

Die Gedankenaktivierung gipfelt darin, das Vertrauen in unsere Leistungsfähigkeit so zu stärken, daß negative Vorstellungen gar nicht aufzukommen vermögen, daß der Gedanke: „Ich kann es, es ist für mich eine Leichtigkeit“ ausschließlich wird.

Wenn wir im Training andauernd gesteigerte Leistungen erzielen, so genügt ein ganz leises Schwächegefühl, ein kleiner Schmerz oder dergleichen, um uns infolge der Macht der unterbewußten Strömungen leicht mit gewissen Zweifels- und Mißtrauensgedanken zu erfüllen. Wir müssen daher den unterbewußten Kräften auch noch auf andere Weise entgegenreten.

Aus Vorstehendem haben wir schon klar erkannt, daß unsere Gedanken und Vorstellungen ein ganz wichtiges Lebensmoment darstellen. Das uns das Vertrauen auf diese Kräfte verlorengegangen ist, liegt darin begründet, daß unsere meisten Gedanken, Ideen, Hoffnungen und Wünsche im Sand verlaufen, weil wir mit ihrer Verwirklichung nur spielen, weil sie nicht in uns Wurzel fassen, sich nicht auf Ueberzeugung und den festen Glauben an unsere Erfolge gründen. Um dies zu erreichen, bedarf es einer richtigen Trainingierung unsers Geistes. Wie wir aber zum Training unsers Körpers zur Erlangung großer Ziele einer Anleitung durch einen erfahrenen Lehrer bedürfen, so erst recht bei der Gedankenschulung. Denn im ersten Fall handelt es sich um augenscheinliche Leistungen, während der Gedanke als flüchtiges Gebilde aus unserm Unterbewußtsein kommt, sich im Ursprung und auf dem Weg bis zu seiner Wirkung nicht bemerkbar macht. Wir haben keinen Anhalt, wo wir ansetzen könnten.

Auf diesem Gebiet sind nun aber, was ich vorausschicken möchte, vielfach irrige Ansichten verbreitet, insbesondere nachdem Coué die zum geflügelten Wort gewordene Formel: „Es geht mir von Tag zu Tag in jeder Hinsicht besser und besser“ geprägt hat und mit den einfachsten Suggestionen Wunderheilungen erzielte. Viele glauben, es handle sich um einen Zauberpruch, den sie nur ständig, vielleicht zehn- bis zwanzigmal am Tag, wiederholt aufzusagen brauchen, um den gewünschten Erfolg zu erzielen. Andere wiederum, die verschiedene Bücher über Autosuggestion gelesen oder auch nur öffentliche Vorträge über das Thema angehört haben, halten sich für ausgesprochene Suggestionen-künstler. Das schlimmste dabei ist, daß derartige Personen sich praktisch gewöhnlich vergebens mit der Autosuggestion abmühen, ihre Mißerfolge der Methode als solcher zuschreiben und sie vielleicht sogar noch ins Lächerliche ziehen. Schon allein die Stigmatisierung der Therese Neumann in Konnersreuth und bekannte Leistungen der Fakire (Durchstechen des Körpers ohne Blutung, Beerdigung für längere Zeit u. dgl.) müßten diese naiven Zweifler eines andern belehren. Nachweisbar nehmen ferner Blut und Harn infolge träbsinniger, kummervoller Umwandlungen eine andere chemische Zusammensetzung an, in gleich verändernder Weise wirkt Jähzorn auf unsern Speichel und Angst auf den Schweiß.

Wenn Kranke zu Coué nach Nancy kamen, wo man sich in öffentlichen Sitzungen täglich von den Erfolgen überzeugen konnte, vermochte nicht der leiseste Zweifel, ein Gedanke an einen Mißerfolg gegenüber der erdrückenden Macht tatsächlicher Wunderheilungen aufzukommen. Beseitigte man dann unter Coués Anleitung noch selbst schnell vorhandene Schmerzen u. dgl., so war das Vertrauen zu der Methode unerschütterlich fest. Was wir hören, sehen und zugleich fühlen, wirkt eben verstärkt auf unsern Körper und Geist ein, das kann keine Lektüre, kein Vortrag, kein theoretisches Studium ersetzen.

