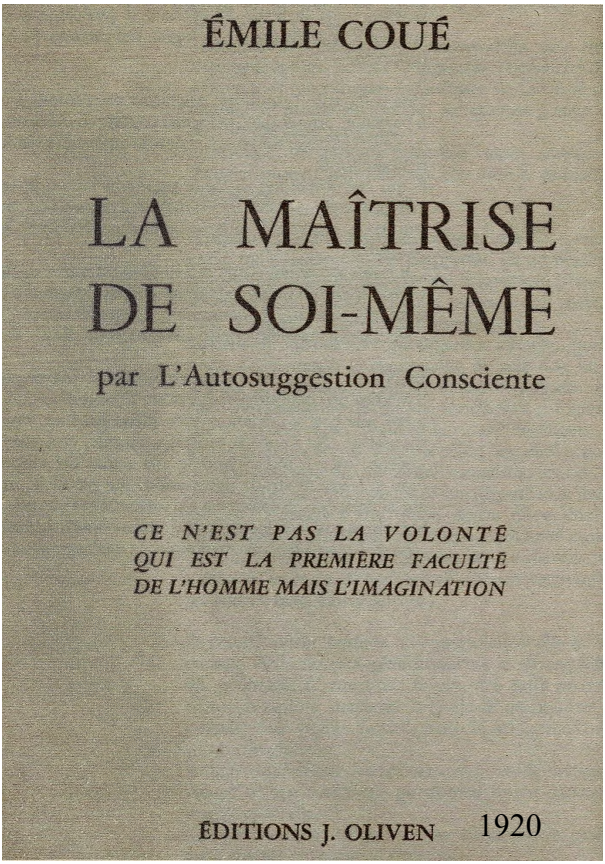
Giammario Trippolini

HANDBUCH DER COUÉ-METHODE

Gesund werden und bleiben



Ed. Il Successo - der Erfolg,
A l'En 15, CH-7503 Samedan 2016
Tel. 0041-81 852 42 90 www.il-successo.ch,
e-Mail: manifesto.trippo@bluewin.ch

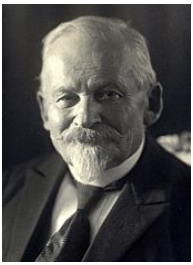
Mein Dank geht

- an Coué Beraterin, Frau Claudia Stahel, die sich bereit erklärt hat, die anspruchsvolle Arbeit der Textredaktion zu übernehmen,
- an Coué Beraterin Frau Bettina Keller, die mit ihren Erfahrungen in der Familie und im Behindertenheim das Handbuch bereichert hat,
- an meine Frau Myrta, die vor mir einen Coué-Wochenkurs besucht hat und in der Erziehung der Kinder die Coué-Methode mit Ausdauer angewandt hat. Sie wurde von mir und den Kindern mit Diplom in der Familienkarriere honoriert,
- an meine drei Söhne, Maurizio, Ivar, und Francesco, die durch die Coué Methode täglich Erfolg in ihrer Familie und im Beruf erfahren dürfen.
- an meinen Freund Marcel Hoffman, den langjährig erfahrensten Ausbildungsleiter der Coué-Methode,
- an alle von mir ausgebildeten Coué-Trainer/Innen, die geduldig viele Tage bei mir verbracht haben und mich mit rührenden Rückmeldungen überrascht haben,
- an alle Freundinnen und Freunde, die Émile Coué und seine Methode lieben, praktizieren und weiter empfehlen,
- an alle diejenigen, die sich für die Coué-Methode engagieren.

Samedan, den 17. August 2016, Giammario Trippolini

Alle Rechte vorbehalten: Ed. Il Successo - der Erfolg,
A l'En 15, CH-7503 Samedan 2016
www.il-successo.ch, e-Mail: manifesto.trippo@bluewin.ch
Tel. 0041-81 852 42 90 Mob. 077 461 35 56
Druck: Rotalit, Chiavenna (SO), Italia

Émile Coué— sein Leben



Émile Coué (geb. 27. Februar 1857 in Troyes, + 2. Juli 1926) aus Nancy in Frankreich ist mit seiner bewussten Autosuggestion der Urheber aller modernen Methoden, die sich mit positivem Denken befassen. Seine Botschaft war: "Ich heile Sie nicht, sondern ich lehre Sie, wie Sie sich selbst heilen können". Sein Buch ***"Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion"*** hat tausenden von Menschen geholfen. Seine Weltberühmte Formel war: "Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser". Émile Coué selber erzählt von seinem Leben (aus: Gisela **Lucci-**Purtscher, *Die Praxis der bewussten Autosuggestion* 162-163):

"Als Beispiel, wie man das erreicht, wovon man überzeugt ist, erzähle ich Ihnen folgendes aus meinem Leben.

Ich hätte gerne Chemie studiert, aber es fehlten die Mittel. Mein Vater war nur Eisenbahnangestellter. Da kam eines Tages der Besitzer einer kleinen Apotheke aus Troyes zu uns und sagte, er habe gehört, dass ich Chemie studieren möchte. Er brauche einen Angestellten und ich könne ja das Apothekerfach erlernen, das sei auch Chemie.

Mein Vater und ich nahmen an. Ich wusste, dass ich es im Leben zu etwas bringen würde. In der Apotheke arbeiteten der Apotheker, ein erster Gehilfe und ein Lehrling, der die Flaschen wusch usw. Ich wurde zweiter Gehilfe. Nachdem ich eine Weile umsonst gearbeitet hatte, musste der erste Gehilfe austreten, mein Prinzipal engagierte aber keinen zweiten Gehilfen und fragte auch nicht, ob und wie ich allein fertig würde. Ich hatte ja immer noch den Laufburschen, der die Flaschen wusch usw. Bald darauf verließ uns auch dieser und mein Prinzipal engagierte keinen Ersatz.

Ich wusch von da ab auch alle Flaschen und kam ohne Laufburschen aus. Von da an gab mir der Prinzipal monatlich die Summe von 25 Francs. Ich besorgte das alles ein Jahr lang und die Apotheke ging gut und reibungslos. Dann war die Zeit da, wo ich meine Studien für das Apothekerfach in Paris beginnen konnte, und ich reiste nach Paris. Ich hörte, dass mein früherer Prinzipal von da an zu klagen begann und nach und nach wieder drei Personen anstellte und dennoch weiter zu klagen hatte.

Nachdem ich etwa ein Jahr lang in Paris studiert hatte, kam eines Tages der Besitzer der ersten Apotheke in Troyes zu meinem Vater und sagte ihm, er müsse mit ihm über mich sprechen. Mein Vater war sehr erstaunt und fragte nach seinem Begehren. „Ich komme, um Sie zu fragen, ob Ihr Sohn, sobald er seine Fachstudien beendet haben wird, mein Associé und Nachfolger werden will. Wollen Sie mit Ihrem Sohn sprechen, damit er sich die Sache überlegt?“

Mein Vater sagte: „Da ist nichts zu überlegen, mein Sohn würde sofort ja sagen, aber Sie sind sicher in einem Irrtum, denn ich kann meinem Sohn kein Geld geben.“ — „Das Geld brauche ich nicht“, sagte der Apotheker, „es fragt sich nur, ob der Vorschlag Ihrem Sohn passt. “Ich willigte ein, und als ich zwei Jahre darauf meine Studien beendet hatte, war ich der Mitarbeiter und künftige Nachfolger in einer großen Apotheke. Wie war das gekommen? Der Apotheker hatte sich bei meinem ersten Prinzipal genau nach mir erkundigt und richtig kalkuliert: Wenn Coué mir die Apotheke führt, kann ich von da an meinen Liebhabereien nachgehen und ein Schlaraffenleben führen. Ganz unbewusst um den späteren Erfolg habe ich meine Arbeiten mit so großem Eifer getan, dass der reiche Apotheker auf mich aufmerksam wurde. So führt, wer vom Gelingen eines Unternehmens überzeugt ist, die Handlungen aus, die das Gelingen herbeiführen."

Nun einen kurzen Abschnitt aus **F-J. Neffe**: *Lebensschlüssel, Autosuggestion* Das Buch ist ein wunderbarer Beitrag (noch im Handel) über die Coué-Lehre:

"Es folgen drei Jahre Apothekerlehre in Troyes. 1879 tritt Coué in die Apothekerschule („Necker-Hospital“) in Paris ein. Am 20.Juli 1882 erhält Coué als Jahrgangsbester sein Diplom als „Apotheker 1.Klasse“ und ist noch bis 1883 am Hospital Necker als Praktikant tätig. Mit 26 Jahren wird er Mitinhaber der Apotheke an der 1, Mail des Tauxelles, später am 3, Boulevard Danton, in Troyes. Er lernt Lucie Lemoine (1858-1954) kennen, die Tochter eines der wichtigsten europäischen Pflanzenzüchter, Pierre Victor Lemoine, in Nancy, der zahlreiche Blumenarten wie Begonien, Chrysanthemen, Pfingstrosen usw. verbesserte".

Am 30. August 1884 heiraten **Lucie Lemoine** und Émile Coué.

Coué lebte und wirkte in Nancy. Er wurde so bekannt, dass er in drei Jahren über sechzig Vorträge in amerikanischen Städten hielt. Sein bester Autosuggestionsschüler war der berühmte **Henry Ford**, Gründer der Ford - Firma. In England wurde er von der **königlichen** Familie

eingeladen, den Kindern zu helfen. Unter ihnen war der Stotterer Prinz Albert, der später zum König George dem VI. ernannt wurde (siehe den berühmten Film **"The King's Speech**"). The **Beatles** mit dem Lied "**Getting better all the time**" (*www.youtube.com/watch?v=kfFTGOEB-5c)* und **Beautiful Boy** (Darling Boy) **John-Lennon** *http://www.youtube.com/watch?v=CMCmoHAax10* oder *http://www.youtube.com/watch?v=Lt3IOdDE5iA* und **Michael Jackson** *zum Gründer der Firma Sony (*Audiotape Michael Jackson sandte to Morita chairman of Sony: *http://www.youtube.com/watch?v=G91pGc-VNm8&feature=endscreen&NR=1)*, **beweisen**, dass die Coué Formel im Englischen Sprachraum allgemein bekannt war.

Coué hielt Vorträge zwischen 1918 und 1926 auch in der Schweiz. Z. B. im Jahre 1925 hielt er 52 Sitzungen in den verschiedensten Städten der Schweiz. In Davos hielt er 4 Sitzungen und in Chur 2.

HANDBUCH DER COUÉ-METHODE

(Giammario Trippolini)

1. Kapitel - Die Selbstbemeisterung

Emile Coué hat ein Büchlein geschrieben mit dem Titel « La maîtrise de soi même par l'autosuggestion consciente». Das heisst: "Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion".

Anfang des XX Jahrhundert war die Selbstbemeisterung Allgemeingut.

Schon im XIII Jahrhundert sagte Thomas von Aquin: alles, was realisiert wird, ist das Ergebnis der Selbstbemeisterung.

Antonin Eymieu: *Le gouvernement de soi-même, essaie de psychologie pratique*,1905 . 14emme édition. Er stellt drei Prinzipien fest. Trois principes: 1. Par les idées pour gouverner les actes. 2. Par les actes pour gouverner les sentiments. 3. Par les sentiments pour gouverner les idées et les actes.

Joseph Enthofer *: De imperio sui-ipsius*, Doktorarbeit als Manuskript, I929 Angelicum, Rom. In zwei Teilen : 1. Theorie der Selbstbemeisterung. 2. Die Selbstbemeisterung in der Praxis.

Gerhard Roth, *Fühlen Denken Handeln*, Suhrkamp, 2001. Besondere Bedeutung hat die Frage, in welchem Masse unser Tun oder unser Ich vom Bewusstsein oder vom Unbewussten gesteuert wird.

James Allen: As You think, 1904, Heile Deine Gedanken, Werde Meister deines Schicksals, Lünch & W, Stuttgart, 1987 und 2005.

Talmud. 700 v.C. bis 500 n.C.:

- Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte.
- Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Handlungen.
- Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
- Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
- Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Nur Coué aber hat uns belehrt, wie wir unser Denken, Handeln und Fühlen bemeistern und steuern, um das Ziel der Selbstbemeisterung zu erreichen: nämlich durch **bewusste** Autosuggestion.

2. Kapitel - Was ist die Selbstbemeisterung

Wer nicht Herr, Meister, Chef über sich selbst ist, der gehört sich selbst nicht, sondern einem anderen Herrn: sei es seinem Lebenspartner, seinem Betriebschef oder Kollegen. Sogar psychische Faktoren wie Angst, Depression, Sucht usw. können einen packen und versklaven.

Selbstbemeisterung bedeutet also sich selbst zu gehören, über sich selbst verfügen zu dürfen, frei sich selbst gestalten. Mit einem Wort können wir sagen, dass die Freiheit der Kern des Menschen ist. Wir sind frei, das eigene Leben glücklich zu gestalten.

St. Franziskus von Assisi hat die Selbstbemeisterung mit der vollkommenen Freude identifiziert.

Die *"Fioretti"* erzählen, dass Franziskus von Assisi seinem Schreiber Bruder Leo diktiert hat, dass die **perfekte Freude** weder im reich sein, noch im Sprachen und Wissenschaft lernen, noch im Wunderwirken oder Totenerwecken besteht, sondern nur in der Selbstbemeisterung, mit der wir Verfolgung, Krankheit, Misserfolg und unser Kreuz mit Geduld, ohne Hass, ohne Murren und aus Liebe zu Jesus ertragen. Mit diesen Worten hat Franz von Assisi die Empfehlung des Paulusbriefes an die Philipper (Phil. 4,4): „Freut euch jeden Augenblick“ in die Tat umgesetzt. Wenn ich mich jeden Augenblick im Griff habe, dann kann ich behaupten, dass ich jeden Augenblick glücklich bin.

Die Selbstbemeisterung hat eine Grundregel, d.h. die Stimme des Gewissens, die sagt: „das Positive musst du anstreben, das Negative (Böse) musst du vermeiden“. Die, aus Intelligenz, Ausbildung, Tradition, Freundschaften, Erfahrung, Informationen aller Art

gewonnen Ideen, vermitteln dem Gewissen die Erkenntnis von dem, was positiv bzw. negativ ist.

Die Lehre von Émile Coué lautet: die positiven Ideen muss ich bewusst auswählen, in einem Satz formulieren und in entspanntem Zustand 20mal wiederholen. Das soll 3mal am Tage geübt werden.

3. Kapitel - Autosuggestion

Émile Coué betitelt sein Büchlein: "Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion". Er sagt klar, dass die Autosuggestion ein Mittel, ein Werkzeug, eine Maschine, eine Waffe ist, die für gute oder schlechte Zwecke benützt werden kann. Jeder Mensch handelt und denkt durch Autosuggestionen, sei es zum Guten so wie auch zum Schlechten. Jedes Werkzeug, jede Waffe ist an sich moralisch neutral. Je nach dem, was man damit macht, wird die Tat von der Stimme des Gewissens, als gut oder schlecht beurteilt.

Es ist höchst interessant, sich mit dem Wort Autosuggestion auseinanderzusetzen, um die Bedeutung zu erfassen.

Auto (Griechisch) = selbst

Sub (Latein) = unter (unter-bewusst)

Gestion, (Latein. gero, gessi, gestum, gerere = handeln, führen, leiten, vollziehen, sich beherrschen, sich benehmen, sich verwalten, bewirken). Viele Wörter wurden in die modernen Sprachen aus dem Präsens *"gero*" oder aus dem Partizip "*gestum*" abgeleitet, z.B. Geste, Gerant, Gérarc, Geriatrie (die alten Leute, Seniores oder Senat führten das Volk), Gerontologe, Führung, Verwaltung, Suggestion, Suggestivität, suggerieren, Suggestibilität, suggestiv. Französisch : "la gestion (d'une entreprise) " = die Führung (des Unternehmens).

Autosuggestion = Selbstverwaltung, Selbstbemeisterung. Das Büchlein von Émile Coué könnte man übersetzten: “Die Selbstbemeisterung durch bewusste Selbstbemeisterung” oder “Selbstverwaltung durch bewusste Selbstverwaltung“ d.h. „sich im Griff haben durch bewusstes sich selbst im Griff haben“. Hier wird die wichtige Rolle des Wörtchen "bewusst" angedeutet, das wir später erklären werden.

Coué vor 2000 Jahren? "Gott hat einige Dinge in unsere Gewalt gegeben und andere nicht. In unsere Gewalt gab er das Herrlichste und Erhabenste, wodurch er selbst glückselig ist: den Gebrauch der **Vorstellungskraft, Phantasie und Imagination**. Wenn wir sie recht gebrauchen, bedeutet das für uns ein freies, leichtes, heiteres, beständiges

Dasein. Es bedeutet Auto-Gestion, Selbstbemeisterung, Recht und Gesetz, überhaupt jede Kraft und Mut". (Epiktet, 50 n. C. *Unterredungen, unter vier Augen*)

4. Kapitel - Bewusst das Unbewusste steuern

Autosuggestion "consciente" (Coué) bedeutet "bewusste" Autosuggestion. Hier die Gehirnstruktur in wenigen schematischen Worten: Lymbus-Balken oder Trennwand, zwischen Gehirn**ober**teil (Bewusstes) und Gehirn**unter**teil (Unbewusstes). Das Unbewusste wird oft **Unter**bewusstsein genannt, weil dafür der Gehirn**unter**teil zuständig ist.

Der Oberteil oder die Grosshirnrinde (Cortex) erhält die Informationen von der äusseren Welt durch die Sinne. Die Informationen nennen wir auch Ideen, Vorstellungen, Bilder, Gedanken. Auf jeden Fall werden sie vom meinem Gehirn kritisch abgewogen: gut, schlecht, anzustreben, zu verwerfen, positiv, negativ usw. Der Gehirnoberteil sendet die Informationen durch den Balken zum Gehirnunterteil (Thalamus, Amigdala usw.) zu speichern oder löschen. Hier werden sie erarbeitet und **kritiklos** (also unabhängig ob wahr oder falsch, gut oder schlecht) durch Nervensystem, Lymphen und alle anderen körperlichen Organe in die Tat umgesetzt.

Tabelle

DAS BEWUSSTSEIN	DAS UNBEWUSSTE
Urteilsfähig, kreiert neue Ideen und Arbeitsprogramme. -Es besitzt abstraktes Denken, um Ideen für Sammelobjekte zu bilden. -Es denkt gern an Vergangenes oder Zukünftiges um Verknüpfungen zu finden und um seine Ziele zu erreichen. -Kurzzeit-Gedächtnis: Die Informationen werden durchschnittlich 20 Sekunden lang behalten, gesiebt und dann gelöscht oder ins Unbewusste gesandt. Hier ist es wichtig zu handeln, damit gutes Material ins	Ihm untersteht der normale Lebensrhythmus mit den Funktionen des Körpers wie Herzschlag, Verdauung, Atmung, Bewegung, Gefühl, Empfinden usw. -Es denkt an die Gegenwart, nimmt alles wortwörtlich. Erkennt die Welt durch die fünf Sinne, (fühlen, hören, sehen, schmecken und riechen). -Langzeit-Gedächtnis: Speichert vergangene Erfahrungen, Gelerntes, Bilder, Suggestionen, Werte und Überzeugungen. - Lernerfahrungen werden verwendet für die automatischen

Unbewusste geschoben wird. Denn erst dort wird es zum Wirken gebracht. -Begrenzte Verarbeitungs-Kapazität: es verarbeitet durchschnittlich 40 Informationen pro Sekunde und kann immer nur wenige Aufgaben gleichzeitig erledigen Verknüpfungen. Sigmund Freud verglich die menschliche Psyche mit einem Eisberg: nur ein sichtbares Zehntel steht für das bewusste Ich, für die Kraft des Verstandes und des Willens.	Funktionen des Lebens wie Bewegung, Fahrradfahren, Schwimmen, auf Empfindungen automatisch reagieren usw. -Grosse Fähigkeit zu Millionen gleichzeitig automatischer Verknüpfungen. Sigmund Freud sagte: die unter der Wasserlinie verborgenen neun Zehntel vom Eisberg repräsentieren das Unbewusste, welches sämtliche vom bewussten Willen unabhängige Vorgänge in unserem Körper steuert. Dazu gehört auch die Heilung.

Deswegen sagt Coué, dass man die Suggestionen, die Imagination, die Phantasie **bewusst** abwägen, durchsieben, akzeptieren oder verwerfen muss. Ja wir müssen sogar bewusst gute Ideen, Vorstellungen, Gedanken formulieren und schlechte, negative Nachrichten, Phantasien, Freundschaften stoppen und vermeiden. Mit anderen Worten sind spezielle Massnamen zu ergreifen, damit nur Positives ins Unterbewusstsein kommt. Z.B. wenn ich mir wiederholt nach Paracelsus sage "Ich bin ein Fels", dann sendet das Bewusstsein die Idee zum Unterbewusstsein. Dieses wird dafür sorgen, dass jedes Organ, jede Zelle meines Körpers mitwirkt, damit ich stark wie ein Fels werde.

Umgekehrt, wenn ich mir ständig "ich bin ein Unglückspilz" sage, dann werden sich Pilze, Bakterien oder Viren im ganzen Körper vermehren und sich immer freiere Bahnen verschaffen, damit ich ein Unglückspilz bleibe oder werde.

Beispiel der Hartdisks im Computer**.** Jeder weiss, dass der Computer nach der Gehirnstruktur entwickelt worden ist.

COMPUTER	**MENSCH**
Ich kaufe einen **neuen Computer**. Einige Arbeitsprogramme sind schon drin (Öffnen, Licht, Ton, alle	Ähnlich ist unser Zustand bei der **Geburt**. Wir haben die Lebensprogramme wie Ernährung, Instinkt, Sehen,

Einstellungen usw.), aber er enthält noch keine Nachrichten, Mails, Briefe, Artikel, Fotos von mir, so dass ich sagen kann, der Computer sei leer.	Hören, Fühlen, Empfinden usw. aber keine oder wenige Ideen. Erst mit der Zeit wird das Kind die Ideen im Unterbewusstsein (=Hartdisks) speichern.

Das Bewusstsein ist **DAS ICH**, das vor dem Computer sitzt und bewusst entscheidet, was für ein Programm es öffnen will. Ich kann Google, Facebook, E-mail, Words, Druck, Scann, Notes, Briefe, Fotos, Videos usw. öffnen. Mit dem **bewussten Klick** öffne ich ein Programm, wo ich schreibe, sammle, empfange, sende, lösche usw. und auf **Hartdisks (=Unterbewusstsein)** speichere.	**Im Leben** mache ich dasselbe: ich kann bewusst Musik hören, lesen oder schreiben, spazieren gehen oder arbeiten usw. Dann entscheide ich bewusst mit einem geistigen Befehl (Klick), was ich schreiben, lesen, hören, verrichten will. Das alles wird ins Unterbewusstsein gespeichert

Ich kann **selbst** Wahrheit oder Lügen bewusst in den **PC** schreiben, Familienfotos oder Pornos Videos eingeben, Politik oder Brutalos speichern.	Ich kann **selbst** Ideen der Liebe, des Hasses, der Selbstschätzung, der Entmutigung usw. bewusst denken.

Aber ich kann auch vom **Internet** (Umwelt) alles Mögliche x/Prozent positiv oder ein y/Prozent negativ herunterladen. Mein Computer ist dann entsprechend positiv bzw. negativ.	Ich erhalte gewollte und ungewollte Informationen von der **Umwelt** und je nachdem wie sie sind wird mein Unterbewusstsein x/Prozent positiv oder y/Prozent negativ speichern.

Will ich einen sauberen **PC,** so muss ich saubere Ordner und Dateien und ein Antivirussystem speichern und Viren, Spams,	Will ich ein sauberes, aufrechtes, gesundes **Leben** führen, so muss ich Positives speichern und Negatives (Probleme, Unlust usw.)

Brutalos, Pornos und Rassismus löschen bzw. entsorgen.	löschen bzw. **entsorgen** siehe Kap. 6 und 7.

Ein Lehrbuch bzw. ein PC-Kurs sagt mir, wie ich den PC bemeistere und richtig brauche.	Die **Coué Methode** bzw. ein **Coué Vorkurs** lehrt mich, **wie** ich den Geist und den Körper gesund und stark bewahre**.**

5. Kapitel - Einige Regeln der Coué-Lehre über die Beziehung zwischen Wille und Vorstellungskraft

Eine Vorbemerkung: es handelt sich hier **nicht** um Wunder, sondern um das Lernen, wie man sich selbst helfen oder heilen kann. Die wunder-bringenden Kräfte sind in uns selbst. Die Coué-Methode ist nicht gegen die Ärzte, sondern strebt eine vertrauensvolle Zusammenarbeit an, damit der Patient positiv zum Arzt und zur Behandlung steht.

Émile Coué sagt über di Vorstellungskraft (auch Imagination oder Phantasie genannt): " Wir können di Vorstellungskraft mit einem wilden Bach vergleichen, der jeden Unglücklichen, der hineingefallen ist, mit sich weg schleppt, trotz seinen Willen das Ufer zu gewinnen. Dieser wilde Bach scheint unbeherrschbar. Aber wenn man gut überlegt, kann man seinen Strom umleiten, das Wasser in ein Wasserkraftwerk fliessen lassen, und damit seine Kraft und Geschwindigkeit in Elektrizität und Wärme umwandeln.

Man kann die Vorstellungkraft auch mit einem wilden Pferd vergleichen. Erst nachdem es gezähmt wird kann man es reiten. Unsere Arbeit besteht in der Auswahl der guten und im Verwerfen der negativen Gedanken, Ideen, Vorstellungen, Phantasien.

Die Autosuggestion ernährt sich von Suggestionen, Vorstellungen, Gedanken, Ideen, Einbildung, Visionen (auch Visualisierung genannt), so dass die Selbstbemeisterung durch die bewusste Beherrschung der Vorstellungskraft erzielt wird.

Durch kleine Nuancen können die verschieden Wörter unterschieden werden, aber wir benützen sie meistens als gleichbedeutend: Idee, Gedanke, Vorstellung, Einbildung, Vision, Inspiration, Imagination, Suggestion, Phantom usw. werden zu **Auto-**Suggestionen wenn ich sie

als **mein** Gut akzeptiere oder zulasse, dass sie Platz in mein Unterbewusstsein (Speicher) einnehmen.

Der Wissenschaftler Antonio Muratori, La forza della fantasia, 1745. = Die Kraft der Vorstellung. Phantasie (griechisch) = imaginatio (Latein) = Vorstellung (deutsch). " Die Phantasie kann plötzliche Heilungen oder Erkrankungen hervorrufen, so dass man denken könnte sie seien Produkt von Wundern bzw. von Flüchen".

Noch zuvor M. De Montaigne (1533-1592*)* im *Essais, La force de l'imagination*, sagte*: „ wir sind aufgewirbelt, wir zittern oder erröten in Folge des Vorstellungseinflusses … Wundmale, Ektase, Sexempfindungen, Wunder, Visionen, Zauberei, Impotenz, alle mögliche wirkliche oder erdachten Krankheiten… etroite couture de l'esprit et du corps s'entre-communiquants leurs fortunes"(Folge der engen Naht zwischen Geist und Leib die sich gegenseitig ihr Glück oder Unglück austauschen…".*

Also, was Coué über die Autosuggestion sagt, das hatten Wissenschaftler lange vor ihm bewiesen. Coué formulierte folgendes

Grundprinzip: Jeder Gedanke, welchen wir uns zu eigen gemacht haben, **verwirklicht** sich im Bereich des Möglichen**.**

Dann hat Coué andere Regeln hinzugefügte damit wir die Verhältnisse zwischen Wille und Vorstellungskraft besser verstehen. Er benützt mathematische Formeln, damit wir eine Ahnung haben, was in uns geschieht, die aber nicht wortwörtlich zu nehmen sind.

1. Regel: Wenn der Wille (=W) und die Vorstellungskraft (=VK, d. h. Phantasie, Imagination, Überzeugung, dass man etwas kann) in entgegengesetzte Richtungen ziehen, dann gewinnt immer **ausnahmslos** die Vorstellungskraft:

WILLE gegen Vorstellungskraft gleich Vorstellungskraft.
W gegen VK = VK

W ⟷ gegen VK = **VK**

a. Beispiel: „ Ich schliesse die Augen und die Hände. Ich denke nun wiederholt: <Ich will (=W) sie öffnen aber ich **kann es nicht**>(=VK). Obwohl ich <ich will> denke, bleiben Augen und Händen geschlossen, solange ich nicht umgekehrt denke, d.h. <ich kann sie öffnen und öffne sie>.

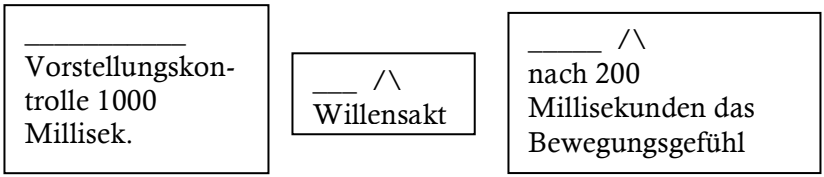
b. Erfolgslos sind auch ähnliche Sätze <ich will sie öffnen, **aber** ich weiss nicht, ob ich es kann> oder <ich will sie öffnen, aber...> Erfolglos ist also auch der **Zweifel.**

c. Ein anderes Beispiel: die Zweifelswirkung ist gleich **Null**: Ich stehe mitten im Saal, schliesse die Augen und denke : <gehe ich nach vorne oder nach hinten>? Erfolg null, d.h. ich bewege mich Minuten- bzw. Stunden lang nicht. Das ist der Grund, warum Jesus und alle Propheten der verschiedensten Religionen sich gegen den Zweifel gewandt haben: <Warum zweifelt ihr...>?

d. **Überlegung: Existiert der freie Wille überhaupt?** Die amerikanischen Neurobiologen Benjamin Libet, C.A. Gleason, E.W. Wright und D. K. Pearl haben in einer Forschung von 1983 bewiesen (es wurde 1999 von Patrick Haggar und Manfred Eimer bestätigt), dass der Willensakt immer von den Ideen und Vorstellungen abhängt, die man schon im Unterbewusstsein gesammelt hat. Sie haben unzählige Experimente mit den Elektromyogramm (EMG) gemacht und vielleicht unwissend die wichtigste Coué-Formel wissenschaftlich bewiesen: Wenn der Wille (=W) und die Vorstellungskraft (VK) in entgegengesetzte Richtung ziehen, dann gewinnt immer **ausnahmslos** die Vorstellungskraft.

e. Konkret haben die Wissenschaftler folgenden Vorgang bewiesen:

1. Blitzschnelle Kontrolle der vorhandenen Ideen im Limbischen System, Präfrontkortex, in den Basalganglien, im Seitlichen Kleinhirn, im Vestibulo, Spino, Prämotorcortex usw. (es wird Bereitschaftspotential genannt: ich kann, der Fuss ist gesund, Bewegung ist etwas Gutes, die Motivation ist da usw.)
2. Nach 1000 bis 500 Millisekunden kommt die Botschaft, ob der Willensakt ausführbar ist oder nicht.
3. Der Willensakt muss sich den Vorgaben anpassen, selbst wenn die Vorstellungen in Wirklichkeit falsch sind (ich kann die Hände nicht öffnen = falsch, aber es blockiert die Hände). Also der Wille ist nicht frei zu machen, was er will, sondern er ist der Autosuggestion untertan.
4. Nach 200 Millisekunden spürt man die Bewegung oder ihre Absperrung.



