

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

**„Es ist gar viel leichter, ein Ding zu tadeln als es selbst zu erfinden.“**

Albrecht Dürer (1417 - 1528), deutscher Maler und Grafiker



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 Dürer lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die unentwegt andere kritisieren und unzufrieden sind. Dadurch belasten sie sich selbst – sowie ihre Umwelt – und stoßen so auf wenig Gegenliebe. Sie befinden sich dadurch in einem Teufelskreis, den es gilt zu durchbrechen.

### **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 fühlst Dich unglücklich, ungeliebt, findest alles ganz schrecklich, nichts kann für Dich gut genug sein. Das willst Du ändern! Denn zum einen merkst Du, dass Du Dich dadurch von Deinen Mitmenschen isolierst, Du immer mehr Menschen abstößt. Zum anderen macht Dich das auch selbst unglücklich, dass Du alles schlecht findest. Sag' einmal „Stop!“ Denn Du weißt, dass eine tiefe Wahrheit in dem Zitat des berühmten Malers Albrecht Dürer steckt: „Es ist gar viel leichter, ein Ding zu tadeln als es selbst zu erfinden.“ Halte einmal an und schau, dass die Werke und Taten der anderen Menschen es Wert sind, auch einmal zu loben. Es steckt oftmals viel Arbeit dahinter, Arbeit, die sie Dir abgenommen haben. Hättest Du das so geschafft? Und wenn Fehler geschehen, so sind sie doch nur absolut menschlich. Schau' einfach mal auf die schönen Dinge – und schau' einmal, was Du vielleicht beisteuern kannst. Betrachte die anderen Menschen doch einmal liebevoll, wertschätzend und verzeihend. Schau' vielleicht auch einmal, was ihr gemeinsam auf die Beine stellen könnt, ohne den anderen zu begrenzen, sondern um gemeinsam etwas Schönes zu erschaffen. Du wirst sehen, dass auch Dir das gut tun 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 Zeitplanung 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

**Albrecht Dürer gilt als einer der bedeutendsten deutschen Malers zur Anfangszeit des Humanismus, deren aufkommenden Werte er auch schätzte. So zählte der berühmte Humanist Willibald Pirckheimer zu seinen Freunden. Weltberühmt wurde er durch seine unglaublich realistischen und perfektionistischen Kunstwerke – und fand schon zu seiner Zeit größte Anerkennung. Natürlich war auch er nicht fehlerhaft. So war er seiner Ehefrau gegenüber nicht gerade ein guter Ehemann, was mit Sicherheit in Konflikt mit seinem humanistischen Grundsätzen stand. Gleichzeitig musste er neben überschwänglicher Begeisterung auch Kritik einstecken, zum Beispiel, dass seine Werke „zu hart“ seien.**

Albrecht Dürer ist daher in diesem Zusammenhang glaubwürdig, weil er selbst eine humanistische Weltsicht vertritt und – nicht ohne unfehlbar zu sein und kritisiert zu werden – Großes geschaffen hat.

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