

Das
Wunder
der
Autosuggestion

Eine Methode der Heilung
von
Dr. n. Gulat-Wellenburg
Nervenarzt

SW

N

Neuland des Wissens

Körperform und Menschenseele

von H. Freiherr von Klöckler

Das erste Erfordernis um Einfluss und Macht im Leben zu gewinnen, ist eine gründliche Menschenkenntnis. Diese kann sich jeder Strebsame leicht aneignen, wenn er das Klöcklersche Buch aufmerksam durcharbeitet. Die Körperform verrät jedem Kenner, mit wem er es zu tun hat. Wer diese erste Stufe des Aufstieges nicht findet, für den ist das Neuland des Wissens vergeblich erschlossen worden.

Hypnose und Verbrechen

von Paul Friede

Zu allen Zeiten haben die Menschen das Geheimnisvolle und Mächtige geliebt und mit dem Gedanken gespielt, dass es eine Macht geben könnte, durch die man auf geheimnisvolle Weise seine Mitmenschen zu jeder beliebigen Handlung zwingen könne. Deshalb war man stets bereit, der Hypnose die unglaublichsten Möglichkeiten anzudichten. Paul Friede zeigt das wahre Wesen der Hypnose, ihre Grenzen und wie man sich vor ihr schützen kann.

Im Sommer 1925 erscheint:

Coué, Freud und Astrologie

Autosuggestion, Psychoanalyse, Horoskopie
von Rudolf von Sebottendorf

Der bekannte Schriftleiter der astrologischen Rundschau zieht hier die neuesten Ergebnisse auf dem Gebiete der Seelenforschung in sein Arbeitsgebiet ein und zeigt, wie Autosuggestion, Psychoanalyse, Yogalehre und Horoskopie zusammenhängen und leitet daraus ganz neue praktische Lebensregeln ab.

Preis geheftet je O.-Mk. 1.20, gebunden je O.-M. 2.—.

Gesellschaft für Bildungs- und Lebensreform, Kempten i. Allg.

503
Neuland des Wissens
Band 1

Das Wunder der Autosuggestion



503

Das Wunder der Autosuggestion

Eine Methode der Heilung durch
verborgene Seelenkräfte

von

Dr. von Gulat-Wellenburg
Nervenarzt



1.—5. Tausend · 1925

Gesellschaft für Bildungs- u. Lebensreform Kempten im Allgäu

Alle Rechte, insbesondere das
der Uebersetzung, vorbehalten.

PSBW 21



1988.2635
(B3129)

Copyright 1925
by Gesellschaft für Bildungs-
und Lebensreform, Kempten
(Bayern)

Vorwort.

Dieses Büchlein soll den Mühseligen und Beladenen unserer schweren Zeit ein Freund und Berater in der Not sein. Es richtet sich an Jedermann und ist deshalb trotz streng wissenschaftlicher Grundlage so abgefaßt, daß ein jeder Sinn und Methode voll verstehen und davon den richtigen Gebrauch machen kann. Aus diesem Grunde mußte, um nicht verwirrend zu wirken, bei der Erläuterung seelischer Vorgänge und Gesetzmäßigkeiten, von einem erschöpfenden Eingehen in viele Einzelfragen abgesehen werden — weniger wahr und zuverlässig sind aber die Feststellungen und Behauptungen deshalb nicht. Der psychologische Fachmann wird diesen Gesichtspunkt für die Darstellung voll verstehen, an ihn wendet sich diese Schrift auch nicht. Dem seelisch Suchenden und Ringenden aber wird sie gerade durch die Einfachheit und Verständlichkeit ein um so kräftigerer Stab. Das wiederum weiß niemand besser als eben der Fachmann. Möge das Büchlein heilsam wirken gegen das tausendfältige Weh und Ach, das heute mehr denn je die schwergeprüfte Menschheit quält und zermürbt. Wer immer sich völlig hinzugeben vermag an seinen Sinn, der hilft sich selbst durch seinen Sinn.

München, Oktober 1924.

Der Verfasser.

Einführung.

Ausgang des 18. Jahrhunderts hat der Staatsrat und Leibarzt Friedrich des Großen Professor H u f e - l a n d sein diätetisches Werk: „Von der Kunst, das menschliche Leben zu verlängern“, dem Professor der Philosophie an der Universität Königsberg, Immanuel K a n t, zugesandt. Hufeland erhoffte von Kant eine kritische Aeußerung zu jenen Teilen seiner Arbeit, die philosophische Probleme berührten.

Kant antwortete erst zwei Jahre später mit einer kleinen Schrift betitelt: „Von der Macht des Gemüths, durch den bloßen Vorsatz seiner krankhaften Gefühle Meister zu werden“ — es war die letzte Schrift dieses großen Geistes. —

Hufeland hat die Kant'sche Schrift erst 1824, mit eigenen Anmerkungen versehen, veröffentlicht. Wir entnehmen zur Einführung in unser vorliegendes Büchlein einige von den Kant'schen Gedanken und wir werden sehen, daß vor 130 Jahren bereits den Vorkämpfern des geistigen Erkennens die Macht der Idee, die Kraft des Geistes über den Körper und seine Leiden bereits bekannt gewesen ist. In diesem Zusammenhange möge deshalb auch nicht unerwähnt bleiben, daß auch N a p o l e o n I. und G o e t h e sich zur krankheitsüberwindenden Macht des Geistes bekannten. So sagt Goethe zu Eckermann (Gespräche mit Goethe, Verlag Kiepenheuer 1913, S. 335) von Napoleon in Aegypten: „Die Pestkranken hat er wirklich besucht, und zwar

um ein Beispiel zu geben, daß man die Pest überwinden könne, wenn man die Furcht zu überwinden fähig sei. Und er hat recht!“

Dann fährt Goethe fort: „Ich kann aus meinem eigenen Leben ein Faktum erzählen, wo ich bei einem Faulfieber der Ansteckung unvermeidlich ausgesetzt war, und wo ich bloß durch einen entschiedenen Willen die Krankheit von mir abwehrte. Es ist unglaublich, was in solchen Fällen der moralische Wille vermag! Er durchdringt gleichsam den Körper und setzt ihn in einen aktiven Zustand, der alle schädlichen Einflüsse zurückschlägt. Die Furcht dagegen ist ein Zustand träger Schwäche und Empfänglichkeit, wo es jedem Feinde leicht wird, von uns Besitz zu nehmen.“

Hufeland äußert ganz dieselbe Ansicht in einer Anmerkung zu Kants genannter Schrift mit den Worten: „Unglaublich ist es, was der Mensch vermag, auch im Physischen, durch die Kraft des festen Willens... Am auffallendsten zeigt sich die Kraft des Geistigen bei ansteckenden und epidemischen Krankheiten. Es ist eine ausgemachte Erfahrungssache, daß die, welche guten Mut haben, sich nicht fürchten und ekeln, am wenigsten angesteckt werden. Aber, daß eine schon wirklich geschehene Ansteckung noch durch freudige Exaltation des Geistes wieder aufgehoben werden könne, davon bin ich selbst ein Beispiel. — Ich hatte in dem Kriegsjahre 1807, wo in Preußen ein pestartiges Fieber herrschte, viele solche Kranke zu behandeln und fühlte eines Morgens bei dem Erwachen alle Zeichen der Ansteckung: Schwindel, Kopfbetäubung, Zerschlagenheit der Glieder, genug alle Vorboten, die bekanntlich mehrere Tage dauern können, ehe die Krankheit ausbricht.

Aber die Pflicht gebot; andere waren kränker als ich.

Ich beschloß meine Geschäfte wie gewöhnlich zu verrichten, und mittags einem frohen Mahle beizuwohnen, wozu ich geladen war. Hier überließ ich mich einige Stunden ganz der Freude und lautem Frohsinn, der mich umgab, trank absichtlich mehr Wein wie gewöhnlich, ging mit einem künstlich erregten Fieber nach Hause, legte mich zu Bett, schwitzte die Nacht hindurch reichlich, und war am andern Morgen völlig hergestellt.“

Der körperlich sehr schwach veranlagte Kant sagt von sich:

„Ich habe wegen meiner flachen und engen Brust, die für die Bewegung des Herzens und der Lungen wenig Spielraum läßt, eine natürliche Anlage zur Hypochondrie (trübsinnige Verstimmung), welche in früheren Jahren bis an den Ueberdruß des Lebens grenzte. Aber die Ueberlegung, daß die Ursache dieser Herzbeklemmungen vielleicht bloß mechanisch und nicht zu beheben sei, brachte es bald dahin, daß ich mich an sie gar nicht kehrte, und während ich mich in der Brust beklommen fühlte, im Kopfe doch Ruhe und Heiterkeit herrschte... Die Beklemmung ist mir geblieben, denn ihre Ursache liegt in meinem körperlichen Bau. Aber über ihren Einfluß auf meine Gedanken und Handlungen bin ich Meister geworden, durch Abwendung der Aufmerksamkeit von diesem Gefühle, als ob es mich gar nichts angehe.“

Kant spricht dann davon, wie er seine Schlaflosigkeit und seine Gichtschmerzen bekämpft: „Jedermann aber, der sich zu Bett und in Bereitschaft zu schlafen

möglich und unendlich besser, sich einzubilden gesund zu sein? Und wird man nicht dadurch ebensogut seine Gesundheit stärken und erhalten können, als durch das Gegenteil die Krankheit?

Die letzten Sätze, ganz besonders aber der letzte, enthalten eine Lehre, die tatsächlich in modernster Zeit entstanden ist. —

Auf dem Umweg über die Erfahrungen des Hypnotismus, der künstlichen Erzeugung eines dem natürlichen Schläfe ähnlichen, traumwandelartigen Zustandes, erkannte man die Macht der Suggestion, d. i. der Beeinflussung eines Menschen durch überredende Besprechung mittelst geeignete Vorstellungen erzeugender Worte. Davon ausgehend wurde dann auch die Macht der Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) entdeckt, d. i. der Beeinflussung des eigenen Ichs mittelst sich selbst überredender, geeigneter Vorstellungen in Gedanken oder in Worten. Die Wissenschaft bedient sich dieser beiden seelischen Heilverfahren schon seit einigen Jahrzehnten in zielbewußter Weise, um diesem Verfahren zugängliche Personen von seelischen Krankheiten zu befreien oder andere, seelisch gefährdete, vor solchen Krankheiten zu behüten.

Nach den Kriegsjahren hat nun ein französischer Apotheker, Emile Coué in Nancy, speziell über die Anwendung und den Ausbau der Autosuggestion ein Büchlein geschrieben: „La Maîtrise de Soi — Mème par l'Autosuggestion consciente“ (die Herrschaft über das eigene Ich durch bewußte Selbstbeeinflussung), das 1923 bei Oliver in Paris erschienen ist. Coué hat vielleicht als Erster darauf hingewiesen, daß Suggestion

sich immer in Autosuggestion verwandle, und daß die Wirkung der Suggestion nur durch Autosuggestion zustande komme. Der sehr schlicht auftretende Mann ist nach den Zeugnissen, die man liest, ein selbstloser Wohltäter für viele Leidende geworden. Seine Idee hat der Professor Baudouin, Dozent der Philosophie in Genf, in dem Buche: „Suggestion und Autosuggestion“, (deutsch im Sibyllen-Verlag Dresden 1924) theoretisch ausgewertet und erweitert.

Wir haben unsere Ausführungen auf eine in praktisch seelenärztlicher Erfahrung verankerte Basis gestellt, und den Wissensschatz der Psychologie zu Hilfe genommen, um dem Leser ein abgerundeteres Wissen und ein gründlicheres Erfassen der Hauptmerkmale zu ermöglichen. Wir entlehnten dabei der Schrift Coués einige Gedanken und Beispiele für die Anleitung zum Verfahren der Autosuggestion.

I. Vom Einfluß des Geistes auf den Körper.

Niemand hat bisher das Rätsel der Seele erklärt. In allen Religionen der Menschheitsgeschichte ist die Seele als eine selbständige Kraft individueller Eigenart aufgefaßt, die den Körper überdauert. Vieltausendjähriges Menschheitsahnen drängt dem Einzelnen dieses Empfinden auf, und die Dogmen lehren es so. Der flache Materialismus des 19. Jahrhunderts hat die Seele nur als Funktion, als sich äußernden Folgezustand des Gehirns und des Nervensystems gedeutet. Aber trotz der experimentellen Feststellungen, daß viele Funktionen willentlicher Betätigung an bestimmte Hirnstellen gebunden sind, hat diese Lehre keinen Aufschluß geben können, wie es zu unserem abstrakten, d. h. zum rein begrifflichen, sich selbst beschauenden Denken kommt, und wo der Sitz gerade dieser vornehmsten Geisteskraft ist. Diese erst bedeutet ja das eigentliche höhere Denken.

Vertreter der allerneuesten wissenschaftlichen Anschauungen auf dem Gebiete der Psychologie sehen nun wieder in der Seele eine Kraft eigenster selbständiger Art, die sie allerdings in ihren Aeußerungen ganz an den Körper gebunden erachten, die aber als Kraft an sich nicht mit dem Verfall dieses Körpers gleichgeartet aufgelöst zu werden braucht. Sie nehmen die Seele als aus dem ewigen Borne der Energie dem Körper zugeteilt oder auch als sein unzerstörbares form-

gebendes Prinzip an. Sie ist allgemein gesagt die Lebensenergie an sich. So sagen die Vitalisten. — Klar bleibt im Wogen der Kämpfe und Ansichten: die Seele ist eine Kraft, — die größte und wichtigste Kraft in uns, zumindest solange wir leben. Auf dies allein kommt es für unsere weiteren Ausführungen an. Wir gehen darin mit jeder religiösen Anschauung einig. Die Seele ist also für uns jene unsichtbare Kraft, die unser gesamtes Geistesleben ausmacht als Auffassungsvermögen und Gedächtnis, als Einsicht (Intelligenz), Wille (Energie), seelisches Gefühlsleben (Gemüt), körperliches Empfindungsvermögen (Sinne und Triebe) und deren stets ineinandergreifende Kombinationen, aus denen gerade ganz regelmäßig unser seelisches Ich besteht und in ihnen webt.

Von dieser Kraft in uns wollen wir nun an Beispielen zunächst zeigen, was sie über den Körper vermag. Die gegebenen Beispiele sind medizinisch erwiesene Tatsachen. Die Erklärung müssen wir, so weit sie überhaupt wissenschaftlich klarliegt, als für den Zweck unserer Schrift abseits gelegen und den Leser verwirrend, größtenteils übergehen.

Alltägliche Erfahrungen: Wir erhalten eine traurige Nachricht (z. B. Todesfall); wir weinen — das heißt, eine seelische Vorstellung, übermittelt durch Wort oder Schrift, bewirkt das Ausströmen von Flüssigkeit aus einer bestimmten Drüse (Tränendrüse). Wir erhalten eine freudige Nachricht; wir werden heiter — das heißt, das Gesicht nimmt in seiner Muskelgruppierung einen bestimmten Ausdruck (Mimik) an. Mancher mag dabei auch zu lebhaften Bewegungen seiner Glieder (Gestikulieren) veranlaßt werden, auch fühlt er sein Herz

lebhaft vor Freude klopfen; also jeweils körperliche Folgen einer seelischen Vorstellung oder Erregung. Auch der Magen sondert auf seelische Vorstellungen hin — Anblick von Speisen z. B. — seine Säfte ab. Der russische Forscher Pawlow hat dies am Tierexperiment als Erster nachgewiesen. Oder wir gehen an Leckerwaren, an einer bratenduftenden Küche vorüber, und „das Wasser läuft einem im Munde zusammen“, d. h. die Speicheldrüsen geben wie beim Kauakt Speichel in die Mundhöhle ab. Wir müssen eine wichtige Reise unternehmen oder als Redner usw. auftreten und werden von einem mächtigen Harndrang, nervöse Personen auch von diarrhöeartigem Drange befallen. Bei jugendlichen Personen tritt in solchen Erwartungszuständen nicht selten Brechreiz auf. Am ehesten leiden an diesen gesteigerten Reflexerscheinungen z. B. Brautleute. Oder wir müssen in den Frühstunden eine Reise antreten und schrecken nun, aus dem gewohnten Geleise gebracht, alle paar Stunden aus unruhigem Schläfe auf. Der Reisegewohnte aber, z. B. der Geschäftsreisende, braucht keinen Wecker zu stellen: er will um 5 Uhr erwachen und erwacht auch tatsächlich, wenn die Zeiger seiner Uhr genau auf 5 Uhr stehen, und dies mit absoluter Sicherheit und stets um die gewollte Stunde. Hier haben wir schon einen verwickelteren Vorgang. Ein seelisches Etwas kontrolliert den Zeitablauf trotz des Versunkenseins des Denkvorgangs in den unbewußten Zustand des Schlafes. In diesem Beispiel liegt ein Anknüpfungs- und Aufklärungsmoment für unsere späteren Verständigungen. Geht doch daraus hervor, daß wir auch im Schläfe beobachten, aufmerken können, daß also neben dem

eingeschlafenen Denken ein anderes Denken wach bleiben kann, daß noch ein anderes Geistiges neben dem wachbewußten Ich existiert. Gerade die doppelte Anlage unserer geistigen Kräfte ist es, die wir kennen lernen müssen, denn mit der einen wissen wir (= können wir) zu denken zu jeder Zeit, z. B. wenn wir denken wollen; mit der anderen wird in uns gedacht, unabhängig von unserem Wollen — aber ebenfalls ständig, auch wenn wir anscheinend „an nichts denken“, wenn wir vor uns hindämmern, „dösen“, oder gar schlafen.

Diese beiden denkenden und arbeitenden geistigen Iche sind also sehr voneinander verschieden, und doch ergibt nur ihre Einheit und Harmonie erst das normale Ich, als welches ich mich fühle, und das mich wohl gestimmt sein läßt. In der Störung dieser Einheit und Harmonie aber liegt die Wurzel aller Erkrankungen, die wir „Gemütsleiden“ zu nennen pflegen. Ihrer ist Legion. Sie sind wiederum die Ursache vieler körperlicher Störungen, ja selbst ernstester Leiden.

In der Erkenntnis dieser Verhältnisse und in der Kenntnis davon, wie man die seelische Harmonie erhalten oder wie man die einmal gestörte wieder herstellen kann, ist jede Heilmethode für Gemütsleiden begründet. Wir müssen also miteinander verstehen lernen, wie wir das eine Geistige, das neben dem Wachbewußtsein und ohne unseren bewußten Willen arbeitet, also das unterbewußte Ich, nicht nur vor Schaden schützen, sondern wie wir es auch pflegen und ihm nützliche (gesunderhaltende) geistige Inhalte (Einflüsse) zuführen können. Hierzu will dieses Büchlein einen Weg zeigen.

Fahren wir nach diesem sozusagen programmatischen kurzen Ausblick fort im Thema des ersten Kapitels. Wir wollten zeigen, daß der Geist außer den alltäglich bekannten Beeinflussungen des Körpers auch ganz unglaublich erscheinende, außerordentliche Einwirkungen ausüben kann. Die Beispiele, die wir heranziehen, sind medizinische Wahrheiten.