(Gerhard Roth : Fühlen...2001, Seite 439, Shurkamp) Wo ist also der freie Wille? Coué antwortet in der Einsammlung der Ideen. Man muss bewusste positive Autosuggestionen einsammeln, damit Vorstellungen und Wille zusammen ziehen (2. Regel). Dann ist der Erfolg im Rahmen des Möglichen gesichert.

2. Regel: Wenn Wille (=W) und Vorstellungskraft (=VK d.h. ich kann) in dieselbe Richtung ziehen, dann **multiplizieren** sich ihre Kräfte, nicht nur summieren. Vorstellungskraft + Wille = VK **mal** W

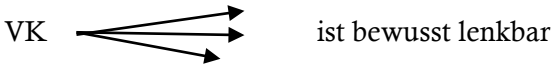
$$VK + W = VK \times W$$

Beispiel: "Wenn mein Sohn beim Wandern eine Steigung vor sich sieht und jammert: "Oh nein, das ist so streng", dann sagen wir den Satz <ich kann , ich kann, ich kann> oder auch, <wir laufen locker und leicht hinauf, wir laufen locker und leicht hinauf>. Der Erfolg ist in kürzester Zeit erreicht *(Bettina Keller).*

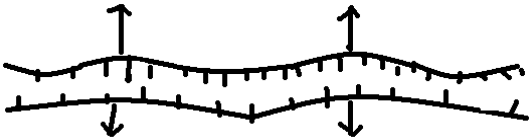
3. Regel: Die Vorstellungskraft (=VK d.h. ich kann) ist so stark wie der Wille im **Quadrat**. $VK = W^2$

Beispiel: "Ich kann Formel: Wenn mein Sohn sich etwas nicht zutraut, sagen wir zusammen die "ich kann-Formel auf und es gelingt ihm. Eine Zeitlang weinte er regelmässig weil er sich nicht selber im Auto angurten konnte. Wir sprachen die "ich kann Formel" und es gelang ihm sofort. Heute wendet er die Formel immer häufiger selbständig an, wenn er es braucht" *(Bettina Keller).*

4. Regel: Die Vorstellungskraft, kann bewusst durch Autosuggestionen gelenkt werden. Das heisst, wenn ich mir wiederholt bewusst eingebe "ich bin stark" dann werde ich es, trotz Depressionen.



5. Regel: Jede Vorstellung bewirkt eine Zuckung bzw. Bewegung, eine Öffnung oder eine Verengung der Haut (siehe Runzeln, oder Gänsehaut), der Venen, der Arterien, des Herzens, der Lymphen, des Darms, (Bauchweh oder in die Hose machen vor Angst), des Magens (Ulkus), ja sie wirkt sich sogar auf jede einzelne Zelle aus.



6. Regel: Jeder Gedanke strebt nach Verwirklichung. Descartes: „**Cogito ergo sum”**. Antonin Eymieu (Tom.I, pp.123-147) : “L’idée incline à l’acte”. Und das selbst, wenn die Idee falsch ist.

a. Übung: Wenn ich mit der Vorstellungskraft die Idee bilde: <Ich bin glücklich> oder <ich bin unglücklich>, dann reagieren meine Körperzellen und meine Muskeln entsprechend: sie dehnend sich aus oder sie ziehen sich zusammen, selbst wenn der Satz falsch ist. Man macht diese Übung mit geschlossenen Augen und kontrolliert die Bewegungen der Ecken des Mundes oder die Falten der Stirne, während man zehn mal denkt <ich bin glücklich> und dann zehn mal <ich bin unglücklich>. Ob der Satz falsch oder wahr ist, spielt hier keine Rolle. Es genügt, dass ich an den Satz denke.

b. Übung: Ich schliesse die Augen, ich stelle mir vor, eine Zitrone zu halbieren. Die Hälfte in der rechten Hand drücke ich zusammen, so dass ein wenig Saft auf der Oberfläche auftaucht, ich trinke daraus und merke wie es sauer ist. Ich bekomme meistens Gänsehaut. Ich mache die Augen auf, "wo ist die Zitrone?" Obwohl sie nur in der Vorstellung ist, und nicht in der Wirklichkeit, beeinflusst sie Speichel und Körperzellen. **Also nicht die äussere Wirklichkeit, sondern die Idee beeinflusst meinen Körpe**r. Nur mit den Gedanken kann ich mich glücklich oder unglücklich machen, krank oder gesund, erfolgsreich oder erfolgslos.

c. Beispiel: "Geburtsvorbereitung: Während der Schwangerschaft sagte und schrieb ich jeden Abend für mich den Geburtsverlauf, wie ich ihn für mich und Kind wünschte auf: "Mein Kind flutscht nur so aus mir heraus, wir überstehen dieses Ereignis beide gesund und heil, die Geburt dauert höchstens 7 Stunden". Das habe ich täglich konsequent durchgeführt. Es hat genau so stattgefunden. Mein Sohn wurde natürlich, als erstes Kind und mit Steisslage entbunden, weder er noch ich hatten nur einen Kratzer, ich war direkt nach der Geburt wieder voller Kraft, fit und gesund, er ebenfalls. Die Geburt dauerte genau 7 Stunden" *(Bettina Keller).*

7. Regel. Die Wiederholung der Ideen bewirkt **Gewohnheitsreaktionen** der Zellen und der Gewebe, so dass, wenn solche Ideen eines Tages fehlen, dann spürt man Entwöhnungssymptome. Das Fehlen von TV, Radio, Lektüre (z.B. Tex Willer) bewirkt Symptome, wie beim Fehlen von Spaghetti, Alkohol, Droge, Zigaretten usw. So dass eine Gewohnheit sich gut oder schlecht auswirken kann, je nach dem was ich bewusst als Autosuggestion auswähle. Ich muss bewusst mein Computer, iPad, iPod usw. bemeistern, sonst werde ich aussichtslos abhängig.

Beispiel: "Mein Sohn hatte eine Zeitlang ständig das Gefühl auf die Toilette gehen zu müssen, bei einer Autofahrt wollte er im 5-Min.-Takt anhalten und auf die Toilette gehen. Wir sagten **mehrmals** zusammen den Spruch: Der Pipi wartet bis wir am Ziel sind... Diese Wiederholung brachte den Erfolg. Er musste danach nicht mehr zur Toilette bis wir am Ziel angekommen waren. Er wendet diese Methode jetzt bei Bedarf selbständig an" *(Bettina Keller).*

8. Regel: **Ich bin die Summe meiner Gedanken.** Ich bin was und wie ich denke.

Coué hat erkannt, dass das Gehirn nur eine Idee nach der anderen bilden kann. Schnell wie man will, aber nur eine nach der andern wie mit dem Klick der Maus des Computers oder das Tippen der Schreibmaschine.

Wenn ich im Tag 20% positiv und 80% negativ denke dann werde ich ausnahmslos ein negativer, unglücklicher, depressiver Pessimist.

positiv 20% 80% negativ
Pessimist _____/_____

Wenn ich umgekehrt 80% positiv und 20% negativ denke, dann werde ich sicher ein positiver, glücklicher, freundlicher **Optimist**.

positiv 80% 20% negativ
Optimist_____/_____

So wird auch mein Körper während des Tages entsprechend gesund oder krankhaft reagieren.

9. Regel: Entspannung **muss in der Regel vor** der Autosuggestion geschehen. Bei der Anwendung der Coué Methode ist die **Repetition** (20mal) eines formelhaften Satzes notwendig. Aber weil die Autosuggestionen im Unbewussten wirken, ist es ebenso nötig, das Bewusste durch **Entspannung aus**zuschalten. Im **wachen** Zustand wird der Satz <ich bin glücklich> sofort mit der Feststellung <das stimmt nicht> annulliert. Z.B. Ich gebe einen symbolischen Wert gleich **5** für jede Suggestion bzw. für jeden wiederholten Satz. Beim wachen Zustand sieht es so aus: +5 (ich bin stark) -5 (das stimmt nicht)

+5-5+5-5+5-5+5-5 = **0 (Erfolg Null).**

Im **entspannten** Zustand sieht es so aus:

5+5+5+5+5+5 = **30 (Erfolg)**

Man wird in den Halbschlaf versetzt und dabei hat man keine Kraft negativ zu reagieren. Also ein grosser Unterschied.

Die **Pilgerlegende** aus dem Mittelalter: "Ein guter Mann, der oft die Heilige Schrift las, meditierte und in die Tat umsetzte, geriet einmal in Schwierigkeiten. Er fragte sich: "Wie kann ich die Ermahnung des Paulus an die Philipper (Phil. 4,4): “freut euch jeden Augenblick” verwirklichen?" Er pilgerte von Stadt zu Stadt, vom Land zu Land und bat überall um eine Lösung. Niemand konnte eine genügende Antwort abgeben: weder Papst, noch Bischöfen oder Patriarchen, noch Könige oder Kaiser. Nur ein russischer Einsiedler übte mit ihm die Lösung. Er bat ihn sich zu entspannen und verlangte dann: “Schliessen Sie die Augen und wiederholen Sie den Satz <ich bin glücklich> 100mal". Ein

paar Stunden später 1000mal, am nächsten Tag 10'000mal. Und dann? "Fühlen Sie sich glücklicher? - fragte der Einsiedler. "Ja bestimmt, jetzt bin ich sogar ganz glücklich aber für die Zukunft"? "Uhm... Für die Zukunft brauchen Sie keine Sorgen zu haben, weil das Herz den Satz <ich bin glücklich> bei jedem Schlag mit dem **Herzensrhythmus** weiter wiederholen wird".

Der beste Freund und erste Gefährte des Heiligen Franziskus erzählt, dass er gesehen und gehört hat, wie Franziskus eine ganze Nacht kniend einen einzigen Satz wiederholt hat, nämlich: "mein Gott, mein Gott..." und **nichts anderes** *(" se lieva dal lecto et posese in ginocchio ripeteva: "Mio Dio, mio Dio" et* ***non altro*** *insino ad mattino"* Fioretti, Ed. Porziuncola, pag. 7)

So erklärt man auch, warum die Religionen nach Rosenkränzen (der Tibeter oder der Christen), so wie auch nach Litaneien greifen: Wiederholung, Übung macht den Meister.

Der Kleine Prinz, (Seite 70):

"Adieu", sagte der Fuchs, "hier mein Geheimnis. Es ist ganz einfach. Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar".

" Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar", wiederholte der Kleine (Couéaner) Prinz, um es sich zu merken.

"Die Zeit, die du für deine Rose verloren hast, sie macht deine Rose so wichtig"

Die Zeit, die ich für meine Rose verloren habe, sie macht meine Rose so wichtig", wiederholte der Kleine (Couéaner) Prinz, um es sich zu merken.

"... Du bist für deine Rose verantwortlich..."

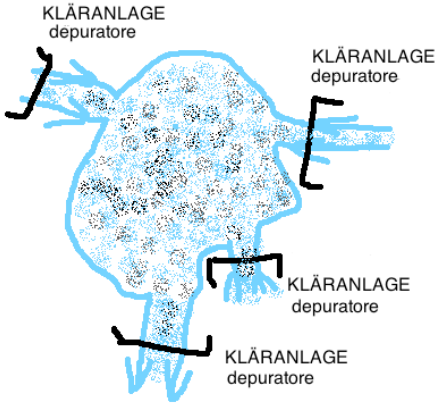
" Ich bin ist für meine Rose verantwortlich...", wiederholte der Kleine (Couéaner) Prinz, um es sich zu merken.

6. Kapitel - Massnahme für eine gründliche Entsorgung

Unsere Seele ist in ihrem ursprünglichen Zustand gesund, sauber und klar wie ein See in einer sauberen Landschaft. Dann hat sich das Leben bzw. die Zivilisation in Gang gesetzt und sowohl die Seele wie auch der See können verseucht werden. Folgende Schritte sind nötig, um die Gesundheit wieder zu erlangen.

A. Wenn ich Unordnung im Haus habe und möchte endlich Ordnung schaffen, muss ich den Dreck, das Papier, den Karton die leeren Flaschen und alle unnötige Gegenstände sortieren und entsorgen.

Dasselbe geschieht mit einem **abgestorbenen See**. Ich habe einen solchen See in San Bernardino gesehen, wo keine Fische, sogar keine andere Tiere mehr gelebt haben. Ein toter See ist etwas Erschreckendes. Mann muss ihn reinigen und wieder gesund machen.

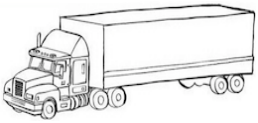


Es genügt nicht, den ganzen Dreck an der Oberfläche auftauchen zu lassen. Man muss gleichzeitig Entsorgungsmassnahmen ergreifen wie die Entleerung des verseuchten Wassers anhand der Benützung von Klär-und Verbrennungsanlagen, Verschluss von verseuchenden Kanalisationen und viele andere Kontrollen. Andernfalls würde der See verschmutzt bleiben. Ähnlich muss man bei uns vorgehen. Man muss eine Mentalreinigung oder Hygiene einleiten, die Giftstoffe sind für immer abzutransportieren. Mann muss ins Unterbewusstsein einwirken, weil die ganze Vergangenheit mit ihren Problemen darin versteckt ist. Das Beste – für mich das einzige Mittel – um in das Unterbewusstsein einzudringen, ist die Entspannung, während der man die Giftstoffe abtragen und zur Deponie oder zur Verbrennungsanlage transportieren kann.

B. Hier eine kurze Wiederholung der Entspannung (siehe auch Kap 9.A), bevor ich die Entsorgung beschreibe: Ich strecke mich aus oder setze mich neben das Fenster. Ich schliesse die Augen und entspanne mich. Meine Füsse und Beine sind locker, gelöst. Meine Oberschenkel, mein Becken, mein Bauch sind weich. Schulter und Hände fallen schwer und warm. Hals, Gesicht, Wangen und Zunge sind schlaff. Die Kopfhaut ist gut durchblutet und entspannt. Die Stirne ist frisch und glatt.

C. Mit geschlossenen Augen stelle ich mir weiter vor, dass unten auf der Strasse unter dem Fenster ein Lastauto wartet. Ich untersuche die

Zeit meiner **Kindheit** und werfe alle Probleme, die mir jetzt in den Sinn kommen, aus dem Fenster aufs Lastauto. Ich stelle mir vor, dass meine Seele und mein Körper sich wirklich von den vergangenen Problemen und Schmerzen befreien. Dann löse ich mich, von allen Problemen, Schwierigkeiten und Schmerzen mit den Eltern, den Lehrern und den Kameraden, während der **Pubertät, Jugend- und Ausbildungszeit**, indem ich sie aus dem Fenster auf den Lastwagen werfe. Anschliessend trenne ich mich von allen Problemen aus **Partnerschaft und Beruf**. Ich befreie mich von allen vergangenen und gegenwärtigen Schmerzen, Krankheiten, Missverständnissen, Lügen, Versagen, Wutausbrüchen, Angst, Neid, und Hassgefühlen, indem ich alles aufs Lastauto werfe.



Ich lade alles aufs Lastauto, was mich stört, was mein Gewissen betrübt, die Selbstsicherheit schwächt, was mir Minderwertigkeitskomplexe verursacht.

Wenn ich das Gefühl habe, alles aufs Lastauto geworfen zu haben, gebe ich den Befehl zum Fortfahren. Der Motor brummt, der Lastwagen fährt den ganzen Abfall zur Deponie und lädt ihn ab.

Ich bleibe mit geschlossenen Augen liegen bzw. sitzen und stelle mir die Bearbeitung des Materials vor. Ein Bagger nähert sich dem Dreckhaufen und beginnt, ihn mit Erde zu bedecken. Nun sehe ich, wie der Sämann hin und her geht und auf den Erdhügel Samen von verschiedensten Blumen und Kräutern streut. Ich sehe bereits nur noch Blumen und grünes Gras. Dann kommt der Förster und pflanzt kleine Tannen und Lerchen darauf.

Mein Dreck dient nun als Nährboden für Blumen und Bäume.

Fabrizio D'André sang: „Aus den Diamanten wächst nichts hervor. Aus dem Mist entspringen die Blumen."

Hier eine hübsche **Anekdote**: Eine sehr liebenswürdige Bauernfrau, die ich seit meiner Kindheit kenne, hat einmal eine solche geistige <Frühlingsputzete> unternommen. Vor kurzem haben wir (meine Frau und ich) sie besucht, und sie hat uns davon erzählt. Mit grosser

Bescheidenheit und zugleich mit einem Schmunzeln fügte sie am Ende hinzu: „Ich habe das Lastauto mit meinem Dreck aufgefüllt, und dabei musste ich auch den Anhänger herbeiholen. Und hätte ich den Abfall nicht gut gestapelt, dann hätte er keinen Platz drin gehabt".

D. Andere Entsorgungsmittel

Was ich beschrieben habe, genügt vollständig, um eine gute Entsorgung zu erzielen. Wenn es möglich ist, begleite ich den Patienten selbst zu einer Deponie oder zu einer Kläranlage. Manchmal sind wir am Rande einer Schlucht oder auf dem Felsen an der Küste des Meeres gesessen, um den geistigen Abfall hinunter zu werfen, damit er von den Wellen weg-geschwemmt wird. Mann kann sich auch einen Sack neben an vorstellen, in dem man die Probleme entsorgt.

Beispiel: "Wenn ich ängstliche oder negative Gedanken habe, die immer wieder kehren und mich entmutigen, dann entsorge ich sie mit der <weg-Formel> in den Abfallsack. Es funktioniert wunderbar schnell. Bei Bedarf wiederhole ich es noch 2-3x und die Gedanken kommen nicht wieder. Das ist für mich herrlich befreiend" *(Bettina Keller).*

7. Kapitel - Schutzmassnahmen für die Zukunft

A. Erinnern wir uns jetzt erneut an das Beispiel des **abgestorbenen Sees**. Die ganze Entsorgungsarbeit wäre umsonst, wenn in den nächsten Tagen und Wochen erneut soviel Umweltverschmutzung hineinfliest, dass er in kurzer Zeit wieder abstirbt. Daher muss man dafür sorgen, dass die Kanalisationen aus den Fabriken, Hotels und Häusern in Kläranlagen geführt werden, damit sie nicht im See ihre Gifte ablagern. Man muss auch dafür sorgen, dass die Bäche, die in den See hineinfliessen, sauber sind. Es sind auch Aufsichtskontrollen notwendig, die eventuelle Übertretungen von Einwohnern oder Touristen feststellen. Zum Beispiel Plastiksäcke gehören in den Abfallkorb und nicht in den See.

B. Geistig muss ich mir dasselbe vorstellen. Der Patient muss sich mit der Familie, mit seiner Arbeitswelt und mit sich selbst versöhnen. Ich muss die Kommunikationskanäle, die mir allerlei negative Botschaften bringen, unter Kontrolle bringen. Wenn negative Nachrichten über Krieg, Tod, Mord, Unfälle, Unwetterkatastrophen und andere Delikte aus dem Radio jede halbe Stunde auf meine Ohren und auf mein Unterbewusstsein einhämmern, dann kann ich nicht verlangen, dass aus

meinem Herzen Blumen der Freude und der Lebenslust entspringen. In meinem Gehirn werden sich den ganzen Tag verheerende Vorstellungen tummeln. Dasselbe sei auch über negative Gespräche, Horrorlektüren, Filme, Videokassetten und das Internet gesagt. Manche wühlen den ganzen Tag im Dreck und dann jammern sie, dass sie dreckig werden. „Sag mir, mit wem du gehst, und ich sage dir, wer du bist.“ Der ständige Verkehr mit negativen Personen wird mich negativ, bissig, sauer, depressiv machen. Deswegen ist es zwingend, alle Informationen und Botschaften systematisch zu kontrollieren, weil unser Bewusstsein und Unterbewusstsein sich von Informationen ernähren. Trotz aller Aufmerksamkeit laufen wir Gefahr, negativ beeinflusst zu werden.

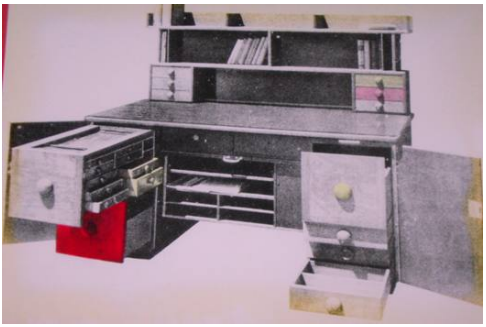
Folgendes Beispiel kann uns klar machen, was ich sagen möchte: Wir schliessen das Fenster und die Haustüre zu, weil wir einen Monat lang in die Ferien gehen. Wenn wir zurückkehren, finden wir auf den Möbeln und auf dem Boden eine Schicht Staub. Die Existenz allein bringt schon Staub mit sich, und die Lösung ist das Abstauben. Geistig sollte ich mindestens ein paar Mal in der Woche einen Kehrichtsack mit geistigem Müll füllen. Denken wir mal an den Zustand unserer Wohnung, wenn wir sie jahrelang nicht putzen. Geistig geschieht es normalerweise selten oder nie, dass die Menschen im Leben eine Entsorgung vornehmen. Und dann wundern wir uns noch, wenn wir uns lustlos, depressiv und kraftlos fühlen?

C. Ein weiterer Schritt, den wir gehen müssen, ist die **Ordnungstherapie,** d. h. wir schaffen Ordnung in unserem Bewusstsein und Unterbewusstsein. Stellen wir uns den Schreibtisch eines Unternehmensverwalters vor, auf welchem alle Blätter, Rechnungen, Protokolle und Verträge bergeweise durcheinander liegen. Der Bankrott des Unternehmens ist unvermeidbar.

So müssen wir auch Ordnung mit denjenigen Personen schaffen, die um uns leben. Denn auf die Deponie bringe ich die Probleme und nicht die Personen. Mit ihnen werde ich weiterleben müssen. Im Stresszustand wird alles sehr schwer. Es scheint, dass alle uns diktieren wollen, was wir tun müssen. Unsererseits sorgen wir uns um Partner, Söhne, Eltern, Verwandte, Freunde, und möchten, dass es ihnen gut geht, dass sie Erfolg haben und glücklich leben. Ihre Probleme werden jedoch zu meinen Problemen – und ich werde vom Strom des Stresses mitgerissen.

D. In diesem Falle lade ich den Ratsuchenden ein, das Unterbewusstsein zu benützen, um Ordnung in die Gedanken und Gefühle zu bringen. Ich entspanne mich sitzend. Mit geschlossenen Augen mache ich die normale Entspannung (siehe Kap 9.A) von den Füssen bis zum Kopf. Dann stelle ich mir mit geschlossenen Augen einen Schreibtisch und ein Wandgestell mit leeren **Regalen** vor.

Auf dem Schreibtisch sehe ich viele Ordner und Blätter, die zwischen Hemden und Unterhosen durcheinander liegen. Das alles bringt mich zum stöhnen, weil ich nicht weiss, welche der unerledigten Akten ich zunächst anpacken soll. Also beginne ich mit den Dokumenten meines Vaters. Ich hefte sie alle in Ordner Nr. 1 ein, den ich in das Regal links stelle. Dann nehme ich Ordner Nr. 2, in den ich alle Blätter, die sich auf meine Mutter beziehen, hinein lege. Dieser Ordner kommt auch in das Bücherregal. Der dritte Ordner gehört meinem Sohn, der vierte meiner Tochter. Und so fülle ich verschiedene Ordner mit Papieren und stelle sie nummeriert ins Regal. Ähnlich gehe ich mit den Dokumenten und Akten meiner Verwandten, des Arbeitgebers, der Kollegen, der Freunde, des Hauses, der Wirtschaft, der Politik, der Gesundheit usw. vor. Ich passe die Ordnung meiner persönlichen reellen Situation an. Dann sage ich mir, indem ich die Augen weiter geschlossen halte: „Nun ist die Ordnung geschaffen. Der Schreibtisch ist leer und ihr, meine Lieben, bleibt schön geordnet auf eurem Regalplatz. Ich vertrage nicht mehr, dass ihr alle zusammen auf meinem Tisch liegt. Wenn ich euch brauche oder ich euch bei einem Problem helfen will, dann nehme ich euren Ordner aus dem Regal und bemühe mich um eine gute Lösung, aber einen Ordner nach dem anderen. Ich vertrage keine Verwirrung und Unordnung auf meinem Tisch und in meinen Gedanken! Nachdem ich getan habe, was in meinen Möglichkeiten steht, stelle ich den Ordner wieder ins Regal auf seinen Platz zurück. Genau so werde ich alle Probleme in Zukunft anpacken, d.h. eines nach dem anderen. Ich fühle mich frisch, zufrieden und kraftvoll, weil ein Problem pro Mal zu lösen bestimmt im Rahmen meiner Fähigkeiten liegt".



Ich öffne die Augen, strecke mich aus, lächle und beginne sofort zu erledigen, was ich normalerweise zu Hause oder am Arbeitsplatz erledigen sollte.

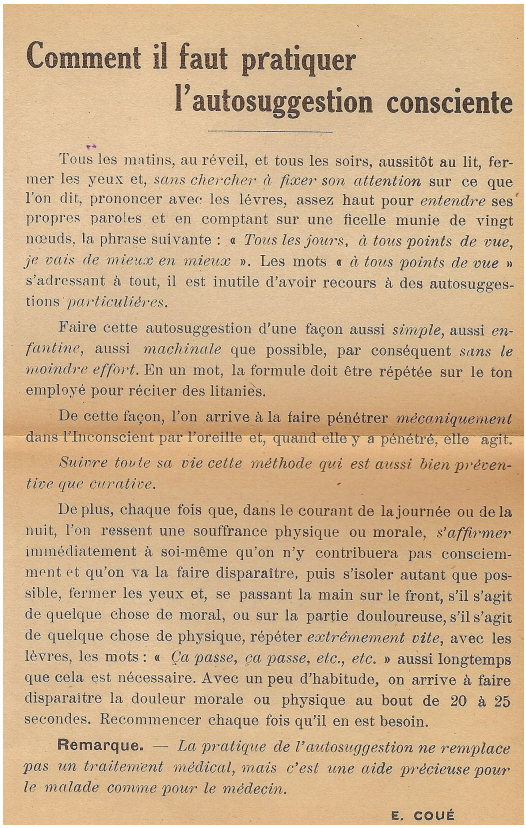
Nach der Entsorgung und der Neugestaltung meiner Gedanken und Gefühle werde **ich zu allen sagen, dass ich mich wohl fühle und selbstbewusst bin.** Ich werde mein Mentaltraining diszipliniert durchführen, um jeden Rückfall zu vermeiden. Das Geheimnis des Erfolges liegt nun in der Ausdauer, die Informationen, die mir haufenweise zukommen, zu kontrollieren.

8. Kapitel - Praktische Zusammenfassung der Coué Methode

A. Émile **Coué** hat immer das Ziel gehabt, die Autosuggestion möglichst einfach zu erklären, damit auch die einfachsten Leute sie praktizieren konnten.

Ich kam zufällig in den Besitz von einem Flyer de la Psychologie Appliquée von Nancy in dem Coué **das Wesen** der praktischen Anwendung der bewussten Autosuggestion beschreibt.

Lesen Sie den **Originaltext auf Französisch**, wie Coué ihn verfasst hat und geniessen Sie auch die feinen Sprachnuancen. Zur Not dürfen Sie die folgende Übersetzung benützen.



Comment il faut pratiquer l'autosuggestion consciente

Tous les matins, au réveil, et tous les soirs, aussitôt au lit, fermer les yeux et, *sans chercher à fixer son attention* sur ce que l'on dit, prononcer avec les lévres, assez haut pour *entendre* ses propres paroles et en comptant sur une ficelle munie de vingt nœuds, la phrase suivante : « *Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* ». Les mots « *à tous points de vue* » s'adressant à tout, il est inutile d'avoir recours à des autosuggestions *particulières*.

Faire cette autosuggestion d'une façon aussi *simple*, aussi *enfantine*, aussi *machinale* que possible, par conséquent *sans le moindre effort*. En un mot, la formule doit être répétée sur le ton employé pour réciter des litanies.

De cette façon, l'on arrive à la faire pénétrer *mécaniquement* dans l'Inconscient par l'oreille et, quand elle y a pénétré, elle agit.

Suivre toute sa vie cette méthode qui est aussi bien préventive que curative.

De plus, chaque fois que, dans le courant de la journée ou de la nuit, l'on ressent une souffrance physique ou morale, *s'affirmer* immédiatement à soi-même qu'on n'y contribuera pas consciemment et qu'on va la faire disparaitre, puis s'isoler autant que possible, fermer les yeux et, se passant la main sur le front, s'il s'agit de quelque chose de moral, ou sur la partie douloureuse, s'il s'agit de quelque chose de physique, répéter *extrêmement vite*, avec les lèvres, les mots : « *Ça passe, ça passe, etc., etc.* » aussi longtemps que cela est nécessaire. Avec un peu d'habitude, on arrive à faire disparaitre la douleur morale ou physique au bout de 20 à 25 secondes. Recommencer chaque fois qu'il en est besoin.

Remarque. — *La pratique de l'autosuggestion ne remplace pas un traitement médical, mais c'est une aide précieuse pour le malade comme pour le médecin.*

E. COUÉ

"Wie muss man die bewusste Autosuggestion praktizieren"

Jeden Morgen beim Erwachen, und jeden Abend vor dem Einschlafen schliessen Sie die . Ohne sich zu bemühen, die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was man sagt, sprechen Sie mit den Lippen, laut genug, dass man die eigenen Worte hört 20x folgenden Satz aus (hilfreich ist dabei eine Schnur, in die Sie 20 Knoten gemacht haben: <Imitation Rosenkranz>),

*"**Es geht** mir, mit jedem Tag, in jeder Hinsicht immer **besser und besser**"*. Die Worte "in jeder Hinsicht" beinhalten alles Mögliche, also es ist nicht nötig nach speziellen Autosuggestionen zu greifen.

Machen Sie diese Autosuggestion möglichst einfach, kindlich und mechanisch ohne jede Anstrengung. Kurz gesagt: die Formel muss im gleichmässigen Litanei-Ton wiederholt werde. Auf dieser Weise erzielt man, dass die Formel durch das Ohr das Unterbewusstsein mechanisch erreicht und einmal dorthin eingedrungen, fängt die Formel an zu wirken.

Praktizieren Sie diese Methode während Ihres ganzen Lebens. Sie wirkt vorbeugend so wie auch heilend.

Noch etwas mehr: jedes Mal, wenn man während des Tages oder der Nacht einen physischen oder psychischen Schmerz spürt, dann muss man sich sofort eingeben, dass man keine bewusste Unterstützung des Leidens leisten wird, sondern dass man den Schmerz zum verschwinden bringt. Dann muss man sich isolieren soweit es möglich ist und die Augen zuschliessen. Wenn es sich um einen mentalen Schmerz handelt, streichelt man die Stirne mit der Hand, wenn es sich um einen physischen Schmerz handelt, dann streichelt man die leidende Stelle mit der Hand, in dem man **ganz schnell** und solange es nötig ist mit den Lippen wiederholt: weg, weg, weg... (oder wortwörtlich "es geht vorbei"). Mit einer gewissen Angewöhnung erreicht man das Verschwinden der psychischen bzw. physischen Schmerzen in ca. 20 bis 25 Sekunden. Man soll es jedes Mal, wenn nötig, wiederholen.

