

Zeitschrift: Schweizerische Lehrerinnenzeitung
Herausgeber: Schweizerischer Lehrerinnenverein
Band: 28 (1923-1924)
Heft: 4

Buchbesprechung: Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion : von Prof. Coué in Nancy

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Übrigens darf man auch mit sich selbst nicht zu streng sein, man soll sich kleine Zerstreungen gönnen, hin und wieder ein Vergnügen; eine kleine Freude lenkt ab von Schwerem — man soll sich nicht in die Einsamkeit vergraben, sich im Gegenteil angenehmen Umgang mit Menschen verschaffen und ihn pflegen. Das Bedürfnis liegt im Wesen der Frau, von Liebe und Zuneigung umgeben zu sein.

Nicht zu viel über sich selbst und sein Schicksal grübeln, dagegen seinem Leben mehr und mehr Inhalt geben, das wirkt erhebend. Sein Bestes leisten in allem, was einem obliegt, zufrieden sein, mit einem Wort — sein Leben zu gestalten wissen und gute Beziehungen zu pflegen, darin besteht im Grunde die Hygiene.

Wenn wir unser Leben an eine grosse Aufgabe hingegeben haben, so mag uns das Übrige wenig kümmern.

Geben, geben, seine Mühen, sein Herz, seine Kräfte — dann wird man sich freudig jener Welt getrösten dürfen, in der es kein Müdewerden gibt.“ So die Ärztin Frl. Champendal.

Wir im Lehrberuf sind vom Kampf der Meinungen und Weltanschauungen umbraust; wir sollen wählen zwischen erprobtem Alten und verheissungsvollem Neuen, wir sollen dem Frieden dienen, uns erfüllt die Frage: Wer hat Recht, — wo ist Wahrheit?

Ermüdend müsste für uns dies Suchen und Erproben sein, weil wir selten seine Frucht reifen sehen können. Doch an einen Leitgedanken dürfen wir uns allezeit getrost halten: dass in der Erziehung, ob nach alter oder neuer Schule, uns stets die *Liebe* zu den Kindern den richtigen Weg weisen wird, dass sie uns die grösste Kraft, die beste Methode finden lässt. Auf dem Grabstein Jan Ligtharts, des holländischen Schulreformers, stehen die Worte:

„Die gesamte Erziehung ist eine Frage der *Liebe*, der Geduld und der Weisheit. Und diese beiden nehmen zu, wo die erste regiert. Der Weg, den Gott einschlägt, ist der vollkommene.“ L. W.

Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion.

Von Prof. Coué in Nancy.

Wer im Sommer 1923 in Montreux Gelegenheit hatte, einen Vortrag Prof. Coués zu hören, der lernte in dem kleinen, sehr lebhaften Herrn einen überaus liebenswürdigen, geistvollen Conferencier kennen.

Sein Vortrag brachte eine angenehme Überraschung insofern, als man erwartet hatte, Monsieur Coué werde die Zuhörer durch schwierige und schwerverständliche, wissenschaftliche Gedankengänge führen. Doch es gelang ihm, sein Thema in so schlichter, einleuchtender Weise zu behandeln, dass man sich der Täuschung hingeben konnte, eigentlich lauter Selbstverständlichkeiten zu vernehmen.

Mit Humor bemerkte der Redner, die Anwesenheit einer so zahlreichen Zuhörerschaft möchte ihm beinahe als Beispiel einer *Massensuggestion* erscheinen. Auf Suggestion beruhen unsere Träume, beruhen angenehme und unangenehme Erlebnisse in unserm äussern, wie in unserm moralischen Leben. Die Wirkung der Suggestion ist ermöglicht durch das Phänomen, dass im Menschen zwei Wesen vereint sind, ein Bewusstes und ein Unbewusstes. Das erste wird durch

den Willen geleitet, und wir sind gewöhnlich zu glauben geneigt, dass wir damit unser Seelenleben restlos erklärt haben, und es mit unserm Willen dirigieren können.

