

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“

*Franz Kafka (1883 – 1924), tschechischer 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 Kafka lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die eigentlich neue Wege gehen wollen, aber diese noch nicht klar genug vor Augen sehen. Ihr Leidensdruck mag groß sein, aber sie trauen sich nicht heraus aus einer Situation, da sie Angst vor einer fehlenden klaren Linie haben. Ihnen fehlt der Mut, einfach einmal den ersten Schritt zu tun.

Dieses Zitat soll sie motivieren, ihnen Mut machen, diesen ersten Schritt zu tun, um den Veränderungsprozess zu starten. Es soll motivieren sowie den Blick in die Zukunft richten und Hoffnung geben, dass sich Wege und Perspektiven schon von alleine ergeben.

## 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 weißt, dass Du etwas in Deinem Leben verändern musst, Du kannst einfach nicht mehr in der jetzigen Situation verharren. Aber Du kannst noch keinen klaren Weg sehen und traust Dich daher nicht, einen ersten Schritt zu tun. Aber manchmal müssen erste Schritte getan werden, damit der Weg klarer gesehen wird. Wie schon der weltberühmte Schriftsteller Franz Kafka sagte: „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“ Mach' einfach einen Schritt nach dem andern – und Du wirst sehen, wie Du Deinen Weg ganz langsam, aber präzise finden wirst. Trau' Dich! Du weißt, dass Du es kannst. Und stell' Dir doch einmal vor, was Du auf Deinem Weg Großartiges erleben und neu erfahren kannst. Dinge voller Freude und Erfüllung.“*

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 sich nicht traut, sich auf den Weg zu machen, 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

Franz Kafka gilt als einer der bedeutendsten Schriftsteller der europäischen Moderne. Seine surrealen Texte faszinieren noch heute. Selbst kämpfte er immer mit seinem Seelenleben – vor allem mit dem schwierigen Verhältnis mit seinem Vater. Trotzdem hat er sich getraut, neben seinem „Brotberuf“ als Jurist im Versicherungsbereich Literatur voll tiefster Surrealität zu verfassen. Gleichzeitig war er immer Zweifelnder und Suchender – in seinem Werk und seinem Privatleben.

Bei Klienten, die den Namen Kafka *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „weltberühmter 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 Kafkas Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „weltberühmt“ ist* zu verwenden.