

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.“

Erich Fromm (1900 – 1980), deutsch-US-amerikanischer Psychoanalytiker, Philosoph und Sozialpsychologe



Die Verwendung von Zitaten bekannter Persönlichkeiten in der Hypnose und Hypnotherapie ist ein bewährtes Instrument, um einem Klienten während der Behandlung einen verstärkenden Impuls zu geben.

Die Worte einer großen Persönlichkeit der Geschichte oder eines berühmten Menschen, den man besonders stark mit einer bestimmten Eigenschaft wie Weisheit, Intelligenz, Diplomatie, Erfolg, Stil oder anderen möglicherweise zu einer bei der Behandlung vorliegenden Konstellation passenden Attributen verbindet, haben oft eine intensive Wirkung auf Menschen, da ein Zitat nicht einfach nur Worte, sondern auch die „Aura des Autors“ mit sich transportiert, die oft eine ebenso große Bedeutung hat, wie das Zitat selbst.

Mit den „Zitat-Steckbriefen“ möchten wir unseren Absolventen und Lesern Beispiele dafür geben, welche Zitate sich gut für den Einsatz im therapeutischen/beratenden Kontext eignen und wie sie sich in die Arbeit mit Hypnose integrieren lassen

Verwendungsmöglichkeit/en dieses Zitates

Das Zitat von Erich Fromm lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die ihr Leben damit verbringen, auf das große Glück zu warten, wie eine Prinzessin auf den Prinzen. Dabei hadern sie ihrem grausamen Schicksal, verschließen sich der Welt.

Dieses Zitat soll sie aus ihrem Elfenbeinturm herausholen, sie öffnen und sie dazu ermutigen, ihr Glück selber in die Hand zu nehmen – und zu empfangen.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Dieses Zitat eignet sich am besten dafür, im Zusammenhang mit der entsprechenden Thematik genannt zu werden.

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Du sehnst Dich so sehr nach dem großen Glück. Du wartest, Du verzehrst Dich. Und gleichzeitig haderst Du mit Deinem Schicksal, verschließt Dich der Welt. Überleg' einmal: Vielleicht solltet Du Dich einfach einmal öffnen – für Dich – für andere – für das Glück. Wie schon der berühmte Psychoanalytiker Erich Fromm sagte: „Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.“ Hör' auf zu warten, sondern nimm es in die Hand. Mach' es selbst möglich, dass das Glück Dich findet – dass Du Dein Glück findest. Warte nicht nur, sondern starte durch. Du wirst merken, es lohnt sich!“

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. 1 Minute schweigen und den Klienten das Gesagte verarbeiten lassen.

Alternativ kann dieses Zitat auch in der analytischen Arbeit eingesetzt werden. Man kann einem Klienten, bei dem man den Eindruck hat, dass das vergräme Warten auf das große Glück bei ihm ein Thema sein könnte, das Zitat nennen und ihn bitten, es auf sich wirken zu lassen und anschließend in Trance spontane Gedanken dazu äußern, welche Bedeutung dieses Zitat für ihn haben könnte. Auf diese Weise kann ein solches Zitat sogar die Initialzündung für eine komplette analytische Sitzung sein.

Selbstverständlich lässt sich dieses Zitat sicherlich auch noch bei anderen Gelegenheiten einsetzen, zum Beispiel im Vorgespräch, während der Induktion für eine themenbezogene Sitzung, als Affirmation...

Variieren Sie ruhig ein wenig und setzen Sie das Zitat ein, wenn Sie den Eindruck haben, dass es gerade gut zu einer Situation passt. Verwenden Sie auch andere Zitate und bauen Sie sich, wenn Sie möchten, ein Repertoire mit verschiedenen Zitaten für die wichtigsten therapeutischen Gelegenheiten oder Beratungssituationen auf. So entwickeln mit der Zeit die Fähigkeit, Ihre Arbeit punktgenau mit interessanten und treffenden Zitaten zu unterstreichen.

Merkzettel mit dem Zitat und Hausaufgabe

Wenn das Zitat besonders passend zur Situation des Klienten erscheint, können Sie es auf einen kleinen Zettel oder eine Haft-Notiz schreiben und es ihm mit der Bitte aushändigen, sich bei Gelegenheit noch einmal gedanklich damit auseinanderzusetzen.

Wenn Sie möchten, können Sie dem Klienten auch als Hausaufgabe aufgeben, bis zur nächsten Sitzung einmal die Bedeutung dieses Zitates für sich und seine Situation zu überdenken und Ihnen zu berichten, zu welchen Erkenntnissen er dabei gekommen ist.

In diesem Zusammenhang lassen sich oft interessante Ressourcen gewinnen und möglicherweise

berichtet Ihnen der Klient auch von einem neuen, bedeutenden Aspekt seiner Situation, von dem Sie zuvor noch gar nicht wussten, der aber für die weitere Behandlung von großem Wert sein kann.

Über die Quelle

Erich Fromm gilt als Vertreter des humanistischen, demokratischen Sozialismus als einer der einflussreichsten Psychoanalytiker des letzten Jahrhunderts. Dabei hatte er eine große Wirkung auf die akademische Welt – und war gleichzeitig populärer Bestseller-Autor. Bekannt sind vor allem Seine Werke „Die Kunst des Liebens“ und „Haben oder Sein“.

Fromm vertrat die Meinung, dass der Mensch nicht nur physische, sondern auch psychische Grundbedürfnisse hat, die durch das gesellschaftliche System entweder gefördert oder unterdrückt werden können. Sprich, zum einen wird der Mensch durch Fromm zum aktiven gesellschaftlichen Handeln aufgefordert, gleichzeitig machte er jedoch auch deutlich, wie abhängig der Mensch auch von seiner gesellschaftlichen Umgebung ist. (Was, so Fromm, im Kapitalismus zum „entfremdeten Menschen“ führen kann.)

Einer intellektuellen und scharfsinnigen Persönlichkeit wie Fromm würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er auffordert, nicht auf das große Glück zu warten, sondern sie für dieses zu öffnen.

Bei Klienten, die den Namen Erich Fromm *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter Psychoanalytiker“ in Zusammenhang mit dem Zitat ähnliche Assoziationen entstehen wie bei Klienten, die mit seinem Namen vertraut sind. Achten Sie also darauf, den Namen *nicht ohne Erwähnung von Fromms Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.