Vor dem Kriege ließ sich in deutschen Kliniken ein Mann sehen, der von Haus aus geistig und körperlich normal, es durch Training (Uebung) seines bewußten und unterbewußten Ichs zu ganz phänomalen Leistungen des Geistes über seinen Körper gebracht hatte. Anfänglich mit einer vorübergehenden, allgemein bedeutungslosen Krankheit behaftet, kam er in eine Universitätsklinik in Berlin und beobachtete dort an Mitpatienten die verschiedensten Leiden. Bei dem berühmten Chirurgen Bergmann hatte er Leute mit Hüftluxationen gesehen. Dies Leiden, das auf ganz verschiedenen Ursachen beruhen kann, besteht darin, daß der Oberschenkelknochengelenkskopf aus der Pfanne am Becken heraustritt, wodurch ein Gang entsteht, der eigentümlich wackelnd ist und eine oder beide Hinterbacken beim Aufsetzen des Beines der einen oder beiden erkrankten Seiten herauf- und hinunterschnappen läßt. Mit bewußter Energie lernte der Mann seine Gelenkköpfe aus den Pfannen heben und konnte also auf beiden Seiten dem Chirurgen den typischen Gang einer doppelseitigen Hüftluxation vortäuschen bzw. vorführen, denn — die Luxation lag ja wirklich vor, nur daß dazu keine Krankheitsursache (z. B. Verflachung der Pfanne durch Knochenschwund oder Dehnung der Gelenkbänder) geführt hatte, sondern ein Training,

ein unter größter Energie angeleertes Kunststück, weit schwieriger allerdings als jenes, womit es der Schlangemensch zu Verdrehungen seiner Wirbelsäule zu bringen vermag. Angeeifert von diesem Erfolg übte der Mann auch andere abgesehene Krankheitssymptome ein, die er nur auf unterbewußtem Wege zu beherrschen lernen konnte. Er vollführte willkürliche Beeinflussung von Nerven- und Gefäßbahnen (Blutbahnen), die normalerweise dem bewußten Willen niemals zugänglich sind oder zugänglich gemacht werden können. Im Kreise einer medizinisch-psychologischen Sitzung legte ich ihm auf sein Verlangen ein Zehnpfennigstück auf eine beliebige Stelle des entblößten Unterarms. Nun begann er mit geschlossenen Augen sich laut einzureden „Ach wie heiß, sehr heiß, wie das brennt“ usw.; seine Worte wurden zu Rufen, immer eindringlicher und stöhnend wie im Schmerz. Nach 2—3 Minuten forderte er, ganz ruhig geworden, auf, die Münze zu entfernen. In ihrem Bereich, genau mit ihren Rändern abgegrenzt, war eine Hochrötung der Haut eingetreten, die an kleinen Stellen in der Mitte Beginn von Blasenbildung mit Wasserfüllung zeigte. Es war also unter der intensiven selbsterzeugten Vorstellung (Autosuggestion) brennenden Gefühls eine Verbrennung leichten Grades eingetreten, das heißt, die Hautnerven und Hautgefäße haben in und unter der Haut einen Zustand des Gewebes (Fleisches) erzeugt, als ob die aufgelegte Münze tatsächlich am Feuer erhitzt gewesen wäre. Hier vermochte also eine Vorstellung, die zur Empfindung gesteigert wurde, die zum eingebildeten Gefühl geworden war, eine körperliche Verände-

run g z u e r z e u g e n, die eine Schädigung (Krankwerden) des Gewebes darstellt. Ein künstliches „Stigma“. Auf die näheren körperlich lebensgesetzmäßigen (physiologisch-biologischen) und seelisch gesetzmäßigen (psychologischen) Einzelheiten dieses Vorganges müssen wir hier verzichten, ebenso wie in den folgenden komplizierteren Selbstbeeinflussungen desselben Mannes. Dem Laien können diese Dinge nicht zum vollen Verständnis gebracht werden, ohne die Kenntnisse in Anatomie und Physiologie, die hierzu unerlässlich sind. Wesentlich ist und bleibt für uns, zu zeigen, was bewußt und unterbewußt vom Geiste auf und im Körper bewirkt werden kann.

Unser Mann besaß auch die völlige Beherrschung seiner Pupillenreaktion. Jedermann weiß, daß die Pupille sich beim gesunden Menschen auf Lichteinfall verengt und beim Dunkelwerden erweitert. Jedermann weiß auch, daß beide Augen dasselbe gleichzeitig ausführen, auch wenn nur ein Auge beleuchtet oder verdunkelt wird. Diese Pupillenreaktion ist zwangsläufig, vom Willen des Menschen unabhängig. Unser Mann aber vermochte unter dem Einfluß der Vorstellung blendenden Lichtes die Pupillen beider Augen aufs äußerste zu verengern oder bei entsprechender Gegenvorstellung bei gleichbleibender Lichtquelle aufs äußerste zu erweitern. Seine Beherrschung dieser Reflexe ging sogar noch weiter, indem er wechselweise die Pupille des einen Auges zu verengern und gleichzeitig die des anderen zu erweitern imstande war bzw. deren Anfangsweite beibehielt. Ferner vermochte er die Symptome einer sehr seltenen Erkrankung des Halssympathikus nachzuahmen. Wir besitzen im Körper gewisse

Nervenfasern, die ausschließlich mit der Regulierungsmechanik und Ernährungsfürsorge unserer inneren Organe zu tun haben, z. B. die Bewegungen der Därme zu regulieren oder die Verengung und Erweiterung der Blutgefäße zu besorgen haben, je nachdem die Wärmeerhaltung des Körpers oder andere Zwecke es verlangen. Diese Nerven werden die „sympathischen“ genannt; sie sind unserem bewußten Willen niemals zugänglich, arbeiten nur infolge sogenannter Reflexmechanismen — meist auf chemische, thermische oder psychische Reize. Unser Mann aber konnte nun die Funktion seines Halssympathikus willkürlich beeinflussen: lähmen oder reizen. Er vermochte auf einer Gesichtshälfte auf suggestivem Wege in Schweiß zu geraten, so daß ihm buchstäblich hier halbseitig das Wasser von Stirne, Wange und Nase zu tropfen begann, während die andere Gesichtshälfte kühl blieb. Dies konnte er wechselseitig in Gang setzen. Das Symptom sieht der Arzt sehr selten und nur als Symptom einer bestimmten Erkrankung der sympathischen Halsnerven. Auch die Funktion des Herzens, d. h. die Häufigkeit des Herzschlages, beherrschte unser Mann in erstaunlichstem Maße. Betrug z. B. sein Puls 70 Schläge in der Minute, so vermochte er unter der Selbstsuggestion „schneller, schneller“ die Herzaktivität bis auf 160 Pulse in der Minute binnen ganz kurzer Zeit hinaufzutreiben, ohne irgendwelche körperliche Anstrengungen dazu auszuführen. Er vermochte auch, ohne sich von der Stelle zu rühren, den Puls unter dem Befehl „langsam“ bis auf 50 Pulsschläge in der Minute herabzudrücken. Es ist bekannt, daß die Herzaktivität eine automatische ist, d. h. von unserem

Willen unabhängige, daß aber wohl seelische Vorgänge (z. B. Freude, Schreck) oder ebenso körperliche Maßnahmen (Bergsteigen, Ruhelage) die Herztätigkeit steigern oder verlangsamen können. Solche Frequenzunterschiede aber durch Selbstbeeinflussung hervorzubringen, ist ganz außergewöhnlich. Als ungeheuerlichstes Phänomen zeigte unser merkwürdiger Mann die Verlagerung des Herzens aus der linken Brustseite*) in die rechte Brustseite. Stehend, sich in einen autosuggestiven Trancezustand (Dämmerzustand) versetzend, führte er sonderbare Brustkorbdehnungen und Zusammenziehungen aus, wie jemand, der bei fliegendem Atem sich abmüht, die Atmung zu unterdrücken. Nach einiger Zeit ergab die Untersuchung des Herzens, daß die Herzbasis (der obere Teil) zwar in der Mitte unter dem Brustbein in normaler Lage erhalten geblieben war, daß aber der Herzkörper sich nach rechts quer verschoben hatte, so daß die Herzspitze nun rechts vom Brustbein gegen die rechte Brustwarze hin verlagert war. Diesen Vorgang konnte man im Röntgenschirme beobachten. Man sah, wie der Mann sein Zwerchfell in eine aufsteigende Falte zusammenziehen konnte, die sich zwischen die linke Brustwand und das normal gelegene Herz erhob. Die einmal entstandene Falte verschob sich dann wellenförmig nach rechts und drängte die Herzspitze vor sich her in den rechten Brustraum hinüber. Beim Nachlassen der Suggestion glitt das Herz rasch wieder am geebneten Zwerchfell entlang in die normale Ausgangslage zurück. Die

*) Bekanntlich liegt die untere Herzspitze normal etwa unter der linken Brustwarze.

Beherrschung der Zwerchfellmuskulatur in willkürlicher Weise stellt ein absolutes Unikum dar. Wir erinnern z. B. an das „Schlucken“, das auf krampfartigen unwillkürlichen Zuckungen des Zwerchfells beruht; hier liegt aber eine Reflexerscheinung vor. Die Aerzte haben nämlich keine hinreichende Vorstellung davon, wie, d. h. auf welchen nervösen Bahnen das eine wie das andere Phänomen zustande kommt; also wie z. B. der Mann diese Naturwidrigkeit bewerkstelligen kann. Durch fortgesetzte Röntgendurchleuchtungen, denen er sich nun erwerbsmäßig aussetzte, erlitt er, da damals gewisse Schädigungen dieser Strahlen noch nicht vermieden werden konnten, Gewebsverletzungen, deren Beschwerden er mit Kokaineinstreuungen bekämpfte. So zog er sich eine chronische Kokainvergiftung zu, der er nach einem Jahre erlag.

Haben nun diese Beispiele uns gezeigt, was willkürlich, autosuggestiv vom Geiste auf bewußtem und unterbewußtem Wege über den Körper vermocht wird, so sollen einige andere Beispiele dartun, was durch Fremdsuggestion — also z. B. durch gewollte Heilsuggestion des Arztes — bei Störungen körperlicher Funktionen erreicht werden kann, wenn solche Störungen entweder als Folgezustände einer regulären Erkrankung oder auch nur als Folgen schädlicher, Krankheitssymptome imitierender, Selbstsuggestion vorhanden sind.

Der Leser wird erkennen, daß nervös-seelische Krankheitssymptome auch nach Ablauf (Heilung) der Körperkrankheit fortbestehen können, die der Arzt gar oft schwerer zu beseitigen vermag als das Grundleiden selbst. Es sind dies die sogenannten nervösen

Folgestände der Krankheit: Symptome, die nicht mehr körperlich bedingt sind, sondern ein sekundäres, geistiges, ein Gemüts-Leiden darstellen.

Die zweite Gruppe aber ist jene, bei der ein körperlicher Krankheitszustand als Ursache überhaupt nicht bestand. Die Erkrankung ist vielmehr von vornherein nur geistig, nur im Gemüt entstanden. Die körperliche Unterlage bei dieser Form der Erkrankungen besteht lediglich in einer unnormalen charakterologischen und psychischen Veranlagung des Individuums. Es sind diejenigen psychopathischen Menschen, die durch schädliche Einflüsse, meist Autosuggestionen, irgendeinmal im Leben erkrankt waren und nun unwillkürlich sich krank erhalten. Gerade diese letzteren bevölkern die Sanatorien aller Schichten der Bevölkerung. Sie gehören durchaus nicht, wie vielfach angenommen wird, nur den lebensverwöhnten Schichten der Gesellschaft an. Der einfache Soldat als Kriegszitterer und mit ähnlichen nervösen Leiden behaftet, hat das deutlich erwiesen.

Wir wollen nun einige Beispiele betrachten:

Ein Bergmann stürzt im Förderschacht ab. Er erleidet eine Quetschung des Rückenmarks. Der Befund zeigt dem Arzte: Lähmung beider Beine, unwillkürlicher Abgang von Urin und Kot, dauernde Reizung des Genitals. Die elektrische Untersuchung der Nervenbahnen ergibt bestimmte Abweichungen der Leitfähigkeit; es treten die demnach zu erwartenden Atrophieen (Verkümmerungen) der Muskulatur ein. Kurz, das Bild der organischen, objektiv nachweisbaren Verletzung der Rückenmarksleitung ist gegeben. Der Mann liegt also — wenn man so sagen darf: mit Recht —

gelähmt, an beiden Beinen bewegungsunfähig, auf seinem Krankenlager.

Nach vielen Wochen der mühevollen und wissenschaftlich ausgeklügelten Behandlung liegt der Patient noch genau wie am ersten Tage unfähig zu jeder Bewegung. Stuhl und Urin können zwar schon lange wieder gehalten werden und die Reizung der Genitalsphäre ist verschwunden. Der Arzt prüft, wie seit Wochen in Abständen immer, die elektrische Reaktion der Nervenbahnen und die unterhalb der Verletzungen liegenden Körpersehnenreflexe. Eines Tages sagt er dann: „So mein Freund, nun können Sie aber wieder aufstehen! Sie werden natürlich schwach sein, denn die Muskeln sind aus der Uebung gekommen und noch etwas schwach geblieben; aber gehen müssen Sie können, das beweist mir mein elektrischer Apparat. Ihre Nervenbahnen sind wieder heil und funktionieren normal; Ihr Wille, der Befehl vom Hirn aus an die Muskeln, hat wieder seinen freien Weg. Es geht! Sie müssen nur den Mut haben und wollen!“

Wie reagiert der Patient auf diese Aufforderung? Man sieht vielleicht ein unbeholfenes Rücken mit dem Rumpf, aber der Kranke bewegt kein Bein. Er sinkt zurück: „Ich kann nicht, Herr Doktor,“ ist seine Antwort. Er bleibt trotz Mahnung und Zuspruch unbelehrbar — er weiß es besser, er *fühlt*, daß er *nicht kann*, er kann seine Genesung nicht glauben; er hat zu viel gelitten, es ist zu schwer, den Anfang zu machen, es geht eben nun nicht mehr, er ist das so gewöhnt, die Welt vom Bett und Rollstuhl aus zu sehen. So sorgt man für ihn, so kann er noch leben — den Kampf mit dem Leben aber kann er nicht mehr auf-

nehmen. Dazu reichen seine Kräfte nicht mehr. So fühlt er es in sich.

Was war es mit der Schädigung der Rückenmarksbahnen und was ist jetzt geworden? Eine genaue Auseinandersetzung darüber können wir nur wieder als Arzt zum Arzt verstehen, wir wollen es aber versuchen, sie auch dem Laien verständlich zu machen, so weit das erforderlich ist, und dabei die wissenschaftliche Wahrheit sagen. Gewisse Leitungen des Rückenmarks waren gequetscht, so daß der Strom des Willens, der Impuls vom Gehirn zum Muskel, nicht mehr durchkonnte. Und darüber hinaus waren vom Sturze unbeschädigt gebliebene Leitungen durch eine Blutung, die aus umgehenden Gewebsverletzungen stammte, im engen knöchernen Kanal so eingeschnürt, daß sie durch den Druck betäubt lagen, aber nicht verletzt waren. Anfänglich aber war also die Lähmungserscheinung eine weitgreifendere, als sie der Verletzung von Nervensubstanz entsprach. Die Zeit hat die Blutung zur Aufsaugung gebracht. Die nur betäubten Bahnen wurden zuerst wieder leitungsfähig; das hatte der Arzt an seinen elektrischen Kontrollen schon bald genau Zug um Zug erkennen können. Zuletzt wurden durch organische Neubildung auch die gequetschten Bahnen wieder hergestellt. Auch deren Heilung und wiedererwachte Leitfähigkeit stellte der Arzt dann fest. Nun wartete er darauf, bis die geschädigte Muskelkraft wieder zurückkehrte, denn die Nerven müssen leiten, sonst wird der Muskel nicht ernährt. Als auch die Muskeln wieder straffer geworden waren und alle Reflexe wieder hergestellt waren, wollte der Arzt sein Werk krönen und gab dem Patienten Befehl zu gehen — dieser aber

wurde nicht befolgt, obwohl der Arzt wußte, daß der Kranke es hätte tun können.

Ist dieser Kranke nun als böswillig oder gar als Betrüger anzusprechen? Nein, und abermals nein! Es ist ein seelisch Gehemmter, ein Gemütsleidender aus dem Verletzten geworden; er leidet an einer Neurose. Er hat die Zwangsvorstellung, „ich kann nicht“; er hat den Glauben an die Funktionsfähigkeit seiner wieder gebrauchsfähig gewordenen Glieder verloren, die er so lange Zeit unter vielen Leiden mit objektiv begründeter Ohnmachtsempfindung als funktionsunfähig zu erleben und zu fühlen sich gewöhnt hat. *Der zum Gefühlsinhalt gewordene Vertrauensmangel ist nun die Ursache des Nichtkönnens* — das Gefühl des Nichtkönnens ist Herr geworden und bildet ein unüberwindliches Hindernis im Gemüt gegen die Rückkehr der ihm in gesunden Tagen sets unterbewußt, bewußt gewesenen Selbstverständlichkeit des Funktionsbesitzes seiner Beine. Also fährt er im Rollstuhl weiter.

Kommt nun der Arzt, der Mitmensch, der Umstand, der eines Tages dieses Hindernis im Gemüt, diese psychische Hemmung wegräumt, kommt der Suggestionneur, der Hypnotiseur, der Schreck, der Feueralarm, die Not, die Liebe oder auch ein Selbstsichüberzeugen, die diese geistig hemmende Wand durchbrechen, dann steht er auf und wandelt. Viele sehen ein Wunder. War dem Mann doch „das Rückgrat gebrochen“! Hatten doch die Aerzte alle nicht mehr helfen können! — Oder ein anderer Fall:

Eine geistig fein und hochmusikalisch veranlagte Dame, Tochter eines hohen Beamten, wächst sehr behütet auf. Ihr Leben ist sehr geordnet, und von Wirt-

schaftsfragen braucht sie nichts zu wissen. Die wohlhabenden Eltern halten sie fern von jeder Sorge. Sie pflegt die in ihr erblühenden Talente zu schönen Künsten; sie widmet sich ihnen soweit als das Studium nicht in Arbeitsnot ausartet; sie ist Tochter der guten Familie, von der man annimmt, daß der Gatte kommen wird, der sie weiter durchs Leben einer durch dienstbare Geister gestützten Hausfrau trägt. Sie ist sehr zart, aber im Ganzen gesund. Viel leisten kann sie aber auf keinem Gebiet. Blutarmut, Vererbung und allzu behütete Erziehung halten auch jeden Erotismus aus ihrem Aufblühen fern. Deshalb sieht sie auch in der obligaten Heiratsmöglichkeit selbst ahnungsweise keine Aufgabe des Lebens. Freier werden daher abgewiesen. Einer, der ihr Interesse über die Brücke der Feingeistigkeit zu fesseln vermag, für den sie in stiller Stunde wohl einmal ein schüchternes Zuneigungsgefühl besitzt, das sich aber nicht ans Tageslicht wagt, entpuppt sich als Schurke. Er verschwindet im Zuchthaus. Die Erfahrung, daß unsaubere Tiefen neben feinfühligem, intellektuellen Höhen bestehen können, das Bewußtsein, von einer unerkannten Gefahr bedroht gewesen zu sein gerade von da, wo Glück geschienen hatte, versetzt der zarten Seele eine furchtbare Wunde. Der Schmerz soll mit ernster Regsamkeit überwunden werden. Der immer vorhandene Ehrgeiz will Ersatz und Vergessen schaffen. Aber was tun? — Sie ist Dame — sie kann nicht wirklich arbeiten, und so weit sie es tut, erkennt sie ihre Unzulänglichkeit und ein Vorgefühl läßt sie nur Mißerfolg ahnen. Nun ist die ursprünglich selbstsichere, ja sieghaft veranlagte, hoffnungsfrohe Persönlichkeit zerschnitten. Nun stehen Zweifelsucht,

Enttäuschung, Mangel an Selbstvertrauen gefühlsmäßig wie böse Dämonen neben ihr im täglichen Leben. Die Energie wird lahm, die Ziellosigkeit wächst; es dehnt sich vor ihrem geistigen Auge die öde Ebene des leer bleibenden Lebens einer alternden Jungfrau. Depression, Gemütstrübheit legt sich wie ein bleierner Mantel über ihr Wesen. — Da, ein Blitz aus dem bewölkten Himmel: Auf einer Reise, die eigens zur aufbellenden Ablenkung der Gemütsleidenden unternommen wird, erleidet sie durch Automobilunfall schwere Verletzungen im Leibe. Das Leben kann gerade noch durch sofortige Operation gerettet werden. — Die geschädigten Organe funktionieren endlich wieder ordentlich. Das lange Kranklager schafft auch ein Vergessen der früheren Zusammenhänge. Diese waren überhaupt nie logisch konsequent durchdacht, erkannt, wie sie hier geschildert sind: sie blieben ihrem Erkennen verschleiert. Die Depression entstand auf unterbewußtem Wege als Gefühl von verlorener seelischer Harmonie.

Die Wunden hinterließen erklärliche allgemeine Schwäche; es sind auch die üblichen, zuerst immer schmerzhaften Beschwerden der verheilten Stellen da. Und die Rekonvaleszenz schritt körperlich vorwärts, denn der Körper war ja nur dies einmal von dem eben noch heilbaren Schwertstreich getroffen, erkrankt, sonst aber stets leidlicher Konstitution.

