

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

***„Wir fühlen, dass alles, was wir tun, nur ein Tropfen ist im Ozean.
Aber wäre dieser Tropfen nicht, so würde er den Ozeanen fehlen.“***

Mutter Teresa (1910 – 1997), Ordensschwester, Missionarin und Friedensnobelpreisträgerin



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 Mutter Teresa lässt sich am besten bei einem Klienten verwenden, die etwas für diese Welt beitragen möchte, aber immer das Gefühl hat, dass es nicht genug ist. Er fühlt sich klein, unbedeutend, unzureichend.

Dieses Zitat soll ihm zeigen, dass er auf dem richtigen Weg ist, dass er in keiner Weise unbedeutend ist. Es soll ihn quasi in den Arm nehmen und im Mut machen, weiter zu machen. Es soll ihm zeigen, dass auch er wichtig ist – auch mit den vielleicht so geringen Möglichkeiten, die er hat.

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 ihre Stellung als „weltbekannte Missionarin und Friedensnobelpreisträgerin“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

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

„Deine Ansprüche an Dich sind sehr hoch, Du möchtest Großes erreichen, die Welt verändern. Aber immer wieder hast Du das Gefühl, dass das, was Du tust, nicht reicht, dass Deine Möglichkeiten viel zu beschränkt sind. Das macht Dich traurig, willst Du doch die Welt zum Positiven verändern. Das tust Du auch! Auch die kleinsten Gesten, die kleinsten Taten können in der Gesamtheit etwas Großes bewirken. Wie die weltbekannte Missionarin und Friedensnobelpreisträgerin Mutter Teresa einmal sagte: „Wir fühlen, dass alles, was wir tun, nur ein Tropfen ist im Ozean. Aber wäre dieser Tropfen nicht, so würde er den Ozeanen fehlen.“ Ja, jeder kleine Tropfen ist wichtig und kann dabei helfen, die Welt ein bisschen besser zu machen. Auch Deine kleinste Tat kann in der Gesamtheit mit anderen etwas Großes erreichen.“

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 daran leidet, dass er nichts „Großes“ erreicht, 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

Mutter Teresa gilt als ein Sinnbild für Nächstenliebe. Bis zu ihrem Tod 1997 sorgte sie selbstlos, fast übermenschlich, für die Ärmsten in den Slums von Kalkutta. Sie betreute Kranke in Lepra-Stationen, half Tbc- und Aidskranken.

Ihr war es tatsächlich wichtig, dass sich die Menschen um sich herum selbst im tiefsten Elend angenommen – ja tatsächlich vielleicht sogar glücklicher – fühlten. Daher ist diese Zitat umso glaubwürdiger, da sie den Gedanken in ihrer tagtäglichen Arbeit gelebt hatte.

Sie half selbstlos, aber vor allem mit ganzem Herzen, optimistisch und pragmatisch, Verlassenen, Vergessenen sowie Sterbenden und gab ihnen kleine Momente des Glücks und vielleicht sogar neue Hoffnung.

Bei Klienten, die den Namen Mutter Teresa vielleicht *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung ihrer Stellung als „Missionarin und Friedensnobelpreisträgerin“ 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 Mutter Teresas Beruf(ung) und der Tatsache, dass sie „weltbekannt“ war** zu verwenden.