

*Bewirkte Autosuggestion nach Emile Coué*

**Jeden Tag,**  
so wie ich's mag,  
geht es mir  
**in jeder Hinsicht**  
**IMMER**  
**BESSER**

C. HARRY BROOKS

# Blick ins Buch

## Zu Besuch in der Klinik von E. Coué

**E**mile Coués Klinik, in der Bewirkte Autosuggestion<sup>3</sup> zum Zwecke der Heilung von Krankheiten praktiziert wird, befindet sich in einer gepflegten Gartenanlage neben seinem Wohnhaus am Ende einer ruhigen Straße, der Rue Jeanne d'Arc in Nancy. Dort habe ich ihn Anfang Sommer 1921 aufgesucht, und hatte das Vergnügen, zum ersten Mal einer seiner Konsultationen beizuwohnen.

Von seinem Haus aus gingen wir kurz vor neun Uhr morgens in den Garten hinaus. In einer Ecke befand sich ein zweistöckiger Ziegelbau, dessen Fenster sperrangelweit offenstanden, damit Luft und Sonne hineingelangen konnten. Das war seine Klinik. Ein paar Meter weiter stand ein kleiner einstöckiger Bau, der als Wartehäuschen benutzt wurde. Unter den jetzt üppig mit Obst beladenen Pflaumen- und Kirschenbäumen warteten kleinere Gruppen von Patienten in Gartenstühlen; einige der Anwesenden unterhielten sich angeregt und genossen die Morgensonne, während andere zu zweit oder dritt zwischen den Blumen- und Erdbeerbeeten herumschlenderten. Das Behandlungszimmer war bereits voller Besucherinnen und Besucher, aber immer noch wollten sich weitere Personen nach innen drängen. Auch auf den Fensterbrettern im Erdgeschoss saßen Leute, und an der Türöffnung hatte sich eine dichte Menschentraube gebildet. Innen hatten die Patienten zunächst die an den Wänden stehenden Sitze besetzt, und sich, als dort kein Platz mehr zu finden war, auch auf dem Boden niedergelassen. Sie saßen auch auf mitgebrachten Campinghockern und Klappstühlen.

<sup>3</sup> Der von Coué verwendete Begriff „Bewusste Autosuggestion“ könnte Verwirrung stiften. Bei der Autosuggestion handelt es sich um keine Fähigkeit des Tagesbewusstseins, sondern des Unbewussten. Es wurde deshalb die Bezeichnung „Bewirkte Autosuggestion“ gewählt, um deutlich zu machen, dass die Autosuggestion durch eine bewusste Entscheidung der Person bewirkt wurde.

Mit etwas Mühe gelang es Coué, mir einen Platz zu besorgen. Dann fing die Behandlung an.

Sein erster Patient war ein klappriges Männlein in mittleren Jahren. Dieser Herr kam in Begleitung seiner Tochter, und beide waren aus Paris angereist. Der Mann war ein Nervenbündel. Das Gehen fiel ihm schwer; Kopf, Arme und Beine waren ständig am Zittern. Wenn er auf der Straße von einem Fremden auf seine Gebrechlichkeit angesprochen würde, so erklärte er, würde diese Bemerkung sein Zittern so weit verstärken, dass er sich irgendwo festhalten müsse, um nicht zu fallen. Coué bat ihn, aufzustehen, und ein paar Schritte zu gehen. Der Besucher schlürfte langsam, und er bediente sich eines Gehstocks. Seine Knie waren halb gebeugt, und seine Füße tappten vorsichtig nach vorne.

Coué sprach ihm ein paar ermunternde Worte zu, und zeigte sich zuversichtlich. *„Sie haben eine schlechte Saat in Ihr Unterbewusstsein gesät. Jetzt werden Sie eine gute Saat aussäen. Die Macht, mit der Sie diese schlimmen Auswirkungen hervorgebracht haben, wird künftig gute Folgen zeigen!“*

Die nächste Patientin war eine leicht erregbare und überarbeitete Dame aus dem Handwerkerstand. Als sich Coué nach ihrem Leid erkundigte, brach ein Schwall von Klagen aus ihr heraus, und sie beschrieb ihre Symptome sehr ausschweifend. *„Madame“*, unterbrach sie Coué, *„Sie grübeln zu sehr über Ihre Beschwerden nach. Genau dadurch erschaffen Sie wieder weitere Leiden.“*

Dann meldeten sich noch ein Mädchen mit Kopfschmerzen, ein junger Mann mit entzündeten Augen und ein Landwirtschaftshelfer mit Krampfadern. In all diesen Fällen versprach Coué Abhilfe durch die Autosuggestion.

