

SUGGESTION UND AUTOSUGGESTION

PSYCHOLOGISCH-PÄDAGOGISCHE
UNTERSUCHUNG AUF GRUND DER ERFOLGE
DER NEUEN SCHULE VON NANCY

VON

CHARLES BAUDOUIN

PROFESSOR AM INSTITUT
J. J. ROUSSEAU UND DOZENT AN DER PHILOSOPHI-
SCHEN FAKULTÄT IN GENÈVE



AUTORISIERTE ÜBERSETZUNG
AUS DEM FRANZÖSISCHEN VON PAUL AMANN

DIESER DRUCK DIENT AUSSCHLIESSLICH DER
ESOTERISCHEN FORSCHUNG UND
WISSENSCHAFTLICHEN
DOKUMENTATION.

Für Schäden, die durch Nachahmung entstehen, können weder Verlag
noch Autor haftbar gemacht werden.

© Copyright: Irene Huber, Graz 2020
Verlag: Edition Geheimes Wissen
Internet: www.geheimeswissen.com



Alle Rechte vorbehalten.
Abdruck und jegliche Wiedergabe durch jedes bekannte, aber auch heute noch unbekannte
Verfahren, sowie jede Vervielfältigung, Verarbeitung und Verbreitung (wie Fotokopie,
Mikrofilm oder andere Verfahren unter Verwendung elektronischer Systeme) auch
auszugsweise als auch die Übersetzung nur mit Genehmigung des Verlages.

ISBN 978-3-903302-93-8

In tiefer Dankbarkeit widme ich dieses Buch

EMIL COUÉ

dem Bahnbrecher und Menschenfreund

INHALTSÜBERSICHT

	Seite
Vorwort	7
<i>Einleitung. Was ist Suggestion?</i>	21
<i>Erster Teil. Unwillkürliche Suggestion</i>	33
1. Warum bleibt die Tatsache der Autosuggestion unbeachtet?	35
2. Typische Fälle	38
3. Vorstellungs-Suggestionen	42
4. Suggestionen im Bereich des Gemütslebens Wahrnehmungen / Gefühle / Eine periphere Deutung des Gefühls / Triebe / Leidenschaften	56
5. Suggestionen der Tat und der Bewegung Gewohnheiten / Mediale Erscheinungen / Alltagshandlungen / Ereignisse / Funktionelle oder organische Veränderungen / Einwirkungen auf den Fötus / Heilverfahren	77
6. Bedingte Suggestionen	100
7. Einwirkung des Schlafes	106
8. Theoretische und praktische Schlussfolgerungen Gesetze der Suggestion	110
<i>Zweiter Teil. Absichtliche Suggestion</i>	115
9. Das Gesetz der das Gegenteil bewirkenden Anstrengung	117
10. Das Zutagetreten des Unterbewussten: Entspannungszustände	124
11. Erziehung zum Bloßlegen des Unterbewussten: Sammlung	131
12. Ein psychologisches Äquivalent der Aufmerksamkeit: Selbstspannung	135

13. Autohypnose	142
14. Allgemeine Regeln für die praktische Anwendung der Autosuggestion	149
15. Besondere Beispiele und Regeln	166
16. Autosuggestion und Energie	184
<i>Dritter Teil. Von anderen hervorgerufene Suggestion</i>	191
17. Die Selbstherrlichkeit des Hypnotisierten	193
18. Vorübungen	201
19. Das Verfahren Coués	209
20. Konkrete Erfolge. Suggestion und Psychoanalyse	220
21. Akzeptivität und Suggestibilität	233
22. Beitrag zur Theorie der Hypnose	239
23. Die Suggestion bei der Erziehung der Kinder	250
24. Allgemeine Anwendbarkeit der Suggestion	259
<i>Schlusswort. Suggestion und Wille</i>	264



Vorwort zur ersten Auflage.

Seit 1910 hat sich in Nancy eine psychologische und medizinisch-pädagogische Richtung entwickelt, die man als eines der wichtigsten wissenschaftlichen Ereignisse der Gegenwart ansprechen darf. Seit langem werden die Worte Autosuggestion, Willenserziehung, Gedankenkraft, self-control allgemein gebraucht. Aber erst die Neue Schule von Nancy gibt eine wahrhaft methodische Synthese der durch jene Ausdrücke bezeichneten Erscheinungen und Forschungsgebiete.

