

**Zeitschrift:** Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

**Band:** 14 (1924)

**Heft:** 44

**Artikel:** Coués Lehre

**Autor:** Zulliger, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-645087>

#### **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:** 26.01.2026

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

des Marequais in Hoffstetten Verwendung fand, wird nun hier das Mauerwerk auch zum Straßenbau gebraucht. Die Baufirma Hans Thaggeny, die den Abbruch besorgt, wird es zur Anlage des Straßenbettes bei der neuen Unterführung beim Bahnübergang bei der Allmendstrasse bemühen. E. F. B.

## Coués Lehre.

In der zweiten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts bekam die kleine Universitätstadt Nancay einen Weltruf durch die Psychologen, die dort wirkten. Wissenschaftler wie Bernheim, Liébault, Charcot, setzten die Welt in Erstaunen durch ihre Forschungen über Hypnose und Suggestion. Man vernahm, daß der Mensch über unheimliche (weil unbekannte) Kräfte verfügte, und mit mehr oder weniger geheimen Schauern sah man in Schaubuden auf Jahrmärkten oder in überfüllten Vortragsabenden den Experimenten von Hypnotiseuren zu, welche die Leute verblüfften, von „offiziellen“ Kräften sprachen und beinahe in Beruf brachten, was jene Forscher mit vieler Mühe erarbeitet hatten. Man vernahm die unheimlichsten Geschichten von Verbrechen, die in der Hypnose vollbracht worden waren und fürchtete sich vor der unheimlichen Macht, die gewissen düsteren Menschen mit schwarzen, glänzenden Augen und dunklen Bärten innenwohnten.

Andere erwarteten von der Hypnose das Heil der Welt. Alle Krankheiten sollte der Hypnotiseur wegsguagieren können, wunderbar!

Dann entdeckte man, daß sich der Hypnotisierte, wenn man ihn nach dem Wecken dringend fragte, was er in der Hypnose getan habe, seiner Taten genau erinnerte. Man fand Leute, die nicht hypnotisierbar waren und solche, die gewisse Befehlen in der Hypnose nicht gehorchten. Die Hypnose hatte also keine unbedingte Macht über die Menschen, es gab auch für sie Grenzen, Grenzen, die im Hypnotisierten selber, und nicht im Willen des Hypnotiseurs lagen.

Der Hypnotisierte tut in der Hypnose oder Posthypnose (d. h., wenn ihm ein Befehl gegeben wird, den er nach Erwachen zu erfüllen hat) nur das, was er selber zu tun gewillt ist — was seinem inneren Menschen, seinem Gewissen nicht widerspricht. Die Hypnose durch einen fremden Menschen, den Hypnotiseur, wirkt nur dann, wenn der Hypnotisierte die Befehle des Hypnotiseurs zu „Selbst-Befehlen“ macht, so, als ob er sich die Suggestionen selber gegeben hätte. Anders gesagt, die Fremd-Suggestion muß zur Auto-Suggestion werden, wenn sie wirken soll.

Diese Erkenntnis wirkte wie eine Beruhigung. Die Folge war, daß der Hypnose das Schauerliche, Gruselige, Unheimliche, Mystische genommen war, und daß das Interesse dafür zum großen Teil sanft einschlief. Man interessierte sich darum etwa noch, wie um Hagenbeck oder Barnum & Bailey. Verängstigte Familienväter schützen ihre mißrateten Söhnchen oder Töchterchen hypnotisierenden Arzten zu, um ihre Sprößlinge von ihren Untugenden befreien zu lassen. Die Maßnahme war der letzte Notnagel. Oft gelang die Prozedur, aber oft eben auch nicht. Manchmal trat Besserung so lange ein, als der Eindruck, den der Arzt auf das verdorbene oder verzogene Menschenkind gemacht hatte, nachwirkte — dann gab es Rücksfälle und neue Verzweiflung.

Plötzlich taucht Nancay aus der Vergessenheit wieder auf. Die Größen, die dort einst leuchteten, sind zwar längst verstorben, es ist aber eine neue aufgetaucht, Coué.

Möglich war er da, plötzlich wie ein Komet. Und wie ein Komet hat er einen langen Schwanz von Verchtern, die ihm aus aller Welt zuströmen. Und es werden ihrer immer mehr.

