Casimir R. v. Radwan

Autosuggestion und Selbstheilung

Wien 1912
Selbstverlag des Verfassers

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

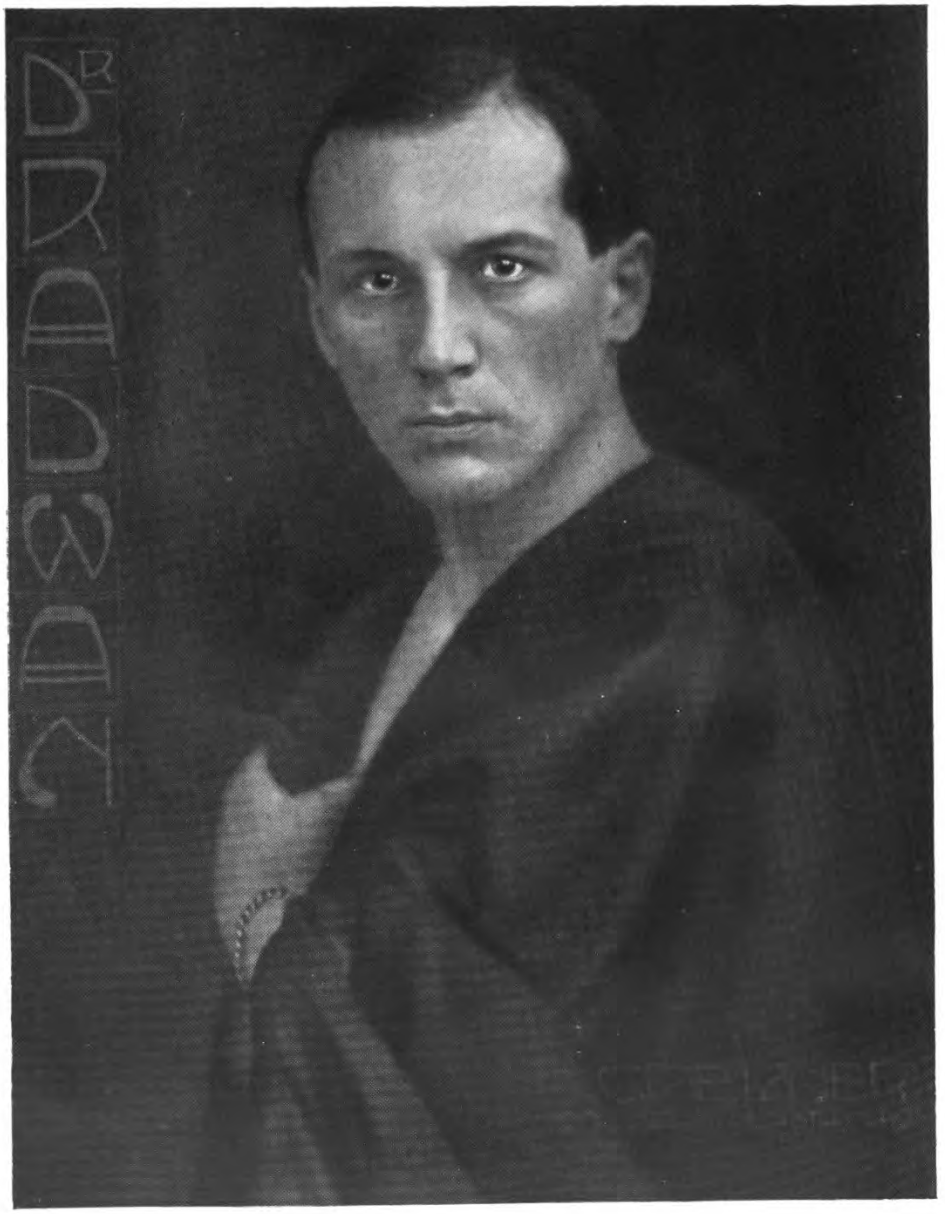
17 mai 1914.

Dem lieben Dr Sandow –
Amerika for ever!

Ergebenen
Dr Radau

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF CALIFORNIA



DR. v. RADWAN

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Alle Rechte vorbehalten.

UNIV OF CALIF
MEDICAL SCHOOL

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF CALIFORNIA

R 11921
R13
1912

Allen, die durch Autosuggestion ihr
Heil und Glück erreichen wollen.

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Statt einer Vorrede.

Meine Untersuchung über Autosuggestion hat mir gezeigt, daß die Menschen der Autosuggestion so zum Opfer fallen, als das Meer jahraus — jahrein Opfer in seine Tiefen hinunterzieht. Diese Fälle können deshalb so selten konstatiert werden, weil sie meistenteils unbewußten Charakters sind. Deshalb haben Tausende von Menschen keine Ahnung, daß sie der Autosuggestion unterliegen, und daß in der Wirklichkeit die Menschen bedeutend mehr autosuggestibel sind, als man glauben möchte.

Diese Autosuggestibilität kann sehr oft für die Existenz und das Glück eines Menschen bestimmend sein.

Die folgenden Untersuchungen, die die autosuggestiven Erscheinungen des Seelenlebens so-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

wohl hinsichtlich ihrer psychologischen Analyse, als ihrer praktischen Bedeutung insbesondere für die Suggestivtherapie zum Gegenstand haben, sollen einen doppelten Zweck erfüllen. Zunächst liegt ihnen die Absicht zugrunde, eine unverkennbare bestehende Lücke in der Literatur über die suggestiven Phänomene auszufüllen. Wer die in den letzten Jahren wohl durch die grundlegenden Arbeiten von Bernheim, Forel, Moll, Loewenfeld 2c. angeregten Studien und Abhandlungen über „Hypnotismus und Suggestion" aufmerksam verfolgt hat, dem konnte es nicht entgehen, daß man bisher der Autosuggestion sowohl nach der Seite ihrer psychologischen Analyse hin, als hinsichtlich ihrer praktischen Bedeutung zu wenig Interesse entgegengebracht hat, sei es nun, daß man sie von der Suggestion überhaupt nicht zu trennen vermochte, oder daß man ihren spezifischen Charakter und insbesondere ihre weittragende Bedeutung verkannte. Gleichgiltig nun, was die Ursache dieser Verkennung der autosuggestiven Erscheinungen selbst von seiten berufener Forscher gewesen sein mag, die Lücke, die auf diese Weise in die ge-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

samte auf dieses Gebiet sich erstreckende Forschung gekommen ist, ist ebenso unverkennbar wie unhaltbar. Uns wird es in diesem Buche hauptsächlich darum zu tun sein, eine psychologische Skizze der bezeichneten Erscheinungen zu geben.

Aehnlich wie der Scheinwerfer das Dunkle beleuchtet und das in ihm Verborgene in seinen Umrissen klarer zutage treten läßt, so sollte auch diese Abhandlung nur dazu dienen, dieses weite Meer der außerordentlichen Erscheinungen zu beleuchten. Wir betrachten unsere Aufgabe als gelöst, wenn es uns gelungen sein wird, durch diese Abhandlung die Aufmerksamkeit der Forscher auf das Gebiet der Autosuggestion zu lenken.

Der andere Zweck der vorliegenden Studien steht damit in engstem Zusammenhange. Wir sprachen bereits von einer weittragenden Bedeutung der Autosuggestion in der Selbsterziehung und Suggestivtherapie. Diese Bedeutung besteht kurz darin, daß es möglich ist, die Autosuggestibilität eines Menschen zum Ausgangspunkt eines Heilverfahrens zu machen,

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

auf Grund dessen er selbst imstande ist, ohne Mitwirkung anderer oder unter Ausschluß der Fremdsuggestion sich selbst von nervösen Erscheinungen zu befreien und seine Willenskraft im Kampfe gegen Leidenschaften, üble Gewohnheiten, Perversitäten und dergleichen zu stärken und zu stählen. Die Darstellung einer diesbezüglichen, auf genauer psychologischer Analyse aufgebauten Methode bildet den Gegenstand des letzten Kapitels der vorliegenden Untersuchung. Insoferne erfüllt diese neben dem rein theoretischen, auch einen nicht zu verkennenden praktischen Zweck.

Noch eine Bemerkung:

Es war mir nicht leicht, dieses Buch zu verfassen, da ich die ganze Zeit den streng wissenschaftlichen Boden nicht verlassen und zugleich auch für das breitere Publikum nicht unverständlich werden wollte.

Den fachmännischen Kritikern, die mein Buch beurteilen werden, sei nur das gesagt: Statt dieses Büchlein zu verdammen, versuche man ein besseres zu schreiben, und dadurch wird der Menschheit ein besserer Dienst erwiesen sein.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Über den Begriff der Autosuggestion.

Meine Untersuchung über das Moment der Autosuggestion richtet sich auf die unten angeführten Tatsachen. — Die folgenden Beispiele sind aus dem Leben genommen und können desto besser die Bedeutung der Autosuggestion bezeichnen. Ich erinnere mich noch jetzt deutlich eines von mir selbst erlebten Vorganges. Ich hatte zufällig von einem chemischen Versuche her noch den Rest des starken Giftes **Kalium cyanatum**, in der Tasche; gelegentlich fuhr ich mit der Hand in die Tasche und führte sie hierauf unabsichtlich zum Munde. Kurz darauf bekam ich heftiges Unwohlsein, Schwindelanfall, in der festen Ueberzeugung, daß dies die Wirkungen dieses Giftes seien, obgleich ich tatsäch-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

lich meine Hand in der anderen Tasche gehabt hatte, in der sich keine Spur von diesem Gifte fand.

Ich wurde das Opfer einer Urteilsautosuggestion.

Die Autosuggestion liegt in diesem Falle deshalb vor, weil ich in der Wirklichkeit das Gift gar nicht in den Mund genommen habe, und zweitens, weil diese Suggestion ohne Mitwirkung einer zweiten Person zustande gekommen ist.

Mein Urteil wäre richtig, wenn ich das Gift tatsächlich in den Mund genommen hätte, mit anderen Worten, wenn das Urteil hinreichend begründet wäre.

Diesem Beispiele einer Autosuggestion im Urteile stellen wir nun solche gegenüber, die die Autosuggestion der Empfindung, beziehungsweise deren Möglichkeit illustrieren sollen. Entsprechend der Fünfzahl unserer Sinne sei auch auf fünf spezifische Beispiele hingewiesen. Gelegentlich eines Vortrages, den ich in Graz über das Kapitel der Wachsuggestion nach ihrer theoretischen und praktischen Seite hin hielt,

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

ſuggerierte ich einem Herrn, der ſich in der Unterſuchung als brauchbares Medium entpuppt hatte, folgendes: Sie befinden ſich nunmehr bei den Mauern von Tripolis. Sie ſind Anführer der türkiſchen Armee und haben als ſolcher den Auftrag erhalten, die Stadt von der feindlichen Beſatzung zu befreien. Sie ſehen vor ſich die Feſtung, um ſich ihre treuen Soldaten und ſie werden nun dieſelben durch eine begeiſterte Anſprache für den bevorſtehenden Sturm auf die Stadt entflammen. Bei dem hohen Grade von Suggeſtibilität und zugleich bei dem anſchaulichen Vorſtellungsvermögen des betreffenden Herrn geſtaltete ſich das Experiment in ſeltener Weiſe, ſo daß ſelbſt die Preſſe in ihrer Kritik darauf hinwies. In begeiſterten Worten begann nun der betreffende Herr in ſeiner vermeintlichen Stellung als Führer der türkiſchen Armee eine äußerſt eindrucksvolle Rede zu halten. Darin erwähnte er zunächſt die Bedeutung der vorliegenden Aufgabe; er erinnerte an die Schmach und Schande, die ihnen unter der feindlichen Oberherrſchaft erwachſen würde. Dies ſollten ſie bedenken und dabei keinen Augenblick ver-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

gessen, daß der Segen Mohammeds ihr Unternehmen mit Erfolg krönen werde. Inmitten der äußerst gehaltvollen Rede, gerade an der Stelle, wo die höchste Begeisterung ihren Ausdruck fand, brach der Herr plötzlich ab. Er erblaßte momentan, sein Blick nahm einen entsetzten Ausdruck an, und nach einigen Momenten begann er zu wanken, und indem er mit der linken Hand gegen die Brust fuhr, rief er aus: Ich bin getroffen! Diese unerwarteterweise eingetretene Autosuggestion verfehlte darum auch beim Publikum ihre Wirkung nicht. Auf späteres Befragen, hin, gab dieser Herr an, er habe buchstäblich die Empfindung gehabt, als dringe ihm eine Kugel in die Brust. Autosuggestion ist diese Erscheinung einmal, weil natürlich keine Kugel ihn in Wirklichkeit getroffen hat, und weiterhin, weil ihm eine dieser Empfindung entsprechende Suggestion von keiner Seite gegeben wurde.

Wie nun auf dem Gebiete des Tastsinnes, so lassen sich auch auf optischem Gebiete autosuggestive Erscheinungen nachweisen. In einer psychologischen Vorlesung erzählte der berühmte Psychologe Professor Dr. Lipps Folgendes: Als

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

er sich gelegentlich ästhetischer Studien mit dem Problem der Spirale beschäftigte, war er genötigt, viele Spiralen in allen möglichen Formen zu zeichnen. Als er nach geraumer Zeit damit aussetzte und das Zimmer verließ, gewahrte er plötzlich im Dunkeln eine in der Luft freischwebende feurige Spirale, in ihrer Form denen ähnlich, die er im Verlaufe der vorhergehenden Stunden gezeichnet hatte. Autosuggestion war diese Erscheinung insoferne, als Professor Lipps damals weder unter dem Einflusse einer Fremdsuggestion stand, noch in Wirklichkeit eine leuchtende Spirale im Dunkeln irgendwo befestigt war. Derartige Fälle bezeichnen wir als Gesichtshalluzinationen.

In gleicher Weise sind Sinnestäuschungen des Geruches und Geschmackes keine Seltenheit. Ein mir befreundeter Psychologe hat mir folgendes mitgeteilt: Vor Jahren ereignete sich in München eine Gasausströmung, der mehrere Personen zum Opfer fielen. Wie bei derartigen Vorkommnissen üblich, wurde abends am Familientische davon gesprochen. Unter anderem wurde erzählt, daß die Personen im Schlafe erstickt

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

seien. Während der Nacht erwachte ich plötzlich auf ein geringfügiges Geräusch hin; mein erster Gedanke fiel auf die bewußte Katastrophe und schon nach einigen Minuten bemerkte ich zu meinem größten Entsetzen einen anfänglich schwachen, dann aber immer mehr an Intensität zunehmenden Gasgeruch, so daß ich zuletzt aus dem Bette sprang, um der vermeintlichen Gefahr zu entgehen. Bei genauerem Nachdenken fiel mir nun ein, daß es weder geheizt war noch auch Leuchtgas in der Nähe sich befand, das eben diesen Geruch hätte erzeugen können. In diesem Augenblicke kritischen Denkens entschwand mir plötzlich die Geruchsempfindung und ich wurde mir klar darüber, daß ich einer Autosuggestion unterlegen war.

Derartige Sinnestäuschungen sind auch auf dem Gebiete des Geschmackssinnes leicht zu beobachten. So ist es eine bekannte Tatsache, daß einem beim Anblick einer Zitrone das Wasser im Munde zusammenläuft, die Gesichtszüge sich verziehen, wie wenn man von der Frucht gekostet hätte und so den Geschmack in Wirklichkeit erleben würde.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Endlich fehlen auch Sinnestäuschungen auf akustischem Gebiet nicht. Ein höchst interessantes Beispiel dieser Art bietet der folgende Fall: Eine Dame erzählte mir, wie sie eines Tages Zeugin einer tragischen Selbstmordkatastrophe wurde. Als sie eines Morgens ihr Haus verließ, um Besorgungen zu erledigen, hörte sie plötzlich, nachdem sie etwa hundert Schritte gegangen war, einen dumpfen Schlag. Als sie sich umwandte, gewahrte sie zu ihrem größten Entsetzen ein junges Mädchen im Todeskampfe am Boden liegend, das sich in selbstmörderischer Absicht vom vierten Stockwerk ihres Hauses auf die Straße gestürzt hatte. Die traurige Situation beschäftigte noch lange das Interesse der Dame und sie erklärte mir ausdrücklich, sie höre noch immer diesen verzweifelten Schrei, wenn sie an jener Stelle vorbeigehe, trotzdem seit diesem traurigen Ereignis bereits Jahre verstrichen sind. Zweifellos haben wir es hier mit einer durch Autosuggestion erzeugten Gehörshalluzination zu tun.

Erscheinungen, wie sie durch die letzten Beispiele in ihrer Tatsächlichkeit dargestellt wurden,

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

bezeichnet man allgemein als autosuggestiv erzeugte Sinnestäuschungen oder Empfindungshalluzinationen. Ihnen ähnlich sind die Illusionen, die dadurch entstehen, daß ich einen an und für sich wirklich vorhandenen Gegenstand falsch wahrnehme, etwa im Heulen des Sturmes ein Klagen oder eine Drohung höre, in einem Baumstumpfe eine sitzende Gestalt sehe, den Geschmack einer Frucht mit dem einer anderen umwechsle und anderes ähnlich. Das charakteristische Merkmal der Halluzinationen nun ist dies, daß ich etwas sehe, höre, schmecke, rieche, taste, was in Wirklichkeit gar nicht vorhanden ist. Während ich unter normalen Umständen nur dann einen Gegenstand sehe, wenn ein Reiz mein Auge trifft, höre, wenn wirkliche Schallwellen meine Gehörsnerven treffen, taste, nur wenn meine Tastnerven gereizt werden, schmecke oder rieche, nur wenn meine auf der Zunge endenden Geschmacksnerven, beziehungsweise meine Geruchsnerven, eine Reizung erfahren, fehlt den Halluzinationen dieser physiologische Reiz als entsprechende Bedingung im Zusammenhange der Wirklichkeit, weshalb wir

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

diese als inadäquat bedingte Empfindungserlebnisse bezeichnen.

