

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

**„Das Schönste, was wir erleben  
können, ist das Geheimnisvolle.“**

*Albert Einstein (1879 - 1955), deutscher Physiker*



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 Albert Einstein lässt sich in vielen Situationen verwenden, in denen Dinge *nicht oder nicht vollständig erklärt werden können*.

In unserer modernen, rational orientierten Welt, fällt es auf, dass Menschen häufig unbedingt nach Erklärungen suchen – und teilweise sehr schwer damit zurecht kommen, wenn es für etwas keine (aus ihrer Sicht) befriedigende Erklärung gibt!

- Wieso passiert das ausgerechnet mir?
- Was ist der Sinn von all dem?
- Warum verhält sich mein Partner genau so, wie er sich verhält?
- Wie genau funktioniert das denn jetzt mir unserem Gehirn / unserem Körper / unserer Psyche / unserer Seele???

Vielen Menschen fällt es äußerst schwer, einen Umgang damit zu finden, wenn Ihre Fragen nicht zu ihrer Zufriedenheit beantwortet werden können – ja teilweise neigen sie sogar dazu, Pauschal-Antworten anzunehmen, deren Korrektheit fraglich ist (die diesbezügliche Ratgeber-Szene boomt!), um nicht ohne eine Antwort leben zu müssen.

Je tiefer man aber mit einem Thema vertraut ist, desto mehr ist einem zumeist klar, wie viel der Mensch noch nicht weiß!

Das Gehirn ist trotz beachtlicher Erkenntnisse der Gehirnforschung für die Wissenschaft in vielen Aspekten noch immer ein Rätsel (vom Thema „Bewusstsein“ ganz zu schweigen!). Die Funktionen des menschlichen Körpers sind bei weitem noch nicht abschließend erforscht und blickt man einmal allgemein auf die Natur, das Tierreich, die Evolution, dann begegnen einem Rätsel über Rätsel...

Das Zitat Einsteins schlägt einerseits ein Reframing (eine Umdeutung) vor, indem es dazu animiert, das Geheimnisvolle nicht als etwas „beklagenswertes“ (weil man es nicht erklären kann) zu sehen, sondern es als etwas faszinierendes zu betrachten, andererseits ist es natürlich auch eine Liebeserklärung an die Forschung und zeigt, wie selbst ein Genie wie Einstein, dem es gelang, unglaubliches zu entschlüsseln, sich für das Unerklärbare zu begeistern – vielleicht um es ebenfalls zu entschlüsseln und dann etwas neues geheimnisvolles zu entdecken!

Die Akzeptanz des Geheimnisvollen kann aber auch eine beruhigende Wirkung haben – sie kann vielleicht eine mühsame und frustrierende Suche beenden oder den Blick für etwas neues, größeres öffnen, das am Ende dann Antworten mit sich bringt, nach denen vielleicht gar nicht gesucht wurden, die aber zu den anfangs gestellten Fragen besser passen als die einfachen Antwort-Optionen, die man sich eigentlich gewünscht hätte.

Natürlich sollten Sie bei der Verwendung dieses Zitates darauf achten, dass es stimmig eingesetzt wird – niemand soll damit „abgefertigt“ werden und wenn jemand verzweifelt nach einer Antwort sucht und sie nicht findet, sollte man ihn auch nicht einfach mit dem Zitat „überrollen“ - in einem solchen Fall sollte man den Klienten natürlich eher sanft darauf hinleiten, dass es für bestimmte Fragen eben einfach (noch?) keine zufriedenstellende Antworten gibt.

## 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 suchst nach Antworten, aber wie Du die Dinge auch beleuchtest, es tun sich immer wieder neue Fragen auf... Doch das ist gar nicht so ungewöhnlich. Selbst die größten Wissenschaftler konnten viele Geheimnisse des Lebens noch nicht entschlüsseln. Das Geheimnisvolle kann aber auch eine Chance sein. Albert Einstein sagte einmal „Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle.“ Fühl einmal in Dich und fühl ob dieser Satz eine Bedeutung für Dich hat... Und welche Bedeutung er für Dich haben könnte... Vielleicht steckt ja eine Chance in ihm, die Dich weiter bringt, als Du Dir erhofft hattest...“*

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

Albert Einstein ist vor allem bekannt durch seine Relativitätstheorie, die er 1915 publizierte. Doch auch viele weitere wichtigen Forschungen – unter anderem für den Bereich der Quantenphysik – gehen auf ihn zurück. 1922 erhielt er für eine dieser Arbeiten den Nobelpreis für Physik.

Er gilt als absolutes Genie in der Wissenschaft, er selber verstand sich jedoch auch als Pazifist und Sozialist.

Bei Klienten, die den Namen Albert Einstein vielleicht nicht kennen (von denen es vermutlich nicht allzu viele gibt!), werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „weltbekannter deutscher Physiker“ in Zusammenhang mit dem Zitat ähnliche Assoziationen entstehen wie bei Klienten, die mit seinem Namen vertraut sind.