Achtung! - Die Anwendung der Autosuggestion ersetzt nicht die medizinische Behandlung, sondern sie stellt eine kostbare Hilfe für den Kranken, so wie auch für den Arzt, dar (Émile Coué).

Beispiel: "Die eigenen Worte und Gedanken wiegen stark. Wenn ich immer wieder denke: "Ich bin zu dick, ich bin zu dick...", dann werde ich dicker, selbst wenn ich nur wenig esse. Wenn ich allerdings meine Gedanken umkehre und mir immer wieder laut vorsage: "Ich bin schlank

und gesund", dann kann ich etwas mehr essen und trotzdem schlank bleiben. Das habe ich schon mehrfach erlebt" *(Bettina Keller).*

9. Kapitel - Entspannung mit Autosuggestionen

A. Geführte Entspannung (= L, lang) mit Autosuggestionen

Praktische Übung von einer vom Coué-Trainer geführten Entspannung mit dem Thema: **ich bin stark**.

Entspannung (sanft gesprochen). Ich strecke mich aus, die Hände liegen neben meinem Körper, ohne ihn zu berühren. Ich schliesse die Augen, der Mund ist leicht geöffnet, ich atme ganz ruhig und normal ein und aus. Ich fühle mich ganz ruhig und glücklich, ich bin zur Entspannung bereit.

Mein Gedanke geht an die Füsse und an die Beine, sie sind locker gelöst und entspannt.

Adern, Venen, Nerven und Bänder öffnen sich, um das Blut und die Lymphen bis zur Zehenspitze hin und her fliessen zu lassen.

Meine Muskeln der Schenkel und Oberschenkel sind weich, weich, weich und warm. Die Knie lösen sich. Der Bauch, der Darm, die Beckenorgane sind weich, weich, weich, warm.

Die Schultern und die Brust fallen schlaff und weich, die Arme sind weich schlaff entspannt. Die Hände sind schwer, schwer, warm.

Nun schaue ich meine inneren Organe an. Sie funktionieren gut, immer besser und besser. Ich sehe mein Herz an. Es ist gesund, kräftig und schlägt normal; Leber, Pankreas, Lungen, Nieren funktionieren gut, immer gesünder und gesünder. Ich fühle mich gut, glücklich, entspannt. Ja ich sinke in die Entspannung.

Nun entspanne ich meinen Kopf. Mein Hals ist weich und locker, der Mund ist leicht geöffnet, mein Gesicht, meine Wangen, meine Schläfe fallen schlaff, weich, formlos herunter. Nun entspanne ich die Haut meines Kopfes; sie ist weich, gut durchblutet bis hinunter zum Nacken. Ich fühle mich wohl, glücklich, entspannt.

Nur die Stirne ist frisch, faltenlos, parat die Suggestionen, die ich mir suggerieren werde, aufzunehmen...

B. Autosuggestionen . (etwas lauter und sicherer besprochen). Sagte der berühmte Arzt Paracelsus: "Mensch sei ein Fels, Mensch sei ein Fels. Ja ich bin ein Fels, ich bin ein Fels. Ich bin stark wie ein Fels, ich bin stark wie ein Fels. Ich stelle mir vor, das Matterhorn zu betrachten. Mächtig steht es seit Millionen Jahren da, unerschütterlich vor Wind, Schnee, Regen, Sturm, Sonne oder Kälte. Manche Menschen bekommen schon beim ersten Wind oder Regen Schnupfen oder Grippe. Manche Menschen bleiben schon beim ersten Steinchen geistig stecken und geraten vor den Lebensschwierigkeiten in Angst oder Panik.

Aber ich bin stark, unerschütterlich wie ein Fels, wie das Matterhorn. Ja, ich bin stark, ich bin stark und frei, ich bin stark, frei und selbstsicher. Nur der Schwache kann leicht versklavt werden. Aber ich bin frei.

- Ich bin frei von meinen Problemen...
- Ich bin frei von meinen Ängsten...
- Ich bin frei von meinem Chef...
- Ich bin frei von meinen Kollegen...
- Ich bin frei von meinen Freunden...
- Ich bin frei von meinen Eltern, Kindern, Partner und Verwandten...

Ich trage Sorge um sie alle, ich liebe sie alle, ich setzte mich freiwillig für sie ein, aber ich lasse mich von ihnen nicht versklaven. So wie auch ich sie als freie Menschen respektiere und nie versuche, sie zu versklaven.

Und weil ich stark und frei bin, so fühle ich mich auch selbst sicher.

- Ich bin selbst sicher...
- Ich weiss was ich will...
- Ich bin selbst sicher, ich bin frei, ich bin stark.

Von jetzt an sage ich mir jeden Tag und immer wieder:

Ich bin ein Fels!... Ich bin ein Fels!... Ich bin ein Fels!... Ich bin ein Fels!... Ich bin ein Fels!...

Wenn ich bis auf drei zähle, strecken ich mich aus und werde ganz wach: eins, zwei, drei ...und ich strecke meine Arme und Hände, ich gähne dabei, mache die Augen auf und bin ganz wach, glücklich und munter.

C. Um sich selbst in den Griff zu bekommen, rate ich eine Zeitlang die Coué Selbstbemeisterung mit einer Kontrolltabelle zu erreichen. Ohne Übung gibt es keinen Meister. Während 16 Wochen schreibt man abends die Zahl der kurzen (=K) bzw. langen (=L wie im 9. Kap A - B) Entspannungen und Suggestionen auf, die man täglich gemacht hat. Das eigene Gewissen und Gefühl bestimmt die Häufigkeit.

Beispieltabelle

MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO	
L	K	L	K	L	K	L	K	L	K	L	K	L	K
3	6	3	4	2	1	0	7	2	2	3	0	2	5

D. Kurze (= K, kurz) Entspannung in 2 Arten

In meiner 40jährigen Erfahrung mit der Coué Methode habe ich verschiedene Experimente und persönliche Anwendungen gesucht. Ich habe mich bemüht, kurze Suggestionen zu finden, die man oft und überall üben kann. Hier 2 Beispiele.

Erstes: Ich stehe oder sitze. Ich atme dreimal langsam und tief aus, in dem ich auch die Muskulatur des Bauches anspanne und entspanne. Dann spreche ich 10mal den formelhaften Satz aus (z.B. Ich bin stark oder es geht immer besser).

Zweites: Stehen oder sitzen. Tief ausatmen, dann langsam einatmen. Wenn die Lungen ganz voll sind, schnell die Fäuste ballen, die Schultern hoch ziehen, Luft und Blut in den Kopf pressen, damit volle Durchblutung befördert wird. Dauer 1 – 2 Sekunden. Langsam ausatmen und schnell 10mal die Formel aussprechen (z.B. Ich bin stark oder es geht immer besser).

10. Kapitel - Einige Regeln für eine geführte Autosuggestion

Der Coué-Berater spricht die Entspannung und die Suggestionen beim Vortrag oder beim Einführungskurs zu den Anwesenden sind. Aber die Zuhörer brauchen ein Gerät zu Hause, womit sie weiter Ihre Autosuggestionen üben können. Nur die Übung macht den Meister. Der Text der geführten Autosuggestionen in diesem Handbuch ist allgemein und für alle anwendbar. Deswegen sind sie auch auf CD für Selbstbenützung erhältlich. In manchen Fällen ist es angebracht, dass der Coué-Berater eine gezielte CD mit den speziellen Bedürfnissen des Patienten bespricht: z.B. schlank werden, Magersucht, Stottern, Krebs, MS, Sucht aller Art, usw.

1. Wann? Normalerweise entspannt man sich mit der Autosuggestion (ausserhalb des Einführungskurses) 3mal am Tage: morgens im Bett vor dem Aufstehen, nach dem Mittagessen zu Beginn der Siesta und abends vor dem Einschlafen. In schweren Fällen (bes. bei Depressionen) muss man die Entspannung auch um 10.00 Uhr und um 16.00 Uhr wiederholen. Das bedeutet, den Geist so oft zu ernähren, wie man den Körper mit Essen und Trinken ernährt.

2. **Wie lange** dauert eine geführte Entspannung? Die Entspannung des Körpers von den Füssen bis zum Kopf darf nicht länger als 10 Minuten dauern, sonst wird es unangenehm.

3. **Erste** Bedingung ist die **Ausdauer** und die Regelmässigkeit der Übungen. Übung macht den Meister.

4. Während der Entspannung: Augen immer geschlossen und Lippen leicht geöffnet halten.

5. Aufwachen und **Rückweg bzw. Zurücknehmen** aus der Entspannung: Die Entspannung bringt eine gewisse Schläfrigkeit mit sich. Man beendet die Suggestionen mit den Worten: "Nun zähle ich bis 5 und dann strecke ich mich aus, öffne die Augen, gähne und bin wieder ganz da". In der Entspannung am Abend fällt der Rückweg aus, weil ich weiterschlafen will.

6. Entspannung **beim Sitzen:** Zunächst spanne ich alle Glieder an und dann entspanne ich sie: dreimal die Faust ballen und dann öffnen. Dann atme ich dreimal tief aus und ein. Nun atme ich normal und sacke mit dem Körper entspannt zusammen. Die Füsse berühren mit der ganzen Sohle flach den Boden. Der Boden wirkt spannungsentladend, wie die Erd-Leitung bei der Elektroinstallation. Man nimmt die Kutscherhaltung ein, d.h. die Arme liegen auf den leichtgeöffneten

Oberschenkeln, die Hände hängen dazwischen, ohne sich zu berühren, als ob sie die Leitseile des Pferdes halten würden.

7. Entspannung **beim Liegen** auf dem Bett oder Boden (wenn möglich ohne Kopfkissen). Ich schliesse die Augen, strecke mich aus, ich liege auf dem Rücken mit den Armen neben dem Körper ohne ihn zu berühren, die Lippen leicht geöffnet. Langsames, ruhiges und normales Atmen.

11. Kapitel - Text: Inhalt und Form

Langsam gesprochen. Sowohl derjenige, der spricht, wie auch derjenige der zuhört, folgt in Gedanken den Reaktionen der angesprochenen Körperteile. Wenn man gezielt an ein Körperorgan denkt, ist es leichter, die Zerstreuung zu meiden. Wenn ich mich trotzdem manchmal zerstreut ertappe, lasse ich mich nicht beunruhigen, sondern ich denke an die Suggestionen zurück.

1. Benützte Wörter. Meistens werden folgende Worte für Glieder und Organe benützt: gelöst, locker, weit geöffnet, weich, schlaff, warm... Allgemeine Antistress–Worte sind: ich bin ruhig, ich bin entspannt.

2. Verb in Ich-Person. Man soll die Form in erster Person d. h. “Ich” vorziehen, damit der Zuhörer keinen Transfer von „Du zu Ich“ braucht. Wie ein Echo wird er sofort "ich bin ruhig" zu seinem Unterbewusstsein senden.

3. Anfang und Ende der Entspannung. Mit der Entspannung fange ich immer bei den Füssen an und ende bei der Stirne. Beispiel: meine Füsse sind locker, gelöst. **Siehe Kap.9.A**. Ganz unzutreffend wäre das umgekehrte Vorgehen.

Wenn ein Körperteil krank ist (Infektion, Krebs, MS, SLA usw.), dann muss man ein Gespräch mit den betreffenden Zellen führen und sie ermuntern, die Heilung herbei zu führen.

4. Positiv: In den Suggestionen benützt man in der Regel die **positive Ausdrucksweise**. Die negativen oder zweifelhaften Formeln werden vom Gehirn nicht gespeichert und bleiben erfolglos: nein, nichts, nie, null, gar nicht, ich weis es nicht, ob, aber, usw. sind streng zu vermeiden, weil sie nicht nur nutzlos sondern sogar schädlich sein können. Der Computer speichert den Zeitungsartikel und nicht „den nicht Artikel“, den Brief und nicht "den nicht Brief." So tut auch das Gehirn. Wenn ich abnehmen will und sage " ich esse keine Schwarzwälder Torte" so

speichert das Unterbewusstsein das Bild der Torte und nicht das Wörtchen "keine". Also bekomme ich noch mehr Drang nach der Torte.

5. Allgemeine Suggestionen, die immer und überall passen, sind: Selbstbewusst sein, positive Lebenserwartung, Freude, sich in Griff haben, glücklich durch die 5 Sinne sein. Positiv sein zur Familie, zur Partnerschaft, zu den Kindern, zu der Arbeitsstelle, zu den Nachbarn, zur Umwelt, zum Kosmos.

6. Präsens: In den Suggestionen ist das Verb in **Präsens** nicht in Futur. Viele weigern sich den Satz “ich bin glücklich” auszusprechen, weil sie denken, dass es im Augenblick nicht stimmt. So muss man ihnen erklären, dass der Geist sich wie der öffentliche Verkehr bewegt. An der Kreuzung bedeutet das Schild "St. Gallen“ die Richtung und nicht, dass ich schon in St. Gallen bin. Denn ich bin noch über 100 km weit entfernt. Aber ich muss diese Richtung immer wieder beachten, sonst lande ich in Genf.

●————→ **GLÜCK**

Wenn ich glücklich sein will, dann muss ich das Wort "Glück" als Leitschild immer vor mir haben.

7. Musik: Man kann die Musik sowohl bei einer geführten, wie auch bei einer auf Tonträger aufgenommenen Entspannung benützen. Geeignete Musik und richtige Lautstärke sind wichtig. Sonst ist es besser ohne Musik vorzugehen.

12. Kapitel - Transfer

(Ich benütze selten den Transfer).

1. Am Anfang. Bevor man die Füsse entspannt fängt man mit ähnlichen Sätzen, wie folgt an. “Bevor ich mich entspanne, schliesse ich die Augen, ich gehe (oder fahre, bzw. fliege) zu meinen beliebtesten ... (Ort, Oase, Strand, Wiese usw.) Ich versetzte mich dorthin, ich lege mich hin, ich bin ganz entspannt, ich sinke in die Entspannung. Mein Gedanke geht an die Füsse, usw. wie beim Kap. 9, A. und B.

Am Ende: hier ist der **Rückweg obligatorisch,** weil man am Anfang der Entspannung einen Transfer an einen anderen Ort (Oase usw.) vorgenommen hat. Dann muss man, bevor man die Augen öffnet und wach wird, den ganzen Rückweg mit denselben Verkehrsmitteln wie den Hinweg nachmachen: z.B. Die Entspannung in dieser Oase, war

wunderbar, aber jetzt muss ich wieder nach Hause, der Urlaub ist beendet. Ich nehme ein Taxi und fahre zum Flughafen. Mein Flugzeug startet die Motoren, ich steige ein und fliege nach Hause zurück. Wir landen problemlos und mit dem Taxi fahre ich heim. Ich öffne die Tür und ich sehe meine Wohnung. Ich bin wirklich wieder da. Nun kann ich meine Arme und Hände ausstrecken, die Augen öffnen und mit Freude meine Wohnung betrachten.

Achtung! Transfer bei Kindern unbedingt vermeiden. Ich habe von 3 Fällen erfahren, wo die Kinder nicht mehr aufwachen wollten, weil sie den Rückweg nicht fanden. Eine allein erziehende Mutter hatte dem 9 jährigen Kind einen Transfer in eine Oase suggeriert, aber am Ende den Rückflug unterlassen. Erst nach einer halben Stunden Schütteln gelang es ihr, das Kind zu wecken. Ich habe gesagt, ich kann dir erklären, warum das passiert ist, aber sie war nicht mehr zu bewegen: "Bei mir kommen Suggestionen mit geschlossenen Augen nicht mehr in Frage".

Erinnern wir uns, dass Coué die Vorstellungskraft als wildes Pferd betrachtet. Deswegen müssen wir seriös lernen, sie zu bemeistern, damit sie für uns Wunderbares leisten kann. Ich vergleiche Selbstbemeisterung, Suggestionen und Entspannung mit Gaspedal, Bremse und Kuppelung beim Auto. Einfache Werkzeuge, die ohne lange Übung Unheimliches beim schnell Fahren anrichten können. Das Leben ist heute auch sehr rasant und ohne gute Beherrschung der Autosuggestion kann man grosse Probleme haben. Deswegen rate ich warmherzig, Coué Einführungskurse zu besuchen.

13. Kapitel - Geführte Entspannung “Ich bin glücklich”

1. Teil: Körperentspannung wie beim Kap. 9, A.

2. Teil: **Autosuggestionen** . "Ich bin glücklich (etwas lauter und sicherer besprochen).

"Ich bin ein glücklicher Mensch, ich bin ein glücklicher Mensch. Ja, ich bin glücklich, ich bin glücklich, ich bin glücklich, ich bin glücklich. Ich bin glücklich und zufrieden. Ich bin zufrieden, ich bin zufrieden, ich bin zufrieden, ich bin zufrieden. Ich bin glücklich und zufrieden. Ich habe Freude an meiner Arbeit, ich habe Freude an meiner Arbeit, ich habe Freude an meinen Kollegen, an meinem Chef, an meinen Freunden. Ich habe Freude an meinem Partner, an meinen Kindern, an allen meinen Angehörigen, auch an den Angehörigen meines Partners. Ich bin glücklich, ich bin glücklich, ich bin glücklich, ich bin glücklich. Ich

Pflege die Freundschaften. Ich pflege Kontakte mit allen meinen Freunden bzw. Freundinnen. Ich rufe sie an. Ich warte nicht darauf, dass immer die anderen sich um mich kümmern, sondern ich bin selbst aktiv. Ich bin glücklich und gesund. Ich bin gesund und wenn im Augenblick ein Punkt meines Körpers nicht gesund wäre, dann setzen sich alle gesunden Zellen meines Körpers zusammen, um die nötige Heilung schnell herbeizuführen. Mein Immunsystem wird sofort mobilisiert, damit Krankheiten ferngehalten bzw. geheilt werden.

Ich bin glücklich und geniesse das Leben. Ich geniesse das Essen, ich esse langsam und schenke den verschiedenen Geschmacknuancen Aufmerksamkeit. Ich geniesse das Riechen und freue mich auf die verschiedenen Parfums der Blumen, Pflanzen oder Früchte. Ich freue mich, die Schönheiten der Natur anzusehen. Ich schaue gerne Kunstwerke, schöne Gebäude und schöne Bilder an. Ich bin glücklich und zufrieden mit dem, was ich habe. Ich bin glücklich und zufrieden. Ich bin glücklich, ich bin glücklich, ich bin glücklich, ich bin glücklich.

14. Kapitel - Einige Regeln für die private Selbstentspannung

1. Hier ist die Entspannung gemeint, die man allein ohne Therapeut und ohne CD oder Tonkassette macht. Die Entspannung des Körpers wird lautlos ausgeführt. Die Gedanken führen die Glieder zur Entspannung während die Lippen leicht geöffnet aber still bleiben. Körperlage ist sitzend oder liegend. Der Gedanke entspannt den Körper von den Füssen, Beinen usw. bis zum Kopf, wie es im Kap. 9, A beschrieben wird.

2. Der Text der Suggestionen besteht aus einem einzigen Satz und nicht aus allen Sätzen der geführten Autosuggestion. Das wäre eine Anstrengung, die mit der Entspannung nicht zu vereinbar wäre. Wenn ich mich anstrenge einen ganzen Text zu formulieren, dann gibt es die Gefahr, dass ich eher nervös werde als entspannt.

3. Der Satz wird auch formelhafter Satz genannt. Er muss kurz und leicht für das Gedächtnis und mit dem Inhalt im Rahmen des Möglichen sein. Der Inhalt kann sowohl mit einer allgemeinen Formel wie auch mit einer speziell gezielten Formel ausgedrückt werden.

4. Der Formelhafter Satz wirkt am besten wenn er Kreativität für etwas Neues ausdrückt und das Gefühl anspricht.

5. Das Ergebnis oder der Erfolg müssen als sicher ausgedrückt werden. Deswegen muss man bewusst gut überlegen. Die Form sei positiv und

treffend. Wir formulieren sie durch einen Adjektiv oder noch besser durch ein handgreifliches Substantiv. Hier einige Beispiele: ich bin ein Fels, mein Leben ist ein Fest, ich bin das Licht, ich bin eine strahlende Idee der Schöpfung. Ich sehe die Abwehrbakterien, die sich für mich einsetzen. Substantive sind besser als Adjektive, denn sie sind Bilder und die Vorstellungskraft kann sie besser speichern. Andere Substantive sind: Fels, Eiche, Adler, Himmel, Licht, Sonne, Sterne, Flamme, Lampe, Weizen, Korn, Blume, Rose, Violette, Lamm, Hirte, Meer, Sturm, Rettungsplanke usw. Das ist der Grund warum Jesus, Buddha, die Propheten, der Kleine Prinz, Kahlil Gibran usw. vor allem in Parabeln und Bildern redeten.

6. Der formelhafte Satz wird ca. 20x **leise** ausgesprochen, damit die anderen nicht gestört werden, **aber ich muss mich selbst hören**, damit das Ohr und das Gehirn die Töne speichern.

15. Kapitel - Allgemeine Formel von Émile Coué

Für Coué ist es wichtig gewesen, eine Passepartout-Formel zu haben, ohne dass der Kunde sich anstrengt (und vielleicht dabei nervös wird), eine zu suchen:

"Es geht mir mit jedem Tag, in jeder Hinsicht immer besser und besser“

1. Diese Formel ist bekannter geworden als Coué selbst. Viele Menschen haben sie gekannt ohne zu wissen, dass der Urheber Coué ist, wie 2 Lieder der Beatles und eine gesprochene Kassette von M. Jackson beweisen. Ich rate bei privater Entspannung sich bequem hinzusetzen und dann 6mal "ich bin ruhig" zu wiederholen. Dann fügt man 20mal den Coué-Satz hinzu. Und das übt man morgens, mittags, und abends.

9. Warum hat Coué diesen Satz gewählt? Das Wörtchen „ **BESSER** „ (Komparativ) beinhaltet die dynamische Idee des Fortschrittes, während “gut” statisch und bewegungslos wäre. Wie lange soll es mir besser gehen? Mit jedem Tag und "**IMMER**". Das bedeutet nicht nur jetzt, sondern auch, heute, morgen, nächste Woche, die nächsten Monate, die nächsten Jahre, immer geht es mir besser. Wie soll es mir besser gehen? Physisch, psychisch, geistig, wirtschaftlich usw. ? Ja “**IN JEDER HINSICHT**”. So beinhaltet die Coué-Formel wirklich alle Bereiche des Lebens. Der Künstler Giuliano Pedretti aus Celerina hat mir erzählt,

dass er alle Leute mit "geht es besser?" und nicht mit "geht es gut?" angesprochen hat. Auf meine Frage "Warum?", antwortete er: "Wenn ich <geht es besser?> frage, dann meinen die Leute, dass ich weiss, dass es ihnen nicht gut gegangen ist. So fangen sie an zu erzählen, was sie gehabt haben, und warum es ihnen besser geht. Das Gespräch wird vertraulich und lang. Mit der Frage <geht es gut?> antworten di Leute immer <ja!> und jeder Kontakt wird beendet".

Ich mache auch immer wieder, wie Herr Pedretti Erfahrungen, die ich recht interessant sind.

Beispiel: "Mein Sohn geniesst es, die Coue Formel, "es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser", am Abend aufzusagen. Wenn er wütend ist, dann sprechen wir den Spruch zusammen, und er bekommt sofort wieder gute Laune. Auch während des Tages bei angespannter Stimmung sagen wir den Spruch und bis wir ihn 20x gesagt haben, lachen wir schon und haben wieder eine entspannte glückliche Stimmung" *(Bettina Keller).*

16. Kapitel - Geführte Entspannung: “Es geht mir immer besser“

1. Teil: Körperentspannung wie beim Kap. 9, A.

2. Teil: Autosuggestion: **"Es geht mir immer besser und besser."**

"Es geht mir immer besser und besser." "Es geht mir immer besser und besser." "Es geht mir immer besser und besser." "Es geht mir immer besser und besser."

Es geht mir mit jedem Tag, das heisst nicht nur gestern sondern auch heute, auch morgen, übermorgen, immer, immer, jeden Tag.

Es geht mir, jeden Tag, immer besser und besser. Es geht mir jeden Tag, in jeder Hinsicht, in jeder Hinsicht, in jeder Hinsicht, in jeder Hinsicht, immer besser und besser.

Ich bin mit grossen Gaben und Kräften ausgestattet. Mit diesen Gaben und Kräften bemeistere ich mich selbst und jede Schwierigkeit des Lebens. Es gibt keine Situation ohne Ausweg. Ich habe die Fähigkeit mit allem fertig zu werden. Ja, ich werde mit allem fertig. Ich vertraue meinen Fähigkeiten. Ich vertraue meinen Fähigkeiten. Ich vertraue meinen Fähigkeiten. Deswegen geht es mir immer besser und besser. Es geht mir, jeden Tag, in jeder Hinsicht, immer besser und besser. In jeder Hinsicht d.h. physisch mit meiner Gesundheit. Meinem Körper geht es immer besser und besser. In jede Hinsicht: d.h. auch psychisch bin ich immer ausgeglichener, immer glücklicher, immer entspannter. Auch im

Beruf bin ich immer erfolgsreicher, freundliche und beliebter.

Es geht mir, gesundheitlich, seelisch, beruflich, wirtschaftlich und familiär immer besser und besser, immer besser und besser, immer besser und besser.

17. Kapitel - Formel von Coué: «ça passe» weg, weg, weg…

Coué kennt die Menschen. Sie sind immer beschäftigt und haben oft keine Zeit, sich zu entspannen. Aber gerade in den Stress-Situationen wird man manchmal von starken Schmerzen überfallen. Auch für diese Notfälle hat Coué einen Passepartout-Schlüssel gefunden **<ça passe>.** Die genaue Übersetzung würde <es geht vorbei> lauten. Aber im deutschen Sprachraum hat die Übersetzung <weg, weg, weg> Fuss gefasst, die genau so erfolgsreich ist.

Wenn etwas weh tut, sowohl physisch, wie auch psychisch, dann macht man eine tiefe entspannende Ausatmung, man visualisiert (am Besten mit geschlossenen Augen) die schmerzende Stelle und stellt man sich vor, wie der Schmerz die Stelle verlässt und verschwindet während dessen wir leise aber schnell aussprechen <weg, weg, weg...> ca. 30 Sekunden lang und den Gedanke mit der Handbewegung ausdrücken.

Wir haben es zu hause täglich praktiziert. Da wir 3 lebhafte Buben hatten, gab es genug Augenblicke, in denen sie sich weh getan und dabei geschrien haben. Meine Frau hat sofort meisterhaft Gordon- und Coué Methode angewendet. Sie hat die Stelle angefangen zu streicheln und dabei sprach sie: "oh, aber das tut weh (der Schmerz des Kindes wird ernst genommen), ich verstehe, dass du dabei weinst, aber jetzt mache bitte die Augen zu und sehe wie beim streicheln meiner Hand der Schmerz weg geht und die Stelle verlässt: sage mit mir: weg weg weg weg weg weg (schnell ca. 30 Sekunden lang). So jetzt geht es besser und ich bin sicher dass du deinen Elektro-Zug manövrieren kannst (Ablenkungsmanöver)". Nach einem Schluck Wasser geht das Kind zu seiner Eisenbahn und den Schmerz ist vergessen.

Bei Kopfweh z.B. macht man die ganze Übung selbst: Ausatmen, die Hand auf die Stirne leicht drücken und dann schnell mit der Fingerspitze den Schmerz wegstreichen, in dem man 30mal weg, weg, weg wiederholt.

Beispiel: "Bei Schmerzen oder Unwohlsein sagen wir die <weg, weg, weg>-Formel. Es hilft sofort, viel schneller als eine Schmerztablette. Die Formel wirkt auch, wenn mein Sohn sich anstösst oder ihm übel ist" *(Bettina Keller).*

18. Kapitel - Das <positives Nein>

Eine **spezielle Art** der Entsorgung. Ich möchte hier klar machen, dass <positiv> nicht immer hoffnungsvoll aber dabei passiv und geduldig zu warten bedeutet. Man muss manchmal handlungsfähig sein, wie Jesus bei der Vertreibung der Händler aus dem Tempel. Das Gefühl <ich habe es satt>, <so, jetzt habe ich es genug> muss in einer zutreffenden und für den Patienten wirksamen Form zum Ausdruck kommen. Hier einige Beispiele.

1. Heuschnupfen: Die **Sekretärin** von Coué-Schweiz erzählte mir 1985 dass sie 20 Jahre lang versucht hatte mit allen Mitteln den Heuschnupfen los zu werden. Jede Anstrengung war nutzlos, die Entspannung und die Coué Formel halfen auch nicht. An einem Frühlingsmorgen (Ende der siebziger Jahre) hatte sie sich schön angezogen, denn sie war zu einer Hochzeit eingeladen und nun stieg sie fröhlich ins Auto, um die 20 km Entfernung zu fahren. Kaum hatte sie den Anlasser betätigt, spürte sie das bedrohliche Jucken in der Nase, die bereits zu fliessen begann. Zunächst wurde sie von Panik erfasst, aber dann nahm die Wut Oberhand und sie fing an, gegen den Schnupfen zu fluchen: "Du, Heuschnupfen, bist ein Schwein, ein Arschloch und... und... und... Du verdirbst alle meine Festtage, alle Hochzeiten, alle Geburtstage. Aber heute lasse ich Dich auf das schöne Kleid rieseln, ich putze dich nicht weg. Alle müssen sehen, was für ein Schwein bis du, was für ein Tyrann und Brutalo Du bist...". Ganz ausser sich hat sie die ganzen 20 km geflucht. Dann stieg sie aus dem Auto und merkte, dass Ihre Nase trocken war, das Jucken verschwunden und sie fühlte sich ganz beruhigt. Den ganzen Tag keine Anzeichen mehr vom Heuschnupfen und das Grossartigste war, dass der Heuschnupfen für immer verschwunden war. Sie wurde nun seit ca. 5 Jahren in Ruhe gelassen, aber bei der ersten neuen Andeutung von Heuschnupfen hätte sie ein Lager voll von Fluch-Granaten, alle zum Abwurf bereit.

2. Folgendes habe ich im Monat Juli 1988 bei meinen Eltern erlebt. **Mein Vater** war Heilpraktiker und hatte grossen Erfolg mit der Pranotherapie (Handauflegung ohne den Patienten zu berühren), so das Leute aus 300 mm Entfernung zu ihm kamen.

Eines Abends kam mein Vater (damals 75) sehr spät ganz müde nach Hause. Er hatte 9 Hektaren Boden und hatte den ganzen Weizen allein geerntet, denn am nächsten Tag sollte die Dreschmaschine kommen. Er

war zudem traurig, dass nach vielen Jahren ein operierter Fuss den ganzen Tag wieder Schmerzen bereitet hatte. " Morgen muss ich springen, denn ich bin allein, die Dreschmaschine zu laden. Um diese Zeit dreschen alle Bauern und eine Hilfe zu finden, ist es aussichtlos."

