

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

**„Wie kein Mensch dem anderen vollständig gleichsieht,
so wird auch jeder auf einem eigenen Weg geführt“**

Sebastian Kneipp (1821 – 1897, Priester und Hydrotherapeut)

Namensgeber der Kneipp-Medizin



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 Sebastian Kneipp lässt sich am besten in Kontexten verwenden, in denen es um Einzigartigkeit, Gleichheit oder Unterschiedlichkeit geht – wenn Menschen mit ihrem Anderssein Probleme haben oder gerade Sehnsucht haben, aus von der „Masse“ zu unterschieden.

Sie können es bspw. in folgenden Situationen / Konstellationen einsetzen

- Ein Klient hadert damit, dass „alle anderen“ dieses oder jenes erreicht haben, bei ihm das Leben aber immer Umwege wählt
- Ein Klient fühlt sich unbedeutend und „zu gewöhnlich“. Es stört ihn, dass er in seinem Leben noch nichts „besonderes“ getan oder erreicht hat und er wünscht sich mehr Einzigartigkeit
- Ein Teenager befindet sich in einer Selbstfindungs-Phase (in der Pubertät ist das Anderssein oder das „Wie-die-anderen-sein“ sehr häufig ein Thema).
- Ein Klient leidet unter einer Einschränkung wie bspw. einer Behinderung, einer Erkrankung oder einer optischen Besonderheit und fragt sich „Warum kann ich nicht sein wie die anderen?“
- Ein Klient wurde von einem Schicksalsschlag getroffen und fragt „Warum ausgerechnet ich? Warum trifft es unter 100.000 Menschen gerade mich?“
- Auch im allgemeinen therapeutischen Kontext kann dieses Zitat wertvoll sein: Klienten fragen oft zu Beginn einer Behandlung nach Erfahrungswerten – Wie sind die Erfahrungswerte? Wie lange hat es denn bei anderen gedauert? Wie viel Prozent konnten bisher geheilt werden? Doch in der Medizin und in der Psychotherapie gibt es (bis auf wenige Ausnahmen) zumeist keine feste Regel, wie eine Heilung verläuft – und die Orientierung an anderen muss nicht immer hilfreich sein (Statistiken können trügerisch sein – denn sie verleiten dazu, zu denken, dass man „schon zur Mehrheit gehören wird...“), denn der Mensch ist nun mal einzigartig und jeder bringt seine ganz eigenen Aspekte und Attribute mit. Das Zitat kann dabei helfen, den Klienten auf sich und seinen eigenen Weg zu fokussieren, damit maximale Energie für seinen ganz persönlichen Weg zur Verfügung steht.

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 fragst Du Dich manchmal, warum Du so bist wie Du bist oder warum andere anders sind als Du. Sebastian Kneipp, ein bekannter Vorreiter der Naturheilkunde sagte einmal „Wie kein Mensch dem anderen gleicht, so wird auch jeder auf einem eigenen Weg geführt.“ 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

Sebastian Kneipp war einer der wichtigsten Vertreter der europäischen Naturheilkunde. Mit seiner Hydrotherapie (den „Kneipp-Wasserkuren“) und seinen Büchern zum Thema Gesundheit begründete er eine wirksame, auch heute noch wirksame und auch heute noch hoch angesehene medizinische Strömung.

Kneipp, der als Priester tätig war, war daneben für seine klaren Worte und seine manchmal etwas forsche, aber sehr herzliche Art bekannt. Mit seiner klaren, für jeden verständlichen Sprache, schaffte er es Zuhörer zu fesseln und überzeugte unzählige Patienten und Kurgäste von einer gesünderen Lebensweise.