

# Der Couéismus

Autor(en): **Coué, E.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **28 (1924-1925)**

Heft 8

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-663843>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

mehr ein höheres sittliches Empfinden, das seinen Ausdruck in gegenseitiger Liebe und in der zarten Rücksicht auf das Weib findet. Der Mann achtet die Frau und überschüttet sie mit Zärtlichkeiten, er ist eifrig darauf bedacht, sie reichlich mit Nahrung zu versorgen und läßt ihr die besten Bissen seines Mahles.“ Gewährt solches Verhalten nicht einen beschämenden Gradmesser für die Zartheit und den Hochstand ihres Gemütes? Beweist es nicht eine Herzensbildung, welche manchem ihrer Ausbeuter abgehen dürfte?

Nacht die Zeit der Geburt, so geht die werdende Mutter mit einer älteren Frau ohne Wissen des Mannes in den Wald, kommt dort nieder und nimmt wenige Stunden danach ihre gewohnte Tätigkeit wieder auf.

Die Kinder aus solchen Ehen sind dank der trefflichen Konstitution der Eltern immer gesund, kräftig, dem harten Klima gewachsen.

Sie stehen in den ersten Lebensjahren in der treuesten Obhut der Mutter. Sobald die Knaben jedoch kräftiger entwickelt sind, werden sie vom Vater in der Handhabung des Bogens, im Marschieren, im Wettlauf unterwiesen und dazu angehalten, des Wetters nicht zu achten, dem ärgsten Sturm und Frost zu trotzen, da-

mit ihr Körper die höchste Gewandtheit und Widerstandskraft erlange.

Sind es nicht entzückende Kindergesichter, die uns aus den Bildern anlachen? Und sie sollten nicht das gleiche Recht haben wie wir, zu leben und in Freiheit ihres schönen Landes zu genießen? Des malerisch wilden Inselfandes mit seiner eindrucksvollen Gletscherwelt, seinem bunten Pflanzen- und Tierleben, seinen melancholischen Meer- und Fjordlandschaften, wie es uns Agostini beredten Mundes so bestrickend nahe gebracht hat.

Noch einmal Fluch den Weißen! Wir sagen es mit tiefer Beschämung, denn wir alle haben unsern Anteil daran. Wieder gut machen läßt sich der Frevel niemals, der an dem sterbenden Stamm jener nach Leib und Seele schönen Menschen, der Ona-Indianer wie der übrigen Feuerländer, begangen worden.

Mit Naturschutzbestrebungen im eigenen Lande ist es nicht getan. Wir müssen, wo wir können, unsere Stimme erheben und von innen heraus dazu mitwirken, daß das Verhältnis zwischen Mensch und Erde, voran zwischen Mensch und Mensch überall wieder ein freundliches, edles, menschliches werde, nicht ein herzlos zerstörendes, vernichtendes, sondern ein achtungsvoll schützendes, förderndes, beglückendes!

## Der Couéismus.

Von Dr. med. L.

Die ostfranzösische Stadt Nancy ist heute eine berühmte Stadt geworden durch einen einfachen 67jährigen Apotheker, Emil Coué. Seinem Berufe verdankt er die vielen Einblicke in menschliches Leid, wie die Erkenntnis der Begrenztheit der Medizin und ihrer Heilmittel. Daß die Suggestion bei der Behandlung jeder Krankheit eine Hauptrolle spielt, das wußte man seit langem. Aber Coué will die leidende Menschheit durch „Selbstsuggestion“ sich selbst heilen lassen. Er sagt: im Kampf zwischen Willen und Einbildung siegt immer die letztere. Bilden wir uns ein, nicht schlafen zu können, so werden wir auch Mühe haben einzuschlafen. Nehmen wir uns aber bestimmt vor, schlafen zu wollen, so werden wir auch alsbald schlafen. Er hält 80 Prozent aller Krankheiten für nervös, also für selbsteingeredet (autosuggestiert) und eingebildet. Diese Kranken müssen nur wollen gesund sein — und sie werden gesund sein. So finden sich in seinen von einem schönen Garten umgebenen Hause am

