

1. Émile Coué, *La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*. 91^e mille. 12^o (119 S.) Paris, Oliven.
2. Charles Baudouin, *Psychologie der Suggestion und Autosuggestion*. Übersetzt von Paul Amann. 8^o (452 S.) Dresden 1926, Sibyllen-Verlag.

Die beiden Bücher —, die schlichte Darstellung des Praktikers Coué selbst und die wissenschaftliche Begründung des Genfer Professors Baudouin — sind die grundlegenden Schriften der neuen Suggestionstheorie, die durch ihre Wunderkuren einen Weltruf erlangt hat.

Nr. 1 enthält zunächst einen kleinen Aufsatz Coués, der in naiver Sprache seine praktischen Kuren mitteilt und begründet; es folgen von seinen Schülern gesammelte Berichte über die Erfolge der Methode und über Vorschriften des Meisters. Wegen der Tragweite der entwickelten Lehren müssen wir das Büchlein etwas eingehender vornehmen.

In der einleitenden Theorie hören wir: Im Menschen existieren zwei absolut verschiedene Wesen, das Bewußtsein und das Unbewußte. Das Unbewußte oder die Einbildungskraft offenbart sich z. B. in den Handlungen des Betrunkenen, von denen er nachher nichts mehr weiß; es nimmt die Suggestionen gläubig an und führt sie im Organismus durch. Das Bewußtsein dagegen enthält den Willen, der bei Widerstreit mit der Einbildungskraft ausnahmslos unterliegt. So ist es beim Höhenschwindel, gegen den alle Willensanstrengung erfolglos ist, weil in der Einbildungskraft die Vorstellung des Fallens herrscht, die sich durchsetzt. Allgemein muß die Suggestion des andern sich immer erst in eine Autosuggestion umsetzen, von einem angenommen werden, damit sie zur Wirkung kommt. Eine Krankheit kann an einer solchen Suggestion liegen, indem man an sie glaubt; so beim Stottern. Andererseits kann eine richtige Suggestion die Gesundheit hervorbringen, auch wo die Ärzte die Heilung aufgaben. — Die letzten Gedanken enthalten zweifellos viel richtiges: daß man Ideen, die durch Furcht immer erneuert werden, durch bloße Logik verscheucht; daß Willensanstrengungen gegen gewisse Angstsuggestionen vergeblich sind; auch daß Suggestion eine große Heilwirkung hat. Hier wird nur die unentbehrliche Selbstsuggestion eingeschaltet, die das eigentliche Wunder vollbringt.

Das Eigentümliche bei Coué ist nun seine Ausführungsmethode. Zunächst sucht er im Kranken durch Vorversuche die Überzeugung von der Kraft seiner Vorstellungen zu befestigen: er läßt ihn zu Boden fallen bloß dadurch, daß er sich das Fallen beständig einredet. Dann folgt die allgemeine Heilsuggestion, die er an die versammelten Kranken zugleich richtet. Während sie mit geschlossenen Augen in Halbschlaf dasitzen, schildert er die kommende körperliche und geistige Gesundheit in allen Einzelheiten. Nachher wendet er sich noch der Reihe nach an jeden einzelnen Kranken und fügt eine besondere Heilsuggestion für sein Leiden bei. Mit dieser ärztlichen Heilsitzung, die nach Bedarf noch öfters wiederholt wird, gibt er sich aber nicht zufrieden, sondern verlangt von allen die Wiederholung der Selbstsuggestion jeden Morgen direkt nach dem Erwachen und jeden Abend vor dem Einschlafen; jeder muß dann zwanzigmal die Formel wiederholen „es wird mir alle Tage in jeder Beziehung immer besser gehen“. Das sind die Hauptleistungen. Kommt untertags einmal ein Anfall eines körperlichen oder seelischen Leidens, so wird vorgeschrieben, sich sofort geistig zu sammeln und möglichst schnell die Worte zu wiederholen „das geht vorbei“, bis es Erfolg hat.

Die nach dieser Methode erzielten Erfolge sind erstaunlich; nicht bloß nervöse und funktionelle Leiden, wie einst Bernheim angab, sondern selbst organische bessern sich allmählich und heilen oft schließlich völlig; tuberkulöse Wunden vernarben, Herzleiden, Tuberkulose in hohem Grade werden geheilt.

