

# „Gedankenkraft“

## Versuch einer Theorie der Autosuggestion

Das Rätsel der seelischen Einwirkung auf den Körper gehört heute zu den Tagesfragen. Coué ist in aller Munde. Um Erklärungen sind wenigstens die Popularschriftsteller nicht verlegen. Über allgemeinste Möglichkeiten und über Redensarten kommen jedoch die meisten nicht hinaus. Ein Versuch, unter Verwertung der experimentell bekannt gewordenen Tatsachen des Seelenlebens eine geschlossene, wenn auch nur grundsätzliche Erklärung der Autosuggestion zu bieten, liegt unseres Wissens bisher nicht vor. Wenn hier ein solcher Versuch unternommen wird, kann freilich dem Leser die Mühe des geduldigen Mitdenkens nicht erspart werden. Unterhaltlich und populär läßt sich eine solche Frage eben nicht behandeln.

### 1. Eigenartige Tatsachen.

In jedem populären Schriftchen über den Couéismus finden sich „Wunder der Autosuggestion“ beschrieben. Sie können darum hier mit ein paar Beispielen abgetan werden. Es kommt nicht darauf an, daß nun gerade die hier erwähnten Ereignisse absolut historisch sicher stehen. Sie sollen nur veranschaulichen. Verwandte Fälle werden sich gewiß als tatsächlich erweisen lassen. Unser theoretischer Versuch stellt sich jedenfalls die Aufgabe, Vorkommnisse solcher Art verständlich zu machen.

Gedanken können organisch krank machen. Eine vom Heuschnupfen leicht heimgesuchte Person bekommt Niesanfälle beim Anblick eines gemalten Kornfeldes. Eine Hysterika sieht einen Ausschlag bei einem andern Kranken. „Passen Sie auf, den Ausschlag bekomme ich auch!“ sagt sie und hat wirklich nach ein paar Tagen eine ähnliche Schwellung. Willkürliches Erröten und Erblaffen, Beschleunigung und Verlangsamung des Herzschlages hätte man früher wohl für unmöglich erklärt. Heute werden sie öfter berichtet.

Daß Gedanken heilen können, ist die feste Überzeugung der Couéisten. Sie können auf eine überwältigende Zahl von gelungenen Heilungen hinweisen. Nicht Coué, wohl aber einzelne seiner Anhänger halten die Heilkraft der Autosuggestion für unbegrenzt. Selbst vor einer organischen Verletzung wie etwa einem Knochenbruch brauche die Gedankenkraft nicht haltzumachen. Baerwald, dessen Büchlein diese Beispiele entnommen sind, erzählt glaubwürdig von sich, daß er nur durch fortgesetzte Autosuggestion von einem langjährigen Darmübel befreit wurde<sup>1</sup>.

Wie es nun auch mit den „Wunderheilungen“ der Autosuggestion von Fall zu Fall tatsächlich bestellt sei, hier sei versucht, auf streng wissenschaftlicher Grundlage einen Einblick in die Möglichkeit der Beeinflussung des körperlichen Geschehens durch das seelische zu gewinnen. Damit werden uns auch die Grenzen der Gedankenkraft und die Brauchbarkeit des Heilverfahrens im

<sup>1</sup> Vgl. R. Baerwald, Psychologie der Selbstverteidigung (Leipzig 1927). So wenig sich die Auffassung Baerwalds theoretisch und praktisch mit der des Verfassers deckt, so bereitwillig sei anerkannt, daß der Verfasser dem Büchlein Baerwalds manche wertvolle Anregung verdankt.



großen und ganzen sichtbar werden. Eine scharfe Grenze läßt sich heute nicht ziehen.

## 2. Bisherige Erklärungsversuche.

Auf metaphysischem Boden baute man von jeher recht wohlfeil. Darum versuchen es die meisten hier etwa in folgender Gedankenführung. Nach den bewährtesten Philosophen und Biologen ist die Seele beim Aufbau des Körpers beteiligt. Sie besitzt also eine plastische Kraft. Nun gut, dann arbeitet sie eben mit dieser plastischen Kraft bei der Autosuggestion.

In dieser Argumentation steckt zunächst ein Denkfehler. Wenn es auch richtig ist, daß ein Organismus sich nicht wie eine Maschine aufbaut und daß wir darum bei der Entstehung aller Lebewesen ein höheres Prinzip anzunehmen haben, so wissen wir doch gar nichts über die Arbeitsweise dieser Kraft. Nur das werden wir mit ziemlicher Sicherheit sagen können, daß sie nicht durch ein bewußtes Denken arbeitet. Der richtig erschlossene Begriff „plastische Kraft“ kann somit nur durch eine Erschleichung mit dem Inhaltsmerkmal „durch Denken wirkend“ ausgestattet werden. Aber wenn es auch ohne logischen Fehler ginge: die „plastische Kraft“ gibt uns nicht den geringsten Aufschluß über das Wirken der Gedankenkraft.

Eine Zurückführung der Tatsachen der Autosuggestion auf ein allgemeines letztes empirisches Gesetz versuchte der französische Psychiater Pierre Janet. „Jeder Gedanke strebt seine Verwirklichung an“, so formulierte er das Gesetz. Dieses bestechende Wort finden wir von vielen französischen Psychologen, Pädagogen, ästhetischen Schriftstellern und namentlich von den Couéisten kritiklos übernommen. Die Couéisten demonstrieren den Satz durch mancherlei Versuche, z. B. den Pendelversuch. Man fasse ein Stäbchen, an dem ein Ring oder dergleichen pendelt, mit zwei Fingerspitzen und denke nur an eine bestimmte Schwingungsrichtung, die man auf der Tischplatte aufgezeichnet hat. Dann wird das Pendel auch ohne unsern Willen allmählich anfangen, in der vorgestellten Richtung zu schwingen.

Wäre der allgemeine Satz Pierre Janets richtig, so bliebe uns ebenso wie bei der metaphysischen Erklärung eine tiefere Einsicht verwehrt, was wir ja bei allen letzten Tatsachen mit in Kauf nehmen müssen. Aber er gilt in dieser Allgemeinheit nicht. Prüft man alle Experimente, auf die sich Janet und andere stützen, so findet man: Nicht der Gedanke als Gedanke drängt zu seiner Verwirklichung, sondern nur die gewohnheitsmäßige Verbindung eines Gedankens mit einer Verhaltensweise zieht auf assoziativem Wege diese herbei. Wer nie stricken gelernt hat, mag noch so viel an das Stricken denken, er kommt nie zur Strickbewegung. Dem Mütterchen aber, das sich zur gewohnten Stunde an sein Arbeitstischchen setzt, in der Absicht, einen Brief zu lesen, den es in der Tasche trägt, dem mag es wohl begegnen, daß ein Blick auf das Strickzeug den Gedanken an den Brief verdrängt und daß es nunmehr wie automatisch anfängt zu stricken statt zu lesen. Also die Janetsche These von der Tendenz des Gedankens nach seiner Verwirklichung kann die Autosuggestion nicht aufhehlen.

