Émile Coué

Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser!

Nicht der Wille ist der Antrieb unseres Handelns, sondern die Vorstellungskraft.

Émile Coué (1857-1926) war ein französischer Apotheker und Autor. Außerdem gilt er als Begründer der modernen, bewussten Autosuggestion.

Wie lässt sich die Vorstellungskraft nutzen?

Émile Coués in 20 Sprachen übersetztes Büchlein **„Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion“** beginnt mit:

„Nicht der Wille ist der Antrieb unseres Handelns, sondern die Vorstellungskraft.“

Wie kam er darauf?

Eines Tages bat ein Mann, dem kein Arzt mehr helfen konnte, den Apotheker um ein Medikament. Coué war Apotheker, kein Arzt, aber der Mann hatte Vertrauen zu ihm. Nach wiederholten Bitten des Mannes mischte Coué einige vollkommen wirkungslose Substanzen zusammen und überreichte sie dem Mann als Medizin.

Nach einiger Zeit erhielt Coué wieder Besuch von diesem Mann. Er sah sich als geheilt und hatte keine Schmerzen mehr. Durch diese und einige weitere Erfahrungen wurde Coué klar, dass der Glaube eines Patienten an seine Heilung eine entscheidende Rolle spielt. Natürlich war ein von einem Arzt verordnetes Medikament dadurch nicht überflüssig, aber es war nicht die einzig und allein entscheidende Komponente.

Darüber hinaus stellte Coué fest, dass es sogar von Bedeutung ist, wie ein Medikament an einen Patienten übergeben wird. Wenn er seinen Patienten ein Medikament mit den Worten „Da hat Ihnen Ihr Arzt ein sehr gutes Mittel verschrieben. Sie werden sehen, dass es Ihnen bald besser geht.“ übergab, war die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es ihnen nach kurzer Zeit tatsächlich besser ging oder sie sogar geheilt waren. Verzichtete er jedoch darauf, die voraussichtliche Wirkung des Medikaments positiv hervorzuheben, berichteten seine Patienten viel seltener über eine Besserung ihres Zustands.

Vorstellungskraft als Antrieb

Aus seinen Erfahrungen als Apotheker leitete Coué ab, dass im Widerstreit zwischen dem Willen und der Vorstellungskraft die Vorstellungskraft ausnahmslos siegt. Und für ihn war klar: die Vorstellungskraft ist lenkbar.

In der Verlängerung des Gedankens, dass die Vorstellungskraft lenkbar ist, liegt die Folgerung nahe, dass die Vorstellungskraft die Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken kann. Dies geschieht durch gedankliche Selbstbeeinflussung, als Autosuggestion bezeichnet.

Beispiele für die Autosuggestion im Bereich der persönlichen Gesundheit sind:

„Es fällt mir jeden Tag leichter, nach draußen zu gehen und mich zu bewegen."

„Es fällt mir jeden Tag leichter, gesund zu essen."

Und Beispiele für die Autosuggestion hinsichtlich des Selbstvertrauens sind:

„Ich kann selbstbewusster sein und auftreten."

„Ich bin reich an wertvollen Gaben und Fähigkeiten und ich kann sie einsetzen."

Vorstellungen und Sehnsüchte miteinander verbinden

In Autosuggestionen lassen sich auch Vorstellungen und Sehnsüchte miteinander verbinden. Aus einem anderen Blickwinkel drückte Antoine de Saint-Exupery es so aus:

„Wenn du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer."

Im Ergebnis entsteht eine positive Erwartungshaltung.

Und es fällt viel leichter, zu sich selbst zu sagen: „Ich kann es schaffen!"

Émile Coué empfahl, diesen Spruch zwanzig Mal vor dem Einschlafen und vor dem Aufstehen halblaut zu sprechen – damit der Satz über den Gehörsinn im Unbewussten verankert wird.

Was moderne Biofeedback-Geräte zeigen, hat Emile Coué schon vor ca. hundert Jahren erkannt und gelehrt:

Jeder Gedanke hat eine sofortige Wirkung auf unseren Körper.

Weiter formulierte er die vier wichtigsten geistigen Gesetze:

1.

Jeder Gedanke, der unseren Geist erfüllt, hat das Bestreben, sich zu verwirklichen.

2.

Nicht der Wille, sondern die Vorstellungskraft ist die leitende Kraft im Menschen.

3.

Diese Vorstellungskraft ist lenkbar und mächtiger als der Wille.

4.

Jedes geistige Vorstellungsbild und jeder Gedanke haben das Bestreben, sich zu verwirklichen. Jeder gefühlsbetonte Gedanke muss sich verwirklichen im Rahmen des Menschenmöglichen.

5.

Stimmen Wille und Vorstellungskraft nicht überein, siegt immer die Vorstellungskraft.

6.

Sind Wille und Vorstellungskraft gleichgerichtet, ist die Endkraft gleich dem Produkt (Ergebnis der Multiplikation) der beiden Energien.

Negative Gedanken, wie Sorgen und Ängste, schwächen uns energiemäßig enorm. So können wir ganz schnell bis zu zwei Drittel Energie verlieren, wenn wir uns gedanklich nicht auf das Erfreuliche konzentrieren.

Deshalb empfahl er den Spruch: **„Es geht mir mit jedem Tag, in jeder Hinsicht, immer besser und besser.“** mindestens zwanzig mal zu wiederholen.

Was der Geist glaubt, das strahlt der Körper aus.

Anders gesagt: Wenn es Ihrem Geist gut geht, dann geht es auch Ihrem Körper gut. Somit hat die Autosuggestion einen enormen Einfluss auf den Körper.

Das ist logisch: Wenn Sie sich so richtig gut fühlen und freuen, dann flutet Ihr Körper das Glückhormon Endorphin. Diese Endorphine entstehen in der Hypophyse und im Hypothalamus. Ist dieser Vorgang aktiviert, so bekämpft er unter anderem auch Depressionen.

Coué betonte ausdrücklich, kein Wunderheiler zu sein, er habe lediglich als erster moderner Wissenschaftler und Mediziner das Primat der Vorstellungskraft über den Willen durchschaut und erkannt, dass beim Großteil aller Leiden die psychische Komponente die somatische überlagere und nach Ausheilung der physischen Erkrankung oft weiterbestehe. Da ferner alle Lebensvorgänge vom Unterbewusstsein her gesteuert werden, ließe sich durch bewusste Autosuggestion die Wirkung des Unterbewusstseins in Richtung einer Heilung beeinflussen.