

# +Depressionen mit der Resonanzmethode® geheilt

## ...durch das Freilegen von Talenten

### Fallbeispiel: Kathis Geschichte

„Ein paar Jahre hätte ich so nicht mehr überlebt. Ich war in einer Zwischenform. Zu stark, um tot zu sein und zu schwach, um zu leben“, sagt Kathi rückblickend. Heute ist sie 19 Jahre alt, eine junge Frau, attraktiv, klar, zielstrebig, offen. Der Weg dahin war lang und oft sehr dunkel.

Katharina war schon als Kind kränklich. Je älter sie wurde, desto mehr Möglichkeiten suchte sie, um krank zu sein. Sie hatte immer öfter Traurigkeits- und energielose Phasen. „Jeder andere schafft alles so gut, nur ich bekomme gar nichts auf die Reihe!“ – damit begann das Gedankenkarussell - und das drehte sich im Laufe der Zeit immer schneller. Mit 15 Jahren wollte sie nicht mehr leben. Sie verletzte sich mit Messern, Scheren und Glasscherben, vertrieb die Wunden mit Essigreiniger. Sie nahm Tabletten – einen Mix aus allem, was sie zu Hause fand. Sie bekam Herzrasen, ihr Leben stand auf der Kippe. Ihre Angst überwog. Sie offenbarte sich ihrer Mutter, die völlig unvorbereitet war.

Die 15jährige wurde in die Psychiatrie eingewiesen. Der Anfang einer insgesamt drei Jahre andauernden Odyssee – insgesamt verbrachte sie ein knappes Jahr stationär. Im Februar 2009 der 3. Selbstmordversuch mit ca. 20 Schlaftabletten, die die Mutter versteckt hatte – das Ergebnis: ein weiterer Krankenhausaufenthalt. Im September wiederholte sie die 6. Klasse – sie hatte zu viel Stoff versäumt. In ihr Tagebuch schreibt sie:

*„Der Schleier legt sich über dich und mit ihm lastet eine Schwere auf dir, die dir die Energie und Hoffnung aussaugt, so dass Du einsam verharren musst in der Dunkelheit. All Deine positiven Gefühle werden von Kälte eingekapselt und du kannst sie nur noch abgeschwächt und gar nicht mehr spüren. Unfähig, dich zu befreien, musst du in der Enge und Verzweiflung verbleiben, bist gefangen in deinem eigenen Gedanken-Gefängnis und dir Schlüssel ist in dir“.*

Von November 2009 bis März 2010 nehmen die schlechten Phasen stetig zu. Inzwischen nimmt Kathi neun Tabletten am Tag. Immer wieder ist sie krank, bekommt Antidepressiva und Infusionen. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie zögert, Kathi aufzunehmen – nach einer Woche wird sie wieder entlassen – in unverändertem Zustand – ohne Therapie. Kathi verbringt viel Zeit bei den Großeltern – die Eltern wollten sie nicht allein zu Hause lassen. Im Mai 2010 dann der 4. Selbstmordversuch – sie schließt sich in der Toilette der Geschlossenen Abteilung der Jugendpsychiatrie ein, zertrümmert eine Kaffeetasse und verletzt sich mit den Scherben lebensgefährlich am Hals.

Dezember 2010: Ein Streit in der Familie eskaliert – Kathi zieht zu ihrer Tante im selben Ort. Die Psychiaterin kann Kathi keine stationäre Aufnahme anbieten, sie habe keine Therapieideen mehr. „Ich solle die Zähne zusammen beißen. In ein paar Jahren würde ich von dem profitieren. Ich würde wahrscheinlich aber immer wieder leichtere bis schwerere Rückfälle haben“, erzählt Kathi.

Kathi nimmt einen Termin bei Gundl Kutschera im Institut Kutschera in Wien wahr – ihrer Tante zu Liebe, die sie schon seit längerem dazu gedrängt hatte. Kathis Gedanken: *„Ich kann mich danach ja immer noch umbringen.“*

Aber dann war für Kathi alles neu: **„Gundl Kutschera war die erste, die mir zugehört hat und die nicht auf mein Verhalten geschaut hat, sondern Gefühle in mir ausgelöst hat. Plötzlich habe ich ein Glücksgefühl im Körper gespürt“**. Kathi hörte Sätze wie: Sie müsse die Entscheidung treffen, ob sie leben wolle oder nicht. Sie könne sich für ein gutes Leben entscheiden oder nicht. Niemand könne das für sie tun, so die Worte des Coach, Gundl Kutschera.

