

# Große Zitate

## Zitat-Steckbrief

**„Nichts erfordert mehr Geist, als nichts zu tun zu haben  
und trotzdem nichts zu tun“**

*Karl Heinrich Waggerl (1897 – 1973)*



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 Karl Heinrich Waggerl verdeutlicht wie kaum ein zweites die heute allgegenwärtige Problematik des „Rund-um-die-Uhr-beschäftigt-seins“.

Man muss sich manchmal regelrecht anstrengen, sich richtig konzentrieren, um sich zu entspannen, denn die Vielzahl an offenen Erledigungen und auch die große Auswahl an „Beschäftigungs-Verlockungen“ in Form von Internet, Unterhaltungselektronik oder Freizeitangeboten holt den Menschen heute oft schneller aus den Nichtstun heraus als ihm lieb sein kann.

Hinzu kommt auch noch ein (oft anerzogenes) Verpflichtungsgefühl, immer etwas tun zu müssen, bloß keine Zeit „nutzlos zu verschwenden“ und/oder die Sorge etwas zu verpassen...

Nicht selten hört man als Therapeut mit einem aus Verzweiflung, aber auch ein bisschen Stolz gemischten Unterton „Ich kann halt nicht einfach nichts tun...“.

Doch dieses Dauerbeschäftigtsein ist es auch, das viele Menschen in die Erschöpfung und / oder den Burnout treibt!

Das Zitat regt dazu an, einmal nachzudenken, wie leicht oder schwer es einem fällt, nichts zu tun, was man tun könnte, um benötigte Erholung zu erlangen und es transportiert auch die Erkenntnis: Erholung ist nichts, was man immer einfach durch Loslassen erhält – manchmal muss man richtig etwas für sie tun!

## 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 hast Du manchmal Schwierigkeiten, loszulassen, Dich zu entspannen, Dich zu erholen... Doch das geht nicht nur Dir so... Karl Heinrich Waggerl, ein bekannter österreichischer Schriftsteller sagte einmal „Nichts erfordert mehr Geist, als nichts zu tun zu haben und trotzdem nichts zu tun“ Fühl einmal in Dich und fühl ob dieser Satz eine Bedeutung für Dich hat... Und welche Bedeutung er für Dich haben könnte... Vielleicht erkennst Du einen Weg, wie Du es schaffen kannst, loszulassen, um die Erholung zu finden, die Du benötigst...“*

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 er Identitätsprobleme hat 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**

Karl Heinrich Waggerl war ein österreichischer Schriftsteller. Mit 5 Millionen verkauften Büchern und Übersetzungen in mehr als einem Dutzend Sprachen zählt Waggerl zu den meistgelesenen deutschsprachigen Autoren des 20. Jahrhunderts.