

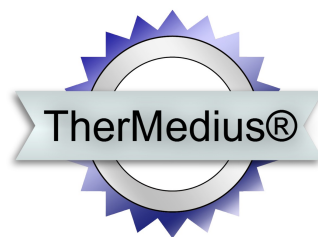


TherMedius®-Institut
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

Zitate-Steckbrief

„Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt, ist ein Mensch!“

Erich Kästner (1899 – 1974), deutscher Schriftsteller



www.hypnoseausbildung-seminar.de

Einleitung

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 Erich Kästner lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die ihr Leben ernst und vernünftig leben, jegliche Freude, jeglicher Spaß für sie nicht in Frage kommt – aber darunter leiden, keine Lebensfreude mehr zu genießen.

Dieses Zitat soll ihnen Mut machen, einmal wieder „kindisch“ sein zu dürfen, ihren wahren Bedürfnissen zu folgen und Spaß zu haben.

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:

*„Ja, das Leben ist eine ernste Angelegenheit. Man trägt Verantwortung, muss Dinge regeln, ein gutes Vorbild sein ... eigentlich. Denn es fehlt Dir etwas: der Spaß am Leben, einfach mal lustige, unvernünftige Dinge zu machen, die eigene Neugier und Kreativität auszuleben. Was spricht dagegen? Doch eigentlich nur Deine Vernunft. Schick' sie doch einfach mal von Zeit zu Zeit in Urlaub, und erlaube es Dir, „kindisch“ und vermeintlich albern zu sein. Trotzdem bist Du erwachsen – erwachsen mit einer gewaltigen Portion Spaß. Wie schon der berühmte deutsche Schriftsteller Erich Kästner sagte: **'Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt, ist ein Mensch!'** Erlaube Dir ruhig einmal, Kind zu sein und mit Freude und staunenden Augen durch die Welt zu gehen.“*

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. eine 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 zu großer Ernst im Leben 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 etc.

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. 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

Emil Erich Kästner war ein lustvoller Mensch – schrieb Kinder- und Jugendbücher, Drehbücher und Texte fürs Kabarett. Bekannt sind vor allem seine Werke „Emil und die Detektive“, „Das fliegende Klassenzimmer“ oder „Das doppelte Lottchen“.

Geboren in kleinbürgerlichen Verhältnissen als Sohn eines Sattlermeisters und eines Dienstmädchens, bzw. später Friseurin, verband ihn vor allem eine sehr innige Liebe zu seiner Mutter. Nach einer abgebrochenen Ausbildung zum Volksschullehrer, wurde er 1917 zum Militärdienst eingezogen, dessen Brutalität ihn zu einem brennenden Antimilitaristen machte.

Nach dem ersten Weltkrieg ging er nach Leipzig und studierte Geschichte, Philosophie, Theaterwissenschaft und Germanistik. Sechs Jahre später schon gelang es ihm zu promovieren, arbeitete parallel schon als Theaterkritiker und Journalist. Schließlich zog er nach Berlin, wo er als Kulturkorrespondent für die Neue Leipziger Zeitung und die Kinderbeilage, bzw. -zeitung „Klaus und Kläre“ arbeitete.

Zunehmend wurde er zu einem der wichtigsten Intellektuellen Berlins, schrieb Glossen, Gedichte, Rezensionen und Reportagen. 1928 veröffentlichte er sein erstes Buch namens „Herz auf Taille“. 1929 erschien das Buch „Emil und die Detektive“, das direkt ein riesiger Erfolg wurde.

Als die Nationalsozialisten die Macht ergriff blieb er in Berlin – vermutlich, da er seine Mutter nicht allein lassen wollte – argumentierte jedoch, dass er Chronist der Ereignisse sein wolle. Für ihn brachen harte Zeiten an: Er wurde mehrmals von der Gestapo verhaftet, aus dem Schriftstellerverband ausgeschlossen – und seine Werke wurden Opfer der Bücherverbrennung. Trotzdem arbeitete er unter dem Pseudonym „Berthold Bürger“ während des dritten Reichs an Drehbüchern und weiteren Publikationen.

Nach 1945 ging Erich Kästner nach München, leitete das Feuilleton der Neuen Zeitung, widmete sich dem literarischen Kabarett und gab die Kinder- und Jugendzeitschrift „Pinguin“ heraus. Zudem engagierte er sich aktiv in der Friedensbewegung und für die Pressefreiheit.

Zwar fand er zunächst keinen rechten Anschluss an die Literaturszene der Nachkriegszeit, war aber mit seinen Kinder- und Jugendbüchern sehr erfolgreich. 1951 kam ihm die Ehre zuteil, zum Präsident des westdeutschen P.E.N.-Zentrums ernannt zu werden, was er bis 1962 blieb. Ab 1965 zog er sich fast ganz zurück und lebte wieder in Berlin, wo er 1974 auch starb.

Erich Kästner als Urheber des Zitates zeigt somit jedem: Dieses Zitat ist nicht nur irgendeine Lebensweisheit, es stammt von einem wirklich großen Schriftsteller. Das ist von Bedeutung, denn für die Menschen ist es oft sehr wichtig, ob eine Aussage aus einer „wertvollen Quelle“ stammt oder „einfach nur ein gut klingender Satz“ ist.

Bei Klienten, die den Namen Erich Kästner vielleicht **nicht kennen**, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „bekannter deutscher 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 Kästners Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „bekannt“ war** zu verwenden.