Diesen letzteren Erscheinungen nun, die die Tatsachen der Empfindungsautosuggestion bestätigen sollen, sei als letztes nun ein Beispiel angefügt, das speziell die autosuggestive Willenshandlung illustrieren soll. Der folgende Fall spielte sich vor nicht zu langer Zeit in einer größeren Stadt Südbayerns ab. Bei einer Frau, deren Liebe zu ihrem Kinde eine allgemein bekannte und vielbewunderte Tatsache war, stellten sich eines Tages ohne jeden weiteren Anlaß Sorgen ein, dahingehend, daß es dem Kinde, wenn sie selbst einst gestorben sei, schlecht ergehen werde. Diese Sorgen übermannten die Mutter immer mehr und mehr und eines Tages wurde es in ihr zur festen Ueberzeugung, daß nach ihrem Tode Menschentücke und Schicksalslaune sich vereinen werden, um das Glück ihres Kindes zu zerstören. Aber nicht nur dies; aus dieser Ueberzeugung heraus erwuchs als weitere die, daß man es direkt auf den Tod des Kindes abgesehen habe, sobald die sorgende Mutterhand es nicht mehr behüten könne. Von da bis zur

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Verzweiflung gab es für die Mutter nur mehr einen Schritt und den vollzog sie in der Weise, daß sie das Kind lebend in einen See warf, um sich dann selbst in die Fluten desselben zu stürzen, und dies alles nur, um ihr geliebtes Kind den vermeintlichen Verfolgern zu entreißen. Auch hier können wir wiederum sagen: Die Sorgen der Mutter, ihre Verzweiflung und zuletzt der großartige Entschluß waren nicht hinreichend, nicht entsprechend (inadäquat) bedingt, sofern nirgends im Zusammenhange der Wirklichkeit sich ein Moment finden ließ, das der Mutter Anlaß zu ihrer verzweifelten Tat hätte geben können, ja, sie sich im Gegenteile allgemeiner Sympathie erfreuen konnte. Mit den angeführten Beispielen ist natürlich das Bereich der möglichen autosuggestiven Erscheinungen noch nicht annähernd begrenzt. Sie sollen lediglich dazu dienen, praktische Fälle zu zeigen, die geeignet erscheinen, das Wesen der Autosuggestion, soweit dies möglich ist, zu beleuchten.

Zweifellos liegen in den autosuggestiven Erscheinungen des Seelenlebens, wie sie durch die verschiedenen Beispiele illustriert wurden, außer-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

ordentliche psychische Phänomene vor, sofern es doch etwas Ungewöhnliches, Außerordentliches bedeutet, wenn Urteile zustandekommen, ohne hinreichende Gründe oder trotz vorhandener Gegengründe, Sinneswahrnehmungen ohne physiologischen Reiz und endlich Willensakte ohne stichhaltige Motive oder trotz vorhandener Gegenmotive. Zugleich leuchtet ein, daß das Außerordentliche daran nicht etwa die Phänomene selbst sind, also nicht die Urteile, Empfindungen, Willensakte als solche — denn diese entstehen ja auch im normalen oder unbeeinflußten Bewußtseinsleben — sondern lediglich der Weg, auf dem sie erzeugt werden, die Tatsache also, daß sie unter inadäquaten Bedingungen entstehen. Es ist das charakteristische Merkmal des normalen Bewußtseinslebens, daß in ihm Urteile, Empfindungen, Willensakte unter bestimmten Bedingungen zustandekommen. Diese Bedingungen dürften — da jeder dergleichen in sich schon selbst erlebt hat — ohne weiteres klar sein. Kein Mensch wird unter normalen Umständen etwa an Riesen, Drachen, Feen und dergleichen märchenhafte Gestalten glauben, nachdem er

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

solche Wesen weder selbst je gesehen hat, noch glaubwürdige Zeugnisse oder Berichte darüber existieren. Sinnliche Wahrnehmungen oder durch widerspruchslose Ueberzeugung uns zuteil gewordenes Wissen können wir als hinreichende Gründe gelten lassen.

Weiterhin leuchtet es ein, daß wir unter normalen Umständen nur dann Gegenstände sinnlich wahrnehmen, das heißt, sehen, hören, tasten, riechen, schmecken, wenn sie durch physiologische Reize bedingt sind. Nicht anders ist es mit den Willenshandlungen. Auch sie sind unter normalen Umständen an bestimmte Bedingungen geknüpft, die wir als hinreichende Motive bezeichnen. Wir bezeichnen daher alle diese Bedingungen als entsprechend oder adäquat. Diesem Sachverhalte entsprechend werden wir das Außerordentliche bei den autosuggestiven Phänomenen in diesen Bedingungen zu suchen haben, und zwar in ihrer Unzulänglichkeit. Unter Autosuggestion verstehen wir also die Entstehung von Bewußtseinsinhalten unter inadäquaten Bedingungen, das heißt Urteilen ohne hinreichende Gründe oder trotz vorhandener

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Gegengründe, Empfindungen ohne physiologischen Reiz, und endlich Willensakten ohne stichhaltige Motive oder trotz vorhandener Gegenmotive, wobei wohl auch zu ergänzen ist, daß die bezeichneten Phänomene ohne beabsichtigende Einwirkung eines fremden Individuums zustandekommen, ein Moment, das die Autosuggestion wesentlich von der Fremdsuggestion trennt. Diese Definition wird den weiteren Verlauf unserer Abhandlung darlegen. Die Versuche nun, uns die in Frage stehenden Erscheinungen psychologisch zu erklären, sind sehr zahlreich. Eine kurze Darstellung und kritische Würdigung der bedeutendsten darunter sei der Gegenstand des folgenden Kapitels.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Zur Geschichte der Theorie der Autosuggestion.

Umfassendere und eingehendere Abhandlungen über das Wesen der Suggestion fallen fast durchwegs in die neuere Zeit. Freilich finden wir auch hierin nur allzuoft Fremdsuggestion und Autosuggestion zusammen behandelt, so daß es schwer sein dürfte, eine Literatur speziell über die Autosuggestion namhaft zu machen. Die meisten Autoren haben die in Frage stehenden Phänomene zusammen neben dem weiteren Begriffe des Hypnotismus und der Suggestion behandelt. Wenngleich nun freilich Autosuggestion, Fremdsuggestion und Hypnotismus drei voneinander zu trennende Begriffe sind, so kommen für ihre psychologische Analyse doch zuletzt dieselben psychischen Grundtatsachen und Gesetze

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

in Betracht, so daß es, im Grunde genommen, keine Verkennung der Tatsachen bedeutet, wenn wir im Rahmen einer Untersuchung über die Entwicklung der Theorie der suggestiven Erscheinungen Suggestion und Autosuggestion und endlich den Hypnotismus als gleichbedeutend betrachten, nachdem die genannten Begriffe auch in der diesbezüglichen Literatur eine Trennung nicht erfahren haben.

Der erste, der sich systematisch mit dergleichen Fragen beschäftigt hat, war der Arzt Theophrastus Paracelsus, der am Ende des Mittelalters (1530) den Gedanken einer Art suggestiven Einflusses der Gestirne auf die Seele des Menschen und insbesondere auf krankhafte Erscheinungen derselben vertrat. Allmählich entwickelte sich hieraus der Glaube, daß nicht nur die Gestirne den Menschen, sondern diese gegenseitig einander heilsam beeinflussen können, eine Idee, von der besonders van Helmont und der Schotte Maxwell ausgingen. Anfang des 18. Jahrhunderts sehen wir ähnliche Behauptungen durch Santanelli in Italien vertreten. Alles Materielle, dies ist der Grundgedanke seiner Lehre,

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

enthalte eine ausströmende Atmosphäre, die magnetisch wirke. Wenn nun auch hiemit der Grund gelegt war zu der Theorie vom tierischen Magnetismus, so gewann diese später so weit verbreitete Idee an Bedeutung erst durch den Wiener Arzt Meßmer. Derselbe nahm einen das ganze Weltall erfüllenden feinen Stoff an, den er das Fluid nannte und führte auf Veränderungen in demselben den Einfluß zurück, den die Menschen aufeinander ausüben können. Seine Lehre fand zu ihrer Zeit weite Verbreitung und klingt wenn auch in anderer Variation noch heute nach. Er ist der eigentliche Begründer des sogenannten tierischen Magnetismus, der lange Zeit als heilwirkender Faktor eine große Rolle in der Therapie des Seelenlebens spielte. Ein Anhänger Meßmers, Puysegur, entdeckte um 1780 einen Zustand, der als künstlicher Somnambulismus bezeichnet wurde. Als Hauptcharakteristikum desselben fand sich ein schlafähnlicher Zustand, in welchem die Ideen und Handlungen der Magnetisierten durch den Magnetiseur geleitet wurden, ein Prozeß, wie er ungefähr unserem hypnotischen Rapport entspricht. Nach-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

dem der tierische Magnetismus noch lange Zeit, und zwar in Frankreich wie in Deutschland teilweise als Tatsache angesehen wurde, erlitt er zu Beginn des 19. Jahrhunderts einen empfindlichen Stoß durch die Lehre des Abbe Faria, der auf Grund zahlreicher Versuche zu der Ueberzeugung gelangte, daß eine fremde Macht zur Herbeiführung der Erscheinungen, wie sie dem Somnambulismus eigen sind, nicht erforderlich sei, vielmehr die Ursache des Schlafes im Schlafenden selbst gesucht werden müsse, also rein subjektiv sei. Damit war das Grundprinzip des Hypnotismus und der Suggestion gefunden. Diese Idee wurde in der Folgezeit besonders in England durch Braid weiter ausgebildet, der in ausgedehntem Maße den Hypnotismus therapeutisch, das heißt, zur Heilung von Krankheiten verwertete. Angeregt durch die Erfolge Braids hatte sich in der Folgezeit auch Liebault mit den Erscheinungen des Hypnotismus und des tierischen Magnetismus beschäftigt und er gilt als der eigentliche Begründer der wissenschaftlichen Suggestionstherapie, die später besonders durch Bernheim in der sogenannten Nancyer Schule

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

eine weitere Ausgestaltung erhielt. Inzwischen hat in den Achtzigerjahren die Beobachtung der pathologischen Suggestibilität der Hysterie den berühmten Neurologen Jean Martin Charcot, den Begründer der Salpetriere-Schule, zu einer irrtümlichen Auffassung der Hypnose und Hypnotisierbarkeit veranlaßt, die längere Zeit die richtige Deutung dieser Phänomene hintangehalten hat. Diese Schule vertrat den Standpunkt, daß fast nur Hysterische einer hypnotischen Beeinflussung zugänglich seien, und sah dementsprechend in der Hypnose eine künstliche Hysterie, bezeichnete also die Hypnotisierbarkeit lediglich als eine Eigenschaft der Hysterischen. Auf Grund von Versuchen und Beobachtungen an Hysterischen baute Charcot seine somatische Hypothese über die Hypnose auf, mit ihren drei Stadien, dem kataleptischen, lethargischen und somnambulen Zustand und bezeichnete sie als **grande Neurose hypnotique.**

Der Irrtum dieser Anschauung geht nach meinem Dafürhalten darauf zurück, daß man die normale Suggestibilität als allgemein menschliche Eigenschaft von der pathologischen Sugge-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

stibilität der Hysterischen nicht zu trennen wußte. Aus der Tatsache, daß Charcot seine Versuche lediglich an Hysterischen machte, erklärt es sich, daß er fast abnorme oder pathologische hypnotische Zustände beobachten konnte, die man nicht mit der normalen Hypnose vergleichen kann. Die Hysterie unterscheidet sich von der normalen Hypnose dadurch, daß die Hysterie ein abnormer, auf erblicher Anlage beruhender psychotischer Zustand ist, was von der normalen Hypnose in keiner Weise gesagt werden kann, trotz der ähnlichen Erscheinungen, die beide Zustände sicherlich haben. Ein normales Individuum, das der gleichen suggestiven Beeinflussung unterstellt wird, unterscheidet sich von einem hysterisch veranlagten, mit erblicher psychopathischer Konstitution behafteten, genau so, wie ein normales Individuum, dem man zur Beobachtung der durch Alkohol erzeugten künstlichen Geistesstörung Alkohol gegeben hat, von einem Individuum, das etwa an der Intoxikationspsychose des Alkoholismus leidet. Nach dem Tode Charcots endete der Kampf zwischen der Salpetriere- und Nancyer Schule zugunsten der

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

letzteren, welche den Schlüssel zur Erklärung der hypnotischen Phänomene in der Suggestion fand, die normale Hypnose und Suggestibilität als die normale Eigenschaft jedes gesunden Individuums betrachtete und die Erklärung derselben in den allgemein bekannten Tatsachen des Bewußtseinslebens begründete. In neuester Zeit wurden die Anschauungen der Nancyer Schule fast allgemein angenommen. Unter den neuen Versuchen, diese Erscheinungen zu erklären, lassen sich deutlich besonders zwei Gruppen voneinander unterscheiden. Die einen Forscher suchen die in Frage stehenden Phänomene lediglich aus den physiologischen Prozessen des Nervensystems heraus zu erklären, andere dagegen erklären sie vermittels der reinen psychologischen Interpretation.

Ich werde mich zuerst kurz mit der Kritik der physiologischen Erklärung der suggestiven Phänomene befassen. Zu den hervorragendsten Vertretern dieser Richtung gehört Forel. Ueber das Wesen der Suggestion äußert sich Forel in folgender Weise: „Die Suggestion zeigt sich bei genauer Betrachtung als ein Eingriff in die

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

assoziative Dynamik unserer Seele. Sie dissoziiert, was assoziiert war, und assoziiert, was nicht assoziiert war. Ihr Haupteingriff ist aber ein hemmender, ist eine Dissotiation der assoziierten (unbewußten) Seelen- (Gehirn) Automatismen. (Forel, „Der Hypnotismus", Stuttgart 1907, Seite 127.) Hiezu sei zunächst noch bemerkt, daß Forel in dem gesamten psychischen Leben nichts anderes sieht, als ausschließlich Gehirntätigkeit oder eine Summe ineinandergreifender Gehirnreflexe und Gehirnautomatismen, von denen ein einzelner von zentraler Bedeutung dem Bewußtsein entspricht. In neuester Zeit hat sich besonders Vogt bemüht, die Vorgänge des suggestiven Zustandes ausschließlich auf physiologischer Grundlage zu interpretieren (Zeitschrift für Hypnotismus, III. Jahrgang, Leipzig 1895. O. Vogt. Zur Kenntnis des Wesens und der psychologischen Bedeutung des Hypnotismus, Seite 113, 319, 320). Die genannten Autoren wollen all die suggestiven Erscheinungen physiologisch erklären, das heißt, sie uns aus Prozessen des Nervensystems verständlich machen. Diesem Versuche gegenüber möchten

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

wir auf Folgendes hinweisen: Die Erforschung der Vorgänge im Großgehirn des Menschen vollzieht sich nur unter außerordentlichen Schwierigkeiten. Nehmen wir an, es sei der wissenschaftlichen Forschung bereits gelungen, all die physiologischen Prozesse im menschlichen Gehirn zu erklären, so haben wir damit zwar sehr viel erreicht, aber niemals kann es gelingen, aus physiologischen Tatsachen die psychische Wirklichkeit abzuleiten. Wenn, so schreibt Becher, die körperlichen Vorgänge, die der Rotempfindung zugrunde liegen, bis in die kleinsten Einzelheiten, der Molekular-, Atom- und Elektronenbewegungen bekannt wären, so würde man aus der Betrachtung dieses zusammengesetzten Getriebes doch nie erklären können, warum ihm auf seelischer Seite gerade die eigenartige einfache Qualität des Roten entspricht (E. Becher, Gehirn und Seele, Heidelberg 1911, Seite 167). Die psychische Wirklichkeit hat im Gegensatz zu der materiellen, keinerlei Ausdehnung, keinerlei räumliche Größe oder Gestalt. Ich kann das Gefühl der Sehnsucht niemals sehen, oder mit den Fingern betasten, und niemandem wird es je-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

mals gelingen, auch mit Hilfe der besten Mikroskope im Gehirn Willensentschlüsse, Urteile und dergleichen zu sehen oder sonst sinnlich wahrzunehmen. Mit der Kenntnis der physiologischen Prozesse unseres Nervensystems kann niemals für die psychologische Erklärung der suggestiven Erscheinungen etwas gewonnen werden. Das Resultat dieser meisten physiologischen Erklärungen ist die Uebertragung der bekannten psychologischen Tatsachen auf das Physische. Soviel über physiologische Erklärung der Suggestion.

Unter den Forschern, die versuchen, suggestive Phänomene vermittels reiner psychologischer Interpretation zu erklären, sehen mehrere in diesen fast durchswegs neue Tatsachen, die, weit entfernt, bloß außerordentliche Erscheinungen zu sein, vielmehr das ganze psychische Leben von einem anderen Standpunkt aus zu betrachten zwingen: Hier interessieren die Theorien von Freud und Dessoir, deren metaphysische Voraussetzungen, in der Art, wie sie von den Autoren eingeführt und verwertet werden, etwas Bestechendes in sich haben. Den Fundamentalbegriff, der uns einzig und allein die Tiefen der

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Seele erschließen soll, bildet zunächst bei Freud das Unbewußte. Dieses Unbewußte soll uns nicht nur die außerordentlichen Erscheinungen, wie Neurose, Traum, Wahn, Hypnose verständlich machen, sondern es bildet zugleich den Punkt, von dem aus einzig und allein eine Erklärung der Kausalität des normalen Seelenlebens möglich ist. Nach Freud bildet unser Bewußtsein nur einen kleinen Ausschnitt des wirklichen seelischen Geschehens und diesem gegenüber bedeutet die momentane Bewußtseinskonstellation nur eine Skizze, eine Insel im Meere: Im Unbewußten sind die letzten Gründe und Motive des Seelenlebens zu suchen, wo sie, uns verborgen, die Kausalität des seelischen Lebens bedingen. Von diesem Gedanken geht der Autor in allen seinen Untersuchungen aus.

Eine ähnliche Rolle wie das Unbewußte bei Freud spielt das Doppel-Ich bei Dessoir. Dessoir unterscheidet ein Ober- und ein Unterbewußtsein, deren Gegensätze im Wachen und im Traume und allen ihm verwandten psychischen Zuständen zum Ausdrucke kommen. Dieses Doppel-Ich soll übrigens auch da zum Ausdruck

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

kommen, wo ein Mensch etwa zugleich zwei verschiedenartige Beschäftigungen hat, zum Beispiel gleichzeitig einen Brief schreibt und eine Unterhaltung pflegt. Die Hypnose soll lediglich nur die experimentelle Darstellung dieses normalerweise bestehenden doppelten Bewußtseins sein. Der gemeinsame Fehler der beiden genannten Autoren scheint mir der zu sein, daß sie Probleme und Tatsachen verwechseln, indem sie anstatt die außerordentlichen Erscheinungen zu erklären, sie zur Grundlage der Kenntnis der Vorgänge des normalen Seelenlebens machen und auf diese Weise eigentlich das Außerordentliche zum Normalen und das Normale zum Außerordentlichen machen. Deshalb erklärt uns das Unbewußte bei Freud ebensowenig wie das Doppel-Ich bei Dessoir gar nichts. Mit Recht äußert sich Wundt hiezu: Diese Theorie ist, wie mir scheint, ein ausgeprägtes Beispiel jener Art psychologischer Scheinerklärungen, die darin bestehen, daß man für die zu erklärenden Dinge einen neuen Namen einführt, mit dem dann die Erklärung für abgemacht gilt (Wundt, „Hypnotismus und Suggestion", 1892, 36). In ebenso treffender

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Weise schreibt er an einer anderen Stelle: „Statt nun in den Gesetzen des Bewußtseins selbst die Deutung dieser Erscheinungen zu suchen, setzt man einfach ein zweites Bewußtsein voraus, dem man die dunklen oder gar nicht bewußten Vorgänge zuschiebt. Mit der Einführung dieses Namens soll dann ohneweiters das Problem gelöst sein. Fragt man sich, warum die Seele gewisser psychischer Vorgänge anscheinend nicht bewußt wird, so lautet die Antwort: „Dies eben sei die wunderbare Eigentümlichkeit jener zweiten Persönlichkeit in uns, daß sie ein unbewußtes Bewußtsein habe.“ Der Weg einer psychologischen Analyse, die das Bekannte zur Grundlage macht, ist, abgesehen von Wundt, vor allem von Moll und Loewenfeld gegangen worden. Indes beschränkt sich ihre Interpretation der suggestiven Erscheinungen nur auf einen Hinweis auf analoge Erscheinungen innerhalb des normalen Bewußtseinslebens. Einen Fortschritt in der gesamten psychischen Forschung über dieses Gebiet bedeutet die im Jahre 1898 von Lipps publizierte Abhandlung unter dem Titel: „Suggestion und Hypnose“. Diese Untersuchung

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

hat den bisher genannten gegenüber den Vorrang, daß sie auf jede physiologische Interpretation der suggestiven Phänomene von Anfang an Verzicht leistet und sich ausschließlich auf eine Darstellung der Suggestion, soweit sie psychologisch aus den allgemeinsten Tatsachen und Gesetzen des Bewußtseinslebens faßbar ist, beschränkt. Dies ermöglicht weiterhin dem Verfasser eine tiefere psychologische Fundamentierung und eine vollständigere Einfügung der bezeichneten Probleme in den Rahmen der allgemeinen psychologischen Gesetzmäßigkeit, als dies bei Anderen der Fall ist. Nachdem die folgenden Untersuchungen im wesentlichen auf den von Lipps in der genannten Schrift niedergelegten Grundgedanken basieren, glaube ich von einer eingehenderen Darstellung des Inhaltes dieser Abhandlung absehen zu können. Nach dieser kurzen Darstellung und kritischer Würdigung der bekannten Theorien über die suggestiven Phänomene gehe ich unmittelbar zur Analyse derselben über.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Zur Psychologie der Autosuggestion.