Ende der rue St-Jeanne d'Arc in Nancy täglich 40—70 Personen aus nah und fern ein, um sich gratis von ihm heilen zu lassen. Dem Gartentor gegenüber, in einer kleinen ungepflasterten Seitengasse steht eine Tür offen. Ein paar Schritte durch den Hof und man ist im Sitzungssaal, der denkbar einfach ist und nur Bänke längs den Wänden und ein paar Stühle in der Mitte aufweist. Wer früh kommt, kann sich einen der kleinen Fußteppiche sichern; denn der Steinboden fühlt die Fußsohlen empfindlich. Drei große Fenster führen auf den Hof. Die Wände sind hell gestrichen und kahl, in der Mitte der einen Wand ist eine Wanduhr angebracht. Darunter ist ein kleines Plakat aufgehängt, das auf das Institut Jean Jacques Rousseau in Genf hinweist. Darin ist Charles Boudouin, der Verfasser des Buches „Suggestion und Autosuggestion“ tätig.

Hier erscheint Coué pünktlich zur angesetzten Zeit, um zu heilen, d. h. besser gesagt, die Natur heilen zu lassen durch den Willen der

Kranken. Er geht vom einen zum andern und spricht mit ihnen und suggeriert ihnen das sichere Geheiltwerden auf. G. Lobbert vernahm etwa folgendes Gespräch: „Nun, wie geht es heute, Frau?“ Coué steht vor der ersten Person und beginnt seinen Rundgang. „Wie ich sehe, etwas besser. Sehen Sie, Sie können schon lachen. Das ist bereits ein Fortschritt... Und was fehlt ihnen noch? Sie leiden an Schlaflosigkeit? Nun, das wird von heute an ganz verschwinden. Sie fürchteten, daß sie nicht schlafen werden, darum schliefen Sie auch nicht. Ich werde Sie lehren, diese Furcht abzulegen und wie ein Murmeltier zu schlafen... Und Sie? So — Sie können den Arm nicht bewegen? Seit 11 Jahren nicht? Schließen Sie die Augen und sprechen Sie so schnell es geht die Worte: es vergeht (ça passe), es vergeht, es vergeht. Schneller, schneller, noch schneller. Sapristi! Sie sind doch eine Dame. Ich werde unterdessen über ihren Arm streichen. So, nun heben Sie ihn in die Höhe, aber ohne Anstrengung, und denken Sie: es vergeht. Sehen Sie, es geht! Aber noch höher. (Die Person kann wirklich ihren vermeintlich lahmen Arm gut heben.) Sie sehen, wie gut es geht. Sie sind geheilt!

Und wie geht es Ihrem Husten? — Danke, besser —. Das freut mich. Sie wenden Ihre Suggestion richtig an, ich beglückwünsche Sie.

Und Sie? Ein Wortschwall ergießt sich. — Genug, genug, keine Details, bitte. Zwei Worte genügen vollkommen. Ich brauche eigentlich gar nicht zu wissen, was Ihnen fehlt; ich frage Sie nur, um Ihnen ein Vergnügen zu machen. Was nun Ihr Leiden anlangt, so scheint es organischer Natur zu sein. Wenn eine Heilung möglich ist, so werden Sie es bestimmt erreichen, aber es braucht Zeit dazu. Ihre Schmerzen jedoch werden verschwinden, und zwar in ganz kurzer Zeit. Ich versichere es Ihnen auf das Bestimmteste.“

So geht es der Reihe nach weiter. Hat jemand keinen Erfolg in der Heilung, so heißt es: „Sie haben Ihre Suggestion nicht richtig angewandt. Sie denken noch immer: ich kann nicht. Sie müssen das ablegen, und wenn Sie denken werden: ich kann, so werden Sie es bestimmt können. Sie werden dann nicht mehr unter der Herrschaft Ihrer Leiden stehen, sondern Sie werden sie beherrschen. Sie werden sie stellen und aus den hintersten Laufgräben werfen.“

