehr wesentlich, daß Sie bemüht sind, sich in eine sympathische Beziehung zu denjenigen zu setzen, auf welche Sie Ihren Einfluß ausüben wollen. Im gesellschaftlichen wie im geschäftlichen Alltagsleben ist die Sympathie meist die Hauptwurzel des persönlichen Erfolges. Sie können als Kaufmann eine Ware anbieten, die der Abkäufer eigentlich nicht Willens ist, Ihnen abzunehmen, aber Ihr ihm sympathisches Wesen verhilft Ihnen zu einem glücklichen Abschluß. Sie machen eine Bekanntschaft mit einer sonst sehr zurückhaltenden Dame, und nur, wenn Sie ihre Sympathie erwecken, können Sie ihre Zurückhaltung mindern, und die Anknüpfung, der freundliche Verkehr ist bald gegeben. Freilich ist die Frage nach den Ursachen der Sympathie nicht stets zu lösen. Von allgemein als sympathisch geltenden Eigenschaften abgesehen, empfindet jeder am andern etwas anderes als besonders angenehm, oft ohne darin von jedermann verstanden zu werden. Es sind eben manchmal wissenschaftlich schwer oder gar nicht erforschbare Ursachen, die zwischen zwei Menschen blitzartig oder nach und nach die Brücken sympathischer Beziehungen schlagen. Sie müssen in sich ein Feingefühl dafür ausbilden, um zu spüren, was Ihrem jeweiligen Gegenüber besonders angenehm ist, danach müssen Sie Ihr Verhalten einrichten. Wesentlich für Sie ist es, als ein wohlunterrichteter, im Gespräch nie verlegener Mann zu gel-

ten. Auf welche Weise Sie dies ermöglichen, erfahren Sie in höchst lehrreicher Weise durch das Ihnen dringend zu empfehlende Buch: „Die Gabe der gewandten Unterhaltung“ von Erwin Wulff\*). Als Hypnotiseur zwar bedürfen Sie nur bestimmter klarer und knapper Satzform und Redeweise — aber Ihr ganzes gesellschaftliches Auftreten außerhalb der eigentlichen Suggestionsexperimente muß ebenfalls etwas Wirkungsvolles haben, wenn man zu Ihnen Vertrauen fassen soll. So wäre es sehr falsch, wenn Ihre Redeweise gegenüber dem zu Hypnotisierenden auch außerhalb der eigentlichen Suggestionsbehandlung allzu knapp und scharf wäre. Im Gegenteil wird eine freundliche Plauderkunst sympathieerweckend wirken, Sympathie aber ist ein wesentliches Erfordernis, um die so wichtige seelische Verbindung zwischen Hypnotiseur und Medium herzustellen, die man mit einem wissenschaftlichen Ausdruck als hypnotischen Rapport bezeichnet! Die in richtiger Weise hypnotisierten Versuchspersonen müssen einen ganz ruhigen und friedlichen Gesichtsausdruck aufweisen. Sind die hypnotisierten Personen unruhig und aufgeregte, so ist die Hypnotisation in fehlerhafter Weise vorgenommen worden und besser abubrechen. Um den richtigen Rapport zu erhalten, ist vor allem ein wirkliches Vertrauensverhältnis zwischen Hypnotiseur und Medium notwendig; um es zu erzielen, dürfen Sie keine Mühe scheuen!

Im allgemeinen aber müssen Sie mit beständig neuem Interesse, mit unermüdlichem Eifer an jede neue Aufgabe im Gebiet der Suggestionsausübung herangehen, die Sie sich stellen oder die Ihnen gestellt wird — Sie müssen fortdauernd an der Vollendung Ihrer Willensstärke arbeiten, Sie müssen sich dauernd auf dem Laufenden halten über die Phänomene des Hypnotismus durch das Studium weiterer, auch streng wissenschaftlicher Bücher über Hypnotismus (vgl. Bücherliste am Schlusse dieses Werkes). Sie müssen sich in jedem einzelnen Falle fest vornehmen, an das gesteckte Ziel zu kommen und sich weder durch schwächliche Selbsteinreden noch

\*) Erwin Wulff: Die Gabe der gewandten Unterhaltung, Preis DM 3.80, erschienen in der Rudolph'schen Verlagsbuchhandlung, Lindau i. B.; zu beziehen durch die Buchhandlung, die das vorliegende Buch lieferte.

durch Abraten von anderen beirren lassen! Der Gedanke, Ihre Beeinflussungskraft möchte vielleicht in diesem oder jenem Falle nicht ausreichend sein, darf in Ihnen gar nicht Platz greifen. Tut er es dennoch — was auf noch mangelnde Willenskonzentration schließen lassen würde — so merkt dies Ihr Partner sofort und Sie erschweren sich Ihre Bemühungen um ein Vielfaches. — Sehr zum Gelingen Ihrer Versuche trägt es bei, wenn Sie ganz ohne Bedenken dieselben vornehmen können, insofern keine Hindernisse moralischer, psychologischer oder sozialer Art entgegenstehen. Ein gutes Gewissen ist auch für den Hypnotiseur ein Mittel zur Steigerung seiner Fähigkeiten — mit Ihren Versuchen darf daher nichts verknüpft sein, was die Ruhe Ihres Gewissens beeinträchtigen könnte. Wenn Sie das bisher in Sechs Briefen erwähnte nochmals mit Ruhe und Aufmerksamkeit durchgehen, und vielleicht — was sehr zu empfehlen wäre — nebenher noch Bücher über Hypnose, Yoga und verwandte Gebiete (siehe die Liste am Ende dieses Buches) studiert haben, können Sie sich als gerüstet betrachten, nunmehr mit praktischen Versuchen zu beginnen.

Ihr Lehrer und Freund.

### *Siebenter Unterrichtsbrief*

#### **Praktische Ausführung einer leichten Hypnose**

Sie sind nunmehr entschlossen, die von Ihnen aus meinen Darlegungen geschöpften Kenntnisse jetzt auch praktisch zu verwenden, mit anderen Worten, ein hypnotisches Experiment an einer menschlichen Versuchsperson zu versuchen. Recht so, denn alle Theorie ist natürlich nichts nütze ohne eine Umsetzung in die Wirklichkeit.

Sie haben aufmerksam meine bisherigen Unterweisungen gelesen und sich deren Inhalt vollkommen zu eigen gemacht. Ich betone dies: vollkommen. Gut, so müssen Sie jetzt die erste unerläßliche Eigenschaft des Hypnotiseurs errungen haben, das absolute, unumstößliche Zutrauen zu sich selbst, die Überzeugtheit, daß Ihr Wille auch tatsächlich sieghaft etwaige Widerstände überwinden wird. Dies wird und muß Ihnen die zweite Grund- und Urbedingung zur Vornahme hypnotischer Versuche verschaffen: ein durchaus entschiedenes Auftreten. Sie haben keinen größeren Feind als Ihr Mißtrauen gegen sich selbst, Ihre Ängstlichkeit, Ihr furchtsames Hinblicken, ob man etwa ihre Versuche bespöttele, sowie sonstige Zweifel und Bedenken aller Art. Diese Art von inneren Widerständen bekämpfen Sie mit aller Entschiedenheit! Jede Schwäche, die Sie insgeheim haben, wird, wie Dr. Forel sich ausdrückt, vom Hirndynamismus des zu Hypnotisierenden unwillkürlich bemerkt und bewußt oder unbewußt zur Stärkung eines beabsichtigten oder auch ungewollten Widerstrebens gegen Ihre Beeinflussung verwertet.

Übung macht den Meister. Dies gilt auch für Sie. Nicht jedes Experiment kann auf den ersten Schlag mit gleicher Genauigkeit und Treffsicherheit zum Ziele führen. Diese Tatsache darf Sie gar nicht beirren! Insbesondere dürfen Sie sich vor dem Versuche innerlich gar nicht mit solchen Erwägungen abgeben. Dies würde Ihre Beeinflussungskraft lediglich schwächen! Stoßen Sie jedoch tatsächlich auf einen nicht zu überwindenden Widerstand, so geben Sie stets grundsätzlich den betreffenden Versuch mit der gleichgültigen, unüberraschten Miene eines Menschen auf, der auch diese Zufälligkeit bereits vorher in seine Berechnung eingestellt hat und — gehen Sie mit ungebrochenem Zutrauen in sich selbst an die Wiederholung des Versuchs.

Ich sagte Ihnen schon, daß Sie für den Anfang gesunde Personen zu Ihren Versuchen wählen müssen, welche dem Hypnotismus ein ruhiges Interesse entgegenbringen. Allzu stürmisch nach einer Suggestion verlangende Naturen und kranke Menschen lassen Sie zunächst aus den im fünften Unterrichtsbriefe erwähnten Gründen besser beiseite.

Sie tun gut, jedem Versuche die Erklärung voranzuschicken, daß die Vornahme der Hypnotisierung ohne jeden Nachteil für den Hypnotisierten sei. Es sei damit auch durchaus nichts Zaubenhaftes und Unnatürliches verknüpft, sondern es handle sich hier um einfache, jedem Menschen zukommende Eigenschaften des Nervensystems. Aber erzwingen Sie sich vor allem volle Aufmerksamkeit! Weisen Sie mit fester Bestimmtheit darauf hin, daß Sie verlangen, man müsse Ihnen auch wirklich in allem folgen und jedes unzweckmäßige wie auch nutzlose Widerstreben unterlassen. Etwaige Zweifel schlagen Sie mit der festen Erklärung nieder, Sie würden es schon dahin bringen, daß Schlaf eintrete und mit ihm der Gehorsam auf Ihre Anordnungen hin.

Wählen Sie Ort und Tageszeit Ihres Versuchs mit Sorgfalt aus. Ein nicht zu helles Zimmer, durchaus ruhig, ohne überflüssige Ausstattung, die den Blick auf sich ziehen und das Interesse ablenken könnte, ein bequemer Stuhl — das sind die äußeren Bedingungen.

Sowohl zur Kontrolle der Vorgänge wie zum Schutze des zu Hypnotisierenden und zu Ihrem eigenen Schutze empfiehlt es sich, wie bereits kurz erwähnt, einen Zeugen hinzuzuziehen, der aber von dem Versuchsobjekt nicht gesehen zu werden braucht, um es nicht unnütz aufzuregen. Es muß möglichst vermieden werden, daß der zu Hypnotisierende vorher geistig besonders angeregt oder gar aufgeregter oder in allzu gespannter Erwartung ist. Bringen Sie in solchen Fällen das Gespräch erst auf gleichgültige Dinge, erzählen Sie in langsamem Tonfalle Beispiele von schnell eintretendem hypnotischem Schlafe oder von sonstigen merkwürdigen Schlafzuständen, gähnen Sie dabei einige Mal verstohlen — Sie wissen wie „ansteckend“, also suggestiv, gerade dies letztere auf viele Menschen zu wirken pflegt — und dann erst gehen Sie an das eigentliche Experiment. Die betreffende Person setzt sich auf den Stuhl, den Kopf leicht angelehnt, und dann verlangen Sie, ziemlich nahe davorstehend, man solle Ihnen genau in die Augen schauen. Sie selbst fixieren die Versuchsperson mit ruhigem Blick und sagen in gleichmütiger, langsamer Sprechweise, es ließe sich schon ganz gut an, die Augen würden bereits schläfrig, die Lider schwer, in den Gliedmaßen verbreite sich ein angenehmes Gefühl von Wärme, Schwere und Müdigkeit. Dann befiehlt man, den ausgestreckten Daumen und Zeigefinger der linken Hand des Hypnotiseurs anzuschauen, senkt die Finger leise, so daß die Lider des zu Hypnotisierenden unwillkürlich der Abwärtsbewegung folgen. Tun sie dies nicht, so unterstützt man diesen Vorgang durch den ausdrücklichen Befehl: Schließen Sie die Augen!

Die Wahl der Befehlsworte ist Ihrem Ermessen überlassen. Sie brauchen sich nicht streng an die gerade hier nur beispielsweise gegebenen Worte zu halten. Die Meinungen der Wissenschaft sind darüber geteilt, ob man sich noch zur Unterstützung der Einschläferung eines Nebenmittels bedienen soll, wie zum Beispiel des Anblickes eines glänzenden Gegenstandes, einer Scheibe mit auffallendem Mittelpunkt und dergleichen mehr. Einige Forscher meinen, diese Fixierung erhöhe die Sammlung und erleichtere die Ermüdung der Versuchsperson — ich überlasse es Ihnen, es damit zu

versuchen oder sich auf die geschilderte einfache Suggestion zu beschränken. Andere Hilfsmittel der Hypnose, magnetische Striche usw., werde ich Ihnen in einem späteren Briefe noch genauer schildern.

Die Tiefe des hypnotischen Schlafes, die Folgsamkeit auf Ihre Weisungen erproben Sie dann, indem Sie feststellen, ob alle Funktionen des Nervensystems der eigenen Willkür des Mediums entzogen und Ihrem Geheiß unterstellt sind. Sie prüfen zum Beispiel die Herrschaft über die Muskelbewegungen und befehlen der im hypnotischen Halbschlummer daliegenden Person, das linke Bein gerade vor sich hinzustrecken. Dann sprechen Sie etwa: „Ihr Bein ist jetzt steif, Sie können es nicht mehr in die Beugstellung bringen. Sie bleiben in dieser Lage sitzen bis ich es anders anordne.“ Sollte das Bein sich herabneigen, so wiederholt man mit verstärkter Dringlichkeit die Suggestion.

Es wird Ihnen klar sein, daß Sie der Versuchsperson die verschiedenartigsten Befehle geben können, durch welche sich Ihre Herrschaft über den Hypnotisierten kennzeichnet. Auch die Empfindung vermögen sie eingehend zu beeinflussen und die merkwürdigsten Vertauschungen des Geschmacks, des Gesichts, des Gehörs, kurz, des ganzen Sinnenlebens hervorzurufen. Näheres darüber entnehmen Sie aus der unbedingt notwendigen Ergänzung zu diesen Unterrichtsbriefen, nämlich aus dem Werke des Dr. Ewans Gordon, „Die geheimen Mächte der Hypnose und Suggestion“\*). Dieses Werk stellt eine umfassende Schilderung der gesamten jüngsten Ergebnisse der Wissenschaft über den Hypnotismus dar. Sowohl nach der theoretischen wie nach der praktischen Seite hin (Experimentalvorträge!) bringt es alles, was auf dem hier gegebenen Raume nicht gesagt werden konnte.

Nun merken Sie sich noch als wichtig, daß Sie auch dafür zu sorgen haben, den gewonnenen Einfluß wieder aufzuheben und die Versuchsperson in den normalen Zustand zurückzusetzen.

\*) Dieses in mehr als dreihunderttausend Exemplaren verbreitete Buch ist in der Rudolph'schen Verlagsbuchhandlung, Lindau i. B., erschienen. Preis DM 3.00. Bezug durch die Buchhandlung, die das vorliegende Buch lieferte.

Dies geschieht ebenfalls durch Suggestion. Sie erklären einfach: „Sie werden jetzt wieder erwachen! Mein Einfluß auf Sie soll zurückgehen. Schlagen Sie die Augen auf! Sie sollen von dem Vorgang nichts mehr empfinden! Wohlbefinden und Behaglichkeitsgefühl kehren jetzt zurück!“

Damit ist der Versuch Ihnen vollkommen geglückt und es handelt sich nun darum, zu welchen Zielen Sie die erlangte Macht ausnützen können und dürfen, worüber Sie im nächsten Briefe das Weitere hören werden.

Ihr Lehrer und Freund.

versuchen oder sich auf die geschilderte einfache Suggestion zu beschränken. Andere Hilfsmittel der Hypnose, magnetische Striche usw., werde ich Ihnen in einem späteren Briefe noch genauer schildern.

Die Tiefe des hypnotischen Schlafes, die Folgsamkeit auf Ihre Weisungen erproben Sie dann, indem Sie feststellen, ob alle Funktionen des Nervensystems der eigenen Willkür des Mediums entzogen und Ihrem Geheiß unterstellt sind. Sie prüfen zum Beispiel die Herrschaft über die Muskelbewegungen und befehlen der im hypnotischen Halbschlummer daliegenden Person, das linke Bein gerade vor sich hinzustrecken. Dann sprechen Sie etwa: „Ihr Bein ist jetzt steif, Sie können es nicht mehr in die Beugstellung bringen. Sie bleiben in dieser Lage sitzen bis ich es anders anordne.“ Sollte das Bein sich herabneigen, so wiederholt man mit verstärkter Dringlichkeit die Suggestion.

