

Entstehung und Entwicklung der Kutschera-Resonanz[®] Methode

Was ist die Kutschera-Resonanz[®] Methode

Resonanz ist eine bestimmte Schwingung. Pythagoras sagt: Alles ist Schwingung, ändere die Schwingung und du änderst dein Leben. Wird die persönliche Resonanzschwingung gelebt, ist die Basis gelegt, um den eigenen Lebensauftrag zu entdecken, Eigenverantwortung zu übernehmen, Spaß an der persönlichen Bestleistung zu haben, Work-Life-Balance zu leben und gleichwertiges Miteinander in Respekt, Achtung und Liebe zu erfahren.

Mit der Kutschera-Resonanz[®] Methode kann man lernen, das Gehirn so zu gebrauchen, dass die eigene Resonanzschwingung jederzeit abrufbar ist. Die Kutschera-Resonanz[®] Methode wendet die Erkenntnisse der Gehirnforschung im Alltag an und gibt gezielt Anweisungen, um ungenützte Teile unseres Gehirns zu aktivieren. Die Methode zeigt auf, dass unsere Gedankenwelt wie ein Filter wirkt, der maßgeblich für unsere Gefühle ist. Sie bietet Werkzeuge an, um eigenverantwortlich Stress zu vermeiden und Erfolg und Lebensqualität zu leben. Damit werden unsere Ressourcen und Talente freigelegt. Die Kutschera-Resonanz[®] Methode lehrt, wie dieser Zustand erreicht und gehalten werden kann und wie er wiedererlangt werden kann, wenn er verschwindet. Die Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen von Anderen wird mit Hilfe der Kutschera-Resonanz[®] Methode bewusst erlebbar gemacht. Damit kann erstmals ganzheitliche Gesundheit bewusst gelebt werden.

Grundannahmen der Kutschera-Resonanz[®] Methode

- Die Kutschera-Resonanz[®] Methode geht davon aus, dass es eine große Kraft gibt, die die komplexen Vorgänge auf der Erde und in uns Menschen steuert. Jeder kann lernen, Zugriff zu dieser Kraft und diesem Potential zu finden.
- Jeder hat eine einzigartige Resonanz und Lebensenergie. Damit öffnen sich neue Dimensionen in Denken und Handeln.
- Die Kutschera-Resonanz[®] Methode geht davon aus, dass jeder für sich die Einheit von Körper Geist und Seele finden und leben kann.
- Jeder Mensch hat sein eigenes Modell der Wirklichkeit, mit dessen Hilfe er seine Werte, Glaubenssätze und Verhalten in sich organisiert. Dieses Modell kann mittels eigener Entscheidungen jederzeit neu organisiert werden. Die Trennung von Gefühlen und Verhalten ermöglicht, die unbewusste innere Ordnung und Struktur zu erkennen und zu verändern.
- Die Kutschera-Resonanz[®] Methode geht davon aus, dass jeder Mensch als Person unantastbar ist, sein Verhalten hingegen öfter fehlerhaft ist.

Wie kam ich zu diesen Grundannahmen?

Diese Grundannahmen und somit die Entwicklung der Kutschera-Resonanz® Methode ist einerseits aufgrund meiner Ausbildung als Soziologin, Psychotherapeutin, klinischer Psychologin und andererseits aufgrund meines ganz persönlichen Lebensverlaufes entstanden.

Ausschlaggebend für die eigenständige Methodenentwicklung waren Situationen in meinem Leben, die mich gezwungen haben unter Zeitdruck ganz neue Wege zu finden und zu beschreiten um Ergebnisse zu erreichen.

Meilensteine

+ Kindheit und Jugend

Ich wurde 1941 in Graz geboren. Mein Vater war Offizier in der Steiermark, aber bereits als Zweijährige weigerte ich mich, meinen Arm zum Hitler Gruß zu heben. Nach 1945 wurde unsere Familie als Nazifamilie missachtet. Englische Soldaten, unsere Feinde, waren für uns Kinder Freunde, wir durften auf ihren Panzern mit fahren und wurden mit Bananen und Schokolade beschenkt. Ich stellte mir damals die Frage: Wer entscheidet über Feind und Freund und wie soll etwas Neues geschehen, wenn Menschen immer das Gleiche tun, ohne etwas dazuzulernen?

