

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

**„Wer A sagt, der muss nicht B sagen.
Er kann auch erkennen, dass A falsch war.“**

Bertold Brecht (1898 – 1956), deutscher Schriftsteller und Dramatiker



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 Bertold Brecht lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich verzettelt haben. Sie haben ein Projekt begonnen und wollen es nun auf Gedeih und Verderben „durchziehen“. Dabei ignorieren sie, obwohl es ihnen vielleicht unbewusst schon klar ist, dass bereits der erste Schritt falsch war.

Dieses Zitat soll sie motivieren, einfach einmal neu „auf Los“ zu gehen, da dieser Weg, den sie eingeschlagen haben nun mal falsch war und ihnen mehr schadet als nützt.

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 merkst, dass der Weg, den Du eingeschlagen hast, irgendwie nicht in Ordnung ist. Aber nun bist Du schon losgegangen und musst es jetzt durchziehen. Wirklich? Halte einfach einmal an und schau', ob es wirklich sein muss. Tut es nicht eher weh, fortzufahren. Wäre vielleicht ein anderer Weg besser? Wie schon der berühmte deutsche Schriftsteller und Dramatiker Bertold Brecht sagte: „Wer A sagt, der muss nicht B sagen. Er kann auch erkennen, dass A falsch war.“ Vielleicht ist es ja besser, wieder „auf Los“ zu gehen, um ein neues „A“ zu entwickeln, das besser, effizienter, weniger schmerzhaft ist, um dann mit einem „B“ weiterzumachen, das es wirklich Wert ist.“

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 der falsche Weg bei ihm 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...

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

Der Schriftsteller und Dramatiker Bertold Brecht gilt als Gründer und wichtigste Person des sogenannten epischen, bzw. dialektischen Theaters, bei dem die Theaterbühne mit erzählenden Formen der Literatur arbeitet. Seine bekanntesten Werke sind „Die Dreigroschen-Oper“, „Baal“, „Mutter Courage und ihre Kinder“ und auch das „Leben des Galilei“, allesamt hochpolitisch. Brecht selbst galt als höchst engagiert und polemisch, was ihm neben Erfolg auch so einiges an Problemen bereitete.

1933 ging Brecht nach Paris, 1935 wurde ihm die deutsche Staatsbürgerschaft aberkannt. Es folgte eine Odyssee durch Frankreich, Dänemark, Schweden, Finnland, den USA bis hin in die USA. Hier geriet er nach Kriegsende unter den Verdacht, Mitglied einer kommunistischen Partei zu sein, damals ein heikles Thema in den Vereinigten Staaten. Er wich in die Schweiz aus, um dann 1948 auf Einladung des Kulturbundes zur demokratischen Erneuerung Deutschlands nach Ost-Berlin zurückkehrte und hier große Erfolge feierte.

Bertold Brecht war er niemals ein leichter Staatsbürger, begann viele Fehler, lernte daraus und schlug immer wieder neue Wege ein.

Einer bewegten und bewegenden Persönlichkeit wie Brecht würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht.

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