

Das Jahrhundert des Bewusstwerdens

Dr. Gundl Kutschera

Das Jahrhundert des Bewusstwerdens

Geheimnis Resonanz

Dr. Gundl Kutschera

IMPRESSUM

© 2019 Dr. Gundl Kutschera

Das Jahrhundert des Bewusstwerdens – Geheimnis Resonanz

1. Auflage, 2019

Autorin: Dr. Gundl Kutschera | www.kutschera.org

Umschlaggestaltung: Gruppe am Park | www.gruppe-am-park.at

Illustrationen: Mag. Clemens Deifel | www.kutschera.org

Lektorat: Wortspiel . Text & Konzept | www.wort-spiel.at

Layout: Florian Divi | www.divi.at

Produktion: Emanuel Raviola | www.raviola.eu

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN Paperback: 978-3-99093-073-1

ISBN Ebook: 978-3-99093-075-5

Gedruckt in Österreich

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALTSVERZEICHNIS

Danke	10
Das Jahrhundert des Bewusstwerdens	12
Einleitung	15
1. Resonanz und ganzheitliche Denkansätze	27
Was ist Resonanz?	32
2. Ganzheitlich Resonanz lernen – die logischen Ebenen	51
Definition der logischen Ebenen	57
<i>Umwelt</i>	57
<i>Verhalten</i>	58
<i>Fähigkeiten und Strategien.</i>	59
<i>Beliefs: Innere Haltungen und Glaubenssätze.</i>	64
<i>Werte – Atmosphäre gestalten</i>	68
<i>Seele und Charisma.</i>	76
<i>Zusammenspiel der logischen Ebenen.</i>	78
<i>Problemdefinition und Konfliktlösung</i>	81
3. Resonanz und Kommunikation mit sich selbst – im Einklang sein	88
Die Macht der Gedanken und Empathie.	93
Innerer Kraftplatz: Die eigene Resonanz finden	100
<i>Reflexion der Übung und Anwendung im Alltag</i>	105
<i>Zauberworte und Funki als Metapher</i>	106
<i>Mit der Seele den Alltag verzaubern und verschönern.</i>	107

<i>Der Kraftplatz als Tankstelle</i>	107
<i>Frieden, Resonanz und Sinn im Leben finden</i>	109
Ziel und Sinn im Leben finden	110
<i>Kommunikation mit der Seele</i>	114
<i>Einige Beispiele für Kommunikation mit der Seele</i>	118
<i>Kommunikation mit dem Körper</i>	120
<i>Botschaften des Körpers erkennen</i>	120
Resonanz und Matrix: Altes ganzheitlich heilen und Neues lernen.	128
4. Resonanz und Kommunikation mit anderen – im Einklang und Gleichklang sein	145
Das Talentemodell – die Energiemuster	148
<i>Die Definition der Energiemuster</i>	151
<i>Energiemuster: Die Fürsorglichen oder Besserwisser</i>	164
<i>Energiemuster: Die Charmeuse oder Kleine Kinder</i>	166
<i>Energiemuster: Die Mutigen oder Aggressiven</i>	170
<i>Energiemuster: Die Beobachter oder Rückzieher</i>	172
Das 5-Rollen-Modell für neue Rollenbilder.	176
<i>Das 5-Rollen-Modell als Basis für gleichwertige Beziehungen</i>	180
<i>Die Rolle „Individuum“</i>	183
<i>Die Rolle „Frau/Mann“</i>	186
<i>Die Rolle „Hierarchie“</i>	188
<i>Die Rolle „Spielen“</i>	191
<i>Die Rolle „Umfeld“</i>	193
<i>Zusammenfassung der 5 Rollen</i>	196

