

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

***„Wer immer auf sein Recht pocht,  
bekommt wunde Finger.“***

Volker Schlöndorff (geb. 1939), deutscher Regisseur und Filmproduzent



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 Volker Schlöndorff lässt sich hervorragend bei einem Klienten verwenden, der dazu neigt, permanent seine Meinung durchzusetzen zu wollen. Er merkt vermutlich, dass dieses Verhalten ihn aufreibt und dass er dadurch Sympathien verliert. Er tut sich jedoch noch schwer, zurückzustecken und einmal seine Mitmenschen in ihren Plänen und Ansichten gelten zu lassen.

Dieses Zitat soll ihn provozieren und anregen, über diese Problematik nachzudenken und ihn motivieren, durch eine geänderte Sicht der Dinge einmal auch die Meinung der Anderen in Betracht zu ziehen, locker zu lassen und sich damit gut zu tun.

## 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 Schlöndorffs Stellung als „bekannter deutscher Regisseur und Filmproduzent“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

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

*„Deine Meinung und Deine Pläne durchzusetzen ist Dir wichtig. Andauernd bist Du damit beschäftigt zu kämpfen, dass genau das getan wird, was Du willst. Das reibt Dich auf, erschöpft Dich. Warum nicht einfach mal loslassen? Warum es nicht einfach laufen lassen? Es ist zu Deinem Wohl. Wie der bekannte deutsche Regisseur und Filmproduzent Volker Schlöndorff so schön sagte: „Wer immer auf sein Recht pocht, bekommt wunde Finger.“ Das merkst Du bereits. Es ist einfach unendlich anstrengend, immer das durchsetzen zu wollen, was man will. Und vielleicht sind die Ideen der Anderen ja gar nicht so dumm. Halte einmal inne und hör' zu. Fasse Vertrauen und lass' Dich von Zeit zu Zeit auch von anderen leiten. Du darfst es. Lass' es einfach einmal zu. Du wirst sehen, wie gut Dir das tut – und dass Du Dich plötzlich auch mit Deinen Mitmenschen besser verstehst.“*

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 andauernd seinen Willen durchsetzen will, obwohl es ihn zunehmend anstrengt, 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

Volker Schlöndorff ist seit den 60er Jahren ein außerordentlich engagierter und teilweise auch provokativer Regisseur. Bekannt wurde er vor allem durch die Verfilmungen „Die verlorene Ehre der Katharina Blum“, „Die Blechtrommel“, „Tod eines Handlungsreisenden“ oder „Homo Faber“. Er studierte und arbeitete international, so in Frankreich und den USA. In Deutschland engagierte er sich zunächst politisch SPD-nah, überraschte dann durch seine Unterstützung Angela Merkels bei ihrer Kanzlerkandidatur und in ihren Wahlkämpfen.

Bei Klienten, die den Namen Volker Schlöndorff vielleicht **nicht kennen**, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „bekannter deutscher Regisseur und Filmproduzent“ 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 Schlöndorffs Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „bekannt“ ist** zu verwenden.