

# Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion

Steuern Sie Ihr Leben selbst

Eine der Methoden, die mich stark beeindruckt hat, ist die Methode der „**Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion**“ nach **Emile Coué**. Sie bestätigt mich in dem, was ich selbst täglich praktiziere und mit dem ich große Erfolge feiern konnte: Erfolg und Heilung kommen ausschließlich aus Dir selbst! Nicht zuletzt deshalb bin ich bei der selbstorganisatorischen Hypnose gelandet. Wenn Sie schnelle Ergebnisse im Hinblick auf die Funktionsweise Ihres Unterbewusstseins erleben möchten praktizieren Sie die **Autosuggestion nach Coué**. Coué selbst, der im Übrigen auch als Entdecker des Placebo-Effekts gilt, hat mit seiner Methode Anfang des 20.-Jahrhunderts nachweislich mehreren tausend Menschen geholfen, teilweise als unheilbar geltende „Erkrankungen“ zu heilen. Es gibt kaum einen besseren Beleg für die heilende Wirkung von Gedanken.



## Autosuggestion

Suggestion ist nach Coué „ein Vorgang, der darin besteht, dass ein Gedanke dem Gehirn eines anderen Menschen aufgedrängt wird.“ Er fragt: „Gibt es dergleichen?“ und antwortet:

*„Eigentlich nicht. Als selbständiges Geschehen kommt die Suggestion gar nicht vor; ihre notwendige Vorbedingung ist, dass sie sich bei der zu beeinflussenden Person in Autosuggestion verwandelt.“* Und so definiert Coué Autosuggestion wie folgt: *„Durch uns selbst bewirken, dass ein Gedanke in uns selber Wurzel fasst.“* Wird das Suggestierte nicht angenommen, bleibt die Suggestion für den Betreffenden wirkungslos. Es verhält sich also genau wie mit der Hypnose – damit die Methode funktioniert, muss sie emotional angekommen werden, das Unbewusste muss die Erlaubnis dazu erteilen.

Jeder Mensch übt, überwiegend völlig unbewusst, vom ersten bis zum letzten Atemzug, Autosuggestion aus. Häufig nicht unbedingt zu seinem Nutzen, sondern auch zu seinem Schaden. Krankheit zu fürchten, heißt sie zu verursachen. Erkennt der Mensch seine Autosuggestion und ihre Gesetze, kann er sie ändern. Dazu muss er lernen, wie das Unbewusste funktioniert und aktiv mit ihm arbeiten.

Durch eine Pädagogik, die sich nicht mit Autosuggestion befassen mag, sondern den Menschen in der Unmündigkeit verharren lässt, ihn vielmehr auch als Erwachsener fremdbestimmen will, lernen alle, sich im Problemfall an die falsche Instanz zu wenden: den Willen, und müssen deshalb scheitern. *„Nicht der Wille ist der Antrieb unseres Handelns sondern die Vorstellungskraft“*, das ist der Kern des Coué'schen Systems, mit dem der Erfolg erklärt und erreicht wird. Auch dies haben Autosuggestion und Hypnose gemeinsam (Coué, von Hause aus Apotheker, war nebenbei auch als Hypnotiseur tätig).

Coué zur Vorstellungskraft und Handlungsfreiheit:

*„Da pochen wir nun stolz auf unseren freien Willen und glauben Handlungsfreiheit zu haben in allem, was wir tun, und sind in Wirklichkeit nur klägliche Marionetten in der Hand unserer Vorstellungskraft. Wir hören erst auf, Marionetten zu sein, wenn wir gelernt haben, unsere Vorstellungskraft zu*

*meistern.“*

## Coués 4 Gesetze:

- 1 Im Widerstreit zwischen Wille und Vorstellungskraft siegt letztere ausnahmslos.
2. Im Konflikt zwischen Wille und Vorstellung beträgt die Vorstellungskraft – bildlich gesehen – soviel wie das Quadrat der Willenskraft.
3. Sind Wille und Vorstellungskraft gleichgerichtet, so addieren sie sich nicht, vielmehr ist die Endkraft das Ergebnis einer Multiplikation beider Energien.
4. Die Vorstellungskraft ist lenkbar.

