

Autor: Ruedi Bürki

Basisseminar nach Emil Coué

Kennst du den Satz: «Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser?», fragte mich die Masseurin, zu der ich wegen meiner Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich gegangen war.

«Nein, was soll der Satz?» fragte ich zurück. «Ein gewisser Emil Coué hat den Satz vor langer Zeit geprägt und damit gemeint, dass man sich selbst helfen kann, wenn man Schmerzen oder Ängste hat.» Da ich im Moment nach Herzproblemen im Sommer immer wieder Angstzustände habe, wurde ich neugierig.

Ich googelte am gleichen Tag den Namen Coué und bestellte auch sein Büchlein «Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion». Beim Googeln gelangte ich auch auf die Homepage von Coué Schweiz und sah, dass am 7. Oktober 2023 ein Basiskurs in Bremgarten stattfinden würde.

Nachdem ich einmal darüber geschlafen hatte, meldete ich mich an. Auch, weil ich nichts Verdächtiges entdecken konnte (keine weltanschaulichen, religiösen oder politischen Inhalte oder Verpflichtungen, keine Wundermittel, die man schlucken muss, keine Geräte, die zu kaufen sind, usw.).

So fuhr ich also am 7. Oktober nach Bremgarten und fand das Restaurant Bijou an der Reuss. Bereits waren einige Personen schon im Seminarraum – alles Frauen – und ich der erste männliche Teilnehmer (später kamen noch zwei dazu). Trotz dieser Frauenübermacht kam bei mir kein mulmiges Gefühl auf, weiss ich doch aus

meiner Zeit als Lehrer an Volks- und Berufsschulen, dass weibliche Wesen in der Regel die Weitsichtigeren sind.

Nach einer Vorstellungsrunde ging es direkt in das Thema. Wir lernten den Lebenslauf von Emil Coué und seine Ideen kennen und machten auch einige Übungen zusammen.

Urs und Beatrice Gamper begleiteten uns kompetent und einfühlsam durch den Tag. Während des ganzen Samstags kam bei mir nie der Verdacht auf, es könnte sich bei der Coué-Methode um Scharlatanerie oder religiös Angehauchtes handeln, sondern um ein Vorgehen, bei dem man als Mensch selbst etwas machen kann. Man hat es selbst in der Hand, ob es einem besser geht. Selbstverständlich darf man nicht auf Wunder hoffen, aber mit Geduld und Zuversicht kann man hoffen, an ein Ziel zu gelangen.

Ich habe in der ersten Woche nach dem Kurs mit dem oben erwähnten Satz begonnen. Dabei hatte und habe ich Mühe, mir den Satz korrekt zu merken. Im Moment bin ich noch mit dem dritten Teil (Hinsicht) auf Kriegsfuss, aber das wird sich geben.

Aber wie heisst es doch so schön:» Es geht mir mit jedem Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser«.

Ruedi Bürki

Absolvent des Basisseminar