Es wird Ihnen klar sein, daß Sie der Versuchsperson die verschiedenartigsten Befehle geben können, durch welche sich Ihre Herrschaft über den Hypnotisierten kennzeichnet. Auch die Empfindung vermögen sie eingehend zu beeinflussen und die merkwürdigsten Vertauschungen des Geschmacks, des Gesichts, des Gehörs, kurz, des ganzen Sinnenlebens hervorzurufen. Näheres darüber entnehmen Sie aus der unbedingt notwendigen Ergänzung zu diesen Unterrichtsbriefen, nämlich aus dem Werke des Dr. Ewans Gordon, „Die geheimen Mächte der Hypnose und Suggestion“\*). Dieses Werk stellt eine umfassende Schilderung der gesamten jüngsten Ergebnisse der Wissenschaft über den Hypnotismus dar. Sowohl nach der theoretischen wie nach der praktischen Seite hin (Experimentalvorträge!) bringt es alles, was auf dem hier gegebenen Raume nicht gesagt werden konnte.

Nun merken Sie sich noch als wichtig, daß Sie auch dafür zu sorgen haben, den gewonnenen Einfluß wieder aufzuheben und die Versuchsperson in den normalen Zustand zurückzusetzen.

\*) Dieses in mehr als dreihunderttausend Exemplaren verbreitete Buch ist in der Rudolph'schen Verlagsbuchhandlung, Lindau i. B., erschienen. Preis DM 3.80. Bezug durch die Buchhandlung, die das vorliegende Buch lieferte.

Dies geschieht ebenfalls durch Suggestion. Sie erklären einfach: „Sie werden jetzt wieder erwachen! Mein Einfluß auf Sie soll zurückgehen. Schlagen Sie die Augen auf! Sie sollen von dem Vorgang nichts mehr empfinden! Wohlbefinden und Behaglichkeitsgefühl kehren jetzt zurück!“

Damit ist der Versuch Ihnen vollkommen geglückt und es handelt sich nun darum, zu welchen Zielen Sie die erlangte Macht ausnützen können und dürfen, worüber Sie im nächsten Briefe das Weitere hören werden.

Ihr Lehrer und Freund.

## **Die Vorteile und Ziele des Hypnotismus**

Das Tun der Erwachsenen unterscheidet sich vom Spiele der Kinder wie vom rein animalischen Dahinleben der Tiere vor allem durch seine Zweckmäßigkeit. So müssen auch Sie sich die Frage vorlegen, welche näheren und weiteren Zwecke Sie mit der erlangten Kunst zu hypnotisieren verbinden wollen, und welche Ziele und Absichten an und für sich mit der Fähigkeit der Suggestion verknüpft sind. Indem Sie sich darüber genau klar werden, lernen Sie erst den wahren Umfang der erlangten Macht kennen, zugleich aber bewahren Sie sich vor übertriebenen Einbildungen und irrtümlichen Voraussetzungen.

Sie haben zu diesem Werke gegriffen in der berechtigten Absicht, zu lernen, wie man Macht und Einfluß über die Menschen gewinnt, wie man dadurch seine Verhältnisse günstig beeinflusst und die Umstände zu seinem Vorteil ausnützt. Sie haben aber schon durch Ihr bisheriges Studium erfahren, daß sich zum Teil diese Ihre Wünsche bereits erfüllt haben, bevor Sie überhaupt nur einen praktischen Versuch der Hypnotisierung vollzogen haben. Sie waren vorher unselbständig in Ihrem Denken, wankelmütig in Ihrem Handeln, ängstlich gegenüber Vorgesetzten und schüchtern dem sogenannten schöneren Geschlechte gegenüber. In diesem allen — prüfen Sie sich nur genau! — ist inzwischen eine bemerkenswerte Umwandlung geschehen, eine Umwandlung, die sich durchweg zu Ihren Gunsten entwickelt hat. Sie haben klar und logisch zu denken gelernt, Ihre Ideen flattern nicht mehr bald dahin, bald

dorthin, sondern sie sammeln sich zu festen Vorstellungen, deren Verwirklichung Sie mit Ernst und Eifer nachstreben. Früher zählte Ihr Urteil im Kreise Ihrer Freunde und Bekannten eben nur so mit, jetzt holt man Ihre Meinung ein, folgt Ihrem Urteil, hört auf Ihre Stimme. Vordem haben Sie oft unter Ihrer eigenen Unentschlossenheit gelitten, haben manchmal sehr günstige Gelegenheiten versäumt, wo Sie mit leichter Mühe einen Vorteil hätten erringen können, jetzt wissen Sie jedoch schon meist nach kurzer, aber scharfer und zutreffender Überlegung, was Sie zu tun und zu unterlassen haben. In Ihrem Beruf hat sich dies schon bemerkbar gemacht, man hat Ihnen größere Aufgaben anvertraut, man hat Ihre Tätigkeit besser entlohnt. Kurz, Sie sind im Werte gestiegen, sowohl für sich selbst als wie für andere. Ihre Scheu im Umgang mit Vorgesetzten oder sonst Sie überragenden Leuten hat sich gänzlich verloren, ruhig und sicher, in einem anständigen Freimut, höflich, wie es sich geziemt, aber ohne alle knechtische Unterwürfigkeit treten Sie jedermann gegenüber. Und nun gar auf dem Gebiete der Herzensempfindungen: waren Sie früher verlegen und unsicher, wußten Sie manchmal nicht, auf welche Weise Sie sich der von Ihnen erwählten Dame nähern und angenehm machen konnten, so bleiben jetzt Ihnen alle solche Mißerfolge und Enttäuschungen erspart; wo Sie es wünschen, achtet man auf Sie, wo Sie Neigung empfinden, erwecken Sie Gegenliebe! Woran liegt dies alles nun? Einzig und allein an Ihrem Studium der Wissenschaft vom Hypnotismus, allerdings nur, wenn Sie es in der ernsthaften und entschlossenen Weise betrieben haben, die ich in jedem meiner Unterrichtsbriefe immer wieder hervorhebe. Und dabei haben Sie noch nicht eine einzige wirkliche tiefe Hypnose durchgeführt. Aber Sie haben eins gewonnen, was Ihnen an sich schon eine außerordentliche, von jedermann sofort empfundene Macht verleiht: die volle Beherrschung Ihres eigenen Ich, die absolute Kraft zur Willenskonzentration, die Fähigkeit, Ihre Wünsche und Ziele sich mit solcher Energie vorzustellen, daß Sie bereits auf dem halben Wege ihrer Verwirklichung sind! Dies alles verleiht Ihrem Geiste solche

Spannkraft, Ihren Nerven solche Ausdauer, Ihren Blicken solche Überzeugungsgewalt!

Es wäre ein großer Irrtum, wenn Sie etwa geglaubt hätten, auf einem grob-direkten Wege, ohne eigenes Verdienst am Neubau Ihres ganzen Charakters, nämlich allein durch direkte Hypnotisierung sich bleibende Vorteile und dauernde Macht sichern zu können. Kindliche Gemüter denken wohl, sie brauchten gegen ihren Vorgesetzten nur die Fingerspitzen auszustrecken und eine Gehaltserhöhung wäre ihnen sicher, oder sie hätten es nur nötig, ein geliebtes Wesen so lange mit „magischen Blicken zu durchbohren“, bis die Betreffende liebevoll ihnen um den Hals fällt und womöglich zugleich ihnen einen Sack voll Geld zu Füßen legt. Das ist natürlich Unsinn. Zwar haben es Menschen von hypnotischer Kraft gegenüber solchen von außerordentlicher Suggestibilität zuwege gebracht, durch direkte Hypnotisierung sich große Augenblicksvorteile zu verschaffen. Aber nicht nur, daß diese Fälle meist hart an die Grenze des Strafbaren gehen, oft sie auch überschreiten — ein derartig gewaltsam errichtetes Gebäude des persönlichen Erfolges bricht über kurz oder lang zusammen. — Der geschäftliche und moralische Erfolg tritt indessen von selbst ein, wenn die Umwelt von Ihnen die Überzeugung gewinnt, daß Sie ein Mensch von Charakter, Willensstärke und großen Kenntnissen sind. Diese Überzeugung gewinnt man von Ihnen, sobald sich die Wirkungen, ich füge hinzu: die unausbleiblichen Wirkungen der Willenskonzentration bemerkbar machen. Haben die Leute dann noch außerdem Kenntnis davon, daß Sie sich erfolgreich mit dem Wesen des Hypnotismus beschäftigen, so umkleidet Sie sehr bald ein Nimbus, welcher Ihr Ansehen, Ihren persönlichen und dabei ganz normalen Einfluß noch weiter steigert.

Die direkten Ziele hypnotischer Versuche können der verschiedensten Natur sein. Zunächst fließen Ihnen an und für sich daraus wiederum erhebliche Vorteile zu. Mit jedem neuen, gelungenen Versuch wächst Ihr Ansehen unter den Menschen, wächst auch Ihr durchaus gerechtfertigtes Selbstvertrauen und Machtbewußt-

in die Lage kommen, Ihre Suggestionskraft auch gegenüber solchen Menschen anzuwenden, von denen Sie ganz persönliche Vorteile zu erlangen wünschen. Natürlich dürfen es nur solche Vorteile sein, die rechtlich und moralisch gerechtfertigt sind, zum Beispiel die Beseitigung einer ungerechten Meinung über Sie, die Abwendung einer feindlichen und unfreundlichen Gesinnung usw.

Vermeiden Sie es, die Vorführung hypnotischer Versuche lediglich unter dem Gesichtspunkte, möglichst Aufsehererregendes zu bieten, zu veranstalten. Sie schädigen den Ernst der Sache, nützen auch Ihrem Versuchsobjekte wenig und hinterlassen leicht den Eindruck bloßer Willkür und Sensationshascherei. Vertrauen und nochmals Vertrauen müssen Sie erwerben, und Ihre Mitmenschen werden es zu Ihnen haben, wenn Sie Ihre Fähigkeiten in guter und erlaubter Weise anwenden.

Die beste Nutzbarmachung hypnotischer Kräfte geschieht zweifellos auf dem Wege der Krankenbehandlung. Im allgemeinen soll diese zwar dem Arzte überlassen bleiben, aber es kommen doch manchmal auch gewisse Fälle vor, wo Sie segensreich eingreifen können, ohne einer sachgemäßen ärztlichen Behandlung vorzugreifen. Sie müssen nur stets die Voraussetzung beachten, daß der Leidende selbst und seine nächsten Angehörigen mit Ihrer hypnotischen Behandlung einverstanden sein und dieselbe geradezu wünschen müssen.

Es gibt eine Reihe von Zuständen meist nervöser Art, welche einer suggestiven Behandlung leicht zu weichen pflegen. Dahin gehören nach Darlegungen Professor Forels unter anderem: Schmerzen aller Art, vor allem Kopfschmerzen, Neuralgie, Ischias, Zahnschmerzen, die nicht auf einem Abszeß beruhen usw. Ferner Schlaflosigkeit, gewisse Arten von Menstruationsstörungen, manche Fälle von Appetitlosigkeit und nervösen Verdauungsstörungen, Stuhlverstopfung und Diarrhöe, auch einige sexuelle Störungen, Alkoholismus, neurasthenische Beschwerden, Stottern, nervöse Sehstörungen, Bettwässen der Kinder, Seekrankheit, Erbrechen der

Spannkraft, Ihren Nerven solche Ausdauer, Ihren Blicken solche Überzeugungsgewalt!

Es wäre ein großer Irrtum, wenn Sie etwa geglaubt hätten, auf einem grob-direkten Wege, ohne eigenes Verdienst am Neubau Ihres ganzen Charakters, nämlich allein durch direkte Hypnotisierung sich bleibende Vorteile und dauernde Macht sichern zu können. Kindliche Gemüter denken wohl, sie brauchten gegen ihren Vorgesetzten nur die Fingerspitzen auszustrecken und eine Gehaltserhöhung wäre ihnen sicher, oder sie hätten es nur nötig, ein geliebtes Wesen so lange mit „magischen Blicken zu durchbohren“, bis die Betreffende liebevoll um den Hals fällt und womöglich zugleich ihnen einen Sack voll Geld zu Füßen legt. Das ist natürlich Unsinn. Zwar haben es Menschen von hypnotischer Kraft gegenüber solchen von außerordentlicher Suggestibilität zuwege gebracht, durch direkte Hypnotisierung sich große Augenblicksvorteile zu verschaffen. Aber nicht nur, daß diese Fälle meist hart an die Grenze des Strafbaren gehen, oft sie auch überschreiten — ein derartig gewaltsam errichtetes Gebäude des persönlichen Erfolges bricht über kurz oder lang zusammen. — Der geschäftliche und moralische Erfolg tritt indessen von selbst ein, wenn die Umwelt von Ihnen die Überzeugung gewinnt, daß Sie ein Mensch von Charakter, Willensstärke und großen Kenntnissen sind. Diese Überzeugung gewinnt man von Ihnen, sobald sich die Wirkungen, ich füge hinzu: die unausbleiblichen Wirkungen der Willenskonzentration bemerkbar machen. Haben die Leute dann noch außerdem Kenntnis davon, daß Sie sich erfolgreich mit dem Wesen des Hypnotismus beschäftigen, so umkleidet Sie sehr bald ein Nimbus, welcher Ihr Ansehen, Ihren persönlichen und dabei ganz normalen Einfluß noch weiter steigert.

Die direkten Ziele hypnotischer Versuche können der verschiedensten Natur sein. Zunächst fließen Ihnen an und für sich daraus wiederum erhebliche Vorteile zu. Mit jedem neuen, gelungenen Versuch wächst Ihr Ansehen unter den Menschen, wächst auch Ihr durchaus gerechtfertigtes Selbstvertrauen und Machtbewußtsein. Erst bei diesem wachsenden Einfluß können Sie in Wahrheit

in die Lage kommen, Ihre Suggestionskraft auch gegenüber solchen Menschen anzuwenden, von denen Sie ganz persönliche Vorteile zu erlangen wünschen. Natürlich dürfen es nur solche Vorteile sein, die rechtlich und moralisch gerechtfertigt sind, zum Beispiel die Beseitigung einer ungerechten Meinung über Sie, die Abwendung einer feindlichen und unfreundlichen Gesinnung usw.

Vermeiden Sie es, die Vorführung hypnotischer Versuche lediglich unter dem Gesichtspunkte, möglichst Aufseherregendes zu bieten, zu veranstalten. Sie schädigen den Ernst der Sache, nützen auch Ihrem Versuchsobjekte wenig und hinterlassen leicht den Eindruck bloßer Willkür und Sensationshascherei. Vertrauen und nochmals Vertrauen müssen Sie erwerben, und Ihre Mitmenschen werden es zu Ihnen haben, wenn Sie Ihre Fähigkeiten in guter und erlaubter Weise anwenden.

Die beste Nutzbarmachung hypnotischer Kräfte geschieht zweifellos auf dem Wege der Krankenbehandlung. Im allgemeinen soll diese zwar dem Arzte überlassen bleiben, aber es kommen doch manchmal auch gewisse Fälle vor, wo Sie segensreich eingreifen können, ohne einer sachgemäßen ärztlichen Behandlung vorzugreifen. Sie müssen nur stets die Voraussetzung beachten, daß der Leidende selbst und seine nächsten Angehörigen mit Ihrer hypnotischen Behandlung einverstanden sein und dieselbe geradezu wünschen müssen.

Es gibt eine Reihe von Zuständen meist nervöser Art, welche einer suggestiven Behandlung leicht zu weichen pflegen. Dahin gehören nach Darlegungen Professor Forels unter anderem: Schmerzen aller Art, vor allem Kopfschmerzen, Neuralgie, Ischias, Zahnschmerzen, die nicht auf einem Abszeß beruhen usw. Ferner Schlaflosigkeit, gewisse Arten von Menstruationsstörungen, manche Fälle von Appetitlosigkeit und nervösen Verdauungsstörungen, Stuhlverstopfung und Diarrhöe, auch einige sexuelle Störungen, Alkoholismus, neurasthenische Beschwerden, Stottern, nervöse Sehstörungen, Bettnässen der Kinder, Seekrankheit, Erbrechen der Schwangeren, hysterische Störungen aller Art, allerhand schlechte

Gewohnheiten, Charakterschwächen, Angstzustände, Zwangsvorstellungen usw.