Sind wir wirklich so erfolgreich? Funktioniert es garantiert?

Keiner kann darauf besser antworten, als Coué:

*„Fast ausnahmslos kann jede Krankheit unter Einwirkung der Autosuggestion zum Schwinden gebracht werden; diese Behauptung klingt freilich sehr kühn und wenig glaubwürdig. Aber ich sage ja auch nicht: jede Krankheit schwindet in jedem Falle, sondern nur: sie kann schwinden. Das ist ein Unterschied.“*

Was Coué damit zum Ausdruck bringt, ist, dass Autosuggestion natürlich keine „Wunder“ bewirken kann. Alles muss im Rahmen der Möglichkeiten liegen. Autosuggestion vermag vermeintliche mentale Grenzen zu überwinden und weit hinauszuschieben, Dinge zu erreichen, die man nicht für möglich gehalten hat, weil man bisher keine Vorstellung davon entwickelt hat. Es können z.B. keine Organe zum nachwachsen gebracht werden, wohl aber kann erreicht werden, mit diesem Manko besser leben zu können. Auch können Gene aktiviert und quasi „umprogrammiert“ werden. Deshalb hat Autosuggestion auch nicht das geringste zu

tun mit esoterischem Blödsinn. Die Effekte sind längst wissenschaftlich bekannt, die Erkenntnis hat in den Köpfen der Menschen jedoch leider immer noch nicht so weit Platz ergriffen, wie der Ansatz es verdient hätte. Die überwiegende Mehrheit ist immer noch der Meinung, Heilung und Erfolg kämen von Außen und hat gerade deswegen keinen Erfolg und erleiden unnötige Schmerzen und Leiden.

Gesagtes gilt auch bezüglich der Anwendung der Hypnose sowie HypnoCoaching.

### **Autosuggestion kann in folgenden Fällen helfen:**

- Unterstützung der Selbstheilung
- Steigerung des Selbstwertes
- Persönlichkeitsentwicklung
- wirtschaftlicher Erfolg
- Sport
- Lampenfieber kontrollieren
- Impulskontrolle
- u.v.m.

Autosuggestion kann also in allen Lebensbereichen erfolgreich eingesetzt werden, wie auch die Hypnose als Verfahren.

## **Die Ich-kann Methode**

Autosuggestion ist also der Prozess, durch den Sie Ihr Unbewusstes trainieren können, an etwas zu glauben. Dies wird erreicht durch Selbsthypnose oder wiederholte Selbst-Affirmationen und kann als eine selbstinduzierte Beeinflussung der Psyche angesehen werden. Es erfolgt gleichsam bei fortgesetzter Anwendung eine neuronale Veränderung im Gehirn, es werden neue neuronale Bahnen geschaffen, so wie bei allen erfolgreichen Lernprozessen. Die Wirksamkeit der autosuggestiven Gedankenformeln kann durch mentale Visualisierungen des angestrebten Ziels erhöht werden. Der

Erfolg der Autosuggestion wird umso wahrscheinlicher, je konsistenter und länger (bzw. öfter) sie angewendet wird.

Bei der Autosuggestion wird derselbe formelhaft umrissene Gedanke (z.B. „Der Schmerz geht weg, weg, weg ...“) über längere Zeit in Form mentaler Übungen wiederholt, bis er zum festen Bestandteil des unbewussten Denkprozesses geworden ist. Der Geist beeinflusst die Materie, Geist und Materie sind im Grunde eins! Das wissen wir spätestens seit der modernen Quantenphysik ([siehe dazu meinen folgenden Beitrag](#)).