In unserem ersten Kapitel bestimmten wir das Wesen der Autosuggestion dahin, daß wir sagten: Unter Autosuggestion verstehen wir die Entstehung von Bewußtseinsinhalten unter inadäquaten Bedingungen, das heißt Urteilen ohne hinreichende Gründe oder trotz vorhandener Gegengründe, Empfindungen ohne physiologischen Reiz, und endlich Willensakte ohne stichhaltige Motive oder trotz vorhandenen Gegenmotiven, wobei noch zu ergänzen ist, daß die bezeichneten Phänomene ohne beabsichtigende Einwirkung eines fremden Individuums zustande kommen. Die Tatsache also, daß wir es in all den Fällen, wie sie durch die angeführten Beispiele dokumentiert wurden, mit außerordentlichen Erscheinungen des Bewußtseinslebens zu tun

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

haben, wird zweifellos von Allen als solche anerkannt werden. Zugleich hat indes die wissenschaftliche Forschung zu dem Ergebnis geführt, daß all die bekannten außerordentlichen psychischen Erscheinungen in ihrem Verlaufe überall denselben Gesetzen gehorchen, die auch die normalen Vorgänge bedingen. Kein Gesetz, davon muß jede Wissenschaft, der es um die Erklärung der außerordentlichen Vorgänge in ihrem Gebiete zu tun ist, ausgehen, wirkt aus sich selbst heraus oder absolut, vielmehr seine Wirkung gestaltet sich je nach den Bedingungen, die sich ihm darbieten; sind diese einfach oder gewöhnlicher Art, so sind auch die Wirkungen einfach oder gewöhnlicher Art, und umgekehrt, müssen wir bei der Erklärung einer außerordentlichen Erscheinung von ihren Bedingungen als dem eigentlich Außerordentlichen ausgehen. Dieser Weg ist auch von den ersten Forschern gegangen worden und soweit ihre Ergebnisse wissenschaftlich beachtenswert sind, beruhen sie auf der Einsicht, daß sich alle außerordentlichen psychischen Erscheinungen lediglich als quantitative Veränderungen normaler Vorgänge erweisen, das heißt, daß alle

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

außerordentlichen Erscheinungen darauf zurückzuführen sind, daß normale psychische Funktionen infolge von Hemmungen entweder zu wenig oder durch Ausfall der regulierenden Hemmungen zu sehr in Wirksamkeit geraten. Mit dieser Behauptung stehe ich im Einklang mit den bekanntesten Autoren auf dem Gebiete der Psychologie und den ihr verwandten Gebieten. So schreibt Kraepelin: Die Anzeichen des Irrsinns sind eben nicht gänzlich fremdartig und durch das Irren neu erzeugte Erscheinungen, indem sie ihre Wurzel in gesunden Vorgängen haben und ihre Eigenart nur der einseitigen maßlosen Ausbildung oder dem Untergange dieser oder jener Verrichtungen sowie der besonderen Verbindung der verschiedenartigen Einzelstörungen verdanken. (Kraepelin, „Psychiatrie".) Den gleichen Gedanken vertritt auch Friedmann, wenn er sagt: Jede psychische Erkrankung ist nur eine Störung quantitativer Art (Dr. M. Friedmann, 1894, „Ueber den Wahn", I. Teil, Seite 23). Speziell für die Erscheinungen der Hypnose und der Suggestion hat sich in diesem Sinne Bernheim ausgesprochen, wenn er sagt: „Die Hypnose ist

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

also kein krankhafter Zustand, sie schafft keine neuen Funktionen oder außergewöhnlichen Erscheinungen, sondern sie entwickelt nur, was bereits in wachem Zustande vor sich geht, sie steigert vermöge der mit ihr verbundenen psychischen Veränderung die Suggerierbarkeit, die wir alle normalerweise bis zu einem gewissen Grade besitzen." Dieser Standpunkt entspricht auch dem in der neueren Literatur über Pathopsychologie vertretenen, die durchwegs in den außerordentlichen Erscheinungen nur gesteigerte oder gehemmte normale psychische Vorgänge sieht. Aehnlich wie in der Karikatur durch die Störung der Proportion der Züge der einzelne Zug in seiner Bedeutung viel lebhafter hervortritt, so tritt auch hier infolge des verschobenen Gleichgewichtes die Erscheinung viel mehr in den Vordergrund. In seinen Untersuchungen legt Wundt besonderen Wert darauf, die suggestiven Erscheinungen ausschließlich vom Standpunkte des normalen Seelenlebens aus zu betrachten. Das Ergebnis dieser Forschungen faßt es kurz zusammen in den Worten: So bietet denn die Hypnose, wie überraschend auch die Erscheinungen auf den

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

ersten Blick sich ausnehmen mögen, nirgends Symptome dar, die nicht in wohlbekannten physiologischen und psychologischen Tatsachen ihre Erklärung fänden, oder die nach einer dieser Richtungen die Herbeiziehung neuer, der Mechanik des Nervensystems widerstreitender oder die uns bekannten Gesetze des Bewußtseins überschreitender Hypothesen erforderlich machten (Wundt, „Hypnotismus und Suggestion", Leipzig 1911).

Wir gehen jetzt zur psychologischen Erklärung der Suggestion über. Das Charakteristische der autosuggestiven Erscheinungen besteht demnach darin, daß sie unter inadäquaten Bedingungen zustande kommen. Inadäquat sind die Bedingungen, sofern der bloß vorgestellte Sachverhalt unter normalen Umständen keine Bedingung ist für das Bewußtsein seiner Wirklichkeit, das heißt, für den Glauben an ihn, der bloß vorgestellte Schrei noch keine Bedingung für das Hören desselben, und endlich die bloße Vorstellung einer Handlung noch kein Motiv für die Ausführung derselben. Kein Mensch wird an Geister glauben, wenn er sie nicht gesehen,

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

kein Mensch wird etwas tasten, was gar nicht vorhanden ist, und endlich wird niemand alles tun, was ihm gerade in den Sinn kommt. Trotzdem besteht die Tatsache, daß es Menschen gibt, die, wie die angeführten Beispiele zeigen, ausschließlich auf Grund einer Vorstellung diese inhaltlich erleben. Wie läßt sich nun dergleichen aus den uns bekannten allgemeinen Tatsachen und Gesetzen des Bewußtseinslebens erklären? Zweifellos können sie uns nur auf diese Weise verständlich werden, wenn es uns gelingt, sie aus den bekannten allgemeinen psychischen Tatsachen abzuleiten. Diese Möglichkeit nun ist durch eine Hypothese bedingt, ohne die von einer Erklärung der in Frage stehenden Phänomene, von einer Ableitung derselben aus den allgemeinen psychischen Tatsachen keine Rede sein kann. Diese Annahme beruht auf dem Zugeständnis, daß die genannten außerordentlichen psychischen Vorgänge auch im normalen Bewußtseinsleben sich ohneweiters abspielen würden, wenn alle entgegenwirkenden Faktoren in Wegfall kämen. An einem konkreten Beispiele erläutert, heißt hier: Gesetzt, ich bilde mir ein, Napoleon I. zu sein.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Im Falle einer genügenden Autosuggestion, wie sie zum Beispiel das charakteristische Merkmal einiger Geisteskrankheiten bildet, kann dieser Wunsch zur Ueberzeugung werden und ich glaube und urteile über mich in der Weise, daß ich sage, ich bin Napoleon, in dem festen Bewußtsein, daß ich es bin. Wenn mir unter normalen Umständen der Gedanke käme, ich bin Napoleon, wird dieser Gedanke sofort durch die Vorstellung korrigiert, ich bin es nicht und kann es niemals werden. Diese Gegenvorstellung hemmt also den Glauben, daß ich Napoleon bin. Die Vorstellung, daß ich Napoleon bin, wird mit anderen Worten durch die Gegenvorstellung daran gehindert, daß sie in das Bewußtsein der Wirklichkeit des Vorgestellten übergeht. In einem anderen Falle gehe ich etwa in später Stunde durch den Wald. Meine Phantasie beschäftigt sich mit allerlei ängstlichen Vorstellungen. Plötzlich sehe ich einen hohlen Baum. Mir kommt sofort der Gedanke, in diesem Baume könnte sich ein Räuber aufhalten. Unter normalen Umständen bleibt es bei diesem Bewußtsein der Möglichkeit, und wenn ich entscheiden will, ob sich jemand dort

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

aufhält, oder nicht, so prüfe ich einfach die Situation genau, bei stark autosuggestiven Personen nun kann es sich ereignen, daß sie in der Tat in dem hohlen Baume eine Gestalt sehen, ohne daß in Wirklichkeit dergleichen vorhanden wäre. Auch hier wird unter normalen Umständen die Vorstellung, als ob dort sich jemand befinde, durch die Gegenvorstellung oder Gegenwahrnehmung aufgehoben, das heißt, daran gehindert, daß ich sie voll erlebe. In einem dritten Falle befinde ich mich etwa in einem großen, dicht besetzten Theater. Plötzlich kommt mir der Gedanke, wie groß würde das Entsetzen der Zuschauer sein, wenn ich plötzlich rufen würde: Feuer! Feuer! Unter normalen Umständen unterdrückte ich diesen Trieb durch die Vorstellung oder Erwägung der ungeheuren Gefahr, die daraus entstehen kann, wenn sich plötzlich eine Panik bildet. Stark autosuggestive Personen nun können in diesem Falle ihren Trieb nicht mehr bemeistern und rufen: Feuer! Feuer! Die Vorstellung des Rufens oder der unabsichtliche Trieb, diesen Schrecken zu erzeugen, wird unter normalen Umständen durch allerlei Er-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

wägungen und Gegenmotive unterdrückt, es kommt also mit anderen Worten nicht zum Entschluß oder die Vorstellung geht nicht in den Impuls über, das Vorgestellte zu verwirklichen. Immer und überall aber sind es lediglich die Gegenvorstellungen, die es verhindern, daß eine Vorstellung in das Bewußtsein der Wirklichkeit des Vorgestellten oder in ein volles Erleben oder in den Impuls, sich in der Handlung zu verwirklichen, übergeht, das heißt, immer und überall sind es die Gegenvorstellungen, die es verhüten, daß ich nicht fortgesetzt Autosuggestionen im Urteilen, Empfinden, Wollen unterliege. Ebenso sicher ist es aber, daß in jeder Vorstellung die Neigung liegt, sich zu verwirklichen, das heißt in der Vorstellung eines Sachverhaltes die Neigung, in das Bewußtsein der Wirklichkeit des Vorgestellten in jeder Vorstellung eines Empfindbaren, die Neigung in das volle Erleben des Vorgestellten überzugehen, und endlich in jeder Vorstellung einer Handlung der Trieb, diese Handlung zu vollführen. Daß dies nicht immer zutrifft, daran tragen einzig und allein die hemmenden Gegenvorstellungen die Schuld.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Statt nun zu sagen: In jeder Vorstellung liegt die Neigung, in das Bewußtsein der Wirklichkeit des Vorgestellten überzugehen, kann ich auch mit Verwertung eines zur Beleuchtung dieses Sachverhaltes geprägten Begriffes sagen: In jeder Vorstellung liegt an sich die Tendenz, in das Bewußtsein der Wirklichkeit des Vorgestellten überzugehen, in jeder Vorstellung eines Empfindbaren weiterhin die Tendenz der Umwandlung der Vorstellung in das volle Erleben des Vorgestellten, das heißt in die Empfindung, und endlich in jeder Vorstellung einer Willenshandlung die Tendenz sich in den entsprechenden Willensimpuls umzuwandeln. Dabei besagt der Ausdruck Tendenz nichts anderes, als daß dies ohneweiters, das heißt auf Grund einer allgemeinen Gesetzmäßigkeit, sich abspielen würde, wenn alle entgegenwirkenden Faktoren, in der Gestalt von Gegenvorstellungen, Gegenwahrnehmungen und Gegenmotiven in Wegfall kämen. Zur Illustration dieses Sachverhaltes sei auf eine analoge Tatsache im Bereiche der äußeren Natur hingewiesen. Ein Stein von bestimmter Schwere ruhe auf irgend einer Unterlage, etwa

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

einem Brett. Von diesem Steine nun kann man sagen, er tendiert zur Erde, das heißt, er würde ohneweiters nach allgemeiner Gesetzmäßigkeit oder mit Naturnotwendigkeit zur Erde fallen, sobald die Unterlage in Wegfall käme. Folgende Zeichnung möge dieses Verhältnis einigermaßen veranschaulichen. Zu ihrer Erklärung sei kurz folgendes bemerkt: A bezeichnet den Stein, B die Unterlage, der auf psychischem Gebiete die

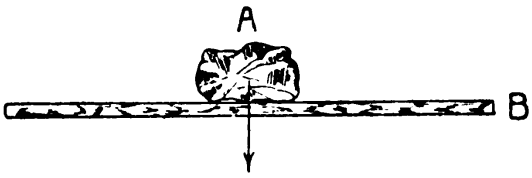


Fig. 1.

Gegenvorstellung als hemmendes Moment entspricht, der Pfeil im Stein deutet das Streben desselben an, zur Erde zu fallen.

Aus diesem Bilde dürfte zur Genüge klar werden, was der Begriff der psychischen Tendenz und ihr Ursprung besagt. Die psychische Tendenz bildet somit überall die positive Bedingung, wo

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

der Uebergang einer Vorstellung in das Bewußtsein der Wirklichkeit des Vorgestellten — oder der Uebergang einer Vorstellung in die entsprechende Empfindung — oder der Uebergang der Vorstellung einer Handlung in den Impuls sie auszuführen, stattfindet. Die nun in einer bestimmten Vorstellung liegende Tendenz des Fortganges in einer bestimmten Richtung ist normalerweise durch Gegenvorstellungen oder Gegentendenzen aufgehoben. Darin beruht zugleich die Bedeutung dieser Hemmungen für das normale Seelenleben. Das normale Bewußtseinsleben, so können wir diesen Sachverhalt noch später bestimmen, ist dadurch ausgezeichnet, daß in ihm in jeder Vorstellung zugleich die Gegenvorstellung eingeschmolzen ist.

Diesen Sachverhalt können wir durch folgende Analogie illustrieren: Stellen wir uns vor, daß eine Metallkugel in der Luft schwebt. Von einer Seite zieht ein Magnet die Metallkugel an, von zweiter Seite sollte die Metallkugel auf Grund des Gesetzes der Schwere zu Boden fallen. Wenn aber die Kraft des Magneten dem Luftwiderstand gleich ist, wird in diesem Falle

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

eine Neutralisation stattfinden und die Metallkugel kann nicht zu Boden fallen, sondern bleibt so in der Luft schwebend. Dieses für das normale Bewußtseinsleben charakteristische Moment, daß in jeder Vorstellung zugleich die Gegenvorstellung eingeschmolzen ist und infolgedessen die Tendenz und Gegentendenz sich neutralisieren, können wir durch folgende Illustration darstellen:

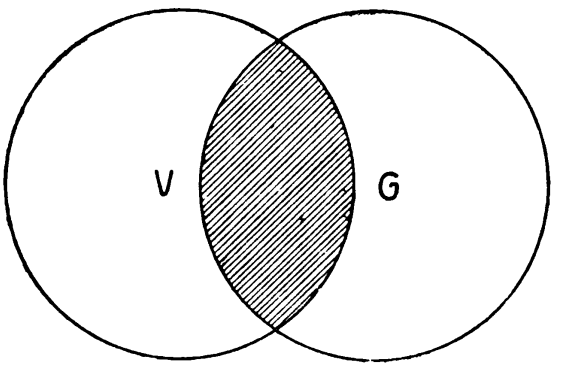


Fig. II.

in welcher V die Vorstellung und G die Gegenvorstellung bezeichnet. Nehmen wir an, daß in mir auf einmal der Gedanke auftaucht, ich soll vom Aeroplan, auf welchem ich in diesem Augenblicke mich befinde, herunterstürzen. Dieser Vor-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

stellung treten die Gegenvorstellungen, wie: Es ist Unsinn, du wirst den Tod finden 2c. entgegen und die Tendenz dieser Vorstellung, mich vom Aeroplan zu stürzen, wird durch die Gegentendenzen neutralisiert, so daß es nicht zum Streben kommt und ich im Aeroplan sitzen bleibe.

Mit dem Momente aber, wo diese Gegentendenzen psychisch unwirksam werden, das heißt in Wegfall kommen, wird jede Tendenz (in diesem Falle der Wunsch, aus dem Aeroplan herunterzustürzen) nach dem über ihre Natur Gesagten sich verwirklichen. Diese Lösung von Vorstellung und Gegenvorstellung bezeichne ich als einen Prozeß der Dissoziation. Und diesen Sachverhalt können wir durch folgende Illustration darstellen: Wo V die Vorstellung und Gegenvorstellung darstellt, welche voneinander getrennt sind.