Ist der Rundgang beendet, so zündet sich Coué eine Zigarette an und sagt seinen Klienten, wie der Wille alles ausmache und stets die Einbildung besiege. Die latenten Kräfte des Unterbewußtseins halten jede einmal eingedrungene Idee fest, und da keine Anstrengung des Willens sie vertreiben kann, so gilt es das Unterbewußtsein richtig zu lenken und durch die Einbildungskraft eine schlechte Idee durch eine gute zu ersetzen. So werden wir durch den Wunsch, gesund zu sein, gesund. Wir werden zu Herren unseres Ich. So gelingt es uns, uns aus einem traurigen Gemütszustand in einen frohen zu versetzen. Indem Lahme, Blinde, Taube sich beständig vorsagen: „Es vergeht (ça passe), es vergeht, es vergeht...“, können sie gehen, sehen, hören. Die meisten — wenn nicht alle — Leiden können so durch den Willen zur Heilung durch Autosuggestion geheilt werden. Und Viele werden auch geheilt. Und die, die diese Pseudowunder sehen, glauben an den Meister und beginnen so selbst Heilung zu erfahren. Ein großer Teil des ärztlichen Erfolges ist bedingt durch den festen Glauben an den betreffenden Arzt, er könne einen heilen und so heilt er auch. Was geschieht anderes in Lourdes, bei den Gesundheitsbetern, bei den Homöopathen, deren Zuckerkügelchen so starke Verdünnungen aufweisen, daß ein Tropfen Tinktur in so viel Wasser, als die Erdfugel beträgt, gelöst wird — wobei schon der Erfinder dieser Methode, der schlaue Menschenkenner Hahnemann, die Behauptung aufstellte, daß ein Heilmittel um so sicherer wirke, je verdünnter es gegeben werde! Die Suggestion und der Glaube an eine Sache sind alles. Damit können heute noch Wunder geschehen. Und Coué vermittelt sie uns mit seiner Verbalsuggestion.

Er läßt alle Anwesenden am Schlusse der Sitzung die Augen schließen, damit ihre Aufmerksamkeit nicht abgelenkt wird. Dann spricht er mit ruhiger Stimme folgende Suggestion für alle: „Von nun an werden Sie alle stets mit gutem Appetit essen, Ihre Nahrung gut kauen, insfolgedessen gut und normal verdauen und die aufgenommenen Stoffe gut verwerten. Alle körperlichen Funktionen werden dadurch normal verlaufen. Sie werden gut schlafen und alle Ihre Beschwerden verlieren. Sie werden Vertrauen zu sich haben. Alles, was Sie tun sollen, werden Sie leicht und ohne Anstrengung tun. Die Worte „es ist schwer, es ist unmöglich, es ist stärker als ich“ werden Sie nie mehr ge-

brauchen, sondern stets sagen: „es ist leicht, ich kann, ich will.“

Undächtig lauscht die Menge der bei ihm Hilfe Suchenden. Elegante Engländerinnen in kostbaren Pelzen und teurem Perlenschmuck saßen neben smarten Amerikanern, Deutsche, Dänen, Schweden, Spanier, sogar ein Chinese und ein Neger saßen unter Franzosen, als unser Gewährsmann Dobbert dort war. Auf der Straße warteten einige Wagen und Autos. Unendlich häuft sich mit der Zeit der Zulauf. Ist doch Coué mit seiner Methode zur großen Mode geworden und sucht durch Wandervorträge überall — auch in der Schweiz — für seine gefunden und vernünftigen Ideen Anhänger, die ihm auch zuteil werden.

Weiter gibt Coué in seiner öffentlichen Sprechstunde genaue Anweisungen für die hier eingefundenen speziellen Krankheitsfälle, dann die Übersetzung derselben ins Englische, Deutsche usw. Zum Schluß folgt die einfach und kindlich wie eine Vitanei, morgens und abends vorzusagende Formel: „Alle Tage geht es mir in jeder Beziehung immer besser und besser! Es geht mir besser in jeder Beziehung.“ Das umfaßt alles und jedes; eine andere Suggestion ist unnötig. Sie wirkt heilend und vorbeugend. Sie wirkt für das ganze Leben... Nun reicht Coué die Anwendung der Formel in französischer und englischer Sprache enthaltenden Zetteln herum. Im Vorraum kaufen die Menschen Broschüren, Bücher, Photographien. Kling, kling, fallen die Geldstücke in die kleine Kasse, die freiwillige Beiträge für das Institut sammelt. Einige sprechen noch mit Coué, dem man das stundenlange Reden gar nicht anmerkt. Die andern zerstreuen sich zu Fuß oder besteigen ihre Wagen und Autos. „Coué hat heute guten Erfolg“, brummt beim Einsteigen Dobberts der Tramführer freundlich, da er eine ganze Gesellschaft aufnehmen muß: „Es ist dies ein guter Handel!“ fügt er lächelnd hinzu.