Coué prägt seinen Kranken ein, nicht er heile sie, sondern das tun sie selbst durch ihre Autosuggestion. Ein Mißerfolg beweist deshalb nur, daß sie noch nicht die Vorstellung recht zu bilden verstanden. Auch für die Erziehung empfiehlt er den Eltern, ihren Kindern im leichten Schlaf, ohne sie zu wecken, die brauchbaren Suggestionen zu geben.

Die hier berichteten Heilerfolge übertreffen um nicht wenig das, was die alte Hypnose leistete. Man kann einwenden, daß jedes sensationelle Heilverfahren ähnliche Listen aufstellt. Über den Wert dieser Behauptungen müssen wir natürlich der Medizin das Urteil überlassen. Dagegen hat über die merkwürdige Gegenüberstellung von Autosuggestion und Willensanstrengung doch die Psychologie mitzureden. Was hier so genannt wird, sind in Wirklichkeit nicht zwei verschiedene Seelenkräfte, sondern nur zwei verschiedene Arten, wie der verständige Wille ein Hindernis bekämpfen kann, entweder mehr direkt oder mehr indirekt. Wenn ich mir die Couésche Suggestion gebe, fehlt der Wille nicht; die Annahme des Verfahrens und das Durchhalten darin ist Sache meines Vorsatzes. Daß aus dem Willensvorsatz eine körperliche Wirkung folgt, ist in allen Fällen ein unbewußter Prozeß, ob es sich um die willkürliche Bewegung des Armes handelt (vermitteltst einer Assoziation) oder um die vegetative Beeinflussung eines Organs, für die wir den Mechanismus noch nicht kennen.

Worin besteht also der scheinbare Gegensatz von Wille und Einbildung? Wenn ich den Schwindel und seine Folge, die Unsicherheit der Bewegung, nicht einfach wegbeheben kann, so liegt das an den Furchtvorstellungen, die wie eine fixe Idee gegen den Willen immer wiederkommen, die mich beständig an das Fallen denken lassen und es so begünstigen. Das direkte Ankämpfen mag da selbst schädlich sein, weil die ungeschickten und deshalb erfolglosen Bemühungen die Furcht und Verwirrung steigern, und so die Vorstellung des Fallens erst recht lebhaft und wirksam werden lassen. Ein indirektes Ankämpfen gegen Furchtvorstellungen ist die Suggestion. Man glaubt dem, den man ungeahnte Wunder tun sieht; man sagt sich unter günstigen Umständen, wo keine augenblickliche Gefahr verwirrt, immer wieder vor, daß man richtig handeln werde. So kann es kommen, daß später im Augenblick der Handlung die richtigen Gedanken von selbst auftauchen, selbstverständlich, vertraut erscheinen, daß Einwendungen nicht auftauchen oder gleich abgewiesen werden oder keinen Eindruck machen, wie beim geübten Dachdecker, beim geübten Radfahrer, die aus Erfahrung keine Gefahr fürchten.

Für die Bildung dieser Heilsuggestion ist ein schlafähnlicher Zustand deshalb nützlich, weil darin die Kritik mehr zurücktritt. Richtet sich die Heilsuggestion auf eine „nervöse“ Krankheit, so macht die Wirkung keine Schwierigkeit; da beruht ja die Krankheit auf einer unwillkürlichen Suggestion, die durch gleiche Gegenmittel zu entwurzeln ist. Dann kann es selbst zu plötzlichen Heilungen kommen, die wie Wunder aussehen. Das Neue ist der Einfluß der Heilsuggestion auch auf organische Leiden, der nach den Berichten kaum zu leugnen ist. Da weist Coué auf schon bekannte Einzelfälle hin, wo eine Vorstellung plötzliche organische Wirkungen zeigte, wie bei der Dermographie.

Nr. 2: Die folgende Besprechung geht auf die mir damals allein zugängliche ältere Auflage („Suggestion und Autosuggestion“, 1924, 316 S.). Die vorliegende umgearbeitete Auflage unterscheidet sich hauptsächlich durch die Anordnung des Stoffes, durch die Vermehrung der Fälle von Heilungen und auch gelegentlich durch größere Vorsicht. Doch sind die Grundanschauungen dieselben geblieben, so daß der Bericht auch heute noch zutrifft.