Besonders in Ihrem nahen Bekannten- und Verwandtenkreise können Sie im Anfange bedeutende Erfolge erzielen, zumal Ihnen da das nötige Vertrauen entgegengebracht wird und Ihnen eine fortdauernde Kontrolle ermöglicht ist. Haben Sie dann eine genügende Erfahrungsfülle erworben und wollen Sie beruflich oder nebenberuflich die Krankenbehandlung rein gewerblich ausüben, natürlich nicht ohne die zuständigen Stellen um die nötige Erlaubnis anzugehen, so müssen Sie sich selbstverständlich auch mit dem Wesen der Krankheiten sachgemäß und sorgfältig unter Benutzung der zahlreich vorhandenen Lehrbücher, in fachlichen Kursen usw. vertraut machen.

Ein letztes Ziel hypnotischer Praxis ist die immer weitergreifende wissenschaftliche Erkenntnis des ganzen Studiengebietes überhaupt. Jede Mehrung Ihres theoretischen Wissens steigert aber Ihren persönlichen Einfluß, Ihr Ansehen und Ihre Macht bei allen Menschen, mit denen Sie in Beziehung treten.

Ihr Lehrer und Freund.

### *Neunter Unterrichtsbrief*

## **Selbstbehandlung und posthypnotische Suggestion**

Sie haben sich nun über die Ziele unterrichtet, die mit der Ausübung der Hypnose verknüpft sind, und eine große Befriedigung in der Erkenntnis gewonnen, zu welcher Machtfülle und segensreichen Wirksamkeit Ihnen Ihre Kunst verhilft. Vergessen Sie aber ja nicht das alte Wort: Übung macht den Meister! Ruhen Sie nicht auf den erlangten Schätzen des Wissens und der Fähigkeiten aus. Wie Sie jeden Ihrer Muskeln ständig stählen müssen, wenn Sie die so wünschenswerte Geschmeidigkeit, die Abgehärtetheit und Ausdauer Ihres Körpers dauernd bewahren wollen, so müssen Sie sich auch fortgesetzt trainieren, um nicht eines schönen Tages ein Fehlschlagen Ihrer Versuche, ein Aufhören und Versagen Ihrer suggestiven Kraft zu erleben. Lesen Sie also einmal wieder die bisher durchstudierten Unterrichtsbriefe aufs neue durch und prägen Sie sich ganz besonders die Wichtigkeit alles dessen ein, was ich über Willenskonzentration gesagt habe.

Sie haben im vorhergehenden Briefe erfahren, in welchem weitem Maße die hypnotische Kunst zur Beseitigung von allerhand krankhaften Zuständen dienen kann. Üben Sie diese Möglichkeit zur Stärkung Ihrer Willenskraft, Ihrer Suggestionskraft usw. vor allem an sich selbst. Auch Sie können sich ohne Ihr Verschulden das eine oder andere der oben näher erwähnten Übel zuziehen. In solchem Falle sind Sie selbst natürlich das nächste und geeignetste Objekt, die Wirksamkeit der Heilungsmöglichkeit auf hypnotischem Wege an sich zu erproben. Der Vorgang selbst hat in der bereits früher

Gewohnheiten, Charakterschwächen, Angstzustände, Zwangsvorstellungen usw.

Besonders in Ihrem nahen Bekannten- und Verwandtenkreise können Sie im Anfange bedeutende Erfolge erzielen, zumal Ihnen da das nötige Vertrauen entgegengebracht wird und Ihnen eine fortdauernde Kontrolle ermöglicht ist. Haben Sie dann eine genügende Erfahrungsfülle erworben und wollen Sie beruflich oder nebenberuflich die Krankenbehandlung rein gewerblich ausüben, natürlich nicht ohne die zuständigen Stellen um die nötige Erlaubnis anzugehen, so müssen Sie sich selbstverständlich auch mit dem Wesen der Krankheiten sachgemäß und sorgfältig unter Benutzung der zahlreich vorhandenen Lehrbücher, in fachlichen Kursen usw. vertraut machen.

Ein letztes Ziel hypnotischer Praxis ist die immer weitergreifende wissenschaftliche Erkenntnis des ganzen Studiengbietes überhaupt. Jede Mehrung Ihres theoretischen Wissens steigert aber Ihren persönlichen Einfluß, Ihr Ansehen und Ihre Macht bei allen Menschen, mit denen Sie in Beziehung treten.

Ihr Lehrer und Freund.

## *Neunter Unterrichtsbrief*

### **Selbstbehandlung und posthypnotische Suggestion**

Sie haben sich nun über die Ziele unterrichtet, die mit der Ausübung der Hypnose verknüpft sind, und eine große Befriedigung in der Erkenntnis gewonnen, zu welcher Machtfülle und segensreichen Wirksamkeit Ihnen Ihre Kunst verhilft. Vergessen Sie aber ja nicht das alte Wort: Übung macht den Meister! Ruhen Sie nicht auf den erlangten Schätzen des Wissens und der Fähigkeiten aus. Wie Sie jeden Ihrer Muskeln ständig stählen müssen, wenn Sie die so wünschenswerte Geschmeidigkeit, die Abgehärtetheit und Ausdauer Ihres Körpers dauernd bewahren wollen, so müssen Sie sich auch fortgesetzt trainieren, um nicht eines schönen Tages ein Fehlschlagen Ihrer Versuche, ein Aufhören und Versagen Ihrer suggestiven Kraft zu erleben. Lesen Sie also einmal wieder die bisher durchstudierten Unterrichtsbriefe aufs neue durch und prägen Sie sich ganz besonders die Wichtigkeit alles dessen ein, was ich über Willenskonzentration gesagt habe.

Sie haben im vorhergehenden Briefe erfahren, in welchem weitem Maße die hypnotische Kunst zur Beseitigung von allerhand krankhaften Zuständen dienen kann. Üben Sie diese Möglichkeit zur Stärkung Ihrer Willenskraft, Ihrer Suggestionskraft usw. vor allem an sich selbst. Auch Sie können sich ohne Ihr Verschulden das eine oder andere der oben näher erwähnten Übel zuziehen. In solchem Falle sind Sie selbst natürlich das nächste und geeignetste Objekt, die Wirksamkeit der Heilungsmöglichkeit auf hypnotischem Wege an sich zu erproben. Der Vorgang selbst hat in der bereits früher

beschriebenen Weise stattzufinden. Sie zwingen Ihr ganzes Denken und Empfinden auf den Hauptpunkt: ich will, muß und werde den betreffenden Schmerz nicht (oder wenigstens ganz abgeschwächt) empfinden. Sie wecken in sich mit aller Kraft die Vorstellung, daß der Schmerz unmittelbar nachlasse, beziehungsweise ganz und gar verschwinde. Oder Sie suggerieren sich, daß der Schmerz von Ihnen nicht als solcher empfunden werde, Sie stellen sich sozusagen außerhalb Ihres Ichs, betrachten Ihre Schmerzempfindungen als nicht zu Ihnen gehörig und werden dadurch zum Sieger über Ihr Leiden. Zu welcher großartigen Ergebnissen diese Selbsthypnose führen kann, können Sie aus den Vorführungen indischer Fakire beziehungsweise aus den Schriften darüber entnehmen. Denn es ist durchaus nichts anderes als Hypnose, und zwar Autohypnose, wenn dieselben vor den Augen von ruhig prüfenden Zuschauern die unerhörtesten Selbstpeinigungen, Selbstverletzungen usw., ohne ein Zeichen des Schmerzes in stoischer Ruhe aushalten. Zu einer ähnlichen Gewalt über sich werden und müssen Sie gelangen, und Sie werden daraus um so eher die Überzeugungskraft schöpfen, die dazu gehört, in einem fremden Menschen die Schmerzempfindung vollkommen auszulöschen.

Sie werden einwenden, daß eine Suggestion doch nur so lange dauern und in ihrer beabsichtigten Wirkung anhalten kann, wie sie ausgeübt wird. Nach Aufhören des hypnotischen Einflusses würden dann die normalen Erscheinungen wieder in der alten Gewalt auftreten. Diese Anschauung wäre zutreffend, wenn nicht zu den wichtigsten Erscheinungen des Hypnotismus die Tatsache der sogenannten posthypnotischen Wirksamkeit der Suggestion zählte. Posthypnotisch heißt — das lateinische Wort *post* bedeutet: nachdem, hinterher — eine *n a c h* der eigentlichen Hypnose im wiedererlangten Wachzustande fortwirkende Suggestion. Mit anderen Worten: Sobald Sie eine Suggestion in der Weise ausüben, daß ihre Wirkung erst nach der eigentlichen Hypnose, im vollen Wachzustand, eintreten soll, wird tatsächlich diese Wirkung auch erst in dieser späteren Zeit zutage treten. Die außerordentliche Steigerung

suggestiver Beeinflussung ist freilich nicht bei jedem Hypnotisierten zu erzielen, aber bei entsprechender Übung und unermüdlicher Wiederholung der dahinzielenden Versuche wird Ihnen auch die Erzeugung einer solchen posthypnotischen Wirkung gelingen.

Stellen Sie sich den Vorgang der Hypnose noch einmal genau vor. Sie haben die Versuchsperson in den Schlafzustand versetzt, welcher Ihnen zunächst Kenntnis von dem Aufhören des eigenen Willens (das heißt: des Willens des Hypnotisierten) gibt. Sie haben die Tiefe des Schlafzustandes durch Proben bestätigt: der Hypnotisierte hebt den Arm nach Ihrem Willen, er stellt sich das vor, was Sie ihm sagen, er reagiert auf die Reize, die Sie auf ihn ausüben. Sie haben ihm zum Beispiel gesagt, indem Sie ihm eine völlig geruchlose Pflanze vor das Gesicht halten: „Dies ist ein äußerst stark riechendes Pfefferkraut. Niemand kann daran riechen, ohne heftigen Niesreiz zu empfinden. Sie werden und müssen jetzt gleichfalls heftig niesen.“ Der Versuch ist gelungen. Jetzt gehen Sie zu einer posthypnotischen Beeinflussung über. Sie sagen zum Beispiel: „Nach dem Erwachen werden Sie an jenes Bücherregal gehen und ein bestimmtes Buch herausziehen und an einer bestimmten Seite ein Zeichen hineinlegen.“ Dann nehmen Sie Ihren Einfluß auf die schon früher beschriebene Weise zurück. Der Hypnotisierte erwacht. Er wird erst einige Zeit gebrauchen, um eine gewisse Benommenheit von sich abzuschütteln. Dann wird er suchend um sich schauen, da erblickt er das Bücherregal, er geht darauf zu und mit einer Bestimmtheit, über deren Ursache er sich selbst nicht klar zu sein pflegt, zieht er richtig das betreffende Buch heraus, schlägt die angegebenen Seiten auf und legt, wie Sie ihm im Schlafzustande angegeben haben, irgendetwas als Buchzeichen hinein. Der Versuch ist Ihnen also gelungen.

Ist das, was Sie als posthypnotische Aufgabe gestellt haben, so, daß es nicht in einem besonderen Gegensatz zu dem Charakter des Hypnotisierten steht, so wird die Ausführung Ihres Befehls um so leichter und prompter geschehen. Widerstrebt der Hypnotisierte innerlich dem Auftrag, wenn er zum Beispiel eine Handlung in sich

schließt, die nicht so einfach wie die von mir als Beispiel gewählte war, so werden Sie bei dem Hypnotisierten nach seinem Erwachen aus der Hypnose einen gewissen Kampf zwischen seinen eigenen Instinkten und der Vollziehung Ihres Auftrages beobachten können. In solchen Fällen kommt es nur zu einer schwachen Nacherinnerung, die nicht stark genug ist, um den dunkel empfundenen Auftrag wirklich zur Ausführung zu bringen. Sie wählen daher für den Anfang besser solche posthypnotische Aufträge, bei denen ein innerer Widerstand nach dem Erwachen nicht anzunehmen ist. Sie müssen auch auf den Bildungsgrad Rücksicht nehmen. Bei dem gewählten Beispiel ist z. B. vorauszusetzen, daß der Betreffende überhaupt eine Vorstellung davon hat, was ein Konversationslexikon ist, denn sonst blickt sich Ihr Versuchsobjekt nach dem Erwachen nur verstört im Zimmer um und weiß mit dem erhaltenen Auftrag ganz natürlich nichts anzufangen. Es wird ängstlich, aufgeregt und von der Empfindung geplagt, es müsse etwas tun, ohne sich doch genau erinnern zu können, was es war. Eine solche Nachwirkung liegt natürlich nicht in Ihrem Interesse, sie kann dem Medium sogar schädlich sein! Daher ist bei solchen Versuchen sehr sorgfältige Überlegung notwendig!

Die Stärke Ihres Einflusses prüfen Sie dann noch durch Fragen, warum der Hypnotisierte den erteilten Auftrag vollzogen habe. Sie werden dann die verschiedensten Antworten erhalten, welche je nach der Bildung, dem Charakter und Temperament des Hypnotisierten, sowie nach der Kraft Ihres suggestiven Einflusses wechseln. Der eine wird behaupten: „Mir ist, als hätten Sie mir während des Schlafes befohlen, dies zu tun.“ Der zweite wird meinen: „Das habe ich nur so geträumt.“ Der dritte wird verwundert ausrufen: „Warum, weiß ich selbst nicht. Mich hat es dazu getrieben!“ Ein vierter wird Ihnen antworten: „Das ist mir bloß so eingefallen.“ Ein fünfter wird irrtümlich sich einen vernünftigen Beweggrund erfinden: „Ich wollte bloß etwas nachsehen“, und wenn die Hypnose sehr tief war und das Erinnerungsvermögen völlig ausgelöscht ist, wird die posthypnotische Handlung

selbst noch in schlafähnlichem Zustande ausgeführt, und dieser sechste Hypnotisierte wird sich auf die eben vollzogene Handlung — das Herausziehen des Lexikonbandes, das Aufschlagen und Wiederhineinstellen — nicht mehr besinnen können. Üben Sie fleißig solche Versuche, Sie stärken damit ungemein Ihre Selbstsicherheit und damit Ihre Fähigkeit zum Hypnotisieren.

Ihr Führer und Lehrer.

schließt, die nicht so einfach wie die von mir als Beispiel gewählte war, so werden Sie bei dem Hypnotisierten nach seinem Erwachen aus der Hypnose einen gewissen Kampf zwischen seinen eigenen Instinkten und der Vollziehung Ihres Auftrages beobachten können. In solchen Fällen kommt es nur zu einer schwachen Nacherinnerung, die nicht stark genug ist, um den dunkel empfundenen Auftrag wirklich zur Ausführung zu bringen. Sie wählen daher für den Anfang besser solche posthypnotische Aufträge, bei denen ein innerer Widerstand nach dem Erwachen nicht anzunehmen ist. Sie müssen auch auf den Bildungsgrad Rücksicht nehmen. Bei dem gewählten Beispiel ist z. B. vorauszusetzen, daß der Betreffende überhaupt eine Vorstellung davon hat, was ein Konversationslexikon ist, denn sonst blickt sich Ihr Versuchsobjekt nach dem Erwachen nur verstört im Zimmer um und weiß mit dem erhaltenen Auftrag ganz natürlich nichts anzufangen. Es wird ängstlich, aufgeregt und von der Empfindung geplagt, es müsse etwas tun, ohne sich doch genau erinnern zu können, was es war. Eine solche Nachwirkung liegt natürlich nicht in Ihrem Interesse, sie kann dem Medium sogar schädlich sein! Daher ist bei solchen Versuchen sehr sorgfältige Überlegung notwendig!

