

## Die Gewinnung des Lebensplans

Die Selbsterziehung durch bewußte Autosuggestion ist das Entspannen und Auflockern unserer Vorstellungen und ihrer Verbindungen. Daran schließt sich das beabsichtigte Einsenken einer neuen Vorstellung in das also gelockerte Erdreich unserer Vorstellungswelt. Hierauf folgt die Pflege dieser neuen Vorstellung, ihre Verankerung in unserem Denken. Schließlich ergibt sich daraus die neue Tat.

Diese Entwicklung kann sich langsam vollziehen; sie kann aber auch mit Gedankenschnelle abgewickelt werden. Unter Ludwig XIV. machten sich Hofleute den Spaß, einen Diener zu verhaften, in ein unterirdisches Gefäß zu schleppen, ihn dort zum Schein zu verurteilen und hinrichten zu lassen. Statt des Beils benutzte der »Henker« jedoch nur ein nasses Handtuch. Wie er es über den Hals des Dieners schlug, starb dieser genau wie ein Enthaupteter. Die Vorstellung, daß er enthauptet werde, hatte in seiner aufgerüttelten und gelockerten Vorstellungswelt so fest Wurzel gefaßt, daß alles andere daneben nicht mehr Platz hatte. Die Folge war, daß sich alle körperlichen Vorgänge der Vorstellung des Enthauptetwerdens entsprechend abspielten. – In einem Kühlwagen wird aus Versehen ein Arbeiter eingeschlossen. Er stirbt darin den Tod durch Erfrieren, und zwar ganz langsam. Es stellt sich nachträglich heraus, daß die Temperatur im Wagen nicht tief war, weil die Kühlanlage ausgeschaltet war. Seine sich immer mächtiger ausbreitende Vorstellung hatte ihn getötet.

### **1. Aufgabe: Suche die Vorstellung, die Du in Dir pflegen mußt, weil Du sie nötig hast.**

»In jedem Menschen lebt ein Bild dessen, was er werden soll – solange er dies nicht lebt, ist nicht sein Friede voll.« Nach einem Naturgesetz strebt jeder nach dem, was ihm zum »Normalmenschen« fehlt: der Arme nach Reichtum, der Reiche nach Glück (das ihm durch das Fehlen einer sinnvollen Arbeit entgangen ist), der Hungernde nach Nahrung, der Beschmutzte nach Reinheit, der Kranke nach Gesundheit, der Liebeshungrige nach Liebe usw. Haben diese Bemühungen keinen Erfolg, so tragen innere Hemmungen die Schuld.

Die Menschen sind nie zum Unterliegen im Leben geschaffen, sondern zum Erfolg. Allerdings ist es in der heutigen Weltordnung nicht möglich, daß alle Menschen in ihren Bestrebungen Erfolg haben können. Es liegt im Wesen des Geldes, Herren und Knechte, Ausbeuter und Ausgebeutete zu schaffen, ob wir wollen oder nicht. Wer aber diese Schrift in die Hand nimmt, der tat es im Gedanken, daß er Erfolg haben möchte – und das ist die Voraussetzung des Erfolges. Bei allen denen, die heute nicht Erfolg haben, ist der Fehler der, daß sie nicht wissen, wie sich im Innern des Menschen die schöpferischen Vorgänge abspielen, durch die alles in unserem Leben wird und entsteht. (Wenn ich hier von »Erfolg« rede, so meine ich damit nicht bloß den materiell zu messenden Erfolg, sondern die Erfüllung aller Wünsche, die der einzelne erstrebt.)

**2. Aufgabe: Die Vorstellung, die Du in Dir pflegen mußt, stellt sich bei Dir als ein: »Ich will ...« ein. Ändere sie um in ein: »Ich werde ...«**

Ein »Ich will ...« führt zu einer Verkrampfung der Vorstellungswelt. Nach den Gesetzen des Vorstellungsablaufs erregt ein bewußtes »Ich will ...« fast immer ein »Ich will nicht« im Unterbewußtsein. (»Nicht was ich will, das tue ich, sondern was ich nicht will, das Böse, das tue ich – ich elender Mensch«, klagt der Apostel Paulus.) Diese Aufgabe ist eine der schwersten und wichtigsten. Sie setzt voraus, daß man sich über den Weg im klaren ist, den man in den nächsten Tagen gehen will – und darüber hinaus.

