

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„In jedermann ist etwas Kostbares, das in keinem anderen ist.“

Martin Buber (1878 – 1965), österreichisch-israelischer Religionsphilosoph



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 Martin Buber lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich selbst als minderwertig und wenig „wertvoll“ ansehen. Sie zweifeln und machen sich kleiner als sie eigentlich sind.

Dieses Zitat soll sie aufbauen und sie motivieren, sich auf die Suche nach dem Kostbaren in sich zu machen – was sie, wenn nicht von alleine, so doch mit der Hilfe des Hypnotiseurs finden können. Es soll Mut machen und dabei helfen, das eigene Selbstbewusstsein aufzubauen.

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 so klein, so bedeutungslos. So gern wärst Du besonders. Aber bist Du das nicht? Schau' einmal genau hin. Ich bin sicher, dass Du etwas findest, das Dich ausmacht, das Dich wertvoll macht. Wie schon der berühmte Religionsphilosoph Martin Buber sagte: „In jedermann ist etwas Kostbares, das in keinem anderen ist.“ Fühl' einmal in Dich hinein. Da ist bestimmt etwas, das Dich ganz besonders macht ... einzigartig ... kostbar.“

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 ein fehlendes Selbstwertgefühl 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

Martin Buber gilt als einer der wichtigsten Religionsphilosophen des letzten Jahrhunderts und war sein Leben lang Vermittler zwischen der traditionellen jüdischen Welt im Osten und der westlichen wissenschaftlichen und aufklärerischen Moderne.

Schon während seines Studiums beschäftigte er sich mit einer Vielzahl an Themen, wie Philosophie, Kunstgeschichte, Germanistik, Psychiatrie und Psychologie. Nach seinem Umzug nach Wien um 1900 schloss er sich der zionistischen Bewegung an und gründete 1902 einen jüdischen Verlag, später auch eine Monatszeitschrift. 1924 ernannte man ihn an der Universität Frankfurt (Main) zum Lehrbeauftragten für jüdische Religionslehre und Ethik. Nach der Machtübernahme der Nationalsozialisten legte er dieses Amt nieder und wanderte 1938 nach Jerusalem aus. Hier lehrte er bis 1951 an der Hebräischen Universität von Jerusalem die Schwerpunkte Anthropologie und Soziologie.

Immer wieder im Mittelpunkt seiner Werke stand das Thema „Dialog“ aus anthropologischer Sicht – Dialog zwischen Mensch und Gott – und Dialog zwischen dem Menschen und seinen Mitmenschen.

Einer intellektuellen und scharfsinnigen Persönlichkeit wie Buber würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er von der Kostbarkeit eines jeden Menschen spricht.

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