Im Gegensatz zu dieser noch vielfach von den Psychologen vertretenen Ansicht, sagt Herr Coué, dass es nicht allein unser *Wille* sei, der uns zum Handeln veranlasst, sondern unsere Einbildung (imagination). Wenn es vorkommt, dass wir das *tun*, was wir *wollen*, so kommt das daher, weil wir zugleich denken, dass wir es auch *können*.

Im umgekehrten Fall handeln wir gerade unserm Willen entgegengesetzt. Z. B., je mehr jemand, der an Schlaflosigkeit leidet, schlafen *will*, desto unruhiger wird er; je mehr man einen vergessenen Namen finden *will*, desto weniger kommt die Erinnerung. Er taucht erst wieder auf, wenn wir den Gedanken: *Ich habe ihn vergessen* durch den Gedanken ersetzen „*er wird mir wieder in den Sinn kommen!*“ Je mehr man das Lachen zurückhalten will, desto mehr muss man lachen; je mehr ein Anfänger im Velofahren einem Hindernis ausweichen will, um so sicherer rennt er in dasselbe hinein.

Wir müssen also uns bestreben, unsere Einbildung, *unser Unbewusstes*, zu lenken, das wiederum uns lenkt. Dadurch gelangen wir dazu, Herr über unser körperliches und seelisches Wesen zu werden.

Diesen Erfolg können wir erreichen durch bewusste Autosuggestion. Sie gründet sich auf den Gedanken, dass jede Idee, die wir im Geiste haben, für uns zu einer Wahrheit wird, da sie die Tendenz hat, sich in Wirklichkeit umzusetzen.

Wenn man also etwas wünscht, so genügt es, um es nach kürzerer oder längerer Zeit zu erlangen, sich recht oft zu sagen, dass das Gewünschte im Begriffe sei, einzutreten oder zu verschwinden, je nachdem es sich um einen Vorzug oder um einen Fehler, sei es geistiger oder körperlicher Natur, handelt.

Dieser Wunsch muss ohne Leidenschaft, ohne Willensbetonung, mit sanfter Ruhe, aber mit unerschütterlichem Vertrauen oft *ausgesprochen werden*.

Herr Coué appelliert im Augenblick der Autosuggestion nicht an den Willen, im Gegenteil. Kein Wille in diesem Augenblick, nur die Einbildung (l'imagination), die grosse treibende Kraft, unendlich wirksamer als jene, die man gewöhnlich anruft, soll in diesem Augenblick im Spiel sein. Fasset Vertrauen in euch selbst, glaubet, glaubet sicher, dass alles gut gehen werde. Wirklich wird auch alles gut gehen für jene, welche blindes Vertrauen haben, gestärkt durch die Überzeugung.

Da viele Leiden der Menschen, seien sie körperlicher oder seelischer Art auf Einbildung beruhen, so besteht die Möglichkeit, sie zu heilen, wenn es gelingt, die Einbildung so zu beeinflussen, dass sie die krankmachenden oder bei der Krankheit verharrenden Vorstellungen fallen lässt und die Zuversicht fasst, dass alles besser werde.

Herrn Prof. Coué ist es denn auch gelungen, mit Hilfe von Suggestion und durch Erziehung von Patienten zu richtiger Anwendung der Autosuggestion, zahlreiche Kranke zu heilen. Er wurde und wird deshalb als Wunderdoktor gepriesen. Prof. Coué lehnt aber diesen Ruhm ab, indem er erklärt: Nicht *ich* habe den Kranken geheilt, sondern ich habe ihm nur gezeigt, wie er sich selbst heilen kann.