Am nächsten Abend kam er spät aber strahlend zurück. Die Ernte war ausserordentlich gut. Beim Essen hat meine Frau ihn gefragt: "Wie war es mit dem Fuss. Wie hast du es gemacht?". Er hat weiter gegessen, wobei er eine Minute lang gelächelt und den Kopf hin und her bewegt hat. Endlich sagte er: " Ich bin heute morgen um 4 Uhr mit dem Lastauto zum Feld gefahren und als ich beim Aussteigen den Boden berührte, spürte ich einen solchen Schmerzen im Fuss, so dass ich fast umgefallen wäre. Ich setzte mich eine halbe Minute still auf den Boden bis die Wut ausbrach. Ich bin aufgestanden, habe das Handbeil mit der rechten Hand gepackt, den Fuss mit der linken Hand und habe angefangen laut zu schreien: < Ich schneide dich ab, wenn du mich heute quälst, hast du verstanden? Ich habe heute keine Zeit, mich um dich zu kümmern, ich muss arbeiten und wenn du weh tust, werde ich dir keine Achtung schenken. Ich spüre dich nicht, du musst laufen und springen, hast du verstanden, Sauschwein?!> Ich habe noch eine Minute geflucht, dann habe ich das Beil weggeworfen und einige Male mit dem Fuss gestampft, aber nie mehr etwas gespürt." Meine Frau hat dann erwidert: "Und jetzt?". Mein Vater stampfte und sagte: "Nein, nein, ich spüre keine Schmerzen mehr!" Und weil er einige Jahre zuvor in Deutschland war, hat er weiter geschmunzelt: " ich habe mit ihm deutsch geredet". Der Fuss hat sich in Zukunft nie mehr gemeldet, er hat den deutschen Unterricht gut verstanden.

3. Der Heilige **Franziskus** hat die Coué-Methode, 700 Jahre bevor Coué sie verkündete, praktiziert. Ich selbst habe 3 Bussfahrten nach Assisi unter dem Motto <Coué und Franz von Assisi> organisiert. Das **positive Nein** hat er auch seinen Mitbrüdern beigebracht. Einmal wurde Bruder Rufinus von bösen Träumen und Halluzinationen von der Gestalt des Teufels gequält. Franziskus riet ihm, sobald du den Teufel siehst schreie ihn an: "Mach den Mund auf und ich scheisse hinein (<apri la bocca che mo' vi te caco> die Franzosen benützen viel <je t'ammerde>, im Deutschen <Scheisse>)". Bruder Rufinus hat gehorcht und die Erscheinung ist einmal für alle male verschwunden *(Fioretti, Verlag Porziuncola, Kap.30).*

Die meisten formelhaften Sätze sind von den Therapeuten oder Patienten selbst verfasst, modifiziert, gestaltet. Hilfe dazu findet man im Kap. 14 und im Kap. 25.

19. Kapitel - Entspannung: Ich bin eine strahlende Idee der Schöpfung

1. Teil: Körperentspannung wie beim Kap.9, A.

2. Teil: Autosuggestion: "Ich bin eine strahlende Idee der Schöpfung" (etwas lauter und sicherer gesprochen).

Ich bin eine strahlende Idee der Schöpfung, ich bin eine strahlende Idee der Schöpfung, ich bin eine strahlende Idee der Schöpfung. Ja, ich bin eine Idee Gottes. Ich bin eine strahlende göttliche Idee...

Ach, mein Gott, wie sehr hast du dich gefreut, als du zum ersten Mal an mich gedacht hast…!

Du allein, als Vater, kannst die Schönheit deiner Kinder vorbestimmen Du hast mich vorausgeschaut, geplant und gestaltet… Du hast bestimmt ausgerufen:

- Das ist ein guter Einfall, das ist eine gute Idee…!
- Das ist ein niedliches Geschöpf…!
- Das ist schöner und wichtiger als Lilien, Rosen und Enziane.
- Es ist kein Ding sondern es ist mein Kind…
- Und nun bist du da, mein Kind. Alle möglichen Geschenke habe ich mir einfallen lasse, damit du ein gelungenes Werk der Schöpfung seist…!

Danke, mein Gott, mein Vater. Endlich weiss ich es auch:

"Ich bin eine strahlende Idee der Schöpfung"…

- Ja, bin eine gelungene Idee der Schöpfung...
- Ich bin winzig im Verhältnis zu den Tannen, zu den Bergen oder zu den Milliarden von Sternen, die unendlich gross sind. Aber ich bin genau so wichtig und kostbar…
- Die Sterne strahlen Licht aus…
- Ich strahle **auch** Licht aus…
- Vielleicht nur wie ein Glühwürmchen…
- Mein Lächeln, meine strahlenden Augen vermitteln den Mitmenschen Licht...
- Die Sterne strahlen Wärme aus…
- Ich strahle mit meiner Liebe **auch** Wärme aus. Ich liebe die Mitmenschen Ich schenke Ihnen die Wärme meines Herzens.

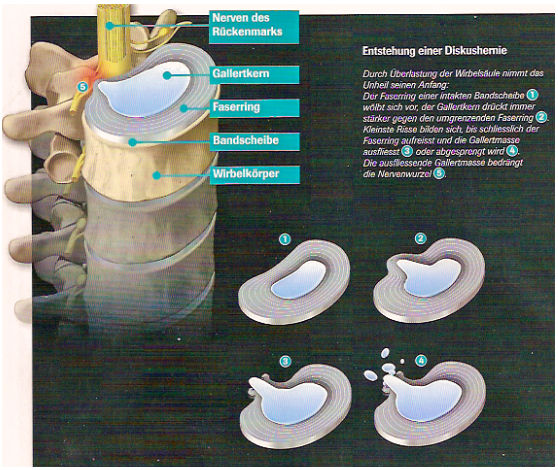
– Ich bin nicht nur Körper sondern ich bin auch Geist und Ebenbild meines himmlischen Vaters. Also unendlich wichtiger als alle Sterne.

– Ich bin glücklich, weil ich eine strahlende Idee Gottes bin…

Ich bin eine Strahlende Idee Gottes… *(einige Male den Satz mit abklingender Stimme wiederholen).*

20. Kapitel - Rückenschmerzen, Ischias, Hüftschmerzen

Bild 1. Nr. 1. Gesunde normale Bandscheibe.
Nr. 2., 3., 4. zerquetschte und schmerzhafte Bandscheiben.



Die Diskushernie

Der Erfolg, den man mit der Coué Methode erreicht, ist vielfältig, wie vielfältig auch unser Gesundheitszustand erscheint. **Man schliesst nicht den Arzt aus**, sondern man unterstützt ihn mit dem eigenen persönlichen Beitrag.

Voraussetzung bei der **Heilbehandlung jeder** Krankheit ist, dass man dabei die **Autosuggestion und die Entspannung** durchführt (Kap. 9 A)**.** Oft benützt man eine kurze Entspannung wie sie in den Kap. 14 und 25 beschrieben ist.

In meiner langjährigen Erfahrung mit der Coué Methode musste ich über die unendliche Kreativität staunen, die man in den verschieden Schmerzen, Nöten und Problemen aller Art erlangt. Die Selbstbemeisterung wird buchstäblich in "jeder Hinsicht" im Rahmen des Möglichen erreicht

Hier sind einige Beispiele, wie ich erfolgreich meine Beschwerden bewältigt habe und vielen anderen Mitmenschen dadurch geholfen.

Rückenschmerzen, Ischias, Hüftschmerzen. Diese Beschwerden hatte ich schon in meiner Jugend erfahren, so dass ich vom ersten Chiropraktiker Europas in Frankfurt verschiedene Male behandelt

wurde. Die Beschwerden nahmen wenig ab und ich hatte mich jahrelang bemüht, eine Lösung zu finden. So kam ich zu folgenden Übungen, die seit 25 Jahren meine Schmerzen vorbeugen. Sobald ich die Übungen unterlasse, kommen die Schmerzen nach ein paar Tagen wieder. Aber bei erneuten Übungen, verschwinden die Schmerzen wieder. So konnte ich eine Bandscheiben- oder Hüftenoperation vermeiden.

Es ist bekannt, dass die Schmerzen bei den Nerven der Wirbelsäule anfangen, (so dass mit einer Lumbal-Spritze eine chirurgische Intervention an den Beinen schmerzlos verläuft). Es ist auch bekannt, dass die Nerven weh tun, weil die Bandscheibe vor lauter sitzen, fahren, stehen, springen, gebückt arbeiten usw. wie im Bild 1, Nr. 2, 3, 4 verschoben wird.

Der Ring mit Gallert schiebt sich gegen die Nervenstränge der Wirbelsäule zu und schmerzt mehr oder weniger stark, je nach Verschiebungsgrad. Bei Grad Nr.4 ist manchmal eine chirurgische Intervention nötig.

Die Ischialgie kommt normalerweise von der Wirbelsäule und diese Übungen sind sehr wirksam. Aber die Ischialgie kann manchmal vom Herpes Zoster (Gürtelrose) verursacht sein. Dann sind diese Übungen gegen Ischias-Schmerzen unwirksam. B12-Vitamine und Schmerzmittel unter Arztkontrolle sind entsprechend der Verträglichkeit nötig.

Therapie: Die nächsten **3 Übungen wiederhole ich 3mal am Tage**: nämlich morgens, nach dem Mittagessen und abends vor dem Einschlafen. Es ist wichtig, dass die Hüften und die Wirbelsäule mit den Bandscheiben in der Nacht eine

gesunde Lage einnehmen. Hier die heilende Übung, die ich **Trippo-Stretching** genannt habe.

a) **Erste Übung**: Mit dem Rücken aufs Bett liegen (Bilder - der Körper wirkt als Ballast), Beine zum Körper ziehen und schlagartig ausstrecken

(wie ein Fusstritt gegen irgendein Objekt). Normalerweise genügen 3 bis 5 Stretching, damit die Bandscheibe sich erholt, sich von den Nerven entfernt und die gesunde Form wieder einnimmt.

b) **Zweite Übung**: (Bilder) Auf der Bettkante sitzen, Füsse weit offen am Boden. Rücken nach hinten fallen lassen, dann langsam über die Bettkante gegen die Füsse herunterrutschen, den Rücken hin und her bewegen, so dass sich Wirbel nach Wirbel lockert und die Wirbelsäule nach hinten gebogen wird. (Achtung, beim Aufstehen wird einem leicht schwindlig. Also langsam aufstehen).

c) **Dritte Übung**: mit dem Rücken auf dem Bett liegen, Knie aufstellen. Dann die Knie nach rechts fallen lassen und gleichzeitig Kopf und Arme nach links drehen, dann die Knie nach links und Kopf und Arme nach rechts. Und das ca. 5mal. Diese Übung ist besonders gut, um Hüftenoperationen zu vermeiden. Mit der Hin-und Her-Bewegung schieben sich Feuchtigkeit und Fettdrüsen in die Hüftgelenke, so dass die Knorpelabnützung verlangsamt bzw. vermieden wird.

d) **Ein Beispiel**: Dr. Edwin **Zingg** aus Bern war über 20 Jahre Präsident von Coué Schweiz und ist wahrscheinlich der letzte Schweizer, der Coué persönlich 1925 bei einem Vortrag erlebt hat. Er hat das Buch *"Mit autosuggestiver Selbsthilfe in die Zukunft*" geschrieben. Ende der achtziger Jahre (er war schon 84) erzählte er mir in der Kaffeepause bei einer Coué-Tagung, dass er zehn Jahre zuvor, von starken Hüftenschmerzen geplagt wurde. Bei der Röntgen-Untersuchung sagte ihm der Chirurg, dass alle Knorpel verbraucht waren und beidseitig nur eine Prothese in Frage käme. Dr. Zingg sagte ihm: "Das kommt nicht in Frage. Du bist mein Freund und glaubst nicht an die Coué-Methode. Aber mit Autosuggestion und Bewegung werde ich die Schmerzen zum Verschwinden bringen. In sechs Monaten komme ich wieder." Der Chirurg lachte herzlich und verabschiedete sich. Dr. Zingg übte oft Entspannung, Autosuggestion und Visualisierung, wobei er sehr viel Bewegung an Beinen und Hüften trainierte. Nach sechs Monaten konnte er sich beim Chirurg schmerzlos zurück melden.

"O.k. - sagte der Chirurg- machen wir neue Röntgenbilder und vergleichen wir sie mit den ersten". Sie waren beide sprachlos, als sie sahen, dass die Bilder genau gleich waren. "Wenn Du vorher Schmerzen gehabt hast, musst Du sie auch jetzt haben - meinte der Chirurg - aber ich habe ein ganz scharfes Mikroskop. Wir wollen die Bilder unter die Lupe nehmen und vergleichen." Der Chirurg schaute hin und schrie plötzlich: "Donnerwetter, das habe ich noch nie gesehen! Schaue mal! Bei den neuen Bildern sind die Knorpel mit einer Schicht von winzigen Fettdrüsen überzogen, die als Schmierfett die Knochenköpfe vor Abnützung schützen, damit die Knorpel sich wieder aufbauen". Das ist die Macht der Natur, die Wunder wirkt, wenn man sich bewegt, entspannt und sich positiv beeinflusst.

21. Kapitel - Verschiedene Heilungen

1. Rheuma Seid meiner Jugend habe ich unter Rheumaschmerzen gelitten. Ich wusste genau, dass der Stress, Säure (z.B. Harnsäure, Magensäure) im Körper und Magen produziert. Diese Säure greift die Knorpelmasse an, die vorwiegend aus Mineralien besteht. Also war meine eigene Coué-Therapie die **Entspannung** und die Bewegung, nach Dr. Zingg (siehe Kap. 20, d), um den Stress zu überwinden und die Übersäuerung abzubauen.

Vor dreissig Jahren ass ich bei einem Abendesse sehr viele **Kartoffeln** und in der darauf folgenden Nacht hatte ich öfters einen so starken Harndrang, dass ich jedes mal zur Toilette musste.

Ich wiederholte die Malzeiten mit viel Kartoffeln und das Ergebnis war immer dasselbe.

Damals hatte ich durch Rheuma geschwollene Handgelenke und kleine Beulen am linken Ellbogen. Sie verschwanden buchstäblich. Ich entnahm daraus, dass die Kartoffeln effektiv diuretisch wirken. Dazu entstand in mir die Vermutung, dass die Kartoffeln geeignete Mineralien besitzen, um die Knorpel wieder aufzubauen. Eine Chemie-Wissenschaftlerin des Unispitals Genf hat es mir bestätigt. Vor 5 Jahren

sah ich im Brockhaus von Celerina das Büchlein von Are **Waerland**: "Nie mehr Rheuma", wo geraten wird, Kartoffeln in allen möglichen Kocharten zu essen. Gedruckt wurde es in den dreissiger Jahren. Die Mineralien der Kartoffeln sind also geeignet, die Knorpelmasse wieder aufzubauen und lösen Harndrang aus (Spüleffekt). Dazu muss man wissen, dass gekochtes Gemüse besser als rohes ist, so wie auch Mineralien besser sind als Vitamine. Gut sind auch Milch und Käse. Käse mit wenig Salz vorziehen, wenn man hohen Blutdruck hat.

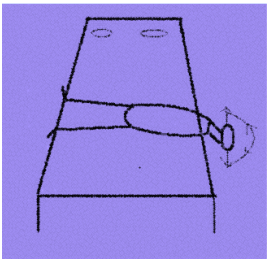
2. Nie mehr Migräne, Kopfschmerzen oder Schwindel. Vor mehr als 30 Jahren litten wir, meine Frau und ich, öfters an Migräne. Ich machte mir Gedanken, woher Migräne kommt. Ich fand viele Antworten aber keine befriedigende. Ich überlegte: wenn ein so starker Schmerz plötzlich entsteht, dann muss im Gehirn zu irgendeine Blockade gekommen sein, auf welche sehr empfindliche Nerven schnell und stark reagieren. Ich erfand 2 Übungen, die diese Blockade sprengen:

A) Sitzen oder stehen. Tief ausatmen, wirklich tief, alles alte muss raus, dann neue Luft voll einatmen, Atem halten **Fäuste ballen** (mit aller Kraft), und Schultern hochziehen, Luft und Blut gegen den Kopf pressen und zum Zittern bringen (1-2 Sekunden), plötzlich loslassen und ausatmen (Übung 2mal).

B) Nur sitzend: mit den Händen links und rechts den **Rand des Stuhls** fassen, tief ausatmen, wirklich tief, alles alte muss raus, dann neue Luft voll einatmen und mit voller Kraft den Stuhlrand hoch ziehen, Gesicht anspannen und zum Zittern bringen, Luft und Blut gegen den Kopf pressen (1-2 Sekunden), loslassen und tief ausatmen (Übung 2mal).

C) Gegen **Schwindel** geht man wie bei A und B gegen Migräne vor. **Dazu** hier noch spezielle Übungen:

a. Ich sitze auf der mittleren Bettkante und lasse den ganzen Oberkörper nach rechts fallen, bis der Kopf das Bett berührt. Dann wiederhole ich dasselbe nach links (5 mal).



b. Ich strecke mich wie im Bild (Brust nach oben) quer aufs Bett. Ich lasse den Kopf und den Nacken über die Bettkante hängen und dann schüttele ich den Kopf nach links und rechts (zunächst langsam und dann immer schneller während 20 Sekunden).

D) Gegen Nacken- und **Halswirbelverkrampfung** ist die Übung C) b. sehr empfehlenswert.

Wenn die Übungen gut ausgeführt werden, verschwinden die Beschwerde so schnell, wie sie gekommen sind.

Die Übungen werden wiederholt, **sobald die Beschwerde sich wieder melden**.

E) **Wissenschaftlich** wurde über Migräne viel debattiert. Eine erste Gruppe sagte, dass das Gehirn plötzlich mit zu viel Blut überströmt wird. Die zweite Gruppe hingegen behauptete, dass das Gehirn auf einmal zu wenig Blut bekommt. Da ich mit den Übungen ganz viel Blut in den Kopf lenkte und das wirkte, war es ein klares Zeichen, dass ich der zweiten Gruppe recht gab.

Vor 4 Jahren habe ich erfahren, dass Dr. Marco **Jacoboni** (Prof. an der University in Los Angeles: UCLA) Mitte neunziger Jahre den genauen und wissenschaftlich definitiven Beweis dazu geliefert hat. Im Buch "*Woher wir wissen, was andere denken*" ..., Goldman 2011, S.199-202 sagt er: "bei Migräne...ist die Verringerung des Blut-Durchstroms um etwa 40 Prozent".

Mit einer einfachen Übung kann man also Blut ins Gehirn befördern und zwar sofort, wenn die Schmerzen auftreten. Das werde ich Prof. Jacoboni mitteilen, denn er sagt wohl, woher die Migräne kommt aber er gibt keinen praktischen Rat, wie die Migräne beseitigt werden kann.

3. **Schnarchen, Apnoe, Summen oder Klopfen** im Kopf beim Schlafen, **Tinnitus** nur teilweise:

Allgemeine Ursache ist Luft- bzw. Sauerstoff Mangel im Gehirn

a) Auf der Seite einschlafen (wenn man auf dem Rücken schläft, rutscht die Zunge in die Kehle und verstopft teilweise die Luftzufuhr).

b) Vor dem Einschlafen Kopf und Kinn nach hinten strecken, damit alle Venen und Adern sowie die Luftwege den Sauerstoff frei ins Gehirn befördern können. Manchmal hilft das auch gegen **Tinnitus**

4. Erkältungen, Grippe. Es ist sehr einfach: tief ausatmen und dann ein Fläschlein **Thymian-Öl** vor den Mund bzw. vor die Nase halten (ohne die Haut zu berühren) und sofort langsam aber lange einatmen. Ich benütze Thymian-Öl als Vorbeugung und als Heilmittel. Das Fläschlein ist immer in meiner Hosentasche. Seit 25 Jahren habe ich keine Erkältung und keine Grippe mehr gehabt.

5. Hämorrhoiden, Juckreiz. Mit Kamillosan After gut desinfizieren (mit Wattebausch), Zinkcreme oder Cicafissan eincremen (Beispiel auf Hand zeigen, wie das Wasser dann abperlt, es gibt wirklich einen Film). Zink wirkt heilend für Gewebe und die Creme ist wasserdicht, damit kein Schweiss oder Kot, also keine Bakterien, die Haut berühren. Dazu sollte man allgemein weniger Salz zu sich nehmen.

6. Wadenkrämpfe, **Durchblutungsstörungen in Beinen und Armen, Ameisenlaufen, Kribbeln**. Erhöhung des Kopfteiles des Bettes d.h. Schulter hoch, Beine flach. Damit bekommen die Beine mehr Wasser und die Blutzirkulation wird erleichtert. Wenig Salz essen.

Umgekehrt bei **Wasser in den Beinen**. Erhöhung des Fussteils des Bettes, damit der Rückfluss des Wassers erleichtert wird. Gute Hilfe leistet auch das Medikament Padma 28.

7. Klaustrophobie (Platzangst). Augen schliessen und sich Grösse, Weite vorstellen, z.B. eine Wiese, einen See, das Meer, die Unendlichkeit des Himmels oder einer Wüste. Dabei ständig tief ausatmen.

8. Sodbrennen, Magenschmerzen. Entspannung!!!!! Ein Stückchen Tablette Antra oder (billiger) Omezol Mepha MT beim Auftreten der Schmerzen einnehmen und nach bedarf wiederholen. Oder jeden Tag sollte man am Morgen abwechslungsweise 3-5 dl Weidenröslein-Tee oder 3-5 dl Kamillentee trinken. In harten Fällen rate ich, eine Tasse Kamillentee 3mal am Tage beim leeren Magen zu trinken.

Bild:Wald-Weidenröschen (*Epilobium angustifolium)*

9. Prostata. Entspannung. Ich schliesse die Augen, meine Beine sind locker, gelöst, mein Bauch ist weich, ich bin ganz entspannt. Ich sehe Meine Prostata, die immer kleiner, immer kleiner, immer kleiner… wird (30mal). Einen Esslöffel Kürbiskerne pro Tag essen. Das kostbare Kürbiskerne-Öl ist natürlich am Beste zu jeden Salat oder Brusketta willkommen. Dazu sollte man jeden Tag am Morgen abwechslungsweise

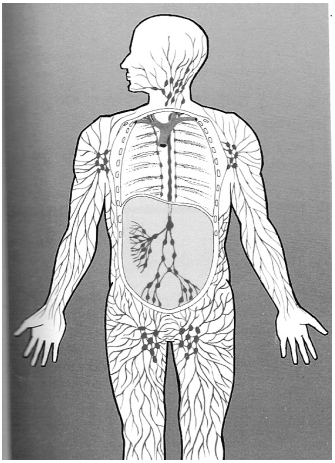
3 - 5 dl Wald-Weidenröschen-Tee oder 3 - 5 dl Kamillen-Tee schluckweise trinken.

10. Trockene Haut. Mit Olivenöl oder Nussöl massieren. Kann man mit Parfümtropfen verfeinern.

11 Heuschnupfen. Entspannung oder weg weg weg... die Nase innen mit Kamillosan-Salbe einsalben, bevor man hinausgeht oder wenn man aufhört zu niesen (lesen Sie auch Kap 18,1.).

12. Blasenentzündung, Harnröhren-Erkrankung: Man sollte jeden Tag am Morgen abwechslungsweise 3 - 5 dl Waldröslein-Tee oder 3 - 5 dl Kamillen-Tee schluckweise trinken. Kontakt mit dem Arzt behalten.

22. Kapitel - Lymphdrainage



Drainage der Lymphgefässe und vor allem der Lymphknoten im ganzen Körper durchführen. Eine grosse Anzahl Menschen erkranken heute an den Lymphknoten. Ich empfehle eine Lymphdrainage als Vorbeugung mindesten einmal in der Woche, bei Krankheit jeden Tag.

Mann kann die Drainage selbst ausführen, obwohl ein Einführungskurs Sicherheit gibt, dass man nichts Falsches tut.

Allgemeine Anweisung:

a) Die Kapillaren durchdringen wie ein Gewebe die ganze Körperhaut. Man massiert die Haut mit der Handfläche und beachte dabei, dass man die Haut mit der Flüssigkeit immer von oben nach unten zieht. Der Handdruck ist nicht so stark wie bei den Muskelmassagen.

b) Bei den Lymphknoten dreht man eine Weile die Fingerkuppen im Kreis, so dass sie möglichst gut entleert werden, damit neue Lymphe hinein fliessen kann. Man massiert die Haut vom Kopf bis zu den Füssen.

c) die Hauptlymphknoten (im Bild sind klar zu sehen) sind hinter den Ohren, unter dem Unterkiefer, Schlüsselbein, den Achselhöhlen, beiden Brüsten (besonders bei Frauen ist es lebensnotwendig, die Brüste täglich gut zu drainieren und fein zu massieren), Brustbein, um den Nabel und in der Leistenbeuge.

23. Kapitel - Einzelberatung

1. Der Coué-Trainer soll den Ratsuchenden freundlich aber auch professionell behandeln. Vom Ratsuchenden empfiehlt sich das Ausfüllen eines Formulars mit Adresse, Geburtsdatum, Beruf, Zivilstand, Kinderzahl- und Alter. Im Formular sind die Gründe für die Einzelberatung anzukreuzen: Stress, seelische Spannung, Angstgefühle, Arbeitsprobleme, Eheprobleme, Kinderprobleme, Beziehungsprobleme, Impulsiver Charakter, zu scheu. Andere Gründe… Mein Blutdruck ist zu hoch, zu tief, normal. Meine heutigen Krankheiten und Beschwerden sind: ...
2. Gespräch mit dem Ratsuchenden nach dem „Aktiven Zuhören“ von Gordon. (siehe Gordon-Methode Kap.30)
3. Bei depressiven Leuten fragen Sie, wie es mit dem Lithium steht (siehe Kap. 26,6). Ev. eine Lithium-Untersuchung empfehlen.
4. Mit demjenigen, der zum ersten Mal kommt, soll man die Methode mit den Regeln und Übungen vom Kap. 5 erklären. Es ist keine Ausbildung, aber einige Grundprinzipien sollen dem Ratsuchenden klar werden.
5. Geführte Entspannung nach den Bedürfnissen des Ratsuchenden.
6. Bei schweren Krisen soll man möglichst bald die Entsorgungs- und Aufbau-Therapie nach den Kapiteln 6 und 7 einüben.
7. Praktische Ratschläge. Der Satz bzw. die Formel soll aufgeschrieben werden.
8. Praktische Übungen sollte der Ratsuchende vorführen, um zu sehen, ob er verstanden hat.
9. Erklärung der Übungen mit genauen Angaben: wie, wie oft am Tag, wo ausführen.
10. Schriftliche Abmachung für den nächsten Termin. Am Anfang nicht länger als eine Woche. Bei schweren Fällen muss man den Ratsuchenden jeden Tag kontrollieren. Pünktlichkeit wie beim Arzttermin verlangen.

24. Kapitel - Schlafsuggestionen

1. Bei Kindern: in der Regel spricht man Suggestionen **vor** dem Einschlafen. Man gibt ihm einen Kuss bzw. man streichelt es, man sagt ihm „Ich habe dich sehr gern" einige Male (wehe! wenn wir geizig bei Liebesausdrücken zu unseren Kindern sind). "Nun sagen wir den Satz, der Dir hilft, morgen stark (oder ruhig, glücklich, respektvoll, usw.) zu sein". Der Elternteil spricht den Satz vor und das Kind wiederholt ihn ca. 10 – 20-mal.

Beispiele:

a) Vor 30 Jahren war F. G. (7 Jahre alt) ein ganz lebendiges intelligentes und fleissiges Kind. Aber er hatte seit einigen Monaten Probleme mit dem **Bettnässen.** Man hatte alles Mögliche versucht, aber sogar Suggestionen wie "ich bleibe die ganze Nacht trocken" blieben nutzlos. Wir Eltern haben uns gefragt, warum das Kind nun ins Bett machte. Probleme fand man keine, aber dann fiel die richtige Antwort ein: er ist am Abend so müde, dass er in der Nacht keine Kraft findet, um aufzustehen und zur Toilette zu gehen. Nach einigen Minuten fand man endlich den richtigen Satz: **"Wenn ich muss stehe ich uff"**. F.G. wurde vom mir um 20.00 Uhr ans Bett begleitet und als er drin lag habe ich mit ihm angefangen zu reden. Weisst du, dass Papi dich sehr gern hat? Ja, ich liebe dich ganz fest. Ich will, dass du glücklich bist. Du bist brav beim Sport, in der Schule und mit deinen Brüdern. Bravo! Aber eine Sorge ist für dich das Bettnässen nicht war?" "Ja, Papi ich schäme mich".

"Mami und ich haben jetzt eine Formel gefunden die dir hilft aufzustehen und zur Toilette zu gehen, sobald Du den Drang spürst. Sage mir nach <wenn ich muss stehe ich uff> bis du einschläfst". Am Anfang wiederholte er den Satz mit kräftiger Stimme, dann immer leiser bis er nach 30 Sekunden schon eingeschlafen war. Wir hatten zu Hause Besuch und waren, mit den Gästen, gespannt über den Erfolg der Übung, denn ihre Tochter hatte dasselbe Problem. Um 22 Uhr ist F.G. aus dem Bett gesprungen, zur Toilette gelaufen, hat einen langen Brunnen gemacht und dann ist er wieder ins Bett gegangen. Ich habe nur von weitem alles beobachtet. Das Problem war ein für alle Male beseitigt. Wir wiederholten die Übung jeden Abend eine Woche lang, bis es Gewohnheit wurde.

b) I. T. (5 Jahre) hat plötzlich angefangen immer wieder auf den Boden zu spucken. Das hat er vor allem in Anwesenheit der Eltern getan. Die

Problem-Botschaft galt ihnen. Den Eltern schien es, dass er unter den 3 Kindern der Bevorzugte wäre. Nach einer Familienaufstellung wurde Folgendes klar: Beim Essen sass er zu weit vom Vater weg. Nach einem Familiengespräch wurde eine Wochenrotation der Plätze unternommen, so dass jedes Kind abwechselnd bei Papi oder Mami sitzen konnte. Der Vater aber hat die Suggestionen ganz speziell mit ihm am Abend gemacht. Nach der Schlafgeschichte hat er immer wieder Sätze wiederholt wie <Papi hat dich gern, du bist immer brav in der Schule, deine Kameraden wollen immer mit dir spielen usw.> Vom nächsten Tag an hat I. T. nie mehr gespuckt. Dabei hat man das Spucken mit keinem Wort erwähnt.

Suggestionen bitte **vor dem Schlaf und selten** während des Schlafs anwenden. Nur wenn es dem Kind wiederstrebt, die Sätze im wachen Zustand zu hören, darf man feinfühlig Schlafsuggestionen suggerieren.

Man flüstert dem schlafenden Kind **denselben** Satz **einige Male** aus 1 - 2 Meter Entfernung zu. Medizin wird dem Kind auch oft gegeben, selbst wenn er sich sträubt. Die Lautstärke muss leise sein, aber für das Kind hörbar. Mögliche Sätze:

Ich liebe dich, du verstehst Mathe gut, du bist vor den Schulkameraden mutig, du bist ein sympathisches Mädchen, der Lehrer hat dich gern, wenn du muss stehst du uff, usw.

