

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

**„Wer die anderen neben sich klein macht, ist nie groß.“**

*Johann Gottfried Seume (1742-1799), deutscher Schriftsteller und Dichter („Spaziergang nach Syrakus“)*



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 Johann Gottfried Seume lässt sich recht flexibel einsetzen und ist bspw. sehr gut in folgenden Konstellationen verwendbar:

- Bei Klienten verwenden, die dazu neigen, schlecht über andere zu reden andere zu reden und sich selbst dabei (irrtümlicherweise) als den „einzig guten“, „einzig kompetenten“ oder „einzig etwas verdienenden“ darstellen
- In der Paarberatung, wenn ein Partner dazu neigt, den anderen „unterzubuttern“ und zu unterdrücken und sich evtl. aus einem Kontrollverlangen heraus weigert, seinem Partner Freiräume zuzugestehen, die dieser sich wünscht oder benötigt

- Bei Klienten, die auf der Schuld eines anderen „herumhacken“ und nicht die Größe aufbringen können, zu verzeihen oder dem anderen zuzugestehen, dass er einen Fehler unabsichtlich gemacht hat
- Bei Menschen mit übermäßigem / unangemessenem Geltungsbedürfnissen oder überzogenen Karrierezielen, die einzig darauf abzielen, höher als andere zu stehen.
- Bei Klienten, die ihre soziale Stellung über eigentlich wichtigere Bedürfnisse stellen oder aus Prestige Gründen Konstellationen in Kauf nehmen, die sie nicht wirklich glücklich machen, ja ihnen evtl. sogar Nachteile bringen (z.B. ein Haus im Villenviertel obwohl die restliche Familie da gar nicht hin möchte; ein Auto dessen monatliche Leasingraten ihnen über den Kopf wachsen; ein Job als Führungskraft der ihnen jegliche Freizeit nimmt)
- Andererseits kann dieses Zitat ggf. auch Menschen helfen, die sich „klein gemacht“ fühlen – es kann sie trösten und ihnen helfen, zu verstehen, dass derjenige, der sie „klein macht“ nicht „wirklich groß“ ist und dass wahre Größe nicht dadurch erlangbar ist, dass man sich über andere stellt.

## 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 fühlst Dich oft minderwertig, klein anderen gegenüber. Das macht Dich oft traurig. Gerne würdest Du wieder neues Selbstbewusstsein aufbauen können und neue Perspektiven für Dein Leben finden. Immer wieder denkst Du: „Die Anderen können alles viel besser. Ich bin nichts wert.“ Aber überleg' mal: Musst Du wirklich alles BESSER machen? Vielleicht kannst Du ja auch einfach mal etwas ANDERES als die Anderen machen? Wie schon der berühmte ehemalige Rennfahrer und erfolgreiche Unternehmer Niki Lauda gesagt hat: „Man muss als Zwerg das tun, was die Riesen nicht können.“ Es hat wenig Sinn, immer dem hinterherzurrennen, was einem vielleicht gar nicht entspricht. Schau' einmal in Dich hinein. Was kannst Du besonders gut? Wofür brennst Du? Und wenn Du das findest, was Du besonders gut kannst, dann nimm' es an. Vielleicht kannst Du damit ja etwas Tolles, etwas Schönes machen. Etwas, das die Anderen nicht können. Hör' auch, Dich mit den „Riesen“ zu vergleichen. Du bist Du. Was Du in Dir trägst ist ganz Deins. Und damit kannst Du etwas erreichen, was ganz genau Dir entspricht.“*

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 fehlendes Selbstbewusstsein, das Gefühl des Klein-Seins, sein Problem 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**

Seume wurde im Jahre 1763 geboren. Er studierte 1780/81 an der Universität Leipzig Theologie und wurde 1781 auf dem Weg nach Paris von Soldatenwerbern ergriffen, zum Dienst in der Armee gezwungen und vom Landgrafen von Hessen-Kassel an England für den Kampf im Amerikanischen Unabhängigkeitskrieg vermietet.

Nach monatelanger Überfahrt landete er im August 1782 bei Halifax in Kanada, wo es jedoch nicht mehr zu Kampfhandlungen kam. Seine Bewunderung für die natürliche Ungezwungenheit der Einwohner schlug sich in seinem oft zitierten Gedicht Der Wilde nieder: „Ein Kanadier, der Europas übertünchte Höflichkeit nicht kannte ...“ In Halifax schloss er Freundschaft mit dem hessischen Offizier Karl von Münchhausen.

Im August oder September 1783 wurde er nach Bremen zurücktransportiert und nach der Flucht aus der hessischen Armee von Werbern des Preußenkönigs Friedrich II. nach Emden gebracht, wo er bis 1787 als Musketier diente.

1789 bis 1792 studierte er in Leipzig weiter und zwar Jura, Philosophie, Philologie und Geschichte.

Eine Anstellung im Dienste eines Grafen von Igelström verschaffte ihm bald eine Stelle als Sekretär mit Offiziersrang von dessen Bruder, dem russischen General von Igelström. Als solcher erlebte er die Niederwerfung des polnischen Aufstandes auf der Seite der herrschenden Russen, doch wurde er 1796 aus der russischen Armee entlassen.

Dennoch blieb ihm zeitlebens ein großes Interesse an militärischen Fragen erhalten, so dass er in seinen Reiseschriften wiederholt darauf eingeht, wie viele Soldaten man zur Verteidigung oder Eroberung der jeweils besichtigten Festung oder Stadt benötige.

In den folgenden Jahren ab 1801 unternahm er zwei große Reisen, die ihn in weite Teile Europas führten, so nach Syrakus, nach Russland, Finnland und Schweden.

Seine Eindrücke auf diesen Reisen beschrieb er mit besonderem Blick auf die jeweiligen sozialen, ökonomischen und politischen Verhältnisse. Johann Gottfried Seume gilt demnach als kulturhistorischer Reiseschriftsteller, der mit Genauigkeit und Nüchternheit über die Verhältnisse in fremden Ländern berichtete. Aufgrund seiner eigenen Erlebnisse als Soldat in Nordamerika und Deutschland, setzte er sich besonders für die Freiheitsrechte einzelner Menschen und ganzer Völker ein.