5. Resonanz und Kommunikation mit der Natur und dem Universum	202
Das Geheimnis Resonanz – Modelle zum ganzheitlichen Erfassen von Beziehungen und menschlichem Miteinander	204
Resonanz im sozialen Miteinander – die Doppelspirale	207
Resonanz mit dem Universum – das Medizinrad	211
Resonanz mit Fachwissen und Intuition	217
6. Holistisches Menschenbild in der Kutschera-Resonanz®-Methode	221
1. <i>Die Persönlichkeit ist eine individuelle persönliche Schwingung.</i>	224
2. <i>Dreiteiliger Zielsatz und Persönlichkeit</i>	225
3. <i>Systemischer Ansatz und Persönlichkeit</i>	227
4. <i>Haus der Persönlichkeit – Eigenverantwortung</i>	229
7. Holistische Forschung und Lehre	232
Forschung, Evaluierung und ethischer Rahmen	234
Balancieren lernen und ethischer Rahmen.	237
Forschung im Bereich Ausbildungen	240
Forschung im Bereich Familie und Schule – Eltern, Paare, Kinder, Jugendliche und PädagogInnen	242
Forschung im Bereich Gesundheit.	246
Forschung im Bereich Wirtschaft: Unternehmen, Organisationen	249
8. Kindheitsträume – Unmögliches möglich machen	253
Schlusswort.	266
Abbildungsverzeichnis	268
Index	270
Literatur.	272
Über die Autorin	274

DANKE

Es ist mir unmöglich allen Menschen Danke zu sagen, die mitgewirkt haben, um die komplexe Ganzheit von Beziehungen und menschlichem Miteinander in einem Konzept als Einheit darzustellen.

Es sind so viele, mit denen ich gemeinsam gesucht und immer wieder nächste Schritte gefunden habe, um mehr Resonanz in unserem Umfeld und in unseren Beziehungen gestalten zu können.

Danke allen Kollegen und Kolleginnen und allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern unserer Kurse. Und vor allem Danke an Walter, der so viel Verständnis für meinen Traum hat und für mich da ist, wenn ich den nächsten Schritt nicht finden kann.

Danke

Andrea für alle wertvollen Gespräche, Texte und die viele Zeit,
Clemens für die liebevollen und treffenden Zeichnungen,
Christine für die Formulierungen,
Emanuel für dein Engagement und deine Geduld als Geburtshelfer,
Florian Divitschek für die einfühlsame Gestaltung,
Fr. Wickhoff und Fr. Kerndle für das achtsame Lektorat,

Danke meinen strengsten Lehrmeistern

Walter, Steffi, Peter und Jörg

DAS JAHRHUNDERT DES BEWUSSTWERDENS

MENSCHEN IN RESONANZ GEHEN MIT VERTRAUEN IN
DIE ZUKUNFT UND MACHEN UNMÖGLICHES MÖGLICH

Wir Menschen sind an einem Punkt angekommen, an dem wir uns entscheiden dürfen: Wollen wir noch mehr Konsum, noch mehr Information, noch mehr Wachstum und noch mehr Ausbeutung oder wollen wir uns auf das Wesentliche konzentrieren? Was aber ist das Wesentliche? Es ist die Suche nach Glück, Zufriedenheit und Miteinander im Leben – und der Schlüssel dafür liegt in uns!

Jeder Mensch hat in sich einen großen Schatz – eine persönliche Resonanz. Diese Resonanz wird im Laufe des Lebens oft verschüttet, kann aber wiederentdeckt und gelebt werden. Erst wenn wir wieder in Resonanz sind, werden wir neue Lösungsmöglichkeiten finden, ganz neue Richtungen öffnen und lernen die riesige Kapazität unseres Gehirns bewusst zu gebrauchen. Doch zurzeit besteht ein großer Unterschied zwischen dem was wir tun und leben und dem, was wir tun und leben könnten.

Die Frage lautet: Wie können wir diese Kluft verringern und mit Freude unser Potential und unsere Fähigkeiten und Weisheiten miteinander leben?

Große neue Errungenschaften und Entdeckungen sind immer dann passiert, wenn Menschen sich getraut haben in unbekannte Gebiete vorzudringen. Es ist unser Bestreben generelle Muster und Strukturen für menschliches Miteinander zu finden, die jeder einzelne mit seinem eigenen Inhalt füllen kann. Dazu gehört das Wissen aus dem neuen Forschungsfeld der Epigenetik, welches uns hier weiterhilft: Wir können unsere Gene neu schreiben, Altes, Belastendes löschen und uns mit dem Geist unserer Ahnen in unseren Genen versöhnen.