Festzuhalten ist folgender wichtiger Grundsatz von Coué:

*„Jede Vorstellung, wir in uns tragen, ob gut oder schlecht, strebt nicht nur danach, sich zu bewahrheiten, sondern sie wird für uns im Bereich des Möglichen tatsächlich zu einer Wirklichkeit.“*

Jede Vorstellung hat also eine Verwirklichungstendenz, auch Propensität genannt. Wenn die Vorstellung also realisierbar ist, so wird sie auch zur Realität! Die Lösungen und Propensitäten fallen nicht von Himmel, sondern sie verwirklichen sich, wenn wir die zu Ihrer Lösung notwendigen Schritte einleiten.

Wenn alles so einfach ist, warum dann überhaupt Hypnose?

Nun, wie Sie sicher erkannt haben, ist auch die Autosuggestion mindestens dem Bereich der Selbsthypnose zuzuordnen. Man geht hier auch nicht über eine bewusst induzierte Trance. Wohl aber erfolgt bei der formelhaften Wiederholung der autosuggestiven Formeln eine Aufmerksamkeitsfokussierung, wie wir Sie auch in einer hypnotischen Trance erleben. Autosuggestion und Hypnose arbeiten beide auch über die Vorstellungskraft, es sind mentale Methoden. Beide Methoden haben also viel gemeinsam.

Autosuggestion verwendet jedoch keine aufdeckenden Verfahren, wie es bei der Hypnose häufig der Fall ist, und ist immer auch

Selbsthypnose, kommt also ohne einen Hypnotiseur aus. Auf der einen Seite ist dies von Vorteil, auf der anderen Seite können besonders bei psychischen Verstörungen, Blockaden und Hemmungen die dahinterliegenden Ursachen nicht aufgedeckt werden. Hypnose kann all dies jedoch leisten und die Ursachen der Probleme beseitigen oder überwinden.

Autosuggestion wie Hypnose / HypnoCoaching machen den Weg frei – indem sie helfen, den Kopf von negativen nicht förderlichen Gedanken zu befreien und durch positive Gedanken und Vorstellungen zu ersetzen. Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion und/oder das Verfahren des HypnoCoaching, ist die Basis für ein erfolgreiches, freudvolles und glückliches Leben in Wohlstand und Gesundheit. Grund genug, sich mit den Methoden zu befassen und aktiv anzuwenden!

Deshalb verwende ich in meinen Coachings / **HypnoCoachings** durchaus auch die Methode der Autosuggestion an, entweder ergänzend oder einzeln. Das hängt vom jeweiligen Problem ab und dem, was erreicht werden soll. In diesen Fällen kann ich Ihnen die Methode der Autosuggestion, evtl. auch im Rahmen eines Seminars oder Workshops systematisch erklären und erleben lassen. Mit verblüffenden Effekten. Lassen Sie sich überraschen ... Erfolg ist planbar!

Wenn Sie also wirklich den erfolgreichen Weg gehen und Ihre Ziele mittels Autosuggestion erreichen wollen, dann nehmen Sie gerne **Kontakt** mit mir auf!

---

# Zum 200. Todestag von Franz Anton Mesmer

*„Alle psychotherapeutischen Methoden von heute und ein gut Teil aller psychotherapeutischen Probleme gehen kerzengerade auf diesen einen Mann, Franz Anton Mesmer, zurück.“*

**Stefan Zweig**

*„Der Thierische Magnetismus ist ein wundersames, unschätzbares, dem Menschen verliehenes Geschenk Gottes.“*

**Samuel Hahnemann**, Begründer der Homöopathie, 1824

*„Meine Heilmethode ist nicht erlernbar, sie ist mir gegeben ... Sie lässt sich auf Kranke anwenden, für die Arzneien wirkungslos oder tödlich sind, deren Einbildungskraft jedoch vorzüglich arbeitet ...“*

