Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 28 (1924-1925)
Heft: 8

Artikel: Meeresstrand
Autor: Storm, Th.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-663844

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 29.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

sundheitswillens körperliche und seelische krankhafte Zustände rascher zu überwinden, eine Heilsbereitschaft 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 inbezug 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. E. Coué.

Meeresstrand.

Ans Haff nun fliegt die Möve,
Und Dämmrung 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;
Vernehmlich werden die Stimmen,
Die über der Tiefe sind.

Storm.

Der Frühere.

Skizze von Gottfried Heß.

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.