

artige Steigerung der Lebensenergie und des „Willens zur Gesundheit“ mit sich bringt, daß Nahrungsaufnahme und Allgemeinzustand sich merklich bessern und auf diesem Umwege eine günstige Beeinflussung des Krankheitszustandes eintritt. Aber wer glaubt, durch Coué'sche Sprüchelchen eine Blinddarmentzündung oder eine Krebserkrankung aufhalten zu können, versäumt darüber womöglich den rechten Zeitpunkt der Operation oder sonst zweckmäßiger Behandlung. So kann also die markt-schreierische Anpreisung der Autosuggestion geradezu Unheil und Schaden anrichten und ist in dieser Hinsicht leider mit landläufiger Kurpfuscherei recht verwandt.

Es ist kein Zweifel, daß in den Tiefen unseres Unbewußten ein vielgestaltiges Leben sich abspielt, daß dort Kräfte am Werk sind, von deren Wirkung wir teils gar nichts ahnen oder die wir unbeachtet lassen. Gutes und Schlechtes, Nützliches und Schädliches entsteht in diesen Tiefen unseres Seelenlebens und wirkt sich aus. Unsere Träume sind oft Gradmesser der Belastung unseres Unbewußten. So ist auch an der Theorie von der Beeinflussung unseres Gesundheitszustandes durch unser Seelenleben selbstverständlich etwas Wahres, basiert doch auch z. B. die ganze psychoanalytische Lehre auf dieser Annahme. Wollen wir uns nun die unterbewußten Seelenkräfte durch Autosuggestion dienstbar machen, so können wir es zwar nicht durch ein paar harmlose Zauberformeln, wohl aber durch eine systematische Erziehung, gewissermaßen durch ein Training unserer körperlichen und geistigen Kräfte. Die indischen Yogi und die Jesuiten waren Meister der Autosuggestion. Der Weg zu dieser Meisterschaft geht über eine meist erst mühsam zu erringende Konzentrationsfähigkeit. Und diese Konzentrationsfähigkeit wird auf dem Umweg über konsequent durchgeführte, zielbewußt gesteigerte körperliche Uebungen erreicht.

Für unser praktisches Leben, für unsere meist in schwerem Daseinskampf stehenden und mit höchster Anspannung aller geistigen und körperlichen Kräfte arbeitenden Großstädter bedeutet ein richtiges Erfassen und Verarbeiten des Begriffes Autosuggestion einen gewaltigen Gewinn. Denn Beherrschung vernünftiger Autosuggestion ist gleichbedeutend mit Herrschaft über sich selbst, Herrschaft über seinen Körper, über seine Stimmungen, über seine Arbeitsfähigkeit und Leistungen. Nicht zuletzt auch Herrschaft über seinen Schlaf.

Vorbedingung für die Fähigkeit, sich absolut zu konzentrieren, ist das Vermögen, seinen Körper völlig zur Ruhe zu zwingen. Man glaubt zunächst, das sei sehr einfach. Aber man versuche einmal beim Sitzen oder selbst Liegen nachzuprüfen, wieviel Muskeln, Sehnen und Gelenke noch in ziemlich straffer, oft geradezu krampfhafter Spannung bleiben, man arbeite an sich, bis man die völlige Lösung und Lockerung, die totale Entspannung und Schlaffheit in allen Gliedern und im ganzen Körper deutlich verspürt. Am besten lasse man es von einem anderen prüfen und kontrollieren. Man wird staunen, wie lange es dauert, ehe man diese ganz geringfügige Herrschaft über seinen eigenen Körper gewinnt. Der primitive, weniger mit dem wachen Oberbewußtsein als mit dem Unterbewußtsein und seinen Trieben und Instinkten lebende und arbeitende Mensch, also schon der Landmann, noch mehr der Unzivilisierte, haben diese an sich selbstverständliche und natürliche Fähigkeit in viel höherem Maße. Und daß der Orientale dem Westeuropäer in mancherlei Hinsicht erheblich überlegen ist, beruht nicht zum kleinsten Teil auch auf dieser ausgesprochen hohen Fähigkeit der völligen Entspannung körperlicher und geistiger Art, die ein konzentriertes Versenken ins Unbewußte, ein Ausschalten des wachen Oberbewußtseins