Eine konkretere Lösung wird von Baerwald versucht: Man braucht nur anzunehmen, daß „die Hirnstelle, mit der man sich eine Blutung am rechten



Fußrücken vorstellt..., in engster Verbindung steht mit der andern Hirnstelle, deren Reizung dort eine Blutung stattfinden läßt“. Die Erregung der ersten Hirnstelle beim Denken wird dann zur zweiten Hirnstelle hinüberlaufen. Nach dieser Auffassung läge es schon von vornherein fest, mit welchen Rindenzellen wir jeden einzelnen Körperteil vorstellten. Und jede dieser Zellen wäre schon von vornherein mit Nerven verbunden, die Erröten oder Erblaffen, Gänsehaut, Blasen, Nesseln und Pusteln usw. herbeiführen. Eine unvollziehbare Vorstellung, die von der heutigen Psychologie durchaus abgelehnt wird. Dennoch stimmen wir mit Baerwald darin überein, daß eine brauchbare Lösung auf den nervösen Apparat zurückgreifen muß.

### 3. Der Ausgangspunkt einer neuen Erklärung.

Die Ergebnisse der heutigen experimentellen Psychologie führen merkwürdigerweise in eine ganz andere Richtung als die Erscheinungen der Autosuggestion. Diese sprechen von einer scheinbar unmittelbaren Macht des Seelischen über den Körper. Das eindrucksvollste Gesamtergebnis der experimentellen Psychologie hingegen besagt: Das Seelische wirkt nicht unmittelbar auf das Körperliche<sup>1</sup>. Wollen und Denken sind immer an vermittelnde Vorstellungen gebunden. Der Wille, irgend ein Glied unseres Körpers auch nur in der einfachsten Weise zu bewegen, einen Arm zu erheben, ist völlig machtlos, wenn sich nicht die sog. Bewegungsvorstellung zwischen Wollen und Bewegung schiebt. An anderer Stelle habe ich das so zu veranschaulichen gesucht: Würde vor unsern Augen ein erwachsener Mensch erschaffen, der unsere Worte verstehen könnte, der für seine Bewegungen aber nur seinen Willen und seinen gesunden Körper besäße, so könnte dieser Neugeschaffene trotz besten Willens uns nicht einmal die Hand reichen; er könnte nicht einmal willkürlich an seinen Kopf fassen. Er könnte auch nicht gehen, stehen noch sitzen, sondern sankel hilflos wie ein kleines Kind zusammen, weil ihm für alle diese Bewegungen und Haltungen die so notwendigen Bewegungsvorstellungen abgingen<sup>2</sup>. Genau so ist es mit dem Denken. Hätte jener neuerschaffene Erwachsene eine normale oder selbst übernormale Verstandesbegabung, ein gesundes, funktionsfähiges Gehirn und gesunde Sinne, er vermöchte doch keinen Gedanken zu fassen. Die Aufforderung, nachzudenken, wäre für ihn geradezu sinnlos. Denn es fehlen ihm jene Methoden, zu denken, die wir erst ganz allmählich erlernen können. Ein freies Denken gibt es nicht. Und ebenso sinnlos wäre die Aufforderung: Freu dich! traure! Denn selbst dazu müssen wir im Lauf des Lebens die wirksamen Methoden erlernen.

Diese Ergebnisse der experimentellen Psychologie können heute als gesichert gelten. Es ist darum ganz unwahrscheinlich, daß die Einwirkung der Autosuggestion unmittelbar vom Seelischen zum Körperlichen geht. Eine brauchbare Theorie der „Gedankenkraft“ können wir nur auf dem Boden der eben erwähnten Ergebnisse der modernen Psychologie erwarten. Bevor wir sie entwerfen, wollen wir eine wichtige Unterscheidung vorausschicken.

<sup>1</sup> Wir sehen hier von den Folgeerscheinungen der Aufmerksamkeit ab. Vgl. unten S. 35.

<sup>2</sup> Vgl. des Verfassers „Willensschule“<sup>3</sup> 15 ff.



#### 4. Suggestion und Ideoplastie.

Was man in der Besprechung des Couéismus gemeinhin als Autosuggestion bezeichnet, schließt zwei Erscheinungen in sich: die Suggestion und merkwürdige Folgen der Suggestion, die man mit dem Worte „Ideoplastie“ belegen könnte. Was Suggestion ist, läßt sich ganz scharf umschreiben: die (passive) Suggestion ist das Aufkommen einer Überzeugung (Vermutung, Befürchtung) ohne zureichende Begründung und ohne kritische Nachprüfung. Zum Beispiel: ob einer augenblicklichen Stichempfindung an der linken Bauchseite entsteht bei jemandem die Überzeugung oder die lebhafteste Befürchtung, eine Blinddarmentzündung zu haben. Dieser Glaube ist unbegründet; denn irgend welche Stichempfindung ist noch kein sicheres Symptom einer Blinddarmreizung. Sie wird nicht kritisch nachgeprüft, sonst erinnerte sich der Betreffende, daß der Blinddarm rechts zu suchen ist, und er wäre von seiner Angst befreit. Hört einer vom andern: „Sie kommen für die nächste Bürgermeisterwahl ernstlich in Frage“ und glaubt es, so haben wir eine Fremdsuggestion, falls diese Behauptung einer entsprechenden Begründung entbehrt und der Angeredete sich nicht veranlaßt sieht, ihre Wahrscheinlichkeit gründlich zu untersuchen. Im Grunde genommen besteht somit zwischen Fremd- und Selbstsuggestion kein wesentlicher Unterschied: beidemale muß es zu einer persönlichen Überzeugung oder Vermutung kommen.

Eine solche Suggestion kann nun zwei Arten von Folgen haben: verständliche und unmittelbar nicht verständliche. Daß der Erstgenannte sich betrübt, in einem Gesundheitsbuch über Blinddarmoperation nachliest oder auf der Stelle ein Auto mietet, nach Hause fährt und den Arzt kommen läßt, das braucht ebensowenig besonders erklärt zu werden, wie daß der andere in höchst gehobener Stimmung, ein Lied zwischen den Zähnen pfeifend nach Hause geht. Das sind verständliche Erscheinungen, die mit der Suggestion als solcher nichts zu tun haben.