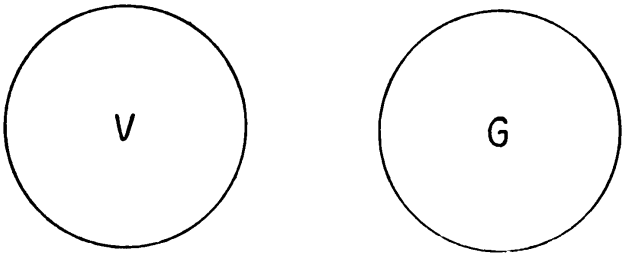


Fig. III.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Wenn auf Grund der Dissoziation die Gegentendenzen außer Funktion gesetzt sind, muß jede in mir auftauchende Tendenz sich verwirklichen.

Diesen Sachverhalt können wir bildlich mit einem Triebwerk einer Uhr vergleichen. Solange die Kraft der Feder durch das Räderwerk oder durch Hemmungen reguliert wird, so lange ist die Uhr in Ordnung. Ein plötzliches Ausschalten dieser Hemmungen würde zur Folge haben, daß die Uhr zerstört und der Zeiger infolge der Spannkraft blitzschnell ablaufen würde. Diesen Hemmungen entsprechen auf dem psychischen Gebiete die Gegentendenzen. Mit dem Momente der Ausschaltung dieser Gegentendenzen kommen die außergewöhnlichen Erscheinungen zustande. In dem Bereiche der Autosuggestion bezeichnen wir sie als autosuggestive Urteile, autosuggestive Halluzinationen und autosuggestive Willenshandlungen. Mit anderen Worten, ich glaube alles, was ich mir in der Phantasie ausmale, ich nehme alles wahr, was ich mir vorstelle und endlich, ich tue alles, was mir gerade in den Sinn kommt.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Dieser Prozeß der Dissoziation, das heißt diese Lösung von Vorstellung und Gegenvorstellung erklärt uns die autosuggestiven Erscheinungen, welche darauf beruhen, daß die einzelnen psychischen Vorgänge aus dem gesamten psychischen Gewebe sich loslösen und verselbständigen. Diese Dissoziation zwischen Vorstellung und Gegenvorstellung vollzieht sich bei allen Individuen verschieden leicht, jedes Individuum besitzt einen Grad von Dissoziabilität, das heißt von besonderer Lösbarkeit dieser Einheitsbeziehung zwischen Vorstellung und Gegenvorstellung.

Individuen nun, die besonders dissoziabel sind, glauben leicht an alles, was sie sich einbilden, nehmen allerlei Dinge wahr, die gar nicht vorhanden sind und sind besonders leicht zu allen Handlungen zu bewegen. Wegen ihrer Bedeutung für das Zustandekommen der suggestiven Erscheinungen bezeichneten wir diese Dissoziabilität auch als Suggestibilität, das heißt Empfindlichkeit für suggestive Beeinflussung.

In der Literatur fällt der Begriff der

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Suggestibilität fast durchwegs mit dem Begriff der Neigung oder Tendenz zusammen, der Suggestion zu unterliegen. Bernheim schreibt:

„Unsere erste Neigung geht immer dahin, eine Behauptung, die vor uns aufgestellt wurde, zu glauben; das Kind glaubt alles, was man ihm sagt. Die Erfahrung des späteren Lebens, die Gewohnheit, Tag für Tag Irrtümer, an die man uns glauben machen will, zu berichtigen, die zweite Natur, welche uns die gesellschaftliche Erziehung aufträgt, alles wirkt zusammen, um diese ursprüngliche, naive Gläubigkeit der Jugend allmählich abzuschwächen, doch bleibt ein gewisses Maß derselben, wie von allen dem menschlichen Geiste angeborenen Neigungen bestehen" (Bernheim, „Die Suggestion und ihre Heilwirkung", 1896, Seite 124).

An einer anderen Stelle schreibt er:

„Wir besitzen ferner alle einen gewissen Grad von Gehirnfügigkeit, der uns nötigt, erhaltenen Befehlen zu gehorchen, Nun sage einem Kinde: Geh! und es wird mechanisch das Bein heben. Es scheint mir überflüssig, Betrachtungen dieser Art weiter anzuführen, das Bisherige genügt,

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

um zu beweisen, daß auch der normale physiologische Zustand eine Bedeutung der Erscheinungen erkennen läßt, welche in der Hypnose beobachtet wurden. Die Natur wird sich selbst nicht untreu, es gibt in unserem Nervensystem einen gewissen Mechanismus, kraft dessen wir, ohne es zu wissen, oder ohne es zu wollen, die kompliziertesten Handlungen ausführen, kraft dessen wir in einem gewissen Grade den Befehlen, die uns erteilt werden, unterliegen, die Bewegungen und Sinnestäuschungen, die man uns suggeriert, annehmen müssen. Das einzige, was man mit Bestimmtheit behaupten darf, ist, daß bei den Hypnotisierten oder bei den der Suggestion zugänglichen Personen eine besondere Neigung besteht, die mitgeteilte Vorstellung in Handlung umzusetzen.

In ähnlicher Weise spricht sich Forel darüber aus, wenn er schreibt:

„Jeder Mensch erfährt Enttäuschungen, traut anderen Menschen, Sätzen oder Einrichtungen, die sein Vertrauen dann nicht rechtfertigen usw. Das sind Beweise unserer intiativen Glaubensfähigkeit, ohne welche unser

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Denken gar nicht möglich wäre, denn wollten wir warten, bis jedes Motiv unseres Denkens und Handelns, um akzeptiert zu werden, mathematisch oder auch nur durch genügende Induktion nachgewiesen wäre, so kämen wir überhaupt aus lauter Bedenken nie zum Denken oder Handeln" (Forel, „Der Hypnotismus", 1907, S. 52). Ungefähr dasselbe schreibt auch Moll: „Daß aber auch ohne logische Schlußfolgerung die Neigung besteht, vieles zu glauben, kann keinem Zweifel unterliegen. Wir wollen diese Eigenschaft des Menschen als Gläubigkeit bezeichnen. Es gibt keinen Menschen, der nur das glaubt und für richtig hält, was er durch zwingende logische Schlüsse ermittelt hat. (Moll, „Hypnotismus", Berlin 1907, Seite 233.) Auch Loewenfeld spricht von einer Neigung zur Bildung von Suggestionen. „Aermliche Einrichtung einer Wohnung suggeriert auch dem geistig normalsten Menschen Dürftigkeit der Insassen, feine Kleidung und selbstbewußtes Auftreten, Wohlsituiertheit des Mannes. Es bedarf besonderer unwiderleglicher Argumente, um diese zunächst feststehenden Urteile zu beseitigen"

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

(Loewenfeld, „Der Hypnotismus“, Seite 56, 57). Wie Bernheim sehen all die genannten Forscher in den suggestiven Erscheinungen nur eine hemmungslose Verwirklichung angeborener Neigungen oder nur eine abnorm gesteigerte Funktion normaler psychischer Vorgänge. All diese Autoren sind sich darüber einig, daß die Suggestibilität eine allgemein menschliche Eigenschaft ist, daß in jedem Individuum mehr oder minder die Neigung oder Tendenz liegt, Suggestionen zu unterliegen. Sie erkennen weiterhin die Tatsache, daß zwischen den Vorgängen des normalen Bewußtseins und denen des suggestiv beeinflußten eine Verwandtschaft besteht, die sie näher als quantitive Veränderung oder graduelle Unterschiede bezeichnen. Bernheims „angeborene Neigung“, Forels Idee „der intuitiven Glaubensfähigkeit“, Loewenfelds Hinweis auf die „Suggestibilität“ bezeichnen alle das gleiche Moment nur in verschiedenen Worten. Die Suggestibilität, so können wir allgemein sagen, bedeutet, daß auf der Basis einer Disposition, die wir Dissoziabilität nennen, beliebige Vorstellungen, die in mir entstanden, sich von den

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

in ihnen normalerweise liegenden Gegenvorstellungen loslösen und verwirklichen.

Als Illustration möge dienen, ein dem wirklichen Leben entnommenes Beispiel: In einem Kinotheater entsteht plötzlich große Panik. Die erschrockene Menge lauft besinnungslos und drängt sich mit Wut zum Ausgang, Angstgeschrei vermischt sich mit dem Stöhnen der Gewürgten und Verwundeten. Betrachten wir nun zwei Menschen aus dieser Menge: Der erste rennt fassungslos mit den anderen, sich dadurch der Lebensgefahr aussetzend, während der zweite, anfangs ebenfalls bestürzt, bald die Fassung wiedergewinnt, kritisch nach der Ursache der Panik forscht und die Rettungsmittel erwägt.

Wie wir aus diesem Beispiele ersehen, sind bei dem ersten Individuum die Einheitsbeziehungen zwischen Vorstellung und Gegenvorstellung minder fest, im Gegensatze zu dem zweiten. Anstatt zu sagen, die Einheitsbeziehungen sind minder fest, können wir diesem Sachverhalt auch positiv Ausdruck geben, indem wir sagen, sie sind leichter lösbar. Dieses erste Individuum werden wir also als in höherem

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Grade suggestibel bezeichnen. Ein anderes Beispiel:

Ribot schreibt über einen englischen Maler, der jedermann porträtieren konnte, wenn er ihn nur in einer einzigen Sitzung gesehen hatte. Vermöge eines abnorm gesteigerten Vorstellungsvermögens auf visuellem Gebiete war er imstande, sich alle Einzelheiten in den Gesichtszügen des Modells so klar vorzustellen, daß er sie ohneweiters malen konnte. Auch von diesem Maler können wir sagen, er besaß einen besonderen Grad der „Dissoziabilität". Auch bei ihm lösten sich die Einheitsbeziehungen zwischen Vorstellung und Gegenvorstellung in besonderer Weise. Da er eine ausgeprägte Künstlernatur war, so hatten bei ihm naturgemäß die Gesichtsvorstellungen schon an sich eine besondere Energie. Diese Lebhaftigkeit der Phantasie beruhte bei ihm auf einer individuellen Disposition, die darin bestand, daß Farbe und Form bei ihm mit besonderer Leichtigkeit den Charakter sinnlicher Anschaulichkeit gewannen. In gleichem Sinne können wir auch von einem geborenen Musiker sagen, daß bei ihm die Tonvorstellungen

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

an sich eine besondere Lebhaftigkeit, Anschaulichkeit oder Energie besitzen. Forel äußert sich darüber folgendermaßen: „Es wirken aber (bei der Suggestibilität) noch viele andere individuelle Faktoren mit, vor allem die individuelle Plastizität und die Intensität der Vorstellungsfähigkeit, die Erschöpfung, die Schlaffähigkeit 2c. (Forel, „Hypnotismus", Seite 56.) Weiterhin schreibt Trömmer in seinem Buche: „Hypnotismus und Suggestion", Seite 27: „Diese Fähigkeit, welche leichter zu fühlen, als zu definieren ist, ist wesentlich die Sache der Phantasie, und alle mit Einbildungskraft begabten Naturen haben deshalb gegenüber den trockenen, kritischen Verstandesmenschen den Vorzug größerer Suggestibilität." Diese Tatsache scheint mir speziell von praktischer Bedeutung zu sein. Auf Grund dieser sind die Individuen mit lebhafter Phantasie besonders leicht einer suggestiven Beeinflussung zugänglich. Zu ihnen gehören zunächst die künstlerischen Naturen, wie Maler, Musiker, die Dichter, Schauspieler, kurz Individuen, die eine ausgeprägte Phantasie haben; nicht zu vergessen sind hier die Kinder und Frauen. Den

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Gegensatz zu den eben bezeichneten Phantasiemenschen bilden die sogenannten kritischen oder Verstandesnaturen, bei denen das abstrakte, logische Denken die Phantasietätigkeit überwiegt. Hierher gehören zunächst die Gelehrten, kurz Individuen, deren Beruf oder Beschäftigungsweise mit Notwendigkeit den kritischen Verstand gegenüber der Phantasie schult. Jene Individuen mit lebhafter Phantasie unterliegen nicht nur leichter dem suggestiven Einfluß, sondern führen auch die angenommenen Suggestionen mit besonderer Plastizität aus. Damit tritt diese Tatsache in schroffsten Gegensatz zu der gewöhnlichen Suggestibilität, bei welcher trotz tiefer Beeinflussung die Suggestionen farblos und mit wenig Plastik ausgeführt werden. Die Gelegenheit, dies zu beobachten, bieten am besten die Versuche, die man an ungebildeten Leuten angestellt hat, an Bauern, Dienern, Soldaten 2c. Im Bereiche der normalen Suggestibilität können wir deutlich zwei Typen von Menschen unterscheiden. Die untersuggestiblen und die übersuggestiblen. Bei ersteren kommt es vor lauter Kritik und Erwägen der Gründe und der

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Gegengründe nur selten zu einem positiven Entschluß, indem bei ihnen eben Vorstellung und Gegenvorstellung nur selten aus ihrer Einheit herausgehen. Derartige Menschen leben fortwährend im Zweifel und Ungewißheit; treffend sagt von ihnen Hamlet: „Der frischen Farbe der Entschließung wird des Gedankens Blässe angekränkelt.“ Im Gegensatze zu ihnen stehen die übersuggestiblen Typen oder die im eigentlichen Sinne des Wortes suggestiblen. Hierher gehören die Menschen, bei denen die Hemmungen oder Gegengründe nur in geringem Maße zur Geltung kommen. Sie charakterisieren sich durch die auffallende Neigung, alles zu glauben, und sind impulsiv in ihren Willensakten. Selbst Vorstellungen von geringer Energie vermögen sich bei ihnen ohneweiters aus dem Zusammenhange ihres psychischen Lebens herauszulösen. Diese Suggestibilität ist indes, wie bereits erwähnt, nicht nur vom Individuum zu Individuum verschieden, sondern sie unterliegt auch in ein und demselben Individuum graduellen Schwankungen. Diese können durch physische oder psychische Gesamtzustände bedingt sein, wie zum

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Beispiel durch Ermüdung oder Zerstreutheit. Soviel über die Suggestibilität als die allgemeine Bedingung für das Zustandekommen der suggestiven Erscheinungen.

Wir kommen jetzt zur kritischen Erwägung der Ansichten verschiedener Forscher über das Wesen der Suggestion.

In seiner Arbeit „Zur Psychologie der Suggestion" in der Zeitschrift für Hypnotismus, Seite 117, schreibt Lipps: „Die Suggestion ist also die Hervorrufung einer über das bloße Dasein einer Vorstellung hinausgehenden psychischen Wirkung in einem Individuum, durch Weckung einer Vorstellung seitens einer Person oder eines von dem Individuum verschiedenen Objektes, sofern diese psychische Wirkung durch eine in außerordentlichem Maße stattfindende Hemmung oder Lähmung der über die nächste reproduzierende Wirkung der Suggestion hinausgehenden Vorstellungsbewegung bedingt ist." Schrenk-Notzing schreibt (Zeitschrift für Hypnotismus, Band VI, Seite 123): „Suggestion ist Einschränkung der Assoziationstätigkeit auf bestimmte Bewußtseinsinhalte, lediglich durch

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Inanspruchnahme der Erinnerung und Phantasie in der Weise, daß der Einfluß entgegenwirkender Vorstellungsverbindungen abgeschwächt oder aufgehoben wird, woraus sich eine Intensitätssteigerung des suggerierten Bewußtseinsinhaltes über die Norm ergibt." Was nun diese Definition der Suggestion anbelangt, wonach sich daselbst eine Intensitätssteigerung des suggerierten Bewußtseinsinhaltes über die Norm ergibt, können wir Folgendes bemerken: Wir bezeichneten es bereits als das Charakteristikum der suggestiven Erscheinungen, daß sie Bewußtseinsinhalte unter inadäquaten Bedingungen seien. Als außerordentlich dabei bezeichneten wir nicht die Empfindungen, Urteile und Willensakte, die dadurch zustande kommen, denn dergleichen kann auch sonst, zum Beispiel durch Wahrnehmung, Ueberlegung usw. entstehen, sondern als außerordentlich erschien uns dabei lediglich der Weg oder die Art und Weise, wie sie zustandekommen. Gegen die Loewenfeldsche Auffassung der Suggestion wäre dasselbe geltend zu machen, nachdem auch sie das Außerordent-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

liche der suggestiven Erscheinungen in der Wirkung sieht. Loewenfeld eben äußert sich wie folgt: „Wir haben also unter Suggestion die Vorstellung eines psychischen oder psychophysischen Tatbestandes zu verstehen, welche infolge von Beschränkung oder Aufhebung der assoziativen Tätigkeit durch Herbeiführung dieses Tatbestandes eine außergewöhnliche Wirkung äußert." (Loewenfeld, „Der Hypnotismus", Wiesbaden 191, Seite 38.)

Was endlich die Wundtsche Auffassung mit ihrer besonderen Betonung der Verengerung des Bewußtseins anbelangt, sei hierzu Folgendes bemerkt: So unanfechtbar das Verdienst Wundts ist, daß er zuerst die Frage der Hypnose und Suggestion in die richtigen Bahnen einer von den allgemeinsten psychischen Tatsachen, den elementaren Prozessen des Bewußtseinslebens ausgehenden Untersuchung geleitet hat, so können wir doch nicht zustimmen, wenn er in seinen weiteren Ausführungen über die Suggestion schreibt: „Suggestion ist Assoziation mit gleichzeitiger Verengerung des Bewußtseins auf die durch die Assoziation angeregten Vor-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

stellungen." (Wundt, „Hypnotismus und Suggestion", Leipzig 1911, Seite 33.) Daß diese Auffassung der Suggestion den Tatsachen nicht ganz entspricht, zeigt folgendes, von mir in der Praxis beobachtetes Beispiel:

Suggestion: „Ihr Freund kommt heute N a c h m i t t a g. Er hat viel Geld verdient und will eine wunderschöne R e i s e machen. Sie dürfen mit. Es wird nach Italien gehen, nach Venedig, Florenz, Neapel. Sie werden die schönsten Gegenden und prachtvolle Bauwerke sehen. Der Himmel ist dort viel blauer wie hier. Trübe Regentage gibt es nicht. Ihr Freund (während der Suggestion habe ich an Stelle des Freundes den Namen ‚Marie' gesetzt, weil die Dame im Verlaufe der Suggestion nach derselben gefragt hat) hat auch ein schönes R e i s e k l e i d für Sie bestellt, sowie einen kostbaren H u t."

S u g g e s t o r:	M e d i u m:
„Nachmittag".	Lachen.
„Reise".	„Ja", „mm".
— — — —	„Ist Marie auch dabei". (Gespannt).

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Suggestor:	Medium:
Nach Bejahung, daß Marie auch dabei sei:	Aufatmen „mm“.
„Marie“, „Reisekleid“, „Hut“.	Woher hat Marie das Geld?“
Hinweis auf Lotteriegewinn.	Die Spannung wird größer:
	Händereiben.
Wegen zu starker Erregung wird das Medium beruhigt.	„Ich fühle mich ganz gut.“
	„Wann kommt Marie?“
Suggestion des Vergessens.	Wann sie kommt?
	Die Tränen treten ihr in die Augen.
Alles soll Traum sein.	
— — — —	Dabei etwas Trauer.

