

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

**„Was die Raupe Ende der Welt nennt,
nennt der Rest der Welt Schmetterling.“**

Laotse (ca. 6. Jahrhundert v. Chr.), chinesischer 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

Das Zitat von Josef Laotse lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die nach einem einschneidenden Geschehen, wie einer Kündigung oder Trennung, nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll. Für sie ist es das Ende der Welt. Objektiv betrachtet, ergeben sich vielleicht vielleicht eine Vielzahl an Chancen, die der Klient in dieser Situation zunächst nicht für sich erkennen kann.

In einer Hypnose kann es nun möglich sein, ihm die Fähigkeit zu geben, die Trauer und die Angst einmal zur Seite zu schieben und darauf zu schauen, welche Entfaltungsmöglichkeiten ihm die neue Situation geben kann.

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 Laotse Stellung als „weltbekannter chinesischer Philosoph“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

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

„Du bist sehr traurig, weil Dich Dein Chef gekündigt hat, hast Angst vor der Zukunft, weißt nicht, wie es weitergehen soll. Angst und Trauer sind für Dich wie eine schwarze Wand, die sich vor Dir aufgebaut hat, so dass Du das Gefühl, am Ende der Straße angekommen zu sein ... Lass' uns diese Wand einmal beiseite schieben. Denn mit dem Ende einer Sache können sich ganz neue Wege auftun. Wie der weltbekannte chinesische Philosoph Laotse einmal sagte: „Was die Raupe Ende der Welt nennt, nennt der Rest der Welt Schmetterling.“ Schau einmal genau hin, spüre in Dich hinein, wie Du Dich jetzt neu entfalten kannst. Stell' Dir einmal vor, wie Du aus Deinem Kokon, Deinen eingefahren Bahnen, Deinen Gewohnheiten ausbrichst und aus Dir ein wunderschöner, freier, bunter Schmetterling werden kann.“

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 aus seiner Trauer und seiner Angst dringend ausbrechen muss, 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

Laotse, der, so vermuten die Quellen, im 6. Jahrhundert vor Christus lebte, gilt als Begründer des Daoismus (oder auch Taoismus). Ihm wird das „Tao Te Ching“, eine der einflussreichsten daoistischen Schriften zugeschrieben.

Der Daoismus besagt, dass der Mensch versuchen soll, den Dao – den Weg, die Gesetzmäßigkeiten des Weltprinzips – zu erkennen und zu folgen. Und obwohl von einem Weg gesprochen wird, so ist dieser im Daoismus nicht festgeschrieben sondern einem dauernden Wandel unterzogen. Das bedarf Offenheit und eine andauernde mystisch-intuitive und harmonische Anpassung an neue Gegebenheiten. So ist dann das Leben ein dauerndes Werden und Wachsen.

Bei Klienten, die den Namen Laotse vielleicht *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „weltbekannter chinesischer 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 Laotses Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „weltbekannt“ ist* zu verwenden.