

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

***„Die wahre Lebensweisheit besteht darin,
im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“***

Pearl S. Buck (1892 - 1973), US-amerikanische Schriftstellerin



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 Pearl S. Buck lässt sich hervorragend bei einem Klienten verwenden, der sehr hohe Ansprüche an sein Erleben stellt, der immer höher, schneller, weiter kommen will und dadurch die schönen kleinen Dinge im Leben übersieht. Es lässt ihn häufig unbefriedigt zurück, das der „Thrill“ nicht das gewünschte phänomenale Erleben bringt.

Dieses Zitat soll ihn anregen, einmal inne zu halten und in Ruhe die kleinen Wunder des Lebens zu betrachten, die in ihrer Sanftheit auf die Dauer eine viel größere Zufriedenheit bewirken.

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 Bucks Stellung als „bekannte US-amerikanische Schriftstellerin“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

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

„Du bist immer auf der Suche nach Höherem, Besseren, Stärkeren, Besonderem, um Deinem Leben einen Sinn zu verleihen. Aber irgendwie lässt Dich dieses Streben unbefriedigt zurück. Schau' einmal, vielleicht sind es ja die kleinen, alltäglichen Dinge, die Dir Erfüllung und Sinn schenken können. Wie schon die berühmte US-amerikanische Schriftstellerin Pearl S. Buck sagte: „Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“ Schau einmal hin. Schau' Dir die alltäglichen Dinge einmal an: Wo begegnet Dir Wunderbares? Vielleicht siehst Du es nicht auf Anhieb. Das ist auch nicht schlimm. Aber ich bin mir sicher, je mehr Du eintauchst und hineinfühlst, umso mehr wirst Du es spüren. Lass' Dich einmal darauf ein.“

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 keinen befriedigenden Sinn findet, 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

Pearl S. Buck verbrachte als Tochter eines Missionars einen Teil ihrer Kindheit in China und lehrte dort auch als Professorin für englische Literatur, nachdem sie zwischendurch in den USA studiert und geheiratet hatte. Den Grundstein zur ihrer Tätigkeit als Schriftstellerin legte eine schwere Erkrankung ihrer Tochter, deren Geschichte sie in dem Buch „The Child Who Never Grew“ verarbeitete. Es folgten Werke, die hauptsächlich durch den Widerstreit amerikanischer und fernöstlicher Kultur geprägt waren. Dabei setzte sie sich für Völkerverständigung und Toleranz ein. Bekannt wurde vor allem ihr Werk „The Good Earth“ aus dem Jahre 1931. Insgesamt veröffentlichte sie 80 Werke, außerdem fünf Romane unter dem Pseudonym John Sedges. 1938 erhielt sie den Literaturnobelpreis.

Bei Klienten, die den Namen Pearl S. Buck vielleicht **nicht kennen**, werden durch die Erwähnung ihrer Stellung als „bekannte US-amerikanische Schriftstellerin“ in Zusammenhang mit dem Zitat ähnliche Assoziationen entstehen wie bei Klienten, die mit ihrem Namen vertraut sind. Achten Sie also darauf, den Namen **nicht ohne Erwähnung von Bucks Beruf(ung) und der Tatsache, dass sie „bekannt“ ist** zu verwenden.