Monsieur Coué hielt dann noch einen öffentlichen Vortrag über seine „Methode“ und im Anschluss an die Berichterstattung erzählte dann eine seiner

Schülerinnen, wie es ihr selbst mit Hilfe der Methode gelungen sei, körperliche und moralische Fehler bei Kindern zu heilen. Da solchen Erfolgen gegenüber immer auch die Stimmen der Pessimisten laut werden, gibt sie am Schlusse den Rat: „Wir sind hinsichtlich *unseres Denkens* uns selbst und andern gegenüber verantwortlich und ich kann zum Schlusse nur den ernsthaften Rat erteilen, die Methode Coué gründlich zu studieren, sie nicht zu verurteilen, ohne sie angewendet zu haben; denn der Gedanke ist die Grundlage der Autosuggestion, welche Wunder wirkt, wenn man sie versteht.“

In einem kleinen Schriftchen „La Maîtrise de Soi-Même par l'Autosuggestion consciente“ im Selbstverlag des Verfassers E. Coué, rue Jeanne d'Arc 186, Nancy, Preis Fr. 2, sowie in einem grössern Buche „Suggestion et Autosuggestion“, von Prof. M.-L. Charles-Baudouin am Institut Rousseau Genf, erschienen im Verlag Delachaux et Niestlé in Neuchâtel, kann man eingehende Beschreibung und Wirkungen der Methode studieren.

Dem ersten kleinen Büchlein entnehmen wir folgende Stellen:

Was sollen also Eltern und Lehrer tun, um schlechte Autosuggestionen bei ihren Kindern zu vermeiden, dagegen aber gute hervorzurufen?

Mit ihnen immer in möglichst gleichmässiger Stimmung verkehren, zu ihnen mit sanfter Stimme sprechen, aber dennoch entschieden. So führt man sie zum Gehorsam, ohne dass sie die Neigung zum Widerstand empfinden.

Ganz besonders vermeide man, sie hart und rauh anzufassen (*brutaliser*), denn damit führt man sie zur Autosuggestion der Furcht, gepaart mit Hass.

Man hüte sich, vor den Kindern über irgend jemanden Böses zu sprechen; denn sie ahmen dieses Beispiel nur zu gerne nach und können später wahre Katastrophen herbeiführen.

Man erwecke im Kinde den Wunsch, die Dinge in der Natur kennen zu lernen und gebe ihnen auf ihr Verlangen klare, freundliche Auskunft. Nie weise man fragende Kinder kurz ab mit dem Ausspruch: „Du bist langweilig mit deinen ewigen Fragen, man erklärt dir das später.“

Nie sage man einem Kinde: „Du bist ein Faulenzer, ein Taugenichts.“ Denn das vermag im Kinde gerade die Neigung zu wecken, das zu werden. Man ermuntere es vielmehr, indem man auch eine mittelmässige Leistung einmal mit anerkennenden Worten beurteilt.

Man soll es vermeiden, vor Kindern von Krankheiten zu reden. Im Gegenteil lehre man es, dass die Gesundheit der normale Zustand des Menschen sei, dass Krankheit eine Anomalie, eine Entgleisung sei, die man durch ein regelmässiges und mässiges Leben vermeiden könne. Keine Fehler in ihnen züchten, indem man ihnen Angst einflösst vor der Kälte oder der Hitze, vor dem Regen, dem Wind usw., denn der Mensch ist geschaffen, alle diese Dinge ohne Nachteil zu ertragen, ohne darunter zu leiden und sich darüber zu beklagen.

Zeigen sich beim Kinde gewisse Fehler, so helfe man ihm, sie zu überwinden, indem man ihm in folgender Weise an Stelle der schlimmen Eigenschaft eine bessere suggeriert:

Jeden Abend, wenn das Kind eingeschlafen ist, nähere man sich vorsichtig seinem Bette, ohne es zu wecken, bis etwa auf einen Meter und wiederhole mit leiser, murmelnder Stimme das oder die Dinge, welche man bei ihm zu erreichen sucht. Es wäre auch zu wünschen, dass die Lehrer jeden Morgen ungefähr in folgender Art eine Suggestion machen: Kinder schliessen die Augen. „Meine Freunde, ich erwarte, dass ihr immer höfliche, liebenswürdige Kinder seid gegen

jedermann. Dass ihr euren Lehrern und Eltern gehorcht, ohne Widerwillen. Früher habt ihr gemeint, dass, wenn man euch einen Tadel aussprach, es sei um euch zu plagen. Nun versteht ihr aber, dass es in eurem Interesse allein geschieht, darum werdet ihr im Gegenteil allen Menschen dankbar sein, welche euch auf eure Fehler aufmerksam machen.