Wenn das Kind aufwacht und fragt „Was ist los?“, dann kann man antworten: „Es ist alles in Ordnung. Ich wiederholte gerade den Satz, den ich dir vor dem Einschlafen gesagt habe.“

Ich empfehle die Lektüren über Kindererziehung von Émile Coué (*Selbstbemeisterung*, Schwabe-Verlag) und Kahlil Gibran (*der Prophet*).

Beispiel: Vor 25 Jahren hat mir eine ältere Dame aus Graubünden erzählt, dass Ihre Mutter kurz vor dem Sterben ihr folgendes erzählt hat: " Ihr wisst, dass euer Vater früh gestorben ist und ich blieb mit euch 3 Mädchen allein. Ich habe mit euch immer die Coué Methode angewandt, besonders die Schlafsuggestionen. Als ihr mir gesagt habt, dass ihr einen Freund gewonnen habt, dann habe ich euch gesagt, ihn einige Male nach Hause einzuladen. Und wenn ich den Eindruck gehabt habe, dass der Freund ein Faulenzer und Taugenichts ist, dann habe ich während des Schlafes zugeflüstert: < der Junge ist nichts für dich, er ist ein Taugenichts, ein Angeber usw.> Nach einigen Tagen habt ihr den Jungen verlassen mit der Begründen er sei ein Taugenichts.

Tatsächlich hat jede von uns drei einen aufrichtigen Mann gefunden, und alle drei sind wir glücklich und dauerhaft verheiratet."

Achtung! Das ist ein Beweis, dass die Autosuggestion (wie Coué sagt) eine mächtige Waffe ist, und je nachdem wie man sie benützt, kann sie von Nutzen sein oder Schaden anrichten. Mann darf sie nur bewusst und gewissenhaft benützen und gar nie für schlechte Zwecke.

3. Suggestionen für junge Menschen: Schulkinder, Drogenabhängige, Homosexualität bei Männern, bei Frauen, Berufssuchende, Logopädie, Bewegungsstörungen, Zittern, unruhiges Verhalten usw. (siehe Kap. 25).

25. Kapitel - Allgemeine Hilfssuggestionen

Verschiedene Menschen brauchen manchmal verschiedene formelhafte Sätze. Es ist eine wichtige Aufgabe, den richtigen Satz zu finden, der dann ca. 20 - 30mal wiederholt wird. Und das wird jeden Tag 3 - 5mal und eine Woche lang geübt. Um den entspannten Zustand zu erreichen muss man 6mal <ich bin ruhig> voraussprechen und erst dann 20 - 30mal den formelhaften Satz aussagen.

A. Schulkinder:

1. Das Kind muss sofort nach dem Unterricht nach Hause kommen. Keine 5 Minuten Verspätung dulden. Die Eltern wüssten nicht, was passieren könnte und wann sollten sie nach dem Kind suchen. Entführungen, Verführungen, Vergewaltigungen sind heute leider keine Seltenheit mehr.
2. Zu Hause da Zvieri essen und dann sofort Aufgaben machen, und erst nachher Spielen bzw. TV, Video schauen lassen.
3. Die Kinder machen das länger, was sie zuerst anfangen. Also wenn sie als Erstes anfangen zu lernen, bleiben sie länger dabei.
4. Zum Aufhören brauchen die Kinder ein paar Minuten Zeit, um zu beweisen, dass sie aus freier Entscheidung aufhören und nicht auf Kommando. Also, bitte, bei jedem Befehl sollen die Eltern dem Kind etwas Zeit zur Ausführung lassen.
5. Möglichst keine Aufgaben zu zweit dulden (Ausnahme ist die Gruppenarbeit). Dabei lernt der Bessere immer mehr und der Schlechtere wird immer schlechter. Die Eltern sollen die Kinder ermutigen, die Aufgaben selbst zu erledigen. Wenn sie etwas nicht verstanden haben, dann sollen sie den Lehrer fragen, denn auch andere Kinder habe oft dasselbe nicht verstanden und bei einer neuerlichen Erklärung könnten sie auch profitieren.

6. Achten sie bitte, dass der grösste Schmerz der Kinder heute das Gefühl von Liebesmangel ist. Deswegen sollen die Eltern ihr Wohlwollen den Kindern gegenüber oft extra ausdrücken. Seien sie nicht geizig damit! Der beste Augenblick ist natürlich vor dem Einschlafen. Das ist dann der Augenblick der Suggestionen : "Du passt in der Schule gut auf usw.

7. Sehr wichtig ist für das Kind der Hausfrieden. Wenn die Eltern streiten, dann haben die **Kinder** oft den Eindruck, es sei ihretwegen und sie bekommen **Schuldgefühle**. Das Kind verehrt die Eltern, so dass es schneller denkt <ich bin böse> als <meine Eltern sind böse>.

8. Es ist gut von Mal zu Mal einen passenden **Satz für Kinder** zu finden. Sonst kann man sich mit folgenden allgemeinen Sätzen helfen:

a. Ich bin anständig.
b. Ich habe meine Lehrer gern.
c. Meine Lehrerin hat mich gern.
d. Wenn ich nach Hause komme, mache ich sofort meine Schulaufgaben,.
e. Ich liebe meine Kameraden.
f. Ich liebe die Mathematik.
g. Ich passe in der Schule immer auf.
h. Alles was der Lehrer sagt interessiert mich.
i. Der Schmerz geht vorbei.
j. Ich bin gesund und esse und trinke gesund.
k. Ich suche meine Freunde unter den guten und ehrlichen Kindern aus.
l. Ich gewinne Lehrer und Freunde durch meine Sympathie usw.

Beispiel: Einmal war mein Sohn traurig und wollte nicht in den Kindergarten gehen, weil er meinte, er habe keine Freunde. Wir sagten also 20x zusammen: "Ich habe wunderbare Freunde und bin glücklich". Er wurde gleich zuversichtlicher und ging freudig und entspannter in den Kindergarten *(Bettina Keller).*

B. Für Drogenabhängige: Mann muss sie zunächst bei der Bewältigung der Entwöhnungserscheinungen unterstützen. Beistehen, die Hand halten, tief ausatmen, ständige Entspannung des Körpers und ständige Wiederholung <ich schaffe es>. Der Abhängige muss nach

Termin pünktlich zur Therapie erscheinen. Was Kleider, Ordnung und Sauberkeit angeht absolut keine Ausnahmen gestatten. Die äussere Disziplin ist Zeichen der inneren Disziplin. Die Anforderungen möglichst ins Heft notieren. Auch ev. Strafen bei Unpünktlichkeit zusammen besprechen und aufschreiben.

Unbedingt die Entsorgung und den Aufbau, wie in den **Kap. 6 und 7** beschrieben ist, durchführen und nach Bedarf wiederholen.

Suggestionen:

a) Ich bin der starke Herr über mich selbst.

b) Ich nehme nur gesunde Nahrungsmittel und gesunde Getränke zu mir.

c) Ich geniesse jeden Geschmack und jedes Parfüm.

d) Ich lerne bzw. arbeite gern.

e) Ich bin stärker als jede Sucht

f) Ich bin frei von jeder Sucht.

g) Ich sage allen Bekannten, dass ich nun frei von jeder Sucht bin.

C. Für Homosexuellen: Achtung! Lassen sie die Finger weg, **ausse**r dass die Ratsuchenden **ganz entschlossen** sind, die Veränderung von der Homosexualität zur Sexualität mit dem anderen Geschlecht anzustreben. Am Besten sollte man von ihnen eine schriftliche Erklärung verlangen: sie könnten uns sonst der Homophobie beschuldigen.

Die erste Massnahme ist, den Ausgleich der männlichen bzw. der weiblichen Hormone im Körper ärztlich kontrollieren zu lassen. Wenn nötig soll der Arzt den ev. Mangel bzw. Überschuss der Hormone beheben.

Unbedingt die Entsorgung und den Aufbau, wie in den Kap. **6 und 7** beschrieben ist, durchführen und üben.

1. Suggestionen für einen **Mann** (wochenweise mit Beiblatt Kap. 9 D kontrollieren):

a) Ich bin sexuell eine normale männliche Person.

b) Ich bin glücklich ein Mann zu sein

c) Ich schaue den Mädchen und den Frauen in die Augen.

d) Ich bewundere die Zärtlichkeit und die Schönheit der Lippen und des Gesichts der Frauen.

e) Ich sehne mich nach einer baldigen weichen Umarmung einer Frau.

f) Ich sehne mich danach, eine Frau glücklich zu machen, sie zu schützen, ihr helfen, ein glückliches Leben zu führen.

g) Ich stelle mir ein friedliches Leben mit meiner Frau und ev. ein paar Kindern vor.

h) Ich liebe meine Familie und möchte ihr Nahkommen schenken.

i) Ich liebe meine Heimat und möchte, dass sie auch durch meine Kinder weiter existiert.

j) usw.

2. Suggestionen für eine **Frau** (wochenweise mit Beiblatt Kap. 9 D kontrollieren):

a) Ich bin glücklich, eine Frau zu sein.

b) Ich strahle Zärtlichkeit aus, damit ich von den Männern bewundert werde.

c) Ich sehne mich danach, dass ein Mann mir immer wieder sagt, dass ich lieb, schön, wunderbar, zart, ein Schatz bin.

d) Ich sehne mich danach, von einem Mann umarmt zu werden.

e) Ich sehne mich danach, von einem Mann verwöhnt zu werden.

f) Ich sehne mich danach, Kinder zu umarmen, sie zu schützen, sie zu ernähren, sie zu erziehen.

g) Ich fühle mich geehrt, wenn ein Mann mich als seine Frau vorstellt.

h) Ich stelle mir ein Leben vor, in dem ich immer wieder als Mami, oder Mutter angesprochen werde.

i) usw.

D. Für Berufssuchende: Jeder der folgenden Sätze wird vom Jugendlichen jeden Abend 10mal aufgeschrieben, so lange die Ausführung des Inhaltes noch nicht statt gefunden hat. Erst dann kommt man zum nächsten Satz.

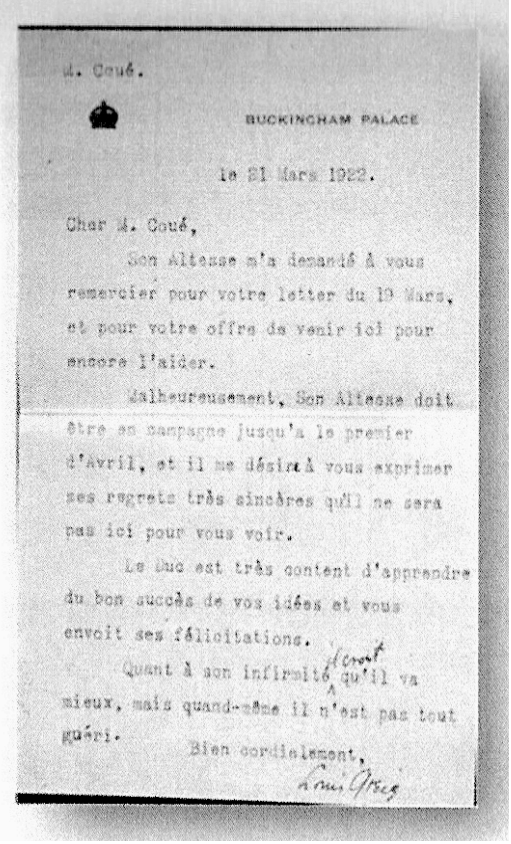
1. Ich mache eine Berufsabklärung bei einem guten Berufsberater, der mir meine natürlichen Fähigkeiten schriftlich klar darstellt.

2. Ich erkundige mich genau über die Branche und den Beruf, den mir der Berufsberater empfohlen hat.

3. Ich wähle die beste Schule, bzw. den besten Lehrmeister aus, die mir eine solide Formation versprechen.

4. Ich nehme die Gelegenheit wahr und fange meine Ausbildung an.

F. Logopädie, Stottern: Charles **Baudouin** (geb. in Nancy am 23.07. 1893), Professor an der philosophischen Fakultät in Genf und Schüler von Émile Coué, veröffentlichte das Buch *"Suggestion et Autosuggestion*" im Jahr **1919** bei Delachaux & Niéstlé, S.A. Paris, worin er die Coué Methode psychologisch begründete. Émile Coué und seine Methode waren in England so bekannt, dass dieses Buch schon im Jahre **1920** in englischer Übersetzung bereits in **zehnter Auflage** erschien. So wurde Coué von der königlichen Familie eingeladen, den Kindern zu helfen. Unter ihnen war der Stotterer Prinz **Albert**, der später zum **König** George der VI. ernannt wurde (siehe den berühmten Film "The King's Speech"). Im Film wird nur die Mitwirkung von Lionel **Logue** erwähnt, der nach Émile Coué angestellt wurde. Aber nun



M. Coué.

BUCKINGHAM PALACE

le 21 Mars 1922.

Cher M. Coué,

Son Altesse m'a demandé à vous remercier pour votre letter du 19 Mars, et pour votre offre de venir ici pour encore l'aider.

Malheureusement, Son Altesse doit être en campagne jusqu'a le premier d'Avril, et il me désire à vous exprimer ses regrets très sincères qu'il ne sera pas ici pour vous voir.

Le Duc est très content d'apprendre du bon succès de vos idées et vous envoit ses félicitations.

Quant à son infirmité il croit qu'il va mieux, mais quand-même il n'est pas tout guéri.

Bien cordialement,

veröffentliche ich zum ersten Mal ein Foto des **Originalbriefes** vom 21.03 1922 aus dem Archiv Cuvalier in Nancy, der bezeugt, dass Coué den Prinzen besucht und ihm geholfen hat: "es geht ihm besser, obwohl er noch nicht ganz geheilt ist" - schreibt man aus dem Buckingham Palace.

Bilder*: Brief an Coué und George der VI beim berühmten King's Speech*

Meine Heilempfehlungen:

Der Stotterer wiederholt 20mal einen Satz 3mal am Tage in entspanntem Zustand. Jeden Satz eine Woche lang mit möglichst vielen praktischen Übungen:

1. Ich lese langsam
2. Beim Lesen atme ich langsam aus.
3. Als Übung mache ich vor jedem Satz eine Pause und eine Ausatmung.
4. Ich lese schrittweise schneller.
5. Beim Sprechen denke ich an den Inhalt.
6. Ich habe Selbstvertrauen. Was ich sage ist richtig.

G. Suggestionen für Partner siehe Kap. 31 C.

H: Suggestionen bei Burnout:

Wichtig ist es zu wissen, um welchen Bereich es sich handelt : Arbeit? Familie? Oder ... was?

1 Die ersten Massnamen sind die Entsorgungs- und Aufbautherapien, wie sie in den Kap. 6 und 7 beschrieben sind.

2 Familienprobleme? Partnertherapie vornehmen wie im Kap. 31 beschrieben.

3 Arbeitsumfeld-Probleme? Man kann spezielle Suggestionen ausarbeiten oder man kann **folgende Sätze** (siehe 4 - 10) wochenweise mit dem Tabellen-Hilfsblatt anwenden (3 - 5 mal am Tage den Satz 20mal wiederhohlen). Gut ist auch die Hilfe von einer gezielten CD.

4 Ich bin stark und gesund.

5 Ich sage allen Bekannten , dass es mir immer besser und besser geht.

6 Ich liebe meine Arbeit.

7 Ich pflege den Kontakt zu meinem Chef.

8 Meine Kollegen sind meine besten Freunde. Ich bin höflich und freundlich zu ihnen.
9 Ich folge dem Gebot: "Verdiene dein Brot durch den Schweiss deiner Stirne".
10 Ich bin glücklich.

Eine strenge Kontrolle der Übungen garantiert den Erfolg.

I. Gewicht abnehmen.

Die meisten Methoden bieten dem Patienten eine Kur an, in der man keinen Hunger spürt. Nach der Kur, sobald der Patient wieder Hunger hat, fängt er wieder an, zu viel zu essen und natürlich an Gewicht zuzulegen.

Meine Überzeugung ist, dass man den Hunger nicht wie etwas Schädliches betrachtet, sondern als wertvollen Freund, der unser Leben begleitet und uns dazu bringt, Nahrung zu uns zu nehmen, um weiter gesund und kräftig zu leben. Also der Hunger darf nicht beseitigt, sondern als guter Freund geschätzt werden. Folgende Suggestionen habe ich auf einer CD aufgenommen:

1. O Hunger, du bist mein Freund
2. O Hunger dringe in meine Fettpolster ein und ernähre dich von meinen Fettdrüsen.
3. O Hunger bleibe bei mir als guter Freund.
4. Nach jeder Speise will ich dich noch spüren.
5. Ich sehe, dass mein Bauch, mein Gesäss und meine Beine immer schlanker werden.
6. Ich nehme mir vor, jede Woche mindesten ein kg abzunehmen.
7. O Hunger, freue dich mit mir, dass ich planmässig abgenommen habe.
8. Ich suche auf der Wage eine Bestätigung meines Abnehmens.

K. MS (Multiple Sklerose) und Muskelschwund (aus http://www.unterschied-ms-und-muskelschwund/).

Wenn wir über das Thema Muskelschwund und die verschiedenen Erkrankungsformen berichten, erleben wir immer wieder, dass uns Menschen ansprechen und erzählen, dass sie auch jemanden in ihrem Umfeld kennen, der oder die an MS leidet. Natürlich ist es naheliegend, bei dem Begriff Muskelschwund die Abkürzung MS dahinter zu

verstehen, jedoch sind MS und Muskelschwund zwei völlig unterschiedliche Erkrankungen.

1. **MS** (Multiple Sklerose) ist eine sog. chronisch entzündliche Erkrankung der Nerven, bei der die Myelinscheide, also die elektrisch isolierende äußere Schicht der Nervenfasern im zentralen Nervensystems phasenweise zerstört wird.
2. **Muskelschwund** zählt zu den sogenannten neuromuskulären Erkrankungen. Sehr häufig ist die Ursache von Muskelschwund erblich bedingt. Je nach Art der Muskelerkrankung können diese bereits in sehr frühem Kindesalter, z.B. bei einer Duchenne-Erkrankung auftreten.
3. Zu Lebzeiten von Émile Coué waren diese Krankheiten nicht so häufig wie heute. Aber in seinen Schriften wird schon von MS-Heilungen gesprochen.
4. Ich selbst konnte in diesem Bereich einen grossen Fortschritt und sogar Heilung durch die bewusste Autosuggestion beobachten. Klaus Dieter Ritter und Franz Josef Neffe erzählen Interessantes darüber (siehe: F.J.Neffe: Lebenschlüssel..., Verlag Könnerschaft). Man muss natürlich sehr diszipliniert mit allen Regeln der Coué Methode vorgehen: a) Vertrauen in die Kräfte und Möglichkeiten der eigenen Natur. Ich empfehle allen, das Wort <Vertrauen> an Stelle des Wortes <Glauben> zu benützen. b) Immer eine vorausgehende Entspannung. c) Visualisierung der betroffenen Stellen mit geschlossenen Augen. d) Mindestens 50mal Wiederholung des Suggestionssatzes.
5. Suggestionen:
   1. Meine Nerven und Muskeln werden stärker.
   2. Die elektrischen Impulse steuern meine Bewegungen immer leichter und normaler.
   3. Ich sehe meine Muskeln stärker werden.
   4. Ich kann die Glieder immer besser bewegen.
   5. Ich kann jeden Tag Fortschritte feststellen.
   6. Ich kann jede Bewegung immer normales ausführen.
   7. Meine Beine werden immer stärker und beweglicher.
   8. Meine Arme strecken sich immer normaler hin und her.
   9. Meine Hände öffnen sich und greifen fest nach jedem Objekt.
   10. Ich stehe und laufe immer normaler.

Achtung: Man **muss** jede Bewegung während des **Ausatmens** vornehmen, solange die komplett schmerzlose Heilung nicht erlangt ist. Mit solchen Übungen können wir sicher sein, dass die Natur das Beste im Rahmen des Möglichen tun wird. Und ich bin wie Émile Coué überzeugt, dass unsere Natur viel mehr kann als was die Menschen ihr zutrauen.

26. Kapitel - Überwindung von Psychokrise und Burnout

Die Überzeugung, dass das geistige Element von grundlegender Bedeutung ist, damit wir nach dem Motto „mens sana in corpore sano“ gesund leben, gehört zum Allgemeingut. Es sind keine Beweise mehr nötig, um die Leser zu überzeugen.

Für den Leser ist es interessant zu wissen, welche Massnahmen er zu treffen hat, um den schnellen Rhythmus des heutigen Lebens zu bewältigen. Man benützt heute das Wort „Stress“, um die Vielfalt der Faktoren zu bezeichnen, die unser Leben zerreiben und geistige und körperliche Schäden auslösen können. Auf Englisch bedeutet das Wort „stress“ Druck, schweres Gewicht, Belastung. Um den Stress zu meistern, um das Gleichgewicht zu bewahren, um körperliche und geistige Harmonie zu erlangen, ist es notwendig, dass wir gewisse Schritte gehen, die uns nicht von Natur aus gegeben sind, weil der Stress etwas Künstliches ist. Wenn wir mit dem Wohlstand neue Stressfaktoren verursacht haben, dann müssen wir unseren Verstand eisetzen, geeignete Massnahmen zu treffen, um uns im Griff zu halten, möglichst wenig negative Folgen zu erleiden und den Krankheitszustand zu begrenzen.

1. Vergleich mit dem abgestorbenen Meer

Ich weiss nicht, ob jemand einmal ein abgestorbenes Meer gesehen hat. Ich habe diese traurige Erfahrung leider gemacht. Es sind keine Fische, keine Lebenszeichen mehr zu sehen. Die Algen sterben ab und verfaulen auf der Oberfläche. Oft breitet sich ein ungesunder Geruch in der Luft aus.

Im Juni vor 30 Jahren hatte es in der italienischen Region Le Marche sehr viel und lange geregnet. Das süsse und leichte Regenwasser hatte durch Flüsse und Bäche die Düngung der Felder ins Meer gespült. Es bildete sich eine Schicht Öl auf der Meeresoberfläche, die verhinderte, dass Sauerstoff zu den Algen gelangen konnte. Diese erschienen dann an der Oberfläche, um Sauerstoff aus der Luft zu schnappen.

Damals war ich anfangs Juli mit meinem Bruder in Senigallia an der Adria. Um 12°° Uhr gingen wir schwimmen. Auf einmal schrie mein Bruder: "Hier wird das Wasser milchig und meine Haut schmierig." Ich antwortete: "Bei mir auch. Schwimmen wir zum Strand zurück". Wir waren schmierig, wie gerade eingeseift. Wir schauten das Meer an und sahen, dass ein weisses Gelée immer näher und dicker zum Strand kam. Bald verwandelte sich die unendlich blaue Meeresoberfläche in eine grenzenlose Algenfläche die zunächst weiss und einige Minuten später immer dunkler wie eine Gemüsesuppe wurde. Keine Wellen und kurz darauf auch keine Wasserbewegung mehr. Der Brei reichte bis zum Sand. Die Adria war tot. Mein Bruder sah mich atemlos an: unsere Augen waren voll Tränen. Und wie beim Tod eines Freundes fingen wir an zu schreien: "Mein Gott, wie ist das möglich! Das ist das Ende des Meeres, das Ende des Lebens, das Ende der Welt!" Wir waren allein am Strand. Die Gäste des Hotels waren nach Hause abgereist oder kamen nicht zum Strand, denn (was wir nicht wussten) hatte das schon einige Tage zuvor angefangen. Nach Schreien dem gingen wir still hin und her wie beim Hüten eines Sarges. Die Luft wurde immer heisser und als wir uns anzogen, sahen wir über den Hügeln dicke dunkle Wolken, die mit grosser Geschwindigkeit gegen uns zogen. Wir packten alles zusammen und rannten schnell unter den Balkon des Hotels. Es wurde plötzlich finster: ein noch nie so stark und lang gesehener Sturm (für uns ein Tornado) fing an zu blasen, toben, donnern, regnen, hageln, wirbeln. Die Wellen fingen an, sich zu bewegen, dann wurden sie grösser, höher und höher und reichten bis zu den Stufen des Hotels. Das Grollen der Natur gegen die Weltverschmutzung dauerte ein paar Stunden. Dann war es wieder ruhig: der Himmel und das Meer wurden wieder blau, und die grossen Wellen tanzten weiter voll Freude bis zum nächsten Tag. Die Tourismus-Saison war gerettet.

Der See ist schwer krank und benötigt einen gut programmierten Entsorgungsvorgang, der in drei Stufen abläuft:

Erstens: Verschmutzungsursachen identifizieren.

Zweitens: sofortige Massnahmen für eine gründliche Entsorgung treffen
und, wenn nötig, einen geistigen Tornado entfesseln.
Drittens: zukunftsorientierte Projekte entwickeln, die einen Rückfall verhindern sollen.
Derselbe Vorgang soll bei einer geistigen Umweltverschmutzung ablaufen. Besonders wenn die Seele – an der Grenze des Zusammenbruchs – keinen Willen und keine Kraft mehr hat, keinen Widerstand leistet und von Stress und Depressionen bedrückt wird.
Seit mehr als 100 Jahren benützt man die Psychoanalyse, die heute richtigerweise mit einem gewissen Misstrauen angesehen wird, weil die Behandlung oft jahrelang dauert und meist ohne Erfolg ist.
Der Grund des Misserfolgs der Psychoanalyse und der Tiefenpsychologie liegt in der Tatsache, dass sie nur die erste der drei notwendigen Stufen berücksichtigt, die Aufdeckung der Ursachen. Ohne die zwei anderen Stufen bleibt die Therapie unvollendet, weil sie weder Ursachen beseitigt, noch Projekte für die Zukunft entwickelt. Aus diesem Grund habe ich lange Jahre keine Psychotherapie mehr praktiziert, weil allein mit der Psychoanalyse die Erfolgsquote sehr unbefriedigend gewesen ist. Mit der Zeit habe ich begriffen, dass wegen der Unzulänglichkeit der Psychoanalyse ein Entsorgungsprogramm und Bewährungsmassnahmen zu integrieren sind, um Rückfälle zu vermeiden.
Ich werde mit Ordnung und Klarheit versuchen, den gesamten Heilungsvorgang darzustellen, damit die Therapeuten bei der Behandlung von seelischen Problemen sich sicher und erfolgreich fühlen. Ansonsten ist es besser, auf diese Aufgabe zu verzichten, weil die verursachten Schäden immens wären. Viele chronische Depressionen und Suizide sind auf die Unzulänglichkeiten der Therapie zurückzuführen. Und die tragische Lage vieler Familien ist es, ein krankes Familienmitglied ohne adäquate Ausbildung pflegen zu müssen. Die Folge davon ist, dass nicht selten ein überforderter pflegender Familienteil aufgrund der schwerer Belastung erkrankt.

2. Stressfaktoren

Wenn wir an das Beispiel des abgestorbenen Sees zurückgreifen, können wir uns vorstellen, wie viel Dreck bei einer Entleerung des Wassers am Boden zum Vorschein kommt: viel Schlamm, Plastiksäcke,

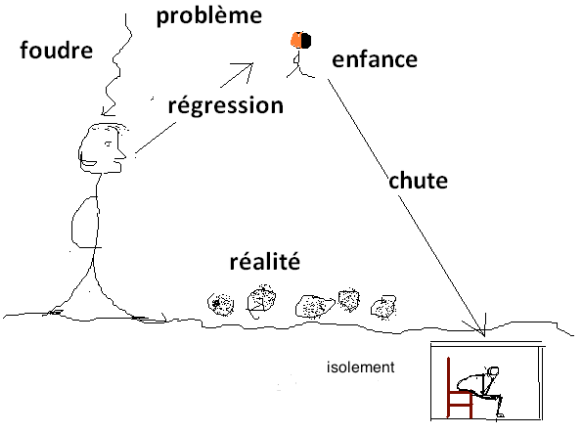
Autopneus, Scherben und Schutt aller Art. Wenn wir dann das Wasser untersuchen, werden wir feststellen, dass es dickflüssig und voll von Gift, Fett und Öl ist, das aus der Kanalisation der Häuser, Hotels, Betriebe und Fabriken fliesst.
Bei einer Psychoanalyse erleben wir denselben Vorgang. Man versucht, auf den tiefsten Grund der Seele zu kommen, um die Ursachen der Depression, d.h. die giftigen Ablagerungen von der Kindheit bis zum heutigen Zeitpunkt zu erörtern. Zahlreiche Auslöser einer Krise sind möglich. Hier eine Aufzählung von möglichen Ereignissen: der Liebesabbruch oder Verlust von einem Elternteil durch Tod, Abgang oder Scheidung, ein Unfall, ein Misserfolg in der Schule oder im Spitzensport, eine Arbeitskündigung, eine ungewollte Schwangerschaft usw. *(foudre =Blitz auf dem Bild: siehe Seite 62).* Dazu kommen die bitteren Erfahrungen der Vergangenheit, die Enttäuschungen der Gegenwart und Aussichtslosigkeit der Zukunft *(Probleme auf dem Bild: siehe Seite 62).* Ein Elternteil ist alkoholabhängig oder jähzornig gewesen. In der Schulzeit und in der Ausbildung hat man Probleme mit Lehrern oder Kameraden gehabt. Weitere negative Gefühle könnten Eifersucht zwischen Geschwistern und Schulfreunden gewesen sein, Liebesenttäuschungen oder sogar Vergewaltigungen, Bewerbungsabsagen, menschenunwürdige Arbeitsbedingungen. Wie ist die Partnerschaft am Anfang gewesen und wie sieht sie heute aus? Unkontrollierter Gebrauch von Informationsmitteln wie Radio, Fernseher, Lektüre, Filme, Videos, Internet mit dessen vielen negativen Mitteilungen oder angsterregenden Horrorfilmen.

Die Unterhaltung mit Freunden oder Verwandten bezieht sich oft auf negative Ereignisse wie Todesfälle, physische oder psychische Krankheiten. Man spricht nur über die Leute, denen es schlecht geht, und man verbreitet so die negativen Botschaften. Lustloses Essen, ohne den Duft und den Geschmack der verschiedenen Speisen zu geniessen. Neid über die besser Gestellten, anstatt sich einfach an dem zu freuen, was man hat. Humorlosigkeit, oder wir grinsen nur, anstatt zu lachen. Man leidet unter Mangel an Bewegung, weil man zu Hause eingesperrt bleibt, nachts lebt und das Tageslicht vermeidet. Man trinkt zu viel Alkohol, greift zu schnell nach Medikamenten gegen Kopfschmerzen, gegen Magen- oder Leberbeschwerden. Man fühlt sich erschöpft, schwankt zu oft in der Übertreibung zwischen Begeisterung und Depression.
Normalerweise endet die Psychoanalyse hier. Sie zielt nämlich darauf

ab, die Ursachen zu lüften. Nach dem Gespräch werden meistens Medikamente verschrieben und man vereinbart einen Termin für den nächsten Monat.
In der Tat befindet sich der Patient in einem so bedrohlichen Zustand, dass er sehr oft einen näheren Beistand und ständige Mentalübungen benötigt. Denn **nur** Übung macht den Meister.

