

# Ichkannichkannichkann....

Die größte Revolution in unserer Generation ist die Entdeckung, daß Menschen durch den Wandel ihrer inneren Einstellung die äußeren Aspekte ihres Lebens verändern können.“ Von *Martin Winkelhofer*

Der Begriff „Autosuggestion“ (auto = selbst, Suggestion = Beeinflussung) stammt von dem französischen Apotheker Emil Coué (1857 - 1926). Ihm fiel auf, welch großen Einfluß die Vorstellungskraft eines Menschen beim Einnehmen von Heilmitteln auf deren effektive Wirkung hat. Er begründete die Lehre von der „bewußten positiven Autosuggestion“; 1910 eröffnete er in Nancy eine Klinik für Psychotherapie, die er bis zu seinem Tode 1926 leitete.

Was ist nun die Coué - Methode?

Vom Erfolg seiner Kunden ermuntert, schrieb der Apotheker ein Buch mit dem Titel: „Die Selbstbemeisterung durch bewußte Autosuggestion“. Es beginnt mit diesen Sätzen: „Autosuggestion ist einerseits etwas ganz Neues, andererseits jedoch so alt wie

die Welt. Neu ist sie deshalb, weil sie bisher nicht richtig erkannt wurde. Autosuggestion ist etwas, daß wir von Geburt an besitzen. Ihr wohnt eine unerhörte Kraft inne, die - je nach Anwendung - sehr gute oder sehr schlechte Wirkung hervorbringt.“

Nach Emile Coué gibt es einige Grundsätze für die Handhabung der bewußten Autosuggestion.

## 1. „Jeder Gedanke, der unseren Geist erfüllt, hat das Bestreben, sich zu verwirklichen“

Das heißt, je besser es uns gelingt, einen gewünschten Gedankengang mit unserer Vorstellungskraft und mit unserem Gefühl zu erfüllen um so schneller wird sich dieser Gedanke verwirklichen. Dauerlicherweise sind viele Menschen

mit Ihren Vorstellungen bei Gedanken, die sie nicht wollen. So beschäftigt sich der Kranke mehr damit, wie er seine Krankheit los wird und nicht wie er Gesundheit erlangt. Ein Erfolgreicher stellt sich eher seine Erfolglosigkeit vor, als daß er sich erfolgreich sieht und fühlt.

## 2. „Nicht der Wille ist die leitende Macht im Menschen, sondern die Vorstellungskraft (die Imaginativon)“

Viele Menschen sind der Meinung im Leben könnten wir alles erreichen, wenn wir unseren Willen nur dementsprechend mehr anstrengen. Das Gegenteil ist der Fall. Der österreichische Arzt, Erich Rauch spricht vom „Kardinalfehler der Willensanspannung“, der Franzose Charles Baudoin vom „Gesetz der das Gegenteil bewirkenden Anstrengung“, und Coué selbst prägt den Satz: „Im Widerstreit zwischen Wille und Vorstellungskraft siegt letztere ausnahmslos. Wille im Sinne von Anstrengung und Verkrampfung. „Die Ausübung der Autosuggestion muß ohne Einmischung des Willens erfolgen“, sagt Coué.