Wir stehen gerade im Zeichen des großen Krieges. Alles fiebert in Tätigkeit; auch jede Frau hat ein Ziel vor Augen. An unserer Kranken geht das vorüber. Sie fühlt aber, sie sollte mittun. Idealismus und Ehrgeiz lassen oft ihre Augen entbrennen; aber es sind

Strohfeuer. Jene Dämonen des Unterbewußtseins soufflieren den Mangel an Mut, sie prophezeien das Versagen. Das von früher her bereits vordisponierte Gefühl von Depression legt sich neuerdings über die Persönlichkeit. Doch der zäh ringende Wille und Ehrgeiz weicht jetzt in ein Schamgefühl aus: sie muß vor sich selbst einen glaubhaften Grund haben, daß sie nicht dabei sein kann mit den andern allen. Ihre noch natürliche körperliche Schwäche zeigt den bequemen Weg. Die Schmerzen weichen nicht aus den vernarbten Wunden, weil sie anstatt durch mutig unternommene, energische Uebung unempfindlich, durch seelisch begründete, gezüchtete Ueberängstlichkeit subjektiv weiter als schmerzhaft behütet werden. Die Schmerzen werden ihr befreundet, sie bieten Schutz vor wehetuender Kritik an sich selbst und der Umwelt. Der Psychiater sagt: „Der Schmerz mechanisiert sich an die Narbe.“ Die schwache Persönlichkeit weicht der Verpflichtung in die Krankheit aus. Sie fühlt, sie muß krank bleiben, will sie nicht verachtet werden vor sich selbst und soll man sie nicht für überflüssig halten in dieser Zeit der manischen Aktivität. So bleibt sie liegen und täglich kehren erwartet, gefürchtet und doch selbst beeinflusst subjektiv heftige, aber objektiv unbegründete Schmerzen wieder. Und so kann sie selbst nicht mehr anders meinen, als „ich kann nicht aufstehen“, „ich kann nicht vom Schmerze gesunden“. Nur die Natur straft sie Lügen: die Kranke blüht körperlich, trotz des Leidens, das sie nun wirklich erdulden muß. — Dieses dauernde Liegen, das doch körperlich immerhin Qual ist. Viele Kuren werden gemacht, alle Aerzte versagen und insbesondere schaffen die, welche das Leiden kör-

perlich behandeln, eine Vertiefung der Selbsttäuschung, dieser schädlichen, unbewußt entstandenen Autosuggestion. Sie stützen die Suggestion, der die Kranke zum Opfer gefallen ist. Jene Aerzte aber, die der Kranken seelisch zu nahen suchen, werden von ihr aus ihrem reizbaren Ehrgefühl heraus instinktiv abgelehnt. Sie will nicht für seelisch leidend, für energielos, für minderwertig (hysterisch) gehalten werden. Sie erinnert sich doch ihrer immer vorhanden gewesenen Energie und ihres Stolzes. Sie will nicht gedemütigt erscheinen. Sie weiß ja doch gar nicht, daß sie einer schädlichen Autosuggestion zum Opfer gefallen ist. Darum nützen auch die Bemühungen der richtig sehenden Aerzte nichts, sie können keine Heilmethode der Gemütsbehandlung an die Kranke heranbringen. Und so dauert das Leiden an. Die Zeit geht hin, ohne daß das Bild wesentliche Aenderung zeitigt.

Die Patientin und ihre Umgebung weiß nicht mehr anders, als daß es so ist. Die Not der Zeit bringt nun Sorgen in jedes Haus. Der Vater war auch inzwischen gestorben. Nun spürt jeder am eigenen Leibe, daß eisern zugegriffen werden muß, soll nicht alles, was man zu besitzen glaubte, dahinsinken in Nichts. Hier entstehen neue Aufgaben. Sie liegen ganz im Gebiete geistigen Handelns. Hier greift die Intelligenz unserer Kranken ein. Erwachendes Interesse und Sorge vor Niedergang zwingt zur äußersten Konzentration. Diese bringt die Ablenkung der Gedanken aus dem Banne der unglücklichen Autosuggestionen. Es tritt das Vergessen ein. Wesentliche Besserung des Zustandes ist die Folge; es kann körperlich nun wieder allerhand geleistet werden. Die Selbstsicherheit ist zwar noch schwach, ein

Rückfall könnte immer noch eintreten. Aber die Wiederberührung mit dem pulsierenden Leben bringt der Genesenden die Freundschaft einer verständigen Frau, die selbst seelisches Leid hat ertragen müssen. Vertrauensvolle Aussprachen mit der zartfühlenden Gefährtin, Belehrungen über die Härte und die Nacktheit des Lebens, Einsichten in die Zusammenhänge ihrer Depression ermöglichen so, auf eine der Kranken unverständliche Weise die Abreaktion der krankhaften Verdrängungen.

In kürzester Zeit wird auf diese Weise der ganze Ballast der Hemmungen hinweggeräumt. Ein völlig ausgewechseltes Wesen steht vor uns. Von der frühen Morgenstunde bis in die Nacht ist die bisher Gehemmte auf den Beinen und greift jede erdenkliche körperliche wie geistige Aufgabe mit Geschick, Entschlossenheit und ohne Ermüdung auf. Dem Fernerstehenden scheint hier wiederum ein wunderbares Geschehen vorzuliegen.

Im Falle unseres abgestürzten Bergmanns haben wir gesehen, daß eine Verletzung körperlicher Nerven zur Lähmung geführt hatte und daß nach eingetretener Heilung dieser Nervenverletzung ein seelisches Versagen noch auf lange hinaus den Glauben an diese Heilung verhinderte, so daß der Kranke bis zum Wiedereintritt des Glaubens an seine Gehfähigkeit gelähmt blieb. Im Falle unserer Dame haben wir gesehen, daß eine seelische Verletzung den Boden vorbereitete, so daß eine zufällige körperliche (nicht nervöse) Erkrankung die tragfähige Brücke bilden konnte zur seelischen Hemmung, die solange bestehen blieb, bis der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit durch Zwangslage und

seelische Abreaktion hemmender Autosuggestion wieder erstellt wurde.

Weitere Beispiele sollen nun zeigen, daß die Macht des Geistes über den Körper auch die organische Krankheit zu beeinflussen vermag.

Noch vor zwei Jahrzehnten hat die Schulmedizin nach dem Stande ihrer damaligen Erkenntnis der Lebensgesetze und der psychologischen Erfahrung es für direkt unmöglich erklären müssen, daß organische Erkrankungen — sowohl von außen eingedrungene Infektionskrankheiten (namentlich solche schleichender Art), als auch mit den Lebensprozessen selbst entstehende, z. B. atypische Organwucherungen und Geschwülste — irgendwie von seelischen Vorgängen abhängig oder durch sie beeinflussbar werden könnten. Wenn man als Mediziner auch in der Annahme einer solchen Theorie vorsichtig sein muß und zugeben wird, daß zwingende Beweise selbst im Einzelfalle schwer beizubringen sind, so lehrt doch unsere heutige biologische Erkenntnis, daß Zusammenhänge solcher Art bestehen können. Ich persönlich glaube jedenfalls auf Grund eigener Beobachtungen davon überzeugt sein zu dürfen.

Es sind mir Fälle fortgeschrittener, unzweifelhaft richtig diagnostizierter Lungentuberkulose bekannt, bei denen die noch vor kurzem ausschließlich angewandte, den allgemeinen Körperwiderstand gegen die Krankheitskeime (Tuberkelbazillen) stärkende Heilmethode — das Füttern, Schonen, die Luftkuren — keine Besserung mehr zu bringen versprach. Die Kranken gerieten in einen Zustand großer Gleichgültigkeit, sie gaben die Hoffnung auf Genesung völlig auf, sie siech-

ten zusehends dahin, nahmen wenig Nahrung, hatten verschleppte Verdauung durch seelisch bedingte Lähmung der Därme (Atonie) und schienen rasch dem erwarteten Schicksal zuzueilen. Da kam noch zu rechter Zeit ein starker seelischer Anstoß, der den Willen, die Hoffnung, das Erringenwollen der Gesundheit um jeden Preis mit unwiderstehlicher Gewalt in den Gefühlswert des den ganzen Organismus neu aktivierenden Glaubens an die Gesundung verwandelte. Einmal war es die große tiefe Liebe, das andere Mal die Massensuggestion des Kriegsausbruchs, ein anderes Mal der Einfluß eines Wunderwallfahrtsortes, der als letztes Mittel in heißem Ersehnen des Lebens aufgesucht wurde. Und die Besserung des Allgemeinbefindens war in allen Fällen alsbald ersichtlich. — Das wundert den Arzt gar nicht — aber das wirklich Wunderbare war, daß nun ein stetiger Aufstieg seinen Fortgang nahm, daß tatsächlich eine Heilung einsetzte, daß nach Ablauf einer jeweils individuell erforderlichen Zeit objektiv eine erhebliche Besserung des lokalen Krankheitsbefundes nachweisbar wurde. Ja, in den Fällen, der großen Liebe und der Heilung am Wallfahrtsorte, trat wider ärztliche Erwartung völlige Gesundung ein. Die Wissenschaft sieht dafür eine durchaus reelle und nüchterne Erklärung von ihrem heutigen Stande der Erkenntnis aus. Besonders geartete weiße Blutkörperchen (Phagozyten) haben die Aufgabe, einen chemischen und mechanischen Kampf gegen Krankheitserreger zu führen. Liegt nun mit völligem Versagen bewußter und unterbewußter Energievorgänge die eiweißbildende (vegetativ-vitale) Funktion des Körpers darnieder, so ist ohnehin dem schädlichen Vordringen

und Vergiftungsprozesse durch die Eindringlinge Tür und Tor geöffnet. Der rasche Körpergewichtsrückgang bei schweren depressiven Geisteserkrankungen (Melancholie) zeigt am deutlichsten, wie eng verknüpft geistige Lebensenergie und Körperernährungsvorgänge (Assimilation) sind. Aber auch die Schutzzellen (Phagozyten) selbst sind, da sie Lebewesen vom Lebensprozeß unseres Selbst sind, wieder abhängig von unserem seelischen Zustande. Auch ihre Kampfkraft steigt und fällt unter Beeinflussung unseres Geistes. Niemand zwar kann das heute strikt beweisen, aber auch das Gegenteil nicht. Die Beobachtungen, die außer den von mir gesehenen Fällen häufig genug auch von anderen, nicht zu sehr voreingenommenen Aerzten gemacht wurden, sprechen jedenfalls mehr dafür, als dagegen spricht, daß man den Zusammenhang nicht experimentell aufzeigen kann. Was bei der Tuberkulose als höchst wahrscheinlich empirisch erprobt erscheint, darf bei anderen chronischen infektiösen Leiden als ebenso möglich angenommen werden. In gleicher Weise — wir können in dieser Schrift in physiologische und pathologisch-anatomische Auseinandersetzungen nicht eingehen — erscheint ein heilender Einfluß von seelischen Kräften auch wahrscheinlich in gewissen Fällen von sich bildenden Geschwülsten und Wucherungen, besonders solchen, die das Nervensystem selbst nicht betreffen. Speziell Myome (Muskelgeschwülste der Gebärmutter), Polypen auf den Schleimhäuten und ähnliche Wucherungen sollen suggestiven Behandlungen zugänglich sein. Diese Annahme ist gestützt durch die Beobachtungen vom Schwinden solcher Geschwülste im Zusammenhang mit ausgeübter Fremd- und Autosuggestion

anstelle vorgeschlagener Operation oder Strahlenbehandlung.

Bei Warzen der Haut sind von ernstester medizinischer Seite derartige Beobachtungen reihenweise gemacht worden. Bei Warzen walten ganz dunkle, unserem Verständnis ganz unerklärliche Zusammenhänge. Man konnte feststellen, daß die Entfernung einer Warze auf der einen Körperhälfte die Einschrumpfung einer etwa symmetrisch gelegenen Warze auf der anderen Körperhälfte zur Folge hatte. Warzen starben auf Suggestivbehandlung sehr oft ab. Der Hokuspokus, der im Volke von Alters her in irgendwelcher Form zur Vertreibung von Warzen getrieben wird (Auflegen von Spinnennetz, Besprechen usw.) hat offenbar einen Kern von Berechtigung in sich (sog. sympathetische Mittel). Es ist wohl vernünftiger, eine Warze, eine so leicht und ungefährlich zu entfernende Wucherung wegzuätzen oder auszuschneiden als zu besprechen, aber bewiesen ist eben, daß solche unter suggestivem Einfluß auch manchmal zum Schwinden gebracht werden konnten. Die Wissenschaft kann sich auch hier eine Vorstellung davon machen, wie dieser Vorgang zustande kommt. Durch nervöse Beeinflussung kann dem Gewächs die Blutzufuhr — die Ernährung — durch einen Dauerkontraktionskrampf kleinster Blutgefäße gesperrt werden. Wie aber die Vorstellung der Suggestion ihren Weg dahin findet und warum sie ihn nur in einzelnen Fällen findet, und viele solcher weit tiefer schürfenden Fragen kann sie einstweilen nicht beantworten. Was bei der Warze möglich ist, kann auch beim Myom nicht unbedingt bestritten werden. Bei der Entwicklung beider liegt, wenn auch

in anderem Körpergewebe, ein ähnlicher abnormer Wucherungsprozeß von Zellen vor. Manch einer heilt seinen Schnupfen durch Suggestion: Er versteht eben seine Nasenschleimhäute trotz des blutanschoppenden Reizes der Infektion trocken, d. h. stark blutleer zu erhalten. Wenn ein anderer aber Arzneien wie: Codein einnimmt oder Adrenalin oder sonstige adstringierende (zusammenziehende) Mittel äußerlich auf die Schleimhäute bringt, so bewirkt er gegen den Schnupfen eigentlich dasselbe, nur auf anderem Wege.

Wenn wir uns jenes Menschen erinnern, der auf seinem Arm Brandblasen durch bloße Vorstellungsinhalte erzeugen konnte, der unwillkürliche Reflexe seiner unzugänglichsten Innenorgane zu hemmen oder zu fördern und gegen den natürlichen Ablauf in Gang zu bringen vermochte, so erscheinen diese oben gezeichneten Fälle nicht so unbegreiflich. Auf eingehendere Ausführungen müssen wir hier verzichten. Das Verständnis dafür, wie die Dinge denkbar sind, ist auf jeden Fall genügend angebahnt worden.

Ganz in dieser Weise sind die sehr häufigen Fälle zu erklären, in denen Schmerzen der verschiedensten Art und Herkunft durch Suggestion beseitigt werden. Es ist nicht immer so, daß die Suggestion den Leidenden nur verhindert, die Schmerzen zur Schwelle seines Bewußtseins dringen zu lassen, ihn also gewissermaßen schmerzblind macht. Nein, es ist schon oft auch so, daß die Suggestion die Ursache des Schmerzes, z. B. die Blutüberfülle oder -leere im schmerzenden Organ oder den lokal bedingten nervösen Reizzustand, beseitigend beeinflusst, also tatsächlich beseitigt. Daraus kann dann auch eine Dauerheilung resultieren.

besonders wenn die Rückkehr der auslösenden Ursachen auf demselben Wege vorbeugend verhindert wird. Dies sind dem ärztlichen Psychologen bekannte Dinge.

In der populären, sich der Verantwortung nicht hinreichend bewußten Literatur — besonders in solcher, die von Kurpfuscherseite Propaganda für irgendwelche selbstsüchtigen Zwecke macht — finden wir leider immer wieder Krankengeschichten oder Bestätigungen geheilter Personen, denen gar keinerlei Beweiswert zukommt noch auch zukommen kann. Wir lesen da z. B.: Frau X. Y. litt seit 10 Jahren an heftigen Schmerzen im rechten Bein, die mit einer erheblichen Schwellung des ganzen Gliedes vergesellschaftet waren. Sie konnte kaum das Bein schleppen, ohne Schmerzlaut auszustoßen. Nach der ersten Suggestivsitzung läuft sie normal ohne die geringste Schmerzempfindung. Bei einem weiteren Besuch 4 Tage danach sind die Schmerzen nicht wieder erschienen, das Bein ist völlig abgeschwollen. Die Kranke bestätigt, daß auch seit der ersten Sitzung eine chronische Gebärmutterentzündung sich gebessert habe, jedenfalls habe seither der Ausfluß aufgehört. Vier Monate später besteht die Heilung noch. — Namensunterschrift.

Oder eine Bestätigung lautet: Ich litt seit Jahren an heftigen Gesichtsschmerzen auf der rechten Seite. Ich mußte deshalb oft von der Arbeit weg zu Bett gehen. Ich war bei vielen Aerzten; alle Pulver und Mixturen halfen nur vorübergehend. Man riß mir Zähne aus, man arbeitete mit Instrumenten im Ohr und Gaumen, aber das Leiden nahm seinen Fortgang und brachte mich oft an den Rand der Verzweiflung.

Ich suchte auf Rat einer Dame den bekannten Hypnotiseur Herrn X. auf. Schon nach der ersten Sitzung konnte ich die Stellen fest anfassen, was mir sonst immer schmerzhaft war. Nach wenigen Behandlungen kamen die Anfälle nicht mehr. Ich bin seither völlig gesund geworden. — Namensunterschrift.

Eigentlich braucht man nicht erst auseinanderzusetzen, warum solche Berichte wertlos sind. Sie können erstens gelogen sein, also in Wirklichkeit gar nicht existieren. Oder sie können bestellte Arbeit sein, als Reklame für den betreffenden Hypnotiseur. Sind sie aber echt, sind sie wirklich guten Glaubens von den Betreffenden gefertigt, so können noch immer viele andere Erklärungen möglich sein. Wir erfahren nie eine präzise Diagnose. Schmerzen sind nur ein Symptom, aber nicht die Krankheit selbst. So weit meine Leser Mediziner sind, ist damit alles gesagt. So weit das nicht der Fall ist, kann ich hier des Raum Mangels wegen nur sagen, daß z. B. bei der Frau X. Y. vorgelegen haben könnten: Störungen im Leibe, am Eierstock oder eine Geschwulst, die die Symptome am Bein verursachte. Aber ebensogut könnte auch ein Blutpfropf in einer Beinvene, oder innere Krampfader, Senkfuß und vieles andere die ungenau definierte „Schwellung des ganzen Beines mit Schmerzen“ veranlaßt haben.

Im zweiten Fall bleibt die Frage offen, ob es sich um eine Entzündung eines Gesichtsnerven oder um Eiterungen in Knochenhöhlen des Gesichtsschädels, der Kieferleisten usw. gehandelt hat. Es konnten also doch in beiden Fällen durch die voraufgegangenen ärztlichen Behandlungen noch Heilwirkungen eingetreten sein, zur

Zeit als der Hypnotiseur in Tätigkeit trat. Aber in beiden Fällen konnten auch rein nervöse Störungen allein oder doch vorwiegend die große Störung bei relativ geringem Grundleiden verursacht haben. Dann hätte eben der Hypnotiseur das Leiden auf einem Wege, wie wir ihn oben sahen, zur Heilung gebracht.

Einen solchen Fall von Gesichtsschmerzen, denen eine ganze Zahnreihe zum Opfer gebracht worden war, habe ich in meiner eigenen Praxis erlebt. Ich fand aber bald heraus, daß die Schmerzen mechanisierte waren; sie kamen auch bei motivierten Verstimmungen, also auf seelische Einflüsse hin, hervor. Diese Patientin konnte natürlich durch Suggestion geheilt werden.

Wir dürfen auch hier nicht das Kind mit dem Bade ausschütten. Auch in der Kurpfuscherliteratur steht da und dort eine richtige Beobachtung, findet sich ein wahrer Suggestivheilerfolg im Sinne der Wiederherstellung eines Kranken, der nicht nur schmerzblind oder zufällig koinzident krankheitsfrei geworden ist, sondern im Sinne einer Heilung als solcher, indem die Suggestion das Leiden als solches und dessen Ursache zu beseitigen imstande war. Vergessen wir aber bei alledem nie, daß es ein verhängnisvoller Irrtum sein kann, eine Krankheit — eine lokale oder allgemeine Veränderung des Gesundheitszustandes — nun einfach drauflos mit Suggestion heilen zu wollen, wie das die Laiensuggestionneure à la Gesundheitsbeter (Christian Science) gewöhnlich machen. Der fachkundige Arzt muß immer zuerst gerufen werden. Hat der oder jener Arzt auch keinen Erfolg mit seiner Behandlung, so wird doch wenigstens verhindert, daß lebensbedrohende

Umstände blindlings übersehen werden und ein „zu spät“ die Torheit tragisch bestraft. Nur ein fachkundiger Arzt weiß, ob er gleich vom ersten Tage ab nur mit Suggestion behandeln darf oder nicht. Das weiß aber der suggerierende Laie nie. Die Suggestivbehandlung selbst üben manche Laien allerdings besser aus als Aerzte, mindestens als solche Aerzte, die sich damit im allgemeinen nicht befassen oder denen diese Methode persönlich nicht liegt. Das wollen wir gar nicht bestreiten.