**3. Aufgabe: Gehe zurück in Deinem Leben, und erinnere Dich an alles Gute und Schöne, das Du schon erlebt hast. Verweile besonders bei allen »Fügungen« und bei den »Glücksfällen«, die Du erlebt hast.**

Es gibt keinen Menschen, dessen Aufgabe nicht mit ihm geboren wird, sagt Carlyle. Diese Aufgabe wird man gewahr, wenn man diese Selbstschau nach ihrer glücklichen Seite hin vornimmt. Jedes Glück, das uns zuteil wird, kommt durch eine glückliche Fügung, die durch ein Arbeiten in jener Richtung herbeigeführt wurde, die unserer Veranlagung und Bestimmung entsprach. Es gibt keinen Menschen, der nicht mindestens einen solchen Glücksfall in seinem Leben auszuweisen hätte.

**4. Aufgabe:** Gehe noch einmal alle Erinnerungen durch, und vergegenwärtige Dir alles, was Du in Deinem Leben bereust. Suche die Ursache, warum Du das tun mußtest, was Du jetzt ungetan wissen möchtest.

Alles, was wir taten, geschah aus einem inneren Müßen heraus. Die Autosuggestion selbst, die wir anwenden, kommt aus solchen Quellen. Durch die Erforschung der Triebkräfte unseres Denkens und Handelns gelangen wir zu der Möglichkeit, diese Kräfte zu schwächen, zu stärken oder in andere Bahnen zu lenken.

**5. Aufgabe:** Suche zu allem, was Du bereust, einen vollwertigen Ersatz für das, was Du in dieser Tat seinerzeit gesucht hast. Der Ersatz muß letzten Endes die gleiche Befriedigung bringen, jedoch auf einer höheren Stufe.

Wir müssen zu dem stehen, was in uns steckt. Es geht nicht an, natürliche Triebe zu unterdrücken; sie »holen sieben andere Teufel und hausen schrecklicher denn vorher«. Nicht Triebverdrängung, sondern Triebbefriedigung in natürlicher, vernünftiger Weise.

**6. Aufgabe:** Stelle zusammen: 1. Alles Gute und Schöne, 2. alles Unliebe und Schlimme, 3. alles, was als vollwertiger Ersatz für das Schlimme eintreten kann.

Der siebente Tag ist der Tag der Gesamtschau und des Rück- und Ausblicks. Der Sonntagmorgen und -vormittag ist geschaffen zur Gewinnung der Übersicht.

**7. Aufgabe:** Stelle einen Plan für Dein ganzes Leben auf, der sich auf den Inhalt von 1. und 3. der vorigen Aufgabe stützt.

Nicht daß wir unser Leben nach einem Plan schon heute regieren könnten – aber es ist schon so, daß wir dieses Bedürfnis haben und ein Gefühl bekommen für die Schönheit und Größe des Weltgeschehens, sobald wir versuchen, selber bestimmend einzugreifen. In den großen Plan Deines Lebens wird sich bald alles einordnen, was geschieht.

**8. Aufgabe:** Stelle Dir vor, was Du sein möchtest 1. als Mensch, 2. in Deinem Beruf, und gestalte dieses Bild anschaulich und ausführlich.

Zweifellos wird sich bei der Prüfung der Frage: Stehe ich wirklich in meinem wahren Beruf, mancher sagen: Nein, ich habe meinen Beruf verfehlt; ich konnte nicht werden, was ich sein möchte. Aber es ist doch so, daß selbst heute jeder wird, wozu er berufen ist – wenn er den Willen dazu hat. Denn es gibt in jedem Beruf so viele, die ihn nicht lieben und die darin zu ersetzen für jeden, der nur recht will, leichter ist, als man annimmt. Es kommt nur darauf an, ob man richtig wollen kann.