Das Werk Baudouins beabsichtigt, die bei Coué fehlende wissenschaftliche Grundlage nachzutragen. — Verfasser überträgt das Wort Suggestion, das gewöhnlich von der „Annahme“ einer Vorstellung (Meinung usw.)

verstanden wurde, auf die darauf folgende unbewußte „Auswirkung“ der Idee im Organismus; ähnlich geschieht es für die Suggestibilität. Diese Umnennung kann nur zur Verwirrung führen; besser redet man da von Auswirkung der Suggestion.

Der erste Teil geht auf die unwillkürlichen Suggestionen. Bekannte Beispiele sind die Faszination durch einen leuchtenden Punkt; die Besessenheit durch Vorstellungen (Höhenschwindel), von denen man sich nicht ablenken kann, weil und so lange man glaubt, es nicht zu können. Man nimmt unbemerkt die Meinungen seiner Zeitung an, auch wo man darüber gespottet hat. Bei den Halluzinationen oder Illusionen im Sinne einer Erwartung, beim Jucken, wenn man davon sprechen hört, hat man schon eine Auswirkung einer Suggestion. Eine bekannte Suggestionwirkung ist die Ansteckung der Gefühle, die Selbstmordepidemien.

Das alltäglichsste Beispiel der Umsetzung einer Vorstellung in die Tat hat man bei den Bewegungsvorstellungen. Daß besonders schlechte Gewohnheiten sich festsetzen, erklärt Verfasser im Sinne Coués daraus, daß man dagegen ankämpfe, was schädlich sei. Aber kämpft nicht die ganze Methode Coués auch dagegen an? Offenbar muß man da ein ungeschicktes, krampfhaftes und ein methodisches, lange andauerndes Ankämpfen unterscheiden. Wer wähnt, durch einen Affekt oder intensiven Vorsatz eine Gewohnheit zu entwurzeln, überschätzt seine Macht, und der Mißerfolg schafft erst recht die Gegensuggestion der eigenen Unfähigkeit. Ein vernünftiger Wille verwendet dagegen häufige, gut überlegte, ruhige Wiederholungen statt einzelner gewaltsamer Akte. Gerade daß Coué diesen Weg der Wiederholungen in gläubiger Stimmung benutzt, bedeutet die größere Hälfte seines Erfolges.

Für die organischen Heilwirkungen erinnert Verfasser an den öfter bezeugten Fall, daß die Phantasie der schwangeren Frau auf ihr Kind gestaltend wirkt. Der Wunsch, daß es einer bestimmten Person gleichen möge, die Furcht, daß es eine gesehene Mißgestalt bekommen könne, haben bisweilen dieses selbst bewirkt; er kann dafür auf Fälle von Artault hinweisen. Als Wirkungsweg wird angegeben: Wenn die vasomotorischen Nerven auf Grund einer Vorstellung den Blutlauf in den Kapillaren eines Gliedes verändern, verändert sich von selbst das Wachstum an dieser Stelle. Die genaue Übereinstimmung mit der Vorstellung hat ihr Vorbild in der Ausführung der vorgestellten Bewegung.

Manche körperliche Leiden gehen nach dem Schema der bedingten Suggestion, d. h. sie treten unter gewissen Umständen regelmäßig auf: ein Schwindelanfall an jedem Morgen oder ein Zahnschmerz, wenn man müde ist, oder Kopfschmerz, so oft man aus dem Hause tritt. Deshalb ist es empfehlenswert, Unglückspropheten aus dem Wege zu gehen, da ihre Prophezeiung eine Suggestion ist; aber auch, das eigene Befinden immer gut zu finden zu eigener wie zu fremder Suggestion.

Teil II behandelt die absichtlichen Suggestionen, das eigentliche Thema. Verfasser geht dem merkwürdigen Couéschen Gesetz nach, daß die Willensanstrengung ihr Gegenteil bewirkt. Baudouin will nicht den Willen durch Autosuggestion ersetzen, sondern nur die letztere beifügen für die Fälle, wo der Wille versagt. Das ist gewiß vernünftiger gesprochen als die übertriebene Formel Coués. Aber es wird kein weiterer Versuch gemacht, die Anwendungsgebiete abzugrenzen und den Nutzen oder Schaden zu erklären. Wir sprachen davon schon im Vorigen.