Die Nachkriegsjahre waren schwierig. Wir überlebten diese Zeit einerseits mit Mentalkraft, die wir aus uns erzählten Geschichten schöpften, durch den Zusammenhalt der Großfamilie und andererseits durch die Kreativität die das tägliche Überleben von uns allen erforderte.

Ein weiteres Schlüsselerlebnis war der Satz meiner Mutter: „Zu diesem Herren müsst ihr freundlich sein, dass ist ein Doktor“. Ab da war für mich klar, so einen Dokortitel hole ich mir auch. Zu Besuch bei meiner Großmutter in Graz fragte ich, wo man den Dokortitel bekommt. Sie erklärte mir, dass man einen Dokortitel nicht wie Semmeln kaufen könne und führte mich zum Haupteingang der Universität. Genau bei dieser Tür kam ich viele Jahre später mit meiner Doktorrolle freudestrahlend heraus.

Bald war klar: Ich war anders! Ich dachte mir ständig Dinge aus die den damals gängigen Rahmen sprengten. Angefangen vom Verstecken spielen im Heuschober bis zum Testen des zugefrorenen Baches im Winter mit Freunden. Mein damaliger Religionslehrer, Pater Thomas, riet meiner Mutter, die mein anderssein beklagte, mich sein zu lassen, wie ich bin und sich über die restlichen 4 „normalen Kinder“ zu freuen. Von da an ließ sie mich gewähren.

Das Schifahren war eine weitere Rettung. Ab dem 7. Lebensjahr fuhr ich Rennen, mit 12 Jahren Bezirksmeisterschaften. Um dafür passende Ski zu kaufen, bat ich meinem Vater um finanzielle Hilfe. Er antwortete: „Ich weiß, dass du zum Skirennen fährst, ich weiß dass du gewinnen wirst, und ich weiß auch, dass ich dir keinen Schilling dazuzahlen werde.“ Auch das half mir später immer wieder. Die ersehnten Ski kosteten 800 bis 1000 Schilling. Ich wollte echte Rennschier von Kästle. Ich hatte Glück. Das wöchentliche Austragen der Lesezirkel brachte wenig, aber Kundenneugewinnung pro Kunde 70 Schilling. Innerhalb

von ein paar Tagen hatte ich 12 Familien die ein neues Abo kauften. Und ich konnte rechtzeitig vor dem Skirennen in den nächsten größeren Ort fahren und Ski kaufen.

Das Skifahren begleitete mich bis zum Studium und half mir, die Schulzeit zu überleben, da ich zu den Trainings und Wettkämpfen immer wieder frei bekam. Später im ÖSV Kader bekam ich die Skiausrüstung umsonst.

Mit 14 Jahren musste ich St. Lambrecht verlassen, um in eine weiterführende Schule in die Stadt zu gehen. Ich durfte nach vielen Diskussionen die Handelsakademie besuchen, mit der Auflage, gleichzeitig eine Schneiderlehre zu absolvieren.

1959 maturierte ich und begann mit dem Soziologiestudium. Dabei beeinflusste mich auch die Hippiezeit mit Forderungen, starre autoritäre Regeln in Beziehungen zu durchbrechen und Ungerechtigkeiten zwischen Männer und Frauen aufzuheben, Proteste gegen Regime, die Forderung sozialdemokratische Grundrechte umzusetzen, die ersten EWG Arbeitsgruppen, viele Diskussionen über die großen Philosophen dieser Zeit wie Mitscherlich, Marcuse, Sartre, Camus u.v.m.