**Franz Anton Mesmer**



Das Jahr 2015 ist das 200. Todesjahr des berühmten deutschen **Arztes Franz Anton Mesmer (1734-1815)**, der am 05.03.1815 in Meersburg am Bodensee starb. Mesmer gilt als der Begründer des sogenannten **„animalischen Magnetismus“**, des **„Feuers des Lebens“** und im Englischen existiert noch heute der Begriff „to mesmerize“ (mesmerisieren), der häufig auch als Synonym für den Begriff Hypnose verwendet wird. F.A. Mesmer gilt darüber hinaus als Entdecker der **Hypnose** als therapeutisches Verfahren. Er wurde zum Wegbereiter der modernen

psychosomatischen Medizin. Mesmer war überhaupt ein Pionier auf dem Gebiet der Medizin: Jede Krankheit erschien ihm als Resultat einer Störung, bestehend aus einem unnatürlichen Widerstandes in Muskulatur und Nervensystem. Sein System funktionierte überall dort, wo andere Methoden versagten und so war der Erfolg seiner Lehre gewaltig. Mesmer avancierte zu einer Art „Popstar der Medizin“ und sein Ruf verbreitete sich schnell in ganz Europa.

Da auch ich selbst Hypnose in meinen Coachings verwende, habe ich mich im Zuge dessen intensiv mit Mesmer und seiner Lehre befasst. Grund genug, ihm zum 200. Todestag einen kleinen Beitrag auf meiner Webseite zu widmen.

Zum 200. Todestag Mesmers hat die Stadt Meersburg ihrem berühmtesten Sohn eine Ausstellung gewidmet: „*Magie des Heilens – Die wundersamen Erkundungen des F.A. Mesmer*“. Die einzigartige Ausstellung (die ich kürzlich selbst besucht habe – neben dem Grabmal Mesmers auf dem Meersburger Friedhof) läuft noch bis zum 27.09.2015 im Heilig Geist Spital in Meersburg, Mesmers Sterbehaus. Diese Ausstellung wird es in dieser Form wohl nie wieder geben, denn die Exponate (insbesondere das einzig noch erhaltene „Baquet“ sowie seine Glasharmonika), mussten aus allen Teilen der Welt zusammengestellt werden, die Stadt Meersburg befindet sich nicht in deren Besitz. [Zur Webseite der Ausstellung.](#)





A. MESMER

Franz Anton Mesmer (Urheber N.N.)

## Biographie

**Franz Anton Mesmer** wurde am 23. Mai 1734 in Iznang am Bodensee (auf der Höri) als 3. von 9 Kindern einer Försterfamilie geboren. Aufgrund seiner ungewöhnlichen Begabung erhielt er von 1742 bis 1746 im Kloster Grünenberg Musik- und Lateinunterricht. Danach besuchte Mesmer das Jesuitenkolleg in Konstanz. Er studierte Philosophie in Dillingen, Theologie in Ingolstadt und ab 1759 Medizin in Wien, unter anderem bei **Gerhard van Swieten**, dem Hofarzt der **Königin Maria Theresia**. F.A. Mesmer war zudem Mitglied der Freimaurer.

Angeregt von dem katholischen Geistlichen **Johann Joseph Gaßner** glaubte F.A. Mesmer, dass die Anziehungskräfte der Planeten das menschliche Nervensystem beeinflussen und dissertierte darüber 1766: „*De planetarum influxu in corpus humanum*“.

In einem „*Sendschreiben an einen auswärtigen Arzt über die Magnetkur*“ umriss F.A. Mesmer 1775 die von ihm angenommene heilsame Wirkung magnetischer Kräfte auf tierische und menschliche Organismen und prägte den Begriff „animalischer Magnetismus“. Schließlich gründete er in Wien ein Hospital, in dem er den „Mesmerismus“ praktizierte, während ihn seine

Fachkollegen und auch die Medizinische Fakultät der Universität argwöhnisch beobachteten. Seinen Heilerfolgen, die sich schnell herumsprachen, tat dies jedoch keinen Abbruch. In dieser Zeit entstand auch ein intensives Verhältnis zur Familie Mozart. Mit dem kleinen **Mozart** hatte er wohl musiziert, und er unterstützte auch die Entwicklung Mozarts, ohne die Mozart vermutlich nicht seinen späteren Ruhm erlangt hätte.