Um die Autosuggestion zu erlernen, ist also das wichtigste die Anleitung durch einen geübten, praktisch erfahrenen Suggestor und möglichst auch die Teilnahme an Sitzungen, denen mehrere beiwohnen, wo das Beispiel anderer unsere Ueberzeugungskraft stärkt, wo die ganze Umgebung verhindert, daß unsere Gedanken andauernd abschweifen. Was man in einer Sitzung nicht erlernt, holt man in der nächsten nach; aus meiner praktischen Erfahrung heraus kann ich sagen, daß durchschnittlich vier bis sechs Sitzungen über geistige Hemmungen, deren man allein nicht Herr werden konnte, hinweghelfen. Neben diesen Sitzungen können die Suggestionen, die wir daheim täglich abends und

morgens wiederholen sollen, im allgemeinen nur als Hilfsmittel dienen, um die in den Sitzungen empfangenen Eindrücke dauernd zu gestalten.

Coué geht von dem Gesichtspunkt aus, daß unser Unterbewußtsein ein außerordentlich feines Gefühl besitzt und eine franke Stelle im Körper von selbst herauszufinden weiß, daß bei der Zielstrebigkeit des Unterbewußten eine Suggestion sich nur allgemein auf die Heilung oder Besserung zu richten brauche, die Verwirklichung bei der entsprechenden geistigen Einstellung sich ohne weiteres einstelle. Ich habe bei den Tausenden von Patienten aber herausgefunden, daß es den meisten Menschen sehr schwer fällt, sich zu dieser Erkenntnis durchzuringen, daß sie daher bei Anwendung der Formel: „Es geht mir von Tag zu Tag in jeder Hinsicht besser und besser“ andauernd mit Mißtrauen und Zweifel zu kämpfen haben und so um den Erfolg der Selbstbeeinflussung kommen. Wir müssen daher Suggestionen wählen, die uns sofort natürlich und vernünftig erscheinen, deren Verwirklichung uns ohne weiteres einleuchtend ist; auch ist es empfehlenswert, die Formeln mehr speziell zu gestalten, wie wir auch bei der ungünstigen unwillkürlichen Selbstbeeinflussung unsere Gedanken fast stets einem ganz bestimmten Leiden, einer bestimmten Stelle unsers Körpers zuwenden.

So würde die Formel für den Sportsmann ganz allgemein etwa lauten: „Blutkreislauf normal (stehend auf den obengenannten drei Experimenten), Nerven stark (wenn der Blutkreislauf normal ist, d. h. wenn das Blut da, wo es bisher nicht genügend floß, mehr fließt und umgekehrt, werden auch die Nerven besser ernährt und stärker), große Kraft und Ausdauer.“

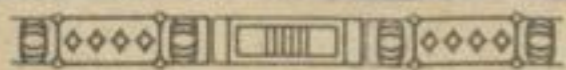
Der Boxer, Ringkämpfer, Läufer, Fußballspieler usw. würden die Wirkung dieser Suggestionen noch durch „spezielle“ wesentlich verstärken; die Formulierung bleibt dem Sachverständigen vorbehalten, der die Behandlung des Sportsmannes in die Hand genommen hat, ist auch manchmal zu ändern, hat sich eben dem bestimmten Fall anzupassen, da eventuelle plötzlich auftretende Schwächen des Sportsmannes zu berücksichtigen sind und die Wirkung der Suggestionen laufend zu beobachten ist.

Daß wir die Formeln hörbar mehrmals hintereinander aussprechen sollen, hat seine guten Gründe: Der ausgesprochene Gedanke gewinnt auf unsern Organismus einen stärkeren Einfluß, wie wir z. B. eine Lektion schneller auswendig lernen, wenn wir sie laut vor uns hinsagen, und wie ein Roman, der laut, ausdrucksvoll vorgelesen wird, unser Gemüt wesentlich stärker ergreift, als wenn wir den Roman nur lesen. — Wenn wir die Darstellung im Theater noch dazu mit unsern Augen sehen, ist die Wirkung noch größer. — Hierin findet sich auch meine Behauptung bestätigt, daß das wichtigste zur Erlernung der Autosuggestion die Wahrnehmung von Sitzungen ist, wo uns die Wirkung der Selbstbeeinflussung durch unser Auge, Ohr und Gefühl zu Gemüt geführt wird.

