

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

„Eine gute Ehe ist eine, in der man harmonisch miteinander streitet.“

Anita Ekberg (\*1931), schwedische Filmschauspielerin



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 Anita Ekberg lässt sich hervorragend bei Klienten in einer Paartherapie verwenden, wenn es um das Thema Streiten geht. Viele Ehepartner gehen einem Streit gerne aus dem Weg – entweder aus Harmoniesucht, aus Angst oder aus dem Gefühl heraus, von Anfang an der/die Unterlegene zu sein. Dabei ist es manchmal wichtig, durch eine Beziehung einen reinigen Gewittersturm ziehen zu lassen.

Und: „richtiges“ streiten kann man lernen. Dieses Zitat kann dabei helfen, Mut zu machen, zu streiten. So zu streiten, dass es keinen Verlierer, aber zwei Gewinner gibt.

## 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 bist in Deiner Ehe unzufrieden, vieles stört Dich, zerfrisst Dich. Du möchtest etwas verändern. Aber Du hast Angst. Angst davor, die vermeintliche Harmonie zu zerstören, Deinen Partner zu verletzen – und vielleicht damit sogar Eure Ehe aufs Spiel zu setzen. Aber ein Streit muss nicht immer etwas Schlechtes sein. Ein Gewitter kann die Atmosphäre reinigen. Und Du kannst richtiges Streiten lernen. Wie die berühmte Schauspielerin Anita Ekberg einmal sagte: „Eine gute Ehe ist eine, in der man harmonisch miteinander streitet.“ Fasse ruhig einmal den Mut, es anzugehen, So anzugehen, dass Ihr Beide als Paar als Gewinner aus diesem Streit herausgeht. Für Eure Ehe. Für Euch.“*

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 Vermeiden von Streit 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

Viele kennen die schwedische Schauspielerin Anita Ekberg durch Ihre berühmte Filmrolle in Frederico Fllinis Klassiker „Das süße Leben“, in dem sie im Trevi-Brunnen in Rom badet. Sie war das Sex-Symbol ihrer Zeit und kann auf ein äußerst bewegtes Leben zurückblicken – mit vielen Affären und zwei Ehen. Ein Leben, das ihr viel Erfahrung, viel Lebensweisheit – besonders im zwischenmenschlichen Bereich – gebracht hat.

Einer Frau mit Fehlern, aber vor allem auch Erfahrung, würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon sie spricht.

Bei Klienten, die den Namen Anita Ekberg *nicht kennen*, werden durch die Erwähnung ihrer Stellung als „berühmte Schauspielerin“ 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 Anita Ekbergs Beruf(ung) und der Tatsache, dass sie „berühmt“ ist* zu verwenden.