Wenn uns das gelingt, können wir neue Türen in viele Bereiche öffnen, die volle Kapazität unseres Gehirns nutzen und mit Entdeckermut unsere Begrenzungen weiten und uns voll Begeisterung Neuem stellen, ein gleichwertiges Miteinander leben und all dieses Wissen vielen Menschen zugänglich machen. Dann ist auf unserer Erde genug für alle da: genug Liebe, genug Geld, genug Essen, genug Schönheit, genug Gesundheit und genug Platz.

Jede Person und jedes Alter findet individuelle Antworten, wenn sie Resonanz in sich, mit anderen und der Natur lebt. Dann sind wir innerlich ausgeglichen und gehen mit Zuversicht in die Zukunft – auch wenn wir nicht wissen, wie die Zukunft sein wird. Dieses Buch zeigt mit einfachen Erklärungen und Übungen, wie jeder seine eigene Resonanz im Alltag leben kann und wie Menschen gemeinsam gestalten können:

- *Familien, in die jeder gerne heimkommt.*
- *Schulen, in denen jeder gerne lernt.*
- *Unternehmen, in denen jeder gerne arbeitet.*
- *Gemeinden, in denen jeder gerne lebt.*

Dieses Buch ist eine Schatzsuche in Sachen Menschlichkeit. Diese kann nur gelingen, wenn wir lernen ganzheitlich zu denken, zu lehren und zu lernen.

EINLEITUNG

Wir dürfen nicht hoffen,
eine bessere Welt zu erbauen,
ehe nicht die Individuen besser werden.

–Marie Skłodowska–Curie (1867–1934)

„Das Wunderbare an uns Menschen ist,
dass wir zwei Vererbungssysteme besitzen –
ein chemisches und ein kulturelles. ...
Unser chemisches System erhebt uns kaum
über andere Tiere, doch unser kulturelles
System ist in der Natur ohne Beispiel. Seine
formende Kraft schenkt uns Sprache, Kunst,
Wissenschaft und sittliche Verantwortung.“

–Gottfried Schatz:

*Jenseits der Gene: Essays über unser Wesen,
unsere Welt und unsere Träume, 2008*

Wir Menschen sind verantwortlich für alle Entwicklungen unserer Zivilisation, ob gut oder schlecht, wir haben sie durch unser Handeln ermöglicht. Und deshalb können wir diesen Kurs auch in neue Richtungen lenken. Dies kann nur geschehen, wenn wir lernen ganzheitlich zu denken und die volle Kapazität unseres Gehirns bewusst zu nutzen.

Unsere Gedanken sind kraftvoll und bestimmen unser Leben:

- Unsere Gedanken beeinflussen unsere Körperzellen und sind wesentlich verantwortlich für unsere **Gesundheit**.
- Unsere Gedanken bestimmen, wie wir mit **technischen Entwicklungen** umgehen und ob wir die Folgen abschätzen.
- Unsere Gedanken bestimmen, ob wir unseren **Reichtum** teilen oder nur am eigenen Gewinn interessiert sind.
- Unsere Gedanken bestimmen unsere **Beziehungen** und unser **Miteinander** im privaten und beruflichen Bereich.
- Unsere Gedanken bestimmen, wie wir **unsere Kinder erziehen** und wie sie die Zukunft gestalten werden.
- Unsere Gedanken bestimmen, ob wir unsere Energie für **Fachwissen** oder **Gefühle und Intuition** verwenden – oder für beides.
- Unsere Gedanken bestimmen, ob wir uns **frei oder eingeschränkt** fühlen und ob wir uns als Dirigent unseres eigenen Orchesters fühlen oder darunter leiden, dass andere uns vorgeben, was zu tun ist.
- Unsere Gedanken bestimmen, ob wir an unsere **Fähigkeiten und Talente** glauben und ob wir bereit sind diese inneren Schätze zu erforschen.
- Unsere Gedanken bestimmen, ob wir an ein **freundliches oder unfreundliches Universum** glauben und sie bestimmen in welche Richtung wir unsere Kräfte, unser Wissen und unsere Talente einsetzen.