Coué ist Arzt. Durch seine Praxis kam er dazu, das Wissen der alten Männer Meister zu studieren, zu sichten

und wieder zu verwerten. Er zeigt seinen Patienten, daß die Kraft, die seine Befehle (Suggestionen) ausführt, nicht von ihm aus kommt, daß sie vielmehr in den guten Leuten selber liegt. Er predigt das Evangelium der Autosuggestion. Diese kennt er wie kein anderer. Er hat das Unbewußte selbständig entdeckt, darin gehen die Wunder vor sich, die man früher als das Überströmen einer magnetischen Kraft vom Hypnotiseur auf den Hypnotisierten betrachtete. Dennoch: wenn er in das Zimmer tritt, wo seine Patienten zu dreißig Stück versammelt stehen, so schlafen gleich ihrer zwanzig ein, ohne daß er nur ein Wort an sie richtet; so suggestiv wirkt der kleine, runde Mann. Vor Erwartung verfallen sie sofort in hypnotischen Schlaf. Ihnen und den Wachen gibt er nun seine Suggestionen, indem er ihnen durch Experimente beweist oder durch seinen Vortrag klarlegt, über was für heilende Kräfte ihre Seele verfügt, und die sie nur anzuwenden brauchen, um wieder gesund, bzw. symptomfrei zu werden.

Jeder muß sich seine Suggestionen selber geben. Morgens, wenn sie erwacht sind und noch so recht wohlige im Bette liegen, und abends, wenn sie sich niedergelegt und alle ihre Muskeln entspannt haben, dann sagen sie sich — jedoch ohne gespannte Aufmerksamkeit, willenslos, mechanisch die Lippen bewegend, zwanzig- bis dreißigmal vor: „Es geht mir mit jedem Tage in jeder Hinsicht besser und besser!“ Auf einer Schnur reiht man 20 bis 30 Knöpfe, diese zieht man durch den Mund oder läßt sie durch die Finger gleiten wie einen Rosenkranz, um sicher zu sein, daß man die nötige Zahl seiner Suggestionen her spricht wie Ave Marias oder Pater noster. Man darf sich nicht davon abhalten lassen, daß einem die Manipulation mit der Schnur oder das Hersagen der gleichen Formel vielleicht kindisch und lächerlich vorkomme. Die Hauptfahre ist die Wirkung, und Baudouin, der Genfer Schüler Coué behauptet, in 97 von 100 Fällen stelle sich die reitlose Wirkung in kürzester Zeit ein.

„Und wer's nicht glaubt, bezahlt einen Taler!“ wird mir mancher einwenden. Aber wenn die Wirkung auch nur 75 Prozent, ja nur 50 Prozent betrüge, so wäre das schon sehr viel, schon so viel, daß sich die Menschheit nicht einfach lächelnd von Coué und seiner Schule abwenden darf!

Coué ist da und wirkt, er hat einen gewaltigen Erfolg, wo er auf seinen Vortragsreisen hinkommt, sind die Säle zum voraus ausverkauft. Kranke, die ihn nur einmal gesehen haben, gehen geheilt davon wie die Pilger von Lourdes. Die stärkste Macht im Menschen ist eben nicht das Wissen, sondern der Glaube.

Die ungeheure Reklame, die um den Wundermann gemacht wird, ist nicht um materieller Vorteile Willen getrieben: sie verstärkt seine suggestive Kraft, Coué kann sie therapeutisch ausnutzen, sie kommt den kranken Mitmenschen zugut, und darum darf man auch sie bejahren.

Für kleinere Uebel wie Kopfschmerz, Husten, Zahnschmerz usw. kennt Coué eine rasche Beseitigungsformel: „Es geht vorüber, ich fühle schon weniger Schmerzen mehr!“ Das sagt man sich vor. Legt man sich dabei auf ein Ruhebett, die Augen geschlossen, den Körper in ungezwungener Haltung, so wirkt das Sätzlein noch viel schneller.

Das erinnert uns an die Heilmethoden der primitiven Völker. Indianer, Japaner, Malachen und vor allem die Inder kennen die Autohypnose und Autosuggestion. Der Inder setzt sich in Hockerstellung hin, versenkt sich in sich selber und erreicht so die Heilung von seinen Uebeln. Die sogenannten Yoga praktizieren Virtuosen darin. Buddhas Lehre empfiehlt die Konzentration auf sich selber, das Sich-Versetzen und Sich-Abschließen von der Welt. In Indien kannte man den Hypnotismus immer.