Die Stärke Ihres Einflusses prüfen Sie dann noch durch Fragen, warum der Hypnotisierte den erteilten Auftrag vollzogen habe. Sie werden dann die verschiedensten Antworten erhalten, welche je nach der Bildung, dem Charakter und Temperament des Hypnotisierten, sowie nach der Kraft Ihres suggestiven Einflusses wechseln. Der eine wird behaupten: „Mir ist, als hätten Sie mir während des Schlafes befohlen, dies zu tun.“ Der zweite wird meinen: „Das habe ich nur so geträumt.“ Der dritte wird verwundert ausrufen: „Warum, weiß ich selbst nicht. Mich hat es dazu getrieben!“ Ein vierter wird Ihnen antworten: „Das ist mir bloß so eingefallen.“ Ein fünfter wird irrtümlich sich einen vernünftigen Beweggrund erfinden: „Ich wollte bloß etwas nachsehen“, und wenn die Hypnose sehr tief war und das Erinnerungsvermögen völlig ausgelöscht ist, wird die posthypnotische Handlung

selbst noch in schlafähnlichem Zustande ausgeführt, und dieser sechste Hypnotisierte wird sich auf die eben vollzogene Handlung — das Herausziehen des Lexikonbandes, das Aufschlagen und Wiederhineinstellen — nicht mehr besinnen können. Üben Sie fleißig solche Versuche, Sie stärken damit ungemein Ihre Selbstsicherheit und damit Ihre Fähigkeit zum Hypnotisieren.

Ihr Führer und Lehrer.

### Zehnter Unterrichtsbrief

## Die Sicherung der posthypnotischen Suggestionen durch die Erzeugung von Amnesie

Es wäre Ihnen und demjenigen, der von Ihnen hypnotisiert zu werden wünscht, nur wenig geholfen — so erstaunlich auch die Sache der posthypnotischen Einwirkung an und für sich ist — wenn die Ausführung der von Ihnen erteilten Befehle sich nur auf belanglose kleine Handlungen erstreckte. Sie müssen daher danach streben, Ihre Suggestionen auch dahin zu erproben, ob sie ausreicht, die Sinneswahrnehmungen, die Gefühle, Gedanken und Entschlüsse des Hypnotisierten nachhaltig zu beeinflussen. Sie werden es auch dahin bringen, vorausgesetzt, daß Sie in wohlbe-messener Steigerung von kleinen zu größeren Versuchen fort-schreiten und die geeigneten Versuchspersonen zur Verfügung haben. Zunächst erproben Sie vielleicht einmal den Gesichtssinn. Sie geben also während der Hypnose die Suggestion (ich wähle nur ein Beispiel, welches Sie nach Belieben verändern können): „Sie werden mich nach dem Erwachen im Kostüm eines Harlekins erblicken. Ferner werden Sie hinter sich vor der Tür, durch welche Sie eingetreten sind, einen größeren Stapel Bretter liegen sehen, sodaß Sie gezwungen sind, dort durch jene zweite Tür das Zimmer zu verlassen.“ Sie nehmen dann Ihren Einfluß zurück, der Hypnotisierte wird sich langsam ermuntern und beginnt zu lachen. „Warum lachen Sie denn?“ fragen Sie dann. „Sie haben ja ein ganz spaßiges Kostüm an“, wird die Antwort lauten. Dann fordern Sie ihn auf, sich durch die — angeblich durch davorliegende Bretter verstellte — Tür zu entfernen. „Aber da kann ich ja gar

nicht hinaus!“ — „Nun, warum denn nicht!“ — „Da liegt ja solch eine Menge Bretter davor!“ Sie führen den Hypnotisierten näher an die Tür heran, er wird sofort vor dem suggerierten Stapel Bretter Halt machen, einige vergebliche Steigversuche unternehmen und dann umkehren und sich — genau wie Ihr Auftrag lautete — durch die andere Tür entfernen. — Die Stärke der Suggestion war also hinreichend, nicht nur die von Ihnen befohlenen Handlungen auszuführen, sondern auch das wahrzunehmen, was in Wirklichkeit gar nicht vorhanden war.

Sie gehen nun daran, derartige Versuche unter Beeinflussung des Geschmacks- und Gehörsinnes usw. weiter auszuprobieren und werden unter den eingangs erwähnten Voraussetzungen stets das gleiche Ergebnis erzielen.

Über die Dauer der Wirkung der empfangenen posthypnotischen Suggestion entscheidet die Stärke der Hypnose sowohl als auch die mehr oder minder große Suggestibilität des Hypnotisierten. Der Trieb, die befohlene Handlung auszuüben, kann stunden-, selbst tagelang andauern. Schon daraus geht hervor, daß nur moralisch gefestigte Personen sich mit der Ausübung der Hypnose befassen dürfen, denn es liegt natürlich die Versuchung nahe, eine derart über die anscheinend freie Selbstbestimmung eines Menschen erlangte Macht zu Zwecken auszunützen, die dem Ernst der Sache wie der öffentlichen Moral gleicherweise widersprechen. Auch noch etwas anderes kommt hinzu, um die außerordentliche Suggestionen-gewalt noch mehr zu steigern, nämlich die Fähigkeit, im Hypnotisierten jede Erinnerungsmöglichkeit an alles, was während der Hypnose geschah, auszulöschen. Sie müssen sich darüber klar sein, daß die Hypnose für das Versuchsobjekt nicht etwa ein Zustand der Bewußtlosigkeit ist. Ein bewußtloser Mensch, ein in Ohnmacht Daliegender, kann nicht hypnotisiert werden. Im Gegenteil, der in der Hypnose Befindliche ist nicht bewußtlos — er hat nur an Stelle seines Bewußtseins, seines Willens gleichsam Bewußtsein und Willen des Hypnotiseurs vorübergehend angenommen. Wie sich auf der Wachplatte des Gram-mophons die Töne eingraben, so graben sich in sein Bewußtsein Ihre

Suggestionen, Ihre Befehle ein, und nach dem Erwachen aus dem eigentlichen Hypnose-Vorgang tritt automatisch das Bedürfnis ein, sich dieser Einzeichnungen des Willens des Hypnotiseurs ins eigene Gehirn wieder zu entledigen, was eben durch Ausführung der erhaltenen Aufträge geschieht. Es würde nun in vielen Fällen die Suggestion stören, ihre Vollziehung hemmen, wenn der Hypnotisierte in dem deutlichen Bewußtsein lebte, was ich jetzt tue, geschieht ja nur, weil es mir aufgetragen ist. Sofort würde der erwachte Eigenwille sich gegen die Vollziehung der Befehle sträuben, den Hypnotisierten in einen Konflikt mit sich selbst bringen und somit den eigentlichen Zweck einer posthypnotischen Suggestion vereiteln. Um nun dies alles zu verhüten, müssen Sie Ihrer Suggestion noch die weitere Beeinflussung hinzufügen: „Sie werden sich durchaus nicht entsinnen, jemals hypnotisiert worden zu sein! Sie führen die (näher zu bezeichnenden posthypnotischen) Handlungen aus, ohne sich zu erinnern, daß ich Sie Ihnen suggeriert habe!“ Durch diese Suggestion erzeugen Sie eine Erinnerungslosigkeit (Amnesie), welche mit Sicherheit dazu führt, daß der Hypnotisierte die aufgegebenen Handlungen auch wirklich ausübt, ohne sich des Ursprunges seines posthypnotischen Handelns bewußt zu werden. Damit ist ein ruhiger Ablauf des Suggestionsvollzugs, eine Ausschaltung innerer oder äußerer Widerstände gewährleistet. Sie bewirken dadurch vor allem, daß der Hypnotisierte alles unterläßt, was ihm Anlaß zu Hemmungsvorstellungen, zum Nachgrübeln und somit zur Aufhebung oder Abschwächung der angestrebten Suggestionswirkung geben könnte. Ein Beispiel aus der ärztlichen Praxis möge Ihnen den Vorgang näher veranschaulichen.

Ein bedeutender Arzt, der gleichzeitig auch ein großer Kenner des Hypnotismus war und zahllose Heilungen auf hypnotischem Wege vollzogen hat, suchte bei einem Patienten, welcher an Zahnweh litt, durch Suggestion Unempfindlichkeit hervorzurufen. Diese Hypnose glückte nicht vollständig, doch wurde die Zahnziehung dennoch vorgenommen. Der Patient erwachte dabei, schrie, packte die Hand des Arztes und wehrte sich. Nachdem der

Zahn entfernt war, suggerierte der Arzt ruhig weiter: Patient schlafe sehr gut, habe nichts, durchaus nichts gespürt, er werde nach dem Erwachen alles vergessen haben und habe überhaupt niemals Schmerzen gehabt. Der Patient schlief auch ein und war beim Erwachen in der Tat vollkommen erinnerungslos. Demgemäß bildete er sich ein, nichts gespürt zu haben und war sehr froh und dankbar über die vollkommen schmerzlose Zahnziehung. Dieser Patient wurde später durch andere Personen, denen gegenüber er durchaus nicht die Wahrheit zu verheimlichen brauchte, nach seinen Erfahrungen befragt, und allen gegenüber gab er an, er habe rein nichts gespürt. Auch später ist ihm nie eine Erinnerung an die in Wahrheit doch schmerzvolle Zahnziehung gekommen.

Sie haben also hier den Fall, daß jemand durch Suggestion nicht nur tatsächlich ausgestandene Schmerzen vollkommen vergessen, sondern auch die Erinnerung an die stattgehabte Hypnotisierung in sich völlig ausgelöscht hatte.

Sie werden bei Ihren praktischen Versuchen zweifellos in die Lage kommen, ein derartiges Experiment zu vollziehen, sei es, daß Sie jemanden in ähnlicher Weise vor unerträglichen Schmerzen bewahren wollen, sei es, daß Sie auf rein seelischem Gebiete Ihre Suggestionskraft auszuüben gedenken. Der Fall ist sehr wohl möglich, daß der zu Hypnotisierende von unbegründeten Abneigungen (sogenanten Idiosynkrasien) gegen irgendwelche Dinge oder Personen behelligt wird. Sie haben es dann in der Hand, ihn nicht nur davon zu befreien, sondern ihm außerdem noch das Bewußtsein dafür, daß dies auf hypnotischem Wege geschah, zu nehmen, wodurch Sie die völlige Ausschaltung und Aufhebung jener Idiosynkrasie herbeiführen. Immer wieder ermahne ich Sie aber, vor jedem solchen Versuche sich in Ihrer Willenskonzentration zu üben.

Ihr Freund und Lehrer.

Suggestionen, Ihre Befehle ein, und nach dem Erwachen aus dem eigentlichen Hypnose-Vorgang tritt automatisch das Bedürfnis ein, sich dieser Einzeichnungen des Willens des Hypnotiseurs ins eigene Gehirn wieder zu entledigen, was eben durch Ausführung der erhaltenen Aufträge geschieht. Es würde nun in vielen Fällen die Suggestion stören, ihre Vollziehung hemmen, wenn der Hypnotisierte in dem deutlichen Bewußtsein lebte, was ich jetzt tue, geschieht ja nur, weil es mir aufgetragen ist. Sofort würde der erwachte Eigenwille sich gegen die Vollziehung der Befehle sträuben, den Hypnotisierten in einen Konflikt mit sich selbst bringen und somit den eigentlichen Zweck einer posthypnotischen Suggestion vereiteln. Um nun dies alles zu verhüten, müssen Sie Ihrer Suggestion noch die weitere Beeinflussung hinzufügen: „Sie werden sich durchaus nicht entsinnen, jemals hypnotisiert worden zu sein! Sie führen die (näher zu bezeichnenden posthypnotischen) Handlungen aus, ohne sich zu erinnern, daß ich Sie Ihnen suggeriert habe!“ Durch diese Suggestion erzeugen Sie eine Erinnerungslosigkeit (Amnesie), welche mit Sicherheit dazu führt, daß der Hypnotisierte die aufgegebenen Handlungen auch wirklich ausübt, ohne sich des Ursprunges seines posthypnotischen Handelns bewußt zu werden. Damit ist ein ruhiger Ablauf des Suggestionsvollzugs, eine Ausschaltung innerer oder äußerer Widerstände gewährleistet. Sie bewirken dadurch vor allem, daß der Hypnotisierte alles unterläßt, was ihm Anlaß zu Hemmungsvorstellungen, zum Nachgrübeln und somit zur Aufhebung oder Abschwächung der angestrebten Suggestionswirkung geben könnte. Ein Beispiel aus der ärztlichen Praxis möge Ihnen den Vorgang näher veranschaulichen.

Ein bedeutender Arzt, der gleichzeitig auch ein großer Kenner des Hypnotismus war und zahllose Heilungen auf hypnotischem Wege vollzogen hat, suchte bei einem Patienten, welcher an Zahnweh litt, durch Suggestion Unempfindlichkeit hervorzurufen. Diese Hypnose glückte nicht vollständig, doch wurde die Zahnziehung dennoch vorgenommen. Der Patient erwachte dabei, schrie, packte die Hand des Arztes und wehrte sich. Nachdem der

Zahn entfernt war, suggerierte der Arzt ruhig weiter: Patient schlafe sehr gut, habe nichts, durchaus nichts gespürt, er werde nach dem Erwachen alles vergessen haben und habe überhaupt niemals Schmerzen gehabt. Der Patient schlief auch ein und war beim Erwachen in der Tat vollkommen erinnerungslos. Demgemäß bildete er sich ein, nichts gespürt zu haben und war sehr froh und dankbar über die vollkommen schmerzlose Zahnziehung. Dieser Patient wurde später durch andere Personen, denen gegenüber er durchaus nicht die Wahrheit zu verheimlichen brauchte, nach seinen Erfahrungen befragt, und allen gegenüber gab er an, er habe rein nichts gespürt. Auch später ist ihm nie eine Erinnerung an die in Wahrheit doch schmerzvolle Zahnziehung gekommen.

Sie haben also hier den Fall, daß jemand durch Suggestion nicht nur tatsächlich ausgestandene Schmerzen vollkommen vergessen, sondern auch die Erinnerung an die stattgehabte Hypnotisierung in sich völlig ausgelöscht hatte.

Sie werden bei Ihren praktischen Versuchen zweifellos in die Lage kommen, ein derartiges Experiment zu vollziehen, sei es, daß Sie jemanden in ähnlicher Weise vor unerträglichen Schmerzen bewahren wollen, sei es, daß Sie auf rein seelischem Gebiete Ihre Suggestionskraft auszuüben gedenken. Der Fall ist sehr wohl möglich, daß der zu Hypnotisierende von unbegründeten Abneigungen (sogenanten Idiosynkrasien) gegen irgendwelche Dinge oder Personen behelligt wird. Sie haben es dann in der Hand, ihn nicht nur davon zu befreien, sondern ihm außerdem noch das Bewußtsein dafür, daß dies auf hypnotischem Wege geschah, zu nehmen, wodurch Sie die völlige Ausschaltung und Aufhebung jener Idiosynkrasie herbeiführen. Immer wieder ermahne ich Sie aber, vor jedem solchen Versuche sich in Ihrer Willenskonzentration zu üben.

Ihr Freund und Lehrer.

