

Große Zitate

Zitat-Steckbrief

***„Lasse nie zu, dass Du jemandem begegnest,
der nicht nach der Begegnung mit Dir glücklicher ist.“***

Mutter Theresa (1910 – 1997), Ordensschwester, Missionarin und Friedensnobelpreisträgerin



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 Mutter Theresa lässt sich am besten bei Klienten verwenden, die Schwierigkeiten haben, positive Verbindungen zu anderen Menschen herzustellen, sei es, weil sie zum Beispiel eine grundsätzlich negative Weltsicht haben, sei es, weil sie vielleicht latent Aggressionen anderen Menschen gegenüber in sich tragen – und nun etwas dagegen unternehmen möchten. Dieses Zitates können Sie als Hypnotiseur/-in in einer Hypnose einsetzen, um diesen Klientinnen und Klienten zu helfen, etwas mehr Sanftheit in ihre Beziehung zu anderen Menschen zu bringen, eine positivere Einstellung zu gewinnen, Verkrampfungen aus ihrer Kommunikation zu nehmen, um schließlich in zwischenmenschlichen Beziehungen sich selber und seinem Gegenüber ein Lächeln auf die Lippen zaubern zu können.

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 ihre Stellung als „weltbekannte Missionarin und Friedensnobelpreisträgerin“ in Zusammenhang mit diesem Zitat.

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

„Wenn Du mit anderen Menschen zu tun hast, merkst Du manchmal, dass sie Dich ohne wirklich ersichtlichen Grund wütend machen, Du nicht freundlich zu Ihnen sein kannst. Und Deine Mitmenschen dadurch auch nicht freundlich auf Dich reagieren. Du merkst selber, dass Dir das nicht gut tut. Dein Unterbewusstsein sagt Dir eigentlich immer wieder, dass es viel schöner ist, mit Menschen gut klar zu kommen. Vielleicht begegnen sie Dir dann ja auch ganz anders, wenn Du freundlich auf sie zugehst. Die weltbekannte Missionarin und Friedensnobelpreisträgerin Mutter Theresa sagte einmal 'Lasse nie zu, dass Du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit Dir glücklicher ist.' Schau einfach mal, was passiert, wenn Du Menschen anlächelst, Ihnen vielleicht auch einmal Komplimente machst. Du wirst dann merken, dass sie auf Dich ganz anders reagieren, dass sie glücklicher sind – und auch Du Dich glücklicher fühlst. Lächle einfach mal die Verkäuferin an, wenn Du das nächste Mal Brötchen kaufst. Oder lobe einmal eine Kollegin, wenn sie gute Arbeit geleistet hat. Halte halte einmal Deine Augen auf, in welchen Momenten Du andere Menschen mit kleinen Worten und Gesten glücklicher machen kannst – und Du schließlich dadurch selbst auch glücklicher wirst.“

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 das gestörte Verhältnis zu anderen Menschen bei ihm ein Thema sein könnte, 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

Mutter Teresa gilt als ein Sinnbild für Nächstenliebe. Bis zu ihrem Tod 1997 sorgte sie selbstlos, fast übermenschlich, für die Ärmsten in den Slums von Kalkutta. Sie betreute Kranke in Lepra-Stationen, half TBC- und Aidskranken.

Ihr war es tatsächlich wichtig, dass sich die Menschen um sich herum selbst im tiefsten Elend angenommen – ja tatsächlich vielleicht sogar glücklicher – fühlten. Daher ist diese Zitat umso glaubwürdiger, da sie den Gedanken in ihrer tagtäglichen Arbeit gelebt hatte.

Sie half selbstlos, aber vor allem auf freundlich, optimistisch und pragmatisch, Verlassenen, Vergessenen sowie Sterbenden und gab ihnen kleine Momente des Glücks und vielleicht sogar neue Hoffnung.

Bei Klienten, die den Namen Mutter Theresa vielleicht *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung ihrer Stellung als „Missionarin und Friedensnobelpreisträgerin“ 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 Mutter Theresas Beruf(ung) und der Tatsache, dass sie „weltbekannt“ war* zu verwenden.