



TherMedius®-Institut
Fachbereich Hypnose / Hypnosetherapie

Zitate-Steckbrief

*„Die großen Taten der Menschen sind nicht die, welche lärmen.
Das Große geschieht so schlicht wie das Rieseln des Wassers,
das Fließen der Luft, das Wachsen des Getreides.“*

Adalbert Stifter (1805 – 1868), österreichischer Schriftsteller und Maler



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 Adalbert Stifter lässt sich hervorragend bei Klienten verwenden, die Theatralik und Show lieben – aber dadurch die tatsächlichen kleinen, aber wichtigen Dinge des Lebens übersehen.

Dieses Zitat soll dabei unterstützen, einmal in die Ruhe zu gehen, durchzuatmen und aus dieser Situation heraus zu handeln – hin zu großen Taten.

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 lebst Theatralik und Drama, den großen Auftritt ... Aber irgendwie merkst Du, dass Du auf Dauer damit nicht weiter kommst, obwohl Du so gerne Großes erreichen möchtest. Halte vielleicht einmal inne – und gehe in die Stille, die Ruhe, die Achtsamkeit. Wie schon der berühmte Schriftsteller und Maler Adalbert Stifter so schön sagte: **'Die großen Taten der Menschen sind nicht die, welche lärmen. Das Große geschieht so schlicht wie das Rieseln des Wassers, das Fließen der Luft, das Wachsen des Getreides.'** Verbinde Dich wieder mit Deiner Quelle und baue darauf auf, um in Ruhe Deinen Weg zu gehen.“*

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 eine ständige Unruhe und Show 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

Adalbert Stifter, stark beeinflusst durch die Aufklärungsphilosophie Kants und Wolffs, studierte nach einer nicht immer einfachen Kindheit zunächst Recht und arbeitete als Hauslehrer, brach das Studium – vermutlich aus Liebeskummer verbunden mit Selbstzweifeln und einem Alkoholproblem – ab und betätigte er sich literarisch sowie als Maler.

Mit seiner Hochzeit und in den folgenden Jahren in Wien versuchte er zwar sein Leben in den Griff zu bekommen, litt aber unter seiner prekären finanziellen Lage. Trotzdem hörte er nicht auf zu malen und zu schreiben. Schließlich begann er wieder als Hauslehrer zu arbeiten, schrieb weiter, publizierte, bis ihm schließlich 1842 der literarische Durchbruch gelang, der jedoch schnell wieder abflaute.

In der deutschen Revolution von 1848 fungierte er schließlich als Wahlmann der Liberalen für die Nationalversammlung, verließ Wien und ging nach Linz. Hier arbeitete er als Schulrat und Landeskonservator – und schrieb bis zu seinem Tod weiter.

Zeitlebens waren ihm drei Dinge wichtig: die Liebe, die Kunst und die Natur, so dass die meisten Menschen einer Persönlichkeit wie Adalbert Stifter deshalb vermutlich bedenkenlos zutrauen würden, dass er weiß, wovon er spricht.

Bei Klienten, die den Namen Adalbert Stifter nicht kennen, werden durch die Erwähnung seiner Stellung als „berühmter österreichischer Schriftsteller und Maler“ 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 Stifters Beruf(ung) und der Tatsache, dass er „berühmt“ ist zu verwenden.