Als Nächstes war die Reihe an einem Geschäftsmann, der sich über Nervosität, mangelndes Selbstvertrauen und Angstzustände beklagte.

*„Sobald Sie die Methode kennen, werden Sie solche Vorstellungen nicht mehr zulassen“, sagte ihm Coué.*

*„Ich tue doch alles, um sie wegzukriegen“, erwiderte dieser.*

*„Sie ermüden sich zu sehr. Je größer Ihre Anstrengungen, umso mehr werden Sie von diesen Vorstellungen heimgesucht. Sie werden all dies einfach, unkompliziert und vor allem mühelos verändern.“*

*„Das will ich ja“, antwortete der Herr.*

*„Genau das ist der springende Punkt, Monsieur“, sagte ihm Coué. „Wenn Sie sagen, dass Sie etwas tun wollen, wird Ihre Vorstellungskraft kontern: ‚Aber das kannst du nicht!‘. Stattdessen müssen Sie sagen: ‚Ich werde es tun!‘ Sofern es im Bereich des Möglichen liegt, wird es Ihnen dann gelingen.“*

Etwas später meldete sich dann eine weitere nervenschwache Patientin zu Wort – ein Mädchen. Dies war ihr dritter Besuch in der Klinik, und sie hatte die Coué-Methode bereits zehn Tage lang zu Hause praktiziert. Etwas verschmitzt, und mit einer gewissen verzeihbaren Selbstgefälligkeit berichtete die junge Dame, dass sie bereits größere Verbesserungen festgestellt habe. Sie fühle sich energiegeladener, und das Leben würde ihr wieder mehr Spaß machen. Auch habe sie mehr Appetit, und könne besser schlafen.

Ihr Aufrichtigkeit und ihre naive Freude wirkten sich offenbar aufbauend auf die anwesenden Mitpatienten aus. Man betrachtete sie als lebenden Beweis für die Heilkraft, die sie auch für sich selbst erhofften.

Coué führte seine Fragerunde fort. Personen, die ein Körperteil nicht bewegen konnten, beispielsweise aufgrund von Gelenkrheuma oder einer Lähmung, wurden aufgerufen, als Vorgriff auf erwartbare Linderungen maximale Anstrengungen zu unternehmen.

Neben dem Mann aus Paris waren auch noch ein gehbehindertes Paar und ein stämmiger Bauer anwesend. Der Bauer hatte früher als Hufschmied gearbeitet, und konnte seit fast zehn Jahren seinen rechten Arm nicht über Schulterhöhe heben. In all diesen Fällen versprach Coué eine völlige Heilung.

In der Anfangsphase der Behandlung ging es bei Coués Worten nicht um Suggestionen. Es handelte sich vielmehr um nüchterne Beschreibungen aufgrund seiner jahrelangen Erfahrung. Die Möglichkeit einer vollständigen Genesung wurde nicht ein einziges Mal ausgeschlossen, wenngleich er bei Patienten mit organischen Krankheiten eine Unwahrscheinlichkeit einräumte. Patienten, deren Krankheit organisch bedingt ist, versicherte er aber, dass die Schmerzen aufhören würden, dass sich ihre geistig-seelische Verfassung verbessern würde, und auch, dass sich der Krankheitsverlauf verlangsamen würde. Er fügte hinzu: *„Wir können heute noch nicht eindeutig sagen, wo die Grenzen der Autosuggestion sind. Eine endgültige Heilung ist deshalb keineswegs ausgeschlossen.“*

Bei Funktionsstörungen und Nervenkrankheiten, sowie bei weniger schwerwiegenden organischen Krankheitsprozessen sei eine völlige Beseitigung der Leiden durch eine bewusst angewandte Autosuggestion jedoch durchaus möglich.

Die Fragerunde dauerte knapp vierzig Minuten. Andere Patienten belegten die bereits eingetretenen Heilungserfolge. Eine Frau mit einer schmerzhaften Schwellung an der Brust, welche (nach Coués Auffassung irrtümlich) als krebsartig diagnostiziert worden war, war nach dreiwöchiger Behandlung völlig schmerzfrei. Eine andere Frau konnte ihre Blutarmut beseitigen, und hatte über neun Pfund zugenommen. Ein Mann war von einem Unterschenkelgeschwür geheilt worden, und ein weiterer Herr hatte in nur einer einzigen Sitzung sein lebenslanges Stottern abgelegt. Von vier früheren Patienten konnte nur einer keine Verbesserungen vermelden.