Man denke endlich an oberwähntes Beispiel von dem Herrn, der sich als Führer der türkischen Armee vor den Mauern von Tripolis plötzlich von einer Kugel getroffen fühlte, weiter noch an seine gedankenreiche Rede.

Diese Beispiele sind nach meinem Dafürhalten ein deutlicher Beweis dafür, daß wir es bei der Suggestion nicht mit einer Verengerung des Be-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

wußtseins zu tun haben, weil dieses Neuhinzutreten von Vorstellungen zu der durch die Suggestion erweckten, eher als eine Bereicherung des Bewußtseins angesehen werden kann. Wohl bedeutet die Suggestion eine Einengung oder Verengerung, aber nicht des Bewußtseins an sich, sondern eine Einengung auf bestimmte Assoziationen — soweit sie eben mit dem Inhalte der Suggestion erfahrungsgemäß verbunden sein können. Im suggestiven Zustande ist mit anderen Worten das aufgehoben, was wir als freies oder spontanes Weiterspinnen einer Idee nach logischen Gesichtspunkten bezeichnen, kurz, die Reflexion. Wirksam bleiben lediglich die rein mechanischen oder empirischen Assoziationen, soweit sie durch das Gesetz der Erfahrungsassoziation und das der Assoziation durch Aehnlichkeit bedingt sind.

Wesentlich richtig ist die auch von den genannten Autoren vertretene Anschauung, wonach die Suggestion auf den Ausfall aller hemmenden oder entgegenwirkenden Faktoren zurückzuführen sei, woraus sich ergibt, daß diese Wirkung eigentlich eine negative ist.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Die Autosuggestion im Urteile.

Nach dem oben Gesagten ist die Suggestion auf den Ausfall aller hemmenden Faktoren, das heißt auf die Dissoziation der Einheitsbeziehung zwischen Vorstellung und Gegenvorstellung zurückzuführen. Diese Dissoziation kommt besonders leicht zustande, wenn eine Vorstellung in besonderer Weise die Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt, oder wenn sie in besonderem Grade die Energie besitzt. Dies ist dasselbe, wie wenn ich sage: Ich glaube besonders leicht an das, woran ich Interesse habe. Unter diesen Voraussetzungen wenden wir uns zunächst der Erklärung der autosuggestiven Urteile zu. In reiner Anwendung an die Autosuggestion im Urteile besagt der Begriff der psychischen Tendenz Folgendes: In jeder Vorstellung liegt die Tendenz

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

des Ueberganges der Vorstellung in das Bewußtsein der Wirklichkeit des Vorgestellten, oder einfach: Ich neige dazu, alles zu glauben, was mir gerade in den Sinn kommt. Dabei besagt der Ausdruck „tendieren" wieder nichts anderes, als daß dies überall der Fall sein würde, wenn alle Gegenvorstellungen (wir bezeichnen sie beim Zustandekommen eines Urteiles zweckmäßigerweise als Gegengründe) außer Funktion gerieten, und dies ist dasselbe, wie wenn die kritische Tätigkeit des Verstandes, die eben im Abwägen der Gründe und Gegengründe besteht, ausgeschaltet wäre. Diese Gefahr besteht, wie schon gesagt, immer dann, wenn ich an der Verwirklichung oder Nichtverwirklichung einer Vorstellung ein besonderes Interesse habe.

Dieses Interesse kann nun verschiedenen Ursprunges sein. Wir unterscheiden zunächst eine quantitativ bedingte Energie, das heißt ein Interesse, welches ich an einer Vorstellung deshalb habe, weil sie plötzlich mit großer Wucht oder Macht auftritt. Hierbei unterscheiden wir verschiedene Möglichkeiten: eine „Intensitätsenergie", eine „Massenenergie" und endlich

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

eine „Bedeutungsenergie“. Wir beginnen zuerst mit der Intensitätsenergie.

Auf dieser Intensitätsenergie beruhte zum Beispiel die suggestive Methode des Abbé Faria, der in der Weise seine Personen beeinflußte, daß er ihnen mit Donnerstimme zurief: „Dormez!“ — Schlafen Sie! Hierher gehört auch die Wirkung der Schreckhypnose nach der Methode der Salpetriere durch plötzlich stark einsetzende Empfindungen, den lauten Schall eines Tamtams, oder durch plötzlich grell aufleuchtende Strahlen des Drumondschen Lichtes.

Hierher gehört die suggestive Wirkung des sicheren oder des imperativen Auftretens. Inwiefern diese Intensitätsenergie autosuggestive Urteile bedingen kann, zeigen am besten die Fälle, in denen etwa Furcht, Entsetzen, Verzweiflung, Ueberrumpelung und dergleichen Urteile bedingen können. Ich selbst hatte wiederholt Gelegenheit, zu beobachten, wie Personen unter dem Eindrucke eines starken Affekts falsche Angaben über ihren Namen oder Stand und dergleichen machten, in der festen Ueberzeugung von der Richtigkeit derselben. Ein Beispiel

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

aus eigener Erfahrung möge diese Tatsache noch weiter bestätigen. Unter dem Einflusse einer heftigen Gemütsbewegung habe ich einen erhaltenen Brief in gänzlich anderem Sinne verstanden als derselbe wirklich beabsichtigt war. Als zweite Art dieser quantitativ bedingten Energie bezeichnen wir die Massenenergie. Sie beruht darauf, daß ein Individuum zu einer Meinung veranlaßt wird, etwa auf Grund der Tatsache, daß eine große Zahl von Menschen ihm mit Beispiel vorangeht. Bechterew schreibt in seinem Werke: „Die Bedeutung der Suggestion im sozialen Leben", 1905, Seite 131: „Die Kraft der Persönlichkeit ist umgekehrt proportional der Zahl der versammelten Menschen." Nehmen wir ein praktisches Beispiel. Je mehr Individuen sich im suggestiven Zustande befinden, desto mehr wird bei den einzelnen der Nachahmungstrieb gesteigert und desto leichter muß das einzelne Individuum dem suggestiven Einfluß unterliegen. Auf dieser Tatsache beruht die erhöhte Suggestibilität der Masse, wie sie sich in Massenillusionen, Halluzinationen, in ihrem Fanatismus 2c. äußert. Auf dieser „suggestiven

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Atmosphäre" beruht die Wirkung der von Liebeault und Wetterstrand angewandten Methode der kollektiven Hypnotisierung. Auf diese Massenenergie geht weiterhin die besondere Verbreitung sogenannter psychischer Epidemien, der Besserheitsglaube, weiterhin die Verbreitung bestimmter Lehren des Spiritismus und dergleichen zurück. Sehr interessante Anführungen hierüber bietet das schon erwähnte Buch von Bechterew und weiterhin das Buch von Stoll: „Suggestion und Hypnotismus in der Völkerpsychologie", Leipzig 1894, und in besonderer Art und Weise das Werk von Le Bon: „Psychologie der Massen", Leipzig 1912.

Auf diese Art der psychischen Energie ist es auch zurückzuführen, wenn wir in vielen Fällen an etwas glauben, lediglich weil so und soviele andere daran glauben. Ein gutes Beispiel für das Zustandekommen einer Urteilssuggestion auf Grund der Massenenergie erzählt uns Bechterew in seinem bereits erwähnten Buche. In einem Reporterbericht, der den Einfluß Schlaters auf die Menge gut charakterisiert, heißt es:

„Von allen Seiten sah man Männer, Weiber

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

und Kinder mit leidendem Gesichtsausdruck; mit jeder Minute vergrößert sich die Menge und bald erschien die ganze Gegend als ein Meer von Köpfen, das man kaum übersehen konnte. Dann ging plötzlich eine Bewegung durch die Menge. Es trat Totenstille ein, Schlater war da. Als ich mich ihm näherte, ergriff mich eine unnatürliche, unbegreifliche Angst. Mein Glaube an diesen Menschen wuchs, trotz meinem Verstande. Das wachende, prüfende, denkende Ich geriet ins Schwanken, verlor an Kraft, das reflektorische, unterbewußte Ich wurde stärker. Als er meine Hand losließ, empfand meine Seele die Gewalt dieses Menschen, trotz des Widerstandes von Verstand und Gehirn. Als er meine Hände öffnete, fühlte ich mich fähig, vor ihm niederzuknien und ihn als Heiligen anzurufen." Sehr richtig charakterisiert dasselbe Le Bon in seinem Buche „Psychologie der Massen", Seite 45: Eine logische Schlußkette ist den Massen gänzlich unbegreiflich und deshalb darf man behaupten, daß sie überhaupt nicht oder falsch schließen, und durch Logik nicht zu beeinflussen sind. Oft staunen wir bei der Lektüre über die Schwäche gewisser Reden, die

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

gleichwohl auf die Massen, vor denen sie gehalten wurden, einen ungeheuren Eindruck gemacht haben.

Die dritte Möglichkeit der quantitativen Energie ist die Bedeutungsenergie. Dieselbe ist die Energie, die einem Erlebnis eignet, vermöge der Folgen, die es hat oder haben kann. Hier gehört das oben zitierte Beispiel, als ich an die Wirkungen des Giftes Calium Cyanatum glaubte, wo in der Wirklichkeit gar kein Gift vorhanden war. Bekannt ist es ferner, daß eine ängstliche Erwartung eine Urteilsautosuggestion bedingen kann. Eine Mutter etwa erwartet ihr Kind. Da dasselbe nicht pünktlich zur Stunde eintrifft, macht sie sich darüber Gedanken. Gleichzeitig hört sie, daß in der Umgebung ein Unglück geschehen sei. Sie gerät in Angst und gewinnt zuletzt die feste Ueberzeugung, daß ihr Kind von diesem Unglück betroffen wurde, trotzdem sie wiederum weiß, daß das Kind in ganz anderer Richtung gegangen war.

Wie eine ängstliche Erwartung, so kann auch eine freudige für den Eintritt autosuggestiver Urteile disponieren. Ich erwarte etwa die An-

Digitized by Google Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

kunft einer mir lieb gewordenen Person. Jeden Tritt, den ich höre, jedes Geräusch vor der Türe usw. deute ich auf die Ankunft des Erwarteten. Eine sehr wichtige Art der psychischen Energie bildet die Gewohnheit. Ihre Macht beruht darauf, daß ihr zufolge bestimmte Vorstellungen mit besonderer Leichtigkeit auftauchen, nachdem ich sie vorher wiederholt erlebt habe. Auf sie ist die suggestive Macht der Tradition, des Milieus und der gewohnten Umgebung zurückzuführen. Aus ihr heraus erklärt sich das Mißtrauen, das wir allem Fremden entgegenbringen, unsere Vorurteile und dergleichen. Kräpelin schreibt in seiner Psychiatrie 1909, Seite 301: „Allein während ein Teil dieses Glaubens nur die Vorstufe des Wissens bildet und freudig für die Sicherheit der Erfahrung hingegeben wird, bewähren andere Glaubensgrundsätze eine Macht, die durch kein Wissen, keine von außen herantretende Beweisführung erschüttert werden kann. Es sind dies jene Wahrheiten, die uns ans Herz gewachsen sind, die wir mit der Muttermilch eingesogen haben." Vielleicht sind gerade die aus der Gewohnheit stammenden Autosuggestionen

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

die festesten. So sprechen wir von religiösen und politischen Ueberzeugungen, die uns in Fleisch und Blut übergegangen sind. Hierher gehören unsere durch die Erziehung gewonnenen Anschauungen, die nur allzuoft die Quelle von Vorurteilen über eine Person oder eine Situation bilden. Mit dieser Energie der Gewohnheit verwandt, ist die Energie dessen, was wir durch Uebung und öfteres Wiederholen in uns befestigen. Hierher gehört es auch, daß, wenn mir ein Satz wiederholt vorgesagt wird, ich schließlich zu dem Glauben an seine Richtigkeit gebracht werden kann. Darauf beruht die Wirkung der Suggestivtherapie. Die wiederholte ausdrückliche Versicherung, diese oder jene Bewußtseinsstörung sei nicht mehr vorhanden, erzeugt schließlich in dem Patienten die entsprechende Ueberzeugung. Darauf ist auch folgender Fall der Urteilsautosuggestion zurückzuführen. Ein Individuum erzählt ein Erlebnis, das es mit angesehen hat und fügt noch einen Zug hinzu. Wenn es nun die Geschichte wiederholt seinen Bekannten erzählt, so glaubt es zuletzt selbst daran. Hierher gehört auch die Wirkung der

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Tagespresse, die sich etwa mit einem bestimmten Falle länger und ausführlich beschäftigt. Treffend schreibt Le Bon in seiner Psychologie der Massen, Seite 92: „Ich glaube, es war Napoleon, der gesagt hat, es gäbe nur eine ernsthafte rhetorische Figur, die Wiederholung." Durch diese befestigt sich das Wiederholte so sehr in den Köpfen, daß es schließlich als eine bewiesene Wahrheit angenommen wird. Unter den weiteren Arten der psychischen Energie haben wir noch besonders die Energie des Lustvollen zu erwähnen.

So sind wir in besonderer Weise geneigt, das Angenehme, das unseren natürlichen Neigungen entsprechende, weiterhin unseren Sinnen schmeichelnde, zu glauben. Damit haben wir eine weitere wichtige Quelle für das Zustandekommen von autosuggestiven Urteilen gefunden. Ich spiele etwa in der Lotterie in der freudigen Hoffnung, einen Treffer zu machen, trotzdem ich aus Erfahrung weiß, daß die Wahrscheinlichkeit eine sehr geringe ist. So erklären sich die Autosuggestionen der Liebe, indem der Betreffende an dem Gegenstand seiner Neigung bedeutend mehr

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Vorzüge als Mängel findet. So erklärt sich auch die autosuggestive Kraft der eigenen Meinung. Dem, was ich selbst sage, tue und dergleichen, stehe ich weit weniger kritisch und mißtrauisch gegenüber als dem Fremden. Vermöge des uns angeborenen Selbsterhaltungstriebes sind wir weiterhin um niemanden so besorgt, wie um uns selbst. Ein geringes Unwohlsein genügt oft, um in uns sehr pessimistische Gedanken, Furcht, Angst und dergleichen zu erzeugen. Wie meine natürlichen Neigungen, so bildet überhaupt meine ganze Individualität zuletzt die Hauptquelle autosuggestiver Erscheinungen. Meinen Erfahrungen entsprechend beurteile und bewerte ich alles, was an mich herantritt, kurz die Individualität bedingt das, was wir ein subjektives Urteil nennen. Daß die Individualität des Menschen bei der Suggestion überhaupt eine ausschlaggebende Rolle spielt, dies bestätigt die Erfahrung. Wenn wir mit den innersten Neigungen eines Menschen vertraut sind, so ist es uns nicht schwer, sich in sein Seelenleben einzuschleichen, das heißt, es zu beeinflussen. Auf der Kenntnis der Individualität eines Menschen beruht zuletzt

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

die Möglichkeit, suggestiv auf ihn zu wirken. Napoleon sagt in diesem Sinne:

„Ich habe den Krieg in der Vendee beendigt, indem ich katholisch wurde, in Aegypten habe ich Fuß gefaßt, dadurch, daß ich mich zum Muselmann machte, und die italienischen Priester gewann ich, indem ich ultramontan wurde. Würde ich aber über das jüdische Volk herrschen, so würde ich den salomonischen Tempel wieder aufbauen lassen."

Das Suggerieren ist zugleich Individualisierung. Suggestionen haben umsomehr Aussicht auf Erfolg, je mehr sie der Individualität, den individuellen Dispositionen und Gewohnheiten eines Individuums entsprechen. Wenn daher das Lustvolle besondere Energie hat, so kann ich auch von einer besonderen Energie des in hohem Grade Unlustvollen sprechen. Wie ich einerseits besonders geneigt bin, das Lustvolle zu glauben, so besteht nach der anderen Seite hin wiederum die Tatsache, daß auch das in hohem Grade Unlustvolle, das meinen innersten Regungen und Interessen in hohem Grade Widersprechende besonders leicht Glauben findet. So etwa die falsche

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Nachricht vom Tode eines Freundes und dergleichen, weiterhin Prophezeiungen über ein mir zuzustoßendes Unglück und dergleichen. Es ist bekannt, daß Menschen schon darüber wahnsinnig wurden, daß ihnen falsche Weissagungen und dergleichen Andeutungen über ein bevorstehendes Unglück, ihren Tod usw. gemacht wurden. Von besonderer Bedeutung für das Zustandekommen suggestiver Erscheinungen scheint mir noch eine Art der psychischen Energie zu sein, die wir näher als Konstellationsenergie bezeichnen. Sie wird demnach nichts anderes heißen können, als daß die Vorstellung dadurch in besonderer Weise seelisch wirksam wird, daß sie in einem bestimmten Gesamtzustand der Psyche auftaucht. Ich bin etwa freudig erregt. Da naht sich mir ein Mensch, erzählt mir von seiner Armut und geht mich zuletzt um ein Almosen an. Diesmal gebe ich dem Menschen dasselbe. Ein andermal bin ich infolge eines Erlebnisses ärgerlich gestimmt. Das Dazwischentreten dieses Menschen berührt mich in diesem Falle weniger milde. Vielleicht lasse ich sogar meinen Aerger an ihm in der Weise aus, daß ich ihm das Almosen ver-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

weigere oder unter Umständen ihn sogar schroff von mir weise. Ein Beispiel dafür, wie sehr die momentane Bewußtseinskonstellation bei Suggestionen zu berücksichtigen ist, ist das von mir selbst Erlebte, daß eine Person, die sich am vorhergehenden Tage als direkt somnambul erwies, das heißt in den tiefsten Grad der Hypnose versetzt wurde, am zweiten Tage infolge veränderter Bewußtseinskonstellation nicht zu beeinflussen war. Endlich unterscheiden wir noch die Kontrastenergie. Auf sie ist es zurückzuführen, wenn wir besonders geneigt sind, das zu glauben, was unseren Gewohnheiten, unserem Erfahrungsschatz und dergleichen kontrastierend gegenübersteht, also dem Außerordentlichen, Neuen, dem Sensationellen, dem Seltsamen, Niedagewesenen, dem Wunderbaren, Mystischen, Geheimen usw. Es besteht in uns eine natürliche Tendenz, das Uebernatürliche und Wunderbare zu glauben. Darauf beruht die Eindrucksfähigkeit alles dessen, was uns in eigenartiger Form, unter geheimnisvollen Zeichen und dergleichen dargetan wird. Hierauf beruht der Hexenglaube, das Vertrauen auf das Kartenschlagen, die Traum-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

deutung und endlich der Glaube, daß unser Schicksal vom Sternenlauf beeinflußt wird.

In all den bezeichneten verschiedenen Arten der Energie oder des Interesses besagt dieser Ausdruck weiter nichts, als daß bestimmte Vorgänge eine besondere Fähigkeit besitzen, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, sie festzuhalten und dementsprechend auf eine Dissoziation innerhalb des Bewußtseinslebens hinzuwirken. Vorstellungen, die durch dieses Interesse oder diese gesteigerte Energie umgezeichnet sind, tendieren in besonderer Weise in das Bewußtsein der Wirklichkeit des Vorgestellten überzugehen. Voraussetzung für diesen Prozeß der Dissoziation aber ist immer eine bestimmte Suggestibilität, das heißt ein hinreichender Grad der Lockerung oder Lösbarkeit der Einheitstendenz, die an eine erregte Vorstellung unter normalen Umständen immer die Gegenvorstellungen oder Gegengründe knüpft.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Die autosuggestiven Sinnestäuschungen und Trugwahrnehmungen.