Aber wenn jener Hypochonder nun infolge seiner Befürchtungen einen Aus Schlag auf der linken Bauchseite bekommt, oder wenn der Bürgermeister in spe infolge seiner Freude einen Schnupfen los wird, der gerade im Entstehen war, so sind solche Folgen nicht ohne weiteres verständlich. Es sind merkwürdige Zustände, die scheinbar von jenen suggerierten Gedanken gebildet wurden und darum manchmal als Ideoplastie benannt werden. Man erkennt auch sofort, daß die Ideoplastie nichts mit dem spezifischen Charakteristikum der Suggestion zu tun hat. Denn wenn diese Bildungen aus den Gedanken stammen, dann ist für sie nebensächlich, ob jene Gedanken begründet oder unbegründet, kritisch nachgeprüft oder nicht, im eigenen Hirn entstanden oder von einem andern nahegelegt worden sind. Nur das eine scheint notwendig zu sein, daß es lebhafteste Überzeugungen sind, die mit einer gewissen Dauer die Seele beschäftigen.

Wie kommt es also von lebhaften Überzeugungen zu so eigenartigen Wirkungen auf den Körper? Warum kommt es nicht immer zu derartigen Einwirkungen? Das sind die Probleme der Ideoplastie, der Gedankenmacht, die uns im Folgenden beschäftigen werden<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Von Störungssphänomenen wie Lähmungserscheinungen infolge von Suggestion soll hier nicht die Rede sein. Über sie vgl. des Verfassers „Experimentale Psychologie“<sup>4</sup> (1927) 262.



### 5. Theorie der Ideoplastie.

Wir stellen die These auf: Die ideoplastischen Folgeerscheinungen der Fremd- und Selbstsuggestion kommen grundsätzlich auf dieselbe Weise zustande wie das Handeln, Denken und Fühlen. Wir bestreiten somit eine unmittelbare Einwirkung des Gedankens auf den Körper und erklären: ein System assoziativer Dispositionen muß entstehen und die physiologischen Folgeerscheinungen vermitteln. Damit sind auch die Grenzen der Suggestion im wesentlichen kenntlich gemacht.

#### a) Dressuren.

Keine namhaften Schwierigkeiten bereiten jene Fälle der Ideoplastie, bei denen früher einmal Anlaß und Reaktion gleichzeitig zusammen erlebt wurden. Ein Beispiel. Ein junger Mensch begegnet einem Vorgesetzten. Aus zufälligen physiologischen Bedingungen, die mit dem Anblick des Vorgesetzten nicht zusammenhängen, errötet er und stellt ärgerlich fest, daß er bei dieser Begegnung errötet ist. Bei einer späteren Begegnung würde er an sich nicht erröten, weil, wie wir einmal annehmen wollen, jene physiologischen Bedingungen nicht obwalten. Aber nun erinnert er sich an sein fatales Erröten, denkt vielleicht besorgt: wirst du wieder rot werden? Und siehe da, er errötet wieder. Diesmal nicht wegen körperlicher Ursachen, sondern infolge seiner Überlegungen. Die Gedankenmacht hat sich offenbart.

Betonen wir zunächst, daß in diesem Falle der Anlaß, nämlich die Begegnung mit dem Vorgesetzten und die Reaktion, das Erröten, zusammen erlebt wurden, ein bestimmter Eindruck und ein bestimmtes körperliches Verhalten sind gleichzeitig.

Nun ist es ein allgemeines Gesetz: Eindrücke, die gleichzeitig erlebt werden, assoziieren sich, so daß, wenn später der eine auftaucht, die Tendenz besteht, daß auch der andere wieder erlebt wird. Wir können über dieses allgemeine Gesetz, das nur die Tatsache ausspricht, etwas hinausgehen und dem Verständnis der Vorgänge näher kommen, wenn wir überlegen, was dieser Assoziation zu Grunde liegt. Die sinnliche Wahrnehmung des Vorgesetzten ist an einen Hirnprozeß gebunden: bestimmte Gehirnpartien werden dabei erregt. Auch das Erröten ist an solche Prozesse in der Hirnrinde geknüpft. Nun nimmt man in der Psychologie allgemein an, daß gleichzeitig erregte Gehirnelemente miteinander verbunden oder, wie ich lieber sagen möchte, eben durch diese gleichzeitige Erregung aufeinander abgestimmt werden<sup>1</sup>. Wird später eines dieser Elemente in derselben Weise wieder erregt — in unserem Beispiel: erblickt man später denselben Vorgesetzten —, so geht die Erregung auf die andern abgestimmten Elemente über, der Betreffende errötet. Man erkennt hieraus, daß nicht der Gedanke als solcher, auch nicht das Wahrnehmungsbild des Vorgesetzten die Ursache des Errötens ist, sondern ein rein physiologisches Überstrahlen der Erregung, das nicht vorhanden wäre, wenn wir keine Gedächtnisspuren im Gehirn hätten.

Vom Boden dieser Theorie aus versteht man leicht folgenden Fall. Ein Neurastheniker schläft mit einem Gesunden in demselben Raum. Er dringt

<sup>1</sup> Die Gedächtnishypothese, auf der sich das Folgende aufbaut, ausführlich in meiner „Theoretischen Psychologie“ (Leipzig 1926) 49 ff.



darauf, daß nachts die Fenster fest verschlossen werden, da er sonst Zahnschmerzen bekomme. Eines nachmittags fragt der Gesunde: Wie fühlen Sie sich heut? Danke, gut. Keine Zahnschmerzen? Nein. Sehen Sie, daß das offene Fenster Ihnen nicht schadet. Als Sie eingeschlafen waren, habe ich das Fenster weit aufgemacht und ehe Sie erwachten, habe ich es wieder geschlossen. Der Neurastheniker greift erschrocken nach seiner Wange und verläßt die Gesellschaft. Denn er hat infolge dieser Eröffnung tatsächlich Zahnschmerzen bekommen. — Die Eindrücke bei offenem Fenster und die Eindrücke des Zahnschmerzes (vermutlich nur ein leiser Schmerz infolge des Druckes der Blutgefäße auf den Zahnnerv) waren früher gleichzeitig erlebt. In dem Gespräche wird die Vorstellung jenes unliebsamen Eindruckes bei offenem Fenster erneuert und damit die dieser Vorstellung dienende Gehirnerregung wieder wachgerufen. Sie pflanzt sich fort auf die motorische Region, wo sich andere Hirnelemente finden, die auf sie abgestimmt worden sind, als zum ersten Mal aus zufälligen Ursachen der kühle Luftzug und die Erregung der Vasomotoren gleichzeitig zusammentrafen. Infolge der indirekten Reizung der motorischen Region werden nun wiederum die vasomotorischen Nerven erregt, die betreffenden Adern weiten sich und drücken wieder auf den Nerv: der Neurastheniker verspürt tatsächlich echten Zahnschmerz. Vielleicht hat sich auch direkt die Vorstellung des Luftzuges mit der des früher erlebten Zahnschmerzes verknüpft, so daß jetzt unmittelbar und ohne den physikalischen Druck auf die Nerven der Schmerz eintritt; denn — das steht heute fest — zwischen echtem Zahnschmerz und nur vorgestelltem braucht gar kein Unterschied zu bestehen.