Mozarts Singspiel *Bastien und Bastienne* weist klare Bezüge zu Mesmer auf und wurde vermutlich sogar von ihm beauftragt. In der *Zauberflöte* bändigt das Titelgebende Instrument die wilden Tiere und in *Così fan tutte* erweckt der berühmte Arzt alias die verkleidete Zofe *Despina* mit seinen Magnetsteinen die vermeintlich toten Liebhaber wieder zum Leben. Bei Mesmers Baquet-Anwendungen spielte die Musik zur seelischen Einstimmung eine wichtige Rolle und Mozarts Kompositionen wird ebenso eine heilende Wirkung zugeschrieben.

F.A. Mesmer war auch ein hervorragender Musiker. Er spielte meist ein sehr seltenes Instrument, eine Glasharmonika. Diese setzte er später auch bei seinen Heilritualen ein.

1777 behandelte Anton Mesmer die im 3. Lebensjahr vermutlich aufgrund einer psychischen Störung erblindete Sängerin und Pianistin **Maria Therese von Paradis**, einer begnadeten Pianistin. Als er mit seiner umstrittenen Methode keinen dauerhaften Erfolg erzielte, sorgten Fachkollegen dafür, dass ihn eine von der Königin einberufene Expertenkommission des Betrugs bezichtigte. Dabei war dies nicht der Fall, denn Marie Therese konnte im Beisein Mesmers tatsächlich sehen, nur konnte sie nicht alles erkennen, da die bestimmte Gegenstände einfach nicht kannte, da sie sie ja noch nie gesehen hatte. Darauf wies Mesmer immer wieder hin, man schenkte ihm jedoch kein Gehör. So kam es auch, dass Marie Therese das Klavierspiel nicht mehr so beherrschte wie zuvor, was dazu führte das ihre Eltern Mesmer die weitere Behandlung untersagten. Kurz darauf erblindete Marie Therese erneut ...

Dieses Beispiel zeigt auf eindrucksvolle Weise, dass ein Großteil von Erblindungen oder Beeinträchtigungen des Seh- oder auch Hörvermögens, keine organischen, sondern psychosomatische Ursachen hat, die mit dem Verfahren Hypnose und/oder der Autosuggestion sehr gut behandelt werden können. Kein geringerer als **Emile Coué**, der als wichtigster Vertreter der Autosuggestion gilt, wies desöfteren auf diesem Umstand hin – er hatte solche Fälle zu Duzenden in seiner Praxis.



Darstellung F.A. Mesmer auf der Magischen Säule von Peter Lenk im Hafen von Meersburg

Die Vertreter der Schulmedizin verfolgten Mesmer mit Hass und Ablehnung. so dass er sich 1778 nach Paris absetzte, wo ihn die österreichische Gesandtschaft bei der Eröffnung einer Praxis an der *Place Vendôme* unterstützte (Mesmer unterhielt Räumlichkeiten im *Hotel de Bullion*). Hier standen die Menschen Schlange, um sich von ihm die Hand auflege zu lassen, und wer nicht in den Genuss seiner pompösen Behandlungszeremonien kam, wollte wenigstens einen Blick Mesmers erhaschen. Der Magnetismus galt als Allheilmittel. Doch auch hier diskreditierten ihn Fachkollegen als Scharlatan, obschon er nachweislich vermutlich mehrere hundert Personen aus allen gesellschaftlichen Schichten der Heilung zuführte. Weil F.A. Mesmer dennoch unter einigen Adelligen, bedeutenden

Personen und in der Bevölkerung einen guten Ruf hatte, setzte sich eine französische Expertenkommission mit dem animalischen Magnetismus auseinander. Mit vernichtendem Ergebnis. Offenbar wurde F.A. Mesmer einigen Ärzten der etablierten Medizin gefährlich, und ihm widerfuhr genau dass, was vielen „Alternativ- und Komplementärmedizinerern noch heute geschieht: Rufschädigung bis hin zu Verfolgung, damit die Pfründe erhalten bleiben.

