

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

***„Das Lachen ist die Sonne,
die aus dem menschlichen Antlitz den Winter vertreibt.“***

Victor Hugo (1802 - 1885), französischer Schriftsteller



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 Victor Hugo lässt sich hervorragend bei einem Klienten verwenden, der (ohne an einer Depression zu leiden) scheinbar das Lachen verloren hat, das Leben nur noch allzu ernst nimmt und sämtlichen Humor verloren hat. Es soll ihm wieder Wärme schenken und ein Lächeln auf die Lippen zaubern, dass er dann auch weiter nach außen tragen kann.

In einer Hypnose kann es möglich sein, ihm durch das Bild der Sonne die kalten Verkrustungen von seiner Seele schmelzen zu lassen, damit seine Lebensfreude wieder zu ihm zurückkehren kann.

Platzierung des Zitates in einer Hypnose-Sitzung

Dieses Zitat eignet sich am besten dafür, im Zusammenhang mit der entsprechenden Thematik genannt zu werden.

Ein guter Platz wäre bspw. *am Ende einer Sitzung*, wenn der Therapeut die Ergebnisse und Erkenntnisse der vorhergegangenen Sitzung noch einmal zusammenfasst.

Wichtig: Erwähnen Sie Hugos Stellung als „weltbekannter französischer Schriftsteller“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

Ein Beispiel für einen Suggestionstext-Ausschnitt mit Verwendung des Zitates könnte so aussehen:

„Alles in Deinem Leben fühlt sich nur noch trist und grau an – kalt und dunkel. Dabei war das bei Dir früher so ganz anders. Vielleicht kann es ja wieder so werden? Erinner dich einmal, wie schön es früher war zu lachen, fröhlich zu sein. Du weißt, dass es noch in Dir steckt. Spüre dem einmal nach. Stell' dir vor, wie es war und sein kann – zu lachen, fröhlich und frei zu sein. Wie der weltbekannte französische Schriftsteller Victor Hugo einmal sagte: „Das Lachen ist die Sonne, die aus dem menschlichen Antlitz den Winter vertreibt.“ Ist dieser Gedanke nicht schön? Stell' Dir einmal vor, wie der Himmel aufbricht und die Sonne erscheint. Begrüße sie einmal mit einem Lächeln. Ist das nicht wunderbar? So warm, so heimelig und doch so stark?“

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 sein Lachen verloren hat, das Zitat nennen und ihn bitten, es auf sich wirken zu lassen. Anschließend **in Trance** kann man ihn spontane Gedanken dazu äußern lassen, 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

Victor Hugo war und ist ein berühmter und außerordentlich engagierter Schriftsteller des 19. Jahrhunderts. Neben der Entwicklung zahlreicher Gedichte, Romane und Dramen war er außerdem ein politisch aktiver Publizist und viele Jahre Abgeordneter und Senator. Am bekanntesten sind seine Werke „Der Glöckner von Notre Dame“ und „Les Misérables (Die Elenden)“.

Bei Klienten, die den Namen Victor Hugo vielleicht **nicht kennen**, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „weltbekannter französischer Schriftsteller“ 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 Hugos Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „weltbekannt“ ist** zu verwenden.