



# + unterrichten von selbst- und sozialkompetenz

Eine Untersuchung an der Europahauptschule Mödling Februar 2005

Kutscheracommunication  
Dr. Gundl Kutschera

In Zusammenarbeit mit  
Europahauptschule Mödling  
Direktor: Sabine Moldan

Mit freundlicher Unterstützung von  
Prof. Dr. Klaus Zapotocsky ,  
Johannes Kepler Universität Linz

## Vorwort

### Unsere Kinder: Knospen von heute und Blüten von morgen.

Seit 1972 arbeitet *kutscheracommunication* mit Eltern, Kindern und Lehrern zusammen. Gemeinsam versuchen wir eine Schule zu gestalten, in die jeder gerne geht und wo jeder gerne lernt und ein zuhause in das jeder gerne kommt.

Unsere Erfahrungen in all den Jahren zeigen eine große Unsicherheit und oft Ratlosigkeit. Es sind nicht so sehr psychologische Probleme, die Hindernisse darstellen, sondern einfach ein „Nicht-Wissen“. Ob das verzweifelte Eltern sind, die sich bekennen: „Ich weiß ich bin schuld, aber niemand sagt mir was ich tun kann“ oder die Lehrer, die immer mehr Kinder in den Klassen haben, die den normalen Unterricht kaum folgen können, auf massive Art stören und „nicht dazu passen“.

Einerseits sind der Sinn und die Zuversicht für die Zukunft oft nicht vorhanden und andererseits fehlen praktische Anweisungen (Werkzeuge) für den Alltag, die einen Schutzrahmen bieten, indem für jeden Platz ist, sich zu entfalten.

Es gibt Schulungen und Zeugnisse für ganz vieles, nur für Partnerschaft und Kindererziehung nicht. Unser Institut *kutscheracommunication* forscht seit 1986 im Rahmen der „Resonanz-Stiftung“ in Deutschland und des „Resonanz-Vereins“ in Österreich, wie all das Wissen von den vielen verschiedenen Theorien und Konzepten in Kommunikation und Psychotherapie so vereinfacht werden kann, das es für Eltern, Lehrer und Kinder in möglichst kurzer Zeit gelehrt und gelernt werden kann.

Ausbildung, Curriculum und Fragebogen wurden in all den Jahren immer wieder anhand von Projekten erprobt, verbessert, vereinfacht und so aufbereitet, dass die Ergebnisse wiederholbar und messbar wurden. Wir haben unserer Arbeit in einem Theoriekonzept zusammengefasst – die Resonanz-Methode®.

Die schönsten Geschenke für unsere Arbeit haben uns die Kinder selbst gemacht. Nach der gemeinsamen Zeit haben sie uns folgende Sätze mit gegeben:

*Die Zukunft wird nicht einfach sein, aber ich finde meinen Platz und es gibt immer viel zu tun.*

*Ich habe Selbstvertrauen und Spaß an der Schule und lebe mein inneres Paradies.*

*Ich habe Kraft, Schutz, Standfestigkeit und bin mit Freude und Selbstvertrauen mit meinen Mitschülern.*

*Ich habe Lust und Spaß am Lernen und wache morgens ausgeruht auf.*

*Ich bin konzentriert, voller Selbstvertrauen, sicher und schnell bei den Schularbeiten.*

*Ich bin in der Schule und zuhause ruhig und gelassen.*

*Ich lerne konsequent, kraftvoll und dauerhaft und mit Freude.*

**Wir bestimmen mit unseren Kindern unsere Zukunft!**

## **Autoren**

Dr. Gundl Kutschera  
Andrea Kutschera  
Clemens Deifel

## **Unser Dank gilt im Besonderen:**

Dem Trainerteam, ohne das die Durchführung nicht möglich gewesen wäre.

Stefanie Kutschera  
Stefan Kutschera  
Renate Smolik  
Brigitte Kraus  
Gudrun Hebenstreit

Der Johannes Kepler Universität, im Besonderen Prof. Dr. Klaus Zapotoczky.

Der Europahauptschule Mödling, im Besonderen Dir. Sabine Moldan und ihrem Lehrerteam.

## **Kontakt**

**kutschera**communication **Österreich**  
(Seminarverwaltung und Koordinationsstelle)  
A-1060 Wien  
Eisvogelgasse 1/5  
T +43(0)1 597 50 31  
F +43(0)1 597 50 31 44  
E-Mail:office@kutscheracommunication.com

**kutschera**communication **Deutschland**  
D-69221 Dossenheim  
Buchenweg 38  
T +49(0)6221 862 107  
F +49(0)6221 869 294  
E-Mail:office@kutscheracommunication.com

**www.kutscheracommunication.com**

## Inhaltsverzeichnis

<b>A. PILOTPROJEKT</b> .....	<b>5</b>
1. DESIGN FÜR UNTERRICHT VON SELBST- UND SOZIALKOMPETENZ IN DER SCHULE .....	5
DAS ZIEL .....	5
UNSERE HYPOTHESE .....	5
INHALTE DES UNTERRICHTS.....	5
ZUSÄTZLICHE FRAGESTELLUNG .....	6
ZEITLICHER ABLAUF - SETTING .....	6
WISSENSCHAFTLICHES SETUP.....	6
2. PILOTPROJEKT AN DER EUROPAAUPTSCHULE MÖDLING.....	6
3. AUSWERTUNG UND ERGEBNISSE .....	8
DIE AUSWERTUNG DER FRAGEBÖGEN.....	8
DIE ERGEBNISSE UND IHRE BEDEUTUNG .....	8
MIT ZUVERSICHT IN DIE ZUKUNFT .....	8
EIGENVERANTWORTUNG .....	8
SOZIALVERHALTEN UND GRUPPENDRUCK.....	9
OPTIMALER LEISTUNGSZUSTAND IN SPORT UND SCHULE .....	9
DROGENPRÄVENTION.....	10
GANZHEITLICHES ERFASSEN DER EIGENEN PERSÖNLICHKEIT .....	10
FRUSTRATIONSTOLERANZ .....	11
4. LEHR- UND LERNSCHWERPUNKTE.....	12
DIE MACHT DER GEDANKEN .....	12
AUTORITÄRES FÜHREN VERSUS SCHUTZRAHMEN SETZEN, IN DEM SICH JEDER ENTFALTEN KANN .....	12
PERSON UND VERHALTEN TRENNEN – VERHALTEN UND GEFÜHLE TRENNEN .....	13
KONFLIKTE LÖSEN – STREITEN LERNEN.....	13
LÖSUNGSORIENTIERTES VERSUS PROBLEMIORIENTIERTES DENKEN – REFRAMING.....	13
DUALISMUS – DIE POLE ZUSAMMENFÜHREN – BALANCE FINDEN.....	13
DIE 5 ROLLEN.....	15
5. STATEMANAGEMENT – RESONANZ ALS LERNVORAUSSETZUNG.....	16
<b>B. DIE RESONANZ-METHODE®</b> .....	<b>18</b>
1. DIE GRUNDANNAHMEN DER RESONANZ-METHODE® .....	19
2. WIE MACHEN WIR ES? .....	19
DIE LOGISCHEN EBENEN .....	20
GANZHEITLICHE DARSTELLUNG DER LOGISCHEN EBENEN – NESTED LOOP .....	21
NESTED LOOP .....	22
ENERGIEMUSTER – ALTE ROLLEN .....	22
PROZESSFILTER.....	23
DAS HAUS DER PERSÖNLICHKEIT - DIE LOGISCHEN EBENEN SIND ALS HAUS DER PERSÖNLICHKEIT IN EIN KINDGERECHTES BILD ÜBERTRAGEN. ....	24
3. PRAKTISCHE UMSETZUNG DER RESONANZ METHODE® FÜR KINDER .....	26
4. DAS SELBSTVERSTÄNDNIS DER RESONANZ-METHODE® .....	26
<b>ANHANG</b> .....	<b>28</b>
DAS CURRICULUM .....	28

## A. Pilotprojekt

### 1. Design für Unterricht von Selbst- und Sozialkompetenz in der Schule

„Kommunikation ist lehr- und lernbar.“ Dr. Gundl Kutschera

Das folgende Unterrichtsdesign wurde von Dr. Gundl Kutschera und ihrem Team entwickelt und in der Folge mit Univ. Prof. Dr. Klaus Zapotoczky ausgearbeitet.

#### Das Ziel

Wie kann Selbst- und Sozialkompetenz in der Schule unterrichtet werden?

Unsere Erfahrungen zeigen, dass Lehrer bereits Hervorragendes leisten und der Fachunterricht sehr gut aufbereitet ist. Es fehlt nur ein neues Unterrichtsfach, das hilft das Gelernte selbstsicher zu präsentieren und – unter anderem in Diskussionen mit anderen – anzuwenden.

Unser Ziel ist es, ein standardisiertes Prozedere für diesen Unterricht zu entwickeln und zu prüfen, das im wissenschaftlichen Sinne wiederholbar ist. Der Unterricht durch Trainer wird anhand eines Rahmen gebenden Curriculums durchgeführt und das Ergebnis durch eine zweifache Befragung mittels eines standardisierten Fragebogens evaluiert. Die Ausbildung der Lehrer erfolgt nach den gleichen Prinzipien. Weiters soll der bestmögliche Weg der Durchführung und die am besten geeigneten Methoden zur Vermittlung erforscht werden.