Für die Wirkung der beabsichtigten Suggestion sind nach Verfasser besonders günstig die Zustände der „Entspannung“, des Schweifenlassens der Gedanken, in der Tagesträumerei, im leichten Schlaf. Es empfiehlt sich, solche Zustände absichtlich zu Heilzwecken in der freien Zeit hervorzurufen. Verfasser nennt es eine innere Sammlung, eine innere Einkehr ohne Gedankenanstrengung, wie man sie auch beim Anschauen eines Kunst-

werkes hat. Das ist übrigens nur die Vorstufe. Beabsichtigt ist, daß ein bestimmter Gedanke vorherrsche. Er nennt es „Selbstspannung“, eine wahre Konzentration der Aufmerksamkeit, nur daß die Anstrengung fehlt. Dann sind die Autosuggestionen besonders fruchtbar. Anfangs glückt das Verfahren nicht immer, weil man sofort wieder abschweift; deshalb ist Vorübung im Wachen nützlich. Das Verfahren erinnert, wie bemerkt wird, an die ja wieder modern gewordenen Methoden der indischen Yogis. Auch das mechanische Wiederholen der Suggestionsformel hilft mit für den günstigen Halbschlaf; gegen Ablenkung ist es gut, den Vorsatz halblaut zu sprechen oder wenigstens die Lippen zu bewegen.

Fassen wir in gewöhnlicher Sprache alles zusammen, so ist ein Zustand erforderlich, in dem man noch so weit seiner Herr ist, daß man bei der gewünschten Suggestion verweilt; aber nicht so wach, daß Gegenvorstellungen Schwierigkeit machen, sondern daß man immer und immer wieder kurze Zeit im Märchenland seiner Wünsche sich ruhig aufhält.

Es folgen die Regeln von Coué, die man nach dem Gesagten nun viel besser versteht. Coué begann mit Einzelsuggestionen gegen die verschiedenen Leiden. Aber die Erfahrung belehrte ihn, daß durch eine allgemeine Suggestion der „Gesundheit in jeder Beziehung“ die Einzelleiden, auch wenn unbekannt, mitgetroffen werden können. Die Hauptvorschrift ist die täglich zu wiederholende Heilsuggestion am Morgen und Abend; gegen plötzlich auftretende Leiden richtet sich eine besondere Suggestion, die wegen des Wachzustandes und der entgegenwirkenden Empfindungen möglichst schnell und gehäuft sein muß. Man muß in der Suggestion negative Formeln vermeiden, nicht erwähnen, was nicht geschehen soll, was das Übel einprägt, sondern sagen, was geschehen wird. Der Hinweis auf die spielerische Tätigkeit des Künstlers dürfte verfehlt sein: da hat man nicht Verweilen in einer mechanisierten Formel, sondern intensivste Neuschöpfung.

Im weiteren werden die Regeln spezialisiert gegen einzelne geistige Gebrechen, gegen Müdigkeit, Zorn, Schüchternheit, Widerwille gegen Speisen. Leidenschaften muß man durch Positives, Besseres ersetzen: sich suggerieren, daß die schlechte Gewohnheit unangenehm ist, daß die Versuchungen nicht mehr kommen usw. Bei wirklichen Krankheiten beginnt man besser mit der Fremdsuggestion durch den Arzt und fährt mit der Autosuggestion weiter. Manchen genügte übrigens das Lesen der Broschüre, um zur Autosuggestion überzugehen. Besonders ist die Beherrschung des Einschlafens eine gute Übung, weil sie den Besitz der richtigen Methode gewährleistet.

Teil III behandelt die Fremdsuggestionen. Nach Baudouin ist der Hypnotisierte durchaus nicht ein willenloses Werkzeug geworden, außer wenn er sich das einbildet oder infolge populärer Lektüre erwartet. Die Fremdsuggestion muß ja immer in Autosuggestion übergehen, um zu wirken. Deshalb der oft nur vorübergehende Erfolg der Fremdsuggestionen, wenn man nicht lehrt, zur Autosuggestion zu kommen. Die Methode von Dubois durch Überredung aus guten Motiven entbehrt, wie richtig bemerkt wird, nicht der Suggestion; aber im wesentlichen wendet sie sich an Verstand und Wille, das „Oberflächenbewußtsein“, wie Baudouin meint, der darin einen schweren Irrtum sieht. Das ist unrichtig, da der Wille überall von nöten ist, nur die befohlenen Akte andere sind.

