

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.“

Jean-Jacques Rousseau (1712 - 1769), französischer Pädagoge und Philosoph



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 Rousseau lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die damit hadern, in welchen Verpflichtungen sie sich befinden und keinen Weg daraus heraus sehen. Vielleicht wissen sie nicht genau, was sie wollen und trauen sich deshalb nicht, aus dieser Situation auszubrechen, vielleicht wagen sie es nicht, aus Angst vor den Konsequenzen.

Tatsächlich müssen sie aber für sich erkennen, dass sie auch so die Möglichkeit haben, einen ersten Schritt zu tun, indem sie alten, schädlichen Ballast abwerfen, um dann den Kopf frei haben und so in eine neue Zukunft sehen 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 guter Platz wäre bspw. *am Ende einer Sitzung*, wenn der Therapeut die Ergebnisse und Erkenntnisse der vorhergegangenen Sitzung noch einmal zusammenfasst.

Wichtig: Erwähnen Sie Rousseaus Stellung als „weltbekannter französischer Pädagoge und Philosoph“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

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

„Du spürst diese Schwere in dir, eine unendliche Belastung, dich dich festkettet, möchtest aus der aktuellen Situation ausbrechen. Aber Du weißt nicht wie. Vor allem, da Du glaubst, Du müsstest genau wissen, was Du willst. Doch schau einmal, der Ballast, der Dich niedrig hält, gibt Dir überhaupt keine Möglichkeit, in die Zukunft zu blicken. Du musst ihn erst einmal abwerfen. Ja, und das darfst Du Dir auch erlauben. Wie der weltbekannte französische Pädagoge und Philosoph Jean-Jacques Rousseau einmal sagte: „Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.“ Schau einmal genau hin, spüre in Dich hinein, welcher Ballast Dich festkettet. Schüttel' ihn ab, befreie Dich, damit Du dich entfalten kannst – um schließlich in eine neue Zukunft aufzubrechen.“

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 er durch seine Lebensumstände gefesselt ist und ausbrechen muss, das Zitat nennen und ihn bitten, es auf sich wirken zu lassen. Anschließend *in Trance* kann man ihn spontane Gedanken dazu äußern lassen, 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

Jean-Jacques Rousseau prägte mit seinen Gedanken und Theorien die Aufklärung und legte den Grundstein für die moderne Pädagogik. Er trat zeitlebens für eine wahrhaftige Lebensweise ein, in der der Mensch als soziales Wesen eine selbstverantwortliche, edle Entwicklung durchlaufen sollte, um schließlich ein Teil einer freiheitlich denkenden Gesellschaft zu werden – verbunden in Demokratie und sozialer Gleichheit.

So standen in seinen Werken auch immer der Freiheitsbegriff und das eigenverantwortliche Denken im Vordergrund.

Bei Klienten, die den Namen Rousseau vielleicht *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „weltbekannter französischer Pädagoge und Philosoph“ 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 Rousseaus Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „weltbekannt“ ist* zu verwenden.