An diesen einfachen Fällen läßt sich nun mancherlei lernen. Sooft im früheren Leben ein irgendwie ins Bewußtsein tretender Erregungszustand des Körpers mit einer andern Wahrnehmung zusammentraf, bleibt für das spätere Leben die Möglichkeit, daß die Wiederholung jener Wahrnehmung auch den Erregungszustand des Körpers herbeiführt. Von allergrößter Bedeutung ist dabei Folgendes: Der körperliche Erregungszustand wird auf Grund der Assoziationsgesetze wieder herbeigeführt. Das besagt: Es ist nicht der Wille, der ihn herbeiführt. Es ist auch nicht die Überzeugung („jetzt bekomme ich wieder Zahnschmerzen“) der auslösende Faktor — der Begriff der Suggestion ist nicht in seiner ersten Bedeutung anwendbar, sondern in seiner zweiten, der Ideoplastie. Aber auch dieses Wort leitet irre. Denn man denkt sich dabei, die Idee, der Gedanke, der Vorstellungsinhalt sei das Wirksame. In Wahrheit ist es nur die physiologische Erregung, die der Vorstellung (in unserem letzten Beispiel der Vorstellung vom Luftzug) zugeordnet ist.

Der Apotheker Coué, der von diesen psychologischen Auffassungen keine Ahnung hatte, hat in seiner Praxis eine überaus richtige Beobachtung gemacht, der er einen wenig glücklichen Ausdruck verlieh. Er betonte, man müsse bei der Autosuggestion das Wollen ganz ausschalten. Der Wille helfe nicht, sondern schade nur. In der Sprechweise des Laien hat er ganz recht. Für den Laien bedeutet „wollen“ das Erlebnis „ich will das und das“. Das ist aber in der Hauptsache ein Vorstellungserlebnis. Füge ich darum den Vorstellungskomplex „ich will . . .“ ein, so kann die Autosuggestion (der Psychologe würde sagen: das Reproduktionsmotiv) nicht wirksam werden. Seine Erregung, die auf den andern Komplex (des Errötens, des Zahnschmerzes



oder der durch die Autosuggestion erwünschten Wirkung) überstrahlen sollte, wird aufgefangen von den Erregungen des dazwischen geschobenen Komplexes „ich will“. Solches Wollen ist ziemlich wertlos, auch wenn es noch so intensiv hervorgepreßt wird. Darin bestätigt die Erfahrung Coués aufs beste eine Lehre, die der Verfasser schon seit Jahren versteht.

Das wirksame Wollen besteht — abgesehen von dem Jawort, der inneren Stellungnahme, dem Fiat — ganz wesentlich in der inneren Zuwendung auf einen Gegenstand bzw. einen Inhalt. Diese Zuwendung hat aber eine Verstärkung des Inhalts<sup>1</sup> und darum auch der ihm zugeordneten physiologischen Erregungen zur Folge. Solche Willensbetätigung schwächt also nicht das Reproduktionsmotiv, sondern stärkt es. Wir werden somit Coués Wort dahin verbessern müssen: Das Wollen ist nicht die notwendige Bedingung einer Ideoplastie. Vermeintliches Wollen stört sie, echtes Wollen fördert sie. Weil aber die Ideoplastie ein vom Willen zunächst unabhängiger Reproduktionsvorgang ist, darum kann man auch ganz gegen seinen Willen autosuggestive Einwirkungen erfahren. Die einzige Bedingung ist ja nur, daß eine Abstimmung vorliege und das Reproduktionsmotiv in seiner Wirksamkeit nicht behindert werde.

Dagegen ist die Suggestion stark vom Gefühl abhängig, und zwar aus folgendem Grunde. Erregt das Reproduktionsmotiv lebhafte Gefühle, so wendet sich ihm die Aufmerksamkeit triebhaft zu und verstärkt damit die Autosuggestion. Wenn der Gedanke, bei einer gewissen Begegnung zu erröten, Furcht oder Unruhe weckt, dann fixiert man unwillkürlich diesen Gedanken und erhöht seine Wirksamkeit. Damit ist denn auch das einzig mögliche Mittel gegen unerwünschte Suggestion genannt: man lenke die Aufmerksamkeit auf andere Dinge und mache sich gleichgiltig gegen die beängstigende Vorstellung. Baerwald empfiehlt den Coué-Schülern stets von der „allmächtigen Suggestion“ zu reden. Für den, der Autosuggestionen zu vermeiden wünscht, wäre es ratsam, nur von der „lächerlichen Suggestion“ zu reden.

Damit kommen wir auf praktische Gesichtspunkte. Wir haben nur unliebsame Autosuggestionen als Beispiele angeführt. Es gibt nach denselben Gesetzen auch nützliche. Hat sich einige Male bei Einhaltung einer bestimmten Tagesordnung der erwünschte Schlaf eingestellt, so kann man mit Sicherheit darauf zählen, daß er bei Befolgung derselben Lebensweise nicht auf sich warten läßt, wenn anders keine körperlich oder geistig aufregenden Ereignisse eingetreten sind. Bleibt er an solchen Tagen aus, dann wird er sich gewiß an den Normaltagen wieder einstellen. Nur dürfen wir nicht ängstlich nach ihm Ausschau halten. — Oder haben wir öfters nach Einnahme eines bestimmten Mittels oder einer bestimmten Verhaltensweise ein Wohlbefinden verspürt wie Frische, lustvollen Sättigungszustand statt schlechter Verdauung, dann kann ein solches Mittel, obwohl an sich ganz unwirksam, auf dem dargestellten assoziativen Wege tatsächlich die guten Folgen wieder herbeiführen, solange wenigstens jene Störungen nur funktionaler Art waren, d. h. nicht von einem wirklich geschädigten Organ herrührten. Wir wollen die Ideoplastie dieser Art als *Dressur* bezeichnen. Individuen mit einem leicht ansprechenden Reproduktionsapparat können sie noch weiter ausdehnen. Man assoziiere einfach

<sup>1</sup> Vgl. des Verfassers „Experimentelle Psychologie“<sup>4</sup> (1927) 218 f.



die Namensbezeichnung des Mittels mit der lebhaften Vorstellung des erwünschten und von dem Betreffenden schon oft erlebten Zustande: „Diese Tropfen machen mich frisch.“ Gelingt es, sich dieser Vorstellungsverknüpfung hinzugeben und stehen nicht krankhafte Zustände hemmend im Wege, dann können sich Persönlichkeiten von der entsprechenden Reproduktionsbegabung auf diesem Wege leicht helfen. Grundsätzlich könnte sich jeder eine ganze Apotheke solcher unschädlicher, aber für viele Naturen doch wirksamer Hausmittel anlegen. Und sie sind ja auch äußerst verbreitet. Dem einen hilft ein Schluck Wasser nach dem Aufstehen zu einem erwünschten Stuhlgang, dem andern hält eine Zigarre zu bestimmter Stunde Verdauungsbeschwerden fern, einem dritten hat in alter Zeit eine Prise Tabak den Kopf klar gemacht usw.

