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: 20.11.2025

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

fundheitswillens förperliche und seelische frankschafte Zustände rascher zu überwinden, eine Heilsebereitschaft 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. Teder Arztkann 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 bewuste Autosuggestion, deutsch von Dr. Paul Amann. 17.—24. Tausend. Wir entnehmen ihr aus dem Anhang die kurze Anweisung: Wie wendet man bewuste 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 unserläßlich) und mechanisch die Anzahl der Wiedersholungen 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 sesten überzeugung, man werde das Gewünschte erlangen! Fe 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 förperliches oder seelisches Unbehagen verspürt, gibt man sich sogleich die Gewiß= heit, 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 wieder= holt, 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 kör= perliche Schmerz innerhalb eines Zeitraumes von 20—25 Sekunden. Die Übung ist im Bedarfs= falle zu wiederholen. Bei der Anwendung der Autosuggestion muß sorgfältig jede Willensan= strengung vermieden werden. E. Coué.

Meeresstrand.

Ans Saff 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 Bogelrusen — So war es immer schon. Noch einmal schauert leise Und schweiget dann der Wind; Vernehmlich werden die Stimmen, Die über der Tiese sind.

Storm.

Der Frühere.

Skizze von Gottfried Heg.

Nun wäre eigentlich alles in Ordnung gewesen. Herr Aftuar Tillmann hatte sein Wohnhauß, das älteste in der Flußuserzeile, verfauft. Die Mietwohnung im Herzen der Altstadt war bereits bezogen und weiter nichts mehr erforderlich als das Umgewöhnen. Wie selbstwerständlich 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 Aftuar begann der Weg von der Dammstraße zur Kanzlei immer beschwerlicher zu werden, und es war ein Glücksir ihn, wenn dieser nahezu vollständig wegsiel. Und dennoch konnte er nicht so recht zur Kuhe kommen.