

Émile Coué

Émile Coué wurde am 26. Februar 1857 in Troyes geboren. Er stammte aus bescheidenen Verhältnissen, so dass ein gewünschtes Chemiestudium nicht möglich war. Deshalb absolvierte eine Apothekenlehre und übernahm mit 25 Jahren eine Apotheke.

1885 begann er ein Studium der Psychologie in Nancy und beschäftigte sich intensiv mit der dort gelehrten Hypnose. Als Apotheker hatte er bereits festgestellt, dass **positive Kommentare bei der Übergabe von Medikamenten an die Patienten einen positiven Einfluss auf die Gesundung hatten**. Dadurch erkannte er das Prinzip der Autosuggestion sowie das Prinzip des Placebo – Effekts.

Coué gilt als der **Vater der Autosuggestion**. Sein Anliegen war es, den Menschen bewusst zu machen, dass jeder über eigene Heilkräfte verfügt. Damit spaltete er die „Alte Schule von Nancy“, in der die Hypnose im Zentrum stand. Nach einem Richtungsstreit gründete er die „Neue Schule von Nancy“: Er wollte die Lehre der bewussten Autosuggestion als Selbsthilfe in die Welt bringen.

Coué beschrieb erstmals seine Lehre in dem Buch „Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion“. Er formuliert hier zwei Grundgedanken:

- Jeder Gedanke in uns ist bestrebt, wirklich zu werden.
- Nicht unser Wille, sondern unsere Einbildungskraft, die Fähigkeit sich etwas glauben zu machen, ist die bedeutsamste Eigenschaft in uns.

Coué erkannte, dass eine bewusste Selbstbeeinflussung auf dem Vertrauen in die eigenen Kräfte und Fähigkeiten beruht und ein einfacher Schlüssel ist, um die jedem Menschen innewohnenden Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Tätigkeit unserer Heilkräfte spielt sich unterhalb der Schwelle des Bewusstseins ab. Unter Autosuggestion verstand er: „Durch uns selbst bewirken, dass ein Gedanke in uns selber Wurzel fasst.“

Seinen Patienten sagte Coué klar: "Ich habe keine Heilkraft, nur Sie selbst!"

Große Erfolge kann man laut Coué mit der einfachen Übung erzielen, sich lebenslang täglich nach dem Erwachen und vor dem Schlafen etwa 20 mal halblaut (damit der Satz über den Gehörsinn **im Unbewussten verankert wird**) vorzusprechen: „**Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser!**“ Falls Sie meditieren, dann sprechen Sie diesen Satz am Beginn und Ende Ihrer Meditation.

Bei Schmerzen empfahl er, die Hand auf die betroffene Stelle oder die Stirne zu legen und möglichst schnell zu wiederholen: „**Es geht vorbei. Es geht vorbei. Es geht vorbei...**“ Ich selbst weiß aus Erfahrung, dass es funktioniert.

Coué: „Jede Vorstellung, die sich genügend stark eingepägt hat, strebt danach, sich zu verwirklichen und verwirklicht sich, soweit ihr keine Naturgesetze entgegenstehen.“

Er gab auch schon die Erklärung, warum das sog. „Positive Denken“ oft nicht funktioniert: „Lässt man den befehlenden Willen wie einen unumschränkten Herrscher auf das Unbewusste einwirken, so sträubt sich das Unbewusste. Es führt nicht nur den Befehl nicht aus, sondern tut genau das Gegenteil!“

Machen Sie sich Ihr Unterbewusstsein zum Freund! Geben Sie ihm durch Ihre Gedanken die gewünschten **Vorstellungen und das Vertrauen in Ihre eigenen Kräfte**.

Coué ist es gelungen, Tausenden Menschen mit seiner Methode zur Heilung zu verhelfen. Ab 1912 hielt er zahlreiche Vorträge in Europa und in den USA, meist vor überfüllten Sälen.

Er starb am 2. Juli 1926 in Nancy an einer Lungenentzündung.