Wir wollen nunmehr eine Krankheitsgruppe betrachten, bei der der gebildete Laie schon aus eigener Anschauung weiß, daß es sogenannte — aber zu Unrecht „so genannte“ — „eingebildete“ Krankheiten sind.

Es ist die Gruppe der Krankheitsfälle rein seelischer Art, bei denen eine körperliche Erkrankung nie bestanden hat oder mindestens eine etwa vorhandene keinerlei Zusammenhang mit dem seelischen Leiden erkennen läßt. Diese Art Leiden ist ungeheuer verbreitet und verpfuscht vielen Menschen in jeder Weise und Richtung das Leben oft mehr, als ein organisches, nicht lebensgefährliches Leiden. Außerdem leidet — im Sinne von sich elend und krank fühlen — mancher Kranke dieser Art intensiver als der organisch Erkrankte. Ich rede jetzt aber auch nicht von Geisteskrankheiten, den sogenannten Psychosen, als da sind: z. B. echte Melancholie, Dementia praecox, Paranoia usw. Diese wirklichen Geisteskrankheiten zeigen eine krankhafte Aeußerung des Denkens und beruhen auf chemischen Veränderungen in den Denkkellen. Sie stellen also eine körperliche Erkrankung des Gehirnes dar. Wir wissen dies bei einigen genau, bei anderen

müssen wir es einstweilen auf Grund der Analogie annehmen. Diese Krankheiten zerstören meist auch den Gesamtorganismus und seine Lebenskräfte.

Uns interessieren hier nur jene seelischen Erkrankungen, die man richtiger Gemütsleiden nennt. Als Gemüt darf man wohl den Komplex unserer Gefühle bezeichnen. Wir sprechen also von krankhaften Erscheinungen unseres Gefühllebens.

Ihre Namen sind vielerlei, ihre Bilder teils gut umrissen und voneinander scharf trennbar, teils verschwommen und ineinander übergehend. Sie sind, soweit nicht allgemeine Schwäche, Blutarmut, ererbte Veranlagung — z. B. Trunksucht der Eltern, Giftemißbrauch der Eltern — zu ihrem Auftreten Anlaß gibt, in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle nur durch seelisch ungünstige Disposition (Charakteranlage) oder Erlebnisse des Kranken selbst, erzeugte Zustände seines Gemüts („psychogen entstanden“). Die schädigenden Erlebnisse können z. B. auch in der Kindheit gelegen haben, sie brauchen gar nicht einmal mehr bewußt und erinnerungsfähig zu sein.

Einige wenige Beispiele sollen zeigen, was derartig irregeleitete Geisteskräfte über den gesunden Körper in krankheitsvortäuschendem Sinne vermögen. Ich wiederhole: diese Menschen täuschen sich zwar selbst, sie sind aber deshalb subjektiv, d. h. in ihrem Empfinden und Fühlen, genau so krank wie wirkliche Kranke. Sie haben nur den einen Vorteil, daß sie an diesem Leiden nicht sterben müssen und auch nicht Gefahr laufen, geisteskrank — im Sinne der Psychose — zu werden, so sehr die Kranken gerade dies mit großen Angstqualen erwarten zu müssen glauben. Nun wird

es auch verständlich sein, warum man sie für „eingebildete Kranke“ hielt. — Der oder die ist „schrecklich nervös“ oder „hysterisch“ hört man den Laien von solchen Mitmenschen sagen. Faßt man das Wort „eingebildeter Kranker“ falsch auf, so tut man diesen Kranken großes Unrecht an. Ihr guter Wille könnte sie von ihrem Leiden nicht befreien. Sie bilden das große Kontingent der Leidenden, bei denen nach dem durch den Arzt festgestellten Ausschluß einer organischen Erkrankung die Suggestivbehandlung in jeder Form der Suggestivbehandlung ihre eigentliche Domäne hat. Richtig ist dann die Form, die Erfolg bringt, ganz gleich ob sie unverständlich erscheint, ob sie vom Arzte oder vom individuell geeigneten Laien ausgeübt wird.

Nun also zu diesen rein seelischen Fällen, den psychogenen nervösen Leiden in ihren verschiedenen Schattierungen.

Sie alle kennen Menschen, die daran leiden, daß sie gewisse Dinge, Aufgaben, Anforderungen „nicht können“ oder „Angst haben“, obwohl sie wissen, daß eine Gefahr gar nicht droht. Der eine kann nicht über einen menschenleeren Platz gehen (Platzangst), der andere kann nicht im Auto fahren, ein dritter nicht allein im Zimmer bleiben und so fort. Das Charakteristische dieses „Nichtkönnens“ und „Angsthabens“ liegt also in einer unmotivierten Hemmung, die vor die Ausführung einer notwendigen oder selbstgewollten Aufgabe tritt. Solcher Kranker ist Legion, und die Variabilität ihrer Hemmungen desgleichen.

Es gibt auch dieselbe Erkrankungsform mit Beschäftigungsdrang. Solche Menschen müssen immer irgendetwas oder etwas Bestimmtes tun. Eine Haus-

frau staubt das Zimmer ab. Noch ist sie nicht fertig, da packt sie der krankhafte Zweifel, ob sie jene Möbel auch schon abgestaubt habe oder doch wenigstens gründlich genug geputzt habe. Und so fängt sie nochmals an und wird nicht fertig mit der Arbeit. Manch einer schaut dreimal nach, ob er das Haustor wirklich geschlossen hat. Hier überall liegt nicht etwa Vergeßlichkeit vor, sondern krankhafte Zweifelsucht, Mangel an Selbstvertrauen und ähnliches. Andere leben in steter Angst, sie könnten aus der oder jener Ursache erkrankt sein. Von einem Ausgange heimkehrend, säubern sie Hände, Mundhöhle, Nase peinlichst mit desinfizierenden Lösungen, oder sie treiben die Furcht vor Ansteckungsmöglichkeiten so weit, daß sie Ausgänge, Theaterbesuche auch ohne, daß man zur Zeit am Ort unter Seuchen zu leiden hat, überhaupt unterlassen. Wieder andere sehen in den kleinsten aufgetretenen Störungen gleich den Beginn einer tödlichen Erkrankung: Röte im Hals ist Diphtheritis, harmlose Pickel luetische Infektion usw. Sie werden dabei von großer Unruhe befallen, greifen sich alle paar Minuten ängstlich den Puls, ob das erwartete Fieber schon einsetze, wagen nicht zu schlafen: sie könnten im Schlafe vom Eintritt der Krankheit überrascht werden; und was sonst an ähnlichen bizarren und unbegründeten Angstäußerungen noch vorkommen mag.

Eine andere große Gruppe bilden die Erwartungsneurotiker. Das sind diejenigen Menschen, die gemächlich lebend ganz ausgeglichen erscheinen. Sobald aber ein Termin zu irgendeiner Verpflichtung — es braucht sich dabei nur um eine Einladung bei nicht ganz vertrauten Menschen zu handeln —

vor der Türe steht, bemächtigt sich ihrer eine große seelische Unruhe und ein gegen den Termin hin sich steigerndes Unbehagen jeglicher Art. Sie werden unverträglich, streitsüchtig, rücksichtslos, glauben, jedermann stelle zu hohe Anforderungen an sie. Sie erschöpfen in ihrer Unrast ihre Leistungsfähigkeit bevor sie an die unvermeidliche Leistung herantreten, und sie weichen ihr häufig im letzten Moment aus, indem sie sich für krank erklären. Männer kräftigster Gesundheit sind diesen Dingen ebenso unterworfen wie zarteste Frauen, die der Laie dann gern als „hysterisch“ bezeichnet. Die männliche Impotenz z. B. ist in vielen Fällen nichts anderes als eine solche Erwartungsneurose. Irgendein unsympathischer Begleitumstand hat einmal den subtilen seelisch-nervösen Komplex des Aktes gestört; von da ab heftet sich bei der Wiederholung jeweils wieder zwangsmäßig die Erwartung eintretender Störung im Bewußtsein fest. Die Folge ist die Lähmung des seelisch-körperlichen Mechanismus. Diese hat weitere, oft sehr schwere Persönlichkeitsbeeinträchtigungen und andere üble Konsequenzen zur Folge. Das kann bis zum Unglück der ganzen Familie und zum Selbstmord führen.

Oder ein Erwartungsneurotiker macht z. B. eine Orientreise. Er kommt infolge gewöhnlicher Unpäßlichkeit in ein Spital, wo er zufällig auch blutige Stühle von Dysenteriekranken sieht. Er erfährt, daß diese Krankheit eine Seuche jener Gegend und sehr ansteckend ist. Von da ab fühlt er sich infiziert. Seine Därme arbeiten unter der nervösen Angst überschnell, er bekommt Durchfall mit Ausscheidung teilweise unverdauter Nahrungstücke. Der Durchfall verstärkt

seinen Glauben an die Infektion. Die Mikroskopie des Stuhles weist zwar das Nichtvorhandensein von Amöben (Dysenterieerregern) nach. Aber der Patient weiß es besser, als der Arzt, er fühlt das Leiden, und er sieht seine Symptome. Die zu stark durchblutete Schleimhaut der Därme wirft nun auch weiße Blutkörperchen heraus, es tritt also Schleim mit dem Stuhl zutage. Die Ueberzeugung krank zu sein, steigert sich, die Unruhe des Darmes und des ganzen Menschen wächst, und nun kommen auch rote Blutkörperchen durch die blutüberfüllten, gequälten Schleimhäute durch: der Stuhl führt nun auch Blut mit sich. Jetzt hat der Patient alle Symptome der Dysenterie, aber das wichtigste davon hat er nicht: die spezifischen Erreger dieser Krankheit. Ihn heilt am besten und raschesten die für ihn geeignete Suggestion. Denn ohne seine eigene schädliche Suggestion wäre das Leiden gar nicht zustande gekommen: jener durch „Einbildung“ (Vorstellungskraft) entstandene, der Dysenterie ähnliche Zustand körperlicher Schädigung.

Wir müssen uns dem begrenzten Rahmen dieser Schrift zuliebe einschränken. Viel Lehrreiches wäre über diese Gebiete noch zu sagen. Alles, was hier gesagt wurde, entspricht ärztlichem Wissen.

Die sogenannte P s y c h o a n a l y s e — ein nervenärztliches Verfahren, vergessene, verdrängte Erlebnisse wieder erinnerlich und seelisch erinnerungsfähig, und damit ausgleichbar, abreagierbar, zu machen — hat gezeigt, daß unendlich viele der neurotischen Zustände aus beleidigtem Ehrgeiz, unerfüllten Hoffnungen, seelischen Verquälungen aller Art und oft auch aus unbefriedigten sexuellen Trieben entstehen.

Ein Beispiel davon möge uns die Verständigung vermitteln.

Eine Dame mittleren Alters von vornehmer Stellung kommt nach vielen Behandlungen, die sie wegen eines zwangshaften, als nervös bezeichneten bellenden Geräusches, das sie im Kehlkopf erzeugt, zum psychoanalytischen Fachmann. Das Geräusch ist ein harter bellender Laut, wie ein sehr kräftiges Räuspern und Zischen zugleich. Sie macht es mitten in Sätzen der Konversation, sie macht es in stillen Kirchen, auf der Straße, im Salon. Die Menschen halten sie für verrückt, man weicht ihr aus. Als heranwachsendes Mädchen, als das Bellen noch leiser war, ist sie oft hart dafür bestraft worden. Von ihrem späteren Ehegemahl wurde sie darob schlecht behandelt, da seine Stellung darunter litt, sie hat eine Odyssee von seelischen Leiden deshalb erdulden müssen. Niemand konnte sie davon befreien. Ihre Verzweiflung darüber zwang sie in Menschen-scheu, zum Haß gegen sich selbst, so daß sie sich oft mit Instrumenten stach oder schlug, um sich gewissermaßen zu züchtigen für die unverschuldete Unart. Sie versuchte es mit inbrünstiger Religiosität, sie schwor sich dem Satan zu, sie lebte wie eine Nonne, sie versuchte es mit Ausgelassenheit — nichts befreite sie aus dem Banne dieser „Bessenheit“, wie sie es zuletzt nannte. In dieser Phase hatte der Zwangslaut ihre soziale Stellung bereits untergraben und hatte durch die seelischen Kämpfe auch aus einem schönen, groß angelegten Frauenantlitz ein vergrämes, nervös un-stetes, überaltertes Wesen gemacht, dessen Züge dazu noch Narben von selbstgeißlerischen Korrigierungsversuchen trug. Während der Schilderung ihres Lei-

dens, dessen Auftreten sie sich sehr wohl bis zu ihrem sechzehnten Lebensjahr erinnerte, dessen Grund ihr aber völlig verschleiert war, bellte sie bald laut, daß es förmlich dröhnte, bald zischte sie wie eine gereizte Schlange. Dabei grimmassierte das Gesicht. Der Laut selbst enthält ein hartes Ch, wie es in manchen Schweizer Kantonen ausgesprochen wird, ein undeutliches a hinter dem Ch und ein nur manchmal deutliches o nach dazwischen gelegenen Zischlauten.

Aus der Vernehmung der Patientin ging hervor, daß sie ihre Erziehung auf elterlichem Schlosse in Italien, sehr religiös und zurückgezogen lebend, von einer sehr geliebten und mit höchster Autorität über ihr waltenden Erzieherin erfahren hatte. Als Sechzehnjährige begann sie damals an diesem Laute zu erkranken und ist infolge dieses Leidens, das bald stärker, bald weniger stark auftrat, aber immer gerade in wichtigen Momenten ihres Lebens am zwangsmäßigsten und aufdringlichsten herrschte, nach vielen Entsagungen und seelischen Qualen recht eigentlich bis zum Schiffbruch gekommen.

Das sogenannte psychoanalytische Verfahren erschloß die Motive und Wurzeln des psychogen entstandenen Zwangslautes völlig.

Als Psychoanalyse bezeichnet man ein von Prof. Freud in Wien eingeführtes seelenärztliches Verfahren. Krankhafte Spannungen der Seele, die durch Unterdrücken (Verdrängen) früherer stark gefühlsbetonter Erlebnisse oder unerfüllter Wünsche entstanden sind, werden durch das Verfahren wieder erinnerlich, seelisch wiedererlebnisfähig gemacht. Der Kranke wird gleichsam unter kritischer Leitung des Arztes über den

nervösen Zusammenhang seiner eigenartigen Störungen mit jenen verdrängten Gefühlserlebnissen aufgeklärt. Die gewonnene Einsicht ermöglicht ihm dann jene Spannungen auszugleichen — abzureagieren, wie man sagt. Das seelische Gleichgewicht, die von uns früher einmal genannte Harmonie der zwei Iche (S. Seite 17) wird wieder hergestellt. —

Auf diese Weise hat unsere oben geschilderte Kranke durch die klare Erkenntnis des Zusammenhanges ihres Bellens mit einem vergessenen, anfangs aus Schamhaftigkeit selbst ausgeschalteten, später infolge Erziehungseinflüssen niedergedrücktem, verdrängtem, erotischen Jugenderlebnisse und der durch Psychoanalyse nunmehr ermöglichten seelischen Abreaktion im Sinne von: ‚Was ich in jeder Beziehung kenne und als unsinnig erkannt habe, hat keinen Belang mehr zu mir; ist erledigt, übt keine Macht mehr über mich aus,‘ — den Glauben an die Befreiung vom Zwange wiedergewonnen, hat diesen Glauben unter der überredenden Beeinflussung des Arztes zum gefühlsbetonten autosuggestiven Glauben, also zum Gefühl: ‚Ich bin frei‘, erheben können. Das Bellen war von Stunde an verschwunden.

Was war denn nun die Entstehungsursache des Bellens gewesen?

Das damals sechzehnjährige, in sexuellen Dingen ganz unbelehrte, aber körperlich schon reife, ethisch fein besaitete Mädchen hörte in einer lauen Sommernacht ihre verehrte Erzieherin unter ihrem Fenster im Garten flüstern. Eine männliche Stimme antwortete. Sehen konnte sie nichts. Aber ungewohnte Worte und Gespräche drangen an ihr Ohr, deren Inhalt Neugier

und Scham, Enttäuschung und erste sinnliche Begierde zugleich erregten. Mit fliegenden Pulsen und tödlicher Angst, zugleich mit nach Erlösung drängenden Lustgefühlen folgt sie der Szene. Da fällt von der männlichen Stimme ein barsch und hart klingendes Wort: „cazzo“ — es ist ein volkstümlicher, anstößiger Ausdruck. Sie weiß nicht, was es bedeutet, aber es prägt sich ihr mit einem schnürenden Gefühl an der Kehle ein. Nun sind ihr dumpf und roh die Mysterien ihrer Zukunft als Weib enthüllt. Das Mädchen wird von da ab scheu und zerstreut. Der Vater findet eines Tages in einem ihrer Schreibhefte das Wort „cazzo“ von ihrer Hand da und dort gekritzelt. Sie hat es mit heimlich entzückter Lust trotz allen Kämpfens dagegen schreiben müssen, sonst hätte sie es hinausschreien müssen. Aber wenn sie es schrieb, fühlte sie die Kehle eingeschnürt und die Pulse jagen wie damals am Fenster. Hatte sie es aber niedergeschrieben und zugleich in der Kehle leise vor sich hingeächzt, so verspürte sie Linderung. Vom Vater unpsychologisch angefahren, erleidet sie körperliche Züchtigung und demütigende Beistrafen. Die Furcht vor Strafe und moralische Not veranlaßt sie, Erinnerung und Gefühlsbetonung des Erlebnisses mit stärkster Willensanspannung zurückzudrängen. Nun haftet der Rausperlaut doppelt fest in der Kehle. Niemand, auch sie selbst nicht, hat den Zusammenhang der Dinge durchschaut. Man hält sie für krank; jede Kur für Hals und Nerven verankert nur das Leiden noch tiefer. Das Verhängnis ihres Lebens nimmt seinen Lauf. Ein roher Eindruck auf jungfräuliches Empfinden hat der zarten Blüte Frostschaden gebracht.

Wir beschließen damit die Auszüge aus Krankengeschichten und ärztlichen Erfahrungen. Wir glauben, daß Jeder nun ein Bild davon hat, was Geisteskräfte am Körper vermögen, und wie häufig schädliche geistige Inhalte ihm Abbruch tun können. Es ergeben sich daraus ganz von selbst die Fragen:

1. Welche Art geistiger Vorgänge ist es, die so schädlich einwirken kann,
2. Wie kann man solche Schädigungen vermeiden, und
3. Welche Geisteskräfte kann ich methodisch verwenden, um mich vor Schädigung zu schützen oder bereits erlittenen Schaden zu heilen.

Dies zu erklären ist das Programm des folgenden Abschnitts.

II. Vom bewußten und unterbewußten Seelenleben.

Selbst vielen Gebildeten ist das doppelte Wesen unseres Seelenlebens nie zu klarer Vorstellung geworden. Und doch genügten schon wenige eklatante Beispiele, um die Tatsache zu beweisen, daß zwei voneinander getrennte, seelische icheigene Welten das Individuum Mensch beherrschen. Wir knüpfen hier an Gedanken an, die zu Beginn des 1. Teiles schon ausgesprochen wurden und bitten, jene Seiten noch einmal zu überfliegen.

Jedes von den beiden Ichs hat seine eigene Intelligenz. Das eine ist das Ich meines mir ständig als Gefühl von meinem Sein zur Verfügung stehenden Bewußtseins: das bin ich und so denke ich. Es besitzt als solches die Summe meiner Erinnerungsinhalte, meines Willens, meiner Wünsche und Ziele, meiner Denkkraft, so weit ich sie als waches, mich selbst beobachtendes und von mir Rechenschaft forderndes Ich empfinde und erlebe. Wir nennen es Oberbewußtsein, Wachbewußtsein oder Bewußtsein schlechthin.

