

erst ermöglichen. Hat man die Fähigkeit völliger körperlicher Entspannung sich anezogen, so gelingen bei systematischem und konsequentem Training, je nach Veranlagung, in kürzerer oder längerer Zeit fühlbare und merkbare Autosuggestionen. Gefühle der Schwere, der Hitze, der Ruhe, ja sogar noch deutlichere Sensationen können durch autosuggestive Beeinflussung im Körper hervorgerufen werden. Nicht durch verkrampfte Willensanspannung, nicht mit Aufwand von Energie, sondern ganz im Gegenteil durch ein mechanisches Sichgehenlassen, durch ein Hineingleiten und Hinüberströmen in einen Zustand dämmrigen Versinkens. Das Herausreißen aus diesem Zustand des Versunkenseins muß natürlich mit Kraft und Willensanspannung geschehen, um ein Zurückbleiben lästiger Schwere- und Müdigkeitsgefühle zu verhindern. Hat man in unbeirrbar konsequenter Arbeit, die mehrfach täglich, wenn auch nur wenige Minuten lang, geübt werden muß, seinen Körper so in der Gewalt, daß man autosuggestiv in jedem Moment völlige Entspannung und absolutes Ruhegefühl in sich hervorzaubern kann, so ist dies schon ein Gewinn und eine Ueberlegenheit, da fast keiner unserer heutigen Menschen dazu ohne Uebung in der Lage ist. Der Vorteil für erregbare, aufbrausende oder im landläufigen Sinne nervöse Menschen liegt klar zutage. Bleibt man, wie es notwendig ist, folgerichtig und treu bei unausgesetzter Fortführung der täglichen Uebungen, so gelingt allmählich nicht nur willkürliches Einschlafen zu jeder Tages- und Nachtzeit, in jeder Lebenslage, Stimmung oder Einstellung, sondern in den wenn auch nur minutenlangen Zuständen autosuggestiver Ausschaltung des Oberbewußtseins mit allen seinen Zusammenhängen mit Umwelt und Alltag, im Zustande des Versunkenseins in unterbewußte

Regionen des geistigen Daseins können nun auch mit Aussicht auf Erfolg Autosuggestionen komplizierterer Art geübt werden. Rein nervös bedingte quälende Schmerzen, Angewohnheiten und Absonderlichkeiten, störende und beeinträchtigende Erscheinungen mancherlei Art werden günstig beeinflusst und mit fortschreitender autosuggestiver Fähigkeit zum Schwinden gebracht. Ja, es gibt nach verbürgter Nachricht sozusagen Athleten der Autosuggestion, die es fertigbringen, autosuggestiv im voraus heftige Schmerzen, z. B. beim Zahnarzt, auszuschalten oder wenigstens auf ein Mindestmaß zu beschränken.

Von vornherein sei warnend gesagt, daß haltlose, inkonsequente und launische Menschen, die ohne Ernst und Sachlichkeit nur wie ein interessantes Gesellschaftsspiel an diese Fragen herangehen, nie und nimmer Erfolge an sich verspüren werden. Denn unendlich viele bringen es nicht einmal dazu, sich wirklich zu konzentrieren, andere versagen, weil sie Ueberlegung, Willen, Kritik nicht ausschalten können. Es sei aber nochmals betont, daß viel weniger Energieaufwand als ruhig gleichmäßige Konsequenz zur erfolgreichen Durchführung autosuggestiver Konzentrations- und Suggestionenübungen notwendig sind. Am besten übt man gelegentlich gemeinsam, wenn ein führender, ernster und zielbewußter Freund sich weniger konsequenter und energischer Mitmenschen annimmt. Aus eigenem Können und Wollen, aus eigener Kraft bieten sich durch sinngemäß angewandte und je nach dem persönlichen Bedarf abgewandelte Autosuggestion jedem einzelnen Möglichkeiten, aus sich, aus seinen geistigen und seelischen Kräften Fähigkeiten zu entwickeln und mobil zu machen, die ihm im Kampf ums Dasein in kranken und gesunden Tagen von unschätzbbarer Bedeutung werden können.