Wenn unsere Theorie richtig ist, dann braucht man nicht einmal an die Wirksamkeit des Mittels zu glauben. Man kann es ruhig durchschauen, daß der Zusammenhang nur ein suggestiver, besser assoziativer ist. Die Wirksamkeit hängt ja, um es nochmals zu wiederholen, nur davon ab, daß das Reproduktionsmotiv sich unbehindert entfaltet. Freilich wird das verhindert, sobald man mit negativer Kritik dazwischen fährt. Also nehme man schlecht und recht sein Suggestivmittel und sage sich: jetzt kommt gleich die Wohligkeit, die Frische oder was man sonst als erfreuliche Folgeerscheinung jenes Mittels erlebt hat. An dieser Behauptung braucht man sich nicht zu stoßen; sie besagt nicht den ursächlichen, sondern den rein zeitlichen Zusammenhang, und der trifft zu. Baerwald, der über eine große persönliche Erfahrung auf diesem Gebiete verfügt, betont nachdrücklich, daß es auf die Wahrheit des Suggestivgedankens nicht ankomme. Plagt ihn die Hitze, so sagt er sich: du gehst über Schneefelder u. ä.

Charakterisieren wir zum Abschluß dieses Teiles unsern Lösungsversuch, so müssen wir ihn in erster Linie als einen physiologischen bezeichnen: von Spur zu Spur. Er ist kein intellektualistischer, denn im Grunde genommen kommt es auf den Inhalt des ideoplastisch wirkenden Gedankens nicht an, sondern nur auf die physiologische Spur der anschaulichen Grundlagen des Gedankens. Die Ideoplastie ist ihrem Wesen nach eine Dressur und darum prinzipiell auch beim Tier möglich. Dennoch verkennen wir die Bedeutung der Überzeugung nicht: je lebendiger der Glaube, umso mehr sind alle ablenkenden Reproduktionsmotive ausgeschaltet. Desgleichen ist unsere Theorie weder emotionalistisch, noch voluntaristisch. Aber je lebhaftere Gefühle von der Vorstellung geweckt werden, umso mehr fixiert die willentliche (aufmerksame) Hinwendung auf diese Vorstellung den Gedankenfluß und läßt die Spuren der Suggestivvorstellung zur ungeschmälerten Auswirkung kommen. Wesensmäßig eine reine Vorstellungsreproduktion, ist die Ideoplastie im praktischen Leben meist in ein durchaus lebensvolles inneres Geschehen eingebettet und von ihm begünstigt.

#### b) Beschwörungen.

Weit mehr Schwierigkeiten stellen sich einer theoretischen Deutung bei solchen Fällen entgegen, wo die ideoplastisch wirkende Vorstellung und der Zustand, den sie herbeiführt, im früheren Leben noch nicht zusammen aufgetreten sind. Ein Beispiel. Ein Suggestionskünstler läßt sich an einer beliebigen Hautstelle ein Geldstück auflegen. Indem er sich nun



suggeriert, das Geldstück sei glühend heiß, ruft er tatsächlich Brandblasen hervor. In seinem früheren Leben hat er sich aber niemals an einer glühenden Münze verbrannt. Insbesondere ist niemals an jener Hautstelle, die im Versuch mit einer kalten Münze bedeckt wird, eine Brandblase entstanden. Eine Erklärung mittels des Assoziationsgesetzes scheint somit völlig ausgeschlossen. Gelingt es dennoch, solche rätselhaften Fälle mit unserem bisherigen Wissen im Prinzip aufzuhellen, so wird es keine autosuggestive Erscheinung mehr geben, der zu lieb man an die „plastische Kraft“ der Seele, an ein personifiziertes Unterbewußtsein oder gar an parapsychische Faktoren zu denken hätte. Um ein Stichwort für solche merkwürdigen Autosuggestionen zu gewinnen, wollen wir sie „Beschwörungen“ nennen.

Gehen wir von dem Beispiel mit der Münze aus. Der physiologisch Ungeschulte muß sich zunächst klar machen, daß die Brandblasenbildung auf der Haut kein physikalischer Prozeß ist. Verbrennt glühendes Metall die Haut, so findet auch ein physikalischer Vorgang, ein Verbrennungsprozeß gewöhnlicher Art statt. Es wird sich das etwa an dem üblen Brandgeruch offenbaren. Aber bevor es soweit kommt, hat der Organismus schon bei niederen Hitzegraden eine Abwehrreaktion eingeleitet: er hat Blasen gebildet, und zwar wieder nicht auf rein physikalischem Weg, indem etwa die Hitze die Gewebeflüssigkeit angezogen und angesammelt hätte, sondern durch eine Nerventätigkeit. Ein nervöser Apparat ist in Funktion getreten und hat die Blasenbildung zustande gebracht.

Nervöse Mechanismen dieser Art gehören wohl zumeist dem autonomen Nervensystem an, das zwar mit dem Gehirn verbunden ist, aber ihm gegenüber eine gewisse Selbstständigkeit hat<sup>1</sup>. Das autonome System regelt auch ohne das Gehirn eine Anzahl von Automaten, die es ganz oder teilweise ins Spiel treten lassen kann. Man denke an die komplizierten Funktionen des Ernährungs- und Generationsystems, die unter Umständen bei völliger Bewußtlosigkeit verlaufen. Das Blasenbilden, das Schwinden und vieles andere gehört zu diesen Reaktionsystemen. „System“, das Wort soll darauf hinweisen, daß es sich nicht um einen einzelnen Reflex handelt, der, wie das Blinkeln, durch einen einzelnen Reiz ausgelöst wird. Es sind vielmehr geordnete Verbände von Reaktionen, komplexe Mechanismen, die unter Umständen als ganze ablaufen, wenn sie auch nur durch Teilreize angestoßen sind. Unsere Theorie besagt nunmehr: durch Autosuggestion können unter Umständen solche Reaktionsysteme erregt und zu vollständigem oder teilweisem Ablaufen gereizt werden.

Wir können gleich hier eine Folgerung aus unserer Theorie ziehen. Die Ideoplastie kann nur solche Wirkungen hervorbringen, für die ein nervöser Mechanismus besteht. Das reine Körperwachstum dürfte in der Hauptsache kaum auf solchen Mechanismen beruhen. Das Wort: „Wer von euch vermag mit all seinen Sorgen seiner Leibesgröße nur eine Elle zuzusetzen?“ bleibt trotz Coué in seinem Recht.

