

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Wer den anderen liebt, lässt ihn gelten so wie er ist,
so wie er gewesen ist und so wie er sein wird.“

Michael Quoist, (1921 – 1997), Theologe und Autor



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 **Quoist** lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die Schwierigkeiten haben, ihren Partner so zu akzeptieren wie er ist, ihn immer wieder versucht, nach seinem Idealbild umzugestalten, ihn kritisiert und gegen seine Natur verändern will. Das heißt nicht, dass der Klient seinen Partner nicht liebt, vermutlich würde er Ihnen sogar sagen: „Ich will doch nur sein Bestes.“ Er hat jedoch Schwierigkeiten, sein Gegenüber als Individuum mit all seinen Fehlern anzuerkennen. Dadurch stößt der Klient auf Dauer selbst beim geduldigsten Gegenüber auf Widerstand – und gefährdet dadurch massiv seine Beziehung.

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:

„Deine Beziehung ist belastet, da Deine Frau, wie sie sagt, Deine Versuche, sie verändern zu wollen, Deine Kritik an ihr nicht mehr erträgt. Das verletzt Dich, willst Du doch nur ihr Bestes. Und Du hast Angst, Angst, dass diese Situation Eure Ehe zerstört. Stell Dir einmal ein typisches Konflikt-Gespräch zwischen Dir und Deiner Frau vor – und beobachte es mal von außen. Könnte Deine Frau nicht recht haben? Hast Du nicht vielleicht ein Idealbild von ihr aufgebaut, in dass Du sie unbedingt hineindrängen möchtest? Doch ist sie nicht eigentlich so für Eure Beziehung so genau richtig, wie sie ist? Ist sie nicht liebenswert? Wie schon der berühmte Theologe und Autor Michael Quist Georg sagte: „Wer den anderen liebt, lässt ihn gelten so wie er ist, so wie er gewesen ist und so wie er sein wird.“ Natürlich hat sie Fehler – genauso wie auch Du Fehler hast. Geh einmal auf die Suche nach dem, was Du ganz einfach so an ihr liebst, so wie sie ist.“

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 sie ihre Beziehung dadurch gefährden, dass sie ihre/n Partner/in zu sehr verändern wollen, 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

Michel Quoist begab sich schon früh nach dem Tod seines Vaters auf die Suche nach dem Sinn des Lebens und entwickelte daraus seinen ganz eigenen christlichen Glauben voller Liebe – aber auch Engagement. Zu seinen Studien der Theologie beschäftigte er sich auch mit Sozial- und Politikwissenschaften, wurde für viele zum „Arbeiterpriester“ und kümmerte sich in seiner Arbeit als Seelsorger um Jugendliche.

Einer sanftmütigen und toleranten Persönlichkeit wie Quoist würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er davon spricht, in der Liebe den Anderen so zu akzeptieren wie er ist.

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