Dr. Gundl Kutschera ist Soziologin, klinische Psychologin, Psychotherapeutin, Lehrcoach, Lehrsupervisorin und Autorin mehrerer Bücher. Seit 1974 ist sie Trainerin, Vortragende und Universitätslektorin in Europa und den USA. Im selben Jahr konzipierte sie die Resonanzmethode<sup>®</sup>, die bis heute kontinuierlich weiterentwickelt wurde. Der Begriff "Resonanz" stammt aus der Physik. Er besagt, wie örtlich getrennte Gegenstände gemeinsam schwingen können. Wie in einem einheitlichen Orchester spielen unterschiedliche Instrumente in ihrer ureigensten Schwingung und finden dennoch zu einem harmonischen Ganzen. Übertragen auf den Menschen steht der Begriff für den Gleichklang zwischen dem eigenen physischen Körper, Gefühlen, Gedanken und der Seele (Selbstkompetenz) und andererseits zwischen den Menschen untereinander (Sozialkompetenz). Resonanz heißt also, mit sich und seinem Umfeld in Einklang sein, sodass gleichwertiges Miteinander möglich wird. Die Resonanzmethode<sup>®</sup> zeigt den Weg dorthin.

Seit Februar 2011 nimmt Kathi keine Medikamente mehr – aus eigener Entscheidung. Sie hat inzwischen 25 Kilogramm zugenommen. Die Psychiaterin riet ab: „Bei Deiner Diagnose beträgt das Rückfallrisiko 60 – 70 Prozent, mit den Medikamenten sind es nur 20 – 30 Prozent. Kathi: *„Das war für mich erst recht ein Grund, alles abzusetzen. Die Medikamente haben mir keine Strategie beigebracht, mit Problemen umzugehen und sie haben mir auch nicht geholfen, mich selbst wieder zu mögen. Das habe ich nur mit der Resonanzmethode<sup>®</sup> wieder gelernt.“*

Im ersten Schritt des Coachings geht es darum, ein Zielbild auszuwählen. Kathis erster Zielsatz lautet: **Ich lebe und ich liebe**. Gleich in der ersten Sitzung verabschiedet sie sich von ihrem alten Leben und begrüßt den Neubeginn. Für Kathi geht es endlich „sehr schnell bergauf“. Im nächsten Schritt suchen Gundl Kutschera und Kathi die Blockaden, die im Weg liegen. Mit verschiedenen Interventionen werden diese entmacht.

Das Institut Kutschera feiert in diesem Jahr Jubiläum. Seit 30 Jahren bietet das Institut Ausbildung, Beratung, Training, Seminare, Coaching, Projekt- und Prozessbegleitung an und legt in den Bereichen Gesundheit, Kommunikation und Beziehung Talente frei. Dr. Gundl Kutschera (71) gründete das Ausbildungsinstitut 1982. Ihre Mission: „Menschen aller Altersgruppen dabei zu begleiten, ihr Potential freizulegen und wieder Zugang zu den eigenen Ressourcen zu finden“ – von der Familie über die Schule bis in die Vorstandsetage.

Die Bilanz: 18.000 Teilnehmer haben bis heute an Ausbildungen und Kursen im Institut teilgenommen. Ihr Fazit: Im Schnitt steigerten sie ihre Leistungsfähigkeit um 28 %, ihre Gesundheit um 60 %, reduzierten ihren Stress um 25 % und erzielten um 40 % bessere Konfliktlösungen.

Positives Denken heißt dabei nicht, das Negative zu ignorieren, sondern es hilft, die neue, eigene Richtung zu finden. Dabei geht es nicht darum, Ursachenforschung in der Vergangenheit zu betreiben, sondern für die Zukunft ein positives Bild zu entwickeln. Ein Schlüsselement dabei: Über Grenzen zu gehen, um neue Konzepte für die Zukunft zu entwickeln.