Dobbert aber meint zu seinen Ausführungen: „Coué ist sich bewußt, daß sich seine Lehre auf den ersten Blick sehr einfach, ja bizzar ausnimmt. Aber gerade wegen seiner Einfachheit hält er sie nicht für einfach; denn der moderne Mensch ist kompliziert und findet sich in Kompliziertheiten viel besser zurecht. Ein jeder ist Individualist und Egoist.“ Was geht ihn im Grunde das Leiden anderer an? Oft dünkt es ihn direkt lächerlich und unbedeutend. Aber das eigene,

das ist etwas ganz anderes. Daher das Verlangen nach Extrabehandlung, nach einer speziellen Formel für die Suggestion. Coué lehnt solches kategorisch ab. Den Nutzen der öffentlichen Versammlung hält er für viel größer, da sich die Wirkung der Methode auf die Mitbesucher beobachten läßt. Und dann: woher soll er die Zeit für Spezialitzungen nehmen? Und was die Wunderformel des Optimismus anlangt, so ist sie nicht an Ort und Stelle gebunden. Es ist gleich, ob man an ihren Sinn (Inhalt) denkt oder nicht, wenn auch zuzugeben ist, daß sie ihre größte Wirksamkeit beim Übergang vom bewußten in den unterbewußten Zustand hat und umgekehrt — also beim Einschlafen bzw. beim Erwachen.

Von seiner Person und ihrer Bedeutung bei der Behandlung sagt Coué offen, er sei kein Arzt und sei auch kein Zauberer. Nicht er heile die Leute, sondern er lehre sie nur sich selbst zu heilen. Seine Rolle sei die eines Lehrers, und seine Zuhörer müßten versuchen, gute Schüler zu sein. Es sei lächerlich, wie er (Coué) überall als „Wundertier“ angestaunt werde. Manche glaubten, weil er (Coué) sie nicht berührt habe, respektiv sich nicht extra mit ihnen persönlich befaße, würde ihr Leiden nicht besser. Man bitte ihn zu bewirken, daß Söhne ihre schlechten Bekanntschaften aufgeben, daß der Hauswirt die Miete nicht steigere, ja daß er doch die Schreiberin das große Los gewinnen lasse.

So hat Coué heute dank seiner Energie, Güte und Nächstenliebe Weltruhm erlangt und ist der „große Mann“ der Gegenwart für viele, die ihm ihre Heilung verdanken. Stets findet er unter den zahlreichen Hilfesuchenden, die ihn täglich aufsuchen, ein Wort der Aufmunterung, der Teilnahme und Belehrung. Er spricht deutlich und klar zu allen und sucht jeden einzelnen Fall allgemein zu gestalten, so daß alle Anwesenden seine Ermahnungen sich merken können. Seine theoretische Ausführung fließt rasch dahin. Man merkt sofort: das alles hat er schon tausendmal gesagt. Jede Sitzung bringt eine fast wörtliche Wiederholung. Coué legt großes Gewicht darauf, daß man sie gerade wegen ihrer großen Einfachheit immer wieder hört und so ins Bewußtsein eingehämmert bekommt. Jede Sitzung dauert etwa 2—3 Stunden. Täglich wird eine abgehalten, am Montag und Freitag sogar deren zwei. Nur wenn er auf Reisen geht oder sonstwie abgehalten wird, läßt er sich von seinem Freunde und Mitarbeiter de Braboit

vertreten. Dieser sagte unserem Gewährsmann bei seinem Besuche: „Es wäre für Coué und mich leichter, Ihnen zu sagen, wir heilen Sie, indem wir Sie berühren oder Ihnen schwere Aufgaben auferlegen. Aber wir tun das nicht. Wir sprechen nach bestem Wissen und Gewissen. Wir sagen: Bei Ihnen und nur bei Ihnen liegt Ihre Heilung.“

Coué stellt seine so einfach und überzeugend vorgetragene Lehre durchaus nicht in Gegensatz zur Medizin. Er betrachtet beide als Freunde, die sich ergänzen sollen. Er betont, sein lebhafter Wunsch sei es — und er meint zuversichtlich, er werde solches auch sicher erreichen —, daß an allen medizinischen Fakultäten des In- und Auslandes der Unterricht über Suggestion und Autosuggestion obligatorisches Lehrfach werde. Wie oft habe er Leuten geholfen, die von den Ärzten aufgegeben waren. Er könne mit seinem Verfahren das Maximum der Heilungsmöglichkeit erreichen.