Aber mit dem Aufweisen autonomer Reaktionsysteme ist unser Fall noch nicht geklärt. Zwei Fragen bleiben zu beantworten: Wie kann ein solcher

<sup>1</sup> Vgl. E. Schilf, Das autonome Nervensystem. Leipzig 1926.



Mechanismus des autonomen Nervensystems durch eine Vorstellung oder sagen wir lieber gleich: durch eine Erregung der Hirnrinde in Tätigkeit versetzt werden? Und die noch schwierigere Frage: Wie kann die Vorstellung eines Körperteiles bewirken, daß der autonome Apparat sich nur für den vorgestellten Körperteil geltend macht, in unserem Beispiel: 1. Wie wird durch den Gedanken an eine glühend heiße Münze der nervöse Mechanismus der Blasenbildung lebendig? 2. Wie kommt es, daß die Blasenbildung nicht am ganzen Körper, sondern an der Stelle auftritt, wo die Münze die Haut berührt bzw. die Haut berührend gedacht wird?

Zur ersten Frage. Wenn auch die nervösen Apparate des autonomen Systems außerhalb des Gehirns liegen, so haben sie doch Anschluß an das Zentralorgan. Sie senden Reizempfänger in das Großhirn, die aber nur auf ganz bestimmte Reize abgestimmt sind. Sobald diese Empfänger ansprechen, tritt der zugehörige autonome Apparat in Tätigkeit<sup>1</sup>. Sehr schön zeigt sich das bei den tierischen Instinkten, die ja zum guten Teil auf solchen Apparaten und Reaktionsystemen der autonomen Nerven beruhen. Ein junger Schäferhund mag monatelang gleichgültig an den Schafen vorübergehen. In einem gewissen Alter aber weckt das optische Bild eines selbst aus weiter Ferne gesehenen Schafes seinen Jagdinstinkt, und der Hund verfolgt leidenschaftlich das Schaf. Noch deutlicher wird der Zusammenhang zwischen der Erregbarkeit des in der Hirnrinde befindlichen Reizempfängers und des dem autonomen System unterstellten Apparates bei den Begattungsinстинkten, auf die nur hingewiesen sei. So findet auch die Vorstellung<sup>2</sup> eines brennenden Schmerzes, oder richtiger, die zu dieser Vorstellung gehörige Erregung der Hirnrinde einen auf diese Erregung abgestimmten Empfänger vor, der den Blasenbildungsapparat alarmiert.

Nun bleibt die schwierige Frage: Warum entstehen die Blasen gerade an der vorgestellten Hautstelle? Bisher haben wir nur erklärt, warum der Blasenbildungsapparat überhaupt in Tätigkeit tritt, nicht warum er nur an der Reizstelle wirksam wird. Wir können uns mit der Annahme nicht befrenden, daß eine angeborene Verbindung bestehe zwischen den Rindengebieten, die bei der Wahrnehmung des rechten Zeigefingers etwa erregt werden, und jenen Gehirnstellen, in die der blasenziehende Apparat seine Reizempfänger sendet. Es führt das zu einer nicht ausdenkbaren Gebundenheit des Zentralorgans, die zu der tatsächlich beobachteten Beweglichkeit nicht recht paßt. Unsere Gedächtnishypothese zeigt uns einen viel einfacheren und eleganteren Weg, auf dem das Gehirn im Lauf der Entwicklung diese Verbindungen sich selber schafft.

Blickt das Kind auf den linken Zeigefinger und betastet ihn gleichzeitig, so hat es zwei Wahrnehmungen: eine optische und eine taktile. Darum auch je eine Erregung in der optischen Rindenregion und in der taktilen. Beide Hirnstellen liegen weit auseinander und sind höchstwahrscheinlich durch Fasern nicht direkt verbunden. Aber weil sie gleichzeitig erregt werden, stimmen sie sich aufeinander ab. Sie werden virtuell verbunden. Wenn das Kind später dieselbe Be-

<sup>1</sup> Vgl. W. B. Cannon, Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. London 1920.

<sup>2</sup> Zwischen Wahrnehmung und Vorstellung besteht in dieser Hinsicht kein wesentlicher Unterschied. Siehe „Experimentelle Psychologie“ 89 ff.



rührung des Zeigefingers erlebt, wird die abgestimmte Stelle in der optischen Region wieder miterregt: das Kind stellt sich seinen Finger optisch vor.

Wie sich nun hier die optische und taktile Region miteinander durch Abstimmung virtuell verknüpft, so verbinden sich alle zentralen Nerven-elemente, die einmal gleichzeitig in Schwingung geraten. Und was wird nicht alles gleichzeitig erlebt! Nehmen wir an, der Finger tauche in heißes Wasser und werde daraufhin schnell zurückgezogen. Wir erfahren dann gleichzeitig Nässe, Hitze, Schmerz, aber auch die Zuckbewegung. Ferner müssen wir annehmen, daß unmittelbar von der Hautreizung her, also nicht erst auf dem Umweg über das Gehirn, der autonome Reaktionsapparat auf Hitze in Tätigkeit getreten ist. Es steht nun der weiteren Annahme, daß diese periphere Erregung des autonomen Apparates auch seine Ausläufer ins Gehirn, seine zentralen Reizempfänger miterregt hat, nichts im Wege. Als Endergebnis eines solchen Erlebnisses bliebe dann eine Abstimmung aller beim Erlebnis beteiligten nervösen Elemente des Zentralnervensystems. Das heißt: nach diesem Erlebnis sind virtuell verbunden bestimmte Elemente der optischen, taktilen, motorischen Region, sowie der Reizempfänger des autonomen, den Finger versorgenden Hitzereaktions-systems.

Wird nun der unter Hitze leidende Finger vorgestellt, so besteht die Tendenz, daß auch das Hitzereaktions-system wieder erregt wird. Zu diesem Hitzereaktions-system gehört aber auch der Mechanismus der Blasenbildung. Wir wollen annehmen, er sei beim Eintauchen des Fingers noch nicht in Tätigkeit getreten. Allein er bildet mit dem Rötungsapparat, wie wir einmal kurz sagen wollen, ein zusammenhängendes System. Wird darum das Hitzesystem dauernd gereizt, dann endet die Erregung schließlich mit dem Funktionieren des Blasenbildungsapparates. Auf dem Gebiet der sexuellen Erregung ist diese Summationswirkung ja allgemein bekannt. Bei dem Blasenbildungsmechanismus braucht es aber, von der individuellen Eignung ganz abgesehen, ganz besondere Bemühungen. Der Autosuggestionekünstler muß sich möglichst auf den Vorstellungsinhalt des brennenden Metalls konzentrieren. Er erreicht das durch einen nahezu hypnotischen Zustand, in den er sich versetzt. Er begünstigt sodann diese Konzentration, indem er wiederholt ausruft: „Wie heiß! wie heiß!“, bis endlich das autonome Nervensystem anspricht. Der Vergleich mit einer Geisterbeschwörung liegt nahe. Und da man die unwillkürlich auftretenden Regungen des Nervensystems, deren man sich nicht erwehren kann, mit Recht schon obsessions genannt hat, dürfte unser Stichwort „Beschwörung“ einigermaßen zutreffen.