*„Auch heute gibt es noch Zweifel und Frust, aber früher bin ich erstartet in meiner Hilflosigkeit, in meinem finsternen Loch. Heute weiß ich, dass ich alle Herausforderungen schaffen kann“,* sagt Kathi. Der Satz steht – und es gibt keinen Zweifel daran.

Die Themenpalette der Coachees und KursteilnehmerInnen im Institut Kutschera ist groß. Burn-out, Work-Life-Balance, Scheidungen, Süchte, Depressionen – um nur einige zu nennen. Gemeinsam ist allen Themen, dass die Probleme im Kopf entstehen und das Gedankenkarussell kein Ende findet. Kutscheras Ziel ist gleichzeitig der Titel ihres neuen Buches: *“Dass jeder Einzelne lernt, sein Herz zu öffnen und es mit dem Verstand zu verbinden.”*

Da ist der erfolgreiche Manager, der locker vor 250 Vorständen einen Vortrag hält aber 12 Jahre und den Kurs zum nlp-Resonanz<sup>®</sup>-Practitioner brauchte, um einer Frau zu sagen: „Ich liebe Dich“. Da ist die Unternehmergattin, zerrissen zwischen den eigenen hohen Ansprüchen und den Anforderungen von Familie und Beruf. Da ist der 28-Jährige, der sich nach dem frühen Tod der Mutter allein gelassen fühlt und Probleme hat, sein Leben in den Griff zu bekommen. Und da ist die 34-Jährige, die an einer unheilbaren Erbkrankheit litt und nach ärztlicher Diagnose nur 30 Jahre alt werden sollte.

Gundl Kutschera wirbt für sich mit dem Slogan **„Schatzsucher in Sachen Menschlichkeit“**. Das ist nicht übertrieben, wenn man bedenkt, wie vielen Menschen sie bereits geholfen hat, ihre Talente frei zu legen, ihres zu leben. Sie ist seit 50 Jahren mit Prof. Walter Kutschera, Dekan an der Universität Wien, verheiratet. Seine Profession: Die Physik. Klar, dass Gundl Kutschera in ihrer Arbeit großen Wert auf höchste Qualität und die Integration neuester Forschungsergebnisse setzt. Gebündelt in der Resonanzmethode<sup>®</sup>, integriert sie die wirksamsten Werkzeuge aus Superlearning, Hypnose, Logotherapie, Mentaltraining, Neurolinguistischem Programmieren (nlp) und Systemtheorie zu einem ganzheitlichen Anwendungsmodell. Ihr Ziel: Ihr Wissen um die Menschlichkeit in die Grundlagenforschung zu integrieren.

Gundl Kutschera: *“Dank vieler Erfahrungen, Schulungen, Experimente und Evaluierungen wissen wir, dass es möglich ist, Kommunikation und menschliches Miteinander lehr- und lernbar zu machen. Und zwar so exakt, wie jedes Instrument, jede Sportart, jede Sprache. Es gibt klare Schritte, die einerseits helfen, die komplexe Ganzheit zu erfassen und andererseits Übungen vorgeben, die helfen täglich zu üben – wie vergleichsweise die Tonleitern bei einem Instrument.”*

Wir können wiederholbare und vorhersagbare Ergebnisse erreichen:

Die Gehirnforschung hat herausgefunden, dass der Mensch nur zwei Prozent seines Gehirns benutzt. Kutschera: "Wir hätten ganz viele neue Chancen, wenn wir begännen, die restlichen 98 % bewusst zu gebrauchen." Die aktuelle Gehirnforschung stützt diese Erkenntnis. Wenn die emotionale Intelligenz mit der Ratio verbunden wird, könnten bis zu 90% „brachliegende“ Teile des Gehirns aktiviert und nutzbar gemacht werden. Kutschera: *"Das ist die Voraussetzung für die Bewältigung und Gestaltung der auf uns zukommenden und schon bestehenden Veränderungsprozesse."*

Gundl Kutscheras Vision: *"In einem gleichwertigen Miteinander gestalten Menschen lebendige Beziehungen, Familien, Schulen und Arbeitsplätze, wo alle gerne leben, arbeiten, sich individuell einbringen können, ihren Platz finden und sich wohl fühlen."* Sie ist sicher: ***"Das vergangene war das Jahrhundert des "Wissens", dieses wird das Jahrhundert des "Bewusstwerdens".***