Das Ziel dieser Forschung ist die Einführung von Selbst- und Sozialkompetenz als Unterrichtsfach.

#### Unsere Hypothese

Wenn Kinder neben den akademischen Fächern auch Selbstbewusstsein und Sozialverhalten lernen, werden sie in allem erfolgreicher, begeisterter und motivierter sein.

Eine Erhöhung der Kompetenz mit sich und anderen korreliert direkt mit einem Ansteigen der fachlichen Fähigkeiten. Die Auswirkungen beschränken sich also nicht auf den trainierten Bereich, sondern betreffen und verbessern auch alle anderen Lebensbereiche.

#### Inhalte des Unterrichts

Die Themenschwerpunkte des Unterrichts sind:

- Sinn und Zuversicht für die Zukunft
- Mut die eigenen versteckten Potentiale zu leben – die eigene Sonne zum Strahlen zu bringen
- Kennen lernen der „Macht der Gedanken“
- lösungsorientiertes Denken
- Dualismen des Lebens in Balance bringen
- Konfliktlösung
- gleichwertiges Miteinander: Definieren und Füllen der 5 Rollen (Individuum, Mann/Frau, Hierarchie, Spielen, Umfeld, siehe Resonanz-Methode®)

Lernen unsere Kinder neben den akademischen Fächern auch Selbst- und Sozialkompetenz, dann

- gehen sie hoffnungsvoll in die Zukunft.

## A. Pilotprojekt

---

- gehen sie gerne in die Schule und haben Spaß selbständig zu lernen.
- können sie selbstbewusst Drogen zurückweisen.
- können sie sich und das Gelernte gut präsentieren.
- finden sie neben der Schule Hobbys, die sie begeistern.
- finden sie ihren Lebensauftrag (d.h. die für sie richtige Ausbildung, in der sie sich auch wohl fühlen).
- finden sie Visionen für ihre zukünftigen Partnerschaften und Familien.
- finden sie Gesundheit für Körper, Geist und Seele.
- lernen sie mit Lehrern, Eltern und anderen Autoritäten selbstsicher und respektvoll umzugehen.
- können sie Lerndefizite wie Lese- oder Rechtschreibschwäche, Konzentrationsstörungen oder ADS korrigieren.

### Zusätzliche Fragestellung

Wie kann das Lehren von Sozialverhalten und Selbstbewusstsein in den üblichen und vertrauten Unterricht integriert werden?

Die Herausforderung dabei: die Methoden unterscheiden sich sehr von den Gewohnten. Für Kinder und Lehrer sind sie sehr ungewöhnlich, die Reaktionen darauf sind äußerst unterschiedlich. Es ist für alle ein großer Schritt, die neuen Unterrichtsmethoden anzunehmen.

### Zeitlicher Ablauf - Setting

Drei (zeitliche) Möglichkeiten des Unterrichtens werden getestet:

1. Eine Woche Blockunterricht für zwei Schulklassen am Beginn des Schuljahres mit einem Follow Up am Ende des Schuljahres.
2. Alle zwei Wochen werden in einer Klasse zwei Stunden unterrichtet. Ein Turnus beinhaltet 10 Einheiten.
3. Einmal monatlich werden in einer Klasse vier Stunden unterrichtet. Ein Turnus beinhaltet 5 Einheiten.

### Wissenschaftliches Setup

1. Alle Trainer haben die gleiche Ausbildung.
2. Alle Trainer verwenden das gleiche Curriculum. Es gibt dem Unterricht einen Rahmen, in dem genug Platz für eigene Kreativität ist.
3. Alle Teilnehmer (Eltern, Lehrer, Schüler und Trainer) füllen zu Beginn und am Ende die gleichen, standardisierten Fragebögen aus. Es ist geplant, dass ein Follow Up ein halbes Jahr später stattfinden wird.
4. Die computergestützte Auswertung der Fragebögen.
5. Die Integration der Ergebnisse in die laufende Arbeit.

## 2. Pilotprojekt an der Europahauptschule Mödling

Im Schuljahr 2002/03 wurde an der **Europahauptschule Mödling** das Projekt „Unterricht von Selbst- und Sozialkompetenz“ unter der Leitung von Frau Direktor Sabine Moldan erstmals in größerem Rahmen durchgeführt. Möglich wurde dieses Projekt nur durch Spendengelder, der Bürgermeister von Mödling und Maria Enzersdorf und von privaten Unternehmen sowie durch das

## A. Pilotprojekt

---

besondere Engagement von Frau Direktor Moldan. Anhand des mit Univ. Prof. Dr. Klaus Zapotoczky gemeinsam ausgearbeiteten Forschungs- und Unterrichtsdesigns wurden die oben beschriebenen Settings durchgeführt<sup>1</sup>.

Durch die dabei gemachten Erfahrungen zeigte sich deutlich, dass die Form der Projektwoche am besten für das Unterrichten dieses Lehrfachs geeignet ist. In der Projektwoche ist genug Zeit, Kinder und auch Lehrer langsam in die neuen Methoden einzuführen, und den Nutzen klar erkenntlich zu machen. Zudem wurde diese Form bereits in 15 anderen Schulen<sup>2</sup> erfolgreich angewandt. Durch das standardisierte Vorgehen sind die Ergebnisse vergleichbar.

Die Follow-Up-Studien zeigen, dass die dabei erhobenen Ergebnisse (nach ca. 6 Monaten) die unmittelbar nach dem Ende der Projektwoche Erhobenen sogar übertreffen. Dies ist darauf zurück zu führen, dass ein großer Teil des Gelernten Zeit braucht um in das alltägliche Verhalten bewusst integriert zu werden.

Die Varianten des im Abstand von zwei Wochen bzw. einem Monat durchgeführten Unterrichts stellten sich auf Grund der erhöhten Müdigkeit der Kinder als nicht so günstig heraus. Am Ende eines Schultages waren die Kinder erschöpft und es war schwierig für sie, sich auf die neuen Unterrichtsmethoden einzulassen.

---

<sup>1</sup> Die ausführliche Zusammenfassung der Ergebnisse der computergestützten Auswertung (ALMO 7) ist auf Anfrage am Institut erhältlich.

<sup>2</sup> In Österreich, der Schweiz und Deutschland

### 3. Auswertung und Ergebnisse

#### Die Auswertung der Fragebögen

Insgesamt sind 460 Fragebögen eingelangt, es wurden 198 Kinder befragt. Davon mussten Fragebögen von 39 Kindern (20 %) ausscheiden, da zumindest bei einem der beiden Bögen offensichtlich die Fragen nicht aufmerksam gelesen wurden bzw. die Antworten nicht mit der nötigen Auseinandersetzung getroffen worden sind. Bezüglich der auffällig positiven Ergebnisse bei der Erstbefragung ist unsere Vermutung, dass die Kinder zu Beginn nur wenig bereit waren, sich zu öffnen und so bessere Angaben gemacht haben, als es dem tatsächlichen Status Quo entsprochen hätte.

Die befragten Kinder sind im Alter zwischen 7 und 17 Jahren. Von den 159 Kindern mit gültigen Fragebögen sind 90 Buben und 69 Mädchen. 98 % der Kinder geben an, mit ihrer Mutter zu wohnen, während nur 71 % der 159 Kinder auch mit ihrem Vater gemeinsam leben.

#### Die Ergebnisse und ihre Bedeutung

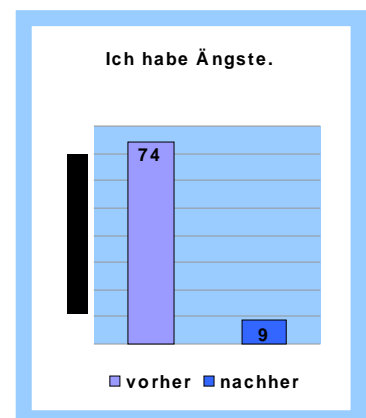
Im Folgenden werden die verschiedenen Themenschwerpunkte kurz erläutert und die wichtigsten Ergebnisse und Veränderungen beschrieben.

##### Mit Zuversicht in die Zukunft

Wir können unseren Kindern keine Garantie für feste Arbeitsplätze in der Zukunft geben. Daher ist es sehr wichtig, dass die Kinder innen ausgeglichen und gefestigt sind, denn nur dadurch haben sie das Vertrauen, den eigenen Platz in der Zukunft zu finden.

