

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Mit sich selbst in Frieden leben, ist wohl das höchste Glück auf Erden“

Matthias Claudius (1740 – 1815, dt. Dichter)



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 Matthias Claudius lässt sich in vielen Situationen verwenden, in denen es darum geht, mit sich selbst ins Reine zu kommen oder sich das Glück, mit sich selbst im Reinen zu sein bewusst zu machen. Es kann aber auch nützlich sein, wenn es um innere Konflikte geht.

Sie können es bspw. in folgenden Situationen / Konstellationen einsetzen:

- Ein Klient lebt mit vielen Kompromissen und nimmt bspw. im Beruf oder in der Beziehung vieles in Kauf, was seinem Inneren widerspricht. Er sehnt sich danach, diesbezüglich wieder mit sich ins Reine zu kommen, ist sich aber nicht sicher ob er vielleicht doch weiter den bequemeren Weg gehen möchte
- Eine Klientin führt ein zufriedenes Leben und geht einer Beschäftigung nach, die sie erfüllt. Ihr Umfeld nötigt sie jedoch immer wieder, mehr aus sich zu machen und evtl. auch Jobs anzunehmen, auf die sie eigentlich gar keine Lust hat. Sie möchte trotz dass sie mit ihrem Leben eigentlich zufrieden ist auch ihrem Umfeld gefallen und wünscht sich, dass der Druck von dessen Seite nachlässt. Sie fragt sich, für welchen weiteren Weg sie sich entscheiden soll
- Ein Klient hat eine schwierige Zeit hinter sich finanziell wie auch beruflich läuft es nicht gut obwohl er sich nie etwas hat zu Schulden kommen lassen. Der Therapeut sucht nach einem Aspekt, der dem Klienten Mut geben kann. Die Aufrichtigkeit des Klienten bietet sich als wertvolle Ressource an.
- Eine Klientin trägt viel alten emotionalen Ballast mit sich herum, der sie belastet. Als sie beginnt, diesen gemeinsam mit dem Therapeuten zu bearbeiten und loszulassen, erkennt sie, dass das einige Kraft kosten wird. Sie ist sich unsicher ob das alles den Aufwand und die Mühe wert ist

Lassen Sie das Zitat einfach noch ein wenig aus sich wirken – bestimmt fallen Ihnen selbst noch weitere Einsatzmöglichkeiten ein, für die es sich eignet!

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:

„Vielleicht bist Du Dir manchmal nicht sicher ob Du Deinen eigenen Ideen oder den Wünschen der anderen folgen sollst... Matthias Claudius, ein bekannter norddeutscher Dichter des 18. Jahrhunderts sagte „Mit sich selbst in Frieden leben, ist wohl das höchste Glück auf Erden“. Fühl einmal in Dich und fühl ob dieser Satz eine Bedeutung für Dich hat... Und welche Bedeutung er für Dich haben könnte...“

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. eine 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 Identitätsprobleme hat 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

Matthias Claudius (Pseudonym "Asmus") war ein deutscher Dichter und Journalist, bekannt als Lyriker mit volksliedhafter, intensiv empfundener Verskunst.