

Vorbereitende Konzentrationsübungen

Im Alltagsleben werden Sie die Erfahrung gemacht haben, dass Sie niemanden von einer Ansicht überzeugen können, welche nicht von Ihnen selbst für richtig gehalten und demgemäß auch mit aller Bestimmtheit von Ihnen behauptet wird. Ebenso werden Sie ein gestecktes Ziel nur dann erreichen, wenn Sie Ihre ganze Energie daran setzen und sich nicht durch irgendwelche Nebeneinflüsse davon abbringen lassen. Ihr Auftreten unter Menschen wird stets wesentlich davon abhängig sein - was den äußeren Erfolg anbelangt -, ob Sie sich als Träger eines kraftvollen Willens, als ein Mensch von Charakter, kurz als jemand erweisen, von dem man sagt: der weiß, was er will. Auch die täglichen Verrichtungen im Beruf gehen nur demjenigen gut vonstatten, der es versteht, nicht nur alle äußeren, sondern vor allem auch die innerlichen Störungen fernzuhalten, die durch Mangel an Aufmerksamkeit, durch Umherschweifen der Phantasie, durch unzeitgemäßes Nachsinnen über allerlei Neigungen und Wünsche hervorgerufen werden. Man bezeichnet den seelischen Zustand, der hierbei unbedingt die Wurzel allen Gelingens bildet, mit einem Worte als Konzentrationsfähigkeit: das ist die Fähigkeit, seine Gedanken, Wünsche, Absichten im gegebenen Augenblick auf ein Ziel richten zu können.

Es wird Ihnen klar sein, dass jemand, der danach strebt, andere seinem Willen untertan zu machen, vorerst an sich selbst arbeiten muss, um seinen eigenen Willen zu stählen und seine Gedanken voll zu beherrschen! Es ist dabei zunächst ganz einerlei, an welcher Stelle Sie zufällig im Leben selbst schon stehen, obgleich es Ihnen natürlich bereits von vornherein Ihre Aufgabe erleichtert, wenn Sie in Ihrer Kreise irgendwie an Befehlen und Gebieten schon gewöhnt sind. Aber selbst gesetzt den Fall, Sie leben in einer geringeren oder größeren Abhängigkeit von anderen, so wird Ihnen immerhin genügend Spielraum bleiben, Ihre Willensimpulse zu stärken und zweckdienlich anzuwenden.

Nehmen wir an, Ihr äußeres Dasein fließe verhältnismäßig ruhig dahin, Sie seien an bestimmte Arbeitspflichten und Dienstzeiten gebunden, innerhalb Ihrer Berufstätigkeit sei Ihnen die Entfaltung Ihrer eigentlichsten Natur nicht gestattet - denken Sie nur an das Heer der Beamten und kleinen Angestellten! - so bleibt Ihnen doch hinreichend Gelegenheit, an sich selbst in dem Sinne einer Steigerung Ihrer Willenskraft zu arbeiten. Irgendwelche Gewohnheiten zum Beispiel haben sicherlich auch Sie, die, ohne gerade schädlich zu sein, Ihnen doch auch nicht besonders dienlich sind - vielleicht rauchen Sie mehr als Ihnen bekömmlich ist, oder Sie nehmen es mit Ihrer Zeiteinteilung nicht so genau, oder Sie sitzen des Abends gern länger als angebracht beim Schoppen oder halten gewisse hygienische Regeln nicht für wichtig, oder Sie opfern vielleicht gar allzu eifrig dem bekannten kleinen Gott, den die Römer Amor nannten und dessen Pfeile sich auf leicht verwundbare Herzen zu richten pflegen.

Nun wohl - ich wollte Ihnen mit diesen Beispielen, die sich leicht vervielfachen ließen, nur häufige Gelegenheiten andeuten, wo Sie ein Ihren Charakter lediglich schwächendes Sich-Gehen-Lassen verwandeln können in straffe Selbstzucht und damit in eine Steigerung Ihrer Energie und Willenskraft! Nehmen Sie sich irgendetwas vor, was Sie durchführen wollen, und Sie werden neben dem Vorteil, den die Erreichung des gesteckten Zieles an und für sich Ihnen meist unmittelbar gewährt, noch außerdem eine günstige innere Beeinflussung empfinden.

Dieses Gefühl der Befriedigung darüber, dass Ihnen auf einmal etwas gelingt, was Ihnen früher undurchführbar erschienen war, wird sich rein äußerlich schon ausdrücken - straffer, den Kopf höher als sonst erhoben, schreiten Sie einher, Sie sehen die Menschen mit offenerem, selbstbewusster blickendem Auge an, man zollt Ihnen mehr Beachtung als früher, und Sie fühlen sich bald angestachelt, auf dem so glücklich begangenen Wege nur noch weiter vorwärts zu schreiten.

