

schaftlich-theoretischen Erörterungen beiseite, greifen vielmehr aus dem Leben ein paar Anhaltspunkte für das Verständnis heraus. Gern wird das Beispiel vom Gähnen, das ansteckend, also suggestiv wirken soll, herangezogen. Zunächst, was ist Gähnen? Ein durch oberflächliches Atmen infolge Müdigkeit entstandener Sauerstoffmangel, beziehungsweise seine etwas krankhafte Beseitigung durch tiefes Atemholen. Wenn man einen gähnenden Menschen sieht, ohne selbst müde zu sein, ohne mit ihm in Beziehung zu stehen, während man selbst innerlich beschäftigt oder äußerlich in Anspruch genommen ist, wird keine „Ansteckung“ erfolgen. Wenn man, zwar unbeteiligt, doch Zeit und Muße hat, das Gähnen nicht nur, sondern die Gesamterscheinung des müden, schläfrigen Gegenübers auf sich wirken zu lassen, ist die „Ansteckungsgefahr“ schon größer, zumal, wenn eigene, vielleicht noch gar nicht bewußt wahrgenommene Müdigkeit in uns ruht. Sind wir aber selbst infolge abspannender Arbeit oder Langeweile empfangsbereit, so wirkt fremdes Gähnen unfehlbar ansteckend. Das gleiche gilt für jedes Bild, das eine lächerliche Situation oder ein gut und echt getroffenes lachendes Gesicht darstellt. Zeigt man es etwa in einer ernststen Konferenz, so ruft es Stirnrunzeln und Abwehr hervor, in frohem Kreis bewirkt Suggestion Lächeln, Lachen oder gar laute Heiterkeit. — Als Studenten stellten wir uns einmal, die ganze Breite einer Straße deckend, an den Eingang einer schmalen Gasse. Nach fünf Minuten waren ein paar Dutzend, nach einer Viertelstunde Hunderte von Neugierigen in und vor der Gasse, so daß Polizei den stockenden Verkehr wieder in Gang bringen mußte. Diese Suggestion war geglückt, weil die Gasse zu ein paar verrufenen Häusern führte und jeder Vorübergehende irgendeine pikante Sensation witterte. Stellen Sie sich vor ein Haus

und sehen daran empor, niemanden wird es stören. Blicken Sie angestrengt an einem hohen Baum oder einem Kirchturm empor, so verfährt diese Suggestion, denn hier vermutet jeder Außergewöhnliches. Zahllose Beispiele ähnlicher Art lassen sich aufführen, und sie alle beweisen: Beziehungen müssen vorhanden sein, damit Suggestion wirksam werden kann. So kann man zwar durch Suggestion mit oder ohne Hypnose vieles erreichen, aber nur, wenn der Suggestor es versteht, die notwendigen Beziehungen herzustellen, wachzurufen und auszunutzen, wenn es ihm gelingt, die gesamte innere Struktur und Konstitution des Patienten zu erfassen und auf sie umgestaltend einzuwirken. Nie wird ein männlicher oder weiblicher Faulpelz, der zehn bis zwölf Stunden täglich zu schlafen gewohnt ist und trotzdem den Rest des Tages sich müde und zerschlagen fühlt, durch Couésche Formeln frisch und leistungsfähig werden. Wohl aber gelingt dies fremder oder sogar unter gewissen, noch zu erörternden Vorbedingungen eigener Suggestion, wenn diese unter Anknüpfung an gegebene Beziehungen Ziele zu stecken, Aufgaben zu stellen versteht, die ein waches Leben lohnen, die Tatkraft und Frische erfordern. Kein Griesgram wird durch mechanisches Formelplappern zum vergnügten Lebensgenießer, kein zänkisches Weib zum sanften Täubchen, kein Säufer zum Abstanten durch noch so intensive Zaubersprüche.

So wäre also der ganze Autosuggestionstrummel quacksalberige Charlatanerie? Durchaus nicht.

Auch wenn man auf anderem Standpunkt steht, muß man sich mit der heilbringenden Wirkung wundertätiger Marienbilder, Reliquien und dergleichen als einer unleugbaren Tatsache abfinden. So ist es auch bei Coué. Aber diese Erfolge sind nicht seiner Autosuggestionstheorie, sondern seiner eignen, offenbar stark suggestiven