## *Elfter Unterrichtsbrief*

### **Terminsuggestionen und Hilfsmittel der Hypnotisierung**

Sie lernten in den letzten Unterrichtsbriefen das Wesen der posthypnotischen Suggestion kennen und sind sich nun klar darüber, daß man darunter eine suggestive Auftragserteilung versteht, welche — während des Hypnose-Vorgangs gegeben — erst nach der Hypnose im Wachzustand vollzogen wird, wobei der letztere Begriff etwas einzuschränken ist. Es ist zweifellos kein solcher Wachzustand, wie er gewöhnlich vorhanden ist, wenn man seine Handlungen nach seinen persönlichen augenblicklichen Entschlüssen, Empfindungen und Willensantrieben regelt. Sie haben sich das vielmehr so vorzustellen, daß mitten in den Wachzustand normaler Art hinein sich ein plötzliches Besinnen schiebt, „man müsse“ jetzt dies oder jenes tun, ohne sich auch nur darüber Rechenschaft ablegen zu können, warum man dies gerade tun müsse. Es kommt mit der Gewalt eines Zwangszustandes über den von Ihnen Hypnotisierten, und da erhebt sich dann gleich die wichtige Frage, ob der Eintritt der Auftragsvollziehung selbst an einen bestimmten Termin gebunden werden kann. Indem ich Ihnen hiermit diese Frage im ganzen Umfange bejahe, werden Sie begreifen, daß mit dieser Tatsache des weiteren die außerordentliche Gewalt bewiesen wird, welche einem befähigten Hypnotiseur eingeräumt ist. Die Eingebung auf einen bestimmten Termin (*suggestion à échéance*) ist eine sehr wichtige Abart der posthypnotischen Suggestion. Einer der bedeutendsten Begründer der Wissenschaft vom Hypnotismus

weist darauf hin, daß damit die Gedanken und Entschlüsse eines Hypnotisierten für eine bestimmte Zeit auf ein ebenfalls bestimmtes Ziel hingrichtet werden können. Erwägen Sie dabei bitte ferner, daß diese Wirkung der Hypnose sich zu einer Zeit vollzieht, wo Sie selbst gar nicht mehr anwesend sind. Daß ferner der Hypnotisierte durchaus keine Kenntnis darüber hat, aus welcher Quelle her sein Handeln gespeist wird, daß er in den Glauben versetzt werden kann, alles aus seiner eigenen freien Willensentschließung zu tun, ja, daß ihm sogar jede Erinnerung daran genommen werden kann, daß er überhaupt hypnotisiert worden ist. Bei sehr empfänglichen Personen können Sie sogar mit Erfolg die Suggestion geben: „Sie erinnern sich niemals, von mir je einmal beeinflusst worden zu sein. Sie werden diese Behauptung vor jedermann unverbrüchlich aufrecht erhalten.“ Forel erzählt, daß er diese Suggestion auf einen bestimmten Termin bei dreizehn oder neunzehn gesunden Wärterinnen mit Erfolg ausgeführt habe.

Wie verhält sich nun der Hypnotisierte in der Zeit zwischen dem Erwachen aus der eigentlichen Hypnose bis zu dem Augenblicke, wo er den vorher suggerierten Befehl in die Tat umsetzen soll? Dies zu wissen, ist sehr wichtig für Sie! Nun, für gewöhnlich tritt das Gefühl, etwas zu dem und dem Zeitpunkt tun zu sollen, unvermittelt eben in dem vorher suggerierten Augenblick auf, und zwar mit der Gewalt eines unwiderstehlichen Triebes, der nicht eher erlischt, als bis ihm Genüge getan worden ist. In manchen lebt schon eine gewisse Zeit vorher ein dunkles Empfinden, daß sie dann später dies und das zu tun haben. Geübte Personen, an denen schon mehrfache Suggestionen mit Erfolg ausgeübt worden sind, erkennen aus der Stärke des plötzlich auftretenden Triebes, daß dabei hypnotische Beeinflussung mit im Spiele ist. Aber selbst dieser Erkenntnis kann im voraus in vielen Fällen vorgebeugt werden, indem Sie einfach mit suggerieren: „Was Sie zu dem bestimmten Zeitpunkte tun werden, das werden Sie so empfinden, als müßten Sie es aus Ihrem eigenen freien Willen heraus tun! Sie werden sich durchaus nicht an eine fremde Suggestion erinnern!“

## *Elfter Unterrichtsbrief*

### **Terminsuggestionen und Hilfsmittel der Hypnotisierung**

Sie lernten in den letzten Unterrichtsbriefen das Wesen der posthypnotischen Suggestion kennen und sind sich nun klar darüber, daß man darunter eine suggestive Auftragserteilung versteht, welche — während des Hypnose-Vorgangs gegeben — erst nach der Hypnose im Wachzustand vollzogen wird, wobei der letztere Begriff etwas einzuschränken ist. Es ist zweifellos kein solcher Wachzustand, wie er gewöhnlich vorhanden ist, wenn man seine Handlungen nach seinen persönlichen augenblicklichen Entschlüssen, Empfindungen und Willensantrieben regelt. Sie haben sich das vielmehr so vorzustellen, daß mitten in den Wachzustand normaler Art hinein sich ein plötzliches Besinnen schiebt, „man müsse“ jetzt dies oder jenes tun, ohne sich auch nur darüber Rechenschaft ablegen zu können, warum man dies gerade tun müsse. Es kommt mit der Gewalt eines Zwangszustandes über den von Ihnen Hypnotisierten, und da erhebt sich dann gleich die wichtige Frage, ob der Eintritt der Auftragsvollziehung selbst an einen bestimmten Termin gebunden werden kann. Indem ich Ihnen hiermit diese Frage im ganzen Umfange bejahe, werden Sie begreifen, daß mit dieser Tatsache des weiteren die außerordentliche Gewalt bewiesen wird, welche einem befähigten Hypnotiseur eingeräumt ist. Die Eingebung auf einen bestimmten Termin (*suggestion à échéance*) ist eine sehr wichtige Abart der posthypnotischen Suggestion. Einer der bedeutendsten Begründer der Wissenschaft vom Hypnotismus

weist darauf hin, daß damit die Gedanken und Entschlüsse eines Hypnotisierten für eine bestimmte Zeit auf ein ebenfalls bestimmtes Ziel hingerichtet werden können. Erwägen Sie dabei bitte ferner, daß diese Wirkung der Hypnose sich zu einer Zeit vollzieht, wo Sie selbst gar nicht mehr anwesend sind. Daß ferner der Hypnotisierte durchaus keine Kenntnis darüber hat, aus welcher Quelle her sein Handeln gespeist wird, daß er in den Glauben versetzt werden kann, alles aus seiner eigenen freien Willensentschließung zu tun, ja, daß ihm sogar jede Erinnerung daran genommen werden kann, daß er überhaupt hypnotisiert worden ist. Bei sehr empfänglichen Personen können Sie sogar mit Erfolg die Suggestion geben: „Sie erinnern sich niemals, von mir je einmal beeinflusst worden zu sein. Sie werden diese Behauptung vor jedermann unverbrüchlich aufrecht erhalten.“ Forel erzählt, daß er diese Suggestion auf einen bestimmten Termin bei dreizehn oder neunzehn gesunden Wärterinnen mit Erfolg ausgeführt habe.

Wie verhält sich nun der Hypnotisierte in der Zeit zwischen dem Erwachen aus der eigentlichen Hypnose bis zu dem Augenblicke, wo er den vorher suggerierten Befehl in die Tat umsetzen soll? Dies zu wissen, ist sehr wichtig für Sie! Nun, für gewöhnlich tritt das Gefühl, etwas zu dem und dem Zeitpunkt tun zu sollen, unvermittelt eben in dem vorher suggerierten Augenblick auf, und zwar mit der Gewalt eines unwiderstehlichen Triebes, der nicht eher erlischt, als bis ihm Genüge getan worden ist. In manchen lebt schon eine gewisse Zeit vorher ein dunkles Empfinden, daß sie dann später dies und das zu tun haben. Geübte Personen, an denen schon mehrfache Suggestionen mit Erfolg ausgeübt worden sind, erkennen aus der Stärke des plötzlich auftretenden Triebes, daß dabei hypnotische Beeinflussung mit im Spiele ist. Aber selbst dieser Erkenntnis kann im voraus in vielen Fällen vorgebeugt werden, indem Sie einfach mit suggerieren: „Was Sie zu dem bestimmten Zeitpunkte tun werden, das werden Sie so empfinden, als müßten Sie es aus Ihrem eigenen freien Willen heraus tun! Sie werden sich durchaus nicht an eine fremde Suggestion erinnern!“

Sie werden mir zugeben, daß mit diesem Gipfelpunkt hypnotischen Könnens dem Hypnotiseur eine ungeheure Macht eingeräumt wird, die niemals zu mißbrauchen sowohl in Ihrem eigenen Interesse als auch in dem der Wissenschaft liegt. Ich werde Ihnen später als Warnung und Vorbeugung Beispiele bringen, wie man in unzulässiger Weise diese Fähigkeit, posthypnotische Eingebungen zu erteilen, zu unlauteren Zwecken benützt hat, wie man aber doch auch trotz aller Vorsichtsmaßnahmen bei strafwürdigem Mißbrauch den Hypnotiseur sozusagen mit seinen eigenen Waffen schlagen kann, mit anderen Worten, wie im Hypnotismus selbst auch ein Gegengift zu finden ist, wenn solche Versuche — wie es leider bereits geschehen ist — unerlaubten Zwecken dienen sollten. Zunächst jedoch will ich Ihnen an einem Beispiele das Wesen einer posthypnotischen, auf einen bestimmten Zeitpunkt gerichteten Eingebung, einer sogenannten Terminsuggestion, klar machen. Sie haben also Ihre Versuchsperson in den hypnotischen Zustand versetzt und sagen ihr dann: „Sie werden übermorgen abends um 7 Uhr in meine Wohnung kommen, heftig über Zahnschmerzen klagen und mich bitten, Ihnen dagegen einen Rat zu erteilen. Gleichzeitig werden Sie mir ein Exemplar der eben erschienenen Abendzeitung überreichen und mich auf die erste Inseratenseite aufmerksam machen.“ — Sie werden dann sehen, daß der Hypnotisierte nach dem Aufwachen und den ganzen Tag, sowie den nächsten Tag hindurch keinerlei Kenntnis von dem gegebenen Auftrag hat. Gleichwohl wird er übermorgen Abend Sie zur bestimmten Stunde aufsuchen, über Zahnschmerzen klagen, Ihnen die bewußte Zeitung bringen, kurz, alles wird sich so vollziehen, wie Sie es durch Ihre Suggestion angeordnet haben. — Sie erkennen aus dem Gelingen dieses Versuches, daß Ihre Suggestionskraft durchaus nicht Halt macht vor derart ganz subjektiven (persönlichen) Empfindungen, wie Zahnschmerzgefühl, und daß sich überhaupt Handlungen verwirklichen lassen, welche ohne Ihre Eingebung der Hypnotisierte sonst auf keinen Fall vorgenommen haben würde. —

Alle diese hypnotischen Versuche geschehen unter Anwendung des sogenannten hypnotischen Schlafes. Das heißt, Sie haben durch Ihre persönliche Einwirkung die Versuchsperson in einen schlafähnlichen Zustand — Aufhebung der eigenen Sinnestätigkeit, Schließung der Augen, Erschlaffung, beziehentlich Erstarrung der Gliedmaßen usw. — versetzt. Sie haben es dazu gebracht vermöge Ihres bloßen Willensimpulses, Ihrer ausdrücklichen Befehle „Schlafen Sie!“ usw. Schon früher wies ich Sie darauf hin, daß manche Hypnotiseure die Wirksamkeit ihrer Versuche durch Anwendung von Hilfsmitteln unterstützen, obschon einige Gelehrte der Ansicht sind, daß solche Nebenmittel nicht immer nötig sind. In vielen Fällen mag es jedoch zweifellos zum Gelingen der Suggestionsversuche beitragen, wenn Sie sich ebenfalls solcher Mithilfe bedienen. In erster Linie gehört dazu, daß man den Blick der Versuchsperson durch das Vorhalten eines bestimmten, heller leuchtenden Gegenstandes, so zum Beispiel einer Scheibe mit glänzendem metallenen Mittelpunkt, oder eines Ringes mit glänzenden Steinen oder eines Glasprismas zu fesseln sucht. Das behelfsmäßig ausgeführte Anstarren des betreffenden Gegenstandes sammelt die vielleicht noch hin- und herflatternden Gedanken der Versuchsperson, sie konzentriert ihre Empfindungen zugunsten Ihrer zu erlassenden Befehle, auch tritt eine allgemeine Ermüdung ein, welche den Boden für den Eintritt des Schlafzustandes vorbereitet. Jedoch Ihre hypnotische Kraft, Ihre auf Suggestion gerichtete Willenskonzentration verhütet, daß ein vollkommener Schlafzustand erreicht wird, in welchem man Ihre Befehle dann einfach nicht mehr wahrnehmen würde, was gleichbedeutend mit einem Mißlingen des ganzen Experimentes wäre. In Wahrheit hat sich nur Ihr Geist des fremden Körpers bemächtigt, die Versuchsperson hat sich Ihrer eigenen Persönlichkeit für die Dauer der Hypnose zu Ihren Gunsten entledigt, und zwar in einer so umfassenden Weise, daß auch für später Ihr Wille in dem dann wieder zu eigenem Bewußtsein zurückgelangten fremden Organismus noch in bestimmter Richtung lebendig bleibt, wie Sie aus meiner Darlegung der posthypnotischen Experimente entnommen haben.

Nicht zu verwerfen, wenn auch nicht immer durchaus nötig, ist die Unterstützung des eigentlichen Hypnosevorganges durch bestimmte Streichungen, die Sie mit sanft angedrückten Handflächen unter gleichzeitiger mündlicher Erteilung Ihrer Suggestion zu vollziehen haben. Am wirksamsten erweisen sich solche Streichungen von der Mitte des Scheitels her über die Schläfen hinweg nach der Hals- und Achselgegend. In bestimmten Fällen kann die Streichung auf jene Körperteile ausgedehnt werden, die man in einen besonderen Zustand zu versetzen wünscht.

Besonders bei den Versuchspersonen, bei denen Sie festgestellt haben, die sie für mesmerische Einwirkungen sehr empfänglich sind, dürften solche Streichungen angebracht und vorteilhaft sein zwecks schnelleren Eintrittes und Vertiefung der Hypnose. Lesen Sie jetzt bitte meinen vierten Brief nochmals gründlich durch, wo ich Ihnen die bedeutsamen Tatsachen des animalischen Magnetismus und seiner Hilfsmittel bereits ausführlich mitgeteilt habe. Ergänzend sei hier noch folgendes bemerkt:

Durch „Handkreisen“ am Kopf und ebenso durch „Kopfwaschen“ wird der Eintritt der Hypnose in hohem Maße beschleunigt. Striche über den Hinterkopf führen eine auffallende Verstärkung der Intensität der Tiefhypnose herbei. Jeder Physiognomiker und Phrenologe weiß, daß die Form des Hinterhauptes und der Nackenpartie bestimmte Beziehungen zur Sexualität des Menschen haben kann. Ich habe festgestellt, daß intensives Frottieren des Hinterkopfes in einem sehr hohen Prozentsatz meiner Versuchspersonen eine deutliche leichte Reizung der Sexualsphäre bewirkt, und zwar besonders im Beginn der Hypnose oder auch des natürlichen Schlafes. Die Mystik der Sexualität und die der Hypnose berühren sich sicherlich in irgendeinem Punkte, und es dürfte interessant sein, diesen Faden weiter zu verfolgen.

Ihr Freund und Lehrer.