*„Ich freue mich auf das Erwachsenwerden“ steigt von 46 % auf 60 %.*

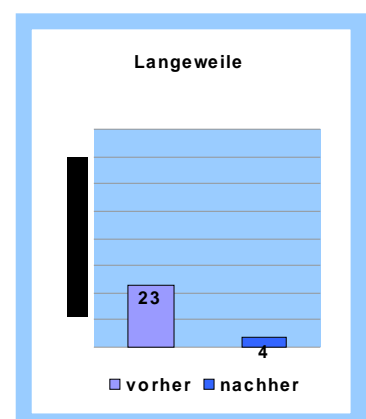
*„Ich fühle mich als Kind frei und geborgen“ steigt von 20 % auf 50 %.*



##### Eigenverantwortung

Die Kinder werden auch in Zukunft selbst entscheiden müssen, wo und wie sie mit ihrer Ausbildung eine Arbeit oder Tätigkeiten finden können. Wenn sie lernen, nicht nur auf die Noten (das Feedback) des Lehrers (der anderen) angewiesen zu sein um zu wissen, ob sie gut oder schlecht sind, sondern selbst ein Gefühl dafür entwickeln, werden sie auch in ihrem weiteren Leben eigenverantwortlich entscheiden können. Sie sind dann nicht mehr auf die Angebote anderer angewiesen, um etwas zu tun und wissen selbst, was ihnen gut tut und was nicht.

Wenn sich die Kinder in ihrem Körper wohl und ausgeglichen fühlen, steigt ihr Selbstwert und in weiterer Folge auch die Eigenverantwortung.



## A. Pilotprojekt

„Ich kann selbst einschätzen, ob es mir bei einem Test/Schularbeit gut oder schlecht gegangen ist und muss nicht auf die Noten der Lehrer warten“ ist von 64 % auf 76 % gestiegen.

„Mich kann kaum etwas aus der Ruhe bringen“ ist von 28 % auf 43 % gestiegen.

„Ich mag mich so, wie ich bin“ ist von 53 % auf 100 % angestiegen.

### Sozialverhalten und Gruppendruck

Das Ansteigen des Selbstwertes korreliert mit gefestigtem Sozialverhalten. Leben die Schüler innerlich gefestigt und ausgeglichen, dann sind sie nicht mehr dem aggressiven Verhalten (Sticheleien, körperliche Gewalt, ...) anderer ausgeliefert. Sie haben gelernt, dass dieses aggressive Verhalten nichts mit ihnen zu tun hat, sondern mit der Unausgeglichenheit des anderen Kindes. Dieser Schritt, die Person von ihrem Verhalten zu trennen, ist enorm wichtig für soziale Kompetenz und ermöglicht somit einen respektvollen Umgang miteinander, der nicht mehr von der Tagesfassung der Personen abhängig ist. Ausdruck dieser Erkenntnisse sind Äußerungen wie z.B.: „Dem geht's heute wieder sehr schlecht!“, und auch der Lehrerin wird ein schwerer Tag eingeräumt: „Lasst sie doch in Ruh“, sie ist halt mal schlecht drauf! Das hat nichts mit dir zu tun!“

#### Soziale Kompetenz und Mobbing

„Mitschüler reden nicht hinter meinem Rücken/Spielen mir Streiche“ nimmt zu von 53 % auf 62 %.

„Ich werde nicht komisch angeschaut/ausgelacht“ steigt von 57 % auf 68 %.

„Mitschüler sind nicht körperlich aggressiv zu mir“ steigt von 58 % auf 66 % an.

#### Soziale Kompetenz und Beziehung zu den Eltern

Zufriedenheit mit der Beziehung zur Mutter nimmt von 89 % auf 93 % zu.

Zufriedenheit mit der Beziehung zum Vater steigt von 77 % auf 83 %.

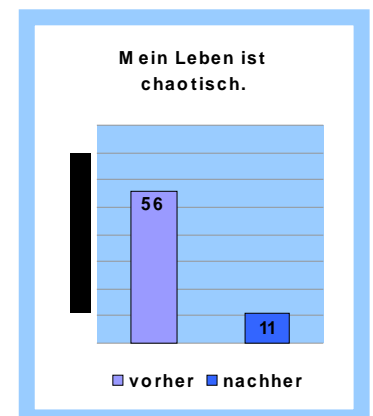
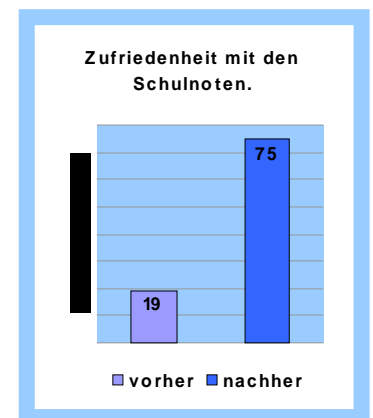
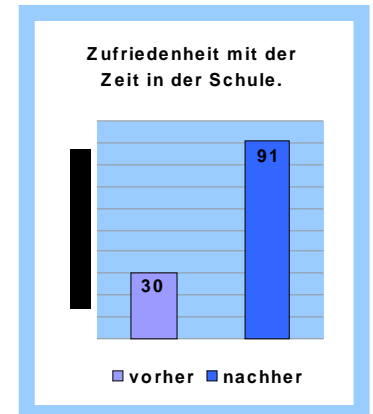
#### Soziale Kompetenz - Zufriedenheit in den Pausen und mit dem Zusammensein mit anderen

„Ich bin oft mit anderen gesellig zusammen“ sinkt von 77 % auf 72 %.<sup>3</sup>

Zufriedenheit in den Pausen nimmt von 91 % auf 86 % ab.<sup>4</sup>

### Optimaler Leistungszustand in Sport und Schule

In jedem Sport ist es wichtig, dass einzelne Fähigkeiten gelernt und geübt werden. Im Wettkampf müssen diese einzelnen Teile als Ganzheit verfügbar sein – zur vorgegebenen Zeit am vorgegebenen Ort -



<sup>3</sup> Dies ist eine natürliche Entwicklung und ist als Emanzipation der Kinder zu sehen. Nachdem sich die Kinder darüber klar geworden sind, was sie wirklich mit wem tun wollen und wie sie ihre Freizeit (Pausen) gestalten wollen, nimmt die Zufriedenheit mit dem jetzigen Zustand ab.

<sup>4</sup> Siehe FN 3

## A. Pilotprojekt

dasselbe gilt für Prüfungen. Bei Wettkämpfen, Prüfungen und Konzerten ist es wichtig, dass das Gelernte nicht mehr linear abrufbar ist, sondern als Ganzheit zur Verfügung steht. Sportler kennen diesen entspannten und zugleich höchst konzentrierten Zustand (Resonanz-Zustand), der Voraussetzung für jede Höchstleistung ist.

Die Kinder lernen, diesen Resonanz-Zustand für ihre Höchstleistungen zur Verfügung zu haben, um so bei Referaten, Prüfungen, etc. ihr Bestes geben zu können.

### Drogenprävention

Da Drogen aller Art (Alkohol, Tabletten und harte Drogen) den Kindern heutzutage relativ leicht zugänglich sind, ist es wichtig, dass Kinder lernen mit diesem Angebot umzugehen. Alle vier oben genannten Items (mit Zuversicht in die Zukunft, Eigenverantwortung, Sozialverhalten und Gruppendruck, optimaler Leistungszustand in Sport und Schule) sind wesentliche Faktoren in der Drogenprävention. Die Schüler können selbst entscheiden, dass sie Drogen nicht brauchen und trotzdem zu den anderen dazugehören. Ihre Entscheidungen werden nicht vom Gruppendruck (Peer Pressure) beeinflusst. Die Schüler können selbst entscheiden, wer ihre Freunde sind und mit wem sie zusammen sein möchten.

Wenn die Kinder lernen, mehr Kontakt mit ihren Gefühlen zu haben, verschwinden einerseits die Kopfschmerzen, andererseits brauchen sie auch nicht mehr die Hilfe von anderen Personen oder Substanzen, um „sich zu spüren“. Sie haben gelernt, mit Hilfe ihrer Zauberinsel und ihren Zauberworten sich jederzeit spüren zu können und sich in ihrem Körper wohl zu fühlen. Ein weiterer wichtiger Schritt in diese Richtung wird getan, wenn die Kinder lernen, verschiedene Gefühle für sich zu definieren und zu leben: Was heißt glücklich sein? Was heißt Liebe?

### Gesundheit

Die Anzahl der Kinder *ohne Krankheitssymptome* steigt von 10 % auf 30 % an.

„*Ich achte auf meine Gesundheit*“ steigt von 59 % auf 69 %.

Die *Kopfschmerzen* verringern sich von 35 % auf 23 %.

Im *unteren Bauchbereich* ist eine Verringerung der Beschwerden von 38 % auf 19 % festzustellen.

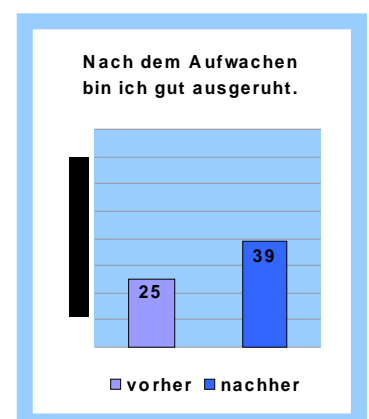
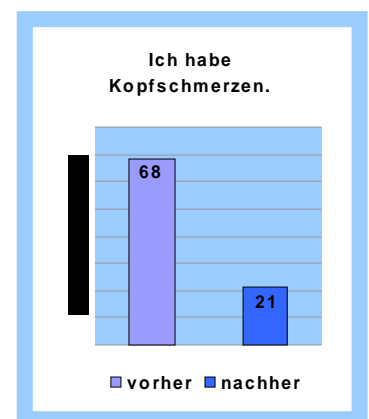
Beschwerden im Bereich *Wirbelsäule* sinken von 11 % auf 4 %.

