

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“

Václav Havel (1936 - 2011), tschechischer Schriftsteller und Staatsmann



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 **Václav Havel** lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich nicht trauen, Hoffnung zu schöpfen, sondern sich in ihrer Verzweiflung vergraben und der Überzeugung sind, dass ja alles keinen Sinn habe, da nichts gelinge, was sie anpacken. Es geht somit nicht allein darum, wieder Hoffnung zu wecken, sondern ihnen auch aufzuzeigen, dass im Grunde alles, was im Leben geschieht einen Sinn hat. Es soll Mut machen, auch einmal Fehler zu machen, um voran zu kommen, seinen Horizont zu erweitern und neue Erfahrungen zu sammeln. So ist man selbst Gestalter seines Lebens und kann seine Hoffnung auf bessere Zeiten in seinem Herzen tragen.

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 schon alle Hoffnung aufgegeben, bist verzweifelt, bist der Überzeugung, dass es sinnlos ist, auf bessere Zeiten zu hoffen. Ja, vielleicht sieht es momentan für Dich düster aus, scheint nichts zu gelingen. Aber wenn Du in dieser Haltung verharrst, nimmst Du Deinem Leben und Dir die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen, neuen Mut zu fassen. Und auch wenn dann einmal etwas schief geht, so hat es einen Sinn. Wie der berühmte Schriftsteller und Staatsmann Václav Havel einmal sagte: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, das etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“ Egal, was Du tust, Du wirst daraus lernen, Sinn finden und erstarren. Wenn Du nur möchtest. Du musst nur den ersten Schritt machen. Und Du wirst merken, dass Du eine ganz neue Lebendigkeit spüren wirst. Habe den Mut!“

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 Hoffnungslosigkeit 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, z.B. 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

Václav Havel war ein tschechischer Schriftsteller, Regimekritiker und schließlich Staatsmann. Nach dem Prager Frühling und während der Herrschaft der kommunistischen Partei war er Mitinitiator der Charta 77, mit der der Menschenrechtler gemeinsam mit anderen Regimekritikern das menschenrechtswidrige Verhalten der kommunistischen Partei der Tschechoslowakei anprangerte. In Folge der samtenen Revolution wurde er 1989 zum Staatspräsidenten der Tschechoslowakei und später der Tschechischen Republik berufen. In seinen Werken kämpfte Havel vor allem gegen die Entfremdung des Menschen gegenüber seiner Lebenswelt an.

Einem überlegten und gebildeten Menschen wie Havel der gleichzeitig so hoffnungsvoll und anfänglich mit so geringer Aussicht auf Erfolg friedlich kämpfte, würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht.

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