Sie stellen sich größere, bedeutungsvollere Aufgaben, Sie erregen auf einmal die Aufmerksamkeit Ihrer Vorgesetzten, das Interesse ihrer Freunde, Sie erwerben Neigungen dort, wo man Sie bisher beinahe übersehen hatte, und alles dies haben Sie der gesteigerten Willenskonzentration zu danken, welche sich ursprünglich vielleicht nur ein kleines, unbedeutendes Ziel gesetzt hatte.

Ich erinnere Sie an jenen großen Redner des klassischen Altertums, der mit einem Zungenfehler behaftet war und niemals hätte hoffen dürfen, ein großer Redner zu werden, wenn er nicht alltäglich an den Meeresstrand gegangen wäre, dort einen Stein in den Mund genommen und mit dieser selbstgewollten Beschränkung und Erschwerung des Sprechens das Branden der Wogen in wohlgesetzter Rede zu übertönen gelernt hätte.

Welch kleine Anstöße genügen, um jemanden von Grund aus zu wandeln, möge Ihnen das Beispiel eines meiner Freunde zeigen, der einmal las, wie ein Lehrer plötzlich vom Schläge gerührt wurde und sich in seinem Nachlass nur ein einziger Pfennig, Bargeld vorfand. Von diesem Augenblick an nahm er sich vor, unter allen Umständen sparsam zu werden - bis dahin hatte er die Dinge laufen lassen, wie sie wollten - er legte bald Mark zu Mark, spekulierte damit günstig und ist heute ein vermögender Mann. Also noch einmal: stählen Sie zunächst im Umkreis Ihrer bürgerlichen Existenz Ihren Willen, und auch Sie werden bald damit die reichsten Früchte ernten.

Was hat dies aber alles mit dem Hypnose zu tun, höre ich Sie fragen? Nun wohl, diese Selbsterziehung ist schon ein Teil des Hypnose, nämlich Selbstsuggestion! Darum hat die konsequent von Ihnen durchzuführende Erziehung zur Festigung des eigenen Willens eine besondere Bedeutung für Sie, der Sie doch in die Geheimnisse der hypnotischen Wissenschaft einzudringen wünschen.

Es ist darum wichtig für Sie, wenn Sie sich die psychologischen Vorgänge klar machen, welche bei einer solchen Willenskonzentration stattfinden. Es wird Ihnen bekannt sein, dass die moderne Wissenschaft hinsichtlich des Gehirns auf dem Standpunkt steht, dass wir in unserem Gehirn verschiedene Zentralen haben, durch die die verschiedenen Betätigungen geistiger und körperlicher Natur geleitet und beeinflusst werden. Wir haben da z. B. ein Sprachzentrum, Zentren für die verschiedenen Sinneseindrücke, für die Empfindungen des Geschlechtslebens usw. je nach ihrer Anlage reagieren die Menschen verschieden auf die von außen her wirkenden Eindrücke. Willensschwache Menschen zeichnen sich z. B. durch eine bemerkenswerte Leichtigkeit aus, mit welcher sie auf die verschiedenen Reizungen antworten. Willensstarke Menschen jedoch haben gelernt, von diesen Reizungen diejenigen auszusondern, die sie als unzweckmäßig, als störend und gefährlich erkannt haben.

Nun müssen Sie sich vorstellen, dass auch im Geistesleben sich etwas ähnliches vollzieht wie im rein körperlichen Dasein. Die Muskeln, die Sie üben, gewinnen an Stärke, diejenigen, welche Sie vernachlässigen, werden schwach oder verkümmern. Sobald Sie nun sich selbst in einer gewissen Richtung hin seelisch beeinflussen, nehmen wir einmal an bezüglich des Sparsinnes, so werden die ursprünglich in Ihnen lebenden Gegenströmungen, also zum Beispiel Neigung zum Geldausgeben, zur Prunksucht usw. mehr und mehr verdrängt - Versuchungen, denen Sie früher unterlagen, halten Sie jetzt besser stand, ja mit der Zeit hören sie auf, für Sie überhaupt Versuchungen zu sein.

Sie lernen, die meisten Ihrer Handlungen unter dem Gesichtswinkel einer vernünftigen Sparsamkeit zu betrachten, in Ihrem Gehirn fixiert sich die Vorstellung: ich muss und will sparsam sein! zu immer stärkerer Macht und das Endergebnis ist, psychologisch betrachtet, eine Stärkung jener Eigenschaften, von welchen Sparsamkeit, Selbstzucht im Geldausgeben usw. abhängig sind. Das ist, praktisch angesehen, ein voller Erfolg auf wirtschaftlichem Gebiet.

Alles dies geschieht auf dem Wege der Selbstsuggestion, und wir wollen in unserem Buche betrachten, auf welche Weise sich sonst noch Autosuggestion und Selbsthypnose verwirklichen und verwerten lassen.