Bei diesen Beschwörungen ist es sehr wohl möglich, daß Geister erscheinen, die man nicht gerufen hat, ja die man gar nicht kennt. Wir müssen uns die autonomen Reaktions-systeme nicht als ein starres Ganze denken. Die Unter-teile eines solchen Systems bewahren eine gewisse Selbstständigkeit. Der Gedanke liegt nahe, daß eine gewisse Erregungshöhe des geläufigeren Teilsystems den Auslösungsreiz für das nächst geläufige Teilsystem abgibt. Nur so versteht man einen von Baerwald mitgeteilten Fall: Ein verwundeter Unteroffizier liegt im Lazarett, wie ein Kranker mit Krampfanfällen in das benachbarte Bett gelegt wird. Ein Arzt läßt die (unzutreffende) Bemerkung fallen: „Vielleicht ist es doch Tetanus.“ Am nächsten Tag zeigte der Unter-



offizier, der nie in seinem Leben Tetanus gesehen haben soll, alle Symptome des Wundstarrkrampfes. Stellen wir einmal die berechtigten Zweifel an den Einzelheiten zurück, so liefert der Fall eine gute Illustration zu unserer theoretischen Auffassung. Der Unteroffizier nimmt die geläufigeren Erscheinungen des Krampfanfalles wahr und reproduziert sie. Die bei ihm nun auftretenden krampfhaften Erregungen werden zum auslösenden Reiz für speziellere, ihm unbekannte und von ihm auch in keiner Weise intendierte Symptome. Daß dies nun gerade die Symptome des Tetanus waren, kann man als zufällig deuten. Man könnte aber auch annehmen, daß der Verwundete mancherlei vom Wundstarrkrampf hatte erzählen hören und aus diesem Wissen leitende Reproduktionsmotive gewann. Der Gedanke der sich gegenseitig auslösenden Teilsysteme läßt auch so merkwürdige Erscheinungen wie die hysterische Schwangerschaft verstehen. Man begreift nunmehr, wie durch die Autosuggestion körperliche Zustände herbeigeführt werden können, die im Gegensatz zu den „Dressuren“ niemals zuvor erlebt worden sind.

Die Zahl der so zu beschwörenden Reaktionsysteme ist recht groß. Es befinden sich darunter, direkt oder indirekt erregbar, auch die Organe der inneren Sekretion, die für das kraftvolle und gesunde Funktionieren des Körpers von höchster Bedeutung sind. So versteht man auch, daß durch eine glücklich geratene Suggestion die im Körper selbst befindlichen Heilkräfte — sie sind die wirksamsten, die wir haben, und setzen bei einer Krankheit von selbst ein<sup>1</sup> — hervorragend unterstützt werden können.

Unsere Theorie läßt auch erkennen, wie eine natürliche Stigmatisierung zustande kommen kann. Die beobachteten Stigmata sind ja häufig nicht einer rein physikalischen Durchbohrung der Gliedmaßen gleich, sondern stellen Rötungen, Geschwulstbildungen, Blutungen u. dgl. dar, also Reaktionen des Organismus, die von Nerven geregelt werden. Daß man in der Hypnose bis jetzt nur Blasen und Pusteln, doch keine wirklichen Stigmata erzeugen konnte, ist kein Gegengrund, da in der Hypnose niemals jene seelische Verfassung erzielt wurde, in der sich der Visionäre befindet. Über den tatsächlichen Ursprung dieser oder jener Stigmatisierung soll damit nichts behauptet werden.

Kein Wunder, daß die Verfechter des autosuggestiven Verfahrens von der allmächtigen Suggestion sprechen. Immerhin hat sie ihre Grenzen, die allerdings noch im einzelnen erkannt werden müssen. Was nicht von Nerven geregelt wird, die mit der Hirnrinde in assoziative Verbindung treten können, scheidet aus. Aber wir wissen leider nicht genau, was unter diesen Begriff fällt. Vermutlich Wachstums- und Wucherungserscheinungen, auf welche die autonomen Erregungen höchstens anregend wirken können. So kann die Heilung eines organischen Leidens durch Autosuggestion vielleicht gefördert, aber niemals geleistet werden. Es wäre darum ein unverantwortlicher Leichtsinns, wollte man im Vertrauen auf die Kraft der Gedanken die ärztliche Hilfe verschmähen.

Eine zweite Grenze. Wir haben die Wirksamkeit der Autosuggestion auf Reproduktionsprozesse zurückgeführt. Wir wissen aber aus der Gedächtnis-

<sup>1</sup> S. Morig, Über die Heilkraft der Natur. Rektoratsrede. Köln 1920.



psychologie, daß die Begabung zur Reproduktion die mannigfachsten Abstufungen zuläßt. Es gibt nicht nur gut und schlecht Reproduzierende, es gibt bekanntlich auch nahezu völlige Versager auf einzelnen Sinnesgebieten: so kann mancher Bildhaftes erstaunlich gut wiedergeben, während er Melodien, Stimmen überhaupt nicht vorstellen kann. Andern mißlingt leicht die zum Reproduzieren erforderliche Einstellung. Somit wird es auch Menschen geben, die sich ganz vergeblich bemühen werden, sich autosuggestiv zu behandeln. Sie rufen dem Dämon des autonomen Systems, aber er antwortet nicht.

#### 6. Unsere praktische Stellungnahme zur Autosuggestion.

Die Autosuggestion ist an und für sich ein moralisch indifferentes Mittel. Sie ist ein Reproduktionsvorgang und darum an sich sowohl in moralischer wie in psychologisch-hygienischer Hinsicht ebenso unbedenklich wie das Auftragen eines Gedichtes oder wie unser Sprechen und Denken und Tun überhaupt, das zu 95 % aus Reproduktion besteht. Man darf sich ihrer also bedienen. Soll man es auch?

Nun, wir unterliegen alltäglich soviel ungünstigen Autosuggestionen, daß man wirklich allen Grund hat, sich, soweit möglich, ihrer durch günstige zu erwehren. Man wird aber wohl die verschiedenen angeratenen Arten der Autosuggestion prüfen müssen.