3. Regression in die Vergangenheit

Einen solchen Seelenzustand können wir mit einer totalen Verseuchung vergleichen. Man fühlt sich krank, erschöpft, richtungslos. Man sucht nach neuen Energien um zu reagieren, aber man spürt, dass die Batterien leer sind. Die Gegenwart wird immer bedrohlicher, weil wir sie nicht meistern können. Jedes Problem mit sich selbst, mit den Kindern, dem Partner, dem Arbeitgeber oder den Arbeitskollegen erscheint uns unüberwindbar. Die Suche nach Hilfe für die Zukunft ist von der Angst überschattet, dass alles noch schlimmer werden könnte. Also bleibt nur die Flucht in die Vergangenheit. In einer ersten Phase versucht man, sich die schönen und angenehmen Augenblicke der Kindheit und der Jugend wieder in Erinnerung zu rufen und sie glücklich zu erleben. Es scheint, dass damals alles so schön war, während heute alles so unerträglich ist.



Man hat Heimweh nach der Vergangenheit *(die rote Farbe im Bild)*. Aber dann kommt die zweite Phase. Auch die Probleme von damals tauchen spontan aus dem Unterbewusstsein auf, die wie Ungeheuer aus dem Ozean zu uns schwimmen und uns auslachend sagen: „Es passiert dir wie damals! Du bist verurteilt, auf ewig unglücklich zu sein*!" (schwarze Farbe auf dem Bild).*

Wenn mein Mann ein Glas Wein trinkt, dann entsteht das Gespenst, dass er alkoholsüchtig werden kann, wie es einmal mein Vater gewesen ist.

Wenn man ein Problem mit der Frau hat, dann entsteht die Angst, dass sie Familie und Kinder verlässt, wie damals meine Mutter es getan hat. Wenn der Sohn Schulprobleme hat, dann entsteht die Furcht, dass er in der Lehre scheitern wird, wie es damals dem Vater oder der Mutter passiert ist.

Nach einer Regression in die Vergangenheit fällt *(= chutte auf dem Bild)* die Person eine Stufe tiefer in die Gegenwart zurück *(= isolement auf dem Bild).*

Ab und zu tauchen natürlich auch positive Erinnerungen aus der Vergangenheit auf, aber sie genügen nicht, um die leeren Batterien wieder aufzuladen. Ihre Stimmen werden nämlich unter dem Lärm und dem Stress des Lebens immer leiser.

Bekannte und Freunde wiederholen: „Es hängt von dir ab. Du musst selber die Kraft finden!“ Anstatt zu helfen, führen solche Schlagworte immer mehr in die Verzweiflung, weil der Patient genau weiss, dass er nicht genügend Energie aufbringen kann, weil er überhaupt keine mehr hat. Daher muss eine **kompetente Person von aussen** eingeschaltet werden, die eine gründliche Entsorgung vornimmt, um Energie und sauberes Wasser ins Unterbewusstsein einfliessen zu lassen.

4. Entsorgungsmassnahmen Abfallsäcke, Lastautos, Deponie usw. (siehe Kap. 6)

5. Schutzmassnahmen für die Zukunft (siehe Kap.7) und Suggestionen (Kap. 25, G)

6. Lithium (nur unter Arztbehandlung)

Lithium ist ein in der Natur weit verbreitetes Leichtmetall. Es wurde 1817 in einem Fels (lithos, griech. = Stein) gefunden, kommt aber auch im See- und Mineralwasser, Pflanzen und Tiergeweben vor. Auch in den meisten menschlichen Geweben finden sich Spuren von Lithium, wobei man sich über seine konkreten Funktionen bisher jedoch noch nicht klar geworden ist.

Schon im 5. Jahrhundert nach Christus sollen lithiumhaltige Mineralwässer gegen verschiedene körperliche und seelische Störungen eingesetzt worden sein.

Im 19. und frühen 20. Jahrhundert behandelte man damit Nierensteine, Gicht und rheumatische Beschwerden. Einen leicht sedierenden (dämpfenden) Effekt von Lithium entdeckte man 1949 und

diskutierte dabei die Möglichkeit zur Behandlung von manischen Hochstimmungen. Allerdings wäre auch das beinahe wieder in Vergessenheit geraten. Zum einen fürchtete man die schon früher bekannten Nebenwirkungen einer Lithiumbehandlung auf anderen Anwendungsgebieten, was aber mit der unkontrollierten Gabe von Lithiumsalzen zusammenhing. Zum anderen absorbierten die kurz darauf entdeckten Neuroleptika und Antidepressiva offenbar die gesamte wissenschaftliche Aufmerksamkeit. Auch war der **Entdecke**r ein weitgehend unbekannter Psychiater in einer unbekannten psychiatrischen Klinik Australiens und hatte international wenig Unterstützung zu erwarten. Glücklicherweise wurden seine Ideen in den **60er Jahren in Dänemark** wieder aufgegriffen und konsequent beforscht und publiziert. *Heute ist Lithium aus der Psychiatrie nicht mehr wegzudenken und gilt als Meilenstein der Psychopharmakotherapie*. Dabei sind zwei Behandlungsrichtungen nutzbar:

*Die *vorbeugende Wirkung* gegen die manisch-depressive Erkrankung (manische und depressive Phasen wechseln sich ab), die endogene (biologisch begründbare) Depression mit nur depressiven Phasen, die reine Manie (mit nur manischen Phasen) sowie die schizoaffektive Psychose, bei der sowohl schizophrene als manische und/oder depressive Phasen gleichzeitig bzw. rasch hintereinander auftreten.

*Die *Akuttherapie* bei manischen Zuständen (oft zusammen mit hochpotenten bzw. niederpotenten Neuroleptika - Einzelheiten siehe die entsprechenden Kapitel).

Im Übrigen wurde die heilsame vorbeugende Wirkung des Lithiums im Laufe der letzten Jahrzehnte ergänzt durch bestimmte antiepileptisch wirksame Antikonvulsiva, also Arzneimittel mit Wirkung auf einer erniedrigten Krampfschwelle des Gehirns. Hier sind vor allem die Substanzen Carbamazepin, Valproinsäure und Lamotrigin hilfreich. Einzelheiten dazu siehe die entsprechenden Kapitel. *(Prof. Dr. med. Volker Faust)*

27. Kapitel - Eine (2000 Jahre alte) perfekte Psychotherapie

Jesus und der gewalttätige Junge (Evangelium nach Markus: 5, 1 - 20) (Was hier so kurz und bündig beschrieben wird, hat mindestens vier Stunden gedauert. Die Übersetzung ist von G. Trippolini so wie auch der **fett** gedruckte Kommentar)

1.Jesus und seine Jünger kamen über den See ins Gebiet von Gerasa.

2. Als Jesus aus dem Boot stieg, lief ihm ein rebellisch gewalttätiger Junge aus den Grabhöhlen entgegen.

Schizophrenie: 3. Er hauste dort; niemand konnte ihn bändigen, nicht einmal mit Ketten.

4. Schon oft hatte man ihn an Händen und Füssen gefesselt, aber er hatte jedes Mal die Ketten zerrissen. Keiner wurde mit ihm fertig.

Selbstmordversuche:

5. Er war Tag und Nacht in den Grabhöhlen oder auf den Bergen und schrie und schlug mit Steinen auf sich ein.

6. Schon von weitem sah er Jesus und lief zu ihm hin.

Hilfegeschrei nach der letzten Rettungsplanke:

7. Er fiel vor ihm nieder und schrie laut: "Jesus, du Sohn des höchsten geheimnisvollen Existenzgebers, nun liegt alles in deiner und meiner Hand“?.

Entzugssymptome: "Ich beschwöre dich, hilf mir die Entzugsqualen zu bestehen!"

8. Denn Jesus hatte seinen vernichtenden Gedanken befohlen, den Mann zu verlassen.

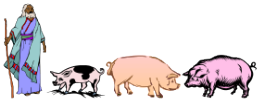
Psychoanalyse: der Junge wechselt von ich zum wir.

9. Dann fragte Jesus ihn: "Wer bist du?" Der antwortete: "Legion. Wir sind nämlich viele!"

10. Und er flehte Jesus an: "Treib uns nicht von unserer Stelle!"

Dramatische Darstellung der Entsorgung mit dem Symbol der Schweine.

11. In der Nähe weidete eine grosse Schweineherde am Berghang.



12. Sie baten ihn: "Lass uns doch in die Schweine fahren!"

13 Jesus erlaubte es ihnen. So verliessen die destruktiven Gedanken den Jungen und fuhren in die Schweine Die ganze Herde von etwa zweitausend Tieren stürzte sich über das steile Ufer in den See und ertrank.

14. Die Schweinehirten liefen davon und erzählten in der Stadt und in den Dörfern, was geschehen war. Darauf kamen die Leute zu Jesus und wollten es selbst sehen.

Aufbautherapie äusserlich und innerlich.

15. Sie kamen zu Jesus und fanden den Mann, der von so vielen gewalttätigen Gedanken besessen war: er sass da, ordentlich angezogen und bei klarem Verstand.

Der normale Mensch macht Angst, nicht der kranke Mensch.

Da bekamen sie Angst.

16. Die Augenzeugen berichteten ihnen ausführlich, wie es bei der Heilung des seelisch Kranken zugegangen war. Sie erzählten auch den Vorfall mit den Schweinen.

Unerhört! Wer heilt ist unerwünscht. Eine Psychotherapie, die nichts kostet, und nur vier Stunden dauert, kann man nicht brauchen.

17. Darauf drängten die Leute Jesus, ihr Gebiet zu verlassen.

18. Als Jesus ins Boot stieg, bat ihn der Geheilte: " Lass mich mit Dir gehen!"

Der geheilte darf nicht abhängig vom Therapeuten werden.

19. Aber Jesus erlaubte es ihm nicht, sondern befahl ihm: "Geh zurück zu deinen Angehörigen und sage ihnen, wie wunderbar der Herr dir geholfen und welche Teilnahme er dir bewiesen hat."

Bewährungstherapie: Die ganze Umgebung muss seine Genesung anerkennen.

20. Der Mann gehorchte und ging. Er zog durch das Gebiet der Dekapolis (zehn Städte) und erzählte überall, wie Jesus ihm geholfen hatte. Und alle staunten.

28. Kapitel - Stefan, der Rebell - Hörspiel

Ein Junger Mann bekam Hilfe von Jesus (Markus 5, 1-20)

Text und Hörspiel der Klasse 3.B- Lyceum Alpinum Zuoz (Schweiz)

unter Aufsicht vom Religionslehrer: *Giammario Trippolini, Theologe und Psychoberater, Samedan*. Es ist ein erstaunliches Beispiel, wie junge Menschen die Tiefenpsychologie verstehen und deuten können.

Inhalt:

1. Stefan zu Hause (Alter, Ketten...)
2. Stefan bei der Arbeit (faul, frech...)

3 Stefan bei den Freunden und Freundinnen (Angeber, Gegner der Römer...)

4. Stefan haut ab und lebt in den Grabhöhlen (Manien, Depressionen)

5. Jesus kommt und spricht mit Stefan.(Entsorgungstherapie, Aufbautherapie).
6. Stefan sitz normal da (Angst vor der Normalität)
7. Botschaft in die Dekapolis (Vorbeugung vor Rückfall)

Text des Hörspiels

Lektor: Stefan, ein 18-jähriger Mann aus der Gegend von Gerasa, einer Stadt, an der Grenze zwischen Israel und Jordanien, war ein schwieriger Bursche. Er kam in der Nacht oft sehr spät nach Hause zurück und war dabei sehr laut. Wenn Mutter oder Vater ihn baten leise zu sein, dann fing er an zu schreien, stieß das Bett um und sprang wieder hinaus.

Nicht nur Geschrei für Nichtigkeiten, sondern auch Gravierendes war vorgekommen.

An einem Morgen, während Stefan noch schlief, berieten Vater, Mutter und der ältere Bruder, was man unternehmen konnte.

Mutter:- Jakob, ich kann deinen jüngeren Bruder nicht mehr aushalten. Er bedroht mich oft mit dem Messer, so dass ich grosse Angst bekomme, wenn er so zornig wird.

Jakob:- Ich hole meinen Freund Ruben und wir fesseln ihn mit Ketten, hilft du uns, Vater, dabei.

Vater:- Für mich als Vater ist es undenkbar, aber ich finde kein anderes Mittel. In den letzten Tagen hat er Möbel, Türen und Fenster eingeschlagen. Wer soll das alles bezahlen. Ich kann mir nicht jeden Tag neue Möbel leisten.

Jakob:- Ich habe heute morgen gehört, Vater, dass er in der Nacht, als er wieder hinausgegangen ist, verschiedene öffentliche Lampen und Schriften zerbrochen hat. Die Leute waren empört und schrien:

Leute:- Der Vater soll das zahlen.

- Wenn die Gemeinde aufkommt, dann zahle ich keine Steuern mehr.
- Ich auch nicht. Das gibt's nicht.....

Jakob:- Ja, Vater, so haben die Leute gesagt.

Lektor: Als der Freund Ruben kam, weckten sie den Stefan und fesselten ihn direkt ans Bett. Aber kaum waren die drei aus dem Zimmer, dass Stefan sich mit aller Kraft löste und blitzschnell durch die Küche rannte, und weg war er. Er lief dem See entlang in Richtung des Hügels der Gräberhöhlen. Es gab dort verschiedene offene Höhlen, wo noch keine Toten hinein gelegt wurden. Die erste, die er fand, war

für ihn gut genug. Er blieb ausser Atem sitzen und starrte den Hügel hinunter, über den See, bis zum anderen Ufer.

Stefan:- Was ist passiert! Ich bin verrückt. Vater, Mutter, ich hasse euch. Und du, Ruben, mein bester Freund, du hast mich ans Bett gefesselt! Ich hasse das Leben! Ich will sterben! Ich will hier bei den Toten bleiben.

Ihr Tote, ich bin ein neuer Nachbar!!! Hört ihr mich! Ich werde bei euch wohnen!!! Immer... immer... auf ewig!...

Lektor: Er blieb lange in den Grabhöhlen. Niemand kam ihn besuchen. Alle waren froh, dass er weg war. In der Nacht ging er umher, manchmal schrie er gegen den Mond und den Himmel, manchmal heulte er und schlug sich mit Steinen in einer selbstmörderischen Wut. Aber am Tage verkroch er sich mutlos und verzweifelt in der Höle. Die Vergangenheit kam ihm bedrohlichvor.

Warum mochte ihn der Arbeitgeber nicht? Oft hatte er mit ihm gestritten.

Arbeitgeber:- Stefan, du Bengel, du kommst schon wieder zu spät zur Arbeit!

Stefan.- Es ist mir völlig egal, und ihnen kann es auch egal sein, wann ich komme, bei diesem miesen Lohn, den sie mir geben!

Arbeitgeber:- Was, einen schlechten Lohn gebe ich dir?

Stefan:- Ja, einen verdammt schlechten!

Arbeitgeber:- Du bekommst den besten Lehrlingslohn in der ganzen Stadt!

Stefan:- Dann sind all die anderen Idiotenlehrlinge völlig Trottel, dass sie nicht mehr Lohn verlangen. Ich jedenfalls bin ich nicht so blöd!

Arbeitgeber:- Du bekommst genug Lohn, Bengel, ich kann es mir nicht leisten, mehr zu bezahlen.

Stefan:- Sie sind ein verfluchter Spiesser!

Arbeitgeber:- Das geht zu weit! Weg von hier und komm nie wieder, du undankbarer Lümmel!

Stefan:- Ja ich gehe. Ich bleibe keine Sekunde länger!!! (Die Türe wird zugeschlagen)

Lektor: Diese Erinnerungen gaben Stefan natürlich keine Hoffnung je wieder einen Arbeitgeber zu finden, der ihn in seiner Bude aufnehmen würde . Und er wäre so gern Schreiner geworden!

Andere Male kamen ihm die Beziehungen zu den Freunden in Erinnerung. Er hatte sie mutig machen wollen. Stefan hatte sie oft aufgerufen.

Stefan:- Kommt, sammeln wir Waffen. Du, Ruben, bist Schmied. Du kannst Schwerte und Speere herstellen. Ich mache Bogen und Pfeile. Du Markus bist Schuster. Du machst uns gute Bergschuhe. So haben wir grosse Chancen gegen die Römer. Die hügelige Landschaft ist für uns günstig.

Ruben:- Spinnst du, gegen die Römer kämpfen zu wollen, welche die ganze Welt erobert haben?

Markus:- Du kannst machen was du willst, aber ohne mich, Stefan!

Stefan:- Feiglinge seid ihr! Ihr lebt in Angst. Man sieht es euch an. Ihr werdet blass, sobald ich euch anspreche.

Lektor: Die Freunde mieden Stefan immer mehr. Er begann sie zu hassen. Und nun in der Höhle war er froh, ihnen nicht mehr begegnen zu müssen. Er war allein, er war verlassen, er hasste sich selbst, er hasste die ganze Welt.

Nur Jesus hat ihn nicht im Stich gelassen. Er kam auf einem Boot. Stefan sah schon von weit, wie Jesus zum Strande kam und er rannte zu ihm. Er fiel vor ihm nieder und schrie laut:

Stefan:- Jesus, du Sohn des höchsten Gottes, was willst du von mir?

Jesus:- Du fragst, was ich von dir will? Aber du bist zu mir vom Hügel hinunter gelaufen. Die Frage stelle ich dir zurück: Was willst du von mir?

Stefan:- Ich will... ich will... ich weiss es nicht!

Jesus:- Wer bist du?

Stefan:- Ich bin...ich bin ein Schreinerlehrling .

Jesus: Ich habe nicht gefragt, was für einen Beruf du lernst, sondern: Wer bist du?

Stefan:- Mein Vater heisst Enoch und meine Mutter Rebecca.

Jesus:- Ich habe nicht nach deinen Eltern gefragt, sondern: Wer bist du?

Stefan:- Ich bin... ich bin... ein Bürger des Städtchens Hyppos.

Jesus:- Ich habe nicht gefragt, wo wohnst du, sondern: Wer bist du?

Stefan:- Verflucht noch mal!!! Wer bin ich, wer bin ich? Ich weiss es nicht...

Ich...wo ist mein ich! Ich finde es nicht... Ich bin nicht mehr ich...Mein Ich existiert nicht.

Lektor: Da der Junge durch diese Fragen ganz durcheinander geriet, fragte ihn Jesus nach seinem Namen, denn zu dieser Zeit spielte der Name eine ganz wichtige Rolle. Er sagte über das Wesen, den Beruf, den Stand, die Rolle in der Gesellschaft eines Menschen aus.

Jesus:- Wie heisst du?

Stefan:- Mmmm... Legion! Ja... Legion! Denn wir sind viele. Nicht ich..., sondern wir. Wir sind Hass, Depression, Unlust, Empörung, Enttäuschung, Streit, Verzweiflung, Tod und vieles mehr!

Jesus:- Du sprichst von all den Gedanken, die dich gefangen halten. Sie haben dich im Griff, aber jetzt müssen sie weg. Du bist ein guter Mensch, dein Wesen, dein Kern sind gut und gesund. Jetzt muss das ganze Zeug weg. Du musst dich davon befreien und wieder ein normaler Mensch werden.

Stefan:- Oh nein, ich schaffe es nicht. Lass mich doch, quäle mich nicht. Ich kann ohnehin nicht mehr so leben wie früher, denn alle werden über mich reden.

Jesus:- Sei doch du selbst, was geht es die anderen an, was für Kleider, welche Schuhe, welche Haare du trägst?

Stefan:- Aber die anderen erwarten soviel von mir...

Jesus:- Hör zu. Am Ende der Stadt gibt es eine grosse Deponie. Lass uns dort hingehen. Du könntest deine negativen Gedanken dort begraben und alles würde überwachsen werden.

Lektor: Jesus machte sich auf den Weg zur Deponie und Stefan ging mit. Jesus redete immer überzeugender zu ihm und als sie bei der Deponie waren zeigte ihm Jesus, wie er symbolisch seine negativen Gedanken begraben konnte und befreit von seiner "Legion" kehrte er mit Jesus zum Strand zurück. Unterwegs fragte ihn Jesus schmunzelnd:

Jesus:- Wie heisst du.

Lektor: Stefan blickte ihn dankbar an und lächelte:

Stefan:- Ich heisse Stefan.

Lektor: Inzwischen hatte sich das Gerede verbreitet, und immer mehr Leute interessierten sich für die Sache. Von Mund zu Mund, von Tür zu Tür, von Fester zu Fenster, von Gasse zu Gasse, alle sprachen vom geheilten Jungen. Das Erstaunlichste aber war, dass an der Stelle sich zu freuen, die meisten Leute Angst bekamen, als sie den Jungen ordentlich angezogen und bei klarem Verstand sahen.

Markus:- Ich habe euch etwas Wichtiges zu sagen. Stefan, der Spinner, der die Fenster und die Strassenlampen kaputt gemacht hat, ist wieder normal geworden... Aber wir müssen ihn einschüchtern, damit er es nicht wieder versucht. Ich glaube, der Typ ist immer noch gefährlich.

Johanna:- Geheilt, normal? Ich habe Angst, dass er wieder überschnappt. Lasst ihn in der Höhle, dort ist sein Zuhause.

Elisabeth:- Also, Simon, ich bin ganz durcheinander! Wie soll man beurteilen, was Jesus getan hat. Einfach unerklärlich!

Simon:- Wie konnte er nur! Ich glaube, er heilt kraft des Teufels.

Elisabeth:- Miriam, wie denkst du darüber?

Miriam:- Ich weiss nicht, was ich sagen soll. Mein Mann und ich sind jedenfalls gleicher Meinung. Es ist etwas Neues, von dem wir uns verunsichert, ja sogar bedroht fühlen. Was meinst du, Judas?

Judas:- Ich finde, wir sollten zu ihm gehen und ihm sagen: wir sind nicht bereit, einen Zauberer bei uns predigen zu lassen.

Ruth:- Gehen wir zu Jesus und sagen ihm, er soll anderswohin gehen. Er ist wie ein ausserirdisches Wesen, ein Zauberer. Den können wir nicht brauchen.

Lektor: Alle gingen zum See und drängten Jesus ins Boot zurück. Aber Stefan bat Jesus:

Stefan:- Mein Herr, vor diesen Menschen habe ich Angst. Lass mich mit dir kommen. Ich möchte bei dir bleiben.

Jesus:- Das lasse ich nicht zu, Stefan. Nun bist du stark genug. Gehe ruhig zu deinen Eltern und zu deinen Freunden zurück. Du könntest sonst von mir abhängig werden und denken, dass du dich nur bei mir normal verhalten kannst.

Stefan:- Aber ich habe Angst vor einem Rückfall.

Jesus:- Es gibt ein Mittel, mit dem du dich absichern kannst: Erzähle überall, wie wunderbar dir Gott geholfen hat und wie viel Liebe er dir gezeigt hat. Wiederhohle zu dir selbst und zu den anderen ständig: Ich bin gesund, ich bin normal.

Lektor: Stefan gehorchte und ging. Er zog durch das Gebiet der Zehn Städte und erzählte überall wie Jesus ihm geholfen hatte. Und alle staunten von seiner Art, die Ereignisse so persönlich und eindrucksvoll zu erzählen.

Stefan:- Als Jesus mit einem Boot kam, strandete er gerade unter dem Gräberhügel, wo ich wohnte. Ich wurde von einer inneren Kraft getrieben und rannte hinunter zum Strand. Ich war fasziniert von seinem Aussehen. Sein Blick drang in mein Innerstes, und ich spürte, wie alle meine Gefühle durcheinander gerieten. Langsam, langsam erlebte ich eine Umwandlung. Ich war ein neuer Mensch.

Ruben:- Das ist toll, Stefan, du bist wieder wie einer von uns!

Stefan:- Ich bin euch sehr dankbar, dass ihr mich als euren Freund aufnehmt.

Ruben:- Diesen Jesus möchte ich auch einmal sehen. So einen Menschen gibt es sonst nirgendwo.

Stefan:- Ja, ich habe sogar den Eindruck gehabt, dass es etwas Göttliches in ihm wirkt.

Sara:- Es tut mir Leid, Stefan, dass ich dich verlassen habe. Ich habe dich wirklich geliebt, aber dann bist du so depressiv und manchmal so jähzornig geworden, dass ich vor dir richtig Angst hatte. Ich wollte dir zunächst helfen, aber dann begriff ich, dass ich dabei überfordert war.

Stefan:- Ich habe auch Angst gehabt, dir in meinen Anfällen etwas Schlimmes anzutun. Deswegen bin aus der Stadt weggegangen. Aber jetzt geht es mir gut.

Sara:- Ich sehe es. In mir spüre ich wieder ein herrliches Liebesgefühl. Ich glaube, ich habe dich im Grunde immer geliebt, Stefan.

Stefan:- Danke, Sara. Ich werde immer gesund bleiben. Wir sind arm, aber zu zweit wird es schon gehen und wir werden glücklich sein.

Hörspiel-Rollen: Jesus, Stefan, Erzähler, Johanna, Markus, Elisabeth, Mutter, Judas, Jakob, Miriam, Arbeitgeber, Ruth, Ruben, Sara.

29. Kapitel - Krebskrankheit und Terrorismus

Ich habe in den achtziger Jahren angefangen, Seminare über Krebskrankheiten zu leiten. Schon damals wurde Krebs oft mit Rechts- oder Linksterrorismus verglichen. Nehmen wir als Beispiel den allgemein bekannten Terrorismus der Roten Brigaden. Die Terroristen rufen folgendes aus: "Wir akzeptieren diesen Staat mit seiner Gesellschaft nicht mehr. Wir werden alle unsere Kräfte einsetzen, um den Staat zu spalten und um die Macht zu erobern." Dasselbe behaupten die Tumorzellen: "Dieses aus Körper und Geist ausgestattete Wesen ist für uns unerträglich. Diese Person lässt uns in einer grundlos lustlosen, stressvollen Weise leben. Also setzen wir uns ein, damit die Person ihre Lebensweise ändert – oder sonst zerstören wir sie." Krebs ist eine geheimnisvolle, komplexe Krankheit, die den Menschen mit seinen geistigen, körperlichen und sozialen Lebenskomponenten einbezieht.

Ich muss vorausschicken, dass es derart aggressive Krebsformen gibt, die in wenigen Tagen zum Tod führen. Gegen diese Formen gibt es nur die Prävention. Indem man eine fröhliche, lockere und entspannte Lebensweise führt, kann man dieser aggressiven Krebsgefahr vorbeugen. Andererseits müssen wir auch mit dem Geheimnis des

Lebens rechnen, das ohne unser Wissen kommt – und uns mit dem Tod ohne unsere Zustimmung weggenommen wird.

Der Onkologe O. Carl Simonton (der in der Welt am meisten Erfolg gegen Krebs hatte) entwickelte folgendes Schema:

- **Psychischer Stress** > (> bedeutet: verursacht oder beeinflusst) Depression > Verzweiflung > Limbisches System > aktiviert den Hypothalamus und die Hypophyse > Endokrines System > hormonales **Un**gleichgewicht > hemmendes Immunsystem > Unterdrückung der Immunreaktion > **Tumorbildung**
- **Psychologische Intervention** (Entspannung, Autosuggestion) > Hoffnung Erwartung > Limbisches System > Hypothalamus > Hypophyse > Endokrines System > hormonales **Gl**eichgewicht > Immunsystem > Steigerung der Immunreaktion> Rückgang anomaler Zellen > **Tumorregression**

Also regelt das **Immunsystem** die normalen und anomalen Zellen. Die Chemotherapie ist ungeeignet, sogar schädlich bei der Tumorbekämpfung, weil sie das Immunsystem schwächt (manchmal sogar annulliert), so dass die Zellen sich vermehren oder **ohne jegliche Kontrolle** absterben.

Entscheiden wir uns für Stress oder für psychologische Intervention? Mit anderen Worten für Tod oder für gesund werden?

Dieser Beitrag soll manch qualvolle Frage beantworten. Dabei benütze ich die Worter Tumor und Krebs abwechslungsweise und mit derselben Bedeutung.

- Kann man Krebs heilen? - Ja. - Wie? - Indem man die Ursachen des Tumors beseitigt und die beschädigten Teile repariert. - Wer kann das machen?

- Unser Wesen, das aus Körper und Geist besteht, und die Medizin. Wo die Medizin resigniert, kann nur unsere Natur mit all ihren Energien und Ressourcen Erfolgschancen haben.

- Existiert ein Lebensmodell, das Krebs vorbeugt bzw. heilt?

- Ja. Ich werde in diesem Beitrag versuchen, dieses Lebensmodell zu erläutern. In den Jahren um 1978, den Spitzenjahren der Terroranschläge, schrieb ich einen Artikel für eine italienische Zeitung: „Die Strategie, den Terrorismus zu besiegen.“ Keine der von mir empfohlenen Massnahmen wurde damals in die Tat umgesetzt. Es verwundert mich deshalb nicht, dass der Terrorismus in Italien noch

nicht überwunden ist, dass von Zeit zu Zeit immer noch Terroranschläge verübt werden.

Der Terrorismus bildet sich aus rebellischen Zellen der Gesellschaft, die mit der Attacke an Objekten des staatlichen Gewebes versuchen, den Staat zu zerstören, aus dem sie selbst ihre Existenzsubstanz schöpfen. So tun es auch die Tumorzellen. Sie bewegen sich in einem Körper, der sie jahrelang ernährt hat und nun fangen sie an, ihre Unzufriedenheit kund zu tun. Wenn die Person nicht darauf reagiert, fangen diese Zelle an zu rebellieren und lebenswichtige Körperteile anzugreifen.

Wie die Terroristen ihre Anschläge in verschiedenen Gegenden (mal im Norden, mal im Süden) zu verüben versuchen, so tut dies auch der Krebs – mit den so genannten Metastasen; er wendet sich gegen Gehirn, Darm, Leber, Blut und andere wichtige Organe.

Manchmal verwandelt sich der Terrorismus in eine Revolution und in diesem Fall muss man mit unzähligen Opfern rechnen. Das passiert in Militärregimes, in denen der Verteidigungsapparat übermächtig wird. Früher oder später wird von diesem ein Putsch verübt, um selbst an die Macht zu gelangen.

Dasselbe passiert mit dem Immunsystem. Die weissen Blutkörperchen, die Leukozyten, sind da, um unseren Körper zu verteidigen. Aber wenn sie sich zu sehr vermehren, brechen sie den Ausgleich mit den roten Blutkörperchen und überschwemmen die ganze Blutbahn. Das ist die Angst erregende Leukämie. Nun ist die Opferzahl der verschiedenen Arten von Krebs so hoch, dass man von einer Revolution sprechen kann.

1. Entsorgungstherapie und Aufbautherapie wie ich sie in den **Kap. 6 und 7** beschrieben habe. Das ist das Erste und **Notwendigste** jeder Krebstherapie.

2. Radikale Verbesserung der Lebensweise

Wir müssen die Botschaft des Tumors ernsthaft empfangen. Es ist ein bedrohliches Geschrei, das uns mitteilt: „Entweder änderst du deine Lebensweise, oder ich bringe dich um. Entweder verbesserst du radikal deine Lebensführung, oder du hast keine Chance gegen mich. Kurz: So geht es nicht mehr weiter."