Mit 21 Jahren heiratete ich Walter Kutschera, mit dem ich sowohl im ÖSV Kader als auch im Bergsport schon Jahre verbunden war und bekam im Abstand von zwei Jahren meine beiden Söhne (Jörg 1962 und Peter 1964). Ich unterbrach mein Studium. Um zusätzlich Geld zu verdienen, begann ich Doktorarbeiten zu tippen und gleichzeitig die Lehramtsprüfung für Maschineschreiben und Stenographie zu erlangen.

1966 übersiedelten wir nach Heidelberg. Während meine Kinder den Kindergarten besuchten, nahm ich mein eigenes Studium in Graz wieder auf und fuhr den weiten Weg nach Graz, um Prüfungen abzulegen. Wenig später übersiedelten wir nach München, da Walter dort eine Stelle bekommen hatte. 1971 wurde unsere Tochter Stefanie geboren.

+ Zeitdruck bei meiner Tochter Stefanie

Meine Tochter Stefanie war bei der Geburt krank und wir bekamen eine hoffnungslose Diagnose. Man sagte uns, Stefanie würde nie sprechen, laufen und ein normales Leben führen können.

Ein Ehepaar aus England war damals in der gleichen Situation und hat die physiotherapeutische Methode „Bobart“ entwickelt, die ich konsequent mit Stefanie durchgeführt habe, in dem ich 7 bis 10 Stunden täglich mit meiner Tochter übte, bis alle notwendigen Bewegungsreflexe vorhanden waren und sie mit einem Jahr laufen konnte. Zum Erlernen der Sprache gab es damals nicht vergleichbar anzuwendende Übungen. Ich musste das Wissen von Logopäden und Physiotherapeuten kombinieren und Übungen kreieren. Auf diese Art konnte Stefanie mit sechs Jahren rechtzeitig zu Schulbeginn alle Laute sprechen.

Daraus habe ich gelernt, brachliegende Teile im Gehirn zu benützen und neu gebrauchen zu lernen und dabei in exakt genauen Schritten vorzugehen.

+ **Am Max-Planck-Institut in München lernte ich von besten Lehrern wissenschaftliches Arbeiten. (1975-1979)**

Wir konnten beste Konzepte und Fragebogen erstellen. Die Anwendung der Konzepte und Fragebögen wurde von StudentInnen durchgeführt, die unterschiedliche Ausbildungen und einen unterschiedlichen unbewussten Werte- und Verhaltensrahmen hatten. Deshalb waren nach strengen naturwissenschaftlichen Kriterien keine vergleichbaren, vorhersagbaren und wiederholbaren Ergebnisse möglich.

Mit meinem Netzwerk von zirka 80 freien MitarbeiterInnen, konnte ich dieses Problem lösen. Alle TrainerInnen durchliefen die gleiche Ausbildung, der Qualitätsstandard und Werterahmen wird durch jährliche gleiche Weiterbildungen gehalten. Das heißt, wenn Projekte mit gleichen Konzepten und Fragebogen in Wien, Frankfurt und Zürich durchgeführt werden, sind die Ergebnisse vergleichbar, wiederholbar und vorhersagbar. Damit ist ein wesentliches Kriterium der Naturwissenschaft erfüllt, vorhersagbare und wiederholbare Ergebnisse zu erreichen. So kann auch auf dem Gebiet der „soft skills“ Grundlagenforschung weiter durchgeführt werden.

+ **Zeit- und Ergebnisdruck in Chicago (1979-1989)**

Ich wollte nach den theoretischen Konzepten vom MPI in München und meinen therapeutischen Ausbildungen arbeiten und diese in die Praxis mit schwierigsten Klienten umsetzen. Ich sollte binnen drei Monaten ein Therapieprogramm an einer Sonderschule für jugendliche Kriminelle, Drogenabhängige und Psychotiker und deren Eltern aufbauen. Die Schüler mussten nach drei Monaten ein neues Verhalten vor einem Gremium demonstrieren. (Meine von der Regierung bezahlte Stelle forderte Ergebnisse).