Das andere, das keine absolute Einheit darstellt, ist das Ich meines mir nur ausnahmsweise bemerkbar werdenden seelischen Wesens, dessen Wirken für mein Bewußtsein meist mit dem Gefühl des Ichfremden verbunden ist: als ob ein

anderer in mir dächte, phantasierte, herrschte oder gedacht hätte. Es besitzt als solches die Summe des unter der Schwelle des Wachbewußtseins gebliebenen Erlebens, aber auch von den wachbewußten Erinnerungsinhalten und von aus dem Gedächtnis entschwundenen Erlebnissen liegen in ihm Reste, verschmolzene, oft undeutbar gewordene Mengen, auf Stapel. Es ist nicht vom Willen eingeengt, es webt und lebt ungezügelt und unbeherrscht in gefühlsmäßigem Drängen und Sehnen; es phantasiert und illusioniert und treibt aus dem Verborgenen, Triebhaften, Unerinnerlichen heraus ein uns umgarrendes, oft verderbliches Spiel mit uns. Wir werden seiner meist nur durch erinnerliche Träume gewahr, aber es „träumt“ im Sinne des Wirkens als schicksalbestimmende Macht Tag und Nacht in uns, so lange wir leben. Wir nennen es Unterbewußtsein, in gewissen Fällen auch zweites Ich.

Im Gegensatz zum bekanntlich oft leichtvergesslichen Wachbewußtsein ist das Unterbewußtsein eigentlich genau registrierend, ganz besonders im Festhalten von gefühlbetonten Eindrücken. Die Erlebnisse werden dort gleich als Reaktion auf Erlebtes eingegraben. Eindrücke, die gar nicht wissentlich aufgenommen wurden, hinterlassen, sich aufstapelnd, der Entladung entgegenreifende Spannungen. Unkritisch, leichtgläubig und lügnerisch spiegelt es ins Oberbewußtsein aus seinen verborgenen Tiefen Ideen, Neigungen, Gedanken hinein oder birgt sie lauernd in sich, um als Fälscher von scheinbar bewußt erlebten Erinnerungen oder als Vortäuscher von Gefühlen und Empfindungen im gegebenen Augenblick wirksam zu werden. Und weil unsere

Organfunktionen und Organgefühle (Därme, Herz, Leber usw. usw.) von unterbewußten Steuerungsmechanismen abhängig sind, vermag ein irrläufiges Unterbewußtsein — es nähme z. B. an, ein bestimmtes Organ funktioniere schlecht — einen störenden Einfluß auf diese Organfunktion auszuüben; mindestens aber erzeugt es leicht das störende Gefühl, den Erlebnisinhalt, daß dies Organ schlecht funktioniere.

Kaum anders verhält es sich mit seinem Einflusse auf unseren Willen zum Handeln. Immer ist die bewußte Handlung die Resultante eines Parallelogramms erwägender Kräfte, die der Handlung vorausseilend durch Umstände angereizt wurden. Mit seinen Spannungen und Gefühlsimpulsen aber drängt sich das Unterbewußtsein nun regelmäßig in den Vorgang der Abwägung, also in den scheinbar einheitlichen Willensakt ein, und nur zu oft wird es Herr der Handlung, besonders bei einer gewissen Anlage des Menschen. Man denkt hier mit Recht an das Heer der Unberechenbaren, besonders an Frauen mit schwierigem Charakter, mit sprunghafter Stimmung. Sie sind vom Gefühlsmäßigen, vom Unterbewußtsein mehr beherrscht als vom Rationalen, von der Logik und vom Willen.

Klarer zeigt das Beispiel des Traumwanderers die Herrschaft des Unterbewußtseins. Er steht vom Lager auf, wandelt auf halsbrecherischen Bahnen, vollführt halluzinatorisch komplizierte Handlungen und legt sich dann wieder nieder. Alles geschieht ohne Bewußtsein, automatisch. Oft belehren ihn nur die Spuren seiner somnambulen Tätigkeit zu seinem eigenen Erstaunen, ja Entsetzen, von diesem Wandeln und Handeln als zweites Ich. Auch manche Geistesheroen, Dichter und

Musiker haben so im Nachtwandeln mittelst Papier und Feder niedergelegt, was sie bewußt vergebens von sich zu lösen versuchten. Und jeder hat wohl schon selbst die Erfahrung gemacht, daß ein Plan, eine konzipierte Idee „von selbst“ weitergereift ist, auch wenn man sich bewußt damit längere Zeit nicht beschäftigt hat. Gedanke, Wille und Handlung sind also sets vom Unterbewußtsein mitbestimmt.

Wie nun das eine Ich vom anderen weiterhin abhängig ist und wie sie sich gegenseitig bedingen, das zu erörtern kann nicht Aufgabe dieser Schrift sein. Wir sehen aber, daß das Unterbewußtsein in uns lebt und wirksam ist und in allem den größten Einfluß nimmt. Diese Erkenntnis müssen wir aus dem bisher Gesagten festhalten, denn im unterbewußten Geschehen liegen gerade die Kräfte der Selbstbeeinflussung (Auto-suggestion), verborgen, die, einmal falsch in Gang gesetzt, unendlichen Schaden an Leib und Seele bringen können; die aber, richtig gelenkt, vor solchen Schäden bewahren, bereits eingetretene Schädigungen jedoch rückgängig machen, das heißt heilen können.

Vergegenwärtigen wir uns weiter an Beispielen aus dem Erfahrungsschatze jedermanns, was im Kräftekampf zwischen dem bewußten Willen und jener Kraft, die als unwillkürlich vorgefaßte Meinung auch Einbildung benannt wird, geläufig ist.

Irgendwo liegt z. B. ein mehrere Meter langes und $\frac{1}{4}$ Meter breites Brett am Boden. Irgendwer fordert uns auf, auf dem Brett entlang zu gehen. Alle lachen, halten das für eine Kleinigkeit und gehen leichten Schrittes und sicher darüber hinweg, ohne daß irgend-einer strauchelte, zögerte oder einen Fuß vorbeisetzte.

Nun nimmt einer dasselbe Brett und legt es als Brücke über zwei Felsvorsprünge, so daß es einen Spalt von mehreren Metern Tiefe überbrückt. Wieder fordert einer auf, über dasselbe Brett zu gehen. Aber siehe da: niemand mehr will es wagen; und alle wissen genau, daß nur wenige Schritte auf dem Brett in dieser Höhenlage genügen, den Kühnen ins Zittern und Straucheln zu bringen, möge er sich auch mit äußerster Willensanstrengung zu zwingen versuchen.

Ist dieser einfache Fall nicht des Nachdenkens wert? Wie kommt es, daß wir alle auf dem am Boden liegenden Brett entlang gehen können, ohne unsicher zu werden, dazu aber nicht imstande sind, wenn es in einer nur einigermaßen erhöhten und exponierten Lage sich befindet? Ganz einfach: Das eine Mal hat jeder die Meinung, den Glauben, die Vorstellungskraft von seinem Können, und deshalb vermag er es, ohne jede geistige Beeinflussung — besser: Beeinträchtigung — ungezwungen und mit selbstverständlicher Sicherheit Schritt für Schritt über das Brett zu setzen. Das andere Mal aber hat er diesen Glauben nicht, er befürchtet sogar von vornherein, dies nicht vollbringen zu können, und zwar auch ohne daß er je eine schlechte Erfahrung gemacht hätte. Er ist von einer Furchtvorstellung der Idee beherrscht, die ihn lähmt: „Du könntest fallen, du kannst daneben treten,“ flüstert es in ihm. Und deshalb hat er nicht den Mut, nicht den Glauben — und er kann nicht.

Der Schwindel, der uns befällt bei gefährlichen Wegen an Abhängen und Bergwänden hat oft ganz die gleiche Ursache. Meist sind ja solche Wege derart, daß sie nicht die Routine eines Bergsteigers erheischen.

Man könnte also ganz gut darauf gehen, es sind vielleicht sogar Halteleinen oder Geländer da — und trotzdem drängt sich dem Ungeübten angesichts der gähnenden Tiefe das Gefühl auf, er werde in den Abgrund stürzen; er fühlt, daß er fallen wird, daß er das Gleichgewicht nach der Seite der Gefahr verlieren wird. Bei allen diesen Erscheinungen wird stets evident, daß der Wille, der feste Vorsatz, „ich will es können, ich kann es“, gar keine Hilfe leistet, sondern sogar die Sachlage verschlimmert. Denn mit der Ausführung dieses Vorsatzes steigt die Erregung, und in gleichem Maße vermehrt sich die Unbeherrschtheit. Fährt doch auch der ungeübte Radfahrer wie magisch angezogen geradenwegs in das Hindernis hinein, daß er ängstlich zu vermeiden trachtet! Und wer immer einmal von nervöser Schlaflosigkeit geplagt worden ist, weiß, daß er den Schlaf ganz gewiß nicht erzwingt, wenn er auch mit aller Willenskraft sich vornimmt, nun endlich einschlafen zu wollen. Erst wenn er die Sachlage ganz ruhig hinnimmt, gleichgültig wird, wenn er ohne inneren Kampf, ohne Erregung über anderes nachdenkt oder das Denken ganz auszuschalten vermag, mit anderen Worten: die schlaflose Disposition vergißt, dann kommt der Schlaf über ihn, ohne daß er es gewahr wird.

Hat einer den Namen einer Person oder das Wort eines Begriffes „auf der Zunge“, kann es aber im Moment des Sprechens gerade nicht finden, so wird er es gewiß nicht finden, wenn er sich willentlich darauf versteift, es aus dem Gedächtnisschatz herauszuheben. Geht er über diesen unangenehmen, störenden Mangel gleichmütig hinweg, sich nur allgemein vorstellend „es

wird schon wieder kommen", so ist das Erinnerungsbild plötzlich da und kann als Name, Bezeichnung gesprochen werden. Bei vielen Leidenschaften auf instinktiver Basis liegt die Beherrschungsfähigkeit auch jenseits des bewußten Willens. Dieser erweist sich als zu schwach, ja manchmal geradezu als der Erreger zur Wiederkehr, indem er das Auftauchen der Instinkterinnerung veranlaßt, also als Auslöser des Rückfalles ins Laster. Hierbei denken wir z. B. an Spielsucht oder an Selbstbefleckung. Davon auszunehmen sind Leidenschaften, die auf die Wirkung von Giften zurückgehen: die Sucht nach Alkohol, Alkaloiden usw. Hier liegt ein anderer Mechanismus vor: die sogenannten Ausfallerscheinungen (Mißempfindungen), die mit der Karenz einsetzen, treiben zum Gifte zurück. Aber in all den oben geschilderten Fällen erkennen wir, daß ein anderes Agens als der Wille die Macht über den Ablauf des geistigen Prozesses hat, daß der Machthaber ein Anderes als das bewußte greifbare Wollen ist. Es ist die Macht hindernder oder schädlich treibender „Meinung“, „Einbildung“, „Voreingenommenheit“, angenommenen Glaubens — der menschlichen Vorstellungskraft (Imagination).

Sie stammt aus dem Depot der verschwommenen, undeutlich aufgestapelten unterbewußten Erinnerungsinhalte, die immer stark versetzt mit unkontrollierten Gefühlsinhalten herauftauchen in die Sphäre des rationell handeln wollenden Willens, die dessen logische, vernunftgemäße Folgerungen abbiegen oder gar sabotieren.

Diese uns nun geläufig gewordene Art von „Einbildung“ ist ganz dasselbe, was sonst auch Suggestion

genannt wird. Suggestion an sich, als geistiges Ding, existiert nicht. Es existiert aber, sobald einer sie auf sich wirken läßt, von ihr beherrscht wird. Bringt ein Mensch dem anderen durch irgendein Verfahren, Bereden, den Glauben bei, daß nun etwas ist, sein wird oder etwas Gewesenes nicht mehr ist, so steht dieser Zweite unter der Suggestion des Ersteren, unter einem eingeführten Glauben. Dies aber ist nur dadurch ermöglicht, daß der zweite die Geste oder die Worte des ersten in der vorher gedeuteten, gewünschten oder inhaltlich verstandenen Weise annimmt. Hört er sie bloß und glaubt nicht daran, so kommt die Suggestion nicht zustande. Nimmt er aber die Worte oder Gesten des ersten an, so macht er aus ihrem Inhalt in sich einen Glauben. Die Suggestion, auch von einem Fremden ausgehend, wird also letzten Endes immer nur zu einer in mir selbst erzeugten Suggestion: Suggestion ist mithin gleichbedeutend mit Autosuggestion. Meine selbsteigene Meinung ist also meine Suggestion. Da wir aber sahen, daß meine Meinung — Einbildung — in höherem Maße auf mich Herrschaft ausübt als mein wacher bewußter Wille, so muß ich der Pflege dieser Einbildung Sorgfalt widmen. Ihre Kräfte dürfen mich nicht in ungünstigem Sinne beeinflussen. Sie müssen im Gegenteil angeleitet werden, mir in helfendem, förderndem, stützendem, heilendem Sinne zu Gebote zu stehen. Dies ist der Kernpunkt unserer Abhandlung, den wir zusammen verstehen lernen mußten. Unser weiteres Ziel wird nun leicht begreiflich: das Verständnis des alten Wortes: der Glaube versetzt Berge.

Freilich gibt es da Unterschiede, die erläutert werden müssen. Man sagt: wenn einer überzeugt ist, glaubt er auch. Gemeinhin versteht man, daß Ueberzeugung das Endergebnis einer Reihe von Erwägungen ist, die überwiegend gleichgerichtet zur Annahme eines Glaubens führen, den man dann Ueberzeugung nennt. Diese Art Reaktion auf eine verstandesgemäß erwogene Folge von Betrachtungen und Ueberlegungen ist aber nicht gleichbedeutend mit dem, was wir soeben als Autosuggestion = „Glauben“ kennen gelernt haben. Von dieser Art Ueberzeugungen wissen wir jederzeit, daß sie durch abwägendes Denken erzeugt wurden. Im Unterbewußtsein dagegen entwickeln sich die wirksamen Kräfte eben nicht in verstandlich geordneter, gezügelter Reihe. Dort herrscht, wie wir schon erfahren haben, die Phantasie, Kritiklosigkeit, das Gefühlsmäßige.

Daß gerade das unwillentliche, nicht zielgerichtete Denken, speziell in der Form des Sichselbsterzählens zu Erinnerungsfälschungen eines realen Erlebnisses, also zum „Glauben“ im Sinne der Autosuggestion führt, lehrt eine Tatsache, die jeder an sich, besonders in den Jugendjahren, oft erlebt hat: Ein irgendwie etwas aufregendes, dramatisches Geschehnis, bei dem wir eine gewisse Rolle spielten, erzählten wir im Freundeskreise. Eitelkeit und Wichtigtuerei hat uns unser Handeln und Reden bei besagtem Erlebnis in schönfärberischer Weise zu schildern veranlaßt. Damals gleich waren wir uns der kleinen Renommisterei voll bewußt, aber wir gingen leicht über die kleine Schamempfindung, die sie vielleicht erregte, hinweg. In größeren Zeitabständen mußten wir nun auf Aufforderung der

Freunde hin jene Geschichte noch öfter erzählen und schilderten sie jedesmal mit allmählich immer weniger verspürbarer Hemmung in derselben aufgeputzten Weise. Zeit vergeht. Nun fällt uns eines Tages jenes Erlebnis nach Jahren wieder ein. Wir besinnen uns in stiller Klausur und erinnern uns Szenen und Reden des Erlebnisses nur noch in der Form unserer Erzählung. Die nüchterne Wirklichkeit ist verblichen. Wir wissen nicht mehr, daß wir uns selbst belogen haben. Eine ohne bestimmte Willenseinstellung zustande gekommene Gedankenreihe hat durch wiederholte Formulierung in erzählende Worte ein falsches Erinnerungsbild früheren Erlebens geschaffen. Eine Autosuggestion ist in uns erstanden. Wir sind in der Illusion eines „Als Ob“.

Wollen wir eine an Kraft ebenbürtige, aber geordnet entstandene Macht des unterbewußten Ich gegen eine alte unterbewußte, ungezügelter ins Feld führen, also gesunde, heilende Autosuggestionen gegen schädliche in uns wirkend machen, so müssen diese eine Kraft gewinnen, die der anderen zum mindesten die Wage hält. Eine solche Kraft erreichen sie aber nur, wenn sie im höchsten Maße den Charakter des unkritisch Angenommenen, des Glaubens, an sich tragen, eines Glaubens, wie ihn die Religionen fordern, des Glaubens an Dinge, die verstandlich gar nicht betastet werden.

Der Wunsch, das Ziel, der Gedankeninhalt der Suggestion — gleichviel, ob die Idee dazu von anderen oder von mir stammt — muß in mir zum Gefühl werden, zum Gefühl, daß die Erfüllung eingetreten ist, daß ich die gewünschte Veränderung bereits empfinde, daß die Wirkung da ist. Ich muß

es spüren können, wie ein Erlebnis. Mit anderen Worten: ich darf mir z. B. nicht nur vorstellen, wie das Gefühl des kühlen Orangensaftes auf meiner Zunge wäre, sondern ich muß kraft der Vorstellung Orangensaft auf meiner Zunge fühlen, gewissermaßen schmecken können.

Ja, wenn ich das könnte! höre ich den Leser sagen. — Das können wir aber, mindestens in gewissem Grade, und wir können lernen, den Grad der autosuggestiven Illusion zu erhöhen. Daß wir es alle können, beweist unser geistiges Verhalten im Traum. Man besinne sich nur darauf! Hat man nicht oft schon im Traume Vorgänge erlebt, wie sie plastischer und realer uns im Leben auch nicht vorkommen? Haben wir nicht im Traum den Duft von Blumen genossen und mit Lust oder Unlust Dinge berührt, die für unser Gefühlsleben ebenso real waren, wie die Wirklichkeit? Im Traum, also im Schlaf, wenn unsere wache Kritik schweigt, werden unterbewußte Vorstellungen zu uralten Empfindungs- und Gefühlsinhalten. Und noch in einer anderen Form des unterbewußten Lebens tritt dasselbe Phänomen auf: in der Hypnose. Hat nicht fast jeder schon einmal in einer hypnotischen Experimentalvorstellung erlebt, daß der Suggestierte eine rohe Kartoffel für einen Apfel aß oder ein an die Erde gelegtes Taschentuch als vermeintlich ertrinkendes Kind aus den Wellen errettete? Ganze Serien von Vorstellungstäuschungen gehören zu solchen Illusionierungen, zur hypnotischen Halluzination. Tritt ein solcher Zustand beim Menschen von selbst ein, als Autohypnose, dann nennt man ihn auch Trance, und die Art Menschen, die solchem Trancezustand aus Anlage oder Übung

oft verfallen, nennt man Medien. Um nun in uns wirksame Illusionen, Autosuggestionen kräftiger Art, zu erzeugen, die uns gegen schädliche gleichgeartete zu schützen vermögen, müssen wir lernen, gewissermaßen bewußt Medien zu werden. Dies ist dann die Art Glaube, von der die Schrift sagt: er versetzt Berge. Ich fühle es, also ist es für mich Wirklichkeit. Es ist die Philosophie des „Als Ob“.

Präzis formuliert lautet der Gedanke: Eine für mich mit kritischem Verstande (= Wachbewußtsein) als wertvoll, nützlich erkannte Einsicht muß mittelst eines Verfahrens (= Autosuggestivmethode) in mein Unterbewußtsein eingeführt werden. Sie wird hier von selbst, besonders vermöge beharrlicher methodischer Uebung, zur autosuggestiven Illusion und drängt sich von dort automatisch in die Entschließungen, Urteile, Empfindungen meines Wachbewußtseins nützlich und wohltuend wieder hinein. In diesem Satze ist der ganze Mechanismus enthüllt und auf eine Formel gebracht.

III. Die methodische Nutzung des Unterbewußtseins zu Heilzwecken.

Wir stehen nun also vor der Aufgabe, das Verfahren selbst zu lehren. Ich möchte darauf aufmerksam machen, daß es unmöglich ist, in der Anleitung für das Bedürfnis jedes Einzelfalles Vorschriften zu geben. Das würde eine ungeheure Vielfältigkeit voraussetzen und ein dickes Buch füllen. Es gibt jedoch auch für eine spezielle Wahl eines passenden Gedankens für die Autosuggestion oft gar keine zwingende Begründung. Wenn wir trotzdem eine Anleitung geben, so ist das dem Umstande zuzuschreiben, daß Erfahrung lehrt, daß eine gewisse oft ganz allgemein gehaltene Form der Autosuggestion genau so wirksam sein kann, wie eine spezielle, für den Sonderfall ausgeklügelte. Das soll aber nicht hindern, daß dem Intelligenten eingeräumt bleibt, sich nach eigenem Gutdünken spezielle Suggestionen zu schaffen. Auch für den Psychologen ist es bislang ein Geheimnis geblieben, wie z. B. aus der Suggestion: „mir geht es von Tag zu Tag besser“, eine tatsächliche Förderung des Gesundheitszustandes eines bestimmten erkrankten Organs resultieren kann. Hätten wir dafür eine schrittweise nachkontrollierbare Erklärung, so würden sicherlich noch größere Erfolge sich erzielen lassen. Aber wir müssen dankbar sein, daß sie eintreten.