Dennoch ließ F.A. Mesmer seine Methode in zwanzig über das Land verteilten gemeinnützigen Einrichtungen der „Société d'Harmonie de France“ lehren und praktizieren. Seine Tätigkeit in Frankreich endete zu Beginn der Französischen Revolution im Zuge derer er einen Großteil seines erworbenen Vermögens verlor.

Nach einigen Reisen ließ Anton Mesmer sich in der Schweiz nieder, ab 1812 lebte er wieder am Bodensee. Dort veröffentlichte er 1814 die Schrift *„Mesmerismus oder System der Wechselwirkungen„*.

Am 5. März 1815 erlag Franz Anton Mesmer in Meersburg einem am 01.03.1815 erlittenen Schlaganfalls im Alter von 80 Jahren. Er liegt auf dem Friedhof zu Meersburg und sein gerade frisch renoviertes Grabmal kann heute noch besichtigt werden. An diesem Grabmal finden sich Menschen aus aller Herren Länder ein, selbst Australier wurden dort gesichtet. Dies zeigt, dass F.A. Mesmer im Ausland ein größeres Ansehen und Bekanntheit genießt, als in Deutschland.



F.A. Mesmer – Grabmal auf dem Friedhof zu Meersburg

## Der Animalische Magnetismus

F.A. Mesmer bezeichnet sein Heilkonzept als „**Animalischen Magnetismus**“ (manchmal auch „**Tierischer Magnetismus**“ genannt). Der Bezug zum Phänomen des Magnetismus wird deutlich. Natürliche Magnetsteine sind schon seit der Antike bekannt, seit dem 12. Jhd. kann man Magnetsteine herstellen, indem man Stahl mit Magnetstein bestreicht. Die dabei entstehenden Kräfte sind so geheimnisvoll wie faszinierend. Seit dem ausgehenden Mittelalter werden daher Magnetsteine von berühmten Ärzten wie **Paracelsus** gerne genutzt und auch Mesmer selbst wurde von Paracelsus beeinflusst.

Von der Entdeckung der Elektrizität ging eine noch größere Faszination aus. Seit etwa 1675 kennt man Elektriziermaschinen, mit denen sich Reibungselektrizität

künstlich herstellen lässt, seit 1744 werden sie auch medizinisch zur Auflösung von Stauungen der Körpersäfte eingesetzt. Magnete und Elektrizität werden auch heute noch in einigen therapeutischen Heilmethoden verwendet.

Mesmer nutzte zu Beginn seiner Laufbahn sowohl künstliche Magnete (die er auch selbst am Leib trug), wie auch Elektrisiermaschinen bei seinen Behandlungen. Später verzichtete er darauf, überträgt jedoch die Prinzipien der Elektrizität in sein Konzept – das Phänomen des unsichtbaren Stroms, die Möglichkeit der Speicherung von Energie in der sogenannten *Leydener Flasche* sowie die Übertragung von Elektrizität in Menschenketten.