### Freunde

„*Ich habe die Freunde, die ich mir wünsche*“ sinkt von 79 % auf 71 %.<sup>5</sup>

### Ganzheitliches Erfassen der eigenen Persönlichkeit

Im Unterricht lernen die Kinder die Schönheiten der Natur zu erleben, sich in der Natur spüren und die Elemente<sup>6</sup> wahrzunehmen. Unserer



<sup>5</sup> Siehe FN 3

<sup>6</sup> Nach Ansicht der Ureinwohner Nordamerikas besteht unsere Welt aus den vier Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft.

## A. Pilotprojekt

Erfahrung nach ist es leichter, Beziehungen zuerst in der Natur mit Pflanzen, Tieren und Steinen zu empfinden. Erst als nächster Schritt werden sie dann mit anderen Personen gelebt und gefühlt und es gilt die Balance zwischen dem Selbst und den anderen zu finden. Dann ist man mit sich und mit anderen in Resonanz.

### **Eigenverantwortung – Selbstbewusstsein (Individuum)**

„Ich kann gut mit mir allein sein“ erhöht sich von 61 % auf 68 %.

„Ich fühle mich als Kind frei und geborgen“ erhöht sich von 64 % auf 71 %.

### **Selbstbewusstsein als Junge oder Mädchen**

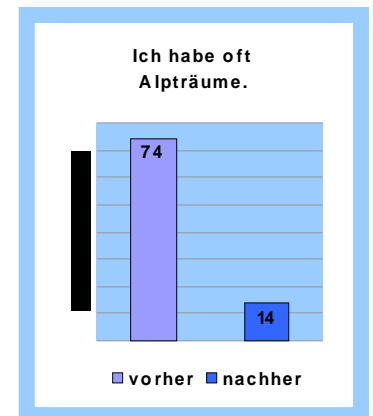
„Ich werde als Junge/Mädchen wahrgenommen“ steigt von 77 % auf 87 %.

„Ich komme cool rüber“ steigt von 36 % auf 49 % an.

### **Balance zwischen Geben und Nehmen – zwischen Selbst und anderen (Hierarchie)**

„Ich kann mich führen/umsorgen lassen“ steigt von 61 % auf 67 %.

„Ich kann gut für andere da sein“ steigt von 65 % auf 71 %.



## **Frustrationstoleranz**

Die Frustrationstoleranz bei Jugendlichen und Kindern sinkt, viele können mit Enttäuschungen oder einem „Nein“ kaum noch umgehen. Es ist bei 16- bis 18-Jährigen eine beunruhigende Tendenz zum Egoismus zu erkennen, Mitmenschen haben in ihrem Leben oft maximal sekundäre Bedeutung. Dies liegt unter anderem auch darin begründet, dass ihnen ihre Eltern fast alles aus dem Weg geräumt haben. In der gut gemeinten Fürsorglichkeit (die Kinder sollen es schließlich einfacher haben als man es selbst gehabt hat!) wurde dabei jedoch auch der dringend benötigte Schutzrahmen weggeräumt. Dadurch lernen die Kinder, dass sie nur lang genug jammern und sich unmöglich aufführen müssen, um zu erreichen, was sie wollen. Für die Jugendlichen ist es daher sehr schwer, ein „Nein“ zu ertragen. Sie sind ohne geschützten, vorgegebenen Rahmen (Regeln) verloren und frustriert.

## 4. Lehr- und Lernschwerpunkte

In unserem Curriculum stellen folgende Lehr- und Lernschwerpunkte das Grundgerüst des Unterrichts dar.

### Die Macht der Gedanken

Alles, was gestaltet werden kann, muss vorher gedacht werden.

- **Visionen – Die innere Landkarte**

Die innere Landkarte stellt unser Innenleben, unsere eigene subjektive Welt und Weltsicht dar. Die Kinder erleben, dass jeder eine andere innere Landkarte hat und werden auf die inneren Landkarten der anderen neugierig. Unsere inneren Bilder über Familie, Schule und Arbeit sind meist von vielen negativen Eigenschaften durchdrungen (eng, dunkel, etc.). Die Resonanz-Methode® hilft, dass jeder für sich neue Bilder für Familie, Schule und Arbeit entwickelt. Die neuen Bilder sind Voraussetzung sowohl für das Gestalten einer Schule/Arbeit, in die jeder gerne geht als auch für das Gestalten einer Familie, in der jeder gerne lebt (Work-Life-Balance).

**Albert Einstein**  
soll einmal gesagt haben:

*„Hätte ich soviel Zeit in meine Beziehungen gesteckt wie in die wissenschaftliche Arbeit, dann wäre ich dort wahrscheinlich erfolgreicher gewesen.“*

- **Innere Regeln (Beliefs/Überzeugungen)**

Aufgrund der inneren Regeln fühlen wir uns frei (wir wollen, wir dürfen, wir können) oder unfrei (wir müssen, wir sollen, wir dürfen nicht, wir können nicht). Entscheidend dafür ist die Verwendung von Modalverben der Möglichkeiten (wollen, dürfen, können) oder von Modalverben der Notwendigkeiten (müssen, sollen, darf nicht). Für die Kinder ist entscheidend, dass sie ihre versteckten Glaubenssätze finden, die ausschlaggebend sind für tief gelegene Traumata wie z.B. „ich bin dumm“, „ich kann das nicht“, „ich bin nichts wert“, „niemand mag mich“ usw. Es gibt in der Resonanz-Methode® klare und absolut inhaltsfreie Möglichkeiten, Traumata zu lösen und damit Türen zu öffnen, sodass die Sonne von innen nach außen wieder scheinen kann. Erst dann kann mit dem neuen Lernen begonnen werden.

### Autoritäres Führen versus Schutzrahmen setzen, in dem sich jeder entfalten kann

Wenn autoritär geführt wird, möchte diese Person ihre eigenen Regeln für alle anderen durchsetzen. Als Reaktion zeigen Kinder (und Erwachsene) Protest, Aggression oder Rückzug. Es bleibt kein Platz eigenes einzubringen oder gar durchzusetzen.

Setzt die Führungskraft (Lehrer/Eltern) einen „Schutzrahmen“, der die Grenze darstellt, kennen sich einerseits die Kinder aus und können innerhalb dieses Rahmens eigenes ausprobieren, kreativ sein und mit anderen gestalten. Wird allerdings der Schutzrahmen übertreten, gibt es klare vorher ausgemachte Sanktionen. Wenn beispielsweise der Schutzrahmen „liebevoll, respektvolles Miteinander“ ist, dann wird alles gestoppt und sanktioniert, was respektlos oder nicht mehr liebevoll ist. Die Kinder verstehen das sehr gut und verstehen auch, dass jeder der Erwachsenen andere Werte (Rahmen) hat.

## A. Pilotprojekt

---

Derselbe Schutzrahmen wird auch in einer Partnerschaft und in Unternehmen gesetzt. Das ergibt in Verbindung mit klarer Rollentrennung Klarheit im gemeinsamen Umgang.

### **Person und Verhalten trennen – Verhalten und Gefühle trennen**

Entscheidend für jedes Verhalten ist das Gefühl – der innere Zustand. Z.B. fühle ich mich selbstsicher, wertvoll und liebenswert werde ich ein anderes Auftreten haben, als wenn ich verlegen und unsicher bin. Meine Mitmenschen werden mir anders begegnen. Die Frage lautet immer wieder: Was willst du wirklich (was steckt dahinter), wenn du mir das erzählst?

Es hilft Eltern und Lehrern, wenn sie wissen, dass das Kind verzweifelt ist oder innerlich in Panik ist, wenn es unmögliches Verhalten zeigt. Dann lernen sie, das Kind anzunehmen und das Verhalten zu diskutieren oder zu sanktionieren – die Person, das Kind ist immer wertvoll.

### **Konflikte lösen – Streiten lernen**

Wenn die Kinder gelernt haben, dass jeder eine innere Landkarte hat und jeder damit etwas anderes wahrnimmt, fügen sich unterschiedliche Meinungen wie zu einer Ganzheit zusammen. Wenn jeder etwas anderes wahrnimmt, geht es nicht um „besser“ oder „schlechter“, sondern darum, dass die anderen etwas wahrnehmen, was ich im Moment nicht wahrnehme. So werden andere Meinungen als Bereicherung empfunden und nicht als Hindernis. Die Schüler werden neugierig aufeinander und unterlassen es, sich gegenseitig runter zu machen. Diesen Konfliktlösungsansatz lernen sowohl die Schüler, als auch die Lehrer und Eltern.

### **Lösungsorientiertes versus problemorientiertes Denken – Reframing**

Probleme werden in dem Ansatz der Resonanz-Methode<sup>®</sup> nicht ignoriert, sondern helfen uns, eine neue Richtung auf dem Weg zur Lösung zu finden. Das heißt, jedes Problem zeigt uns eine neue Perspektive, unser Fokus wird neu ausgerichtet. Für negative Richtungen/Werte werden Positive gefunden. „Ich habe Angst“ wird in diesem Prozess zu „Ich kann vertrauen und bin sicher“.