## Zwölfter Unterrichtsbrief

### Die Anwendung und Wirksamkeit von Wachsuggestionen

Außer der suggestiven Beeinflussung im hypnotischen Schlafzustande kennt man auch, wie bereits kurz erwähnt, suggestive Einwirkungen im Wachzustande, die jedoch nur in Ausnahmefällen mit nachhaltigem Erfolg durchzuführen sind. Vor allem gehört zu ihnen neben einer besonders stark gesammelten und demgemäß auch kräftig ausstrahlenden Energie seitens des Hypnotiseurs eine ausnehmend große Suggestibilität der Versuchsperson. Sie können im alltäglichen Leben schon genugsam Studien treiben, um zu erfahren, daß es Menschen gibt, die im gewöhnlichen Verkehr ohne jede Anwendung besonderer Verfahren oder gar hypnotischer Experimente außerordentlich leicht zu beeinflussen sind. Solche nehmen nahezu stets Meinung und Stimmung ihres zufälligen Gegenübers an, glauben die unwahrscheinlichsten Gerüchte, lassen sich ebenso schnell in die unbegründetste Furcht wie Hoffnungsfreudigkeit versetzen und pflegen wichtige Entschlüsse fast nie ohne Einholung von Ratschlägen aller möglichen Leute zu fassen. Solche Personen können Sie, ohne ein Mißlingen fürchten zu müssen, ziemlich leicht mit Wachsuggestionen beeinflussen, zumal wenn Sie sich vielleicht noch außerdem von ihrer leichten Beindruckbarkeit durch Vornahme hypnotischer Versuche mit Schlafzustandsherbeiführung überzeugt haben. Der Vorgang selbst spielt sich sehr einfach ab. Sie haben nur nötig, dem Betreffenden mit großem Nachdruck das zu Suggestierende zu sagen, und es wird

meistens der gewünschte Erfolg sich einstellen. Sie haben sich die eintretende Wirkung als eine Art von seelischem Überraschungseffekt vorzustellen. Die betreffende Person ist Ihrer Aussage gegenüber, die natürlich mit aller nur denkbaren Bestimmtheit abgegeben werden muß, einfach nicht imstande, die gegenteilige Vorstellung in sich auszulösen. Sie dürfen niemals solchen Personen gegenüber den allgemeinen Ruf Ihrer starken Überzeugungskraft zu gering veranschlagen. Weil Sie es sagen, wirkt es schon halb überzeugend, wie Sie es sagen, macht die andere Hälfte der Suggestionskraft aus. So gibt es Beispiele, daß auf den einfachen Anruf hin: „Sie können Ihren Arm nicht mehr bewegen!“ diese gleichsam Wach-Hypnotisierten in der Tat ihren Arm nicht mehr bewegen und nur in der einmal angenommenen Haltung bewahren konnten. Zur Verdeutlichung des immerhin auffälligen Vorganges entsinnen Sie sich bitte der oft genug vorkommenden Selbst-Hypnose im Wachzustande, wie sie bei Unglücksfällen, Bränden und dergleichen öfter auftritt und freilich den davon Betroffenen auch meist zum Verhängnis wird. Erinnern Sie sich der „vor Schreck wie angewurzelt“ mitten auf dem Fahrdamm stehen bleibenden Menschen, wenn rechts und links, vorn und hinten Autos, Wagen usw. drohend auf sie zukommen. Hier haben Sie die Selbstsuggestion im vollen Wachzustande, die wörtlich ausgedrückt ungefähr lautet: „Hier kommst du überhaupt nicht mehr durch! Du mußt einfach stehen bleiben!“ So kommen jene unbegreiflichen Unglücksfälle auf der Straße zustande, ebenso wie jene Schreckensszenen bei Bränden, wo die Verwirrten plötzlich von der Selbstsuggestion ergriffen werden: „Rette vor allen Dingen den Vogelbauer!“, mit diesem nebensächlichen Gegenstand in der Tat flüchtend den Brandplatz verlassen (also alles in vollem Wachzustand), während oft unersetzliche Kostbarkeiten unbeschützt im Feuer aufgehen. — Jedenfalls haben die Erscheinungen der Wachsuggestion denjenigen als absolut gleichwertig zu gelten, welche durch die Hypnose mit regelrechtem Schlafzustand zu erzielen sind. Immer wieder muß ich Sie ermahnen, unablässig an der Konzentration Ihres Willens zu arbeiten, denn diese scheint allerdings eine der hauptsächlich-

sten Vorbedingungen zum Gelingen der Wachsuggestion zu sein. Letztere haben sehr oft da heilend und helfend eingreifen können, wo eine volle Hypnotisierung nicht angängig oder überflüssig erschienen war. So vermögen Sie Unempfindlichkeit bei Verletzungen und Operationen zu erzielen, wenn Sie durchaus fest dabei bleiben, daß wirklich gar kein Schmerz damit verknüpft sei. Es wird Ihnen aus der Kindheit bekannt sein und zugleich jetzt erst in dem rechten Licht erscheinen, wie überraschend schnell die überhaupt leicht beeinflussbare Kinderseele auf entsprechenden Zuspruch hin sich bei Schmerzen beruhigt, sie nicht mehr empfindet usw. Einfache Wachsuggestion — nichts anderes. — In den Fällen, wo die Wachsuggestion versagt, können Sie auch den Versuch machen, bei einer hypnotischen Beeinflussung im Schlafzustande gleich mitzusuggestieren, daß die Versuchsperson das nächste Mal auf bloße Wachsuggestion entsprechend reagieren solle. Nach Meinung hervorragender Ärzte soll auch dies Verfahren des öfteren zum Ziele führen.

Sie werden im Laufe einer längeren praktischen Wirksamkeit die Erfahrung machen, daß sich vielfach mit der Zeit die Wirksamkeit einer Hypnose — an ein und demselben Individuum — abschwächt. Es spielt da eben eine gewisse Gewöhnung an das Hypnotisiertwerden, wie auch ein wachsender Widerstand mit, es tritt eine gewisse Abnützung der magnetischen Kräfteausstrahlung ein. So hat man selbst nach mehr als halbjährigen oder nach einjährigem Unterbrechen der Hypnose bessere Ergebnisse erzielt, als bei fortwährendem Hypnotisieren hintereinander. — Wichtiger ist noch die Frage, ob Sie durch die Hypnose eine dauernde Änderung in den seelischen Kräften oder in den Nervenfunktionen — sei es auch nur in einer einzelnen Hinsicht — herbeiführen können. Diese Frage ist unter gewissen Voraussetzungen zu bejahen, und zwar tritt eine solche Dauerwirkung am leichtesten dann ein, wenn die angestrebte Änderung aus sich selbst heraus kraftvoll wirkt, und durch wiederholte Suggestion zur Autosuggestion oder zur Gewohnheit wird. Denken Sie dabei an irgendwelche unschöne und ungesunde Angewohnungen (z. B. das Nägel-

kauen, die schlechte Haltung des Körpers). Tritt bei den ersten Malen die angestrebte Änderung auch nur als direkte Wirkung einer Hypnose ein, so ruft sich die betreffende Person das nächste Mal schon selbst zu: „Das und das darf ich ja nicht machen!“ Und so wird durch die von Ihnen erst angeregte Selbstsuggestion, durch eine Gewöhnung an die Selbstkorrektur, schließlich der beabsichtigte Endzweck erreicht. —

Suchen Sie sich schließlich stets klar zu sein über den hohen Wert der Suggestion und der mit dieser erzielten Wirkung. Ich sprach schon zu Ihnen von der wichtigen Rolle, die sie in der medizinischen Therapie spielt. Nachdrücklichst mache ich Sie auf die Möglichkeit aufmerksam, vermittelt hypnotischer Einwirkung an sich oder anderen schlechte Gewohnheiten auszumerzen. Sie sehen damit zugleich, wie sehr berufen die Suggestionen anwendung ist, bei der Erziehung jüngerer Menschen fördernd zu wirken. Denn Sie können noch Bedeutungsvolleres herbeiführen, als irgendeine unschöne Angewohnheit zum Schwinden zu bringen; Sie können die ganze Gefühlswelt, den Charakter des zu Hypnotisierenden wohlthätig und fördernd beeinflussen. Schon früh hat man diese Seite der Sache erkannt, längst, ehe man wissenschaftlich von Suggestion und Hypnotismus gesprochen hat. Denn rastlos hat die Menschheit, deren Hauptinteressen in den Worten Hunger und Liebe gipfeln, danach gestrebt, diese unter den persönlichen Willen zu zwingen und sich Liebe und Gegenliebe auch da zu verschaffen, wo zunächst nur Widerstreben vorhanden zu sein scheint. Zweifellos sind dabei auch schon von jeher suggestionenähnliche Handlungen in Frage gekommen. — Sie selbst aber werden bereits durch die Stählung Ihrer Nervenkraft, durch die Sammlung Ihres Willens auf einen von Ihnen gewünschten Punkt hin ganz allgemein eine Person von so ausgesprochener Suggestionskraft geworden sein, daß Ihnen in jeder Beziehung der Erfolg zuteil werden wird, den Sie für sich erhoffen.

Ihr Lehrer und Freund.

### *Dreizehnter Unterrichtsbrief*

## **Der Couéismus und die Wirkungsbreite der Hypnose**

Der Couéismus, der in den letzten Jahren so viel Aufsehen erregt hat, besteht in nichts anderem als in der zweckmäßigen Anwendung von Wachsuggestionen und besonders von Autosuggestionen. Er ist genannt nach dem Begründer dieser Lehre, Emil Coué, der am 20. Februar 1857 in der französischen Stadt Troyes als Sohn eines Bahnbeamten geboren wurde. Coué studierte in Paris und ließ sich dann als Apotheker in seiner Heimatstadt nieder. Im Alter von 28 Jahren, also 1885, lernte er den Landarzt Liébault kennen, der als der eigentliche Begründer der Suggestionenlehre zu gelten hat, und dessen Schüler Bernheim das Haupt der sogenannten Nancyer Schule wurde. Unter dem Einfluß Liébaults begann Coué sich mit dem Hypnotismus zu beschäftigen, und zwar legte er besonderen Wert auf die Rolle der persönlichen Einbildungskraft beim Zustandekommen hypnotischer Wirkungen. Er kam zu der Überzeugung, daß sich keine Suggestion ohne eine entsprechende Autosuggestion verwirklichen könne; daher baute er vor allem die Autosuggestionenlehre für die Praxis aus. Nach der Übersiedlung Coués nach Nancy entwickelte sich seine Lehre zu der sogenannten „Neuen Schule von Nancy“; er hielt große öffentliche Sitzungen ab, die einen ungeheuren Zulauf hatten, zumal er als ein wahrer Wohltäter der Menschheit sich durch die zahlreichen von ihm bewirkten Heilungen nicht unmäßig bereichern wollte! Das Besondere seiner

Lehre war die Feststellung, daß ein verkrampfter Wille der Verwirklichung von Suggestionen hinderlich sei, daß dagegen die Einbildungskraft, die etwa dem entsprechen würde, was wir hier phantasievolle Konzentration genannt haben, die unbedingte Voraussetzung jeder Suggestion bilde! Coué betrachtete die bewußte autosuggestive Schulung nicht etwa als Ersatz für die ärztliche Behandlung in Krankheitsfällen, wohl aber als sehr wichtiges und bedeutsames Unterstützungs- und Heilmittel dieser Behandlung. Am 2. Juli 1926 setzte der Tod dem fruchtbaren und segensreichen Schaffen Coués ein allzu frühes Ende.

Die praktische Durchführung des Couéismus schildert E. Schratt in kurzer, präziser Zusammenfassung folgendermaßen: „Man fertige sich ein Stück Schnur mit 20 Knoten. Jeden Abend vor dem Einschlafen und jeden Morgen gleich nach dem Erwachen lasse man diese ganz mechanisch durch die Finger gleiten. Bei jedem Knoten spreche man mit monotoner Stimme so laut, daß man es selber hören kann, den Satz: „Mir geht es jeden Tag in jeder Hinsicht besser und besser“. Zwanzigmal also muß der Satz gesprochen werden, und zwar so schnell hintereinander, als es nur geht, damit sich keine ablenkenden Gedanken zwischen die einzelnen Sätze schieben, ganz monoton, und was die Hauptsache ist, ohne jede Willensaufbietung oder Anstrengung. Man leierte seine Worte ganz mechanisch, ganz gedankenlos herunter, wie eine Litanei. So verleibt sich die Autosuggestion ganz von selbst durchs Ohr dem Unterbewußtsein ein und beginnt damit unbedingt zu wirken. So bannt man nicht nur die kleinen Übel alle, von denen ich vorhin sprach, sondern selbstredend auch größere, schon bestehende, körperlicher und psychischer Art. Denn es heißt ja: „in jeder Hinsicht“. Auf diese Worte lege man beim Sprechen auch eine geringfügige Verstärkung. Jedermal wenn sich bei Tag oder Nacht ein körperlicher oder seelischer Schmerz einstellt, schließe man die Augen, streiche mit der Hand über die schmerzende Stelle, so es sich um Körperliches handelt, über die Stirn, so es sich um Seelisches handelt, und spreche dabei so schnell als möglich die Worte:

„Es geht vorüber, es geht vorüber, usw.“ Bei einiger Übung ist auf diese Weise in höchstens einer halben Minute das Übel beseitigt.“

Den Beispielen, die ich Ihnen bisher als Beleg für die erstaunliche Reichweite der Suggestion und der Hypnose aufgeführt habe, möchte ich noch einige weitere hinzufügen, damit Sie die Wirkungsbreite dieser Phänomene in ihrem ganzen Umfang erkennen! Die große Macht der Autosuggestion geht aus dem folgenden Vorfall hervor: In Amerika wurde einem zum Tode verurteilten Verbrecher gesagt, man würde ihn auf eine neuartige schmerzlose Art hinrichten, indem man ihm die Halsschlagader öffnen werde; der Verbrecher wurde mit verbundenen Augen auf eine Bank gesetzt, man ritzte ihm jedoch nur oberflächlich mit einer Nadel die Haut, so daß nur wenige Blutstropfen den Hals herab liefen. Der Delinquent, der des festen Glaubens war, er sei am Verbluten, wurde nach wenigen Minuten kreidebleich und fiel nach kurzer Zeit tot um! Die Kraft der Autosuggestion hatte mit unheimlicher Schnelligkeit ein Menschenleben vernichtet!

In der Hypnose besitzt der Mensch eine besondere sogenannte ideoplastische Fähigkeit, d. h. er kann dann Ideen und Vorstellungen in die plastische Wirklichkeit umsetzen. Die Vorstellung oder Suggestion z. B., man habe sich verbrannt, führt zur Entstehung wirklicher Brandblasen, — ein Experiment, das leicht suggestiblen Menschen schon des öfteren gelungen ist! Wenn man Wasser trinkt, so tritt eine der getrunkenen Wassermenge genau entsprechende Verdünnung des Blutes auf, die man ganz exakt messen kann; ganz genau die gleiche, meßbare Blutverdünnung tritt auch ein, wenn man einem hypnotisierten Menschen ein leeres Glas gibt mit der Suggestion, es enthalte Wasser, und mit der Weisung, es auszutrinken. Die Wirkungsbreite der Hypnose erstreckt sich also bis in die feinsten körperlichen Vorgänge hinein. Das können Sie auch aus der Tatsache erkennen, daß es möglich ist, mittels hypnotischer Suggestionen die monatliche Regel der Frau auf einen bestimmten Termin zu verschieben! Sogar Fieber kann man in der Hypnose hervorrufen; derartige Fälle hat Dr.

Rink in seiner Dissertation über das hysterische Fieber (Göttingen, 1924) zusammengestellt und veröffentlicht. Die Hysterie weist viele mit hypnotischen Vorgängen verwandte Züge auf, worauf ich hier nicht im einzelnen eingehen kann; nur soviel sei gesagt, daß alle Erscheinungen dieses mannigfaltigen und unter sehr verschiedenen Symptomen auftretenden Krankheitsbildes auch in der Hypnose erzeugt werden können.

Ein anderer mit dem hypnotischen Zustand verwandter Vorgang ist die sogenannte „T r a n c e“, in die sich die Medien mit okkulten Fähigkeiten versetzen können. Es handelt sich hierbei um einen hypnotischen Tiefschlaf, in dem die wunderbarsten Erscheinungen auftreten können; näheres hierüber finden sie in den einschlägigen okkultistischen Büchern und Lehrwerken.

Endlich will ich Sie noch auf die sogenannte S t i g m a t i s i e r u n g hinweisen, weil in der letzten Zeit sehr viel von ihr die Rede war, und zwar anlässlich der bekannten Vorgänge um Therese Neumann in Konnersreuth. Bei der Stigmatisierung bilden sich auf der Haut bestimmte Wundmale, Blasen, Hautblutungen usw. Es handelt sich hierbei zweifellos um autosuggestive Vorgänge bei Menschen von hysterischer Konstitution.

Sogar eine Art von Verjüngungskur läßt sich auf hypnotischem Wege durchführen. Sie können sich leicht denken, daß bei mehrfacher Wiederholung derartiger Sitzungen tatsächlich ein Verjüngungseffekt, und zwar sowohl ein psychischer als auch ein körperlicher eintreten kann!