Auch bei der Erklärung der auf autosuggestivem Wege entstandenen Halluzination müssen wir wiederum auf das zurückgreifen, was wir bereits als die allgemeinen, innerhalb der psychischen Gesetzmäßigkeit liegenden Bedingungen für die außerordentlichen Erscheinungen des Seelenlebens bezeichnet haben. Dort sprachen wir davon, daß jede außerordentliche Erscheinung, von der wir Kenntnis haben, sich ohneweiters auch im normalen Bewußtseinsleben abspielen würde, wenn alle entgegenwirkenden Faktoren, die wir als Gegenvorstellungen und Gegentendenzen bereits charakterisiert haben, in Wegfall kämen. Mit bezug auf die nun in diesem Kapitel zu behandelnden autosuggestiven Erscheinungen gesprochen, heißt

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

dies: Jede Vorstellung eines Empfindbaren, das heißt Sichtbaren, Hörbaren, Riechbaren, Schmeckbaren und Tastbaren, trägt in sich die Tendenz der Umwandlung in ein volles Erleben, das heißt Empfinden, des darin Vorgestellten: Die Vorstellung, durch eine Kugel getroffen zu sein, hat die Tendenz der Umwandlung in die entsprechende Empfindung; die Vorstellung des Sehens einer Spirale die Tendenz der Umwandlung in das Sehen der Spirale; die Vorstellung eines bestimmten Geruches, etwa des von Leuchtgas, die Tendenz der Umwandlung in den Geruch desselben; die Vorstellung eines bestimmten Geschmackes, etwa des einer Zitrone, die Tendenz der Umwandlung in das Schmecken dieser Frucht; die Vorstellung eines Schreies, die Tendenz der Umwandlung in das Hören des Schreies.

Dabei besagt der Ausdruck Tendenz der Umwandlung wiederum nichts anderes als dies, daß der bezeichnete Vorgang sich ohneweiters abspielen würde, wenn alle Gegenvorstellungen oder Gegenwahrnehmungen außer Funktion träten. Warum wir trotzdem nicht fortwährend

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Halluzinationen, Illusionen unterliegen, was eigentlich nach dem über das Wesen der Tendenz Gesagten der natürliche Zustand unseres Bewußtseinslebens wäre, erklärt sich unmittelbar aus dem, was wir als die hemmende Funktion der Gegenvorstellungen bezeichnet haben. Nicht warum wir Halluzinationen unterliegen, ist einer Erklärung bedürftig, sondern, warum wir n i ch t fortwährend Sinnestäuschungen zum Opfer fallen, mit anderen Worten, das normale Bewußtseinsleben ist nach dem über den Begriff und die Bedeutung der psychischen Tendenz Gesagten ein Problem. Dieses Problem suchen wir durch die Annahme zu verstehen, daß unsere Vorstellung und Gegenvorstellung eine Einheit bilden, oder mit anderen Worten, daß in jeder Vorstellung eines Empfindbaren normalerweise die Gegenvorstellung eingeschmolzen liegt. Zeichnung I (Seite 46) möge dann diesen Sachverhalt einigermaßen veranschaulichen.

A bezeichnet die Vorstellung, B die Gegenvorstellung. Figur I soll nun die Einheit zwischen Vorstellung und Gegenvorstellung veranschau-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

lichen. Beide Vorstellungen scheinen ineinander verwoben zu sein. Charakteristisch dafür ist das Bewußtsein der Möglichkeit.

Figur II (Seite 48) soll den Dissoziationsprozeß oder die Lösung von Vorstellung und Gegenvorstellung veranschaulichen. Die stärkere Vorstellung V hat sich isoliert oder verselbständigt und die Gegenvorstellung G außer Funktion gesetzt. Maßgebend für diesen Dissoziationsprozeß ist auch hier die große Energie der einen Vorstellung oder das überwiegende Interseits, anderseits der Grad meiner Suggestibilieſſe, das ich an ihrer Verwirklichung habe einertät, das heißt der Lösbarkeit dieser Beziehung zwischen Vorstellung und Gegenvorstellung überhaupt.

Dieses Interesse oder diese besondere Energie einer Vorstellung, die die Ursache der Trennung von Vorstellung und Gegenvorstellung und damit die Ursache ihrer eigenen Verwirklichung bildet, kann schließlich wie bei den autosuggestiven Urteilen spezielle Bedingungen haben. Mit anderen Worten, es gibt neben den allgemeinen Bedingungen für das

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Zustandekommen autosuggestiver Halluzinationen auch spezielle Momente, die den Eintritt derartiger Erscheinungen besonders begünstigen oder einen geeigneten Boden für ihre Entstehung bilden.

Eine solche spezielle Bedingung bilden etwa tiefer gehende Gemütsbewegungen. Ein bezeichnendes Beispiel hiefür ist das bereits dargestellte von der Dame, die Zeugin eines tragischen Selbstmordes wurde und nun immer den Schrei des unglücklichen Mädchens hört, wenn sie an der Stelle vorüberkommt, an der sich der düstere Vorgang abgespielt hat. Das Miterleben dieses Todeskampfes hat einen tiefen Eindruck auf das Gemüt der Dame gemacht, der heute noch nicht vollständig gewichen ist. Diesem Fall ähnlich ist folgender: Eine Mutter, die ihr Kind durch den Tod plötzlich verloren hatte, konnte den Gedanken nicht los werden, daß ihr Kind wieder kommen werde. Nach einiger Zeit behauptete sie fest, daß ihr Kind alle Nächte zu ihr komme, ihr vom Himmel erzähle, sie küsse 2c., bis zum anbrechenden Morgen verweile, wo es dann wieder verschwinde. Zu solchen tiefgreifenden Gemüts-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

bewegungen gehört auch die Angst. Auch sie kann Halluzinationen bedingen. Bekannt und durch Gefängniswächter vielfach bezeugt ist die Tatsache, daß Verbrecher sehr oft, besonders nächtlicherweise, in der Weise Halluzinationen erleben, daß sie die Gestalt ihrer Opfer immer um sich sehen, die ihnen Rache und Sühne verheißen, und sie bisweilen sogar körperlich peinigen. Alles dies sind vielfach beobachtete Symptome des sogenannten bösen Gewissens.

Neben der Angst wären auch gewisse psychische Zustände als Ursachen von Halluzinationen zu nennen. So etwa religiöse Begeisterung. So ist bekannt, daß den Märtyrern des Christentums in ihren Gefängnissen nicht selten die Person Christi erschien, um sie zu trösten und sie sogar auf ihre Todesstätte hinauszubegleiten, und selbst da sahen die Verurteilten nicht selten eigenartige Erscheinungen, wie Engel und dergleichen, hörten Stimmen vom Himmel usw. Hierher gehört auch die historisch berühmte Erscheinung, die Kaiser Konstantin vor der Schlacht gegen Maxentius am Himmel sah. Bekanntlich erschien dem Heere ein Kreuz

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

am Himmel, das die Inschrift trug: „In hoc signo vinces“, in diesem Zeichen wirst du siegen, andere haben in ähnlicher Situation feurige Schwerter, Lanzen ꝛc. am Himmel gesehen. All diese Erscheinungen sind lediglich als Symptome ekstatischer Zustände aufzufassen. Bekanntlich erleben fast alle Sterbenden im Todeskampfe Halluzinationen, sei es nun, daß sie Erscheinungen von Engeln oder bösen Geistern sehen, verschiedene Stimmen hören, mit entfernten Personen sprechen, wie wenn diese anwesend wären und dergleichen. Von Brutus erzählt man, daß ihm vor der Schlacht bei Philippi der Geist Cäsars, den er bekanntlich ermordet hatte, erschien und zu ihm die ahnungsschweren Worte gesprochen haben soll: „Bei Philippi sehen wir uns wieder.“

Hierher gehören auch die mannigfachen Sinnestäuschungen, die durch Aberglauben veranlaßt werden; so wollen empfängliche Gemüter in der Adventzeit allerlei Spukgeschichten erlebt haben. Die einen sehen um Mitternacht die Toten auf dem Kirchhofe tanzen, andere wollen gesehen haben, wie nächtlicherweise in den Ruinen eines

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Schlosses die Geister der darin einst seßhaften Ritter umhergehen, Feste feiern 2c., und erst gegen Morgen wieder verschwinden, wieder andere wissen zu berichten, daß ihnen nächtlicherweise die Geister von Verstorbenen, die wegen schwerer Sünden zu ewiger Wanderschaft verdammt wurden, begegnet hätten, wieder andere sehen zu bestimmten Zeiten des Jahres, etwa im Advent, vor Weihnachten, schwarze Vögel fliegen, die allerlei Unheil verkünden 2c.

Die frohe Zuversicht und dabei auch die ängstliche Scheu, mit der die Mitglieder spiritistischer Sitzungen den Vorgängen entgegensehen und folgen, erklären ohneweiters das Wahrnehmen von Geistererscheinungen, die sogenannten Materialisationen 2c. Infolgedessen sehen die Anwesenden allerlei schreckliche und freundliche Gestalten, fühlen sich bald da, bald dort von unsichtbaren Händen berührt, hören wunderbare Gesänge und riechen die herrlichsten Düfte 2c. All dies wird indes nur durch diesen ekstatischen Erwartungszustand bedingt. Weitere psychische Zustände, die in besonderer Weise das Entstehen derartiger Erscheinungen begünstigen,

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

sind melancholische Stimmung, Trauer, Sehnsucht, Hoffnung, Freude, Verzweiflung 2c.

Daneben können jederzeit körperliche Zustände, so etwa Müdigkeit oder Erschöpfung mitwirken, aus ihr heraus erklärt sich die Erscheinung einer feurigen Spirale, von der Professor Lipps aus eigener Erfahrung berichtete. Endlich kann der Zustand der Ueberreizung, Leidenschaft, Wut und dergleichen, das Eintreten derartiger Sinnestäuschungen begünstigen. Solche Zustände, die das Eintreten von Halluzinationen begünstigen, lassen sich bekanntlich durch Hypnose, Einnahme von Morphium, Haschisch, Opium und dergleichen erzeugen. So soll zum Beispiel Opium wunderbare Gefühle auslösen, die von allerlei Sinnestäuschungen begleitet sind; ebenso gilt dies vom Alkohol und den übrigen berauschenden Getränken.

Je phantasievoller ein Mensch ist, je mehr er die Gabe hat, sich die Gegenstände plastisch, das heißt lebhaft und deutlich vorzustellen, desto mehr neigt er zu Halluzinationen, weshalb solche Erscheinungen besonders bei Künstlern, Malern, Musikern, Dichtern, Schauspielern 2c., kurz bei

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Leuten, bei denen die Tätigkeit der Phantasie die kritische Funktion des Verstandes überwiegt, besonders häufig beobachtet werden und durch Suggestion besonders leicht zu erzielen sind.

Interessant nach dieser Hinsicht sind die verschiedenen Auffassungstypen. Man unterscheidet bekanntlich drei derselben. 1. Den visuellen Typus. Die Personen, die diesem angehören, haben eine auffallende Gabe, sichtbare Gegenstände gerne zu beobachten, und verfügen über ein auffallend gutes Gedächtnis für alles, was sie gesehen haben, daher sie sich Gegenstände sehr plastisch vorstellen können, auch wenn inzwischen Jahre vergangen sind, seitdem sie dieselben in Wirklichkeit gesehen haben. Menchsen, die dem visuellen Typus angehören, neigen natürlich besonders zu Gesichtshalluzinationen.

Den zweiten Typus bezeichnet man als den akustischen. Zu ihm rechnet man die Personen mit einer besonderen Empfänglichkeit für Eindrücke des Gehörs. Dergleichen Menschen bewahren in ihrem Gedächtnisse viel leichter das Gehörte als das Gesehene. Während zu dem ersten Typus vor allem die Maler, Plastiker, Zeichner 2c.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

gehören, finden wir bei dem zweiten Typus mehr Musiker, Sänger und dergleichen. Diese Leute unterliegen naturgemäß eben den Gehörshalluzinationen.

Den dritten Typus bildet der motorische. Menschen dieser Art haben besonderen Sinn für Bewegungen. Hierher gehören Tanzkünstler 2c. Halluzinationen dieser Art beziehen sich meist auf bewegte Gegenstände. Daß natürlich bei einem autosuggestiven Heilverfahren auf diese Eigenschaften der Menschen, die ebenso angeboren, wie durch den Beruf erworben sein können, Rücksicht genommen werden muß, versteht sich von selbst.

Den Halluzinationen, wie wir sie eben psychologisch zu analysieren suchten, verwandt sind die Illusionen. Wir verstehen darunter Wahrnehmungsfälschungen dieser Art, daß wirklich vorhandene Gegenstände falsch, das heißt unrichtig oder unvollständig wahrgenommen werden. Während also die Halluzinationen rein subjektiver Natur sind, stellen die Illusionen ein Gemisch oder eine Verbindung subjektiver und objektiver Momente dar, beziehungswise haben

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

ihre Ursache in einer solchen Vermengung subjektiver und objektiver Bedingungen. Illusion ist es etwa, wenn ich in einem Baumstumpfe im Dunkeln eine Gestalt sehe, im Rauschen des Windes oder im Donnern eine dröhnende Stimme höre, beim Tasten eines Stückes Holz die Hand eines Toten zu fühlen glaube und dergleichen. Auch für das Verständnis derartiger Erscheinungen sind wir bereits durch das über die allgemeinen Bedingungen der außerordentlichen Erscheinungen Gesagte vorbereitet, nur bedarf es auch einer geringen Ergänzung. Wir sprachen bereits von einer Assoziation der Vorstellungen und bezeichneten damit die Tatsache, daß in jeder Vorstellung naturgemäß die Tendenz liegt, alle Vorstellungen zu erregen, mit denen sie in der Erfahrung zusammengetroffen ist. Ich habe etwa an einem Orte etwas Bestimmtes erlebt. Jedermann weiß nun aus eigener Erfahrung, daß uns gewöhnlich all das Erlebte wieder in den Sinn kommt, wenn wir den Ort, wo wir es erlebt haben, wieder betreten. Jede Erinnerung beruht auf diesem Gesetze der Erfahrungsassoziation. Ein Gegenstand kann mich aber auch

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

deshalb an einen anderen erinnern, weil er ihm ähnlich ist, jede Vorstellung trägt auch die Tendenzen in sich, alle Vorstellungen zu erregen, die ihr inhaltlich verwandt oder ähnlich sind. Auf diesem Gesetze der Assoziation der Aehnlichkeit beruht die Tatsache der Verwechslung, die wir ebenfalls aus eigener Erfahrung kennen. Bei einem hinreichenden Grade von Autosuggestibilität kann es nun, wie die Tatsachen zeigen, vorkommen, daß ich einen Gegenstand, der einem anderen vielleicht nur ähnlich sieht, für diesen andern halte. Das normale Bewußtsein sagt sich: Die beiden Gegenstände sind einander ähnlich, dieser Herr sieht Napoleon ähnlich. Unter abnormen Umständen kann es vorkommen, daß eine Person für Napoleon gehalten wird, lediglich, weil sie ihr ähnlich ist.

Auch Erscheinungen, wie sie die Illusionen darstellen, haben neben den allgemeinen, das heißt in der psychologischen Gesetzmäßigkeit begründeten, noch ihre speziellen Bedingungen.

Eine solche spezielle Bedingung ist einmal die Undeutlichkeit eines Sinneseindruckes. Ein schlecht geschriebenes oder undeutlich ge-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

sprochenes Wort kann daher sehr leicht mißverstanden werden. Weiterhin kann Mangel an Aufmerksamkeit oder allzu kurze oder rasche Dauer des Eindruckes Ursache einer Illusion sein. Ein Gegenstand etwa, der rasch durch die Luft fliegt, kann aus diesem Grunde leicht für einen Vogel gehalten werden, ein Licht für einen Stern, ein Baum für eine Person, das Wasser für eine Wiese und dergleichen. Gegenstände können auch im Dunkeln mißgesehen werden, weshalb alle Geister und ähnlicher Aberglaube immer in der Nacht spukt. Gegenstände können auch durch ihre allzuweite räumliche oder zeitliche Entfernung falsch gedeutet werden. Aus diesem Grunde kann ich Gegenstände falsch sehen oder sich ihrer ungenau erinnern. Nicht selten ergänzt dann die Phantasie das Fehlende. So entstehen falsche Wahrnehmungen und Erinnerungsfälschungen.

Weiterhin können auch Illusionen durch Gemütsveränderung erzeugt werden. Man denke etwa an den durch das böse Gewissen und die Furcht vor Strafe geängstigten Verbrecher, der in jeder Person einen Verfolger sieht, aus dem

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Rauschen des Windes oder des Wassers Drohungen und Vorwürfe hört, man denke weiterhin an die Illusion, die etwa eine freudige Erwartung erzeugen kann. Hierher gehören auch die Illusionen, wie sie so oft Gegenstand dichterischer Ausmalungen geworden sind und nicht selten wirkliche Erlebnisse des Dichters waren, so die Wahrnehmung tanzender Elfen im Abendnebel, die Vermenschlichung der Dinge, die als Riesen erscheinen mit zum Himmel emporgestreckten Armen, weiterhin an die zahlreichen Illusionen, die das Rauschen des Wassers erzeugen kann. Man denke etwa an die in Goethes „Fischer" so meisterhaft gemalte Situation, weiterhin an seinen „Erlkönig", der den Reiz des Nebels verherrlicht, endlich an den alten Glauben, daß im Sturmwind das wilde Heer durch die Luft jage, und endlich an die zahlreichen mythologischen Figuren der alten Welt. Auch ein lebhafter Wunsch, wie die Affekte, Liebe, Haß 2c., kann Illusionen auslösen. Wie beim Zustandekommen der Halluzinationen, so können auch für die Illusionen körperliche Zustände, zum Beispiel Müdigkeit, Ueberreiztheit 2c., von Be-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

deutung sein. Wir unterliegen in solchen Zuständen, wo die Funktion der Sinne herabgesetzt ist, besonders gerne optischen Täuschungen. Das halbgeöffnete Auge etwa sieht die Gegenstände verschwommen oder falsch. Daß auch beim Zustandekommen der Illusion die verschiedenen Auffassungstypen, wie der visuelle, akustische und motorische, eine Rolle spielen, ist vollkommen einleuchtend. Ueberhaupt kann man bei der Behandlung derartiger Probleme die Individualität eines Menschen, rein spezifisches Denken, Fühlen, Wollen, in ihrem Einflusse auf die außerordentlichen Erscheinungen nie genug beobachten. Sie ist sowohl für die Erklärung derartiger Erscheinungen, wie für ihren weiteren Verlauf und dementsprechend auch für ihre Behandlung maßgebend. Daß die letztere besonders streng der Individualität eines Menschen angepaßt sein muß, sobald sie Anspruch auf Erfolg haben will, ist eine Tatsache, die bisher leider nur allzu oft von den Psychopathologen verkannt worden ist. Damit wäre das Wichtigste zum Verständnis der Illusion gesagt. Maßgebend für ihre Entstehung ist, wie eben bei

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

allen suggestiven Erscheinungen die psychische Gesamtkonstitution des Individuums, insbesondere was die Innigkeit und Fertigkeit der durch die Assoziationsgesetze geschaffenen Beziehungen zwischen dem Einzelvorgang und dem gesamten übrigen Leben anbelangt, oder negativ ausgedrückt, die besondere Lösbarkeit dieser Einheitsbeziehungen, das heißt die Suggestibilität des Individuums.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Die autosuggestiven Willenserscheinungen.