Die von Coué selbst empfohlene allgemeine Suggestion: „Es geht mir jeden Tag in jeder Beziehung besser“, ist an sich wirkungslos. Nur wer mit Coué an die irrige theoretische Grundlage glaubt, daß ein Gedanke ins Unterbewußte sinke und von da aus sich durchsetze, kann Nutzen aus ihr ziehen. Dann wirkt aber nicht das Sprüchlein, sondern das starke fröhliche Vertrauen, das der Glaube an seine Wirksamkeit entfacht hat. Vertrauen, das Angstlichkeit ausschließt, das vor einer einseitigen Aufmerksamkeit auf die Symptome der Krankheit bewahrt — jede Aufmerksamkeitszuwendung begünstigt ja die Krankheitserscheinungen —, Vertrauen, das Fröhlichkeit gibt und damit alle den Organismus fördernden Prozesse anregt, ist für alle Leiden ein unentbehrliches Heilmittel. Aus dem Couéschen Sprüchlein kann ein denkender Mensch aber kein Vertrauen schöpfen; es hat ja auch durch den Kunstfehler, den Coué mit seinem frühen Tode beging, den schärfsten Stoß erlitten. Aber wir können uns vergegenwärtigen, daß in unserem Körper überaus viele und starke Heilkräfte stecken, die sich auswirken können, wenn wir sie nicht durch Angstlichkeit und Niedergeschlagenheit behindern. Als Christen müssen wir dieses natürliche Vertrauen durch das übernatürliche noch umkleiden und erhöhen: „Alle Haare eures Hauptes sind gezählt...“ Es kann darum nichts schaden, wenn der Gläubige, der gewohnheitsmäßig alltäglich Glaube, Hoffnung und Liebe erweckt, in den Akt der Hoffnung auch das Vertrauen auf die glückliche Leitung seiner körperlichen Anliegen einschließt.

Von den speziellen Suggestionen unterliegen die „Dressuren“ kaum einem Bedenken. Anders die gewaltsame Autosuggestion, die Beschwörung. Was gewaltsame Autosuggestion ist, wird man nicht durch den Inhalt der Suggestion festlegen können. Wer da meint, er könne sich durch das wiederholte Vorsagen von Sätzen wie: „Ich werde nicht aufgeregt sein“, „ich werde keine



Migräne bekommen“, „ich werde frisch und mutig sein“, die gewünschten Verfassungen herbeizaubern, mag dies immerhin tun. Hat er Erfolg, dann gehört er zu jenen Menschen, deren Reproduktionsmechanismus in organischen Dingen sehr leicht anspricht. Muß man aber erst das ganze Training durchmachen, wie es Baerwald beschreibt, dann werden viele Zeit und Mühe vergeblich aufwenden und andere werden sich in einen Zustand bringen, der nicht ganz ohne Gefahr ist.

Dem angehenden Suggestionekünstler wird nämlich empfohlen, wenigstens dreimal am Tag, besonders aber abends sich durch etwa zwanzigmaliges Hersagen des Couésages zunächst müde zu machen (um so ablenkende Gedanken auszuschalten), dann sich in diesem Zustande des Halbschlafes die spezielle Suggestion möglichst einfach und anschaulich vorzusagen<sup>1</sup>. Schon auf den ersten Blick sieht man, daß jemand, der sich monatelang in der geschilderten Weise verhält, nicht mehr die Haltung eines normalen und gesunden Menschen einnimmt. Ferner, wenn sich auch die Gefahr der Selbsthypnose, auf die Baerwald mehrfach hinweist, durch Gegen suggestion bannen läßt, so macht der erfolgreiche Autosuggestor allmählich sein autonomes Empfängersystem doch so empfindlich, daß der labile Apparat auf alle möglichen zufälligen Suggestionen anspricht. Es ist ja eine merkwürdige Sache mit unserer Reproduktionsfähigkeit. Je besser sie funktioniert, umso geistig gewandter, schlagfertiger, witziger sind wir. Unser Wert und unsere Brauchbarkeit als Menschen wird dadurch aber nicht ohne weiteres erhöht. Denn der ist nicht der brauchbarere Mensch, dem ohne Rücksicht auf Zeit und Ort bei jedem Wort alle Nebenbedeutungen einfallen. Oder nehmen wir ein anderes Extrem; denn nur an den Extremen erkennt man leicht die Richtung, in die eine Verhaltensweise führt. Nehmen wir an, es sei erwiesen, daß manche echte (aber natürliche) Stigmatisierung ein ungewollter Suggestiverfolg sei. Wäre es dann zu wünschen, daß die Technik der Autosuggestion so weit verbreitet sei, daß sich mehr Stigmatisierte fänden als bislang?

Wir kommen also zu dem Ergebnis. Die Suggestion und insbesondere die Ideoplastik ist ein natürlicher Vorgang, der sich grundsätzlich ohne jede mystische Kraft, ohne ein unmittelbares Einwirken der Seele auf den Körper allein aus den Gesetzen der Reproduktion erklären läßt. Von einem gewissenhaften Arzt angewandt, unterliegt die Suggestion keinerlei Bedenken. Als Autosuggestion in der Form einer harmlosen Gewöhnung leistet sie auch dem Normalen und Gesunden gute Dienste. Als Zwangsuggestion, mag sie einem Kranken, der andere Mittel vergeblich versucht hat, unter ärztlicher

<sup>1</sup> „... Am Ende kann man sich auch im Gehen in ‚seinen Zustand‘ bringen. Man wählt sich dafür eine stille ebene Straße, in der uns eine Wegstrecke vor uns kein Mensch begegnen wird. Das Begegnen ist nicht nur wegen des Ausweichenmüssens störend, vor allem geniert uns der Gedanke, die Entgegenkommenden könnten unsere auffallende Haltung, unsern starren Blick bemerken und glauben, wir seien ‚nicht ganz in Ordnung‘. Man stiert nun auf den Boden, ohne aufzublicken, so daß die Steine gleichmäßig und benebelnd an unsern Augen vorübergleiten. Man geht sehr regelmäßig, rhythmisch, langsam, wie ein Nachtwandler. Man läßt allmählich den Kopf etwas tiefer sinken und die Arme in schlaffe Hängelage herabgleiten. Dabei flüstert man den Couésatz einige Male und gibt sich darauf seine spezielle Suggestion.“ Baerwald a. a. D. 165 f.



Kontrolle für bestimmte Zwecke angeraten werden. Wer aber die Autosuggestion zu seinem Allheilmittel und zu seinem beständigen Begleiter macht, läuft Gefahr, an seinem Menschentum Schaden zu erleiden und ein Reproduktionsautomat zu werden. Auf keinen Fall soll die Autosuggestion ein Unterrichtszweig werden, was auch schon vorgeschlagen wurde. Suchen wir lieber gesunde Menschen zu erziehen, die auf Gottes Führung und auf die ihnen von Gott verliehenen Kräfte unbeschränkt vertrauen und ein hohes Lebensziel im Auge, sich auch all des Schönen und Guten zu erfreuen verstehen, das ihnen die Vorsehung auf den Lebensweg gestreut hat.

Johannes Lindworsky S. J.