Jedes Problemverhalten ist in einem anderen Kontext eine Fähigkeit. Unsere Definition lautet: jedes Problemverhalten ist eine Fähigkeit, die am falschen Ort zur falschen Zeit gelebt wird. Dies erfahren die Schüler in unserem Unterricht immer wieder aufs Neue. Wenn ein Schüler z.B. in der Gruppe sehr zurückgezogen und ruhig ist (sich kaum oder gar nicht einbringt), ist dies in einem anderen Kontext eine Fähigkeit (z. B. dass er gut allein sein kann). Ist jemand sehr extrovertiert, ist das manchmal eine gute Fähigkeit, um im sozialen Umfeld mit anderen Leuten sehr unterhaltsam zu sein, andererseits können diese Personen oft nicht genießen oder verweilen (siehe Energiemuster). Kinder lernen durch Erkennen und Würdigen ihrer Fähigkeiten, Türen zu öffnen und den festgefahrenen Rahmen zu erweitern. Sie lernen Toleranz und schätzen das Anderssein.

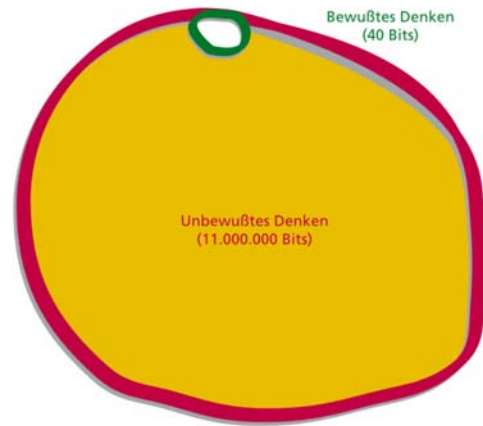
### **Dualismus – Die Pole zusammenführen – Balance finden**

Wie unsere Erdkugel haben auch viele Dinge und Situationen in unserem Leben zwei, oft entgegen gerichtete Pole. Kinder lernen, dass nicht ein Pol gut und der andere schlecht ist, sondern dass beide zusammengehören und gemeinsam eine Richtung geben. Die Schüler lernen mit Hilfe der Resonanz-Methode<sup>®</sup>, diese Pole zu einer Einheit zusammenzuführen. In vielen Kulturen heißt es, wenn wir den Dualismus zu einer Einheit bringen, gibt es Frieden.

## A. Pilotprojekt

Die Balance zwischen Innen und Außen, die Kommunikation mit sich selbst und auch mit anderen ist wichtig. Elvis Presley und Marilyn Monroe konnten zum Beispiel sehr gut mit anderen kommunizieren. Beide scheiterten jedoch tragisch an der fehlenden Kommunikation mit sich selbst.

- **Balance zwischen bewusst und unbewusst:** Schüler lernen, wie wichtig bewusste Entscheidungen sind (siehe Haus der Persönlichkeit), wie mit den Gedanken Zugang zu Kreativität und den inneren Weisheiten gefunden werden kann. Sie lernen die Kraft der bewussten Entscheidungen (auch des Loslassens) und Gedanken und das Finden von neuen Möglichkeiten der inneren Weisheit und der Phantasiewelt. Wer in die 11 Millionen bit des Unbewussten eintauchen kann, wird mehr Möglichkeiten haben und die Zukunft leichter meistern<sup>7</sup>.



© Graphik kutschera**communication**

- **Balance zwischen verbal und nonverbal:** Laut Kommunikationstheorie sind in jeder Kommunikation 56 % Physiologie, 37 % Stimmqualität und 7 % Fachwissen (Inhalt) entscheidend. Neben dem Mentaltraining wird im Unterricht sehr viel über Bewegung erfahren und gelernt. Eines der besten Hilfsmittel dazu ist Musik, bei der jeder seine natürlichen Bewegungen findet. Ein weiteres ist die Natur, wo jeder lernt, so zu sein, wie er ist – so wie eine Tanne eine Tanne sein will und nicht ein Leben lang eine Birke. So lernen die Kinder, dass sie so, wie sie sind, einzigartig und wunderbar sind. Sie können ihren Körper so annehmen, wie er ist. Als eine Mutter ihr 7-jähriges Kind abholt und beide in eine Diskussion geraten, hören wir, wie der Junge plötzlich sagt: „Mama, du musst verstehen, ich bin halt eine Karotte und werd’ keine Kartoffel.“
- **Balance zwischen dem Selbst und Anderen:** Schüler lernen, wann es wichtig ist, für sich zu sorgen und den eigenen Interessen zu folgen. Sie lernen aber auch wann es wichtig ist, die Interessen anderer kennen zu lernen und für sie zu sorgen. Die Frage wird immer wieder gestellt: Wann gebe ich meine Bedürfnisse auf, weil mir das Zusammensein mit anderen wichtig ist? Mit Hilfe des Resonanz-Zustandes kann ich meine eigenen Bedürfnisse entdecken, wahrnehmen und mitteilen. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit und die Heilung von Symptomen. Ist der Körper in Resonanz, lösen sich Verspannungen und Schmerzen. Folge ich meinen eigenen Bedürfnissen und nicht immer denen der anderen, wird mein eigener Körper ruhig und ausgeglichen.
- **Balance zwischen Geben und Nehmen:** Diese Balance ist in jeder Beziehung besonders wichtig. Meist ist eine Fähigkeit vorhanden und eine andere weniger, manche können sehr gut geben, andere sehr gut nehmen. Das jeweils nicht so gut Gelernte zu verbessern und zu entdecken ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

<sup>7</sup> Wissenschaftliche Messungen ergaben, dass unser Bewusstsein um die 40 bit/Sekunde erlebt. In der gleichen Zeit nehmen unsere Sinnesorgane jedoch eine Informationsfülle von über 11 Millionen bit auf. Dies ist ein Unterschied von ungefähr zwei Schulklassen zu mehr als der Bevölkerung Österreichs! Die Bandbreite des Bewusstseins liegt also weit unter der der Sinneswahrnehmung (des Unterbewussten).

Tor Nørretranders, Spüre die Welt

## A. Pilotprojekt

- **Balance zwischen Eigen- und Fremdbestimmung:** Die Kinder lernen selbst zu entscheiden, was sie können, was ihnen gut tut und wo sie mitmachen wollen. Sie lernen ihre eigene Ordnung zu gestalten und sind nicht länger abhängig von den Meinungen und Zuwendungen anderer (fremdbestimmt), d.h. sie genießen positives Feedback, sind aber nicht davon abhängig (siehe Energiemuster, Drogenprävention). Die Kinder finden ihre eigenen, versteckten Spiele (Energiemuster), lernen diese als Fähigkeiten zu würdigen und können Türen in neue Bereiche öffnen.

### Die 5 Rollen

Rollenbilder geben vor, wie bestimmte Rollen gelebt werden sollen. Sie werden sowohl von der Kultur, der Gesellschaft als auch von uns selbst festgelegt. Wir haben uns zum Ziel gesetzt neue Rollenbilder und Regeln des menschlichen Miteinanders zu entwickeln. Dies geschieht durch die jeweils Betroffenen selbst, und in Gruppen gemeinsam (nicht in Laborsituationen). In der Resonanz-Methode® werden 5 Rollen unterschieden. Klarheit beim leben dieser ermöglicht uns unsere Beziehungen gleichwertig zu gestalten.



© Graphik kutschera**communication**



1. **Individuum** - bei dieser Rolle geht es um die Beziehung und Einstellung zu sich und Vorstellungen von sich selbst, sowie das Verhalten, das daraus resultiert (z.B. mit mir in Kontakt sein, meine eigene Resonanz spüren, meine Bedürfnisse wahrnehmen).



2. **Mann/Frau** - hier geht es um das eigene und das andere Geschlecht (z.B. mich als Mann/Frau akzeptieren und wohl fühlen).



3. **Hierarchie** – diese Rolle hat Beziehungen im Rahmen von hierarchisch organisierten Zusammenhängen zum Inhalt (Eltern/Kind, Chef/Mitarbeiter-Beziehungen - z.B. bewusst Verantwortung übernehmen oder abgeben).



4. **Gleiche Ebene/Spielen** - hier geht es um gleichberechtigte Verhältnisse (z.B. gemeinsam neugierig sein und entdecken, gemeinsames Spielen, Teamarbeit).



5. **Umwelt/Umfeld** - in diesem Bereich geht es um die umgebende "Welt" (z.B. Gemeinde, Bekannte, Verwandte, Gesellschaft, Natur).

Mit Hilfe des Hauses der Persönlichkeit (siehe Seite 23) lernen die Schüler – jeder für sich – die 5 Rollen zu definieren, die Voraussetzungen für eine gleichwertige Beziehung sind. Dadurch lernen die Kinder mit Rollenklarheit in verschiedene Rollen zu wechseln und dadurch in jeder Situation klar und effizient agieren zu können.

