

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

„Die kleinste Bewegung ist für die ganze Natur von Bedeutung;  
Das ganze Meer verändert sich, wenn ein Stein hineingeworfen wird.“

*Blaise Pascal (1623 – 1662), französischer Naturwissenschaftler und 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 Blaise Pascal lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die das Gefühl haben, klein und bedeutungslos zu sein, dass sie in dieser Welt nichts bewirken können. Ihr Selbstbewusstsein ist gering, Motivation nicht (mehr) vorhanden. Sie fühlen sich selbst ins Abseits gestellt.

Dieses Zitat soll diese Klienten wieder aufbauen, ihnen einen möglichen Sinn in ihrem Leben aufzeigen.

## 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 hast das Gefühl klein und unbedeutend zu sein. Dabei würdest Du so gerne einen Sinn in Deinem Leben finden. Du möchtest etwas bewirken, der Nachwelt etwas hinterlassen. Aber immer wieder fühlst Du Dich unbedeutend. Aber das bist Du nicht! Du bist jemand. Und auch Du kannst etwas bewegen, auch wenn es zunächst nur wenig zu sein scheint. Trotzdem kann es ein wertvoller Beitrag sein. Wie schon der weltberühmte Naturwissenschaftler und Philosoph Blaise Pascal einmal sagte: „Die kleinste Bewegung ist für die ganze Natur von Bedeutung; Das ganze Meer verändert sich, wenn ein Stein hineingeworfen wird.“ Auch Du kannst Deinen Stein, ja vielleicht sogar Deine Steine zur Bewegung des großen Ganzen beitragen und etwas bewirken. Auch Du bist wichtig.“*

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 Schwierigkeiten mit seinem Selbstbewusstsein Weltsicht 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

Blaise Pascal galt schon früh als mathematisches Wunderkind, begeisterte sich aber auch für Literatur, Theologie und Philosophie und war wissenschaftlich sehr erfolgreich. Gleichzeitig musste er jedoch einige Schicksalsschläge erleiden, viel Kritik erfahren und erkrankte vermutlich zeitweise an einer Depression. So war er philosophisch und religiös ein ewig Suchender, litt zudem an einer schwachen Konstitution. Trotzdem veröffentlichte er verschiedenste hoch ambitionierte Werke.

Bei Klienten, die den Namen Blaise Pascal *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung ihrer Stellung als „weltberühmte Naturwissenschaftler und 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 Pascals Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „weltberühmt“ ist* zu verwenden.