Daß man in der Hypnose auf suggestivem Wege viele Krankheiten heilen kann, wissen Sie bereits aus einem meiner früheren Briefe. Ich will Ihnen nun zum Schluß unserer heutigen Unterhaltung noch ein Beispiel dafür geben, wie man auf magnetotherapeutische Art Krankheiten behandeln kann. Dr. Ludwig Laszky schreibt darüber in Nr. 2 des „Okkultismus“ 1925: „Ich magnetisiere, indem ich dem mir gegenüberstehenden Patienten meine Hände auf die Schenkel lege und durch seine Hände die meinigen bedecken lasse. Kontaktgriff. Nach ca. drei Minuten ziehe ich meine Hände unter den seinen hervor und beginne Striche, —

mesmerische Passes — in der Entfernung eines halben Meters vom Patienten entlang seinem Körper mit meinen Händen zu ziehen. Die Patienten verhalten sich bei dieser Prozedur, je nach ihrer Sensitivität verschieden. Manche reagieren gleich, manche erst nach einigen Sitzungen, indem sie angeben, Wärme, Prickeln, wie bei feinen elektrischen Strömen in den Händen oder am ganzen Körper oder auch nur im erkrankten Organ zu fühlen. Oft reagieren die Patienten durch Erheben der Hände, Strecken der Arme und Beine, Muskelbewegungen verschiedenster Art, krampfhaftes Atmen, Kontraktion der Bauchmuskulatur usw. Ich will hier nicht näher auf diese Erscheinungen eingehen. — Der Schluß aus diesen Ausführungen ist: „Es gibt einen menschlichen Magnetismus, der von dem gesunden Menschen ausströmt und durch geeignete Methoden auf den Kranken überleitbar ist, um dort selbst heilend zu wirken. Damit reiht sich derselbe den anderen Strahlentherapien an. Es nützt nichts, daß sich heute noch viele Ärzte gegen diese Heilmethode stellen. Das ist vielfach „ex invariantibus“ — aus den Heilerfolgen — bewiesen. Es ist ein Heilfaktor, und die Menschheit will von ihrem Leiden befreit werden. Sie hält sich nicht an theoretische Auseinandersetzungen noch so geistreicher Art, sie sucht die Praxis. Eine Unzahl von Geheilten preisen ihn, er stammt aus der Urzeit und wird in Ewigkeit währen, wie jede Wahrheit, die sich schwer durchkämpft, aber endlich sieghaft bleibt.“

Ihr Lehrer und Freund.

## Die Verhütung einer mißbräuchlichen Anwendung der Hypnose

Bereits in meinem ersten Unterrichtsbriefe deutete ich an, daß die Hypnose infolge der ihr wesenseigenen gewaltigen Übermacht über den Willen der anderen auch mehrfach zu Handlungen verführte, die jenseits aller wissenschaftlichen Ziele liegen und in das Gebiet der Kriminalistik fallen. Sie müssen — dies ist eine der ersten Voraussetzungen, unter denen diese Unterrichtsbriefe in Ihre Hand gegeben worden sind — eine durchaus gefestigte Natur sein, welche derartigen Versuchen einer Ausbeutung der Suggestion zu unerlaubten Zwecken innerlich völlig fern steht. Unter diesem Gesichtspunkte wiederhole ich meine Mahnung, niemals hypnotische Versuche ohne Hinzuziehung eines Zeugen und ohne Einverständnis-Erklärung des zu Hypnotisierenden — in gewissen Fällen auch nicht ohne die Zustimmung der Angehörigen — auszuführen. Sie sind durch solche Maßnahmen nach allen Richtungen hin gedeckt. Denn mit einem müssen Sie stets rechnen: mit der außerordentlichen Kraft der Autosuggestion, der Selbsteinbildung, die gerade bei hysterischen Personen sich oft in verblüffender Weise entwickelt und die merkwürdigsten Selbsttäuschungen veranlaßt. Bedenken Sie immer, daß die Seele eines sehr suggestiblen Menschen wie weiches Wachs ist, auf welchem der leiseste Eindruck zurückbleibt. Ein unbedachtes Wort, eine unüberlegte Geste von Ihnen wird falsch gedeutet, und kann sich in dem Gehirn des anderen — bewußt oder unbewußt — mit dieser falschen Grundauf-

fassung einprägen. Die Phantasie, Eigenliebe, Furcht, Begehrlichkeit tun das ihrige, um die eingebildete, von Ihnen nicht beabsichtigte Vorstellung zu vertiefen, bis es für den anderen zu einer unumstößlichen Gewißheit geworden ist, daß diese oder jene Handlung vorgekommen sei. Ich will hier als Beispiel Ihnen nur kurz dartun, daß insbesondere weibliche Personen, deren Gedankenkreis bewußt oder unbewußt um erotische Dinge spielt — was Sie ohne nähere persönliche Kenntnis ja durchaus nicht stets wissen können — ungeheuer leicht geneigt sind, die harmlosesten Dinge in dem Sinne zu deuten, daß ihnen, ihrer Ehre, ihrem Schamgefühl zu nahe getreten worden sei. Sie wissen aus der Kriminalistik, daß nicht einmal ein hypnotischer Schlafzustand dazu gehört, daß vielmehr solche Personen im vollen Wachbewußtsein sich urplötzlich mit allen Anzeichen einer echten Autosuggestion Dinge einbilden, welche nie geschehen sind. Schon mancher Unglückliche ist ein Opfer solcher Suggestionen geworden, wenn dem falschen Zeugnis derartiger Persönlichkeiten zu viel Gewicht beigemessen worden ist. Bedenken Sie nun, daß die Vornahme eines hypnotischen Versuches an und für sich in manchen Seelen eine nervös gesteigerte Erregung hervorruft, so wird es Ihnen klar sein, daß Sie sich in Ihrem eigensten Interesse jeglicher Handlung oder Redewendung zu enthalten haben, welche Ihnen irgendwie falsch ausgelegt werden könnte. Insbesondere also hätten Sie sich vor jeder, auch nur scherzhaften oder ganz unschuldigen Zärtlichkeit in Wort oder Geste zu hüten. —

Im übrigen dürfen Sie gewiß sein, daß den Gefahren, die in einer mißbräuchlichen Anwendung des Hypnotismus zu liegen scheinen, auch bei entsprechend geschickten Gegenmaßnahmen zu begegnen ist. Zweifellos hat der Hypnotismus bereits zu Verbrechen aller Art gedient, zumal auf sexuellem Gebiete, aber in letzterer Hinsicht meist doch nur in der Weise, daß der tiefe Schlafzustand zu unerlaubten Handlungen ausgenützt worden ist. Die Möglichkeit jedoch, dabei entdeckt zu werden, ist sehr groß, weil man nie genau genug die Tiefe des hypnotischen Schlafes abschätzen kann und deshalb mit einem Erwachen oder auch nur

einer halben, aber in solchen Fällen für den Richter genügenden Erinnerung des Opfers zu rechnen hat. So steht in der Geschichte der unter Beihilfe der Hypnose verübten verbrecherischen Handlungen besonders der Fall des C. M. in M. a. R. da, der sich nach einem dreistündigen Kursus bei einem Kölner Magnetopathen selbst als Magnetopath niederließ und als solcher an einem unschuldigen zwanzigjährigen Mädchen, das er von ihrer Augenkrankheit zu heilen versprochen hatte, nach Versetzung in einen echten Hypnosezustand strafbare Handlungen vornahm. Der Hypnotisierten waren jedoch bestimmte Nebenerscheinungen als verdächtig aufgefallen, sie vertraute sich ihrer Schwester an, und bald wurde der Verbrecher durch Zeugen, Sachverständige und Richter seiner verdienten Strafe zugeführt. Die weit größere Anreizung zu unerlaubten Handlungen, die in der Tatsache der posthypnotischen Suggestionsmöglichkeit liegt, hat ebenfalls schon zu kriminellen Vergehen geführt. Es ist einleuchtend, daß der Gedanke, einen fremden Willen zur Ausführung eines Auftrages an einem bestimmten Termin zwingen zu können, zu verlockend für schwache Naturen war, um nicht in entsprechender Weise ausgenutzt zu werden. Wir greifen aus der Literatur über solche immerhin seltener vorkommenden Fälle denjenigen des englischen Arztes Sm. heraus, der im Jahre 1912 in London zweien seiner Patienten posthypnotische Eingebungen in der Richtung suggerierte, daß diese — in hohem Alter und in der Tat bald danach abscheidend, — in Nachträgen zu ihren Testamenten auffallende Legate zugunsten jenes Arztes aussetzten. In einem Falle gelang es einer noch rechtzeitig veranstalteten Gegenhypnose, die Ursache jenes Testamentsnachtrages bloßzulegen, im andern Falle führte das Geständnis des Arztes zur Entdeckung. Bevor man über das Wesen solcher posthypnotischer Eingebungen wissenschaftliche Klarheit erlangte, mag manche rätselhafte Untat einer ganz unbescholtenen Person auf solche Ursachen zurückzuführen gewesen und zu Unrecht mit Strafe — an dem Hypnotisierten — belegt worden sein. Doch hat die Natur auch hierbei Schutzwehren aufgerichtet, die in dem Wesen des Hypnotismus selbst liegen. Sollten Sie nämlich jemals

in die Lage kommen, rätselhafte, unverständliche Handlungen von Personen, die dazu ihrem ganzen Charakter nach eigentlich sonst nicht fähig sind, wahrzunehmen, so werden Sie auf Grund der von Ihnen durch diese Unterrichtsbriefe gewonnenen Erkenntnis sofort an eine hypnotische Beeinflussung denken. Es ist nun lediglich Ihre Aufgabe, das betreffende Individuum Ihrerseits in Hypnose zu versetzen, und auf dem Wege einer suggestiven Ausfrage können Sie dann erstens herausholen, was von fremder Seite vorher suggeriert worden ist, und zweitens durch entsprechende, kräftige Gegenbefehle den anderen Einfluß aufheben und seiner Erneuerung vorbeugen. Sie sehen also, daß Ihnen mit der Befähigung zum Hypnotisieren zugleich eine große Macht gegeben ist, im gegebenen Falle dem Rechten und Guten zum Siege über das Unrecht zu verhelfen. Die Literatur über den Hypnotismus kennt mehrere Fälle solcher Art, wo Ärzte und Psychologen mit Erfolg durch derartige Gegensuggestionen einen schädlichen Einfluß zerstört und ein angebahntes Verbrechen verhindert haben.

So ganz willenlos ist übrigens nicht jeder Mensch dem Hypnotiseur überantwortet, sobald dieser es versuchen wollte, Handlungen hervorzurufen, welche mit der innersten Natur der Versuchsperson in einem unvereinbaren Widerspruch stehen. Es entwickeln sich in solchen Fällen in der Seele des Hypnotisierten Kämpfe, welche einer vollen Wirkung der Suggestion abträglich sind. Forel führt diese inneren Widerstände, diese Schutzmittel der Natur gegen Ausbeutung des Hypnotismus zu unlauteren Zwecken, auf den Verlauf der Hypnose im Einzelfalle zurück, den mehrere Faktoren bestimmen, und zwar 1. die Höhe der persönlichen Suggestibilität, 2. die Dauerkraft der Wirkung einer Suggestion im Gehirn des Hypnotisierten, 3. die Stärke der hypnotischen Erziehung oder Dressur, 4. die Tiefe des Schlafes, 5. die allgemeine seelische Wirkung des Hypnotiseurs, 6. der alltägliche, normale Seelenzustand des Hypnotisierten, seine Moral, sein Charakter, und 7. der augenblickliche, seelische Zustand des Hypnotisierten. — In allen diesen Punkten liegen ebensoviele Fußangeln versteckt, die einer mißbräuchlichen Anwendung hypnotischer Experimente vorbeugen. —

einer halben, aber in solchen Fällen für den Richter genügenden Erinnerung des Opfers zu rechnen hat. So steht in der Geschichte der unter Beihilfe der Hypnose verübten verbrecherischen Handlungen besonders der Fall des C. M. in M. a. R. da, der sich nach einem dreistündigen Kursus bei einem Kölner Magnetopathen selbst als Magnetopath niederließ und als solcher an einem unschuldigen zwanzigjährigen Mädchen, das er von ihrer Augenkrankheit zu heilen versprochen hatte, nach Versetzung in einen echten Hypnosezustand strafbare Handlungen vornahm. Der Hypnotisierten waren jedoch bestimmte Nebenerscheinungen als verdächtig aufgefallen, sie vertraute sich ihrer Schwester an, und bald wurde der Verbrecher durch Zeugen, Sachverständige und Richter seiner verdienten Strafe zugeführt. Die weit größere Anreizung zu unerlaubten Handlungen, die in der Tatsache der posthypnotischen Suggestionen liegt, hat ebenfalls schon zu kriminellen Vergehen geführt. Es ist einleuchtend, daß der Gedanke, einen fremden Willen zur Ausführung eines Auftrages an einem bestimmten Termin zwingen zu können, zu verlockend für schwache Naturen war, um nicht in entsprechender Weise ausgenutzt zu werden. Wir greifen aus der Literatur über solche immerhin seltener vorkommenden Fälle denjenigen des englischen Arztes Sm. heraus, der im Jahre 1912 in London zweien seiner Patienten posthypnotische Eingebungen in der Richtung suggerierte, daß diese — in hohem Alter und in der Tat bald danach abscheidend, — in Nachträgen zu ihren Testamenten auffallende Legate zugunsten jenes Arztes aussetzten. In einem Falle gelang es einer noch rechtzeitig veranstalteten Gegenhypnose, die Ursache jenes Testamentsnachtrages bloßzulegen, im andern Falle führte das Geständnis des Arztes zur Entdeckung. Bevor man über das Wesen solcher posthypnotischer Eingebungen wissenschaftliche Klarheit erlangte, mag manche rätselhafte Untat einer ganz unbescholtenen Person auf solche Ursachen zurückzuführen gewesen und zu Unrecht mit Strafe — an dem Hypnotisierten — belegt worden sein. Doch hat die Natur auch hierbei Schutzwehren aufgerichtet, die in dem Wesen des Hypnotismus selbst liegen. Sollten Sie nämlich jemals

in die Lage kommen, rätselhafte, unverständliche Handlungen von Personen, die dazu ihrem ganzen Charakter nach eigentlich sonst nicht fähig sind, wahrzunehmen, so werden Sie auf Grund der von Ihnen durch diese Unterrichtsbriefe gewonnenen Erkenntnis sofort an eine hypnotische Beeinflussung denken. Es ist nun lediglich Ihre Aufgabe, das betreffende Individuum Ihrerseits in Hypnose zu versetzen, und auf dem Wege einer suggestiven Ausfragung können Sie dann erstens herausholen, was von fremder Seite vorher suggeriert worden ist, und zweitens durch entsprechende, kräftige Gegenbefehle den anderen Einfluß aufheben und seiner Erneuerung vorbeugen. Sie sehen also, daß Ihnen mit der Befähigung zum Hypnotisieren zugleich eine große Macht gegeben ist, im gegebenen Falle dem Rechten und Guten zum Siege über das Unrecht zu verhelfen. Die Literatur über den Hypnotismus kennt mehrere Fälle solcher Art, wo Ärzte und Psychologen mit Erfolg durch derartige Gegensuggestionen einen schädlichen Einfluß zerstört und ein angebahntes Verbrechen verhindert haben.

So ganz willenlos ist übrigens nicht jeder Mensch dem Hypnotiseur überantwortet, sobald dieser es versuchen wollte, Handlungen hervorzurufen, welche mit der innersten Natur der Versuchsperson in einem unvereinbaren Widerspruch stehen. Es entwickeln sich in solchen Fällen in der Seele des Hypnotisierten Kämpfe, welche einer vollen Wirkung der Suggestion abträglich sind. Forel führt diese inneren Widerstände, diese Schutzmittel der Natur gegen Ausbeutung des Hypnotismus zu unlauteren Zwecken, auf den Verlauf der Hypnose im Einzelfalle zurück, den mehrere Faktoren bestimmen, und zwar 1. die Höhe der persönlichen Suggestibilität, 2. die Dauerkraft der Wirkung einer Suggestion im Gehirn des Hypnotisierten, 3. die Stärke der hypnotischen Erziehung oder Dressur, 4. die Tiefe des Schlafes, 5. die allgemeine seelische Wirkung des Hypnotiseurs, 6. der alltägliche, normale Seelenzustand des Hypnotisierten, seine Moral, sein Charakter, und 7. der augenblickliche, seelische Zustand des Hypnotisierten. — In allen diesen Punkten liegen ebensoviele Fußangeln versteckt, die einer mißbräuchlichen Anwendung hypnotischer Experimente vorbeugen. —

Wir sind am Ende des Unterrichts, durch welchen Sie in die Grundlagen des Hypnotismus nunmehr eingeführt sind. Wenn Sie, wie ich oft genug betont habe, alle Übungen wiederholt vornehmen und insbesondere an der Durchbildung Ihres Charakters und Willens fortgesetzt arbeiten, so werden Sie zweifellos die Erfolge erzielen, welche Sie für sich erhofft haben, als Sie an das Studium dieser Briefe herangingen. — Mancherlei Hilfen habe ich Ihnen angegeben. — Sie müssen stets darauf bedacht sein, sich ihrer auch in der richtigen Weise zu bedienen. So haben Sie beispielsweise für eine fortdauernde Erhaltung eines guten Zustandes Ihres Nervensystems zu sorgen. Keine Willenskonzentration ohne gute Nerven! Keine Selbstbeherrschung und Macht über andere, wenn Sie nicht Ihre eigenen Nerven jederzeit in der Gewalt haben. Dazu haben Sie sich also ständig zu erziehen. Im übrigen aber hoffe ich, daß das Studium dieser Unterrichtsbriefe für Sie von erheblichem Nutzen gewesen sein wird, daß Sie dadurch in die Lage gekommen sind, Ihre Fähigkeiten auf eine außerordentliche Weise zu steigern und zur Entfaltung zu bringen. Ich wünsche, daß Sie die erlangte Macht über sich und andere stets nur zu Ihrem wohlverstandenen, eigenen Besten, sowie im Interesse des Ganzen zu verwenden gelernt haben und bleibe in diesem Sinne

Ihr Lehrer und Freund.

