

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

***„Ändere Deine Einstellung zu den Menschen,
und die Menschen ändern ihre Einstellung zu Dir.“***

Samy Molcho (geb. 1936), israelischer Pantomime



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 Samy Molcho lässt sich hervorragend bei einem Klienten verwenden, der zum einen eine sehr schlechte Meinung über seine Mitmenschen hat und gleichzeitig beklagt, von anderen schlecht behandelt zu werden. So ergibt sich ein Teufelskreis, aus dem es scheinbar kein Entrinnen gibt.

Dieses Zitat soll ihn anregen, über diese Problematik nachzudenken und ihn motivieren, durch eine geänderte Sicht der Dinge aus diesem Teufelskreis auszubrechen, unter dem er und seine Umwelt leiden.

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 Molchos Stellung als „weltbekannter israelischer Pantomime“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

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

„Du kommst mit Deinen Mitmenschen nicht klar, fühlst Dich von Ihnen gemobbt, ausgeschlossen – und dafür verachtest Du sie. Gleichzeitig leidest Du enorm. Du hast um Dich herum eine Mauer aufgebaut, eine stark befestigte Mauer, mit der Du Dich schützen und Deine Mitmenschen auf Abstand halten willst. Schau' einmal, vielleicht wäre es nicht schlecht, einmal vor die Mauer zu treten und auf Deine Mitmenschen zuzugehen, Deine Einstellung ihnen gegenüber vielleicht noch einmal überdenken. Wie der weltbekannte israelische Pantomime Samy Molcho einmal sagte: „Ändere Deine Einstellung zu den Menschen, und die Menschen ändern ihre Einstellung zu Dir.“ Ist dieser Gedanke nicht schön? Vielleicht kannst Du schon heute einmal damit beginnen und Dein Gegenüber einmal mit freundlichen und offenen Augen anzusehen, ihn anzulächeln und nett zu ihm zu sein. Das funktioniert vielleicht nicht bei jedem. Aber je häufiger Du es tust umso mehr positive Reaktionen werden folgen. Habe den Mut! Du wirst sehen, wie gut es Dir damit gehen wird.“

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 ein Problem mit seinen Mitmenschen 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

Samy Molcho stand seit frühester Jugend zunächst als Tänzer dann als Pantomime auf der Bühne. Zeitweise war er sogar zum Professor an der Wiener Universität berufen. Er machte sich besonders durch seine Arbeiten im Bereich der Körpersprache und der zwischenmenschlichen Kommunikation einen Namen. Ihm geht es in seinem Lebenswerk darum, für ein besseres Verstehen und ganzheitliche Kommunikation zu werben.

Bei Klienten, die den Namen Samy Molcho vielleicht **nicht kennen**, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „weltbekannter israelischer Pantomime“ 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 Molchos Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „weltbekannt“ ist** zu verwenden.