Wie sich der geistige Prozeß vollzieht und auf den Körper Einfluß nimmt, wie aus einer generellen Suggestion

eine spezielle, eine spezielle Organbeeinflussung wird, ist für uns also gleichgültig. Wir haben im Teil I Beispiele kennen gelernt, die uns beweisen, daß der Geist solchen Einfluß auf das Körperliche auszuüben vermag. Jener Mann, bei dem die bloße Vorstellung von einer erhitzten Münze die Entstehung einer Brandblase auf der Körperhaut erzeugt hat, ist ein schlagendes Beispiel dafür. Warum soll nun z. B. eine wirklich durch Hitze entstandene Brandblase nicht durch Vorstellung von gegenseitiger Gefühlsverknüpfung rückgebildet, also geheilt werden können?! Die physiologischen Vorgänge bei der Entstehung der Brandblase durch Suggestion sind uns bekannt geworden. Im Falle ihrer Rückbildung können wir uns den Weg ebenfalls wissenschaftlich vorstellen, wir haben ihn nur nicht beobachten können: er gehört zufällig nicht in den Erfahrungsschatz ärztlichen Wissens.

Wir haben aber z. B. gesehen, daß jener Mann seine Herzfunktion durch Vorstellungen vollkommen zu steuern vermochte. Er konnte das Herz zu unnatürlicher Beschleunigung, ebenso wie zu unnatürlicher Verlangsamung veranlassen. Wäre ein Herz z. B. an chronischer Herzmuskelentzündung erkrankt, so ist ihm eine Arbeitsverlangsamung unter autosuggestivem Einfluß zweifellos eine Erholung — also Vorschubleistung zur Ausheilung des Leidens.

Wie bewerkstelligen wir nun praktisch die Fremdbeeinflussung oder die bewußte Selbstbeeinflussung als Methode zur Vorbeuge- oder Heilbehandlung? Immer soll zuerst ein Arzt das Leiden diagnostizieren. Hat er ein körperliches Leiden gefunden, seine Heilkunst versucht, aber über einen gewissen Punkt hinaus Er-

folg nicht mehr erzielt, ist operative Hilfe nicht nötig, besteht auch keine Lebensbedrohung, so darf an den Fall mit suggestiver Heilbehandlung herangetreten werden. Oder aber der Arzt hat von vornherein das Leiden als „nervöses“ erkannt. Wir denken an einen jener tausendfältigen Fälle von Neurasthenie oder Phobieen, die wir aus Teil I übersichtlich kennen. Nun ist wiederum die Suggestivbehandlung am Platze. Nun besteht für Jedermann und ohne daß geschadet werden kann das Recht, mittels Suggestion einen Heilversuch zu machen. Dies kann jeder dazu Geeignete am Kranken, oder der Erkrankte an sich selbst ausführen. Da auch die Fremdsuggestion, wie wir wissen, letzten Endes erst als Autosuggestion wirksam wird, so können wir in der Folge von beiden ungetrennt weiterreden.

Wir überlegen uns wohl und reiflich, welche Gedanken nötig sind, um als nützliche Suggestion zu dienen. Unser Gefühl läßt uns bei der Auswahl kaum im Stich, das uns speziell Nützliche herauszufinden. Ist aber ein Kranker dazu nicht fähig, beherrscht ihn von vornherein zu sehr bei all seinen Erwägungen der Zweifel, als eigentlichstes Symptom seines Leidens, so wähle der erfahrene Arzt oder Suggestor für ihn die Formel, nachdem er sich mit dem Kranken gehörig verständigt hat. Die gefundene Formel wird nun bei Autosuggestionen mit geschlossenen Augen in möglichst bequemer Körperlage — etwa auf dem Sofa liegend — und ohne daß dabei irgend eine Willensanspannung zu machen ist, halblaut in monotoner Weise langsam mehrmals vor sich hergesagt. Dieses Verfahren wiederholt man täglich mehrmals, nicht zu vorher bestimmter Stunde, sondern, wenn immer man

von selbst gerade Befürfnis danach fühlt oder es gegen die sich fühlbar machende Gesundheitsstörung erforderlich ist. Die Formel lautet z. B.:

„Dieser Schmerz geht schon vorüber, ich fühle, daß er verschwindet“ oder:

„Jeden Tag geht es mir in jeder Hinsicht zunehmend besser und besser.“

Ganz von selbst schlüpft auf solche Weise in unser unterbewußtes Krätedepot ein Agens heilender Art ein, und nach einigem Wiederholen solch zwangloser Uebungen, die etwa den Charakter des Betens von Litaneien haben sollen, kommt der Erfolg. Er wird fühlbar, er ist plötzlich eine Realität im Ichgefühl geworden. Am raschesten bringt dieses kindlich einfache Verfahren Erfolg im Falle von jenen neurasthenischen Zwangsvorstellungen, bei denen der Kranke nur gehemmt war durch schädliche Gedanken wie: „Ich kann nicht“, etc. durch den Zweifel in das eigene Vermögen, z. B. also in Fällen, wo bisher geringe körperliche Anstrengungen sofort mit starker Ermüdung beantwortet wurden, oder wo nie geradeaus und zielsicher der nötige Entschluß zur Tat gefaßt werden konnte. In diesen Fällen wird der Erfolg oft schon nach einer einzigen richtig geglückten Sitzung evident.

Auch die, wenn man so sagen darf, moralisch Kranken, die an Uebersättigung und Lebenslangeweile leiden, die unglücklich sind in Lebensumständen, welche vielen Mitmenschen durchaus als glückliche erschienen, sie gesunden rasch unter Autosuggestionen, besonders dann, wenn die Formeln nicht nur die positive Vorstellung der Rückkehr zur Lebensfreude, sondern

zugleich auch ein Beschäftigungsprogramm enthalten. Der Vorteil der autosuggestiven Formel ist eben, daß wenige Worte, vergleichbar einem Codeschlüssel, dem Kranken selbst ein ganzes Programm suggestiver Inhalte vermitteln können.

Versuchen Sie bei erster Gelegenheit, wenn Sie z. B. von rheumatischen Schmerzen (Muskelrheumatismus) geplagt werden, den Schmerz autosuggestiv zu vertreiben. Sie werden, wenn Sie sich einfühlend können, diesen Schmerz wie durch Zauber schwinden fühlen. Sie setzen sich in den Lehnstuhl, ergeben sich mit geschlossenen Augen ganz dem Gedanken:

Es geht weg, ich fühle es nicht mehr, ich bin gesund — wiederholen das einigemale — und Sie sind schmerzfrei. Hat Sie aber während dieser Prozedur irgend ein anderer Gedanke gestört, haben Sie zu sehr den Willen gebraucht, — untermischte sich Ihrer Suggestion ein: „Ich will,“ daß der Schmerz aufhört, statt der Schmerz hört auf, so hatten Sie keinen Erfolg. Sie wiederholen die einfache Prozedur bei nächster Gelegenheit. Verlieren Sie nicht den Glauben, seien Sie unkritisch, machen Sie es ganz kindlich wieder und wieder und plötzlich werden Sie fühlen, daß die Suggestion Herr über Ihren Schmerz wird — er blaßt ab und ist dann richtig weg. Diese Beobachtung ist natürlich nur dann richtig, wenn der Schmerz in einer Zeit und mit einer Empfindung wich, in welcher er und auf welche Weise er nicht auch von selbst gewichen sein konnte, weil seine Ursache, der leichte Entzündungs- und Reizzustand der äußersten Nervenfädchen im Muskelgewebe auch an und für sich in dieser Zeit zur Ausheilung gekommen ist. Aber

diese Unterschiede können Sie fühlen, zumal wenn Sie etwa früher einmal von Muskelrheumatismus ohne suggestive Hilfe hatten gesunden müssen.

Für manche Fälle aber empfiehlt sich auch ein etwas abweichendes Verfahren. Wir nehmen an, der Patient litte etwa an gewohnheitsmäßig kalten Füßen. Er wird sich der kalten Füße z. B. an seinem Schreibtische sitzend, in eine Arbeit vertieft, plötzlich bewußt, weil ein schmerzhaft störendes Frostempfinden ihn aufmerksam werden läßt. Jetzt wird er zweckmäßigerweise etwa aufstampfen und in der ungeduldigen Aufwallung laut sagen: „Die verflixten Füße soll doch der Kuckuck holen.“ Mit dieser Aufwallung des Gemütes gibt er den richtunggebenden Anstoß an das Nervensystem, die Füße reichlicher mit Blutzirkulation zu beschicken. Um aber die Wirkung zu erhalten oder die noch nicht eingetretene zu beschleunigen, darf nun nicht mehr der bewußte Wille als Befehl gebraucht werden. Jener in dem Ausrufe gegebene Befehl soll nur die Richtung der Aktion veranlassen. Man soll, die Arbeit als Ablenkung intensiv fortsetzend, nun nur noch bei zufälliger Denkpause sich immer wieder sagen:

„Ja, ja, die Füße werden nun schon warm, bis ich das nächste Mal wieder daran denke, sind sie es schon.“

Versuche doch jeder diese lächerlich einfache Methode, sie wird ihn alsbald vom Werte der so unvorstellbaren Erfolge überzeugen. Dieser Fall darf natürlich nicht als Probe aufs Exempel genommen werden, wenn es im eiskalten, ungeheizten Zimmer oder mit durchnässten Schuhen versucht wird. Die Kälte, die von außen kommt, kann natürlich nicht durch Autosuggestion in Wärme verwandelt werden. Wir reden

von kalten Füßen, deren Entstehungsursache die vielen Menschen eigene, geringe Blutzirkulation in den unteren Gliedmaßen ist. Stammt diese aber etwa von engen Strumpfbändern, so klage man für ein Versagen der Methode nicht etwa diese an. Man nehme uns nicht übel, daß wir an solche Binsenwahrheiten erinnern. — „Es ist alles schon einmal dagewesen,“ sagt Ben Akiba!

Kommt der Leidende aber mit sich selbst nicht zurecht, findet er den Weg trotz geduldiger und unkritischer Uebung zur Autosuggestion nicht, so muß er für diese vom geübten Suggestor vorbereitet werden. Hiezu dienen Uebungen, wie sie in irgend einer Form beinahe von allen Hypnotiseuren angewendet werden. Hat der Kranke durch Gelingen der Suggestion erst einmal den einzigartigen Einfluß einer Suggestion verspürt, dann kann er sie auch selbst erzeugen und an sich wirksam machen. Die Notwendigkeit eines Einschläferns besteht absolut nicht, es genügt, daß der zu Behandelnde oder sich selbst Behandelnde keinen geistigen Widerstand leiste, daß er die ihm oder sich selbst zugesprochenen Worte kritiklos und unbefangen anhöre, daß er sie annehme als ein gegebenes Zwangloses, Selbstverständliches, das nichts von ihm will und nichts bei ihm voraussetzt. Die überzeugende Probe, daß die Uebung Wirksamkeit hat, erhält der Kranke alsbald. Von diesem Momente an hat er jenen gewissen *G l a u b e n*, die Möglichkeit, Vorstellungsinhalte in Gefühlswerte umzuformen; nun ist er der Suggestion gefügig geworden. Er ist nun fähig, sein eigener Suggestor zu sein.

Der Verfahren zur Erzeugung eines für das Eindringen von Suggestionen geeigneten seelischen Zustan-

des gibt es eine Menge. Sie sind alle gut, wenn das speziell Gewählte zum Erfolg führt. Wesentlich ist immer, daß der zu Suggestierende durch nichts in seiner Umgebung abgelenkt werde. Daher ist am besten die Ruhelage in verdunkeltem Zimmer unter Ausschluß von ablenkenden Geräuschen. Uebt ein Suggestor die Beeinflussung aus, so tut er gut den zu suggestierenden einleitend irgend einen lichtreflektierenden Gegenstand in etwas über Augenhöhe in solcher Nähe fixieren zu lassen, daß der Hinblickende genötigt ist, die Augen in einer leichten Einwärtsstellung und nach oben schielend zu halten. Diese Stellung der Augäpfel entspricht nämlich derjenigen, die der Mensch automatisch einnimmt, wenn er in natürlichen Schlaf verfällt. Die absichtlich erzeugte Augenstellung ermüdet und induziert aus der Gewohnheit vom Einschlafen her, das dem Einschlafstadium entsprechende Organgefühl — eine wohlthuende gleichgültig stimmende ruheverbreitende Ermüdung —.

Soll *A u t o h y p n o s e* erzeugt werden, so wird der Betreffende zweckmäßigerweise sich in bequemer Körperlage etwa einen Kristall in der vorher beschriebenen Weise vor die Augen halten und ihn mit nach oben einwärts gerichtetem Blicke über seine Nasenwurzel hinweg fixieren. Bevor nun störende Ermüdung der Augen eintritt, sollen sie geschlossen werden und nun werden in dieser Verfassung nach einigen tiefen Atemzügen die vorher zurechtgelegten Gedanken in monotoner Weise halblaut und langsam hergesagt. Es ist Sache der Kunst des Suggestors, die zu suggestierenden Gedanken so zu gestalten und von mal zu mal so zu variieren, daß er den Hindämmernden durch die richtige Gestaltung dieser Gedanken fesselt, ihn in mög-

lichst individueller Eigenart eingefühlte Gedankenreihen erleben läßt, sodaß der Suggestierte eigentlich vermeint, eigenes Denken und Wünschen ausgesprochen zu hören.

Diese Nuancen können nicht gelehrt werden, sie können nur aus dem Einfühlungsvermögen des Suggestors zum Suggestierten jeweils geboren werden. Sie sind aber sehr oft für den Erfolg der Suggestion ausschlaggebend.

Hat aber ein Suggestionenbedürftiger keinen auto-suggestiven Weg zu sich selbst, ist er auch für Fremdsuggestion nicht empfänglich, vielleicht sogar bei den ersten Versuchen refraktär, so ist ein Weg der Vorbereitung des zu Suggestierenden in folgenden Uebungen gegeben.

Man läßt den Patienten sich aufrecht mit völlig geschlossenen Füßen (Fußspitzen und Haken parallel nebeneinander zusammengeschlossen) ins Zimmer stellen. Man sagt ihm, daß er sich steif halten solle, er sei wie ein ins Gleichgewicht gestelltes Brett. Aber in den Fußgelenken müsse er beweglich bleiben. In dieser Stellung genügt ja bekanntlich ein leichter Fingerdruck gegen die Brust, daß der Stehende nach rückwärts oder durch einen Anstoß gegen den Rücken nach vorwärts ins Fallen gebracht werden kann. Der Suggestor nimmt den Patienten nun von rückwärts an den Schultern, legt ihn nach hinten über, wobei darauf zu achten ist, daß jener die Füße am Boden stehen läßt, gewissermaßen in der Horizontalachse seiner Fußgelenke, wie im Scharnier umgelegt. Nach dieser Vorübung, die mehreremale wiederholt wird, bis der Patient sich ohne Widerstand dem Umlegen ergibt und mit dem Gefühle

dieses Vorgangs vertraut ist, beginnt nun die eigentliche anleitende suggestive Vorbehandlung. Der Patient bleibt in der oben angegebenen Weise stehen, man läßt ihn jetzt die Augen schließen. Bei vielen Menschen tritt schon jetzt ganz von selbst ein Schwanken nach vorn und rückwärts ein; es ist das ein Symptom, das besonders bei nervösen Menschen vorhanden ist.

Man fordert nun den Kranken auf, sich intensiv vorzustellen, daß er rückwärts falle: Denken Sie: „Ich falle nach hinten, ich falle, ich fühle, daß mich etwas nach hinten zieht“, man hat ihm aber bei den Vorversuchen gezeigt und auch jetzt versichert, daß man hinter ihm steht und ihn auffängt. Der Suggestor hält ihm die eine Hand leicht in den Nacken und mit der andern führt er von der Stirne über die Schläfe hinweg eine streichende Bewegung horizontal nach rückwärts aus, während er nun im Kommandotone sagt: „Ja, Sie fallen, Sie fühlen wie Sie fallen, es zieht Sie nach hinten, ich sehe wie Sie rückwärts sinken.“ Tritt die Suggestion in Kraft, so sieht man den Kranken wirklich in steifer Haltung wie früher künstlich ausgeführt nach hinten sinken. Führt er aber nur ein kleines Schwanken nach rückwärts aus und kämpft sich sofort wieder in das Gleichgewicht zurück, so leistet er auch der Suggestion noch Widerstand. Man sagt ihm also: „Sie leisten Widerstand, Sie denken nicht intensiv genug, daß Sie fallen.“ Man wiederholt die Uebung bis sie Erfolg bringt. Die Uebung, bei der der Patient nach vorn fallen soll, wird in der Weise ausgeführt, daß der Suggestor dicht vor ihm stehend, ihn auf die Nasenwurzel fixiert; der Kranke blickt dabei in die Augen des Suggestors. Man befiehlt ihm nun zu

denken: „Ich falle vorwärts, ich falle etc.“ und der Suggestor sagt ihm zugleich langsam und akzentuiert vor: „Sie fallen vorwärts, Sie fallen jetzt, Sie fühlen wie es Sie nach vorne zieht.“ Entsprechende Striche vom Hinterkopf aus über die Schläfe nach vorn unterstützen diese Suggestion. Mißglückt eine solche Uebung, dann darf der Suggestor nicht aus der Ruhe und Sicherheit des Tones größter Selbstüberzeugungstreue fallen. Man erklärt dem Patienten im festesten Tone, daß das Mißglücken seine Schuld ist, daß er nicht intensiv genug denken könne, daß er noch kein Gefühl aus der zugesprochenen und gedachten Vorstellung zu erzeugen imstande ist. Führt man dieses Verfahren aber konsequent durch, so ist der Erfolg fast bei allen Menschen zu erzielen, ausgenommen bei solchen, denen es gar nicht ernst um das Gelingen der Suggestion ist. Haben aber die Versuche einmal dahin geführt, daß der Befehl ausgeführt wird, also in unserem Falle, daß Fallen wirklich eintritt, so braucht man den Kranken die Suggestion gar nicht mehr denken zu lassen. Der einfache Befehl genügt und der Effekt tritt ein. Derartige Uebungen gibt es natürlich viele; am häufigsten erproben öffentlich auftretende Suggestoren die Suggestibilität der aufs Podium gerufenen Versuchspersonen daran, daß sie die Hände wie zum Gebet gefaltet halten lassen, auffordern, diese aneinander zu pressen und nun zu denken: „Ich kann die Hände nicht mehr auseinanderbringen.“ Dabei gibt der Suggestor den Befehl: „Sie können jetzt die Hände nicht mehr auseinanderlösen.“

All diese Uebungen bezwecken also nur den Kranken davon zu überzeugen, daß es eine Suggestion gibt und

daß eine solche über ihn Macht gewinnen kann. Hat er dies einmal an sich erfahren, so ist er auch imstande einer selbstgewählten Suggestion Eingang in sein Unterbewußtsein zu verschaffen, eben deshalb, weil seine Erfahrung ihm nun den Glauben an Suggestion an die Stelle von Zweifel und Unerfahrenheit gesetzt hat. Denn, daß die Uebungssuggestion, ausgehend von dem Gedanken des zu Suggestierenden unter Anleitung des Suggestors erst dann in Wirkung gesetzt ist, wenn das Unterbewußtsein sie sich einverleibt hat, sie zur Autosuggestion gemacht hat, das merkt der Kranke ganz von selbst an seinem Erlebnis. Nun ist er also reif und vorbereitet, sowohl Fremdsuggestionen auf sich einwirken zu lassen, als auch Heilsuggestionen an sich selbst vollziehen zu können.

Wir fügen hier als Anhaltspunkt dafür, wie ungefähr eine die allgemeinen seelischen und körperlichen Verhältnisse eines Hilfesuchenden betreffende Heilsuggestion zu lauten hat, ein Beispiel an.