Mesmers Grundidee und Basis seines Konzeptes ist der Einfluss der Planeten auf den menschlichen Körper. Kerngedanke: Wenn Sonne und Mond aufgrund der Gravitationskräfte Ebbe und Flut erzeugen können, dann sind sie auch in der Lage, auf Lebewesen Einfluss zu nehmen und die Körpersäfte aufwallen und auch wieder beruhigen zu können. Mesmer überträgt hier das physikalische Konzept der Gravitation von **I. Newton** auf belebte Körper, also die Biologie. Es braucht dazu aber ein Medium. Mesmer denkt es sich als ein Fluidum, als eine flüchtige, quasi gewichtslose Materie. Nach Mesmers Vorstellungen kann diese zwischen allen Körpern, den Gestirnen und der Erde, zwischen organischen und anorganischen Substanzen, vor allem aber zwischen Menschen ausgetauscht werden. Diesen Austausch bezeichnet Mesmer als Magnetisieren. Nur Menschen können Menschen heilen. M.E. liefert Mesmer hier bereits erste Ansätze und Ideen zur erst im 20. Jhd. aufgekommenen **Quantenphysik**, die sich das gesamte Universum als elektromagnetische Frequenzwellen vorstellt und damit Geist und Materie eins sind. Das bedeutet gleichsam, dass man mittels Gedankenkraft Materie beeinflussen kann, somit auch Heilung erzeugt werden kann, womit wiederum eine Brücke zur Hypnose geschlagen wird, und viele psychosomatische Phänomene erklärt werden können (sehen Sie hierzu auch meinen [Beitrag](#)

[hier auf autosystemcoach.de](http://hier.auf.autosystemcoach.de).).

Das Magnetisieren führt nach Mesmer ähnlich wie die Reibungselektrizität zur Aufladung des Körpers mit magnetischer Energie und bewirkt so in den Körpern „kranker“ Menschen das Lösen von Blockaden.

Die Bezeichnung „Animalischer Magnetismus“ führt leicht in die Irre, denn Mesmers Überlegungen zielen weder auf etwas Animalisches, Tierisches, noch haben sie mit dem herkömmlichen Magnetismus, wie er von natürlichen Magnetsteinen oder Stahlmagneten ausgeht, zu tun. Im Fokus Mesmers standen die elementaren „Lebensgeister“, das „Lebensfeuer“, das was man seit **C.G. Jung** als **Selbstindividuation** bezeichnet im Vordergrund, also die psychische Verfassung des Menschen. Was er entdeckte, ist im Kern die Kraft der **Suggestion** und die **Methode der Hypnose**. Sie erlaubten ihm, Menschen insbesondere mit psychosomatischen und neurologischen Leiden wirkungsvoll zu heilen.

Mesmer entdeckte im Laufe der Zeit auch die therapeutischen Möglichkeiten des künstlich hervorgerufenen Somnambulismus, verbarg diese jedoch, verschleierte sie, wünschte sie nie aufzuklären. Er bediente sich ihrer jedoch ein Leben lang, und das mit großem Erfolg.

Und so gilt F.A. Mesmer, der medizinische Phänomene erkannte, ohne sie erklären zu können, als einer der Väter der Psychoanalyse und der Behandlung seelischer Störungen. In einer Zeit großer sozialer und politischer Umwälzungen, war er einer derjenigen bedeutenden Persönlichkeiten, die die Menschen wegführten vom dumpfen Glauben an das Unabänderliche, bis hin zur Aufklärung, diesem „Heraustreten des Menschen aus der selbstverschuldeten Unmündigkeit“ (**Immanuel Kant**).

## **Wie funktionierte die Methode genau?**

Die therapeutischen Ansätze waren gar vielfältig: Zum einen bestrich Mesmer mit seinen Händen die Körper seiner Patienten,

insbesondere die Körperteile an denen Beschwerden bestanden (vermutlich abgeleitet von der Methode des Magnetisierens von Stahl mittels Magnetsteinen). Dies konnte durch unmittelbare Berührung oder auch mit einem kleinen Abstand den Körper entlang geschehen. Zum anderen fixierte er Patienten mit seinen Augen oder einem Magnetisierstab und versetzte sie so in einen hypnotischen Zustand (eine Trance), aus dem sie wieder entspannt erwachten. Noch heute werden hypnotische Trancen mit diesen oder ähnlichen Methoden eingeleitet („individuelles Magnetisieren“).

