

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

**„Die Menschen, denen wir eine Stütze sind,  
die geben uns den Halt im Leben“**

*Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916),*

*österreichische Schriftstellerin, bekannt für ihre psychologischen Erzählungen*



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 Marie von Ebner-Eschenbach lässt sich am besten in Kontexten verwenden, in denen es um Unterstützung, Hilfestellung, Therapie, aber vielleicht auch Abhängigkeit (z.B. von einem pflegenden Angehörigen oder von anderen Personen) aufgrund gesundheitlicher oder sozialer Umstände geht.

Wichtig ist bei diesem Zitat, es mit Taktgefühl und einem Gespür für die Situation zu verwenden. Es sollte keinesfalls als „Beklag´ Dich nicht!“ verstanden werden (z.B. wenn jemand mit der Pflege eines Angehörigen überfordert ist) oder als Floskel, um einen Menschen, der ein Problem damit hat, Unterstützung zu benötigen, „ruhigzustellen“.

Sie können es bspw. in folgenden Situationen / Konstellationen einsetzen

- Es kann dabei helfen, jemanden zu motivieren, sich für seine Familie oder sein Umfeld zu engagieren
- Es kann unterstreichen, wie viel Sinn und Bedeutung eine therapeutische oder soziale Tätigkeit dem Leben geben kann
- Es kann einem Klienten, der sich vielleicht gerade in einer „Durststrecke“ befindet (Menschen, die ihre Angehörigen pflegen sind besonders von Burnout bedroht!) dabei helfen, sich wieder auf die guten, die wertvollen Aspekte seines Tuns zu besinnen, aus denen er vielleicht neue Kräfte schöpfen kann
- Es kann einen Klienten darauf aufmerksam machen, wie wichtig familiäre und soziale Bindungen im Leben sind – viele erkennen erst bei genauerem Nachdenken, wer ihnen schon einmal Halt im Leben gegeben hat und bekommen dadurch erst das Bewusstsein für ihre stützende Rolle
- Es kann einen Klienten dazu anregen, einmal darüber nachzudenken, was es denn überhaupt heißt, für jemanden „eine Stütze“ zu sein oder was es bedeutet, wenn einem jemand oder etwas „Halt gibt“.
- Vielleicht kann es dem einen oder anderen aber auch dabei helfen, einmal darüber nachzudenken, ob er den richtigen „Halt“ für sich sucht. Braucht derjenige, den er stützt überhaupt seine Unterstützung? Ist sie wirklich erwünscht? Oder sucht er Halt in einem Unterstützungsverhältnis, das durch seine Suche nach Halt überhaupt erst entstanden ist oder gefördert wird (Stichwort „Co-Abhängigkeit“)

## 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:

*„Vielleicht fragst Du Dich manchmal, warum Du das alles tust, warum Du Dir all diese Mühe gibst und so viel Zeit und Herzblut investierst, um anderen zu helfen. Schau einmal in Dich und schau ob Du vielleicht erkennst, was es Dir ganz persönlich gibt. Marie von Ebner-Eschenbach, eine bekannte*

*österreichische Schriftstellerin sagte einmal „Die Menschen, denen wir eine Stütze sind, die geben uns den Halt im Leben.“ Fühl einmal in Dich und fühl ob dieser Satz eine Bedeutung für Dich hat... Und welche Bedeutung er für Dich haben könnte...*

Lassen Sie diese Passage anschließend ruhig einen Moment wirken, in dem Sie ca. eine 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 fehlendes Selbstbewusstsein, das Gefühl des Klein-Seins, sein Problem 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**

Marie Freifrau Ebner von Eschenbach (\* 13. September 1830 bei Kremsier in Mähren; † 12. März 1916 in Wien) war eine österreichische Schriftstellerin und gilt mit ihren psychologischen Erzählungen als eine der bedeutendsten deutschsprachigen Erzählerinnen des 19. Jahrhunderts.