

sah ich in Gedanken sogleich das Bild einer Frau mit herrlich weißen Zähnen und wählte ihre Zahnpaste, obgleich es gewiß Besseres gab. So prangen reizende Mädchenköpfe, um für eine Zigarette zu werben, schöne Männer für Rasierklingen, Badegirls für ein Strandbad.

Dieser flüchtige Blick hinter die Kulissen der Reklamekunst zeigt bereits, wie stark die Oberfläche unseres Daseins von Suggestionen geleitet wird, ohne daß wir uns dessen bewußt werden. Aber trotzdem ist nicht alles Suggestion! Nur in einem bestimmten Bezirk unseres Erlebens übt sie ihre Herrschaft aus, sind wir ihr zugänglich.

Wenn man jemanden gähnen sieht und alsdann auch gähnen muß, so ist das noch nicht Suggestion, sondern Nachahmungstrieb. Wenn man sich während einer Unterhaltung von dem anderen überzeugen läßt, so beruht das nicht mehr auf Suggestion, sondern ist die Folge einer bewußten Überlegung. Suggestionen haben also nichts mit dem Triebhaften noch Geistigen zu tun, sie wenden sich ausschließlich an unser Seelenleben und unsere Vorstellungskraft!

Verbinden Sie einmal zwei Stühle mit einem Brett. Es ist nicht gefährlich, über diese Brücke zu schreiten. Läge aber dieses gleiche Brett zwischen zwei Häusern, hoch über der Straße — würden Sie ebenso ruhig darüber gehen!? Und warum nicht!? — Weil Sie von einer Suggestion befangen sind, von der Vorstellung der Tiefe, ja, des möglichen Absturzes. Dieser unbewußte Vorgang macht Sie ängstlich und nervös, denn — so lautet das psychologische Gesetz — „jede Idee besitzt eine verwirklichende Kraft!“ Es handelt sich also, weil der entscheidende Vor-

gang in uns selbst stattfindet, mehr um eine

### Autosuggestion

Wenn wir uns abends vor dem Einschlafen den Befehl geben, am nächsten Morgen um sechs Uhr aufzuwachen, so arbeitet dieser Wunsch wie ein verborgener Mechanismus unter den Hüllen von Schlaf und Traum weiter, um pünktlich wie ein Wecker zu gehorchen. So berichten auch Mathematiker, daß die Lösung eines Problems, mit dem sie sich am Abend vergeblich quälten, am Morgen plötzlich vor ihnen lag.

Das Beispiel einer merkwürdigen Suggestion erzählte mir ein Freund:

*Als er auf einem längeren Spaziergang nach der Uhr sah, zeigte diese ein Uhr mittags. Er verspürte plötzlich ein deutliches Hungergefühl und wollte sogleich essen gehen. Doch bald entdeckte er, daß seine Uhr nicht richtig ging. Die Normaluhr zeigte erst zwölf, und sein Hungergefühl war wieder verschwunden.*

Suggestionen, Wünsche und Vorstellungen arbeiten mit einer seltsamen Energie an ihrer Verwirklichung.

Glück und Unglück sind im weitesten Maße von diesem geheimnisvollen Mechanismus abhängig, und mancher, der im Leben Erfolg hatte, verdankt sein Vorwärtskommen jener Autosuggestion: Ich werde es erreichen!

*Als man Newton fragte, wie er zu seinen Entdeckungen gekommen sei, antwortete er: „Indem ich immer daran dachte.“*

Wie der Abdruck eines Siegels haften diese Vorstellungen und Wünsche unter der Schwelle unseres Bewußtseins. Sie mahnen uns an nicht gehaltene Versprechen, an vergessene Absichten, sie klopfen an mit dem unbehaglichen Gefühl eines schlechten Gewissens,