## 5. Statemanagement – Resonanz als Lernvoraussetzung

Nachdem für jedes Verhalten (siehe oben) ein Gefühl/innerer Zustand verantwortlich ist, ist es sehr wichtig in welchem inneren Zustand das Kind lernt, Prüfungen schreibt oder mit Freunden ist. Ist es ängstlich, desinteressiert, sauer etc. wird dies keine gute Voraussetzung für seine Leistungen und seine sozialen Kontakte (Freunde, Lehrer, Eltern) sein. Fühlen sie sich selbstsicher, werden sie gerne lernen, das Gelernte schnell abrufen können und werden sich frei im Zusammensein mit Freunden fühlen.

Da in kurzer Zeit sehr viel gelehrt und gelernt werden soll, greifen wir auf ganzheitliche Lehrmethoden und Wissen und Praktiken des Superlearnings zurück: z.B. Entspannen, Geschichten erzählen, Phantasiereisen/Mentaltraining, Spiele, Bewegen zur Musik, Spiele in der Natur. Unser Bestreben ist es, möglichst spielerisch die Theorie zu vermitteln. Zu diesem Zweck greifen wir sehr oft zu Metaphern, zu ganzheitlichen Bildern, die immer wieder neue Perspektiven und Diskussionen öffnen.

**Wie können wir Resonanz im vorgegebenen Rahmen möglichst schnell vermitteln und den Kindern helfen, ihre nicht gelebten Potentiale zu leben und ihre Sonnen zum Leuchten bringen?**

Unsere „powervollsten“ Metaphern sind die „Zauberinsel“, der „Baum mit Wurzel“ und die „Krone“.

### **Die Zauberinsel verhilft zu Selbstbewusstsein.**

Die Kinder finden ihre eigene Zauberinsel, wo alles für sie da ist, wo sie alle Antworten finden, wo sie sich wohl fühlen, wo sie eingebettet und angenommen sind - das ist der Platz der Seele und der Spiritualität. Hier erleben sie, wie es ist, wenn sie geführt, geschützt und geliebt sind. Das ist die Voraussetzung für Selbstbewusstsein und Selbstwert.

### **Der Baum lehrt Stabilität und hilft den Kindern sich zu erden und „nachhause“ zu finden.**

Auf der Zauberinsel finden sie ihren Baum, der als Metapher für vieles steht: Der Baum nimmt ganz selbstverständlich von den Elementen Sonne, Luft, Wasser und Erde. So erleben die Kinder, dass sie permanent versorgt sind, auch wenn gerade niemand für sie Zeit hat. Der Baum hat viele Stürme überlebt und ist mit den Wurzeln fest verankert. Anhand der Baumzeichnungen der Kinder kann die Entwicklung der Stabilität verfolgt werden. Anfänglich haben die Bäume nur ganz dünne und zarte Wurzeln, die mit der Zeit fester, stabiler und umfangreicher werden. Mit Hilfe dieser Metapher können wir den Fortschritt der Kinder beobachten. Sie kommen mehr und mehr auf die Erde und fühlen sich auf der Erde wohl.

### **Die Krone lehrt ihnen, dass jede Person etwas Besonderes ist.**

Auf der Zauberinsel finden sie auch ihre Kronen, die ihnen sagen, dass sie Prinz oder Prinzessin sind. Jeder hat eine ganz spezielle Krone und wenn sie getragen wird kann man auch die Kronen der anderen sehen. Setzen die Kinder ihre Kronen auf, verändert sich sofort ihre Körperhaltung. Ziel ist es, dass die Kinder zu Schularbeiten und Prüfungen nur mit den Baumwurzeln und der Krone antreten und sie damit erfolgreich beenden.

Den Kindern werden die **Elemente der Resonanz-Methode**<sup>®</sup> mit Hilfe der Geschichte von „Krieg der Sterne“ näher gebracht und deutlich gemacht, um Verständnis und Begeisterung für das neue Unterrichtsfach zu erreichen. Mit Hilfe dieser Geschichte wird ihnen der Nutzen sofort klar.

In „**Krieg der Sterne**“ leben die logische Welt (Computer, Raumschiffe, Roboter, ...) und die Phantasiewelt (the Force) miteinander und beide haben ihren Stellenwert. Die jeweiligen Fähigkeiten werden unterschiedlich unterrichtet und geschult. Befindet sich ein in beiden Welten Ausgebildeter in einer kritischen Situationen, spricht seine innere Stimme und sagt: „Die Macht sei mit dir!“ (er kommt in den Resonanz-Zustand/Zauberinsel). Alles technische Wissen wird beiseite geschoben und mit Intuition und innerer Weisheit wird ein Ausweg gefunden. Die innere Weisheit

## A. Pilotprojekt

---

wird in der Phantasiewelt mit völlig anderen Methoden vermittelt als das logische Wissen. Die Jedi-Ritter sind hier die Lehrer und Meister. Die Schulung ist ebenso streng, klar und konsequent wie jede andere Ausbildung.

***Dieser Resonanz-Zustand der Jedi-Ritter ist die Voraussetzung für konzentriertes Lernen!***

Mit den Kindern wird gemeinsam gesammelt, welchen Nutzen sie von diesem Resonanz-Zustand haben. Zum Beispiel bei Prüfungen, damit ihnen die Antworten einfallen; beim Lernen, um den Stoff aufnehmen zu können; beim Flirten, um auf andere zugehen zu können; um, wenn Streit und Spannungen um sie herum herrschen, geschützt zu bleiben (in der Schule und zuhause); wenn sie kreativ und intuitiv sein wollen. Nur in diesem Zustand ist es den Schülern möglich, für sie richtige Entscheidungen zu treffen. Nur so können sie spüren, was für sie stimmig und nicht stimmig ist.

Der Kampf zwischen Hell und Dunkel zieht sich durch den ganzen Film und endet im finalen Kampf der hellen mit der dunklen Macht. Die junge Hauptfigur Luke erfährt im Kampf, dass sein dunkler Gegner sein Vater ist. Er weiß, er muss in diesem Kampf sein Bestes geben. Er weiß, dass er sofort verliert, d.h. auch dunkel und von der dunklen Macht absorbiert wird, sobald er nur den Bruchteil einer Sekunde aus der Liebe heraus fällt und in einen Zustand von Hass und Ärger gerät. Die dunkle Macht (sein Vater) tut alles, um ihn zu provozieren und aus dem Zustand der Liebe heraus zu bringen. Am Ende gewinnt Luke, obwohl er schwächer und schon fast besiegt ist, indem sein Vater der dunklen Macht entsagt und zum Licht zurückkehrt.

### **Das Fazit für unser Training**

Solange die Kinder im Resonanz-Zustand liebevoll und ausgeglichen bleiben, sind sie imstande, ihr Bestes zu geben; sie sind geschützt und haben alle Kraft und alle Möglichkeiten – sie gehen mit Freude und Zuversicht in die Schule.

### **Der Nutzen für die Schule**

Die Kinder/Schüler haben ein Bild davon, wie sie eigenverantwortlich, liebevoll und respektvoll mit Autoritäten (Eltern und Lehrern) umgehen können. Die Kinder lernen, wie sie ihre Kräfte mit *Weisheit*, in *Demut* und zum *Dienen* verwenden können. Gerade die Demut und das Dienen sind hier wichtig, das erst dadurch der ethische Rahmen für die Wertschätzung und Anwendung der eigenen Fähigkeiten in einem sozialen Umfeld gegeben ist. Sie wissen, sie fallen sofort in den dunklen Bereich, wenn sie auf andere herunterschauen oder wenn sie ihre Macht und ihre Fähigkeiten anstatt zum Helfen dazu benutzen, die Größten und Besten zu sein (Egoismus).

***Es muss nicht das gesamte Schulsystem neu konzipiert werden, es fehlt nur ein eigenständiges Fach für Selbst- und Sozialkompetenz.***

## B. Die Resonanz-Methode®

Der Begriff der Resonanz kommt ursprünglich aus der Physik und befasst sich vereinfacht gesagt mit dem Schwingen und Mitschwingen in einem System. In der Natur hat somit alles seine eigene Resonanz (Schwingung) und befindet sich in Resonanz mit dem Umfeld. Auch jeder von uns hat eine einzigartige Resonanz und auch wir schwingen mit unserem Umfeld.

Die Resonanz-Methode® ist ein ganzheitliches Konzept, das uns hilft, unsere Seele zum Leuchten zu bringen und unsere versteckten Potentiale zu leben.

Wenn unsere Seele leuchtet, dann

- finden wir Sinn im Leben.
- bestimmen Freude und Liebe unsere Lebensqualität.
- haben wir Mut unserem Herzen zu folgen.
- erleben wir den Zugang zu unserer inneren Weisheit.
- finden wir Visionen für gleichwertige Beziehungen.
- entdecken wir Visionen, von denen wir jetzt noch nichts wissen und die uns Hoffnung und Zuversicht für die Zukunft geben.

**Wir bestimmen, ob die Zukunft sicher ist:** Unsere Kinder, unsere Familien, Schulen und Unternehmen haben ungeahnte Möglichkeiten.

In der Resonanz-Methode® gehen wir davon aus, dass wir alle eine Sonne in uns tragen, die wir gelernt haben zu verstecken. Wir bringen die nicht gelebten Schätze wieder zum Leuchten.

Die Resonanz-Methode® ist ein weiterentwickeltes NLP<sup>8</sup>-Modell: Hypnotherapie, Erlebnispädagogik, systemische Familientherapie.