Es gab zu dieser Zeit kein Buch über Psychotherapie mit Jugendlichen. Mir mussten neue Kriterien für psychotherapeutische Prozesse einfallen, um die von der Regierung geforderten Ergebnisse zu erreichen. Ich musste vom Problemdenken zum Lösungsdenken gehen, Ressourcen suchen, freilegen und Selbstbewusstsein durch Würdigung ihrer Person aufbauen. Genaue Strategiewerkarbeit war notwendig, um den Jugendlichen neue Zuversicht für die Zukunft zu geben. Zum Beispiel sind die wertfrei betrachteten Strategien ein Verbrechen zu organisieren, umlegbar auf zum Beispiel dem Führen einer Tankstelle.

Die auf Seite 1 angeführten Kriterien der Kutschera-Resonanz® Methode wurden so Schritt für Schritt entwickelt.

+ **Die neuen Akzente der Psychotherapie durch Pioniere wie Milton Erikson, Virginia Satir, Fritz Perls und Richard Bandler und John Grinder**

Die fantastischen LehrerInnen, von denen ich persönlich lernen durfte, wie Milton Erikson und Virginia Satir, waren zu dieser Zeit schon sehr alt und traurig darüber, dass sie ihr Leben lang ihr Wissen gelehrt haben, aber niemand es so angewendet hat, wie sie sich das vorgestellt hatten. Ihre persönlichen Talente waren ihnen selbst unbewusst und dadurch konnten sie diese auch nicht lehren.

Die 1980er-Jahre waren die große Zeit des NLP. Deren Begründer Richard Bandler und John Grinder haben die Erfolgsgeheimnisse von Satir und Erikson analysiert und diese in der NLP Methode lehr- und lernbar gemacht. Diese neuartige Entwicklung war für die Entstehung meiner Methode richtungsweisend.

Es fehlte bei allen der klar definierte ethische Rahmen und ein Ziel, wonach wir streben können. Für folgende Fragen bekam ich keine Antwort: Was bedeutet ganzheitliche Gesundheit (es gab nur den Satz von der WHO „Gesundheit ist Abwesenheit von Krankheit“) und was bedeutet gleichwertiges Miteinander, u.z. beruflich und privat und in welche Richtung erziehen wir unsere Kinder. Wie sollen die Kinder ausschauen, was tun sie usw.

+ **Weiterentwicklung des Ausbildungskonzeptes**

Gleichzeitig startete ich Anfang der 1980 meine ersten Ausbildungsprogramme in Europa und war erste NLP Lehrtrainerin im deutschsprachigen Raum. 1982 gründete ich das erste NLP Trainingsinstitut in Heidelberg. Da im NLP kein ethischer Rahmen vorgegeben ist, können die NLP Werkzeuge in jeder Werthaltung erfolgreich angewendet werden.

„Der gleiche Schlüssel sperrt zur Himmel und zur Hölle.“ Auf der Suche nach dem passenden ethischen Rahmen, studierte ich die unterschiedlichsten weltweiten alten Kulturen und deren Ausbildungskonzepte. Denn ich wollte einen neuen Rahmen für ganzheitliche systemische Zusammenhänge und ganzheitliche Gesundheit finden.

Dazu erweiterte ich den vorhandenen systemischen Ansatz durch das 5 Rollenkonzept und die Energiemuster (siehe Methode). Der ethische Rahmen, Eigenverantwortung und ein ganzheitliches Persönlichkeitsbild, sind durch das Quellen- und Matrix-Konzept möglich geworden. Dieses macht es möglich, dass wir jederzeit alles zur Verfügung haben und uns jederzeit frei und geborgen fühlen können, auch wenn niemand Zeit für uns hat. Dazu gibt uns die Kutschera-Resonanz® Methode genaue Schritte und Übungen, die uns helfen, jederzeit die eigene individuelle Schwingung/Resonanz zu erreichen und diese mit anderen zu leben.