Die Couéschen Vorübungen ergänzt Verfasser durch eine eigene mit dem Chevreul'schen Pendelversuch, in dem er besondere Vorteile erblickt.

In einer kurzen Übersicht bekommt man eine Idee von der Größe der Heilerfolge. Eine der schönsten Anwendungen stammt aus der Praxis Baudouins selbst. Ein elfjähriges Mädchen hat auf der Wange eine runde tuberkulöse Wunde von der Größe eines Zweifrankenstücks; die Wunde hat seit vier Monaten jeder ärztlichen Behandlung widerstanden. Es wird Heilsuggestion angewandt und gewissenhafte Autosuggestion des Kindes

jeden Morgen und Abend. Nach acht Tagen ist die Wunde vernarbt; nach einem Monat ist überhaupt nichts mehr davon zu sehen, auch der Husten verschwunden.

In der Erziehung darf die Suggestion nicht ausgeschlossen werden, die in den schädlichen Gewohnheiten ja doch schon vorhanden ist, sondern soll die Autosuggestion gelehrt und gepflegt werden, um die körperlichen und geistigen Kräfte voll zu entwickeln. Bekanntlich denkt man hierüber gewöhnlich anders. Auch daß bei der Hypnose keine Gefahren bestehen, daß man sie deshalb allen gestatten solle, widerspricht durchaus der Überzeugung der berufensten Fachmänner.

Im Schlußwort werden die Schiefheiten über den Willen nochmals zusammengefaßt. Der Vorgang des Wollens ist bewußt, die Suggestion unbewußt; die Suggestion beherrscht den Organismus, der dem Willen entzogen ist; beim Willen ist die Zielstrebigkeit bewußt, bei der Suggestion nicht. Denselben Gegensatz findet Verfasser zu den Komplexen, die sich dem Bewußtsein entziehen und uns doch beständig leiten; ebenso im Gegensatz von Intelligenz und Intuition. Der Wille ist für die Wirkung auf die Außenwelt, die Suggestion für die auf uns selbst.

Wir brauchen hier nicht Gesagtes weitläufig zu wiederholen. Es genüge die kurze Feststellung: Der Akt des Wollens ist gleich bewußt wie die Suggestion morgens und abends, die nur im Halbschlaf abläuft. Der Willensakt zieht die Bewegung des Armes nach sich, beherrscht also auch den Organismus, wie die Suggestion gelegentlich eine organische Wirkung hervorruft. Die Art der Auswirkung des bewußten Aktes ist in beiden Fällen unterirdisch, unbewußt. Das Wollen und das bewußte Sichsuggerieren sind beide zielstrebig. Wenn Komplexe aus dem Unterbewußtsein wirken, stehen sie auf derselben Stufe wie Instinkte oder erworbene Triebdispositionen, von denen nur das Ergebnis bewußt wird. Der Wille geht nicht allein auf die Außentätigkeit, sondern auch auf innere, wie auf ein Verstandesproblem. Also in alledem liegt der Gegensatz nicht. Wir haben nicht eine ganz neue Kraft in der Suggestion neben Instinkt, Gewohnheit und Wille, sondern eine geschickte Anwendung der sonstigen Kräfte, im vernünftigen, beständig wiederholten Sicheinreden zu passenden Zeiten. Ein Teil der schiefen Behauptungen kommt hier auf Rechnung der neuen Terminologie, die die unbewußte Auswirkung Suggestion nennt, die natürlich von dem verursachenden bewußten Akt sich unterscheidet; aber diese Auswirkung folgt ebenso sicher dem klaren Willensakt wie dem mehr mechanisierten Sicheinreden.

Um zusammenzufassen: Ob die Heilmethode Coués die andern suggestiven Therapien so weit überragt, wie es diese Bücher darstellen, müssen Fachleute entscheiden. Daß das Verfahren in eigenartiger Weise psychologische Bedingungen zu Hilfe ruft, die recht wohl wesentlich Stärkeres leisten könnten, als bisher bekannt war, darf man wohl behaupten.

J. Fröbes S. J.