Sie verwendet viele Übungen, um Prozesse in Gang zu setzen, die in unserer Persönlichkeit, aber auch in unserem Zusammenleben mit anderen etwas bewirken. Es ist sehr wichtig zu wissen, welche Übung wofür geeignet ist und welche Übungen uns helfen Fähigkeiten zu entwickeln.<sup>9</sup>

Die Resonanz-Methode® vereint die Übungen in einen ethischen Rahmen und erfasst die Ganzheit der Persönlichkeit. Sie beinhaltet effektive Werkzeuge für Kommunikation, die durch den ethischen Rahmen des Menschen, der sie anwendet, ihre Bedeutung bekommen.

In der Resonanz-Methode® wollen wir Menschen immer in ihrer Ganzheit erfassen, sodass störende Beliefs

### **Aus Nelson Mandelas Antrittsrede als Präsident Südafrikas, Mai 1994**

*Unsere größte Angst ist nicht,  
dass wir nicht genügen.  
Unsere größte Angst ist,  
dass wir über alle Maßen mächtig sind.  
Am meisten ängstigt uns unser Licht,  
nicht unsere Dunkelheit.  
Wir fragen uns, wer bin ich,  
dass ich es wage, glänzend, prachtvoll  
und fabelhaft zu sein?  
Eigentlich, wer bist du,  
um es nicht zu sein?  
**Du bist ein Kind Gottes,  
dein Licht unter den Scheffel zu  
stellen nützt der Welt nicht.***

*Es ist nichts Erleuchtetes daran,  
dass du dich klein machst, damit andere  
sich nicht unsicher fühlen neben dir.  
Wir sind da, um zu strahlen,  
wie es Kinder tun.  
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit  
Gottes in uns zum Leuchten zu bringen.  
Sie ist nicht nur in einigen von uns,  
sie ist in jedem.*

**Wenn wir nun unser eigenes Licht  
erstrahlen lassen,  
erlauben wir unbewusst anderen,  
es uns gleich zu tun.**

*Sowie wir von unserer eigenen Angst  
befreit sind,  
befreit unsere Gegenwart alleine andere  
Menschen.*

<sup>8</sup> Neuro Linguistisches Programmieren

<sup>9</sup> Siehe dazu das Buch „Tanz zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein“ von Gundl Kutschera.

## B. Resonanz-Methode®

---

erkannt und gelöst werden können. Überall, wo Menschen miteinander kommunizieren, kann die Sachkompetenz mit Hilfe der Resonanz-Methode verbessert werden: Leistung steigt, und mehr Qualität kommt sowohl in den Arbeits- als auch in den Privatbereich.

Mit der Resonanz-Methode® versuchen wir in unseren Forschungsarbeiten Antworten auf folgende Fragen zu finden:

- Was ist **Eigenverantwortung**?
- Was ist **Lebensqualität**?
- Was sind **neue Rollenbilder** in gleichwertigen Beziehungen?

Diese Themen versuchen wir zu erforschen und neue Akzente zu setzen:

- Gesundheit
- Schule
- Familie
- Unternehmen
- Interkulturelle Zusammenarbeit

### **Unsere Ergebnisse:**

Wir haben 1000 Teilnehmer unserer Ausbildungen befragt und vergrößern unsere Stichprobe laufend im Rahmen unseres Netzwerkes in der Arbeit mit Eltern, Kindern, Lehrern, Kranken sowie mit Mitarbeitern in Unternehmen.

## **1. Die Grundannahmen der Resonanz-Methode®**

Folgende Axiome bilden die die Basis für das Weltbild und die Vorgehensweise der Resonanz-Methode®.

### **Wir haben alles in uns.**

Was wir in unserem Leben brauchen kommt nicht von „irgendwo“. Wir suchen und finden alles Nötige in uns selbst, man muss die Ressourcen oft nur entdecken.

### **Das Verhalten und die Person werden von einander getrennt.**

Die Absicht hinter jedem Verhalten eines Menschen ist positiv, ganz unabhängig, ob aus dem Verhalten (nach eigener oder fremder subjektiver Bewertung) Positives oder Negatives resultiert. Wir glauben, wir sind nichts wert, wenn wir etwas falsch machen. Die Person ist immer wertvoll, das Verhalten nicht immer und muss bei einem Verstoß gegen die Regeln sanktioniert werden.

### **Wir geben ein negatives Verhalten erst auf, wenn wir etwas Besseres gefunden haben.**

Negatives Verhalten ist meist viel intensiver als positives und ist in der Regel leichter verfügbar. Es fällt uns schwerer, uns leuchtend und strahlend zu zeigen. Wir lehren und leben Freude, Spaß, Weisheit, Intensität und gleichwertiges Miteinander in all unseren Schulungen um zu gewährleisten, dass das Gelernte ins tägliche Leben integriert werden kann.

## **2. Wie machen wir es?**

Im Folgenden werden einige wichtige Säulen des Theoriemodells der Resonanz-Methode® vorgestellt.

B. Resonanz-Methode®

In unseren Seminaren finden und leben wir unsere inneren Sonnen. Das heißt, wir kombinieren Elemente sowohl aus der Gehirn-, der Lern- und der Systemforschung als auch der Kybernetik und machen all das mit Übungen und Ritualen lernbar. All diese Theorien werden durch die praktischen NLP-Übungen – diese helfen uns, unser Sinne zu schärfen, unsere Metaprogramme zu erweitern, unsere Werte, inneren Regeln, Rollenbilder und Strategien zu überdenken – leb- und durchführbar.

**Richard Feynman**  
**(Nobelpreisträger in Physik):**

*Verdammt noch mal, hört doch nicht auf das was ich sage, sondern auf das was ich meine.*

*Damn it, don't listen to what I say, listen to what I mean.*

**Die logischen Ebenen**

**Gregory Bateson** (1972/1981) geht als erster davon aus, dass das Verhalten von einem Gefühl und einem inneren Zustand abhängig ist. Deshalb fordert er, dass Lösungen auf der Werte-Ebene stattfinden sollen, sodass das neue Verhalten in vielen Bereichen möglich ist. Er beschreibt die „*Stufen des Lernens*“. Die höchste Stufe des Lernens ist der spirituelle Zustand, in dem alles möglich ist, und wir Zugang zu allen Ressourcen haben (Resonanz-Zustand). Mit Hilfe der logischen Ebenen von Gregory Bateson können die unbewussten und versteckten Botschaften in der Kommunikation entdeckt werden oder, wenn notwendig, geändert werden. In der Kommunikation ist es ähnlich wie bei einem Eisberg – die sichtbare und hörbare Kommunikation ist meist nicht entscheidend. Wichtig sind die versteckten Teile (siehe unten: Werte, Beliefs, Fähigkeiten, Strategien) der Kommunikation.

Aufbauend auf die Arbeit Batesons wurde in den vergangenen Jahren eine praxisbezogene Theorie der logischen Ebenen des Selbstbildes und seiner Veränderung entwickelt. Das Hauptanliegen der Beteiligten war dabei, die vielen verschiedenen Wahrnehmungen, Analysen und Interventionsmodelle von Bandler, Grinder, Cameron-Bandler, Scout Lee Gunn, Dilts u.a. in ein umfassendes System einzuordnen. Dieses System sollte umfassende Diagnosemöglichkeiten für die praktische Arbeit bereitstellen und erlauben, aus der Fülle der möglichen Interventionen die jeweils Angemessene auszuwählen. Eine erste ausgezeichnete Systematik bot sich durch die „logischen Ebenen der Persönlichkeit“ von Dilts an.



**Umfeld:** Gemeint ist der gesamte Lebenskontext eines Menschen, also alles, was er als außerhalb seiner selbst wahrnimmt, z.B. andere Menschen, Tiere, Pflanzen, Lufttemperatur, Wohnungseinrichtung. Eine Frage, die auf die Beschreibung der jeweils relevanten Umfeld-Situationen zielt, lautet: „*Wer (außer mir selbst) tut wann und wo was?*“ bzw. „*Was verhält sich warum und wo wie?*“. Repräsentationssysteme und Submodalitäten liegen hier nur in ihrer externen Form vor.

**Verhalten:** Gemeint sind das Tun und die Reaktionen, die mit anderen Menschen und dem Umfeld stattfinden. Eine typische Frage, die auf eine Beschreibung des Verhaltens eines Menschen abzielt, lautet: „*Was tue ich in meinem äußeren Verhalten?*“ (1. logische Kategorie des Lernens nach Bateson).

**Fertigkeiten und Fähigkeiten:** Schritte, die zu dem konkreten Verhalten führen (Strategien). Eine typische Frage lautet: „Wie tue ich es?“ Die Antwort liefert die einzelnen Verhaltensschritte in ihrer konkreten Abfolge (2. logische Kategorie des Lernens nach Batesons).

**Belief-Systeme (Glaubenssätze):** Beliefs geben die Regeln vor, nach denen die Werte zu leben sind. Sie sind nach dem Ursache-Wirkung-Muster aufgebaut (wenn – dann). Eine typische Frage ist: „Wofür tue ich es?“ Außerdem geben Beliefs vor, wie die eigenen Rollen und die eigene Identität in diesem Kontext empfunden werden. Beispiele: „Mütter sind...“, „Männer sind...“, „Ich bin...“. Eine typische Frage nach Identität und Rolle lautet: „Wer bin ich?“ Beliefs sind Generalisierungen über Ursachen, Bedeutung, Grenzen, die Welt, unser Verhalten, unsere Fähigkeiten, unsere Rollen.