Bei unheilbaren organischen Leiden glaubt Coué durch das Verscheuchen der Schmerzen und anderweitiger Symptome das Leiden selbst zu bessern, wenn er es auch nicht heilen könne. Hier sagt er; es geht vorbei (*ça passe*), nicht: es ist vorbeigegangen (*c'est passé*). Selbst bei unheilbarem Krebs habe er den Kranken mit seiner Verbalisuggestion Linderung bringen können und Lebensfreudigkeit und Mut bis zur letzten Stunde aufrecht erhalten. Ein Universitätsprofessor in Nancy, den er behandelte und der an unheilbarem Krebs litt, erklärte Coué am Tage vor seinem Tode mit schwacher Stimme: „Ich bin genesen. Morgen nehme ich einen Wagen, um zu Ihnen zu kommen und Ihnen zu danken.“

Nicht nur jeder Arzt, sondern jeder denkende Mensch wird diesem Wunderdoktor von Nancy, dessen Ruf über Europa hinaus in die ganze Kulturwelt gedrungen ist, mit seiner Verbal- und Autosuggestion Recht geben. Tut er im Grunde doch nichts anderes. Denn oft müssen mehr seine Worte auf den Kranken wirken als die von ihm verschriebene Medizin. Der Glaube tut Wunder und kann nach der Bibel sogar Berge versetzen. Wer glauben kann, der wird geheilt, mag es die christliche Wissenschaft (*christian science*), ein Gesundbeter, ein Homöopath oder Allopath, der die Hände auflegende Samuel Zeller in Männedorf oder sonstwer sein, der diesen Glauben an Heilung vermittelt.

Sa, wir geben gerne zu: Die Methode der

Autosuggestion oder Selbsteingebung ist für alle und für alles gut und zweckmäßig. Je größer der Glaube daran ist, um so sicherer ist der Erfolg! In unserer durch die Nöte des Krieges und durch die Verwilderung der Anschauungen über das Leben halb verrückt gewordenen Zeit, in der die Astrologen, Augendiagnostiker, Theoz- und Anthroposophen und zahlreiche andere Schwindelmethoden um so mehr Anhänger finden, je sinnloser sie im Grunde sind, ist es gut, wenn ein Nichtarzt kommt und den Leuten sagt: Ja, wer gesund sein will, der braucht sich nur täglich als ersten und letzten Gedanken zu sagen: ich werde es ganz bestimmt werden, die Schmerzen und Krankheitserrscheinungen gehen vorbei — vorbei — vorbei und so ist er schon gesund! Der Glaube an sich selbst hat ihm geholfen. Also, armer Kranker. Mache es wie einst der große Münchhausen, der sich selbst beim Zopfe nahm und aus dem Sumpf zog. Wer will, ist gesund.

\* \* \*

Vom ärztlichen Standpunkt aus betrachtet, ist uns die sogenannte Selbstsuggestion Coué's nichts anderes als eine *Fernsuggestion*. Wird doch der Kranke selbst angewiesen, bei seiner allabendlichen General-Autosuggestion sich in Gedanken zu Coué zu versetzen. Wer über einen so starken Gesundungswillen (nach Coué autosuggestive Heilkraft) verfügt, der braucht ja keinen Arzt, sondern vermag Kraft seines Gesundungswillens nervöse Störungen zu überwinden und organische Erkrankungen günstig zu beeinflussen.

Nicht unbedenklich scheint uns Ärzten Coué's Lehre da, wo sie organische Leiden — sogar Krebs, Tuberkulose und hartnäckige Hautleiden — autosuggestiv heilen will. Wir verkennen nicht den Einfluß der Seele auf körperliche Vorgänge; wir wissen, daß gewisse organische Leiden, z. B. Warzen, mit Suggestion zum Verschwinden gebracht werden können, daß eine gehobene Gemütsstimmung, ein starker Wunsch nach Genesung den Ablauf einer Tuberkulose günstig beeinflussen kann. Man hüte sich aber vor folgenschweren Übertreibungen. Man gehe nach wie vor mit franken Lungen ins Hochgebirge, mit Krebsverdächtigen Geschwülsten sofort zum Chirurgen, mit hartnäckigen Rheumatismen in ein radiumreiches Wildbad, ohne dabei dem Gedanken von Coué Unrecht zu geben.