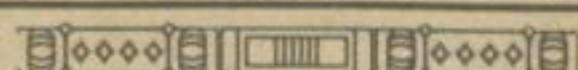
Wiederhole ich dieselben Gedanken oft, so zeigt sich schließlich die Wirkung der Gewohnheitsmäßigkeit: Wie mir jede Arbeit, mit der ich mich regelmäßig immer wieder beschäftige, gut von der Hand geht, so wird der Gedanke, der meinem Gehirn immer wieder einmassiert wird, mir schließlich zur Wahrheit. So kann ich z. B., wenn ich eine erdachte Geschichte, bei der ich vielleicht eine besondere Rolle spiele, immer wieder erzähle, nach längerer Zeit oft Dichtung und Wahrheit nicht mehr klar voneinander scheiden; das Erdachte wird schließlich zur Wirklichkeit.

Wählen wir überdies zu unserer Beeinflussung die Zeit des Schlafes, wo wir unserer Einbildungs- und Vorstellungskraft schon mehr die Zügel schießen lassen, wo unsere Willenskraft und Energie, unsere kritische Veranlagung, Zweifel und Mißtrauen, sich uns nicht so sehr hindernd in den Weg stellen, wo das gesprochene Wort gewissermaßen sofort in Vorstellung übergeht, so muß sich die Wirkung der Suggestion verstärken.

Probieren wir es also mit der Autosuggestion, wir werden bestimmt von ihrer Wirkung überrascht sein und erstere von ihr denken; schaffen wir ihr Anerkennung und Verbreitung, dann dienen wir dem Wohl der Menschheit.



Bundesamtliche Mitteilungen



Bundesverwaltung: Max Bergmann, 1. Vorf., Leipzig-Neuditz, Lilienstraße 21. Fernspr. 602 99. — Kurt Landgraf, Straßen- und Bahnrennfahrwart, Leipzig N 22, St.-Privatstr. 21. Fernspr. 522 58. — Bruno Weber, stellvert. Straßen- und Bahnrennfahrwart, Leipzig N 24, Stettiner Str. 91. Fernspr. 621 09. — Bruno Hennig, Wanderfahrwart, Leipzig-Neuditz, Konstantinstr. 5. Fernspr. 252 12. — Max Thielemann, Rennfahrwart, Dresden 22, Leipziger Str. 82. — Walter Guy, Kraftfahrwart, Dresden-N., Moritzburger Str. 19. Fernspr. 573 18. — Willy Schöne, Leipzig W 35, Weinberastr. 9, Postcheckkonto Leipzig 108 31, Jugendamt und Sportabzeichen.

Post: Kurt Landgraf, Leipzig-Gohlis, St.-Privat-Str. 21. Fernspr. 522 58.
Bundesgeschäfts- und Kassenstelle: Kurt Adler, Leipzig O 1, Painstr. 16, IV. Fernsprecher 168 89. Geöffnet von 8—18 Uhr. Sonntags geschlossen. Alle Zuschriften und Zahlungen sind ausschließlich an die Bundesgeschäftsstelle zu richten. Für Ueberweisungen durch Postcheck lautet die

Anschrift: Bundeskasse des Sächsischen Radfahrer-Bundes, e. B., Amt Leipzig, Konto 502 29. Für Zahlungen durch Giro: dieselbe Anschrift auf Konto 4649, Giro Leipzig.

Rechtsbeirat: Rechtsanwälte Krause und Müller, Leipzig, Härtelstr. 27, II. Fernsprecher 137 56.

Versicherung: Erste Allgemeine Unfall- und Schadens-Versicherungsgesellschaft, Dresden A. 1, Marienstraße 50. Postcheckkonto Dresden Nr. 146 78. (Alle Versicherungsangelegenheiten sind direkt an die Versicherung zu senden.)

Ehrenschiedsgericht: Vorf. Studienrat Gustav Baumann, Leipzig-Neuditz, Charlottenstraße 14, III.

Sportschiedsgericht: Vorf. Anton Buschner, Dresden A. 19, Ruffhäuserstraße 3. (Ehrenschieds- sowie Sportschiedsgerichts-Angelegenheiten sind nur an die Vorsitzenden der Schiedsgerichte zu senden.)