

6. Coué-Brief: Suggestion ist SOG-GESTION

Das ganze Leben ist **Suggestion**. Das Wort stammt von den alten Römern. Wenn die Legionäre die Ochsen fütterten, die den Karren zogen, dann **suggerierten** sie ihnen das Heu, das heißt, sie gaben es ihnen **von unten** (lat. "sub" = unten). Hielte man dem Ochsen das Heu über den Kopf, das würde ihn wild machen. Wenn man aber mit dem Heu in der Hand bereit ist, selber noch weiter hinunterzugehen, dann geht der Ochse mit und frisst einem buchstäblich aus der Hand. Wenn man dieses Bild verstanden hat, weiß man schon sehr viel über Suggestion.

Das deutsche Wort **Geste** steckt in Suggestion. Gesten wirken mit feiner Kraft, nicht mit grober. Suggestion ist eine **feine Geste** von unten hinauf, **nicht von oben herab**, wie wir meist handeln und behandelt werden.

Suggestion hat zwei Aspekte: **Hetero-** und **Auto-Suggestion**. Der Kern ist die Autosuggestion, der **eigene Einfluss**, im Gegensatz zum **fremden**. Es gibt absolut rein gar nichts auf der Welt, was nicht suggestiv wirkt; schon aus diesem Grund ist es eine **Kernaufgabe des Lebens** für jeden Menschen, Suggestion verstehen zu lernen. Die Frage, **OB** wir uns mit Suggestion zu beschäftigen haben, stellt sich gar nicht. Die Frage für uns alle, ist: **WIE**.

Suggestion ist eine **angeborene**, aktive Gabe jedes Menschen; sie wirkt vom ersten Atemzug bis zum letzten. Sie bringt, je nach ihrer Anwendung, sehr gute oder auch sehr schlechte Wirkungen hervor. Um die Kräfte seines Lebens lenken zu können, ist zweierlei nötig: "Erstens muss man wissen, (und das wissen die wenigsten), dass so etwas möglich ist, und zweitens muss man das Mittel kennen, mit dem man

es zuwege bringt." sagt Émile Coué (1857-1926), der Meister der Autosuggestion = des eigenen Einflusses, "Das Mittel ist die Autosuggestion." Coué war **viel zu erfolgreich**. Zehntausenden konnte er jedes Jahr praktisch helfen, sich selbst zu helfen. Was blieb den etablierten Zuständigen, die ihm in der Praxis nicht das Wasser reichen konnten, übrig, als sich auf die Theorie zu stürzen und mit diesem Mittel Coués Methode - er selbst war ja unverschämterweise viel zu früh einfach gestorben - kaltzustellen?

Ein junger Arzt, **J.H. Schultz**, hatte gerade das **autosuggestive Training** konstruiert. Das wurde zwei Jahre nach Coués Tod in autogenes Training umbenannt und war eine "ärztliche" Suggestion, die man nun der "**Laien-Methode**" des Apothekers als überlegen darstellte. Dazu musste man Coués **alles umfassende Methode** aber erst einmal ebenfalls auf eine **Technik** reduzieren, auf eine möglichst nicht ernst zu nehmende Technik. Und so schrieb man sich das zurecht, was sich billig ausgrenzen ließ. Kurzfristig war man damit eine Konkurrenz los, langfristig hatte man sich der besten Methode entledigt, die man schon allein für die Lösung der eigenen, wachsenden Probleme dringend gebraucht hätte und mehr denn je braucht.

Suggestion wirkt **nicht mit Druck**, wie unsere plumpen Erziehungsmittel, die die Probleme machen. Suggestion ist **SOG**gestion. Suggestion, ganz gleich ob wir ihr unbewusst gehorchen müssen oder sie bewusst lenken gelernt haben, hat eine unaufhaltsame **SOG**wirkung. Wer sie erkennt, kann sie gestalten. Wer sie nicht erkennt, wird gestaltet.

Grüß Gott! F.J.Neffe

Émile Coué, 1857-1926, weltberühmter Pionier für eigenen Einfluss (Autosuggestion)



Franz Josef Neffe
Deutsches Coué-Institut für Problemlösung
89284 Pfaffenhofen - Beuren, Webergasse 10
Tel. 07302-5580, Fax 07302-920327
Home: www.coue.org
E-Mail: coue@fjneffe.de