Die Autosuggestionemethode ist überall da am Platze, wo es gilt, durch Steigerung des Ge-

sundheitswillens körperliche und seelische krankhafte Zustände rascher zu überwinden, eine Heilbereitschaft im Kranken zu erzeugen, welche die besten Kräfte zum Kampf gegen das Leiden mobilisiert. Hingegen lehnt sich die ganze medizinische Erfahrung am Krankenbett auf gegen die Behauptung Coués, der Wille als solcher sei für die Bekämpfung der Krankheit nicht nur unwirksam, sondern direkt schädlich. Jeder Arzt kann aus eigener hundertfältiger Erfahrung bestätigen, was der persönliche Wille des Kranken in bezug auf den Verlauf und die Bekämpfung seines Leidens vermag.

Wer sich für die Autosuggestion interessiert und genaues darüber erfahren möchte, dem empfehlen wir zum Lesen die eben bei Benno Schwabe & Co., in Basel erschienene Broschüre: Coué, Dr., Selbstbemeisterung durch bewußte Autosuggestion, deutsch von Dr. Paul Amann. 17.—24. Tausend. Wir entnehmen ihr aus dem Anhang die kurze Anweisung: Wie wendet man bewußte Autosuggestion praktisch an?

Jeden Morgen beim Erwachen und jeden Abend gleich nach dem Zubettgehen schließt man die Augen, um so die Aufmerksamkeit zu sammeln, und wiederholt 20 Mal hintereinander, indem man dabei die Lippen bewegt (das ist unerlässlich) und mechanisch die Anzahl der Wiederholungen an einer mit 20 Knoten versehenen

Schnur abzählt, die Worte: „Mit jedem Tag geht es mir in jeder Hinsicht besser und besser!“ Dabei soll man an nichts besonderes denken, da sich die Worte „in jeder Hinsicht“ auf alles beziehen.

Diese Autosuggestion ist mit unbedingtem Vertrauen vorzunehmen, in der gläubig festen Überzeugung, man werde das Gewünschte erlangen! Je stärker diese Zuversicht, desto größer sind die Erfolge und desto rascher stellen sie sich ein.

So oft man ferner im Laufe des Tages oder der Nacht ein körperliches oder seelisches Unbehagen verspürt, gibt man sich sogleich die Gewißheit, man werde es zum Verschwinden bringen. Dann sucht man eine Weile möglichst ungestört zu bleiben, schließt die Augen, fährt mit der Hand über die Stirn, wenn es sich um Seelisches handelt, oder über die schmerzende Stelle, wenn einen ein körperliches Leiden quält, und wiederholt, indem man die Lippen bewegt, mit größter Schnelligkeit die Worte: „Es geht vorüber, es geht vorüber, usw.“, so lange es nötig ist. Bei einiger Übung verschwindet der seelische oder körperliche Schmerz innerhalb eines Zeitraumes von 20—25 Sekunden. Die Übung ist im Bedarfsfalle zu wiederholen. Bei der Anwendung der Autosuggestion muß sorgfältig jede Willensanstrengung vermieden werden. C. Coué.

### Meeresstrand.

Uns Saff nun fliegt die Möbe,  
Und Dämmerung bricht herein;  
Ueber die feuchten Watten  
Spiegelt der Abendschein.

Graues Geflügel huschet  
Neben dem Wasser her;  
Wie Träume liegen die Inseln  
Im Nebel auf dem Meer.

Ich höre des gärenden Schlammes  
Geheimnisvollen Ton,  
Einsames Vogelrufen —  
So war es immer schon.

Noch einmal schauert leise  
Und schweiget dann der Wind;  
Bernehmlich werden die Stimmen,  
Die über der Tiefe sind.

Storm.

### Der Frühere.

Skizze von Gottfried Geß.

Nun wäre eigentlich alles in Ordnung gewesen. Herr Aktuar Tillmann hatte sein Wohnhaus, das älteste in der Flußuferzeile, verkauft. Die Mietwohnung im Herzen der Altstadt war bereits bezogen und weiter nichts mehr erforderlich als das Umgewöhnen. Wie selbstverständlich war doch das alles gewesen! Alle drei Kinder waren ja erwachsen und längst fortgezogen. Der

Wohnungswechsel brachte Frau Tillmann in ihren täglichen Hausgeschäften große Erleichterungen. Dem alternden Aktuar begann der Weg von der Dammstraße zur Kanzlei immer beschwerlicher zu werden, und es war ein Glück für ihn, wenn dieser nahezu vollständig wegfiel. Und dennoch konnte er nicht so recht zur Ruhe kommen.