Das Verdienst, diese Bewegung eingeleitet zu haben, gebührt einem Manne, dessen Hingabe an die Sache so groß war wie seine Bescheidenheit, Emil Coué. 1885—1886 hatte er die Versuche Liébaults gesehen, des Vaters der Lehre von der Suggestion, des Gründers der ersten Schule von Nancy, der auch Bernheims Lehrer war. Da Coué in dürftigen Verhältnissen lebte, musste er sich dann der Brotarbeit zuwenden; aber wie alle Menschen, die ein leitender Gedanke beseelt, arbeitete er unablässig in der Stille und Einsamkeit weiter. Er studierte die Seitentriebe, die aus den Grundsätzen der ersten Schule von Nancy in Amerika erwachsen waren; er hatte das Verdienst, den ernst zu nehmenden Kern dieser neuen Theorien auszulösen, wobei alles, was bloß Bluff oder Reklame war, beiseite blieb, ganz so wie die mystischen Postulate, die manche ihnen unterlegten. In den letzten Jahrzehnten des vorigen Jahrhunderts war sein Gedanke ihm ganz aufgegangen: er hatte gefunden, dass die Autosuggestion die gewaltige und allgemein wirkende Kraft sei, der gegenüber die hypnotische Suggestion, die bis dahin allein medizinisch untersucht worden war, nur als besondere Anwendung erschien. Durch unablässig fortgesetzte Versuche zeigte er weiter, dass diese Kraft auch, in ausgesprochen organischen Fällen wirksam war, und dass ihre Heranbildung und Erziehung mit der des Willens gar nichts zu schaffen hatte und eine einfache, jedem erreichbare Sache war. Gleichzeitig mit dem psy-

choanalytischen Grundgedanken, aber unabhängig von diesem, wie er in verschiedener Gestalt von Breuer, Freud und der Züricher Schule entwickelt wird, lässt uns der Gedanke der Neuen Schule von Nancy parallel dazu in das wenig erkundete Gebiet des Unterbewussten eindringen und trägt so auch zur Erneuerung der Psychologie, der Medizin und der Pädagogik bei. Die beiden Gesichtspunkte ergänzen sich aufs glücklichste.

Vermöge seiner vollständigen Uneigennützigkeit, vermöge seiner völlig unentgeltlich geleisteten Wohltaten hat Coué den Kreis seiner Versuche viel weiter ausdehnen können als sonst Hypnotiseure ¹⁾. Aber so wurden auch seine Kräfte immer mehr durch die praktische Ausübung seiner Tätigkeit in Anspruch genommen, durch ein wahres Aposteltum der Tat. Was er geschrieben hat, ist auf einige in den Mitteilungen der Schule verstreute Aufsätze ²⁾ oder auf Berichte bei Psychologenkongressen beschränkt ³⁾. Für seine Schüler gilt dasselbe in noch höherem Maße. So liegen in der Neuen Schule von Nancy die Bausteine einer ganzen Psychologie bereit, aber dieser Bau wurde noch nicht errichtet. Darum habe ich es für nützlich erachtet, den unvollkommenen Versuch einer ersten Zusammenfassung zu wagen, der eine Übersicht über diese theoretisch und praktisch so wichtigen Tatsachen ermöglichen soll. Ich ging dabei besonders vom pädagogischen Standpunkt aus ⁴⁾, d. h. ich wollte zeigen, wie wir im Wege einer leicht durchführbaren Erziehungsmethode ein latentes Vermögen zu einem wirksamen Vermögen erheben können. Gerade diese Erkenntnis ist nützlich.

Doch an der Schwelle dieser Arbeit ist es mir ein besonderes Bedürfnis, dem Begründer der Neuen Schule von Nancy meinen Gruß zu entbieten, dem geliebten Meister, dem diese Seiten ihren besten Gehalt verdanken, und ohne den sie nicht da wären.

Ch. B.

1) In den dem Krieg vorausgegangenen Monaten empfing er täglich mehr als hundert Personen, also vierzigtausend durchschnittlich im Jahr.

2) Société Lorraine de psychologie appliquée. Vierteljahrschrift, Nancy, Barbier.

3) Mehrere interessante Berichte auf dem Psychologenkongress zu Paris, 1913.

4) Der Inhalt dieses Buches bildete am Institut J. J. Rousseau den Gegenstand von Vorlesungen; dort habe ich auch unentgeltlich praktische Kurse zur Ausbildung in der Autosuggestion abgehalten.