Der letzte Abschnitt unserer theoretischen Ausführungen gilt der psychologischen Analyse der autosuggestiven Willenserscheinungen. Wir sprachen bereits gelegentlich der allgemeinen Bedingungen für das Zustandekommen der autosuggestiven Phänomene davon, daß in jeder Vorstellung einer Handlung die Tendenz liegt, den der Handlung entsprechenden Willensimpuls auszulösen. Die in der Vorstellung einer Handlung liegende Tendenz, einen entsprechenden Willensimpuls auszulösen, wird normalerweise durch Gegentendenzen aufgehoben, denn in der Tat geschieht es unter normalen Umständen nicht, daß wir nach allem streben, was uns momentan in den Sinn kommt.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Für das normale Bewußtsein, gekennzeichnet durch Einheitsbeziehung zwischen Vorstellung und Gegenvorstellung, ist das Bewußtsein der Möglichkeit charakteristisch. Sprachlich findet dieses Möglichkeitsbewußtsein Ausdruck in Wendungen, wie: es ist möglich, daß ich dieses tue oder vielleicht tue ich es. Solange nun die Tendenz einer Vorstellung durch die mit ihr zugleich bestehenden, in ihr unmittelbar liegenden Gegentendenzen aufgehoben ist, ist damit zugleich keine Bedingung mehr für die Verwirklichung dieser Tendenz gegeben. Mit dem Momente, wo diese Gegentendenz psychisch unwirksam wird, wird jene Tendenz frei und muß sich nach dem über ihre Natur Gesagten verwirklichen. Ich erinnere behufs Veranschaulichung des Sachverhaltes noch einmal an den Stein. Dem Streben des Steines, zur Erde zu fallen, entspricht hier die Tendenz der Vorstellung, einen Willensimpuls auszulösen, der Unterlage dort, entsprechen hier die Gegenvorstellungen oder Gegenmotive. In dem Momente, wo wir dort die Unterlage beseitigen, fiele der Stein zur Erde; diesem Vorgang entspricht hier die Tat-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

sache, daß die in einer Vorstellung liegende Tendenz frei wird, das heißt sich verwirklichen kann, wenn die Gegenvorstellung in ihrer hemmenden Funktion ausgeschaltet wird. Jedes Streben, gleichgiltig welcher Art es ist, ob normal oder abnorm, hat in dem Interesse seine letzte Bedingung. Maßgebend neben der allgemeinen psychischen Gesetzmäßigkeit ist bei allen suggestiven Erscheinungen der Grad der Suggestibilität oder der Empfänglichkeit für autosuggestive Erscheinungen.

Diese bestimmte Energie einer Vorstellung nun kann wiederum verschiedene Quellen haben, die auch für das Zustandekommen der autosuggestiven Willenserscheinungen von großer Bedeutung sind.

Wir unterscheiden hier zunächst, analog wie bei den autosuggestiven Urteilen, eine quantitativ bedingte Energie, die wir als Intensitäts-, Massen- und Bedeutungsenergie bezeichnen. Die gleichen Arten der psychischen Energie spielen auch bei den autosuggestiven Willenshandlungen eine Rolle.

Es ist vielleicht jedem aus eigener Erfahrung

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

bekannt, daß ein plötzlich auftauchender, starker Eindruck ohneweiters eine Willenshandlung auslösen kann. Ich erinnere zur Verdeutlichung der Situation an einen von mir selbst erlebten Fall. Ich pflege nachts nie einzuschlafen, bevor ich nicht sicher bin, daß in meiner Nähe eine Waffe sich befindet, die ich bei eventueller Gefahr mühelos auch im Dunkeln erreichen könnte. Zu diesem Zwecke habe ich meist meinen Revolver neben mir liegen lassen. Eines Nachts nun vernahm ich plötzlich einen furchtbaren Schrei. Ohne nachzudenken, was eigentlich vorgefallen war, griff ich reflexartig, mit einer Geschwindigkeit, die mir heute noch rätselhaft ist, nach der neben mir liegenden Waffe, und erst in diesem Momente erwachte ich eigentlich. Zu meinem größten Erstaunen merkte ich, daß ein vor meinem Bette stehender Stuhl durch eine unbewußte Bewegung meinerseits umgefallen war. Noch mehr erstaunt war ich aber, als ich merkte, daß ich mit geladenem Revolver vor meinem Bette stand. Dies alles war so rasch vor sich gegangen, daß ich mir erst nachher über den Zusammenhang klar werden konnte. Dergleichen Erscheinungen,

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

daß man durch ein plötzlich entstehendes Ereignis zu irgend einer Handlung veranlaßt wird, sind sehr häufig. Man denke etwa an die Folgen eines Schreckes, eines plötzlichen Lärmes in der Nacht oder sonst irgendwas, wo wir dergleichen nicht erwarten, den Eintritt von Paniken, die oft durch eine ganz geringfügige Ursache ausgelöst werden. Als zweite Art quantitativ bedingter Energie bezeichneten wir die Massenenergie. Sie kommt vor allem bei den Massensuggestionen in Betracht, wo etwa ein Individuum zu einer Tat veranlaßt wird auf Grund der Tatsache, daß eine größere Anzahl oder eine Masse von Individuen ihm mit Beispiel vorangeht. Ein Mediziner erzählte mir folgendes:

Im Vortragssaal entstand auf einmal ein großes Gelächter. In die Lektüre eines Buches vertieft, bemerkte ich es erst in einigen Sekunden und neugierig fragte ich meinen, vielleicht am meisten brüllenden Nachbarn, nach dessen Ursache. Er wußte mir keinen Bescheid darüber zu geben. „Er lachte nur — war seine Antwort — weil alle anderen gelacht haben!“ . . .

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Für die Massensuggestion bietet jede Panik ein Beispiel, indem es sicher steht, daß die meisten Personen sich wild gebärden, ohne zu wissen, was eigentlich vorgefallen ist. Folgender Fall spielte sich in einer Kirche ab. Während einer Andacht stieß plötzlich eine ältere Dame einen lauten Schrei aus. Alles rannte sofort in größter Aufregung dem Ausgange zu. Hinterher stellte es sich heraus, daß eine neben der älteren Dame sitzende Frau nur eine kleine Kerze angezündet hatte, wie dies in Kirchen üblich ist, um lesen zu können. Die ältere Dame, die an Augenschwäche litt, hielt dies für ein Feuer. Hierher gehört auch die ansteckende Kraft der Mode, die rasche Verbreitung neuer Ideen 2c. Derartige Erscheinungen sind leicht überall zu beobachten, wo sich Massen bewegen, zum Beispiel bei großen Festlichkeiten, politischen Versammlungen, Prozessionen und dergleichen.

Die dritte Möglichkeit einer quantitativ bedingten Energie ist die sogenannte Bedeutungsenergie, das heißt solche Energie, die einem Erlebnis eignet, vermöge der Folgen, die es haben kann 2c. So kann bekanntlich eine bange oder

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

auch eine freudige Erwartung autosuggestive Erscheinungen auslösen. So kann etwa einer Mutter, die auf ihr Kind wartet, das längere Ausbleiben desselben zu allerlei Besorgnissen Anlaß geben, die dann weiterhin zu verschiedenen Handlungen, wie ängstliches Umherlaufen 2c. führen.

Ebenso ist bekannt, daß Menschen vor dem Erscheinen des Kometen (1910) in solche Angst vor dem vermeintlich bevorstehenden Weltuntergang gerieten, daß sie sich selbst das Leben nahmen, umgekehrt sind auch genügende Fälle bekannt, wo eben Personen, in der Erwartung des großen Loses, lange schon vorher, vielleicht durch einen Traum angeregt, nicht mehr gearbeitet haben, sich in Schulden gestürzt haben und dergleichen, um dann zu erfahren, daß sie in ihrer frohen Erwartung getäuscht worden sind. Neben der quantitativ bedingten Energie unterscheiden wir die Energie des Lustvollen, anderseits des Unlustvollen. Es ist eine Tatsache, daß das Angenehme, das den Sinnen Schmeichelnde, das meinen veränderlichen Bedürfnissen am meisten Entsprechende, mir in be-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

sonderer Weise sehr nahe geht, daß ich dergleichen mit besonderer Vorliebe nachjage, mich davon leiten und verleiten, locken und verlocken lasse, wenngleich die Folgen nicht selten unmittelbar zu erkennen sind. Dem Angenehmen zu entsagen, kostet mich mehr Mühe und Selbstüberwindung, als die Nachgiebigkeit dem Genusse gegenüber. Hierher gehört die suggestive Kraft der falschen Vorspiegelung, die Verblendung durch äußeren Reiz. So bildet vielleicht die Lust, oder bilden meine natürlichen Bedürfnisse die Hauptrolle aller Autosuggestionen. So folgt etwa die Masse blind dem als Führer, der ihren Instinkten durch große Versprechungen — **panem et circenses** — am meisten schmeichelt, wenngleich ihr jede Garantie auf Erfüllung fehlt. Neben dieser positiven Lustenergie gibt es aber auch eine negative, oder mit anderen Worten, es besteht die Tatsache, daß das in hohem Grade Unlustvolle, das Schreckliche, das meiner Natur Zuwiderhandelnde mich in gleicher Weise bestimmen kann, wie das Lustvolle, und zwar in dem Sinne, daß ich mich mehr oder minder zu ihm gedrängt oder getrieben

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

fühle, daß ich bei seinem Anblick, von dem Triebe, es auszuführen, mich nicht frei machen kann, und endlich „widerstrebend“ darnach strebe. Bekannt sind Fälle dieser Art, wie etwa der, daß einer Mutter beim Anblick ihres schlafenden Kindes plötzlich der Gedanke kommt, das Kind zu töten, oder die Fälle von Brandstiftung, Kleptomanie 2c., ferner die Freude an der Erzeugung von Paniken, hierher gehört es auch, daß die Leute sich so gerne dort aufhalten, wo eine grausige Tat geschehen ist, die vorhandenen Blutspuren mit großem Interesse betrachten usw. Darauf gehen auch alle sogenannten Perversitäten zurück, Selbstmordepidemien, geflissentliche Kasteiung und Selbstquälerei, die sich als Vorschriften in vielen religiösen Sekten des Mittelalters finden 2c. Es ist erwiesene Tatsache, daß unter allen krankhaften seelischen Erscheinungen, diejenigen besonders ansteckend wirken, die einen ausgesprochenen naturwidrigen Charakter an sich haben, wie etwa die konvulsiven Bewegungen der mit Veitstanz Behafteten, die mystischen Anfälle und weiterhin die Perversionen auf dem Gebiete

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

des Sexuallebens, Selbstmordepidemien und dergleichen.

Eine sehr wichtige Quelle der psychischen Energie bildet die Gewohnheit. Auf ihr können sich autosuggestive Willensvorgänge bilden. So besteht etwa die Tatsache, daß Menschen, die zu einer bestimmten Stunde zu ruhen gewohnt sind, dem Drange hiezu nicht mehr widerstehen können, wenn der betreffende Zeitmoment gekommen ist. Die Macht der Gewohnheit äußert sich auch im leidenschaftlichen Trinken, Rauchen, Spielen 2c.

Besondere Eindrucksfähigkeit besitzt auch das Außerordentliche, das Seltsame, das Wunderbare, kurz alles das, was meinem Vorstellungsbesitz, meiner Erfahrung, meinen Gewohnheiten usw. kontrastierend gegenübersteht. Alles Mystische, Geheime, Dunkle, vermag in diesem Sinne mein Denken und Handeln zu bestimmen, hierher gehört die Abenteuerlust, der Eindruck alles dessen, was uns in seltsamen Formen gegenübertritt, der orakelhafte Sinn einer Rede, das Pathos, die suggestive Kraft einer geheiligten, sagenumwobenen Stätte 2c. Hierher ge-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

hören allerlei Handlungen, die in einem Aberglauben ihre Wurzeln haben, Gebete, religiöse Tänze, das Tragen von Amuletts, die geheimnisvollen Bewegungen der Zauberer, die oft sehr dunklen Manipulationen der Spiritisten und Geisterseher 2c.

Endlich können ähnlich wie bei den Halluzinationen auch hier Gemütsbewegungen als Ursachen von Willensautosuggestionen in Betracht kommen: Je nach der Gemütsstimmung, in der ich mich befinde, tue ich dies oder jenes, was ich mir oft hinterher selbst nicht erklären kann. Man denke etwa an das, was wir in Liebe, Haß, Furcht, Angst, Zorn, Eifersucht, Neid 2c. tun. Auch körperliche Zustände können bestimmend auf mein Willensleben einwirken.

Hier denke man etwa an die Steigerung der Leistungsfähigkeit durch Genuß von Arsenik, Alkohol 2c. Weiterhin können endlich auch durch vorhergehende oder begleitende Halluzinationen und Illusionen Willenshandlungen erzeugt werden. Bekannt ist folgender Fall, der sich wirklich zugetragen hat. Zwei Freunde schliefen zusammen in einem Zimmer. Nachts kam der eine

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

plötzlich auf den Gedanken, den anderen, der sich nie gefürchtet zu haben behauptete, zu erschrecken. Zu diesem Zwecke hing er sich ein weißes Betttuch um und klopfte dem Schlafenden auf die Schulter. Dieser erwachte, gerät in einen furchtbaren Schrecken, griff schnell zur Waffe und stach seinen Freund nieder, in der Meinung, es sei irgend eine Spukgestalt. Dergleichen Fälle von Verwechslungen sind häufig konstatiert worden. Interessant für die Frage des Einflusses alles Mystischen auf die Menschenseele ist auch folgender Fall:

Eine mir bekannte Dame, die etwas an Melancholie leidet, hegt die feste Absicht, sich einmal, wenn sie lebensmüde ist, in einem bestimmten See zu ertränken, der wegen seiner düsteren, dunklen und geheimnisvollen Lage, sowie wegen seines schwarzen Wassers Gegenstand vieler Sagen und Märchen geworden ist. Tatsache ist es zum Beispiel, daß sich an der Stelle, wo seinerzeit Ludwig II. (1886) im See den Tod fand, viele Mädchen aus monarchischer Begeisterung sich ertränkt haben. Darauf beruht auch der Reiz aller Spuk- und Geistergeschichten.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Die Beispiele von autosuggestiven Willenserscheinungen lassen sich endlos aufzählen. Die eigene Erfahrung muß das Fehlende zu ergänzen suchen und wer unsere Ausführungen aufmerksam verfolgt hat, der wird sich bald darüber klar werden, daß wir nur allzuoft Wahres zu wissen und Richtiges zu tun glauben, wo wir in Wirklichkeit einer Autosuggestion unterlegen sind. Mit diesem Hinweis verlassen wir unsere theoretischen Ausführungen. Es ist klar, daß die vorliegende Abhandlung das Thema nicht erschöpfend behandeln konnte, und daß viele Fragen sich an das Gesagte knüpfen ließen. Soweit diese Fragen prinzipieller Natur sind, glaube ich im vorliegenden die Wege zu ihrer Lösung bezeichnet zu haben.

Wir betrachten unsere Aufgabe als gelöst, wenn es uns gelungen sein wird, auch dem Laienverstande diese so bedeutsamen Probleme einigermaßen näher gebracht zu haben, und dies umsomehr, als wir bereits in der Einleitung betonten, daß der Versuch einer selbständigen Behandlung der Autosuggestion, bisher noch nicht vorliegt.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Selbstheilung durch Suggestion.

. . . πολλὰ τὰ δεινά,
κοὐδὲν ἀνδρώπου δεινό-
τερον πέλει.

Sophokles Antigone.

Nichts ist gewaltiger als der Mensch" — dieses prophetische Wort von Sophokles spricht die Erkenntnis aus, daß in meiner Seele Gewalten ruhen, mir noch fremd und unbekannt, die aber, wenn sie mir zum Bewußtsein kommen, mir die Herrschaft vor allen Dingen über mich selbst verleihen werden.

Erst die genaue, klare Erkenntnis dieser unbekannten, kaum noch geahnten, in schöpferischer Ekstase auf einen Augenblick erschauten Gewalten wird den Menschen zum Gewaltigsten auf Erden machen. Jetzt schon ist die Möglichkeit da, daß der Mensch nach seinem eigenen Willen seinen Körper regiere. Die fabelhafte, allerdings mit äußersten Anstrengungen erworbene Atemtechnik

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

in Verbindung mit Alles bezwingender Willenskraft hat den indischen Fakiren eine solche Macht über die organischen Vorgänge in ihrem Körper gegeben, daß sie die Blutzirkulation unterbrechen, den Stoffwechselprozeß in solchem Maße verzögern und verlangsamen können, daß sie drei Monate hindurch unter der Erde begraben liegen und dann wieder ins Leben gerufen werden können.

Das Wunderbare darin und Unglaubliche wird durch eine ständige Willensdressur möglich, wenn ich mich so ausdrücken darf.

Um geheilt zu werden, schreibt Liebault, braucht man nicht einer Mittelsperson, eines Einschläfers, nicht eines Kunstgriffes kabbalistischer Formeln oder eines Fetisches, kurz: keines in die Augen fallenden Apparats, sondern einzig und allein der Konzentration der Aufmerksamkeit auf die Vorstellung, wieder gesund zu sein. Jedermann hat die Fähigkeit in sich, durch sie so kräftige und sichere Resultate, wie durch andere Heilmittel zu erzielen.

Es würde den Rahmen dieses Buches weit überschreiten, wenn ich auf die ganze diesbezüg-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

liche Literatur von Emanuel Kant in seinem grandiosen Werk: „Von der Macht des Gemütes“ bis zu den neuesten Zeiten, zu Jules Payot und Paul Emil Levy hier eingehen wollte. Ich habe mich nur auf den Ausspruch des Begründers der Nancyer Schule beschränkt.

Konzentration der Aufmerksamkeit! sagt Liebault.

Jawohl — darauf kommt es an und hiermit begeben wir uns auf das eigentliche Gebiet der Autosuggestion und der durch sie gegebenen Möglichkeit der Selbstheilung.