Es ist anzunehmen, daß ihn auch die alten Europäer kannten, und es würde sich die Untersuchung lohnen,

warum das Wissen verloren gegangen ist und wieder entdeckt hat werden müssen. Vielleicht ist der härtere Existenzkampf der nordischen Völker an dem Vergessen schuld: der Europäer hatte keine Zeit, um sich mit Selbstverkennt zu befassen, er mußte viel zu sehr darauf bedacht sein, sich Nahrung und Kleidung zu beschaffen und gegen Wilderung, wilde Tiere und Hunger zu wehren. So mag die Lehre, die einst Allgemeingut der gesamten Menschheit gewesen war, nur noch von den Priestern und Medizimännern gepflegt worden sein, die sie wie die Priester des alten Aegyptens streng für sich behielten und während der Wirren der Völkerwanderungszeit vergaßen und verloren. Es ist bekannt, daß im alten Aegypten ein jeder Laie mit dem Tod bestraft wurde, wenn man ihn dabei erwischte, daß er sich wissenschaftlich bilden wollte: die Wissenschaft war Monopol der Priester, und sie hüteten sie eifersüchtig. Auch unter den primitiven Völkern ist es heute noch so, daß privilegierte Stände oder Kasten viel mehr über die geheimen Lehren wissen als andere gewöhnliche Sterbliche, und daß die Wissenden ihre „Wahrheit“ eifersüchtig für sich behalten. In Indien kann man nur dadurch in das Wesen der Yogapraktiker und der strenggläubigen Brahmanisten eindringen, indem man selber ihr Jünger wird. Die Geschichte ist jedoch nicht so einfach. Die Wissenden sind nicht gewillt, dem Neuling zu viel auf einmal zu verraten: es dauert Jahre, um das Wissen restlos zu erwerben, und der Novize wird vielen Prüfungen unterworfen.

Coué ist anders. Er macht aus seinem Wissen keinen Hehl und ist vom Willen beseelt, zu helfen. Er möchte das, was er entdeckt hat, wieder zum Allgemeingut der Menschheit machen. Jedermann soll es ermöglicht sein, aus der Selbstsuggestion Nutzen für sich zu ziehen. Man überredet sein Unbewußtes, daß es die Symptome einer Krankheit fahren läßt und wird so praktisch gesund. Eine nervöse Disposition, das gibt Coués Wortführer Baudouin zu, kann mit der Autosuggestion nicht beseitigt werden.

Wenn wir die Heilungsberichte Coués lesen, so begreifen wir die Verehrung, welche die ehemaligen Patienten ihrem Arzte entgegenbringen, und wir mögen sie ihm wohl gönnen. Er hat sie in den meisten Fällen leichter verdient als viele seiner Kollegen, die sich um die Heilung ihrer Patienten jahrelang abmühen, aber wir schäzen den raschen und augenfälligen Erfolg mehr als die langsame und notvolle Arbeit.

Bor Coué hat Freud das Unbewußte entdeckt. Auch er ging von der alten Nancier Schule aus. Seine Methode aber ist es, aufzudecken, hervorzuziehen, was Coué einfach überdeckt, weg „bespricht“. Darum ist es falsch, Freuds Psychoanalyse in Beziehung zur Couéschen Autosuggestionstheorie bringen zu wollen. Baudouin sagt, wo Coué nicht ausreiche, müsse zur Psychoanalyse gegriffen werden. Diese geht Wurzeln nach, um die sich die Suggestionstherapie nichts kümmert. Man könnte etwa sagen: Coué läßt über einen frankmachenden Fremdkörper in der Seele des Menschen eine Kruste, eine Haut wachsen, sodaß man nichts mehr davon sieht — Freud öffnet die Seele und entfernt erst den Fremdkörper, ehe er die Wunde zusammenwachsen läßt. Beide Arten von Therapien haben natürlich ihre Gefahren. Wir haben, um den Vergleich weiter zu führen, von Menschen gehört, die ihr Leben lang mit einer Bleikugel oder einem Schrapnellstück im Leibe ohne Behinderung herumgingen. Und wir haben von andern gehört, die dem sicheren Untergange geweiht gewesen wären, wenn man ihnen die Kugel oder das Eisenstück nicht aus ihrem Leibe entfernt hätte. Ohne Operation ging es weniger schmerhaft, und, wie gesagt, oft gelang eine praktische (nicht die theoretische) Heilung ohne Operation. Und schließlich hörten wir von Leuten, die einen Fremdkörper unter vernarbter Wunde trugen, der sie mit den Jahren mehr und

mehr plagte, sodaß sie sich entschließen mußten, doch noch eine Operation über sich ergehen zu lassen...

