

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

***„Bei gleicher Umgebung lebt doch jeder in einer anderen Welt.“***

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860), deutscher 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**

Dieses Zitat von Arthur Schopenhauer bietet sich an für all die Situationen, in denen ein/-e Klient/-in davon berichtet, dass sein/ihr Umfeld ihn/sie nicht versteht, dass sein/-e Partner/-in anderer Meinung ist oder dass es ihr/ihm vielleicht einfach nicht gelingt, die Maßstäbe der anderen für sich selbst zu akzeptieren.

Dieses Zitat schenkt Klienten ein wenig Freiheit und unterstützt ihre Individualität. Es schafft vielleicht ein wenig Verständnis dafür, warum andere sie nicht verstehen oder hilft dabei, dass sie sich aufgrund dessen nicht mehr so grämen.

Es hilft vielleicht, über den Tellerrand zu blicken und zu erkennen, dass eigene gedankliche Welten vielleicht einmal für kurze Zeit verlassen werden müssen, um die Bedürfnisse anderer kennen- und akzeptieren zu lernen.

Je nach Thema, bei dem es eingesetzt wird, kann es verständigend oder versöhnend wirken; es kann helfen, Toleranz und Akzeptanz für sich und für andere zu schaffen; es kann den Selbstwert stärken und Klienten helfen, die eigene Individualität zuzulassen.

Natürlich sind seine Potenziale damit noch immer nicht erschöpft!

Dieser kurze Satz hat das Potenzial, als Basis für ganze Bücher über die Individualität des Menschen, sein Zusammenspiel mit anderen und die Einzigartigkeit des Bewusstseins zu dienen.

Das Schöne dabei ist, dass jedes Unterbewusstsein sich selbst an genau dem Aspekt davon bedienen kann, der zu seiner derzeitigen Situation am besten passt und den das Zitat in der "Welt des Klienten" repräsentiert.

## **Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung**

Lassen Sie dieses Zitat bei einer passenden Gelegenheit in Ihre Behandlungssitzung einfließen.

Eine gute Platzierung wäre direkt im Anschluss an eine Blockadenlösung oder am Ende einer Sitzung, nachdem die "planmäßige" Arbeit getan ist.

Wichtig: Erwähnen Sie seine Stellung als „weltbekannter deutscher Philosoph“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

Lassen Sie schließlich dem Zitat Luft. Lassen Sie es 1 bis 2 Minuten kommentarlos wirken, nachdem Sie es ausgesprochen haben und schweigen Sie dabei einfach. Sie werden im einen oder anderen Fall sicherlich erstaunt sein, was dieser kurze Satz in Ihrem Gegenüber bewegt.

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

*„Manchmal hast Du das Gefühl, dass Dich niemand versteht. Du fühlst Dich allein. Allein in Deiner Welt. Irgendwie leben die anderen Menschen in einer ganz anderen Welt. Einer für Dich völlig unverständlichen Welt. Vielleicht bist Du deswegen wütend auf die Anderen, vielleicht leidest Du darunter. Aber schau doch einmal über den Tellerrand. Vielleicht versuchst Du auch einmal aus Deiner Welt hinauszutreten und zu verstehen, was die Anderen fühlen und denken. Der weltbekannte deutsche Philosoph Schopenhauer sagte schon im 19. Jahrhundert: „Bei gleicher Umgebung lebt doch jeder in einer anderen Welt.“ Und das meinte er gar nicht negativ. Vielleicht ist es ja spannend, die anderen Welten kennen zu lernen – und auch den Anderen von seiner eigenen Welt zu erzählen. So kannst Du vielleicht die Anderen besser in ihrer Wahrnehmung akzeptieren – und auch Dich selber. Jeder Mensch ist ein Individuum, jeder Mensch ist in seinen Gedanken frei. Ist das nicht schön und aufregend?“*

Selbstverständlich lässt sich dieses Zitat auch in anderen Therapiemethoden als der Hypnose anbringen. Lassen Sie dem Klienten auch da genügend Zeit, dass er die Worte aufnehmen und verarbeiten kann und bitten Sie ihn, sie einfach eine kleine Weile auf sich wirken zu lassen.

Alternativ kann dieses Zitat auch in der *analytischen Arbeit* eingesetzt werden. Man kann einem Klienten, bei dem man den Eindruck hat, er habe das Gefühl, in seiner Welt unverstanden zu sein

oder die Anderen nicht zu verstehen, 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**

Arthur Schopenhauer steht für eine philosophische Richtung, die Erkenntnistheorie, Ethik, Metaphysik und Ästhetik verbindet. Bei seinen Lehren beruft er sich hauptsächlich auf Kant, Platon sowie östlichen Philosophien und entwickelte daraus seinen „Subjektiven Idealismus“. Er ging in seiner Grundeinstellung davon aus, dass der Welt ein so genanntes irrationales Prinzip zugrunde liege. So verband er in seiner Vorstellung Wahrnehmung, Wille und Außenwelt zu einer ganz eigenen Weltsicht.

Arthur Schopenhauer als Urheber des Zitates zeigt somit jedem: Dieses Zitat ist nicht nur irgendeine Lebensweisheit, es stammt von einem wirklich großen Philosophen. Das ist von Bedeutung, denn für die Menschen ist es oft sehr wichtig, ob eine Aussage aus einer "wertvollen Quelle" stammt oder "einfach nur ein gut klingender Satz" ist.

Bei Klienten, die den Namen Arthur Schopenhauer vielleicht *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „weltbekannter deutscher 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 Schopenhauers Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „weltbekannt“ war* zu verwenden.