Es wird angenommen, daß es sich um einen Patienten handelt, dessen Suggestibilität festgestellt ist, der als vorbereitet angesehen werden darf. Der Suggestor sagt:

„Legen Sie sich bequem auf diesen Divan, Sie sollen so liegen, daß Sie garnichts stört, Sie sollen sich so fühlen als ob Sie ein angenehmes Nachmittagsschlüfchen machen wollen“ —

nun wird der Suggestor ihm etwa in der früher angegebenen Weise einen glänzenden Gegenstand vor Augen halten und bevor eine Uebermüdung der Augen eintritt, dem Daliegenden die Augen mit der Hand verschließen. Der Suggestor fährt dann etwa fort:

„Schließen Sie die Augen, atmen Sie ruhig und gleichmäßig als ob Sie schliefen. Sie denken jetzt daran, daß alles, was ich Ihnen nun sage, sich Ihnen tief einprägt, daß der Inhalt meiner Worte, die Gedanken, eine Macht in Ihnen aufbaut, durch die Sie Herr werden über all jene Beschwerden, die Sie zu mir geführt haben. Sie wissen, daß diese Macht in Ihnen Ihre ganzen Gedanken und Ihre sämtlichen Organe regiert und daß Sie deshalb mit ihr alle Vorgänge körperlicher und seelischer Art beeinflussen können.“

Nun muß der Suggestor die aus der Vernehmung des Kranken hervorgehenden speziellen Suggestionen fortsetzen. Es ist dabei Sorge zu tragen, daß die Rede immer eine möglichst positive, affirmative Form habe. Man sage also nicht: „Sie sollen nicht, Sie haben nicht, Sie werden nicht,“ sondern man sagt: „Sie haben, Sie werden, Sie können etc.“ Auch konditionale Wendungen der Suggestion sind zu vermeiden. Leidet also der zu Behandelnde annahmsweise an Energiemangel, an einer Entschlußlosigkeit, die auf Mangel an Selbstvertrauen, auf zwangsmäßige Verkleinerungsideen zurückgeht, so müßte die spezielle Suggestion etwa fort-fahren:

„Ihre innere Zerrissenheit, das Gefühl, daß Sie um jeden Entschluß kämpfen müssen, ist die Folge von Zweifeln in Ihre Leistungsfähigkeit. Es ist Mangel an Selbstvertrauen. Der Zweifel ist Ihr eigentlichster Feind. Ihre Leistungsfähigkeit ist genau so gut wie die jedes Gesunden. Sie können alles, was an Sie herantritt, leisten. Ihr Entschluß ist völlig ungehindert, Sie können von jetzt an sofort und jedesmal, was immer Sie wollen. Mit dem Entschluß zugleich fühlen

Sie, daß eine Kraft in Ihnen ist, die den Mut zum Handeln gibt; die Gedanken, die jetzt in Sie dringen, stehen jederzeit als Helfer bereit. Sie stehen als zuverlässige Freunde dort, wo bisher der Zweifel stand. Diesem ist dadurch eine unübersteigliche Wand entgegengebaut, über die hinaus er nicht mehr in Ihr Bewußtsein zu dringen vermag. Sie sind frei von jeder Anfechtung durch jene Zweifel. In Ihnen klingt eine klare, sicher wirksame Stimme wie jetzt: „Ich kann, ich bin frei, ich kann vollenden, ich fühle, daß ich kann wie ich will.“

In dieser Weise muß also in affirmativem Sinne die Suggestion, von Fall zu Fall richtig eingefühlt, und rethorisch richtig angewendet, erteilt werden.

Zur Veranschaulichung führen wir ein Beispiel einer Suggestivbehandlung vor, wie es sich in der Praxis gestaltet.

Ein Herr mittleren Alters, von durchaus gesundem Aussehen, sucht uns auf, stellt sich von Beruf als Arzt vor und beginnt sein Anliegen: „Ich habe mich nebenberuflich im Gesang ausbilden lassen. Ein bekannter Fachmann machte mich seinerzeit auf meinen schönen Bariton aufmerksam. Meine Studien sind beendet. Gesellschaftliche Verpflichtungen haben es mit sich gebracht, daß ich übermorgen Abend in N. — er nennt den Namen einer großen Stadt — in einem öffentlichen Wohltätigkeitskonzert mit einigen Solovorträgen auftreten muß. Ich habe meine Parteen gründlich studiert und trug sie in letzter Zeit öfter meinem Lehrer und zu Hause zu voller Zufriedenheit vor. Aber seit einigen Tagen, seitdem mir das Programm mit meinem Namen gedruckt ins Haus kam, hat mich eine Angst

befallen. Sie ist mir auf den Kehlkopf gegangen, ich fühle dort jetzt stets ein fremdartig beengendes Gefühl. In den wenigen Tagen ist es schon soweit gekommen, daß ich sogar, mit mir allein nun schon beim Einsetzen des Tones Schwierigkeit habe und ganz unsicher geworden bin. Ich singe unfrei, gezwungen, der Ton trägt nicht mehr, ja ich bin sogar so befangen, daß ich plötzlich den Text nicht mehr gegenwärtig habe. In meiner Bedrängnis sehe ich als letztes Mittel Ihre Hilfe, Herr Kollege, und wenn die nicht möglich ist, nur den Ausweg, sofort abzusagen. Das wäre mir ja schrecklich, mir liegt nicht nur aus Eitelkeitsgründen viel an meinem Auftreten; ich hoffe, — im Vertrauen gesagt —, tiefere Empfindungen durch ein Gelingen des Konzerts der Erfüllung näher zu bringen. Nun muß ich Ihnen aber anvertrauen, — und Sie nehmen mir das hoffentlich nicht übel —, daß ich kein großes Vertrauen zur hypnotischen Behandlung habe. Ich weiß schon, daß damit oft sehr gute Erfolge erzielt werden; ich kenne die Literatur ein wenig, mit der ich mich aber als Chirurg nur oberflächlich beschäftigt habe. Ich bin aber eine skeptische und praktisch-tätig eingestellte Natur, auch, wie Sie sehen, ein sehr kräftiger Mensch. Ich kann mir gar nicht denken, wie Sie mich unterkriegen können sollen, daß ich da einschlafe. Wenn es wirksam sein soll, muß ich doch wohl in hypnotischen Schlaf verfallen. Sagen Sie mir offen, Herr Kollege, hat es überhaupt einen Zweck, daß ich Ihre Zeit in Anspruch nehme“ — „Sie sind ganz und gar ein geeigneter Patient,“ konnten wir ihm entgegen. „Wie Sie selbst wissen, ist Ihr Zustand nur eine seelische Hemmung. Die augenfällig gewordene Bestim-

mung von Zeit und Umständen durch das gedruckte Programm hat in Ihnen und besonders, weil Sie auch aus zarten Empfindungen heraus unter gespannter Erwartung stehen, einen Zweifel in Ihr Können wachgerufen. Dieser ist natürlich ganz unbegründet, denn faktisch können und konnten Sie ja bisher nicht nur Noten und Text, sondern Sie haben ja auch einwandfreien stimmlichen Vortrag gehabt. Das Ungewohnte, vor einen gefüllten Saal hintreten zu sollen, kommt weiter beunruhigend dazu. Der einmal leise geregte Zweifel ist über Nacht — ich meine das wörtlich — denn wahrscheinlich ist es im Traume geschehen — zu einer Angstneurose geworden. Die nervöse Unruhe konzentriert sich auf das Organ, das für den Erfolg ausschlaggebend ist. Die Angst mechanisiert sich zu einem Druckgefühl im Kehlkopf. Man kann ruhig sagen, daß dies bei Ihnen nur eine Nebenerscheinung des „Lampenfiebers“ ist. Sie sind also über diese seelischen Schleichwege, die gar nichts mit einer körperlichen Verfassung ihrer Brust oder ihres Kehlkopfes zu tun haben, einem unterbewußten Einfluß des Zweifels zum Opfer gefallen. Sie leiden nur an einer schädlichen Autosuggestion. Diese kann nur wieder durch eine solche beseitigt werden. Was ich mit Ihnen vornehmen werde, ist nur das Zeigen des Weges, wie Sie in Ihnen selbst eine zweite stärkere befreiende Autosuggestion zu erzeugen vermögen werden. Eine Hypnose ist da gar nicht notwendig. Sie sagen, Sie seien skeptisch und eine zu kräftige Natur, als daß Sie sich unterkriegen lassen könnten. Ja, darum handelt es sich ja gar nicht, Sie stehen noch auf der alten Anschauung, daß von dem Suggestor irgendwelche Kraft-

strahlen, Magnetismen ausgingen, die den Andern bezwingen müßten. Nein, Herr Kollege, Sie selbst machen sich gesund; Sie selbst heben in sich das unsinnige Gefühl Ihrer Spannung und des Druckes im Kehlkopf auf; ich zeige Ihnen nur den Weg zu dem psychologischen Trik. Da Sie erst heute kommen, einen Tag vor Ihrer Abreise, bleibt keine Zeit, Sie durch gewisse Vorübungen zur Suggestierbarkeit vorzubereiten. Aber da Sie als Kollege mich besser und rascher verstehen als Laien, und meine Ausführungen auch vollinhaltlicher erfassen, so bringen wir das auch ohne solche Uebungen fertig. Merken Sie wohl auf: Sie selbst dürfen nicht, wie Sie es bisher gemacht haben, sich ärgern und mit irgend einem Hinfühlen, Räuspern, Schlucken an dem Kehlkopf irgend etwas zu bessern versuchen. Ignorieren Sie das Ding einfach. Und nun, wenn wir unsere Sitzung beginnen, dürfen Sie auch gar nicht irgend etwas Bestimmtes wollen; vor allen Dingen aber nicht Ihre Empfindungen oder die bisherige Angst bezwingen wollen. Sie sagen sich jetzt mit mir: Ich glaube, daß mich mein Kollege nicht zum Narren halten will. Ich glaube, daß er in seinem Fache seine Erfahrung hat, wie ich an die meine als Chirurg glaube. Ich glaube, daß er mir helfen wird, ganz frei zu werden. Bitte, prägen Sie sich diese Gedanken ein, wir wollen sie noch einmal wiederholen. — — — So — jetzt sollen Sie im übrigen gar nichts mehr tun und wollen, wir werden jetzt beginnen.“

„Legen Sie sich bequem auf diesen Divan, lösen Sie Ihren Kragen, es darf Sie nichts beengen. Ich mache das Zimmer dunkel, damit Sie das Licht nicht ablenkt und schließe die Portiären, damit kein Geräusch herein-

dringt. Sie sehen mir diesen glänzenden Knopf nun über Ihrer Stirne an, bis Ihre Augen etwas müde sind. Das befördert in Ihnen ein lässiges Gefühl, in welchem Sie dann, innerlich ganz ruhig geworden, daliegen können. Ich schließe Ihnen dann die Augen mit der Hand, wenn ich sehe, daß Sie müde werden. Dann lasse ich Sie ruhig einige Minuten so liegen, Sie hören, daß ich von Ihnen weggehe und das Zimmer verlasse. Wenn ich wieder komme, lege ich Ihnen die Hand auf die Stirne — das ist nur eine erfahrungsgemäß beruhigende und praktische Geste — und dann hören Sie ganz gleichmütig und apathisch meinen Worten zu. Genau das, was ich Ihnen dabei sage, prägt sich tief Ihrem Gedächtnis ein; nicht wie wenn ich es Ihnen etwa sonst erzählte, nein, so, als ob es aus einem Traume in Ihrem Gedächtnis verblieben wäre. Und das, was Sie da hören, was da an Gedanken an Sie herangebracht wird, das beherrscht Sie dann als Autosuggestion. Das bleibt wirksam in Ihnen, befreit Sie vom Druck im Kehlkopf und sichert im bestimmten Augenblick den bestimmten Erfolg.“

Eine vorherige Ausfragung hatte mich in die Lage versetzt, die Umstände beim Auftreten im Konzert und den Beginn des Gesanges musikalisch genau zu kennen.

Die dem Ruhenden monoton und eindringlich gegebene Suggestion hatte den Wortlaut:

„Der Zweifel, der über Sie Macht gewonnen hatte, ist nun kraftlos; deshalb schwindet auch die Erwartungsspannung für übermorgen Abend. Damit ist der Druck vom Kehlkopf gewichen; Sie fühlen das Organ nicht mehr, so wenig als Sie es etwa sonst gespürt haben. Sie stehen im Künstlerzimmer und unterhalten

sich. Die Glocke ruft Sie hinaus. Vom Augenblick an, wo Sie das Podium betreten, herrscht Dunkelheit vor Ihren Augen. Sie sehen das Publikum nicht, Sie gehen aber mit ganz sicheren Schritten auf Ihren Platz neben dem Flügel. Sie hören die Intonation und sind ganz ruhig. Vor dem 4. Takt haben Sie tiefen Atem, und nun strömt das Cis volltönend klar aus ihrem Munde. Sie haben eine tiefe Freude am Klange Ihrer Stimme und singen frei weiter. Nun wird es hell für Sie im Saal; Sie sehen das aufmerksame, befriedigte Publikum, die sichere Stimmung beherrscht Sie den ganzen Abend.“

Mit Beendigung der Sitzung meint der Kollege: „Merkwürdig, ich habe ein sehr ausgeruhtes Gefühl, ich habe alles gehört und bemerkt, wie Sie es sagten und doch war es anders, als wenn ich jetzt mit Ihnen rede.“ „Sehen Sie,“ entgegnete ich, „so wird ein starker Mann und Skeptiker bezwungen. Nun seien Sie Ihrer Sache sicher, der Erfolg kann nun nicht ausbleiben. Bitte erhalten Sie die Wirkung frisch. Sagen Sie sich ganz unbetont und ohne etwas dabei zu denken, morgen und am Tage des Konzertes noch einigemal mit Worten halblaut vor: „Ich bin ganz frei und kann prachtvoll singen.“

Drei Tage nachher kam die Nachricht: „Ich hatte manchmal noch etwas Angst, aber als die Glocke rief, war alles vorbei. Ich ging hinaus, sah nichts und hörte plötzlich mein volles schönes Cis; nun wußte ich, daß gewonnen Spiel war.“

Ganz in der Weise der oben gezeichneten Fremdsuggestion, wird auch die Autosuggestion vorgenommen. Ist die Suggestibilität genügend vorbereitet, handelt es sich um vorbeugende Suggestionen, die

vor psychogenen Erkrankungen schützen sollen, so genügt es, sich alle Tage, wie man als Kind gewohnt war ein Morgen- und Abendgebet zu sprechen, regelmäßig mit geschlossenen Augen und nach Versenkung in seelische Gleichmut mit halblauter Stimme eine allgemeine, alles umfassende Suggestion sich vorzusprechen, z. B. folgenden Wortlauts:

„In jeder Hinsicht geht es mir Tag für Tag in allem körperlich und seelisch gut und alles was ich in vernünftigen Grenzen wünsche und dessen ich bedarf, wird in dem Maße als es für mich vorteilhaft ist, eintreten.“

Auch bei speziellen Notfällen und in Bezug auf die Erlangung bestimmter Wunschziele zu körperlichem und seelischem Wohlergehen genügt es meist, diese Form der allgemeinen Suggestion einzuhalten. Mit leisen und unverfolgbar richtig orientierten Schritten findet diese allgemeine Suggestion doch ihren Weg zum speziellen Erfolg. Dieses fast unglaubliche und geradezu mystisch anmutende Wirken entspricht der Erfahrung. Das Wie und Warum möge uns weiter nicht kümmern. Wer allzuviel wissen will oder allzuviel weiß, verdirbt ehestens für sich die Möglichkeit mittels Suggestion den glücklichen Ausweg aus auf anderem Wege oft unabwählbarer Not zu finden. Hier stehen wir an dem Punkte, wo wir sagen müssen: „Glaubet und es kann Euch geholfen werden“; vielleicht steht vor dem Wissen um diese Dinge ein ewiges „Ignorabimus“.

In dem oft unbegreiflichen Wirken suggestiver Vorgänge liegt auch der Erfolg kurpfuscherischer Behandlungen begründet. Wer kennt nicht etwa die offenen und versteckten Reklamen für Allerweltsmittel, die schablonenhaft versandt und verkauft, ihre Wunder-

wirkungen haben? Wer weiß nicht aus seinen Bekanntenkreisen Name und Adresse dieses „Naturheilkundigen“ und jenes „Schäfer Ast“*), der aus zugesandtem Haupthaare, aus abgeschnittenen Fingernägeln oder aus Urinpröbchen (natürlich ohne chemisch-mikroskopische Analyse) die unheimlichsten Diagnosen stellte, dann einen Tee verordnet, der für den Schwindsüchtigen genau derselbe ist wie für den Neurastheniker. Wer hörte nicht schon einmal einen sonst ganz vernünftigen und allgemein gebildeten Menschen sagen: „Ja, wenn mein armer Freund nur noch, wie ich es ihm geraten, zu der Frau X in die Ystraße gegangen wäre — er wäre heute sicher noch am Leben! Die Aerzte haben ihn ja nicht mehr operieren wollen, der Darmkrebs sei schon zu weit vorgeschritten gewesen. Aber ich sage Ihnen, die Frau hat schon oft solche verzweifelte Fälle noch geheilt, wie ich ganz genau weiß; das hat mir doch jetzt erst gerade der Herr Doktor X, ein sehr gebildeter Herr, wissen Sie, der Chefchemiker von der großen Seifenfabrik M., selbst erzählt, wie es bei seinem Vater war, der auch an Darmkrebs litt.“

Wir verstehen, denke ich, ganz gut, warum sich unter jenen Teetrinkern auch wirklich Geheilte befinden; und wir verstehen ebensogut, warum jene, welche die ärztliche Kunst so billig geben, nicht alle werden können. Urteilten jene dergestalt über Aerzte, die bewußt oder unbewußt vom Wege der Wissenschaft abgewichen, ihre Diagnosen mit neuerdings wieder sehr in Mode stehenden mystischen Methoden stellen, so hätten sie gar nicht so unrecht geurteilt. Es wird der

*) Der Name eines in ganz Deutschland vor 25 Jahren bekannten „Wunderdoktors“, der Schafhirte war.

