

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

**„Streitende sollten wissen, dass nie einer ganz recht hat
und der andere ganz unrecht.“**

Kurt Tucholsky (1890 – 1935), deutscher 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 Tucholsky lässt sich hervorragend bei Klienten in einer Paartherapie oder bei jenen in zwischenmenschlichen Konfliktsituationen verwenden. Dies vor allem, wenn die Zielsetzung der entsprechenden Sitzung ist, dass der Klient sich selbst sowie seinen Fehlern gegenüber öffnet und er Toleranz gegenüber Fehler anderer entwickeln soll, bzw. will. Dadurch dass er Fehler auch bei sich selbst erkennt und konstruktiv damit umgeht, kann er auch die Fehler seines Gegenübers mit liebevolleren, verzeihenden Augen sehen. Wenn das schließlich erreicht ist, kann der Weg zu einem neuen Miteinander geebnet werden.

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:

„Du spürst in Dir häufig eine Wut gegenüber Deinem Mann, ärgerst Dich über seine Fehler. Du bist ganz darauf fixiert. Ja, natürlich hat er Fehler gemacht. Vielleicht aus eigener Hilflosigkeit, vielleicht aus Wut heraus. Und tief in Deinem Inneren spürst Du vielleicht, dass auch Du Fehler gemacht haben könntest. Wer hat Schuld? Wer hat die Fehler gemacht? Kann es sein, dass ihr Beide gleichermaßen nicht ohne Fehler seid? Wäre es nicht schön, einmal die Mauer niederreißen, die zwischen Euch steht. Eine Mauer, verhärtet durch Eure gegenseitigen Schuldzuweisungen. Schau' einmal hin und versuch' den Teufelskreis der gegenseitigen Anschuldigungen zu durchbrechen. Wie der berühmte Schriftsteller Kurt Tucholsky einmal sagte: „Streitende sollten wissen, dass nie einer ganz recht hat und der andere ganz unrecht.“ Niemand ist wirklich perfekt – und muss es auch nicht sein. Jeder hat einmal recht und einmal unrecht. Das gilt für Dich, aber auch für andere. Vielleicht kannst Du ja einen neuen Weg für Euch beide finden, wenn Du Dir auch Fehler eingestehst – und deinem Mann Fehler zugestehst. Erlaube es Dir einfach einmal.“

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 Streit und Schuldzuweisungen bei ihm ein Thema sein können 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, z.B. 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

Tucholsky gilt als einer der wichtigsten Autoren der Weimarer Republik. Er war als Journalist politisch aktiv sowie Mitherausgeber der Zeitschrift „Die Weltbühne“ und gilt als kreativer Gesellschaftskritiker und war brillanter Satiriker.

Sein fortschrittliches Denken als Demokrat und Pazifist brachte ihn bis in die heutige Zeit hohes Ansehen ein und zeigte sich auch in seinem progressiven Frauenbild. Er selbst haderte häufig mit den Fehlern, die er in seinem Leben gemacht hatte, ging aber offen und konstruktiv damit um.

Einem Menschen wie Tucholsky würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht, wenn er von Fehlern und dem Umgang mit ihnen spricht.

Bei Klienten, die den Namen Tucholsky *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter 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 Tucholskys Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist* zu verwenden.