**9. Aufgabe:** Stelle alles zusammen in der Reihenfolge, wie es Dir einfällt, 1. was Du tun möchtest, 2. wie Du werden möchtest, 3. was Du Dir abgewöhnen möchtest, 4. was Du Dir angewöhnen möchtest.

Diese Aufzeichnungen sind nicht alle auf einmal möglich. Am besten macht man sie auf Blätter, die nur einseitig beschrieben werden, und nummeriert sie nach den Aufgaben, mit 1., 2., 3. usw. und dann 1a, 1b, 2a, 2b, wobei man jedesmal das Datum einsetzt, wenn man wieder daran arbeitet. Sie werden am besten in einem Briefumschlag verwahrt, den man immer bei sich trägt. Es gibt, wie in der Natur, so auch im Menschen Zeitabschnitte raschen und Zeitabschnitte langsamen Wachstums. Daher sei man nicht entmutigt, wenn diese Blätter einige Zeit liegenbleiben: auch die Natur hat ihren Winter und ihren heißen Sommer. Wenn man später wieder auf die Notizen zurückgreift, so wird man erstaunt sein, wie sich die Entwicklung doch in der Richtung fortbewegt hat, die man dort einschlug.

**10. Aufgabe:** Aus den drei Abteilungen der vorigen Aufgabe ordne eine neue Reihenfolge, und zwar nach der Dringlichkeit bei den Arbeiten, die Du tun mußt, nach der Wichtigkeit die beiden andern Abteilungen. Damit entsteht 1. ein Arbeitsplan, und 2. und 3. ein Plan für die Durchführung der Arbeit an der eigenen Vervollkommnung.

Das allerwichtigste für die erfolgreiche Arbeit ist ein guter Arbeitsplan. Aus der Fülle Deiner Dir vorgenommenen Arbeiten greife für jeden Tag einige der dringendsten heraus – mehr als Du bewältigen wirst –, und schreibe sie in Deinen Tagesplan ein. Dann nimm die, welche Dir augenblicklich am besten liegt, und setze Dich dahinter. Bald fallen Dir

andere Aufgaben ein, die Du auch noch tun solltest. Da Du aber die dringendste Arbeit ausgelesen hast, so können die andern ruhig warten, bis die erste fertig ist. Wahrscheinlich fallen Dir auch andere ein, die noch nicht auf dem fortlaufenden Verzeichnis stehen. Um sie nicht zu vergessen und Dich doch nicht ablenken zu lassen, schreibe sie sofort auf den leeren Zettel, und fahre an der angefangenen Arbeit weiter. Nach deren Beendigung ist dann Gelegenheit, die neuaufgetauchten Arbeiten an der richtigen Stelle einzuordnen.

Die ganze Arbeit bis hierher ist nur Vorbereitung für das Einsetzen mit der Autosuggestion nach Coué. Diese Vorbereitung kann ruhig erst ganz oberflächlich gemacht werden. Von selber wird sich regelmäßig das Bedürfnis einstellen, diese Aufzeichnungen zu ergänzen und fortzusetzen, wenn sie einmal angefangen sind. Da man den Briefumschlag mit diesen Blättern immer bei sich trägt, so kann man immer wieder daran arbeiten. Dabei fasse man den Arbeitsplan und den Plan für das An- und Abgewöhnen ja nicht zu enge, lege auch mehr Gewicht auf den Arbeitsplan und gutes, gescheites Arbeiten als auf Ab- und Angewöhnen. Arbeitet der Mensch vernünftig und gut, so braucht er sich nicht anderweitig behandeln zu lassen. Was den meisten Leuten fehlt, wenn sie sich behandeln lassen müssen, ist die befriedigende Arbeit und die rechte Erfüllung in ihrem Liebesleben. Beides kommt sicher durch das richtige Wollen.