Es gibt sehr viele Wissenschaftler, die diese Richtungen beschreiben. Das Problem ist, dass alle Richtungen zusammenwirken und sich gegenseitig beeinflussen. Es braucht ganzheitlicheres Denken, ganzheitliches Lehren und Lernen, um die Visionen für eine gesunde Erde und eine gesunde Zukunft möglich werden zu lassen. Dieses Lehren und Lernen sollte bereits in der Schule beginnen und könnte ermöglichen, dass Kinder schon früh beginnen holistisch zu denken und diese großartige Vielfalt auf unserer Erde ständig ausbalancieren und neue Türen öffnen.

Es ist sehr wichtig, dass wir Fachwissen lernen. Genauso wichtig ist jedoch, dass wir alles lernen, was nicht als Fachwissen gilt: globales Denken, Selbstvertrauen, soziales Verhalten. Wir brauchen in der Schule ein neues Fach, sodass Kinder schon früh lernen die riesigen unbewussten Kapazitäten des Gehirns bewusst zu gebrauchen.

Unser menschliches Gehirn ist wie ein riesiger Computer, aber wir brauchen dafür eine Gebrauchsanweisung. Wir können uns Folgendes überlegen und ausrechnen: Unsere hervorragenden Computerprogramme und technischen Errungenschaften werden mit 0 und 1 programmiert, also zwei Elementen. Nehmen wir nun unser Gehirn, in dem Informationen in Form von 5 Elementen gespeichert sind: sehen, hören, spüren, riechen und schmecken. Wir können also um exponentiell vieles mehr als die Computerwelt – das heißt, wir können Unmögliches möglich machen. Das Problem ist, dass wir diese riesige Kapazität nur unbewusst nutzen und dieses Unbewusste führt zu den großen Problemen unserer Zeit. Es besteht daher die riesige Chance, dass wir lernen unser Gehirn bewusst zu gebrauchen und abzuschätzen, wie wir mit unseren Gedanken und Visionen alles, was uns umgibt, beeinflussen können.

Wir alle haben gute und schlechte Tage. An guten Tagen haben wir all das bereits zur Verfügung und brauchen es nur noch aufzudecken. Wenn wir uns bewusst machen, was wir an guten Tagen tun, können wir jeden schlechten Tag in einen guten verwandeln und die volle Kapazität unseres Gehirns bewusst nutzen – und jeder kann dazu beitragen das Unmögliches möglich zu machen. Dieses Buch soll eine Gebrauchsanweisung für unser Gehirn sein. Es

soll sehr einfach aufzeigen, wie wir Schritt für Schritt entdecken können, was wir an guten Tagen machen und wie wir es bewusst im Alltag leben können.

Eine Metapher für diese individuelle Resonanz und ein ganzheitliches Miteinander ist ein Orchester.

Dazu möchte ich zunächst Nikolaus Harnoncourt, Begründer des Concentus Musicus, Orchestermusiker und Dirigent, zitieren (Harnoncourt 2017, S. 20), der über das Orchester Folgendes sagte: „Wie konnte man das erfinden? Man konnte es nicht, es ist nach und nach entstanden... Viele Generationen, unendlich viele Experimente führten schließlich zum Orchester, einer Klangwundermaschine aus Menschen und Musikinstrumenten; man kann es fast nicht glauben, dass Musiker, die ja von Natur aus Individualisten sind, die ihren persönlichen Klang schaffen wollen, nun ihre Phantasie dem großen Kollektiv zuwenden, der Verschmelzung von Klängen, der Entdeckung und Erfindung neuer Farben und Farbkombinationen; fast alle Komponisten waren zeitweise Mitglieder solcher Orchester. Sie nahmen selbst aktiv Anteil am Entstehen der vielen, vielen Möglichkeiten, und sie kannten und verstanden das komplizierte Wesen des Orchesters: jeder gute Musiker hat einen ausgeprägten Gestaltungswillen, ist im Grunde Solist und muss es sein – im Orchester vereinen sich alle diese Individualitäten, jeder bringt seine ganze Persönlichkeit, seine volle Künstlerschaft und ordnet sie zugleich einem – rätselhaften – Gesamtwillen unter. So hat jedes Orchester auch ohne Dirigent eine unverwechselbare Persönlichkeit; natürlich bilden sich in Wien, Prag, Paris etc. verschiedene nationale Klangideale.“

Man fragt sich also, wie es möglich ist, dass Musiker gemeinsam in einem Orchester eine wunderbare Symphonie spielen und eine Atmosphäre verbreiten, die die Zuhörer verzaubert? Das Geheimnis ist wohl, dass jeder das eigene Instrument und seinen Teil der Partitur perfekt beherrscht und zugleich mit den anderen Musikern verbunden ist. Diese Verbundenheit schwingt – ähnlich wie im Resonanzraum der Geige oder des Cellos – auch innerhalb des Orchesters.