Viele wissen nicht, wie man seine Lebensweise verändert oder radikal verbessert, andere wollen das überhaupt nicht tun, weitere lassen sich von Freunden und Verwandten trösten, die trügerisch die Krankheit bagatellisieren. Doch das führt zu nichts. Denn das Vernehmen der

Meldung, man habe Krebs, blockiert alle unsere Energien, wir fallen in einen regungslosen Zustand. Und die Verwandten und Freunde, die uns helfen könnten, werden selbst von Panik befallen, weil sie nicht wissen, wie sie sich benehmen und was sie tun sollen.

Selbstverständlich erhöhen Angst und Panik unsere Stressfaktoren, die meistens Hauptursache des Tumors sind. Aber man darf keine Zeit wegen seiner Angst verlieren, sondern muss sich aufraffen und sich selbst bemeistern, um ein gründliches Gesundheitsprogramm auszuarbeiten. Wir müssen uns eine hoffnungsfrohe Grundeinstellung und eine positive Denkweise aneignen. Wir nehmen die Alarmbotschaft ernst, indem wir uns bereit erklären, dass ab sofort in uns und um uns herum alles besser bzw. anders werden muss. Wenn der bisher gegangene Weg uns zu einem Abgrund führt, müssen wir eine Kehrtwende vollziehen. Wir müssen unsere Augen öffnen und den sicheren und richtigen Weg beschreiten, sonst kommen wir von einem Abgrund zum anderen, bis wir wirklich hinunterstürzen. Wer den Verstand, den Mut und die Bereitschaft hat, sein Leben neu zu gestalten, der nützt eine solide Chance, die Krankheit zu überwinden. Man muss die Gewohnheiten und die Vorurteile sich selbst und den Mitmenschen gegenüber ändern, indem man die Zügel des eigenen Schicksals im Rahmen des Möglichen in die Hand nimmt.

Damit folgende Ausführungen ernst genommen werden, werde ich einige Beispiele erwähnen, bei denen ich persönlich involviert gewesen bin.

3. Massnahmen und Heilungen

Ich entnehme Folgendes aus den Notizen, die ich 1985 niedergeschrieben habe.

Nach dem glanzvollem Uni-Abschluss heiratete eine junge Schweizer Frau einen Mittelschullehrer, mit dem sie glücklich lebte. Aber der schnelle Lebensrhythmus des Mädchens war in den vorangegangenen Jahren so stressig gewesen, dass sie sich plötzlich schlecht fühlte. Im Krankenhaus diagnostizierte man bei ihr Krebs. Nach verschiedenen Operationen in Unterleib und Brust wurden Blut und Lymphknoten angegriffen. Sie verstand gut, dass die Lage bedrohlich war – und unverblümt fragte sie die Ärzte:

„Ich will wissen, wie lange werde ich nach ihrem Ermessen noch leben?“

Die Ärzte wollten nicht antworten, aber weil die junge Frau es

unbedingt wissen wollte, berieten sie untereinander und gaben zur Antwort: „ Leider müssen wir Ihnen eine schlechte Prognose stellen. Nach unseren Kenntnissen werden Sie nur noch drei Monate leben!“

Die Ärzte zogen sich zurück, die junge Frau schaute die Wand eine Zeitlang starr an und sagte plötzlich:

„**Also die restlichen drei Monate meines Lebens will ich nach meinem Gutdünken erleben und geniessen.“**

Mit dem Einverständnis ihres Mannes begab sie sich nach Mailand, um dort eine Stelle als Deutsch- und Lateinlehrerin anzutreten. Ich war wegen einer Weiterbildung in derselben Schule in Mailand und konnte zwei Wochen lang ihren Unterricht besuchen – so wie sie meine Probelektionen beurteilte. Die Wochenenden waren so geplant, dass mal ihr Mann nach Mailand reiste, sie mal in die Schweiz zurückkam und sie sich zuweilen auch in einem Hotel auf halber Strecke trafen.

Schon am ersten Abend im Hotel beschlossen wir zusammen folgende Massnahmen:

a. Entsorgungstherapie und Aufbautherapie wie ich sie in den Kap. 6 und 7 beschrieben habe. Der Stress ist die Hauptursache des Tumors. Also muss der Stress bekämpft und entsorgt werden. Dagegen ergreifen wir Massnahmen mittels Autogenes Training und Autosuggestion dreimal am Tag, d.h. am Morgen, nach dem Mittagessen und vor dem Einschlafen. Ich habe für sie zwei Kassetten mit 4 Entspannungen besprochen als Unterstützung bei ihren Übungen.

b. Visualisierung und Vorstellung der guten Zellen, die die Tumorzellen angreifen, welche zurücktreten und durch Darm und Blase ausgeschieden werden. Ich (die junge Frau) spreche manchmal mit den guten Zellen, um sie zu ermutigen, mich als gute Freundin weiter zu schützen. Ich sehe in mir nur gesunde Gewebe und Organe.

c. Angewöhnung der positiven Ausdrucksweise, in der betont wird, dass man stärker als die Krankheit ist: *"immer stärker und stärker"*. Der Prestige- und Erfolgsdrang hat mich zum Vergessen der Freude und der Lust gebracht. Von nun an werde ich nur das tun, was mir gefällt und Freude bereitet.

d. Mir gefallen Musik und Theater. Also löse ich das Jahresabonnement (der von den Ärzten vorgesehenen drei Monate zum Trotz) für Opera an der Scala, Konzertsäle und Theater.

e. Genusstherapie. Geniessen beim Essen, während dem man

bewusst an den Geschmack und an den Duft der Speisen denkt. Beobachten mit Wohlgefallen der Natur, der Blumen, der Bäume, des Wassers, des Himmels, der Kunst, der Kirchen, der verschiedenen Stile der alten Häuser, der Museen.

f. Gesunde Ernährung und richtiges Atmen für den Körper und positive, lebensfrohe Gedanken für den Geist. Ich bin geschaffen, um glücklich zu sein und Gutes zu tun. Meinem Mann schenke ich meine ganze Liebe, um ihn soweit ich kann, glücklich zu machen.

g. Lebensmotivation für die Schüler. Ich betrachte sie als meine Kinder und schenke ihnen meine Mutterliebe, weil ich selbst, ohne Gebärmutter, keine eigene Kinder haben werde.

Das bedeutet eine totale Umwälzung der früheren Lebensweise. Bei der ärztlichen Kontrolle nach einem Jahr wurde keine Tumorzelle diagnostiziert. Und so ist es auch noch nach 5 Jahren. Sehen diese 7 Punkte sehr umfänglich aus? Im Grunde kann man sie so zusammenfassen: Kehrtwende machen. Mein Vetter Bruno (Name geändert), den ich nach 40 Jahren ausfindig gemacht habe, erzählte mir bei unserem Wiedersehen unter der Pergola in seinem Garten von zwei Tumorfällen. Er sagte plötzlich: „Weisst du, Giammario, dass ich Darmkrebs gehabt habe? Er wurde von den vielen Familienproblemen verursacht. Ich und mein gleichaltriger Freund wurden beide am Darm mit derselben Diagnose operiert. Er ist nach zwei Monaten gestorben, während ich es geschafft habe.“ Darauf fragte ich ihn: „Hast du eine Erklärung, wieso du es geschafft hast und dein Freund nicht?“ Er antwortete: „Ich habe meiner Frau und meinen Kindern gesagt: Ich weiss nicht, wie viel Zeit ich noch leben werde, aber von nun an lasst mich in Ruhe. Ich will das Leben nach meinem Gutdünken und nach meiner Laune geniessen. Nun ist es schon sechs Jahre her, und ich fühle mich glücklich und gesund.“

Im Buch " The Anatomy of Hope" (die Anatomie der Hoffnung) beschreibt der Onkologe Jeremy Groopmann die Krebsgeschichte des grössten Onkologen der achtziger Jahre, George Griffin. Seine Spezialisierung war Magenkrebs. Er war noch nicht pensioniert, als er von Magenkrebs befallen wurde. Magenkrebs gibt es in verschiedenen Arten, ab er wusste, dass seine Krankheit die schlimmste Art war, bei der kein Patient überlebt hatte. Er wusste es: "Ich habe höchsten 3 Monate Überlebenschance." Er hatte in diesen Fällen, wie alle anderen Onkologen, eine sanfte Chemotherapie mit hohen Dosen Morphin angeordnet, damit die Patienten in Ruhe zum Lebensende begleitet

wurden. Aber er wollte überleben und ordnete seine Assistentenärzte an, ihm die höchsten Chemotherapie-Dosen und Strahlentherapie zu verabreichen. Groopmann und die Kollegen waren entsetzt. Aber George Griffin bewältigte die Qualen und überlebte. Nach 2 Monaten war er in Garten und pflanzte Tulpen. Er sagte schmunzelnd: "Ich werde sie blühen sehen oder sie werden mein Grab schmücken". 30 Jahre später wollte Groopmann wissen, wie er die Qualen von einer so aggressiven Therapie überwinden konnte. Griffin sagte ihm. "Ich setze meine letzte Karte auf den Psalm 23, den ich jeden Tag mehrmals gebetet habe: <Der Herr ist mein Hirt... Schmerzen fürchte ich nicht... seine Stütze lässt mich aufatmen...> Die Hoffnung hat mit gerettet"

Warum überwinden manche die Krankheit und andere nicht? Ist es ein Geheimnis oder vielleicht ein Versagen in der Umsetzung der oben skizzierten a) - g) Punkte?

4. Vorstellungskraft und Wirklichkeit

Gewöhnlich glaubt man, die Tumorzellen seien so stark und widerstandsfähig, dass sie unseren Körper zerstören können. Oft sind Ärzte und Medikamente erfolglos. Dazu kommt meistens eine so harte und übertriebene Chemotherapie, die Körper und Seele auf den Boden reisst. Oft wird bei der Chemotherapie keine geistige Unterstützung geboten, damit der Patient sie möglichst schadlos bewältigt. Oft werden die Energien des Patienten gegen die Angst vor der Chemotherapie verbraucht, anstatt sie zum Aufbau der Gesundheit zu nützen. In der Tat sind die Tumorzellen schwach, schlecht ernährt und deswegen hungrig. Oft sind sie so schockiert von der schlechten Lebensweise der Person, dass sie nicht mehr wissen, welche Funktion sie im Körper haben. Im Grunde handelt es sich um eine Gruppe von miserablen Zellen. Meine Reaktion muss wie folgt sein: „Ich habe keine Angst vor so schwachen Zellen. Umgekehrt muss ich dazu beitragen, dass alle Zellen meines Körpers glücklich sind, sich ernähren und in richtiger Zahl vermehren. Ich mache eine Kehrtwende und setzte sofort die Massnahmen von 1. a) bis g) dieses Kapitels in die Tat um.“

Man kann den Vergleich mit der Ehescheidung machen. Die Familie geht zugrunde, aber das Familienvirus ist nicht von aussen her gekommen, sondern es entsteht mitten in der ehelichen Fehlkommunikation. Beim Tumor handelt es sich auch um ein Scheitern in der Kommunikation unter den Zellen. Wie die Eheleute sich an das gegenseitige Glück wenden müssten, um die Ehe zu retten, so muss man

auch unter den Zellen das Glück untereinander wiederherstellen. So werden auch die Informationen untereinander wieder gut fliessen.

In der Tat gibt es zwei Arten von Informationen unter den Zellen, Lymphen und Blut: 1) Die Information, sich zu vermehren bzw. sich zu teilen. Sie dient dazu, die abgestorbenen Zellen zu ersetzen und auszuscheiden. Krebs kann bedeuten, dass die Information nicht zur Zelle gelangt, so dass sie sich nicht vermehrt und abstirbt. So entsteht ein Mangel, wie bei den roten Blutkörperchen, bei den Löchern der Lungen oder bei Klumpen von toten Neuronen im Gehirn. 2) Die Information oder der Befehl, die Vermehrung zu stoppen. Das bedeutet, dass eine Zelle die Botschaft erhält sich zu vermehren und dann die Botschaft bei genügend Töchterzellen, die Vermehrung einzustellen. Wenn der Stoppbefehl nicht vernommen wird, vermehren sich die Zellen unendlich weiter. In kurzer Zeit erreichen sie die Millionenzahl. Als Beispiel dient die Leukämie, wobei in kurzer Zeit die weissen Blutkörperchen überschwemmen. In manchen Fällen nimmt die Leber fast zusehends zu. Dasselbe passiert in vielen anderen Fällen wie bei Darmpolypen, Fibromen, Lymphknoten usw. Nehmen wir als Beispiel den Computer. Wenn wir den Buchstaben L schreiben wollen, müssen wir auf die Taste L tippen, die Taste dann aber sofort wieder loslassen, sonst bekommen wir eine Reihe von LLLLLLLLLLLLLLLLL an der Stelle des Wortes „Lieber“, mit dem wir daran sind, einen Brief zu schreiben. Dasselbe passiert mit den Zellen, als ob ständig die Taste gedruckt gehalten wird. Sie vermehren sich unendlich, d.h. solange noch Mineralien vorhanden sind. So auch der Computer. Er hört erst auf L zu schreiben, wenn der Strom ausgeschaltet wird.

Es ist nicht nötig, sich zu lange über die Verschiedenheit der Tumore aufzuhalten. Wichtig ist es zu verstehen, dass es sich hier um Fehler beim Informationssystem handelt. Bis jetzt scheint es, dass die Wissenschaft nicht (oder nur teilweise) dazu fähig ist, das Informationssystem zu reparieren. Sie forscht zu sehr beim Körper und zu wenig beim Geist, wobei Lebensmotivation, Partnerschaft, Arbeitsbedingungen, Stressfaktoren, Gehirn, Nervensystem, Lymphknoten, Hormone, Körperenergie usw. beteiligt sind. Man braucht eine „mens sana in corpore sano“.

5. Entspannung und Visualisierung

Der Onkologe O. Carl Simonton stützt sich in seiner Heilmethode

ganz auf die Auffassung von Émile Coué, dass die Vorstellungskraft (Visualisierung) den Körper beeinflusst, die Gedanken im Rahmen des Möglichen zu verwirklichen. Der Entspannungsvorgang ist gleich bei allen Methoden. Man sucht eine bequeme Körperhaltung, man schliesst die Augen und entspannt Beine, Becken, Darm, Brust, Schulter und innere Organe. Nun stelle ich mir vor, den kranken Teil anzuschauen und mit ihm zu reden. Ich sehen die guten Zellen, die sich organisieren, um die so genannten verrückten Zellen zu bekämpfen, zu töten und in die Abflusskanäle zu schieben. Ich entwickle in meiner Fantasie ein Abwehrsystem, mit dem ich die guten Zellen unterstütze: Soldatenkampf, Bauplatz, Tierkampf, Zwergstreit, Weben, Stricken usw. Ich spreche zu den Zellen: „Ich ermutige euch zu kämpfen, bravo. Ich sehe zu, wie die Polypen verschwinden, die Myome sich verkleinern, das Blut immer roter wird (bei der Leukämie), die Lungengewebe geflickt werden usw."

Die Entspannung wird bei den Kopfteilen weitergeführt und am Ende fügt man einen formelhaften Satz hinzu. Bei der erwähnten Tonaufnahmen kann man viele Sätze einflechten. Wenn man aber keinen Tonapparat benützt, ist es besser, nur einen treffenden Satz auszusprechen.

Die Coué-Formel ist am Besten für alles geeignet: "Es geht mir jeden Tag, in jeder Hinsicht immer besser und besser".

6. Lebensmotivation

Als Lehrer habe ich die Kinder oft gefragt: „Was ist dein Lebensziel?“ Die Antwort kam prompt: „Arbeiten, diesen Beruf lernen“ oder „Ich weiss es nicht“. Ich fragte auch den Krebskranken: „Was will du machen, wenn du mal wieder ganz gesund bist?“ Die Antwort war dieselbe: „Wieder arbeiten gehen“ oder „ Ich weiss es nicht“. Die Arbeit ist für viele Leute die erste Lebensmotivation. Wenn man nicht mehr arbeiten kann, dann hat das Leben keinen Sinn mehr. Niemand antwortet: „Ich will das Leben geniessen, ich will Freude haben.“ In der Tat sind wir auf die Welt gekommen, um Glück und Freude zu erfahren. Paulus sagt: „Seid jeden Augenblick fröhlich!“ Also müssen wir uns an den Gedanken gewöhnen, dass geistig und körperlich geniessen das wichtigste Lebensziel ist. Franz von Assisi sagte: „Echte Freude besteht in der Selbstbemeisterung.“ Das steht in perfektem Einklang mit der Coué- Selbstbemeisterung.

Die Grundmotivation, um wieder gesund zu werden, ist die

Vorstellung, das Leben zu geniessen und möglicherweise die verpasste Zeit in diesem vernachlässigten Bereich nachzuholen. Das Geniessen des Lebens ist freilich persönlich zu gestalten. Vielleicht muss man den Patienten dabei helfen, Lebensmotivationen zu finden, für die es sich lohnt, weiter zu leben. Ist da etwas, was ich hätte machen wollen und ich konnte es nicht? Habe ich noch eine Wunschreise? Ist eine Weiterbildung in meinen Wünschen noch am Hängen? Habe ich Kinder, Enkelkinder, Partner, Freunde, die auf mich warten, um mich zu beglücken und ich will es erwidern?

Die Lebensziele sind konkret zu formulieren: In drei Monaten unternehme ich die bestimmte Reise, am ... fange ich einen Tanzkurs an. Bevor eine Glückssituation beendet ist, soll schon die nächste geplant sei. Aber vor allem die zu Hause verbrachte Zeit soll sowohl als Ruhe wie auch als Tätigkeit immer unter dem Motto stehen, dass ich dabei Freude habe. Es muss immer etwas sein, wofür sich lohnt, weiter zu leben.

30. Kapitel - Krebsheilung in der Familie mit der Gordon-Methode

"Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse" (der Kleine Prinz S.67)

Die Gordon-Konferenz ist notwendig in jeder Privat- oder Gruppentherapie. Eine richtige Kommunikation ist die Grundlage für gegenseitiges Vertrauen zwischen Ratsuchendem und Ratgeber.

1. Sachlage: Wenn die Nachricht, einen Tumor zu haben, den Patienten erreicht, erleidet er einen harten Schock. „Nein! Das ist nicht möglich! Gerade mir musste es passieren!“ Nach der ersten Empörung kommt eine tiefe Mutlosigkeit und eine schwere Depression zustande. Dieselbe Empörung und Entmutigung bekommen auch die Angehörigen zu spüren. Es wird heiss im Gehirn. Alle möchten helfen, raten, den eigenen Beitrag leisten, aber im Grunde wissen sie nicht, was und wie. Das ist der Grund, warum Simonton in seinen Workshops den Patienten und seine Betreuungsperson verlangt. Man macht zusammen eine Kommunikationstherapie, damit die Kräfte vereint werden. Andernfalls lauert die Gefahr, dass sich ein Versteckspiel entwickelt, in dem mehr falsche Aussagen als Wahrheiten gesagt werden.

2. Die Folge ist manchmal so katastrophal, dass der Patient abgetrennt wird von der Umwelt. Er wird langsam zu einem **Gefangenen** und die Familienmitglieder zur Hausgarde. Das alles kann man mit der Gordon-Methode vermeiden. Ich möchte klar ausdrücken, dass die Grundlegenden vier Methoden bzw. Therapien für das Wohl der

Menschheit nach meiner Meinung sind: Coué-, Gordon,- Simonton-Methoden und meine Entsorgungstherapie.

3. In diesem Falle ist die **Gordon-Methode** notwendig, um den Stress abzubauen**.** Hier wollen wir eine kurze Anwendung für die Krebskranken und Angehörigen darlegen. Wir wissen, dass der Stress oft die Hauptursache des Tumors ist. Aber der Ausbruch des Tumors vergrössert den Stress tausendmal. In der Folge müssen wir die beste und einfachste Kommunikationsmethode anwenden. Und dies ist die Gordon-Familienkonferenz.

Wer die modernsten Kommunikations-Methoden kennt wird staunen, wie alt sie doch sind und z.B. auch Jesus sie benützt hat. Soweit ich weiss, alle Kommunikationstheorien benützen die Bücher der Gordon-Konferenz (W. Heine Verlag, München), selbst wenn sie ihn mit keinem Wort zitieren. Wenn der Coué-Berater keine richtigen Kommunikationsregeln anwendet, dann folgt der Ratsuchende seinen Ratschlägen nicht.

4. Aesop und die zwei Seiten der Zunge

Aesop, der berühmte griechische Fabeldichter, erzählte einmal, wie er in der Zeit seiner Dienerschaft von seinem Herrn, dem Philosophen Xanthus, zum Markt geschickt wurde, um für ein anstehendes Festmahl das beste Fleisch zu besorgen, das er finden konnte.

Als die Gäste schon eingetroffen waren, musste Xanthus entsetzt feststellen, dass das gesamte Fleisch einzig und allein aus lauter Zungen bestand! Ärgerlich stellte er den Diener zur Rede, doch dieser antwortete mit den weisen Worten: »Du trugst mir auf, das Beste zu kaufen, was es gibt ... Und die Zunge ist wirklich etwas Wunderbares, sie ist die Kraft, die die Gesellschaft zusammenhält, das Organ der Vernunft, das Werkzeug zum Lob der Götter!«

Um das nicht noch einmal zu erleben, trug der frustrierte Hausherr seinem Diener Aesop beim nächsten Mal auf, das Schlechteste auf dem Markt zu kaufen, was es dort gab ... Doch mit Entsetzen musste er hinterher feststellen, dass Aesop wieder nichts als »Zunge« gekauft hatte. Zornig stellte er ihn dafür zur Rede. Doch Aesop antwortete ruhig: "Die Zunge war wirklich das Schlechteste, was ich auf dem Markt finden konnte. Sie ist das Werkzeug von Zank und Streit, das Organ von Lug und Trug und das Mittel, mit dem die Götter entehrt und verleugnet werden."

Aesop sagte also dasselbe, wie das 3. Kapitel des Jakobusbriefes: Die Zunge kann sowohl zum großen Fluch als auch zum großen Segen

benutzt werden. Daher ist es so wichtig, dieses Organ ganz bewusst der Herrschaft Gottes zu unterstellen.

Folgendes Suggestionen können dabei sowohl für den Coué Berater so wie auch für den Ratsuchenden hilfreich sein:

- Ich bin der Wächter über meinen Mund!
- Ich wache über die Tür meiner Lippen!

5. Traditionelle Methode der Kommunikation

1. Ich habe Recht, du hast Unrecht. Ich gewinne, du verlierst. Folge: Kampf und Feindseligkeit.
2. Du hast Recht, ich habe Unrecht. Du gewinnst, ich verliere. Folge: Kampf und Feindseligkeit.

6. Thomas Gordon - Konferenz: Jeder-Gewinnt - Methode

Anmerkung: Die Probleme bzw. die Schmerzen bewirken bestimmte Gefühle, die mehr oder weniger wichtig sind (Freude, Wut, Angst, Hoffnung usw.). Die Probleme führen zu Auseinandersetzungen mit den Mitmenschen, die aber leider meistens keine Hilfe zur Lösung leisten, weil sie oft, ohne es zu wissen, Sperrantworten benützen.
Thomas Gordon spricht von primären und sekundären Gefühlen, die man unterscheiden muss, denn das Verwechseln von wichtigen mit weniger wichtigen Problemen leitet den Dialog auf eine falsche Bahn. Dabei sind zwei Dinge zu berücksichtigen:

A. Das **Unterscheiden** der primären von den sekundären Gefühlen. Zum Beispiel: die 12järige Tochter geht an einem Abend zum ersten mal in den Ausgang und verspricht, um 24 Uhr zurück zu sein. Es ist 02.00 Uhr und sie ist immer noch nicht zurückgekehrt. Welche Abwechslung von Gefühlen überfällt die Eltern! Eine halbe Stunde später klingelt es und die Tochter ist da. Welche sind die ersten Worte der Eltern? Die meisten antworten: "Schimpfworte" d.h. Wutausdruck. Aber ist die Wut in diesem Augenblick ihr primäres Gefühl? Sicher nicht, denn sie sind überglücklich, dass der Tochter nichts passiert ist. Aber man ist nicht gewöhnt, Freude auszudrücken. Das primäre Gefühl ausdrücken heisst hier, die Tochter umarmen und sagen: "Wie glücklich sind wir, dich gesund zu sehen". Dann kommen als Chronik auch Angst, Wut usw. mit der **ich/wir** Botschaft (sieh unten) ins Gespräch.

Sehr viele Beispiele finden wir im Leben Jesus, wie er immer die primären Gefühle ausdrückte: Wut bei der Tempelreinigung, Rührung und Tränen beim Tod des Lazarus, im Öl-Garten wurde er von Furcht und Angst befallen, am Kreuze rief er "Ich habe Durst" usw.

B. Erkennen, **wo das Problem liegt**: bei mir, bei dir oder bei uns beiden. Beispiele:

I. das Kind sieht zu viel Fernsehen,
II. die Sekretärin arbeitet zu langsam,
III. der Freund kommt immer zu spät zur Freundin,
IV. der Patient reklamiert ständig usw.

In diesen Fällen liegt das Problem beim Vater, beim Chef, bei der Freundin, beim Spitalpersonal. Sie müssen die **Ich Botschaft** benützen (siehe Nr.7)

7. Das Problem liegt BEI MIR: Ich Botschaft .

Ich habe ein Problem, also in fange an zu sprechen, ich sende die Botschaft, während der andere der Empfänger ist. Die Botschaft des Senders besteht in **drei** Schritten:

a) Beschreibung der objektiven Sachlage
b) Dem primären Gefühl Luft geben.
c) Eine allgemein gültige Formel benützen für das, was geschehen muss.

Lösung der Beispiele von 6.B, I - IV:

I. Der Vater sagt:

a) Es ist 18.00 Uhr und ich sehe meinen Sohn immer noch vor dem Fernsehen, obwohl unsere Abmachung ist, dass man ab 17.00 Uhr das Fernsehen ausschaltet. (Sachlage)
b) Ich bin sehr enttäuscht und verärgert (primäre Gefühle).
c) Man darf keine Abmachung einseitig verletzen (gültige Formel).

Übungen II - IV:

Was sagt der Chef, die Freundin, die Oberkrankenschwester?

Im konkreten Fall des Tumors müssen der Patient, wie auch die Angehörigen, ohne Versteckspiel klar sagen, wie sie sich fühlen. Beispielsweise bin ich wütend, ich bin glücklich, ich habe Angst, ich bin müde. Also die Gefühle müssen heraus kommen. Man empfiehlt folgenden Vorgang:

a) Sachlagebeschreibung, z.B. Der Arzt hat gesagt, dass die Werte sich bei der Leber dank Entspannungen gebessert haben.
b) Was ich fühle, z.B. ich bin erleichtert.
c) Allgemeine Regel, über was geschehen soll, z.B. also man muss die Entspannungen intensivieren, damit die Heilung schneller erreich wird.

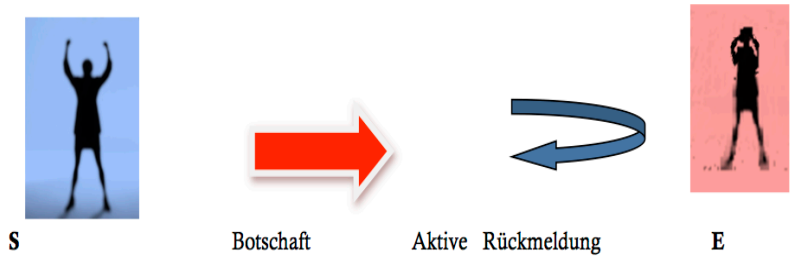
Natürlich müssen die negativen Gefühle durch positiven Autosuggestionen nach der Coué-Methode bewusst ersetzt werden. Also selbst Entspannungen machen, wenn man es kann; sonst Entspannungen mit vorgesprochenen Hörmittel (CD usw.) machen.

8. Das Problem liegt BEIM ANDEREN: aktives Zuhören

Die meisten Menschen sind nicht geübt, das primäre Gefühl zu erkennen und auszudrücken. Sie fangen mit sekundären Gefühlen oder mit versteckten Problemen an und bringen die Kommunikation so auf eine falsche Bahn. Der andere ist der Problemsender und ich bin der Botschaftsempfänger. **Ich muss lernen**, sein primäres Gefühl zu dekodieren und ihn immer wieder auf den Weg zurückzubringen, damit er am Ende die Überzeugung gewinnt, er habe **selbst eine Lösung** des Problems gefunden. Das nennt man **aktives Zuhören**. Sonst lauern auf mich als Empfänger viele Sperren, die jede Kommunikation unterbrechen bzw. verhindern.

Hier die **12 Sperren:** raten, überzeugen, bedrohen, predigen, urteilen, kritisieren, ausschimpfen, loben, beruhigen, ablenken, untersuchen, befehlen.

Das aktive Zuhören hat eine genaue Abwicklung des Gesprächs:



a) Die Person mit dem Problem sendet eine Botschaft (Sender = **S**)

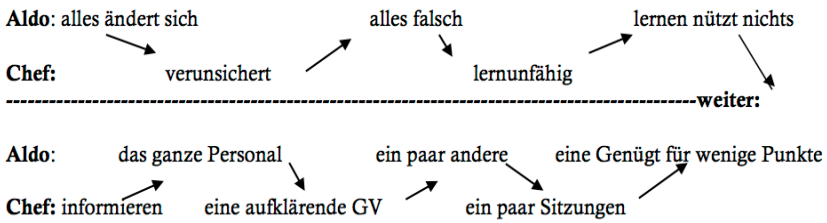
Der Botschaftsempfänger (Empfänger = **E**) schickt nach aufmerksamem Zuhören die Botschaft in **aktiver Frageform** zurück, um den Sender einen Schritt weiter in der Dekodierung der Gefühle zu bringen.

Weil **S** kaum sein primäres Gefühl ausdrückt, so muss **E** die Botschaft mit anderen Worten zurücksenden, indem er ihn ständig fragt, ob er richtig verstanden hat: z.B. < bist du enttäuscht? wütend? hast du Angst? ist es schmerzhaft? hast du Freude daran? usw>. Jede weitere Frage von **E** hängt dann von der Antwort von **S** ab. Das ist die berühmte Mäeutik von Sokrates: die Lösung liegt in **S** selbst. **E** muss ihm nur helfen, sie heraus zu holen.

1. Beispiel:
   a) S - Frau: mit meinem Mann geht es nicht gut
   b) E - Coué-Berater: haben Sie Sorgen um seine Gesundheit oder um Ihre Beziehung?
2. Beispiel:
   a) Stress: S- Mann: Ich habe keine Kraft mehr.
   b) E – Coué-Berater: Meinen Sie, Sie sollten Ihre Batterien aufladen?

Klassisches Beispiel nach Gordon:

(S) Aldo geht ganz aufgeregt zum Chef (E).



-Aldo: Welche Vorteile hat unsere Firma, wenn alles geändert wird (alles oder etwas?).

Chef: Sie **fühlen** sich verunsichert, bei der Einführung von Neuigkeiten? (er fragt nach dem Gefühl)

-Aldo: Natürlich! Es scheint, dass wir bis jetzt alles falsch gemacht haben (gibt es zu aber mit einer anderen versteckten Botschaft).

