

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

„Glück ist nichts Äußeres, sondern ein leises Singen der Seele.“

*Zenta Maurina (1897 - 1978), lettische Schriftstellerin*



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 Zenta Maurina lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die sich unglücklich fühlen, da sie Glück als Produkt von Reichtum und Prestige sehen. Ihre Augen sind für die kleinen Glücksmomente verschlossen. Sie wollen Großes und vergessen das Kleine, das zweifellos vorhanden ist und sie glücklich machen könnte.

Dieses Zitat soll die Augen öffnen und den Blick auf die schönen Dinge im Leben lenken, weg von der Oberfläche in die Tiefe.

## 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:

*„Glück bedeutet für Dich viel Geld, beruflicher Erfolg, ein Auto, ein Haus, Prestige – und Du bist unglücklich, weil das alles für Dich in weiter Ferne liegt. Aber ist es wirklich nur das, was Dich glücklich machen kann? Schau Dich einmal um, schau genau hin. Es gibt noch viel mehr um Dich herum – und in Dir. Erinnere Dich einmal, was Dich schon einmal glücklich gemacht hat. Das Lächeln eines lieben Menschen, ein schöner Sommertag, ein sanfter Windhauch über Deiner Haut. Manchmal sind es kleine Dinge, die Momente großen Glücks entstehen lassen. Ein tiefes Gefühl des Glücks in Dir drin. Lasse es einmal erklingen, so sanft, so zart und doch so stark. Wie die berühmte Schriftstellerin Zenta Maurina einmal sagte: „Glück ist nichts Äußeres, sondern ein leises Singen der Seele.“ Hör' einmal in Dich hinein, fühle einfach einmal ganz genau. Das Glück ist in Dir. Erlaube es ihm, zu erklingen.“*

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. eine 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 auf der Suche nach dem Glück ist, allerdings seine Ziele viel zu hoch steckt, 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 seiner 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

Zenta Maurina war eine litauische Schriftstellerin, höchst gebildet, aber geprägt durch eine lebenslange Behinderung durch eine Kinderlähmung, durch die sie an den Rollstuhl gefesselt war. Sie gab jedoch nicht auf, schloss ihre Schule mit Auszeichnung ab, studierte Philosophie sowie baltische Philologie und reiste in Folge durch Europa, hielt Vorträge und schrieb, bis sie schließlich in Bad Krozingen ihre Heimat fand. Sie zeichnete sich zeitlebens durch eine ausgeprägte Charakterstärke und ungeheure Energie aus.

Einer Persönlichkeit wie Zenta Maurina würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass sie weiß, wovon sie spricht.

Bei Klienten, die den Namen Zenta Maurina *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung ihrer Stellung als „berühmte Schriftstellerin“ in Zusammenhang mit dem Zitat ähnliche Assoziationen entstehen wie bei Klienten, die mit ihrem Namen vertraut sind. Achten Sie also darauf, den Namen *nicht ohne Erwähnung von Zenta Maurinas Beruf(ung) und der Tatsache, dass sie „berühmt“ ist* zu verwenden.