

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

**„Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird.
Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.“**

Georg Christoph Lichtenberg (1742 – 1799), Mathematiker und 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 Lichtenberg lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die noch zögern, etwas in ihrem Leben zu verändern. Sie leiden zwar, können ihre aktuelle Situation kaum ertragen, trauen sich jedoch nicht, etwas zu unternehmen, aus Angst, was da vielleicht kommen mag. Obwohl offensichtlich ist, dass in dieser Situation nicht verharrt werden kann und darf, wird der entscheidende Schritt nicht gewagt. Dieses Zitat soll anregen und motivieren, diesen Schritt zu unternehmen – raus aus den momentanen negativen Lebensumständen.

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 kannst das Leben, das Du momentan führst kaum ertragen, Du bist unglücklich. Gerne würdest Du etwas ändern. Aber Du traust Dich nicht, weil Du Angst hast, was passieren könnte, wenn Du etwas ganz Neues beginnst. Sicherlich gibt es immer Risiken, aber Du merkst doch, dass es so, wie es ist, nicht weiter gehen kann. Wie schon der berühmte Mathematiker und Physiker Georg Christoph Lichtenberg sagte: „Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.“ Tief in Dir drin weißt Du, dass es nur besser werden kann. Nimm all' Deinen Mut zusammen und wage den Schritt!“

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 Angst vor Veränderungen bei ihm ein Thema sein könnte, 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

Georg Christoph Lichtenberg hatte ursprünglich einen recht schlechten Start ins Leben. Er litt an einer Wirbelsäulenverkrümmung, die sich im Laufe seines Lebens weiter verschlimmerte. Er ließ sich jedoch nicht unterkriegen, startete eine fulminante Ausbildung und zeichnete sich schon früh durch Fleiß und Scharfsinnigkeit aus. Er studierte Mathematik, Astronomie und Naturgeschichte, war aber auch für seine Sensibilität gegenüber seinen Mitmenschen und seiner Umwelt bekannt. Neugierig unternahm er Reisen und war wissenschaftlich und gesellschaftlich sehr umtriebig. So tauschte er sich unter anderem mit Johann Wolfgang von Goethe, Abraham Gotthelf Kästner und Immanuel Kant aus.

Einer leidgeprüften und doch engagierten Persönlichkeit wie Lichtenberg würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er davon spricht, Veränderungsprozesse anzugehen.

Bei Klienten, die den Namen Lichtenberg *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter Mathematiker und Physiker“ 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 Lichtenbergs Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.