Die Liebaultsche Konzentration der Aufmerksamkeit bedeutet:

Die heilenden Vorstellungen müssen stets in meinem Hirn bereit stehen, um in jedem Augenblick gegen mein Leiden, verwertet, und wenn Gefahr droht, auf den gefährdeten Punkt konzentriert werden zu können.

Die konzentrierte Aufmerksamkeit ist nichts weiter als der Wille, sich seiner Leiden zu entledigen, ein Wille, der ebenso systematisch geschult werden muß und dieselbe Aufmerksamkeit erfordert, die man vom Kinde verlangt, wenn es

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

beim Spiel einer Tonleiter den dritten oder den vierten Finger unterlegen soll.

Vorderhand, um weiterzugehen: eine an mir selbst erlebte Erfahrung:

Als ich lange Zeit nervenkrank war, an schweren Depressionen litt, suchte ich vergebens überall die Heilung. Wie oft beneidete ich mein hypnotisches Medium, dem ich durch therapeutische Suggestion seine Zwangsvorstellungen oder dergleichen beseitigt hatte. Aber gleichzeitig merkte ich damals, daß ich mich nach einer jeden solchen Sitzung bedeutend gestärkt fühlte.

Was hatte das zu bedeuten?

Offenbar nur das eine, daß ich, während ich auf mein Medium einzusprechen und einzuwirken suchte, gleichzeitig mit meinem eindringlichen Einreden auf mich selbst einwirkte und dadurch meine Lebensenergie unbewußt bedeutend stärkte.

Diese Erfahrung hat mich auf einen ganz neuen Weg gelenkt.

Und dieser Weg ist die autosuggestive Behandlung.

Davon will ich nun beginnen.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Wenn meine Muskeltätigkeit in absoluter Abhängigkeit von meinen psychischen Vorgängen steht, so wird es umgekehrt gerade so sein.

Und hierauf beruht das grundlegende und entscheidende Moment der Selbstheilung.

Wenn ich die Augenbrauen zusammenziehe, die Mundwinkel herabziehe, die Stirn falte und alle die durch Muskeln sichtbaren Zornesausbrüche innerlich oder äußerlich nachmache, gerate ich unwillkürlich in Zorn; zwinge ich mich dagegen zu lachen, so werde ich, ohne es zu wissen, lustig.

Das ist das Geheimnis der Kunst des Schauspielers. Durch die Gebärde lebt er sich so in das Psychische hinein, daß er wirklich lacht, weint, ja sogar stirbt — und das ist auch der Schlüssel zu einer noch größeren Kunst, sich selbst heilen zu können.

Ein Beispiel aus eigener Erfahrung.

Ich litt in der ersten Zeit meines öffentlichen Auftretens, bei meinen ersten öffentlichen Vorträgen und hypnotischen Experimenten entsetzlich unter dem sogenannten Lampenfieber. Die fieberhaftesten Wahnvorstellungen von völligem Mißerfolg, von Mißtrauen seitens des Publi-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

kums, von Zischen und Pfeifen, ja sogar von Mißhandlungen, waren in mir so lebendig, daß mir bei dem Gedanken an das öffentliche Auftreten der kalte Schweiß auf die Stirne trat.

Da habe ich zuerst die Tatsache der absoluten Abhängigkeit psychischer Vorgänge von Muskeltätigkeit benutzt, um meinen Feind zu bekämpfen. Mein Prinzip war folgendes: *Man muß sich so verhalten, als ob man der wäre, der man zu sein wünscht.* In meinem Falle bin ich imperativ wie Napoleon aufgetreten, Brust heraus, den Kopf hoch erhoben, habe laut mit befehlender Stimme gesprochen und dem imaginären Zuschauer scharf in die Augen geblickt. *Das ist die erste Methode der autosuggestiven Behandlung.* Es ist bekannt, daß die Realisierung der Tendenz einer Heilvorstellung, zum Beispiel: „Ich habe Mut und imperatives Auftreten!“ von der Suggestibilität des betreffenden Individuums, das heißt von der Leichtigkeit abhängig ist, mit welcher sich die entsprechende Tendenz der Heilvorstellung realisiert. Die suggestive Therapie weiß aus Erfahrung, daß die Suggestibilität

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

bei den Menschen im wachen Zustande oft zu gering ist, deshalb pflegt man durch gewisse Methoden den hypnotischen Schlaf herbeizuführen, um dadurch die Suggestibilität zu steigern. Bei der autosuggestiven Behandlung erreicht man diese Steigerung durch Hypnoid, einen leichten hypnotischen Zustand. Hypnoid oder Halbschlaf wird durch Ermüdung und die Ruhe des Geistes, welche Faktoren auch unseren gewöhnlichen Schlaf bedingen, herbeigeführt, und erbildetdiezweite Methodeder autosuggestiven Behandlung.

Die geistige Ruhe erlangt man durch das Fernhalten der sinnlichen Reize und durch jene Liebaultsche Konzentration der Aufmerksamkeit, die sich auf einen einzelnen Gegenstand richtet, wodurch alle störenden und hemmenden Gedanken und Gefühle ausgeschaltet werden.

Um leicht in diesen Zustand zu verfallen, wähle man ein möglichst ruhiges Zimmer, verdunkle es durch Herablassen der Jalousien, oder, wenn es am Abend ist, dämpfe man das Licht mit einem roten Abât-jour. Dann — ich schildere weiter meine Erfahrungen — lege man sich auf

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

einen bequemen Diwan und wickle die Füße in eine warme Decke ein. Dies scheint mir das Beste zu sein, um alle äußeren Eindrücke fernzuhalten.

Und, um den hypnoiden Zustand herbeizuführen, bemühe man sich, seine Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand zu richten.

Nach meiner Erfahrung richtet man sie am besten auf den Atmungsprozeß. Dabei bemühe man sich, die Atmung graduell zu verlangsamen und, um die Konzentration der Aufmerksamkeit auf die Atemzüge noch zu steigern, rieche man an Parfümkissen.

Um die Ermüdung des Geistes hervorzurufen, durch welche man am leichtesten den Halbschlaf herbeiführen kann, muß man erfahrungsgemäß sich möglichst eintönigen Reizen unterwerfen. Am zweckmäßigsten dadurch, daß man die Augen ununterbrochen und starr auf einen glänzenden Punkt, einen goldenen Ring oder eine Uhr richte.

Alsbald merkt man eine gewisse Ermüdung der Augen. Der glänzende Punkt erscheint bald verdoppelt, dann wird er immer matter und

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

dunkler — die Augen fangen an sich müde zu schließen — man läßt sie ruhig zufallen, und in kurzer Zeit befindet man sich in dem erwünschten hypnoiden Zustand.

Die Erschlaffung und die Mattigkeit meines Körpers ist so groß, daß es mir unmöglich erscheint, meinen Arm hochzuheben.

In diesem hypnoiden Zustand setze ich den ganzen Apparat meiner Heilvorstellungen instand: Unaufhörlich wiederhole ich die betreffende Autosuggestion. In meinem Falle habe ich wiederholt: „Ich habe Mut und imperatives Auftreten."

Dieser hypnoide Zustand macht mich zu einem Cäsar, einem Napoleon, einem Moltke — man mißverstehe mich nicht.

Alle diese Wahngebilde wären in psychopathischen Fällen nur ein Beweis von schwerer psychischer Erkrankung, im hypnoiden Zustand, in welchen ich mich selbst versetzt habe, sind sie nur lediglich Hilfsmittel, meinen Willen beleben und zu neuer Kraft erstarken zu lassen.

Lach', Kindchen, lach'! ruft man einem weinenden Kinde zu — das Kind lacht unter schweren

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Sorgentränen und wird allmählich ruhig und belustigt.

In der Vedäkta wird von einer Hindukönigin erzählt, welche ihre Kinder zu lehren pflegte: „Tat twam asi!“ „Du bist das!“ Das heißt: Du bist der ewige Geist, der unendliche Geist, der allwissende Geist, der Geist, welcher frei von Sunden ist, und durch Sünden nicht befleckt sein kann: Wenn sie ihr Kind in die Wiege legte, pflegte sie zu singen: „Du bist das“ — „du bist der gottliche Geist!“

Als das Kind älter wurde, fragte es seine Mutter nach der Bedeutung dessen, was es gehort hatte, und die Mutter sagte: Finde selbst die Bedeutung heraus.

Diese Eindrucke der Jugend, als mütterliche Suggestionen, wurden zu Autosuggestionen und machten die Seele des Kindes so stark, daß es spater einer der großten indischen Weisen wurde.

Jede Autosuggestion wiederhole man, und nicht funf- oder zehnmal, sondern so oft wie möglich. Das ist die dritte Methode der autosuggestiven Behandlung.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Die wiederholte ausdrückliche Versicherung, diese oder jene psychische Störung sei nicht mehr vorhanden, erzeugt schließlich in dem Patienten die entsprechende Ueberzeugung. Napoleon hat gesagt, es gäbe nur eine ernsthafte rhetorische Figur „die Wiederholung". Durch diese befestigt sich das Wiederholte so sehr in den Köpfen, daß es schließlich als eine bewiesene Wahrheit angenommen wird. — —

Bei meinen suggestiven Experimenten an den Menschen im wachen Zustande bestätigten alle Betreffenden, daß mit jeder meiner Wiederholung der Suggestion die Wirkung größer wurde, bis ich zu dem Punkte kam, wo der Widerstand — und das ist bei Menschen in wachem Zustande fast unmöglich, endlich ganz aufhörte.

Ob nun alle sehr kranken Personen durch Suggestion geheilt werden können? Ja! Alle, alle! Ich meine hier die Fälle von schwerer Neurose und großer Willensschwäche. Dabei ist allerdings die Hilfe einer Mittelsperson notwendig. Aber auch hier verfährt die Mittelsperson durch Heterosuggestoin in derselben Weise, wie die

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Hindukönigin. Sie wirkt solange auf den Patienten ein, bis die Heterosuggestionen zu Autosuggestionen werden, so daß dann das betreffende Individuum sich selbst mit diesen Suggestionen forthelfen kann.

Im allgemeinen jedoch, wo die krankhafte Anlage sich noch nicht zu einer Neurose oder schlimmer noch zu einer Psychose entwickelt hat, kann der krankhaft veranlagte Mensch sich selbst helfen — und zwar — das muß ich betonen — solange er über die Konzentration des Aufmerkens verfügt.

Wenn man so gewöhnlich mit den Menschen auf der Straße oder in Gesellschaft zusammentrifft, so ist man fest überzeugt, daß diese gut aussehenden Menschen manchmal sehr lustig, ganz gesund und sehr leistungsfähig sind. Aber wenn man jeden einzelnen von ihnen als Seelenarzt energisch anfrägt, so hört man oft die Antwort: „Ich bin gesund, aber durch schlechte Gewohnheiten beherrscht", oder „ich bin gesund, aber durch Zwangsvorstellungen gepeitscht", oder „ich bin sehr leistungsfähig, aber in den Abgrund des Zweifels über meine schöpferische

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Leistungsfähigkeit geworfen", oder „ich bin willensstark, aber bei dem ersten größeren Hindernisse trete ich von meinem vorgesetzten Ziele zurück." Tausende und Abertausende geben uns denselben Bescheid. Ganz gesund liegen sie aber das ganze Leben im Halbschlummer gegen jedes Erlebnis versunken. Diese ganz gesunden lebenden Leichen sind am meisten unglücklich. Sie sind gegen die Anderen Marodeure im Kampfe um das Leben, und obgleich sie angeblich gesund sind, sind sie aus der Region der voll lebenden Welt hinausgeworfen. Wenn sie zum gewöhnlichen Arzt gehen, so werden sie als Gesunde zurückgeschickt, aber was ist das Tragische daran: Daß sie sich so an ihre geistigen Schwächen gewöhnen und mit ihnen mitleben, daß sie sich selbst für gesund halten und lieber Sklaven ihrer Leidenschaften bleiben, statt durch Anstrengung diese Fesseln zu zerreißen.

Diese Leute von ihren Schwächen zu befreien, sollte nach meinem Dafürhalten speziell der Zweck der Autosuggestion sein.

Ein Märchen, das jeder von uns in der Jugend gehört hat, ist das vom Dornröschen,

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

der schlafenden Königstochter. Diese schlafende Königstochter unserer Zeit ist die Seele des Menschen, und um sie vom jahrelangen Schlaf zu wecken, kommt der Prinz, unser eigener Wille, und weckt sie mit einem Kuß der Autosuggestion.

Wenn mich jemand frägt, wo das größte Geheimnis des Erfolges der Autosuggestion liege, so werde ich antworten:

In Anschaulichkeit der heilenden Vorstellung, und um diese zu erlangen, muß man die Dinge an sich, nicht ihre Wortvorstellungen mit geistigen Augen sehen. Man muß sie sehen, hören und fühlen, sich mit der Hilfe der Phantasie alle möglichen Einzelheiten, Details vorstellen, sich in die gewünschte Rolle einfühlen und sie wie der beste Schauspieler im Halbwachen des Bewußtseins *spielen*. — In meinem Falle gegen Lampenfieber hätte ich freilich nicht so großen Erfolg gehabt — wenn ich nur die Worte: „Ich bin mutig und habe imperatives Auftreten" wiederholt hätte. Aber ich habe mich in die Gestalt Napoleons hineingeträumt, ich sah mich, wie ich imperativ vor das Publikum trat, und wie ich in einem riesigen Amphitheater zu Tausenden

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

mit kurzen, abgehackten Befehlen sprach — immer lebhafter steigerte sich die Vision, ich fühlte fest — wie das Publikum wie versteinert mich mit größter Aufmerksamkeit hörte, und siehe da!!!:

Niemals habe ich mit solcher Leichtigkeit und Sicherheit gesprochen. Es war, als ob ich in meinem eigenen Zimmer zu meinen Generälen gesprochen hätte!

Das größte Hemmnis für die Heilung durch Autosuggestion ist die Gleichgiltigkeit seitens der Menschen, welche sich schon ihre Schwächen angewöhnt haben und mit ihnen leben. Die Trinker, Raucher und die Menschen mit irgend einer geistigen Schwäche wollen lieber unter dem Joch der Sklaverei oder in dieser hoffnungslosen Nacht der Nervosität, in welcher Sternenlichter wie die Trauerkerzen bei einem Katafalk der Lebensexistenz erlöschen, weiterleben, als ihre Fesseln zerreißen und die Autosuggestion mit Ausdauer konsequent durchführen.

Mir gab den Ansporn zur Heilung durch Autosuggestion die eigene Nervosität. Ich habe mir eines Tages gesagt, daß ich mit Verstim-

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

mungen und Zwangsvorstellungen nicht weiter leben kann; für mich wäre der Tod besser als dieses hoffnungslose Leben. Ich griff damals zur Waffe der Autosuggestion und ich habe ausgeharrt. — — — Ausgeharrt — das schreibt sich jetzt so glatt, so einfach auf dem Papier, aber wieviele Male war ich in den Moorboden der Nervosität hineingeraten, bis ich endlich zur Sonne und dem vollen Leben heraustreten konnte! Aber dieser siegreiche Kampf mit meinen Nerven hat mir das größte Selbstvertrauen in meine eigene Willenskraft gegeben. Und wenn jetzt noch frühere nervöse Symptome wegen Ueberanstrengung kommen sollten, so habe ich diese Sicherheit, daß ich sie durch Autosuggestion jedesmal beseitigen kann.

Das eine noch:

Du magst Tag für Tag um Hilfe und Heilung flehen und Nächte hindurch um Erlösung von deinen Qualen und Leiden bitten: Vergeblich!

Du mußt zu der Ueberzeugung gelangen, daß die Macht, welche deine körperliche Qual lindert, die unermeßliche Gewalt deiner eigenen Seele ist.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Die Gewalt und Macht, die du nur zu erkennen brauchst!

Und diese Erkenntnis wird dein allmächtiger Wille sein, der über deinen Körper sich Herrschaft erringt.

Jegliche Hilfe, die scheinbar von außen kommt, ist nur dann wirksam, wenn sie — so paradox es klingt — aus der Tiefe meiner ureigenen Seele gekommen ist.

Man mag glauben, daß Hilfe und Heilung von außen gekommen sei, aber bald wird die Zeit kommen, wo man erkennt, daß alle Hilfe, jegliche Heilung unseres seelischen Organismus, von innen kommt, daß es unser eigenes, unergründliches, in seiner Unermeßlichkeit kaum geahntes Selbst ist, welches uns Beistand leistet und Heilung bringt, nachdem wir lange Zeit in Unwissenheit, Täuschung und Irrtümern dem Verderben und dem Tode entgegenrannten.

Jeder von uns ist zur Sonne, zum Lachen und zum Glück geschaffen. Deshalb seien wir nicht die Henker unserer selbst und legen wir nicht selbst die Gruftsteine auf unsere Existenz. Jeder soll in Nervennot zur Waffe der Autosuggestion greifen.

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Und nicht nur, wenn man schon ganz in den Händen der Nervosität ist, sondern auch, wenn man an ganz kleinen Verstimmungen während des Tages leidet. Jeder kann ohne Furcht und energievoll mit strahlenden Augen durchs Leben gehen und seine Zukunft gestalten nach seinem Wollen — und das durch den Zwang der Autosuggestion eroberte Lachen wird wie ein Diamant in unseren Händen strahlen — einem Tautropfen gleich beim Sonnenaufgang. Wer folgt meinem Beispiele? — — —

Ich warte!!!

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Autosuggestiv-therapeutische Tafel.

Methoden der Selbstbehandlung.

I. Man muß sich so verhalten, als ob man der wäre, der man zu sein wünscht. (Durch entsprechende Gebärden, Bewegungen 2c.)

II. Hypnoid, der Halbschlaf, wird erzeugt, indem man:

a) die Aufmerksamkeit auf die Atemzüge lenkt —

a) die Augen ununterbrochen auf einen glänzenden Gegenstand richtet.

III. Im hypnoiden (halbschlafähnlichen) Zustand muß die betreffende Suggestionsformel, z. B.: „Ich bin in sehr guter Stimmung?“ wenigstens 15 mal wiederholt werden. (Jedenfalls so lange, als es die eigene Individualität erfordert.)

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Der Verfasser ist gerne bereit, den Lesern dieses Buches Informationen jeder Art kostenlos zu erteilen. Anfragen (mit Rückporto) sind zu adressieren: Kasimir Ritter von Radwan, Selce bei Fiume.

Druck der Österreichischen Zeitungs- und Druckerei-Aktien-Gesellschaft, Wien, III. Rüdengasse Nr. 11.

Digitized by Google

Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA

Inhalt.

	Seite
Statt einer Vorrede	5
Über den Begriff der Autosuggestion	9
Zur Geschichte der Theorie der Autosuggestion	22
Zur Psychologie der Autosuggestion	36
Die Autosuggestion im Urteile	67
Die autosuggestiven Sinnestäuschungen und Trugwahrnehmungen	82
Die autosuggestiven Willenserscheinungen	99
Selbstheilung durch Suggestion	112
Autosuggestiv-therapeutische Tafel	130

Digitized by Google

Original from UNIVERSITY OF CALIFORNIA