Zu seiner spektakulärsten Methode zähle aber zweifellos die Gruppierung mehrerer Personen (**Séance**) rund um einen von ihm entwickelten Heilzuber dem sogenannten **Baquet**. Das Baquet ist für Mesmer ein Speicher magnetischer Energie, so die die Leydener Flasche einer für elektrischen Strom war. Vom Baquet gingen Schnüre aus, mit denen sich die darum versammelten Menschen verbanden, um die empfangende Energie weiterzuleiten. Zusätzliche Eisenstäbe wurden direkt auf kranke Stellen des Körpers gerichtet und sollten auf diese Weise Heilung auslösen. Mit dieser Methode schaffte es Mesmer den großen Andrang von Patienten zu bewältigen. Er nannte es folgerichtig auch „kollektives Magnetisieren“.



Le Baquet de Mesmer.

Kollektives Magnetisieren mit Baquet, Copyrighted work



available under Creative Commons

Rein physikalisch betrachtet ist das Baquet Unsinn, aber es funktionierte dennoch, vermutlich durch das, was wir heute als „Placebo-Effekt“ bezeichnen, also den puren Glauben an die Wirkung der Methode sowie großes Vertrauen zum Therapeuten, was dazu führt, dass das Verfahren emotional angenommen wird. Zahlreichen Berichten zufolge wurden die Menschen von Impulsen ergriffen und durchströmt. Sie fielen teilweise in Ohnmacht und erlebten die Krise, die Mesmer vorausgesagt hatte und die er als Voraussetzung für eine Heilung begriff. So kann man Mesmer auch mit Fug und Recht als den Entdecker der sogenannten Heilungskrise bezeichnen, eine solche gibt es nämlich wirklich.

Mesmer hat die Funktionsweise seiner Methode nie vollständig erklärt, folgende Äußerung soll er jedoch gegenüber dem französischen Arzt **Charles Nicolas Deslon** geäußert haben. Sie beschreibt auf sehr einfache und verständliche Weise, wie Mesmer seine Methode sah und anwendete:

*„Der animalische Magnetismus sollte in meinen Händen wie ein sechstes, künstliches Sinnesorgan betrachtet werden. Die Sinne lassen sich nicht definieren und beschreiben: man empfindet sie. Man kann einem von Geburt an Blinden die Farben nicht erklären. Um sie zu empfinden, müsste er sie sehen. Genau so verhält es sich mit dem animalischen Magnetismus. Man muss ihn erfahren, ihn fühlen, um ihn zu verstehen und seine Theorie begreiflich machen zu können. Deshalb fällt es denen, die die von mir hervorgebrachten Wirkungen an sich selbst zu erfahren gewohnt sind, leichter, mich zu verstehen, als anderen Menschen.“*

aus: „Die Entdeckung des Lebensfeuers – Franz Anton Mesmer“ von Jean Thuillier

## **Fazit:**

F.A. Mesmer war seiner Zeit weit voraus und wir können heute

noch von ihm lernen. Es dürfte kaum eine Heilmethode geben, die im Anschluss an Mesmer nicht in irgend einer Form „abgekupfert“ hätte. Genannt seien hier nur die Methode der Hypnose, der Autosuggestion (nach Coué), Magnetfeldtherapie, Frequenzwellentherapie, Homöopathie und nicht zuletzt gar die klassische Psychologie und Schulmedizin, die sich in der jüngsten Vergangenheit immer mehr dem Phänomen des Placebo-/Nocebo-Effektes gewidmet hat und zunehmend konstatieren muss, dass es letztlich der Gaube ist, der Berge versetzt und der Mensch aus sich selbst heraus allein durch Vorstellung und Gedankenkraft einen jeden Erfolg auslösen kann und somit auch die Heilung.

**Franz Anton, Ruhe in Frieden – Wir haben Dir viel zu verdanken!**