Abbildung 1: Orchester

Jeder Musiker muss sich aber auf diese komplexe Ganzheit einlassen. Ein Geigenspieler erarbeitet sich zunächst Tonleitern und Techniken, die jedoch noch keine Musik ergeben, auch wenn sie perfekt gespielt sind. Es müssen noch das Herz und die Gefühle hinzukommen, damit eine innere Berührung möglich wird. Wenn nun ein Geigenspieler dies erreicht hat, braucht es weitere Fähigkeiten, um auch gut im Orchester mitzuspielen: Er muss lernen mit allen anderen Musikern und Instrumenten Verbindung aufzunehmen. D.h., während jeder Musiker sein Instrument und seine Noten spielt, ist er gleichzeitig mit den anderen Musikern verbunden. Wenn das funktioniert, fehlt nur noch das Publikum. Jedes Publikum ist anders und auf jedes Publikum stellen sich gute Musiker neu ein, um ein wunderbares musikalisches Erlebnis zu schaffen.

Das Gleiche gilt für menschliches Miteinander: Es ist sicherlich sinnvoll Techniken zu lernen, mit denen man seine inneren Teile kennen lernt, sodass das „innere Hamsterrad“ zur Ruhe kommt. Aber erst wenn zu den

Techniken – so wie beim Geigenspieler – die Gefühle und das Herz hinzukommen, sind wir auch authentisch und in Resonanz mit uns selbst. Wenn wir mit anderen auf neue Weise leben und arbeiten wollen, sollten wir lernen die innere Landkarte unseres Gegenübers zu verstehen, so wie das gute Musiker im Orchester tun.

Wenn wir nun alle gut miteinander spielen, fehlt noch das Umfeld, bzw. um im Bild des Orchesters zu bleiben, das Publikum und die Rahmenbedingungen: Erst wenn wir wieder lernen, mit der Natur in Verbindung zu sein, andere Menschen in ihrer wunderbaren Eigenart zu entdecken und unsere Gefühle und unseren Verstand zu schätzen und uns damit zu verbinden, dann können wir wie ein Orchester wunderbare Musikstücke gemeinsam spielen und wohlthuende Atmosphäre verbreiten. Dann leben wir Resonanz in uns, mit anderen und mit aktuellen Rahmenbedingungen, die sich laufend verändern können. Wie ein Orchester hat auch jede Partnerschaft, jede Familie eine unverwechselbare Persönlichkeit und natürlich bilden sich in verschiedenen Ländern und Kulturen verschiedene Klangideale.

Für all das braucht es Fähigkeiten, die genauso erlernt und trainiert werden können, wie Orchestermusiker die Partitur und ihren Anteil darin erlernen. Wir können in Gesprächen gemeinsam Musikstücke finden, in denen jeder Spieler wichtig ist und jeder sich für das Gelingen verantwortlich fühlt und sein Bestes einbringt. Dann sind die Tonleitern – oder das individuelle Fachwissen – mit Intuition verbunden. Herz und Verstand haben sich dann gefunden und lieben gelernt. Es ist eine wunderbare Reise vom Verstand zum Herzen und dann kann man beides in ihrer Verbindung schätzen.

Sinnvoll leben und Sinn stiften

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen, die Sinn im Leben finden wollen und gleichzeitig wissen, dass ihnen etwas in ihrem Leben fehlt, es aber nicht fassen können. Viele haben Angst krank zu werden und haben Angst vor einer unsicheren Zukunft. Was sie wirklich suchen, ist ein gleichwertiges Miteinander, in dem sie frei und geborgen mit anderen leben können. Beruf und Fachwissen allein hilft ihnen dabei nicht weiter.