Wir sind weder zur Couéschen, noch zur Freudischen Methode gezwungen, es kann ein jeder mit sich selber tun, was er für sich als das Richtige findet.

Jedenfalls lehrt uns Coué etwas höchst Bedeutsames: wie wir uns richtige Suggestionen geben, und wie wir sie uns geben müssen, damit sie wirken. Für diese zwei Dinge verdient er Unsterblichkeit!

Das Wissen um diese zwei Dinge kann uns nicht nur zu Selbstheilzwecken beste Dienste leisten, sondern auch für die Erziehung der Jugend. Das ist ebenso wichtig.

Hans Zulliger, Ittigen.

## Lea und ihr Hund.

Von Rosa Weibel. (Schluß.)

Am Abend kam die Dame mit einem Wagen. Die laut schreiende Lea wurde hineingepackt und fort ging es.

Sie wurde gebadet, bekam ein frisches Hemdlein und neue Strümpfe angezogen. Dann wurde sie von der Dame an die Hand genommen und an einen gedekten Tisch gesetzt. Lea saß wie versteinert vor ihrem gefüllten Teller, den Mund fest zusammengepreßt. Von dem guten Essen berührte sie trotz allem Zuspruch ihrer Beschützerin nichts.

„Ich jetzt, kleine Lea!

Gesprochen hatte sie noch kein Wort.

Lea zupfte am Tischtuch und starrte die Dame an. Diese wurde nervös.

„So warten wir halt, bis du Hunger hast, dann wirst du schon essen. Hast du vielleicht Heimweh? Du kannst doch nicht allein zu Hause sein, böse Räuber könnten dich ja stehlen. Deine Mutter muß im Spital bleiben, um wieder gesund zu werden. Hier bekommst du zu essen, so viel du magst. Ich kaufe dir auch Spielzeug, einen Gummiball, eine Puppe mit Schlaufen. Was willst du noch?“

„Wo ist Prinz?“ fragte Lea mit zuckenden Lippen.

„Dein Hund? Guter Gott, ich kann doch kein solches Tier in meiner Wohnung dulden. Wo wird er sein? Bei den Nachbarn, die werden ihn füttern, bis du wieder nach Hause kommst; dem geht es gewiß nicht schlecht. Also, sei zufrieden. Ich! Möchtest du vielleicht Schokolade?“

Lea schwieg. Der Dame ging die Geduld aus.

„In meinem ganzen Leben habe ich kein so verstoßtes Kind gesehen. Nehmen Sie sie fort, es ist ganz ausgeschlossen, etwas mit ihr anzufangen. Nehmen Sie sie hinaus, sie soll ins Bett!“ gebot sie dem Zimmermädchen.

Lea wurde ausgesleidet.

„Du solltest nicht so bockbeinig sein, die Frau wird sonst böse. Wenn du aber recht freundlich bist, bekommst du alles, was du willst.“

„Ich will zum Prinz!“ schluchzte Lea.

„Ach, was willst du auch mit dem Hund! Solange du hier bist, wirst du es schon ohne ihn aushalten können.“

Lea schlief nicht. Mit weit offenen Augen starrte sie die ganze Nacht in das Dunkel oder warf ihren kleinen Leib in dem großen, schönen Bett hin und her. Auch am andern Tage berührte sie weder das Essen, noch antwortete sie auf die vielen Fragen ihrer Wohltäterin. In ihrer Verzweiflung ließ die Dame den Hausarzt kommen.

„Sie ist nicht, schlafst nicht, redet kein Wort. Was soll ich mit ihr anfangen, mit einem solchen Kinde? Ich bitte Sie, Herr Doktor! Wo ich doch das Beste für sie will. Es ist ganz schrecklich, wenn man sich für seine Mühe so quälen muß. Ich habe nicht geschlafen, so regt mich das trockige Ding auf.“

Also vorbereitet kam der Arzt zu Lea. Er setzte sich vor sie hin.

„Möchtest du zu deiner Mutter, Kind?“ fragte er freundlich. Er bekam keine Antwort, wurde aber scharf fixiert.