

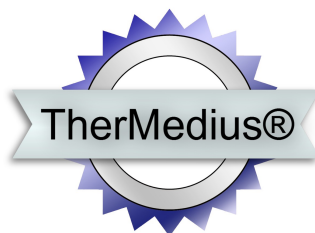


TherMedius®-Institut
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

Zitate-Steckbrief

***„Die Summe unseres Lebens sind die Stunden,
in denen wir liebten.“***

Wilhelm Busch (1832 – 1908), deutscher Dichter und Zeichner



www.hypnoseausbildung-seminar.de

Einleitung

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 Wilhelm Busch lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, eigentlich ein erfülltes Leben mit Menschen um sich herum haben, die sie lieben. Trotzdem sind sie wegen materieller Dinge unglücklich, fühlen sich unsicher und wertlos.

Dieses Zitat soll dabei unterstützen, einmal deutlich die Liebe zu spüren, die um sie ist und die Wertigkeit zu verlagern – hin zu einem Gefühl der Geborgenheit und Liebe.

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:

*„Momentan bist Du darin gefangen, Dir Sorgen um materielle Dinge zu machen. Du bist überzeugt, wertlos zu sein, gefangen in Unsicherheiten und Grübeleien. Aber schau' einmal: Um Dich herum sind Menschen, die Dich lieben und die Du liebst – Menschen, die Dir Halt und Geborgenheit geben – und denen Du auch so viel Liebe geben kannst. Das tut so gut. Fühle es. Lass' Dich von dieser Liebe durchfließen. Wie schon der berühmte deutsche Dichter und Zeichner Wilhelm Busch so schön sagte: **'Die Summe unseres Lebens sind die Stunden, in denen wir liebten.'** Ist dieser Gedanke nicht wundervoll? Genieße es, denn Du hast diese Liebe. Liebe, die Dir gut tut, die Dir Sicherheit gibt und die Dich stark macht.“*

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 die zu starke Gewichtung des Materiellen bei ihm ein Thema 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 auch noch bei anderen Gelegenheiten einsetzen, zum Beispiel im Vorgespräch, während der Induktion für eine themenbezogene Sitzung, als Affirmation etc.

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. 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

Wilhelm Busch kennen viele durch „Max und Moritz“ oder „Witwe Bolte“ als frühen Vater der Comiczeichner. Er zeichnete sich durch seinen bissigen Humor aus, galt aber privat eher als zurückhaltend. Eigentlich versuchte er sich immer wieder als ernsthafter Maler zu etablieren, was ihm aber nie so recht gelang. Auch privat war er sehr unstet – trotz seiner familiären Bindung – geprägt von immer neuer Selbstreflektion und Orientierungsfindung.

Einer ausgeprägten Persönlichkeit wie Wilhelm Busch würden die meisten Menschen deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen, dass er weiß, wovon er spricht.

Bei Klienten, die den Namen Wilhelm Busch nicht kennen, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter deutscher Dichter und Zeichner“ 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 Wilhelm Buschs Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist, zu verwenden.