Überdies werdet ihr die Arbeit, welcher Art sie auch sei, jetzt ist es euer Studium, lieben, und ihr eure volle Aufmerksamkeit schenken, ohne euch durch die Streiche eurer Kameraden ablenken zu lassen.

Auf diese Weise werdet ihr, da ihr doch intelligent seid, leicht lernen und behalten. Was ihr gelernt habt, wird sich in einem Fache eures Gedächtnisses ansammeln und zu eurer Verfügung dort bleiben, bis ihr dessen bedürft. So werdet ihr euch auch bei euren häuslichen Arbeiten verhalten. *L. W.*

NB. Bald nach dem Kongress ist eine deutsche Übersetzung des Büchleins von Prof. Coué erschienen: „Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion.“ Verlag Benno Schwabe & Co., Basel. Übersetzt von Paul Ammann.

Von Schule und Leben.

Erinnerungen.

(Schluss.)

„Sie sind gewählt“, liess der Schulrat von Katholisch-Marbach mir telegraphisch mitteilen, kurz nachdem meine Anmeldung an ihn ergangen war. Andern Tags verliess ich bei der Station Rebstein den Zug, um das gewundene Feldsträsschen zu beschreiten, welches nach meinem nahegelegenen Ziel führte. Wie man doch eine Gegend ganz anders ins Auge fasst, wenn das Bewusstsein uns begleitet, dass man ihr nun dauernd angehört, und wie jeder Blick, welchen ich da und dorthin schweifen liess, reichlich belohnt wurde!

Um mich das weithin sich erstreckende Eisenriet mit seinen bebauten Zelgen und braunen Torfhütten; vor mir in Obstbäumen versteckte Dörfer und Weiler; höher hinaus Rebhügel und Wälder; zuletzt, den Horizont einschränkend, Höhen, Berge und Firnen. Und der Tag voll Lenzesduft und Sonnenglanz! „Wie schön ist diese Welt“, rief ich aus und noch heute belebt ein Abglanz jenes entzückenden Bildes meine Erinnerung.

Je näher ich jedoch meinem Ziele kam, desto lebhafter beschäftigte mich die künftige Aufgabe. Auch diese sah ich in heiterem Licht. Denn schon fand ich zwei meiner stillgehegten Wünsche erfüllt: den ersten, es möchte mir vergönnt sein, meine Lehrbefähigung an einer Gesamtschule erproben zu dürfen; den zweiten, von jeglichem weiteren Dienst entoben, ganz dem Lehramt zu leben.

Samstags trat ich unbemerkt ein; Sonntags erfolgte Bestätigung der Wahl durch die Schulgemeinde; Montags hiess es antreten.

Wer als junger Lehrer jene Eindrücke in sich aufgenommen hat, wenn zum ersten Mal so ein halbes Hundert Kinder mit erwartungsvollen Blicken vor ihm sitzen, der wird sie so leicht nicht vergessen. Das ist was anderes, als wenn man auf Marienberg in der „Musterschule“ ein vorgeschriebenes, wohlpräpariertes Pensum unter Aufsicht vor einer Klasse abzuwickeln hatte. Das ist nun, sagt man sich, *meine* Schule und mit diesem Bewusstsein erwacht das Pflicht- und Verantwortlichkeitsgefühl. Freilich gilt man auch etwas. Von allen Seiten heisst es: Herr Lehrer.