Wissenschaft allerdings immer unergründlich bleiben, wie man z. B. aus Haaren und Fingernägeln einen Darmkrebs oder Blasenpolypen herausdiagnostizieren kann. Hier stehen wir an dem Punkte, wo wir sagen müssen: *Glaub nicht*, und es kann Euch geholfen werden. Sicher steht für das wissenschaftliche Erkennen vor solchen Unsinnigkeiten ein ewiges „Ignorabiums“. Das Kurpfuschertum hat und wird jederzeit, besonders solange es gesetzlich ganz uneingeschränkt blühen darf, im Vergleich zur wissenschaftstreuen Medizin seine Vorteile ziehen können aus den nachgenannten Umständen:

Es kann handeln ohne durch irgend welches Wissen eingengt zu sein; es braucht, wie man im Volksmunde sagt, vor lauter Bäumen den Wald nicht zu sehen. Es braucht keine Würde der Sache und keine Würde der Person zu wahren, weil es beide nie besaß. Es paßt sich geschmeidig, wie ehemals die mittelalterliche, magische Medizin den mystischen Bedürfnissen der Zeiten an. Es darf unverantwortlich und unangestritten den größten Faktor der menschlichen Schwächen ausnützen — sagen wir höflicherweise. „Die Welt will betrogen sein!“

IV. Suggestion und Autosuggestion in der Kindererziehung.

Es ist nun ohne weiteres klar, daß eigentlich jede Art von Erziehungsmethode eine Art Suggestivmethode ist. Erzieher wirken durch Beispiel, durch überzeugendes Zureden und manchmal, aber dann immer am schwächsten, durch Strafen auf ihre Zöglinge. Zureden und Beispiel kann leicht methodisch angewandt werden. Man kann sie so anwenden, daß systematisch Suggestionen erteilt werden und man kann deshalb auch erzieherische Vorstellungen im Kinde zu Autosuggestionen gestalten. Es ist das ganz verwandt dem Gebrauche, daß man dem Kinde z. B. die Vorstellung gibt, es werde stets von seinem Schutzengel begleitet. Dieser sehe alles, deshalb sei es nie alleine und unkontrolliert, es müsse sich deshalb also stets beobachtet fühlen und deshalb stets so handeln wie es unter den Augen der Eltern geschehen dürfe. Soll ein Kind richtig und gesund beeinflußt werden, so müssen ihm also erstens nützliche Suggestionen zugeführt werden und zweitens schädliche Suggestionen vorenthalten bleiben. Die Erzieher sollen deshalb dem Kinde stets nur mit ruhig freundlicher, wohlwollender Art begegnen. Affekte des Erziehers übertragen sich durch den Nachahmungstrieb gar schnell auf das Kind. Der Ton mit Kindern muß bestimmt sein, er muß stets etwas autoritatives haben, ohne daß er befremdend oder hart wirkt. Das Kind muß durch Güte

des Erziehers stets geistig an liebevoller Hand geführt bleiben, auch dann, wenn Rügen und Strafen unvermeidbar sind. Niemals darf die Strafe den Charakter der Brutalität tragen, denn dadurch stößt man das Kind in autosuggestive Furcht und Haß gegen den Erzieher. Man darf auch dem Kinde das Fragen nicht abschneiden mit den leider so oft gebrauchten Redensarten „das verstehst Du nicht, das geht Dich nichts an, dafür bist Du noch zu jung“ oder der weit schlimmeren Ausrede: „Laß mich in Ruhe, die Fragerei langweilt mich.“ Man muß jede Frage des Kindes beantworten. Ein intelligenter und liebevoller Erzieher wird auch auf jede Frage eines Kindes eine wahre Antwort geben können. Stellt das Kind wirklich frühreife Fragen, so ist es psychologisch immer noch besser ihm eine seinem Alter angepaßte Antwort zu erteilen, als die Neugierde durch Ablehnung der Antwort zu steigern oder das Kind durch Anfahren zu entfremden, es auf die Bahn unkontrollierbarer Phantasien zu treiben, es den schlechten Beratern in die Arme zu treiben. Solange das Kind fragt, hat es Vertrauen und solange es Vertrauen hat, ist es lenkbar. Das Kind soll ja doch gelehrt werden und Erfahrungen bekommen. Deshalb erwecke man in ihm Interesse für Natur und natürliches Geschehen und erkläre von vornherein alles so einfach und klar, daß für den suchenden Intellekt des Kindes eben kein Anlaß zum Herumphantasieren bleibt. Ueber Mitmenschen spreche man vor Kindern nie klatsch-süchtig und erwähne wirkliche moralische Defekte anderer Menschen möglichst nicht. Es darf Kindern ruhig verborgen bleiben, daß es moralisch minderwertige Menschen gibt. Man belehre sie aber, daß sie

mit fremden, ihren Erziehern unbekanntem Personen, sich nicht in Gespräche einlassen und nicht mit ihnen gehen dürfen. Ganz verfehlt ist es natürlich einem Kinde gewohnheitsmäßig zu sagen: „Du bist ein Faulenzer, ein Taugenichts“ oder „Du bist ja so dumm.“ Ist das Kind wirklich faul und in der Erfüllung seiner Pflichten nachlässig oder wirklich unbegabt, so muß man doch bei erster Gelegenheit, selbst wenn keine irgendwie nennenswerte Besserung vorliegt, dem Kinde sagen: *„Heute hast Du es besser gemacht und Du siehst, daß es geht, wenn Du willst.“* Das geschmeichelte Kind wird sicher eher sich Mühe geben als ein immer wieder gezanktes Kind, das vor sich selbst herabgesetzt wird. Ueber Krankheiten, ganz speziell solcher nervöser Art, sollte man in Anwesenheit von Kindern nie reden. Sie sind sehr suggestibel und fühlen sich leicht krank an Krankheiten, von denen sie gehört haben; man soll deshalb ein Kind auch nicht unnötig ängstlich darauf hinweisen, es könne sich bei diesem Regen und jenem Wind erkälten. Es genügt ihm ganz einfach zur Gewohnheit zu machen, gegen Unbill von Witterung entsprechenden nicht übertriebenen Schutz anzulegen. Daß Schauer märchen verheerend auf Gemütsruhe und Schlaf von Kindern einwirken, bedarf kaum besonderer Erwähnung. Aeußert aber ein Kind Furcht vor Dingen, die ihm seine Traumphantasie etwa vorgaukelt oder fürchtet es sich in seinem Schlafzimmer vor unheimlichen Gestalten, die es etwa an den Wänden gesehen haben will, so suche man in diesem Zimmer bei Dunkelheit die Anhaltspunkte — etwa gewisse Motive im Tapetenmuster oder durch Ladenritzen eindringende Lichtstrahlen — aufzufinden und sie dem

Kinde als harmlose Vorgänge unter Aufzeigen ihrer natürlichen Zusammenhänge zu demonstrieren. Mit dem beliebten: „Ach, Unsinn“ und „Schäme Dich,“ ist da nichts geholfen, sondern viel verdorben. Man züchtet nur aus den aufgetretenen Furchtempfindungen dauernde schreckhafte Autosuggestion.

Kindern soll Freude am Arbeiten beigebracht werden. Sie müssen erfahren, daß sie für ihren Vorteil lernen und nicht für die Erzieher. Es ist deshalb nötig, die Vorteile des Erlernen bei jeder Gelegenheit möglichst an der Verwendbarkeit zu erweisen. Das Wichtigste aber von allem ist, daß man Kinder im Selbstvertrauen bestärkt. Man lehre sie, daß jede Aufgabe und Anforderung des Lebens zunächst zwar verständlich bedacht werden muß, daß man also nichts planlos und nur aus Impulsivität beginnen soll. Ist der Entschluß aber einmal gefaßt, dann gibt es darüber kein Hin und Her und kein Aufgeben mehr, es sei denn, daß die Erwägung später als irrig erkannt wird. Das Kind muß ein Gefühl dafür bekommen, daß eine Aufgabe stets zu meistern ist, wenn man nicht abläßt das Ziel mit Ausdauer zu verfolgen. Es muß erfassen, daß der Glaube, die Idee, selbst ein schweres Endziel sei zu erreichen, sofern nur eifrig und unermüdlich danach getrachtet wird, in fast allen Fällen wirklich den Erfolg bringt.

In dieser Weise und in den aus ihr sich ganz von selbst ergebenden Richtlinien für alle anderen denkbaren Eventualitäten der Erziehungsbedürfnisse müssen die Erzieher zuförderst durch gutes Beispiel wirken. Kinder sind, wie gesagt, suggestibel und machen gerne alles nach, darum verderben schlechte Sitten der Er-

zieher an Kindern am meisten. Auffahrendes unkonsequentes Verhalten untergräbt am raschesten den Autoritätsglauben. Will man die erzieherischen Ermahnungen suggestiv verstärken, so empfiehlt sich bei kleineren Kindern folgendes Verfahren: Kleinere Kinder haben einen noch nicht leicht unterbrechbaren ersten Schlaf. Man trete leise an das Bettchen heran und spreche aus geringer Entfernung ohne das Kind zu berühren mit monotoner halblauter Stimme jene Suggestionen, die für die Einstellung des Kindes heilsam sein können. Sie müssen die uns bekannte affirmative Form tragen. Es heißt also nicht: „Du darfst nicht mehr unartig sein wie heute als Du das getan oder jenes unterlassen hast,“ sondern die Suggestion heißt etwa:

„In Dir ist eine Stimme, die Dir immer sagt, was artig ist; Du weißt, was Du tun darfst und wie ein braves Kind ist. So handelst Du auch ganz von selbst und bist glücklich, wenn Du es getan hast.“ . . .

Hat das Kind z. B. seinem Geschwister etwas weggenommen und sich störrisch verhalten, als es den Gegenstand zurückgeben sollte, so fährt die Suggestion fort:

„Du fühlst, daß Du Deiner Schwester stets zurückgeben mußt, was ihr gehört und Du tust das nun immer ganz von selbst . . .“

Solche Suggestionen dem Kinde durch einige Zeit regelmäßig erteilt, prägen sich seinem Unterbewußtsein so wirksam ein, daß es im Wachzustande vor der Versuchung zu unrichtiger Handlung geradezu zurückschreckt, wie wenn ein innerer Zwang plötzlich nötigte. Man darf nicht etwa ablassen solche Suggestionen

weiterzuführen, wenn ein Kind anfänglich dabei erwacht; tritt dies ein, so sage man ihm, man habe leise mit ihm Gutes gesprochen, es solle wissen, daß man dies nun noch öfter tun werde. Und alsbald ist es dem Kinde eine solch beruhigende liebe Gewohnheit geworden, daß es im Schlafe verbleibt und doch alles vernimmt, wie es zum Inkrafttreten der Suggestivwirkung erforderlich ist.

Sind die Zöglinge aber älter, kann man mit komplizierteren Gedankengängen an ihr Vorstellungsvermögen herantreten, so ist die häufige Wiederholung einer umfangreicheren Wachsuggestion, die ganz das Gepräge einer gütigen Ermahnung zu tragen hat, sehr von Nutzen. Man wird etwa beim Unterricht sagen:

„Ich nehme an, meine lieben Kinder, daß Ihr stets gerne aus eigenem Empfinden folgsam sein wollt, daß Ihr meine Anordnungen befolgt, weil Ihr wißt, daß sie nur zu Eurem Besten gegeben werden. Ihr habt das ja schon oft an Euch erfahren und Vorteil gehabt und deshalb auch Dankbarkeit empfunden. Eure Arbeiten und Studien nützen Euch, deshalb macht Ihr sie auch dann gerne, wenn sie auch manchmal mühsam sind. Der beste Weg leicht zu lernen ist aufmerksam zu sein, wenn der Lehrer etwas erklärt. Weil Ihr nicht unnötige Mühe haben wollt, paßt Ihr also im Unterricht gut auf. Ihr seid klug genug, um alles zu verstehen und deshalb behaltet Ihr auch alles gut ohne Mühe. Euer gutes Gedächtnis läßt Euch nicht im Stich, wenn Ihr etwas aus der Erinnerung wissen müßt. Eure Arbeiten zuhause macht Ihr mit Sorgsamkeit, weil sie gut gemacht, Freude am Erfolg und an der Zufriedenheit des Lehrers bringen. Und Ihr

seid mit größter Aufmerksamkeit dabei, weil es dann viel rascher geht und Euch mehr freie Zeit zu Spiel und Erholung übrig bleibt.“

Diese und ähnliche abgepaßte Wachsuggestionen kann der Lehrer, der Vater und die Mutter den Kindern alltäglich in irgend einer Form und bei irgend einer passenden Gelegenheit geben. Der rasche Erfolg dieses die Erziehung unterstützenden Suggestivverfahrens wird mehr als alle Worte zu seiner Verbreitung beitragen.

Nachwort.

Wir haben am Schlusse unserer Einführung darauf hingewiesen, daß der französische Apotheker Emile Coué das Verdienst hat, die Wirkung der Suggestion als nur in der Autosuggestion gelegen, erkannt zu haben. Coué verstand außerdem, das Interesse für das Autosuggestivverfahren durch populäre Form seiner Darstellung in weiten Kreisen zu wecken. Er traf für sein Publikum den richtigen Ton. Deshalb hat nicht nur Coués' Schrift großen Absatz gefunden, sondern der Autor fand auch großen Zulauf von Schülern, die das Verfahren in Schulkursen beim Meister erlernen wollten. Hierin liegt natürlich auch eine Gefahr des sogen. Couéismus. Würde z. B. ein approbierter Arzt an einem Krebs- oder Rückenmarkskranken unter Verkennung der Diagnose herumsuggerieren, so macht er sich nach dem Gesetz des Kunstfehlers schuldig und ist für den Schaden haftbar. Der Schüler Coués dürfte also nie vergessen, zunächst einmal durch den Arzt feststellen zu lassen, welche Art von Erkrankung überhaupt vorliegt. Der Laie mag da denken, es sei wohl nicht gut möglich, eine schwere organische Erkrankung so sehr zu verkennen. Er ahnt aber z. B. nicht, — um nur aus der Fülle der Möglichkeiten etwas herauszugreifen —, daß Magenkrämpfe z. B. die Frühsymptome einer Rückenmarksdarre sein können, Kopfschmerzen und Erbrechen die Frühsymptome eines sich entwickelnden Gehirntumors etc. sein können. Wehe aber

dem Kranken, wenn eine solche Erkenntnis nicht so früh wie irgend möglich, eintritt.

Ueber dem Verdienst Coués mag auch nicht übersehen werden, daß er selbst und besonders die für ihn Zeugnis leistenden Bewunderer weit über das Ziel hinausschießen. Viele der in seinem Büchlein bekannt gegebenen Heilerfolge, bei organischen Leiden müssen sicherlich als irrtümliche Beobachtungen zurückgewiesen werden. Wieweit organische Erkrankungen der Suggestivbehandlung zugänglich sind, haben wir im Voranstehenden beleuchtet.

An praktischen Verfahren hat Coué nichts Neues geschaffen. Die Erfolge der Suggestion werden bei ihm durch Aufzählungen von Heilerfolgen belegt, die allermeist aus Laienkreisen zeugnisweise aufgestellt sind. Der Leser ist also darauf angewiesen, sie einfach zu glauben. Für die Erfassung des Prinzips der Wirkung des Verfahrens ist wenig geschehen. Wir haben es deshalb für nötig erachtet, durch unsere Kapitel I und II ein breiteres Verstehen anzubahnen und hoffen damit auch soweit überzeugend gewirkt zu haben, daß nunmehr Suchende und Hilfsbedürftige mit günstigerer Gestimmtheit und als Unterrichtete an eventuelle Versuche herantreten.

Soweit wir uns gegenseitig verstehen lernen wollten, ist es geschehen. Die einfache Form der niedergelegten Gedanken sollte das weitmöglichste Verständnis aller Kreise sichern.

• • •

Einige wertvolle Zitate aus Coués' Schrift mögen hier noch angefügt werden:

„Das Unterbewußtsein regiert alles in uns, das Körperliche und das Gefühlsleben; es hat vermittelt unserer Nervenbahnen die Leitung für die Funktion aller unserer inneren Organe in Händen, ja selbst für die kleinste Körperzelle.“

„Es ist besser nicht zu wissen, woher ein Uebel stammt und es beseitigen zu können, als zu wissen woher es stammt, und es behalten zu müssen.“

„Die erbliche Belastung besteht hauptsächlich in der Idee, daß sie eine unausbleibliche Wirkung ausüben müssen.“

„Krankheiten fürchten, heißt sie heraufbeschwören.“

„Wenn Sie leidend sind oder Schmerzen haben, sagen Sie nie: Ich will versuchen diese zu überwinden; sagen Sie: Ich werde dies vergehen machen. Denn, wenn dem Zweifel Raum gelassen wird, wird nie der Erfolg kommen.“

„Gedanken und Worte, wie: „Ich möchte gern“ ziehen fast immer ein: „Ich kann aber nicht“ nach sich.“

„Der Schlüssel der Methode liegt in der Erkenntnis von der Ueberlegenheit der Vorstellungskraft als Glaube, über den bewußt betonten Willen.“

Inhalts-Verzeichnis:

- Vorwort Seite 5
- Einführung Seite 7—13
- Immanuel Kants Schrift: „Von der Macht des Gemüths, durch den bloßen Vorsatz seiner krankhaften Gefühle Meister zu werden.“
- Hufelands Anmerkungen zu Kant's Schrift, Napoleons und Goethes Ueberzeugungen.
- Teil I: Vom Einfluß des Geistes auf den Körper . Seite 14—51
- Ueber die Seele.
- Die alltäglichen Einwirkungen des Geistes auf den Körper.
- Spezielle und außerordentliche Wirkungen des Geistes auf den Körper.
- Erläuterungen über die Vorgänge bei der Wirkung des Geistes auf den Körper und die Krankheiten.
- Die Gemüthsleiden, ihre Ursachen und Heilung.
- Teil II: Vom bewußten und unterbewußten Seelenleben Seite 52—63
- Ober- und Unterbewußtsein.
- Beispiele für die Wirkungsweise der unterbewußten Seelenkräfte.
- Vorstellungskraft als Autosuggestion.
- Zum Erlebnis gewordener Glaube.
- Die Suggestion eine Autosuggestivwirkung.
- Teil III: Die methodische Nutzung des Unterbewußtseins zu Heilzwecken Seite 64—85
- Die praktische Einwirkung der Fremd- und Selbstsuggestion.
- Vorübungen zur Erwerbung der Suggestierbarkeit.
- Beispiele der Suggestivbehandlung.
- Geheimmittel und ihre Wirkungen.
- Das Kurpfuschertum.
- Teil IV: Suggestion und Autosuggestion in der Kindererziehung Seite 86—92
- Einige Gedanken und Angaben, die Erziehung der Kinder suggestiv zu unterstützen.
- Nachwort: Coués Schrift und einige wertvolle Zitate daraus Seite 93—95

Astrologische Hausbücher

Weltrhythmus-Kalender für 1925

Ein astrologischer Haus- und Bauernkalender

Herausgegeben von **L. Hoffmann** und **E. Ebertin**

Der Kalender ist der zuverlässigste Ratgeber in allen persönlichen, politischen und wirtschaftlichen Angelegenheiten. Er enthält u. a. Beiträge von E. Gräfin von Montgelas, Freiherrn v. Klöckler, I. v. Oleichen-Russwurm, Dr. Max Kemmerich, Bruno H. Bürgel, E. Ebertin, Bernd Unglaub, E. Koppentätter und Ludwig Hoffmann.

Die zwölf Menschentypen

Eine praktische Haus-Astrologie für Anfänger
von **Ludwig Hoffmann**

Diese Schrift eröffnet der Charakterbeurteilung neue Wege. Hier wird zum erstenmal an unzähligen Beispielen von bekannten Persönlichkeiten der Gegenwart und der Vergangenheit nachgewiesen, welchen massgebenden Einfluss auf Charakter und Schicksal der Geburtsmonat hat. Das kann jeder ohne Hilfsmittel an sich und seinen Bekannten nachprüfen.

Laien-Astrologie

Eine Einführung von **Robert Fuchs-Liska**

In einem Zwiegespräch, das sich wie ein Roman liest, hat der Autor in leichtverständlicher Form den Zusammenhang von Sternenwandel und Menschenschicksal aufgezeigt. — Von diesem Buch wird 1925 der zweite Teil erscheinen, der jeden Leser befähigen wird, sein Horoskop selbst auszudeuten.

Astrologische Laien-Prognose

von **Eduard Koppentätter**

Ohne mathematische Formeln, nur durch praktische Anschauungsmittel, zeigt der durch seine Arbeiten über Valutaberechnung und Lotterie-Prognose bekannte Verfasser, wie der Laie Verständnis für sein Horoskop und seinen Schicksalsverlauf erlangen kann.

Preis geheftet je G.-Mk. 1.20, gebunden je G.-Mk. 2.50

Gesellschaft für Bildungs- und Lebensreform, Kampion 1. Abt.

Astronomische Volksbücher

Der Pulsschlag der Welt

Schicksalstage des Menschen und
Schicksalsjahre der Menschheit

Von **Dr. H. H. Kritzinger**, Astronom

„Kritzinger zeigt in seiner Schrift die kosmischen Einflüsse (Sonnenflecken, Mondkräfte, Merkur-Venusperiode, säkulare Perioden) und weckt so das Verständnis für irdische Vorgänge und völkergeschichtliche Ereignisse, für die man sonst vergeblich nach einer Deutung sucht.“ *Heidelb. Neueste Nachr.*

Okkulte Schriften

Wunderbare Tatsachen

aus dem Reich des Uebersinnlichen
Von **Dr. Max Kemmerich**

Dieses Buch zeigt, dass es eine Reihe von übersinnlichen Erscheinungen gibt, die es im höchsten Grade wahrscheinlich machen, dass neben und über dieser physischen Welt noch eine andere, ebenfalls reale, vielleicht sogar realere existiert, von der wir zwar so gut wie nichts wissen, deren Existenz uns aber mit ehrfürchtigem Schauer erfüllt. Kemmerich bringt in diesem Buche verbürgte Beweise dafür.

Tierbücher

Ein Besuch bei der Löwengräfin

Zwiesgespräch über Tiere und Menschen
von **Elisabeth Gräfin v. Montgelas**

Mit 9 Abbildungen nach Naturaufnahmen

Gräfin Montgelas ist eine prächtige und humorvolle Erzählerin. Im Umgang mit Tieren ist sie Meisterin. Es ist ein einzigartiger Genuss, sie von all den Tieren, mit denen sie zusammengelebt hat — darunter war auch eine Löwin — plaudern zu hören.

Preis geheftet je G.-Mk. 1.20, gebunden je O.-M. 2.—

Gesellschaft für Bildungs- und Lebensreform, Kempten i. Allg.