## Auswahl empfehlenswerter Bücher

zur Weiterbildung für die Leser dieses Buches

<b>Altpeter W.:</b>	Werde Menschenkenner. Einführung in Gesichts-, Schädel- und Körperausdruckskunde	DM 2.80
<b>Baudouin, Prof. Charles:</b>	Das Wesen der Suggestion	5.80
<b>Brunton, Paul:</b>	Yogis. — Verborgene Weisheit Indiens Entdecke Dich selbst	6.80 17.50
<b>Carnegie, Dale:</b>	Sorge Dich nicht, lebe! Wie man sich Freunde gewinnt	14.80 12.80
<b>Casson, H. N.:</b>	Kennen Sie sich?	6.40
<b>Dennert, Dr. E.:</b>	Leben, Tod und dann?	5.80
<b>Dunne, Desmond:</b>	Yoga für Jedermann	10.50
<b>Du Prel, Carl:</b>	Das Rätsel des Menschen, Eine Einführung in das Studium der Geheimwissenschaften	6.50
<b>Hartlaub, G. F.:</b>	Das Unerklärliche. Studien zum magischen Weltbild	10.80
<b>Holmsten, G.:</b>	Okkultismus. Die Welt der Geheimnisse. Darstellung okkultur Erscheinungen und Kräfte	5.80
<b>Horkel, W.:</b>	Botschaft von Drüben. Übersinnliche Erfahrungen	4.80
<b>Horneffer:</b>	Symbolik der Mysterien-Bünde	5.80
<b>Issberner-Haldane, E.:</b>	Kosmische Religion. Yoga-Schulung	9.80
<b>Kardos, U.:</b>	Hellsehen: Hundert Fälle aus meiner Praxis	10.—
<b>Kirk, E. B.:</b>	Meine Pilgerfahrt zu Coué	2.80
<b>Klages, L.:</b>	Schrift und Charakter Graphologie	18.50 5.—
<b>Lurton, D.:</b>	Gestalte Dein Leben nach Deinem Wunsche	12.—
<b>Marden, Orison S.:</b>	Der Wille zur Tat	7.50
<b>Mayer, Ludwig:</b>	Technik der Hypnose. Praktische Anleitung für Ärzte	12.—
<b>Mulford, Prentice:</b>	Der Unfug des Lebens. Das Ende des Unfugs Der Unfug des Sterbens	8.40 7.20

Wir sind am Ende des Unterrichts, durch welchen Sie in die Grundlagen des Hypnotismus nunmehr eingeführt sind. Wenn Sie, wie ich oft genug betont habe, alle Übungen wiederholt vornehmen und insbesondere an der Durchbildung Ihres Charakters und Willens fortgesetzt arbeiten, so werden Sie zweifellos die Erfolge erzielen, welche Sie für sich erhofft haben, als Sie an das Studium dieser Briefe herangingen. — Mancherlei Hilfen habe ich Ihnen angegeben. — Sie müssen stets darauf bedacht sein, sich ihrer auch in der richtigen Weise zu bedienen. So haben Sie beispielsweise für eine fortdauernde Erhaltung eines guten Zustandes Ihres Nervensystems zu sorgen. Keine Willenskonzentration ohne gute Nerven! Keine Selbstbeherrschung und Macht über andere, wenn Sie nicht Ihre eigenen Nerven jederzeit in der Gewalt haben. Dazu haben Sie sich also ständig zu erziehen. Im übrigen aber hoffe ich, daß das Studium dieser Unterrichtsbriefe für Sie von erheblichem Nutzen gewesen sein wird, daß Sie dadurch in die Lage gekommen sind, Ihre Fähigkeiten auf eine außerordentliche Weise zu steigern und zur Entfaltung zu bringen. Ich wünsche, daß Sie die erlangte Macht über sich und andere stets nur zu Ihrem wohlverstandenen, eigenen Besten, sowie im Interesse des Ganzen zu verwenden gelernt haben und bleibe in diesem Sinne

Ihr Lehrer und Freund.

## Auswahl empfehlenswerter Bücher

zur Weiterbildung für die Leser dieses Buches

<b>Altpeter W.:</b>	Werde Menschenkenner. Einführung in Gesichts-, Schädel- und Körperausdruckskunde	DM 2.80
<b>Baudouin, Prof. Charles:</b>	Das Wesen der Suggestion	5.80
<b>Brunton, Paul:</b>	Yogis. — Verborgene Weisheit Indiens Entdecke Dich selbst	6.80 17.50
<b>Carnegie, Dale:</b>	Sorge Dich nicht, lebe! Wie man sich Freunde gewinnt	14.80 12.80
<b>Casson, H. N.:</b>	Kennen Sie sich?	6.40
<b>Dennert, Dr. E.:</b>	Leben, Tod und dann?	5.80
<b>Dunne, Desmond:</b>	Yoga für Jedermann	10.50
<b>Du Prel, Carl:</b>	Das Rätsel des Menschen, Eine Einführung in das Studium der Geheimwissenschaften	6.50
<b>Hartlaub, G. F.:</b>	Das Unerklärliche. Studien zum magischen Weltbild	10.80
<b>Holmsten, G.:</b>	Okkultismus. Die Welt der Geheimnisse. Darstellung okkult Erscheinungen und Kräfte	5.80
<b>Horkel, W.:</b>	Botschaft von Drüben. Übersinnliche Erfahrungen	4.80
<b>Horneffer:</b>	Symbolik der Mysterien-Bünde	5.80
<b>Issberner-Haldane, E.:</b>	Kosmische Religion. Yoga-Schulung	9.80
<b>Kardos, U.:</b>	Hellsehen: Hundert Fälle aus meiner Praxis	10.—
<b>Kirk, E. B.:</b>	Meine Pilgerfahrt zu Coué	2.80
<b>Klages, L.:</b>	Schrift und Charakter Graphologie	18.50 5.—
<b>Lurton, D.:</b>	Gestalte Dein Leben nach Deinem Wunsche	12.—
<b>Marden, Orison S.:</b>	Der Wille zur Tat	7.50
<b>Mayer, Ludwig:</b>	Technik der Hypnose. Praktische Anleitung für Ärzte	12.—
<b>Mulford, Prentice:</b>	Der Unfug des Lebens. Das Ende des Unfugs Der Unfug des Sterbens	8.40 7.20

<b>Pratinidhi, Shrimant:</b>	Das Sonnengebet. Yogaübungen für jedermann	DM 4.80
<b>Pulver, Max:</b>	Symbolik der Handschrift Intelligenzausdruck im Schriftausdruck	16.50 14.—
	Person, Charakter, Schicksal Trieb und Verbrechen in der Handschrift	8.50 14.—
<b>Schellbach, O.:</b>	Mein Erfolgssystem, Positives Streben in Theorie und Praxis	24.80
<b>Schmitz, K.:</b>	Was ist — was kann — was nützt Hypnose? Der Weg zur inneren Freiheit aus Experimenten, Erfah- rungen u. menschl. Dokumenten	12.—
<b>Spencer, R.:</b>	Jeder kann hellsehen. Der sechste Sinn für alle	4.80
<b>Steiner, Rudolf:</b>	Geheimwissenschaft im Umriß Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten	10.— 6.—
	Theosophie, Einführung in die übersinnliche Welterkenntnis Die Pforte der Einweihung. Ein Rosenkreuzer-Mysterium	6.50 6.—
<b>Völgyesi, Franz:</b>	Menschen- und Tierhypnose Die Seele ist alles. Von der Dae- monologie bis zur Heilhypnose	8.50 27.50
<b>Vorwahl, H.:</b>	Die Kunst, den Charakter des Menschen zu erkennen	2.70
<b>Weissenfeld, K. v.:</b>	Schlüssel zur Menschenkenntnis. Handschrift, Gesichtsausdruck und Temperamentsmerkmale als Charakterspiegel	6.50
<b>Wolff, H.:</b>	Gib Deine Hand. Die Sprache der Handausdrucksformen	5.90
<b>Zweig, Stefan:</b>	Die Heilung durch den Geist. Mesmer, Mary Baker-Eddy, Freud	13.80

Beziehen Sie diese Bücher durch die Buchhandlung, die das vorliegende  
Buch lieferte. Bei Postversand bitte Postgeld hinzuzurechnen.



**RUDOLPH'SCHE VERLAGSBUCHHANDLUNG LINDAU I. B.**

Ein umfassendes Werk über das Geschlechtsleben ist  
soeben erschienen:

DR. MED. ERWIN VON FOLDES

## **DAS ERLEBNIS DER LIEBE**

Über den Sinn und die Notwendigkeit dieses Buches: Ein Sex-Buch, ein Buch über die Liebe? Es wäre eines unter vielen, unter guten und schlechten. Unser Thema „Das Erlebnis der Liebe“ ist wohl unerschöpflich, es ist uralt und doch ewig jung, und jeder denkende Mensch hätte das Seine dazu zu sagen. Aber dieses Buch will seinem Leser nicht in erster Linie Neues bringen, es will nicht mit Unerprobtem spielen oder mit Überraschungen aufwarten. Es ist vielmehr bestrebt, ein Gesamtbild unseres Wissens vom Sexus, vom Geschlechtsleben des Menschen zu zeichnen. Und es würde sich mit der Verantwortung dem Leser und dem gewichtigen Thema gegenüber schlecht vertragen, wollte ein solches Buch die private Meinung seines Autors in den Vordergrund rücken.

So ist dieses Buch von der alten Weisheit des „Kamasutram“, der Liebeslehre der Inder ausgehend und fortschreitend zu den Forschungsergebnissen, zu denen Gelehrte wie Forel, Freud, Magnus Hirschfeld und andere gelangt sind, eine umfassende Geschlechtskunde geworden. Selbst geschlechtswissenschaftliche Bücher, die erst im Jahre 1953 erschienen sind, wurden berücksichtigt, soweit sie es wert schienen.

Es spricht frei und offen über die Liebe in allen ihren seelischen und körperlichen Formen, und immer wieder wird den Autoritäten das Wort erteilt.

Ein kleiner Ausschnitt aus dem Inhalt: Liebe und Ehe — ein Widerspruch? — Recht auf Liebe, Soziale Probleme, Onkel-Ehe, Zeitehe, Konkubinat — Mann und Weib — ihr Verlangen nacheinander. Der Mechanismus der Liebesvereinigung — Die Geschlechtsorgane, Krankheiten — Entartungen — Prostitution — Zeugung und Geburt. Verhütung und Regulierung — Knaus-Ogino — Abtreibung — Das Erlebnis der Liebe. Liebe ohne Furcht. Van de Veldes „Vollkommene Ehe“. Liebeskunst — Hygiene. Das Liebesleben der Jugend, der Reifezeit und des Alters. Hormone. Vom Geschlechtstrieb zur ehelichen Liebe. Geschichte der Ehe. Reformen — Eheberatung etc. Wenn jemals ein Buch über das Geschlechtsleben des Menschen geeignet war, in die Hände aller Menschen gegeben zu werden, Männer und Frauen, Junger und Alter, dann ist dies „Das Erlebnis der Liebe“ von Dr. med. Erwin von Földes, der in klarer, vorurteilsreiner, verständlicher und anregender, interessanter Darstellung alle Fragen des Geschlechtslebens behandelt.

Umfang 208 Seiten, illustriert · kartoniert DM 7.80<sup>o</sup>. Leinenband DM 9.80

Zu beziehen durch die Buchhandlung, die Ihnen dieses Buch geliefert hat



RUDOLPH'SCHE VERLAGSBUCHHANDLUNG LINDAU I. B.

400.000 Exemplare dieses Buches wurden bisher verkauft

## Lieber Schatz

Der vollkommene Liebesbriefsteller

VON O. RAFFELSBURG

für die heutige Zeit passend. 175 vorzügliche und vollständige Liebesbriefe, unzählige Briefanfänge für jede Gelegenheit, praktische Anleitungen. Durch diesen Liebesbriefsteller sind schon viele zu ihrem Glück gekommen; fast alle diese Briefe wirken bezaubernd.

Aus dem Inhalt: Briefe, die zum Herzen sprechen — Der Liebesbrief — Wie setze ich eine zufällige Bekanntschaft fort — Kartengrüße — Wie lade ich ein — Dank für Einladungen — ablehnende Antworten — Das Heiratsinserat — Das erste Rendezvous — Briefe in Krankheitsfällen — Beileidschreiben — Briefanfänge aller Art — Schlußformeln für Briefe aller Art — Briefe, die Freundschaft und Liebe fördern — Reife Menschen finden sich — Eheglück durch Einheirat — Stammbuchverse — Der Heiratsantrag — Verlobungsanzeige — etc.

Dieses Buch ist für Damen und Herren in allen Fällen ein treuer Führer. Wirklich erfolgreiche Briefe vom Anfang der Bekanntschaft bis zur glücklichen Verlobung und Heirat.

DM 3,80

## DIE KUNST ZU PLAUDERN UND GEWANDT ZU UNTERHALTEN

VON ERWIN WULFF

Der amüsante, schlagfertige, witzige Plauderer ist der Liebling jeder Gesellschaft. Die Herren bewundern und beneiden ihn, und die Herzen der Damen fliegen ihm zu, ohne daß er es weiß. Das Geheimnis dieser Kunst entschleierte dieses Buch. Es ist eine praktische Anleitung, geschickt Gespräche anzuknüpfen, nett zu plaudern, Gespräche daheim und auf der Reise, bei Vergnügungen und sonstigen Gelegenheiten aller Art. Sie stehen nicht mehr unbeachtet abseits, Ihr Selbstvertrauen wächst, wenn Sie die praktischen Ratschläge dieses weitverbreiteten Buches befolgen.

Aus dem Inhalt: Vorbedingungen gewandter Unterhaltung — Der äußere Mensch — Ablegung ungünstiger Gewohnheiten — Quellen der Unterhaltung — Wovon man sprechen soll — Die ersten Schritte in der Gesellschaft — Der gute Ton — Gespräche mit dem schönen Geschlecht — Der erste Besuch — Überschätzung der Mitmenschen — Die Beobachtung als Lehrmeister — Der Gesichtsausdruck — Der Spiegel als Erzieher — Die Stimme ist der Mensch — Der Nutzen des Lesens — Wie stärkt man das Gedächtnis? — Drei wichtige Forderungen — Menschenkenntnis — Vorbilder — Höhepunkte der Unterhaltung — Religion und Politik — Die Kunst des Kompliments — Vom Widersprechen — Gespräche bei den verschiedenen gesellschaftlichen Anlässen — Liebesgespräche — Flirt — Unterhaltung im Vortragssaal, Theater und bei Konzerten — Die beliebtesten Gesprächsstoffe — in allen Sätteln gerecht!

Von diesem Buch wurden bisher mehr als 400 000 Exemplare verkauft. DM 3,80.

Zu beziehen durch die Buchhandlung, die Ihnen dieses Buch geliefert hat