Chef: Sie meinen, nicht mehr in der Lage zu sein, etwas Neues zu lernen? (alt gegen jung?).

-Aldo: Ich bin schon fähig, aber was nützt es, wenn in kurzer Zeit wieder eine Veränderung eintrifft? (er fühlt sich fähig aber…).

Chef: Sollte ich Sie besser über Neuigkeiten informieren? (Schritt weiter, neuer Begriff: informieren).

-Aldo: Jawohl, das ganze Personal wäre darüber froh (versteckt sich hinter dem Personal)

Chef: Sie raten, eine aufklärende Versammlung einzuberufen? (Versammlung mit allen?).

-Aldo: Ich denke schon, denn auch ein paar andere haben sich kritisch gehäussert. (von <ganzes Personal> zu <ein paar>)

Chef: Sie denken, wir sollten ein paarmal zusammensitzen? (er zeigt seine Bereitschaft)

-Aldo: Ich denke, dass ein Mal genügt, denn die Unklarheiten beruhen auf wenigen Punkten. (Aldo hat die ersten und die letzten Worte gesagt. Er hat das Problem vorgebracht und hat den Eindruck, dass er die Lösung gefunden hat.)

Beispiel: Dialog zwischen Patienten und Angehörigen.

Patient (S) (Sender): Ich bin müde.

Angehöriger (E) oder Betreuer (Empfänger): Du fühlst, dass deine Kräfte abnehmen.

S.: Ja, meine Batterien sind leer.

E.: Du meinst, die geistige Energie nimmt ab.

S.: Ja, vor allem innerlich fühle ich mich leer.

E.: Du denkst, du brauchst positive Kraft, um deine Batterien aufzuladen.

S.: Ja, ich müsste die Coué-Methode und die Suggestion „Ich bin stark“ anwenden, aber mir fehlt die Energie dazu.

E.: Mit dem einfachen Zuhören der Kassette würde es besser gehen?

S.: Vielleicht. Stelle mal den Apparat ein, denn ich habe nicht einmal die Kraft dazu. Nach der Entspannungsübung wird sich der Patient viel besser fühlen, und der Empfänger froh sein, ihm geholfen zu haben. Es wäre nicht richtig gewesen, wenn der Empfänger eine Lösung erbracht hätte, in dem er sofort den Apparat eingestellt hätte.

Auch der Patient muss aktives Zuhören leisten, wenn eines der Familienmitglieder sagt: „Ich bin erschöpft.“ Hier muss er antworten: „Wollen wir uns mal hinsetzten und die Aufgabenteilung neu besprechen?“

Definition: Das aktives Zuhören besteht im Zurücksenden von Seiten des Empfängers (E) der Botschaft. Dabei bemüht er sich, die Botschaften vom Sender (S) ständig zu dekodieren (entziffern). Wir können nie sicher sein, die Botschaft richtig verstanden zu haben. In dem wir die Botschaft mit anderen Wörtern umkleiden und zurücksenden, geben wir dem Sender die Möglichkeit, uns zu

bestätigen (so ist es) oder zu korrigieren (es ist nicht so). Zugleich suggerieren wir ihm mit unserer Nachfrage, einen Schritt weiter in der Suche nach der Problemlösung zu gehen. So wird er am Ende die richtige Lösung mit unserem vollen Verständnis finden.

Aktives Zuhören von **Jesus** mit seinem Jüngern (Johannesevangelium, 1,35-39)

Johannes (der Täufer) weilte mit seinen Jüngern am Jordan. Als Jesus vorbei ging, zeigte er (Botschaft) ihn den eigenen Jüngern mit den Worten: Seht das Lamm Gottes (Johannes ist bereit, dass die eigenen Jünger Jesus folgen). Aber er gibt keinen Rat (Sperre).

Sie hörten das, und zwei Jünger, Johannes und Andreas, folgten Jesus (Botschaft durch folgen).

Nach einiger Zeit drehte sich Jesus um und sah, dass sie ihm folgten. (erst nach einiger Zeit drehte sich Jesus, um damit sie Zeit hatten die Meinung zu ändern. Freiheit)

Er fragte sie: was wollt ihr? (Jesus verlangt die Dekodierung der Nachfolge und zugleich wird er Sender = S)

Sie antworteten: Meister, wo wohnst du? (Aktives Zuhören. Von WAS zum WO)

Jesus antwortete: kommt und sehet (Aktives Zuhören. Dekodierung ohne Strassangabe der Wohnung)

Dann gingen mit ihm und sahen wo er wohnte und blieben bei ihm den ganzen Tag. Es war um die zehnte Stunde.

9. Das Problem liegt **bei beiden** (oder mehreren) Gesprächspartner:

Jeder-Gewinnt-Methode

Das Problem liegt **bei uns beiden** d.h. beim Patienten und den Familienmitgliedern. Es ist eine grosse Belastung für eine krebskranke Mutter nicht zu wissen, wer ihre Hausarbeiten übernimmt: Einkaufen, Kochen, Wäsche waschen, Putzen usw. Man macht die Familienkonferenz, an der alle teilnehmen. Wenn es möglich ist, leitetet der Patient die Konferenz:

1. Zuerst sagt der Patient ehrlich, was er noch mag und gern machen will.
2. Dann verteilen die Familienmitglieder die Aufgaben untereinander.
3. Für Aufgaben, die im Rahmen der Familie nicht erledigt werden können, darf man Freunde/innen, Spitex, Sozialamt

und andere Institutionen in Anspruch nehmen.

4. Wenn es sich um einen Extremfall handelt, kann man auch Erbschaft, Testament, Kindererziehung und alle noch pendenten Probleme einbeziehen.

5. Diskussionsregel ist, dass man den anderen nicht widerspricht, sondern eine Verbesserung der Idee vorbringt.

6. Die Lösung muss von allen akzeptiert werden, sonst wird vertagt.

7. Nach einer Woche Probezeit wird eine Familienkonferenz zur Kontrolle oder zu eventuellen Verbesserungen einberufen.

8. Die Familienkonferenz findet generell jede Woche statt.

Kommunikation und Liebe helfen, die grössten Hindernisse zu beseitigen. Und wenn, trotz aller unseren Anstrengungen, die Krankheit einen negativen Verlauf nimmt, darf sich niemand Vorwürfe machen: weder Therapeuten noch Verwandte. Wir sind Helfer, keine Zwangsheiler. Das Leben ist ein Geheimnis, das sich in den verschiedensten Weisen ausdrückt. Bei uns soll die Gewissheit bleiben, dass wir die heutige bestmögliche Hilfe geleistet haben.

31. Kapitel - Glückliche Partnerschaft

Anwendung der Coué- und Gordon-Methode, um eine glückliche Partnerschaft zu gestalten. Weil wir alle mit dieser Problematik konfrontiert sind, ist es möglich, dass wir plötzlich von unseren eigenen Gefühlen überwältigt werden. Wenn wir selbst keine perfekte Ehe haben oder gehabt haben, lernen wir sie zu verbessern oder eine neue Partnerschaft vertrauensvoller und erfolgsreicher anzugehen.

A. Test: Sind Sie für eine glückliche Partnerschaft vorbereitet?

Ich benütze die männliche Form, die genau gleich auch für die weibliche Form gilt. Kreuzen Sie an (nur ein Kreuz pro Punkt), was für Sie richtig ist.

1 Wann sollen die Eheleute **Zeit** für das Zusammensein (Gespräch, Liebe, Schmusen, Zeit habe für den anderen usw. = **Z**) haben:

a. .....wenn ich Z will
b. .....wenn du Z willst
c. .....wenn beide Z wollen?

2 Soll **Z**

a. .....einmal

b. .....zweimal

c. .....oder dreimal in der Woche stattfinden?

3 Ist es gut für **Z**,

a. .....eine genaue Zeit zu bestimmen

b. .....oder soll man es dem Zufall überlassen?

4 In den Diskussionen

a. .....hat der Mann

b. .....oder die Frau immer recht?

c. .....manchmal der eine, manchmal der andere

d. .....oder immer beide?

5 Ist der Satz: "Sie trennen sich, weil sie sich nicht mehr verstehen" berechtigt?

a. .....Ja

b. .....Nein

6 Welcher von den **5** Sinnen ist für die Frau am wichtigsten, um **Z** glücklich zu gestalten? .....(nur einen angeben)

Welcher für den Mann?..... (nur einen angeben)

7 Soll man beim Reden möglichst viel

a. .....das Wörtchen Du

b. .....oder das Wörtchen Ich benützen?

8 Ist es angebracht, ab und zu sich gegenseitig an die erste Begegnung oder an den Hochzeitstag

a..... zu erinnern b..... oder nicht?

9 Wer hat das letzte Wort (bei unmöglicher Einigung) bei der Bestimmung, in welchem Ort man wohnen soll?

a. ..... die Frau

b. ..... oder der Mann?

10 Wer hat das letzte Wort (bei unmöglicher Einigung) über die Gestaltung der Wohnung und den Einkauf von Möbeln?

a. .....die Frau

b. .....oder der Mann?

.....

B. Kontrollantworten (ich benütze meistens die männliche Form, die genau gleich auch für die Weibliche Form gilt). Achten sie, dass Z (Zeit) bedeutet = Gespräch, Liebe, Schmusen usw. alles = **Z.**

1. Richtig ist: b) wenn du willst. Warum? Weil Liebe bedeutet, den **anderen** glücklich machen, sich hingeben, Zeit schenken, immer da sein, wenn der Partner mich braucht, um physisch so wie auch psychisch glücklich zu werden. Das ist die einzig richtige Definition der Liebe (= Wohl-Wollen, das Wohl des anderen erstreben, den ich glücklich machen möchte). Alle anderen Definitionen (gern haben, Liebe auf den ersten Blick, mit einem schlafen wollen, mir gefällt er usw.) sind eigenes Geschäft.

Für Christen ist der Text von Paulus 1 Kor 7,1-7 eine sehr klare Richtlinie: "Der Mann soll seine **Pflicht** (ich sage "seine **Z"**) gegenüber der Frau erfüllen und ebenso die Frau gegenüber dem Mann. Nicht die Frau verfügt über ihren Leib (und Z), sondern der Mann. Ebenso verfügt nicht der Mann über seinen Leib (und Z), sondern die Frau. Entzieht euch einander nicht"....

Das Eheversprechen "ich bin Dein" ist für Paulus kein Märchen sondern konkrete Verwirklichung.

"Wenn du willst" ist das einzige Liebeszeugnis, weil ich Zeit dem anderen gebe (TV-Fussball, Velotour, Geschäft, Film usw.). Oder man überwindet die eigene Unlust (die Frau hat ihre physischen Zyklen, Müdigkeit usw.) um den Partner glücklich zu machen. Wer aus Liebe verzichtet, der ist der Liebende. Der andere macht eigenes Geschäft. Also wenn einer Wunsch auf Z hat, ist der andere da, macht mit ohne schlechte Laune, sondern fröhlich, dass man einen Dienst (hier eine Liebestat) erweisen kann. Es ist selbstverständlich, dass der Liebende, dann selbst die "vollkommene Freude" vom Heiligen Franziskus und Coué (Kap. 2 Selbstbemeisterung) spürt. Gibt es eine grössere Freude, als einen Menschen glücklich zu machen? Wer gibt, dem wird hundertfach zurückgegeben. Leider ist die Sexualität oft ein Prestigeakt oder eine Machtausübung: Ich habe keine Lust, also nichts zu machen. Würde eine Frau zum Mann sagen: "Ich habe keinen Hunger, oder ich mache Diät also heute darfst du auch nicht essen"? Ich rede von **(Z)** der Zeit auch für Sex. Wenn die Frau plaudern will und schmusen, muss der Mann da sein, auch wenn das Plaudern oft für ihn langweilig ist. Wenn der Mann dabei Sex haben will, ist die Frau für ihn da, weil sie aus der Biologie weiss, dass der Mann täglich Sex haben kann. Hat sie keine

Lust? Mit der Autosuggestion (ich will meinen Mann beglücken), wird sie selbst glücklich sein, ihm einen Liebesbeweis zu geben.

Jeder Partner muss auch so feinfühlig sein zu merken, ob der andere im Augenblick überfordert ist, **Z** zu gewähren. Es gibt viele berufliche oder soziale Gründe zu berücksichtigen. Der Heilige Augustin sagte "Liebe und dann mache, was du willst". Der Wille handelt dann nur liebevoll.

Der **Punkt a)** "wenn ich will" bedeutet keine Liebe, denn **ich** habe Lust, Freude und Wunsch. Also es ist keine Liebe sondern eigenes "Geschäft".

Der **Punkt c)** "wenn beide wollen" macht die Partner zu Geschäftsleuten. Beide wollen das eigene Glück, die eigenen Interessen pflegen, also Selbstliebe, eigenes Geschäft. Dazu geschieht es selten, dass beide im selben Augenblick bereit sind Z zu wollen. Mit "eigenes Geschäft" will ich nicht etwas Schlechtes oder Negatives sagen, sondern nur betonen, dass es keine Liebe ist. Liebe ist nämlich, den anderen glücklich zu machen.

Wenn man dabei selbst glücklich wird, dann noch besser: man macht den Partner glücklich und man wird selbst dabei selig. Das ist **perfekte** Partnerliebe.

Unklarheit in diesem 1. Punkt bringt oft die Ehe auseinander. Die alte Eheformel ist sowohl sozial, wie auch religiös **ungültig**. Es klang nämlich so: "willst du Herrn/ Frau ..... nehmen...? Das "nehmen" ist kein Liebeszeichen sondern ein eigenes Geschäft. Weil eine Ehe **nur** durch Liebesausdruck gültig ist, so sind alle vergangenen Ehen zivil und kirchlich ungültig. Im Grunde genommen gibt es auch keine Scheidung, wenn die Ehe sowieso ungültig ist.

2. Die richtige Antwort ist: **c) dreimal** in der Woche. Mindestens füge ich hinzu, wenn man genau weiss, was unter **Z** gemeint ist. Wenn wir nicht fähig sind unsere Zeit mindestens 3mal in der Woche uns gegenseitig zu schenken, dann haben wir den Kern unserer Partnerschaft verfehlt. Die Liebe, das Erhabenste aller Dinge, von allen Dichtern und Verliebten in millionenfacher Weisen besungen und verehrt, sollte bei uns den letzten Platz in der Verteilung unserer Zeit einnehmen?

3. Die richtige Antwort ist: **a) eine genaue Zeit bestimmen**. Der Fuchs sagte zum Kleinen Prinz (S. 68), dass für seinen Besuch eine genaue Zeit angeben muss, denn so weiss man , wann man anfangen

muss, sich auf das Treffen zu freuen: "Wenn du zum Beispiel um vier Uhr nachmittags kommst, kann ich um drei Uhr anfangen , glücklich zu sei. Je mehr die Zeit vergeht, um so glücklicher werde ich mich fühlen." Wenn man irgendwann ankommt, dann kann das Herz nicht in Schwingung geraten. Man muss feste Bräuche haben, wie die Feiern im Dorf. Und die Liebe ist das erhabenste Fest! Auch für den grossen Dichter Giacomo Leopardi ist die **Vorfreude** intensiver und dauerhafter als die Freude selbst.

Heute geht alles nach Stundenplan vorwärts: Sendungen, Schulen, Züge und Autobusse, Spiele, Aufführungen, Konzerte usw. Nur Z sollte dem Zufall anvertraut werden? Aber der Zufall ergibt sich selten, denn die Zeit ist von den grauen Herren ganz in ihre Banken entführt worden, wie Michael Ende im Buch "Momo" so schön beschreibt.

-Selbstbemeisterung (nach Coué), auch in der Gestaltung der eigener Zeit und der Beziehungen der Partnerschaft! - würde ich nach allen Winden schreien. Pflege die Ordnung der Beziehungen und die Ordnung wird deine Ehe schützen, sage ich mit den alten Römern.

Beim Ehevorbereitungskurs in Schönbrunn erzählte der Kursleiter Pater Wenez S.J. einen Witz. Drei Freunde, ein Franzose, ein Italiener und ein Schweizer unterhielten sich über die Kinderzahl. Jeder hatte drei Kinder und jeder hatte vor anzufangen, Präservative beim Sex zu benützen. Sie gingen zum Apotheker, der Wochendosen für jeden vorbereite, aber er wollte wissen, wie oft und an welchen Tagen sie Sex machen wollten, damit er den genauen Tag auf die Schachtel schreiben konnte. Der Franzose sagte: - Ich brauche Wochenschächteln mit vier Stück" - und diktierte: Di., Do., Sa. und Sonntag. Der Italiener sagte: für mich neun Stück. -Wie, bitte? - fragte der Apotheker. Und der Italiener fuhr fort: - Mo., Di., Mi., Do., Fr., Sa., Sa. und Sonntag, Sonntag.-

Dann sagte der Schweizer: - Für mich zwölf, nämlich Januar, Februar, März usw. Alle 20 Pare der Ehekandidaten brachen in ein schallendes Gelächter aus und schauten zu mir, als einzigem Italiener. Als es wieder fast still wurde, sagte meine St. Galler Verlobte: - Seht ihr, dass ich eine gute Nase gehabt habe mit meinem Italiener!- Dann wurde das Gelächter dreimal stürmischer als zuvor.

4. Wer hat recht in den Diskussionen. Hier hilft die Gordon Methode.

Die richtige Antwort ist: **d) immer beide**. Die Ehe verträgt keinen Verlierer, also kommt nur die "Beide-gewinnen-Methode" in Frage. Die Partner diskutieren und vereinbaren, dass jeder zu den eigenen

Bedürfnissen im Rahmen des Möglichen (wirtschaftlich und zeitlich) kommt.

5. Ist der Satz: "Sie trennen sich, weil sie sich nicht mehr verstehen" berechtigt?

NEIN ist die richtige Antwort. Man verwechselt den Verstand mit der Liebe. Das ist der **schädlichste Satz** der Partnerschaft für die ganze Menschheit. Man heiratet nicht, um sich zu verstehen, sondern um sich glücklich zu machen, um sich zu lieben, um sich zu akzeptieren. Die Ehe ist Leben nicht ein Kurs Geometrie oder Algebra für den Verstand. Wirtschaftlich hat man keine Bedenken. Du bringst ein Haus mit, ich bringe 1 Million Franken dazu, so haben wir nun ein Haus **plus** eine Million Franken. Geistig **muss** es dasselbe geschehen: **Ideen sind etwas Positives!** Ich habe eine Million Ideen, du hast eine Million Ideen, also wir haben **zwei** Millionen Ideen.

Leider sagen sich oft die Partner: deine Million Ideen **minus** meine Million Ideen, gleich **Null**. Wir verstehen uns nicht. Also endlose Diskussionen, Streit, Abneigung, Beziehungsbruch, Scheidung.

Man darf **nicht überzeugen wollen**, sondern die Idee des anderen anhören und akzeptieren, so dass jeder die eigene Meinung behält: 2 Meinungen sind besser als nur eine. Die Ideenvergewaltigung ist etwas ganz Schädliches.

Ich sagte genau das in der Rede bei der Hochzeit meines jüngsten Bruders in unserer Heimatkirche: "Ich wünsche euch, dass nach 40 Jahren Partnerschaft anfangt, euch ein Bisschen zu verstehen". Meine Mutter sagte laut: "Also dann erst wenn sie alt sind". Dann antwortete ihr mein Vater: " Er hat recht. Ich sage dir immer wieder, dass du mich nicht verstehst"! Nach 28 Jahren sagen die Leute unserer Heimat immer wieder zu mir: "Das war eine Rede, die man nie mehr vergisst"!

Praktische Übung: bei der Eheberatung bitte ich die Partner aufzustehen und sich direkt in die Augen zu schauen. Sie legen dabei gegenseitig die Hände auf ihre Schultern und sprechen gut hörbar einer nach dem anderen folgende Formel aus: "Deine Gedanken sind meine Gedanken". Di Partmüssen sie diese Übung jedes Mal wiederholen, bevor einer die Wohnung aus irgendeinem Grund verlassen muss und vor dem Schlafen gehen sowie auch nach dem Aufstehen.

6. Für die Frau "der Gehörsinn". Balzac sagte: Die Frau liebt mit den Ohren. Sie will schöne Worte hören: "Ich liebe dich, mein Schatz, du wirst immer schöner, du ziehst dich gut an, du siehst immer jünger aus usw." Es ist gut dabei kreativ zu sein, aber die Frau hört gern auch immer wieder dieselben Ausdrücke. Der Mann muss das wissen und sich bemühen, es zu sagen. Geizige Männer in diesem Bereich sind egoistisch und verletzend. Es ist keine Entschuldigung zu sagen: " Sie weiss es doch, dass ich sie liebe". Aber sie will das HÖREN, weil es zu ihren Bedürfnissen gehört. Bitte seid romantisch, dichterisch, musikalisch!

Für den **Mann sind es die Augen**. Balzac sagte: Der Mann liebt mit den Augen. Der Mann will eine schöne Frau sehen. Er verliebt sich, wenn eine schöne Frau vor ihm steht ohne sich zu fragen ob sie eine intelligente Frau ist oder ... eine Ente. Der Mann will die Frau schön gekleidet, parfümiert, sauber! Er ist stolz auf sie. Deswegen, soll sich die Frau hüten schlampig, unsauber, ungekämmt aufzutreten, selbst zu Hause nicht. Die Ordnung im Hause ist ihm auch sehr wichtig, weil er selbst oft keine Ordnung pflegt.

7. Soll man beim Reden usw.

Richtige Antwort ist: das Wörtchen **Ich** benützen. "Die Sprache ist die Quelle der Missverständnisse" (der Kleine Prinz S.67)

Nach der Gordon Methode (Kap.30, 6 - 9) heisst das "ich Botschaft". Mit dem "Ich" drücke ich meine Gefühle, meine Bedürfnisse, meine Meinung aus.

Mit dem Wörtchen "Du" hingegen besteht die Gefahr, dass ich die sogenannten Sperren benütze: urteilen, diktieren, beraten, usw.

Die Rose des Kleinen Prinzen: befiehlt ihm immer: hole das Wasser, mache einen Windschutz, nimm das Ungeziefer weg usw. an Stelle **ich** brauche Liebe, Zuwendung, Bewunderung. Die Partnerschaft geht auseinander, obwohl er immer wieder gestehen muss, dass er in sie verliebt ist. Ohne Gordon Familienkonferenz macht ein falscher Gebrauch der Kommunikation viele Ehen kaputt. Man sagt: Sie müssen miteinander sprechen. Aber wie? Ohne Gordon Methode werden mehr Trennmauern als Verbindungwege gebaut.

8. Ist es angebracht, ab und zu an die erste Begegnung usw. Richtig ist a), die schönen **Erinnerungen** wühlen ein Bisschen das Feuer der Liebe auf, das inzwischen vielleicht unter der Asche schlummert.

9. Wer hat das letzte Wort (bei unmöglicher Einigung) bei der Bestimmung, in welchem Ort soll man wohnen.

Die richtige Antwort ist: Wer voll arbeitet oder wer am meisten verdient. Es muss miteinander besprochen werden.

10. Wer hat das letzte Wort, bei unmöglicher Einigung, über die Gestaltung der Wohnung und den Einkauf von Möbeln?

Die richtige Antwort ist: Beide oder wer den Haushalt macht und am längsten zu Hause ist.

C. Suggestionen **unter Partnern**:

Vor dem Einschlafen sind positive Suggestionen immer gut. Leise aussprechen, aber für beide hörbar. Z.B.: deine Gedanken sind meine Gedanken,

a. was du liebst, das liebe ich auch,
b. dein Glück ist mein Glück,
c. ich will dich glücklich machen,
d. sage mir, wie ich dich noch glücklicher machen kann,
e. wir vergeben uns gegenseitig unsere Unzulänglichkeit,
f. wir vergeben unseren Verwandten und Freunden,
g. Liebe und Friede sind unsere grössten Werte usw.

Während des Schlafs. Das bietet eine grosse Hilfe, meistens mit Erfolg, wenn einer der Partner eine Sucht oder eine schlechte Gewohnheit hat, die dem anderen Partner grosse Sorge bereitet: Alkohol, Zorn, Depression, Rauchen, Abnehmen, Sucht, Drogen, Eifersucht usw. Der Partner soll schon tief schlafen. Wenn er aufwacht, sagt man: „Ich rede mit mir selbst“. Mögliche Sätze (nur einen pro Nacht bzw. mehrere Nächte):

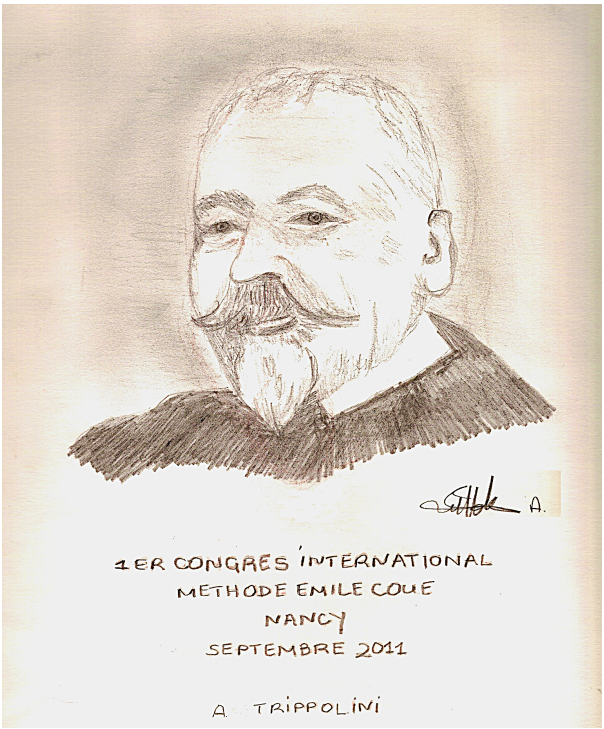
1 die Harmonie unter uns zwei gibt uns Kraft;
2 ich allein kann dich glücklich machen;
3 der grösste Wert ist die Liebe untereinander;
4 du bist ruhig; du kannst dich beim Trinken beherrschen;
5 du bist ruhig; du kannst dich beim Essen;
6 du bist an erster Stelle in meinen Gedanken;
7 wir halten uns an die für uns programmierte Zeit;

8 keine Fremden dürfen unsere Beziehung in Frage stellen;
9 du bist stark; du bist immer gutgelaunt usw.

Zusammenfassend möchte ich noch einmal betonen, dass ***Partnerliebe*** *heisst, den* ***anderen glücklich*** *machen.*

Eine glückliche Familie ist die Grundlage für eine glückliche Welt.

Dank Émile Coué haben wir gelernt, dass wir mit der bewussten Autosuggestion ein **sicheres** Werkzeug besitzen, damit es uns <immer besser und besser in jeder Hinsicht geht>.



Émile Coué ON-LINE

Ungefähr 98'900 Ergebnisse in Google. Hier einige

www.il-successo.ch, www.congresmethodecoué.com
https://www.coue.ch/ www.coue.org/,
https://www.coue.ch/autosuggestion-nach-coué/
https://www.coue.ch/emile-coué/
https://de.wikipedia.org/wiki/Émile_Coué
https://at-verlag.ch/buch/978-3-03800-682-4/Emile_Cou_Autosuggestion
https://www.youtube.com/watch?v=sh9alkPCYho
www.mind-your-reality.com/.../self_mastery_autosuggestion
www.hypnoserenite.com/wp-content/.../coue.pdf
Emile Coue – Self-Mastery Through Autosuggestion (PDF) | New ...
newthoughtthinkers.com/.../emile-coue-self-master-t...
Bilder zu Coué Emile
https://www.google.ch/search?q=Cou%C3%A9+Emile&client=firefox-b&sa=N&biw=1037&bih=887&tbm=isch&tbo=u&source=univ&ved=0ahUKEwiKpqjbifrRAhXFPBQKHZE2Afk4ChDsCQg3
https://www.schulthess.com/buchshop/detail/.../Coue-Emile/Was-ich-sage
La méthode - La Méthode Coué
www.methodecoue.com/methode.htm
www.methodecoue.com/historique.htm
https://www.archeophone.org/cylindres.../methode_coue.php
Émile Coué's Method of "Conscious Autosuggestion" - The UK ...
www.ukhypnosis.com/.../emile-coues-method-of-"conscious-aut..
Ichkannkannkann - Die Macht der Autosuggestion - Paracelsus Magazin
www.paracelsus-magazin.de › Alle Ausgaben › Heft 6/2011
Klaus Dieter Ritter und die Autosuggestion | Bea Verlag
www.bea-verlag.com/home/node/3
https://www.youtube.com/watch?v=mw4W3TmLm0w
klicken - Kraft der Gedanken, Heilung, Schlafsuggestion - Weiterbildung
https://www.coue.it/weiterbildung/
quer-denken.tv/557-autosuggestion-von-und-mit-emile-coue/
Autosuggestion.
quer-denken.tv/1123-die-ich-kann-schule-statt-der-du-musst-schule/
Ich-kann-Schule über 30.000mal
www.youtube.com/watch
www.augsburger-allgemeine.de/neu-ulm/Mit-Wilhelm-Busch-ins-neue-Jahr-id32458237.html

Inhaltsverzeichnis

(Kapitel und **Seiten**)

Émile Coué— sein Leben Seite 3
1. Kapitel - Die Selbstbemeisterung 5
2. Kapitel - Was ist die Selbstbemeisterung 5
3. Kapitel - Autosuggestion 6
4. Kapitel - Bewusst das Unbewusste steuern 7
5. Kapitel - Einige Regeln der Coué-Lehre über die Beziehung zwischen Wille und Vorstellungskraft 10
6.Kapitel - Massnahme für eine gründliche Entsorgung 18
7. Kapitel - Schutzmassnahmen für die Zukunft 20
8. Kapitel - Praktische Zusammenfassung der Coué Methode 23
9. Kapitel - Entspannung mit Autosuggestionen 25
10. Kapitel - Einige Regeln für eine geführte Autosuggestion 28
11. Kapitel - Text: Inhalt und Form 29
12. Kapitel - Transfer 30
13. Kapitel - Geführte Entspannung “Ich bin glücklich” 31
14. Kapitel - Einige Regeln für die private Selbstentspannung 32
15. Kapitel - Allgemeine Formel von Émile Coué 33
16. Kapitel - Geführte Entspannung: “Es geht ... besser“ 34
17. Kapitel - Formel von Coué: «ça passe» weg, weg, weg... 35
18. Kapitel - Das <positives Nein> 36
19. Kapitel - Entspannung: "... strahlende Idee der Schöpfung" 38
20. Kapitel - Rückenschmerzen, Ischias, Hüftschmerzen 39
21. Kapitel - Verschiedene Heilungen 42
22. Kapitel - Lymphdrainage 46
23. Kapitel - Einzelberatung 47
24. Kapitel - Schlafsuggestionen 48
25. Kapitel - Allgemeine Hilfssuggestionen 50
26. Kapitel - Überwindung von Psychokrise und Burnout 57
27. Kapitel - Eine (2000 Jahre alt) perfekte Psychotherapie 64
28. Kapitel - Stefan, der Rebell - Hörspiel 66
29. Kapitel - Krebskrankheit und Terrorismus 72
30. Kapitel - Krebsheilung ..... mit Gordon-Methode 81
31. Kapitel - Glückliche Partnerschaft 89