

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Indem ein Mensch mit den ihm von Natur gegebenen Gaben sich zu verwirklichen sucht, tut er das Höchste und einzig Sinnvolle, was er tun kann.“

Hermann Hesse (1877 – 1962), deutscher Schriftsteller



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 Hermann Hesse lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die zu Höherem streben, jedoch dabei ihre eigenen Talente und Fähigkeiten zu Gunsten von solchen, die ihnen nicht eigen sind, vernachlässigen. Dadurch sind sie in dem, was sie tun und wie sie es tun, immer unzufrieden, ja unglücklich.

Dieses Zitat soll sie motivieren, authentisch zu sein, eigene Fähigkeiten für sich zu entdecken, um damit diese „gewinnbringend“ einsetzen zu können.

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 willst viel erreichen, Du willst Gutes tun, eiferst Deinen Vorbildern nach – und bist damit so unendlich unglücklich. Überleg' einmal: Kann es sein, dass das alles nicht „Dir“ entspricht, dass Du ganz andere Talente und Fähigkeiten hast, die Du einsetzen kannst? Talente und Fähigkeiten, die Dir entsprechen, mit denen Du so unsagbar viel erreichen könntest – so dass es Sinn gibt und Dich gleichzeitig glücklich macht? Wie schon der berühmte deutsche Schriftsteller Hermann Hesse sagte: „Indem ein Mensch mit den ihm von Natur gegebenen Gaben sich zu verwirklichen sucht, tut er das Höchste und einzig Sinnvolle, was er tun kann.“ Schau' einmal, welche Gaben Du hast und wie Du sie einsetzen kannst ...“

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 die Verleugnung der eigenen Fähigkeiten und Talente 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

Der Schriftsteller Hermann Hesse war Wanderer zwischen philosophischen und ideologischen Welten. Vielfach ausgezeichnet und verehrt beeinflusste ihn sein Leben im Baden-Württembergischen und Schweizerischen genauso wie seine Reisen in den asiatischen Raum. Diverse psychische Krisen und die Auseinandersetzung mit Politik, Religion, Psychologie (hier besonders die Archetypenlehre von C. G. Jung) und Philosophie beeinflussten zeitlebens seine Werke. Kult wurde vor allem sein Buch „Der Steppenwolf“ – dies besonders für die 68er-Generation.

Einer reflektierten Persönlichkeit wie Hesse würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er auffordert, einmal die Blickrichtung in seinem Leben zu ändern.

Bei Klienten, die den Namen Hermann Hesse *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter deutscher Schriftsteller“ 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 Hesses Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.