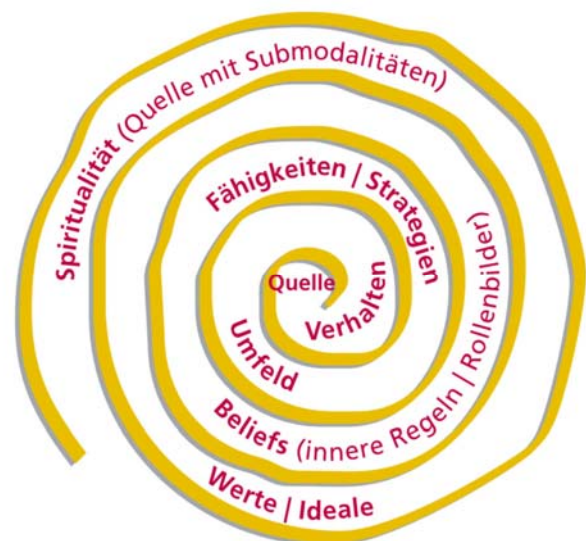
**Werte** sind spezielle Übergriffe von Glaubenssätzen. Sie sind die treibenden Kräfte dafür, warum etwas wichtig und lohnenswert ist - was der Sinn des Lebens ist. Eine typische Frage: „Warum tue ich es?“ Im NLP wird selbstverständlich nicht darüber geurteilt, welche Glaubenssätze einer Person bzw. welche Werte generell richtig, falsch, gut oder schlecht sind – sie werden vielmehr, ebenso wie die Strategien eines Menschen, nach ihrer Nützlichkeit hinsichtlich des Erreichens bestimmter Ziele in konkreten Kontexten beurteilt. Da Glaubenssätze und Werte (fast immer) mit der Wahrheit und Wirklichkeit gleichgesetzt werden, sind die Menschen sich ihrer Relativität in der Regel nicht, nur teilweise oder nur zeitweise bewusst. Glaubenssätze und Werte werden daher nur selten hinterfragt. Die Werte einer Person können am besten in ihrem Bezug auf einen bestimmten Lebensbereich (etwa Beruf, Familie, Erziehung oder Hobby) bestimmt werden (Wert und Beliefs entsprechen der 3. logischen Kategorie des Lernens nach Bateson).

**Spiritualität, Kraftquelle:** Dies ist die Ebene, auf der wir die größten metaphysischen Fragen (*Was ist für mich im Leben wichtig? Wozu sind wir hier? Was ist mein Sinn in dieser Welt? Was ist mein Lebensauftrag?*) betrachten und umsetzen. Sie ist die Quelle, aus der wir unsere Kraft schöpfen. Die spirituelle Ebene führt und formt unser Leben und gibt unserer Existenz eine Grundlage. Jede Veränderung auf dieser Ebene hat tief greifende Auswirkungen auf alle anderen Ebenen. In gewissem Sinne enthält sie alles, was wir sind und tun, und doch ist sie keines von diesen Dingen. Sie wird mit den Submodalitäten (Untereigenschaften z.B. warm, weich, hell, rot, etc.) der Quelle beschrieben (Spiritualität entspricht der 4. logischen Kategorie des Lernens nach Bateson).

## Ganzheitliche Darstellung der logischen Ebenen – Nested Loop

Unser Verhalten ist eingebettet in die logischen Ebenen, die immer gleichzeitig vorhanden sind.

Jedes Verhalten ist wie in einem Nest eingebettet, in Strategien, Beliefs und innere Überzeugungen, Werte und Submodalitäten der Seele. Mit Hilfe der Resonanz-Methode wollen wir den Unterscheid herausfinden, der den Unterschied ausmacht. Dann können wir bewusst mehr schöne Tage erleben und unser Leben bereichern. In unserer Arbeit fragen wir uns, warum erfolgreiche Leute in sekundenschnelle erfolglos sind und wie dieser Prozess rückgängig gemacht werden kann – wie man von einem schlechten inneren Zustand zu einem guten inneren Zustand führen kann.



© Graphik kutschera**communication**

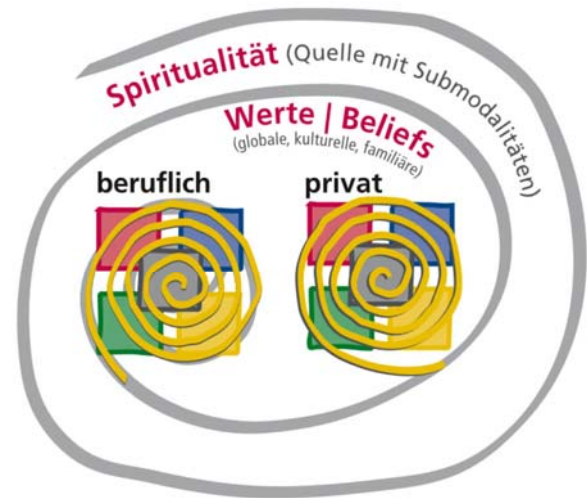
## Nested Loop

Die Grundlage für die praktische Umsetzung des Resonanz-Zustandes in den Alltag bildet das Fünf-Rollen-Modell. Unsere Hypothese ist, wenn diese fünf Rollen im Beruf und im Privatleben gelebt werden, sind gleichwertige Beziehung und demokratisches Miteinander möglich. Wird eine Rolle nicht gelebt, haben die Beteiligten das Gefühl, es fehle etwas.

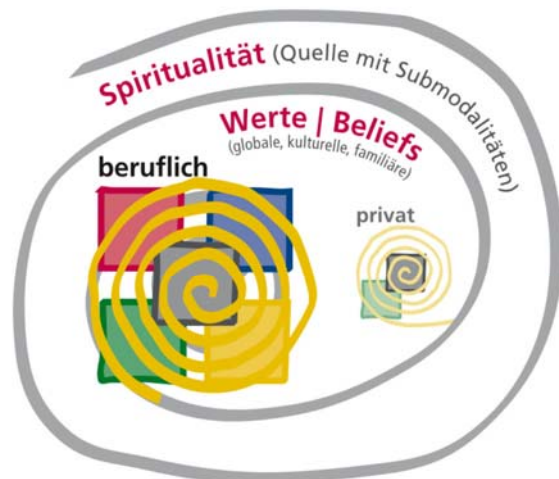
Das Modell hilft überdies bei der Definition neuer Rollenbilder. Da alte Rollen zum größten Teil nicht mehr gültig sind, scheint es uns dringend nötig, laufend neue Definitionen zu finden (für Führungskräfte, Partner oder Eltern).

Die fünf Rollen bilden auch die Basis der Forschung zum Thema Work-Life-Balance.<sup>10</sup> Diese Ergebnisse zeigen, dass jede Verbesserung, die Teilnehmer in den ausgewerteten Fragebögen angeben, mit einer Verbesserung sowohl im Bereich Beruf als auch im Privatleben einhergeht.

Bringen Sie Ihre Sonne zum Leuchten. Erleuchten, erwärmen und klären Sie damit all Ihre Tätigkeiten und all Ihre Beziehungen. Sie werden nicht beurteilt werden, wie viel Sie geschaffen haben, sondern wie viel Liebe Sie in Ihrem Umfeld verbreitet haben.



Beruf und Privatbereich ist im Gleichgewicht (ausgeglichenes Muster)



Das Gleichgewicht ist verloren (Workaholic-Muster)

©Graphik kutschera**communication**

## Energiemuster – alte Rollen

Im Grunde geht es nur um Energie. Als Kind wollen wir die Aufmerksamkeit, d.h. die Energie der Eltern erreichen.

Wir brauchen die Energie und Aufmerksamkeit der Eltern so wie Essen. Ohne diese können wir nicht überleben. Wir brauchen die Eltern auch für unser leibliches Wohl, und jedes Kind weiß, dass es ohne Eltern nicht überleben kann. Jedes Kind lernt im vorgegebenen Rahmen, wie es die Aufmerksamkeit der Eltern erreichen kann.

Es wird auf dieses Verhalten eingeschränkt und fast fixiert, weil es von starker Existenzangst, Verlustangst usw. geprägt ist. Es bangt um die Existenz, wenn die Eltern es verlassen und erlebt dadurch auch Angst, die Liebe der Eltern nicht erreichen zu können, wenn es etwas anderes macht. Wenn wir diese massiven Blockaden nicht lösen, kommen wir aus dieser Schlinge nicht heraus und werden das gleiche eingefahrene Muster immer wiederholen. Das heißt, aber auch, dass wir alle NLP-Übungen, alles andere Wissen und Lernen dazu benutzen, innerhalb dieses

<sup>10</sup> In Zusammenarbeit mit der Universität Linz.

## B. Resonanz-Methode®

gelernten Rahmens Verbesserungen vorzunehmen, und es sehr schwer ist, über diese Grenzen zu kommen.

### Ein Beispiel:

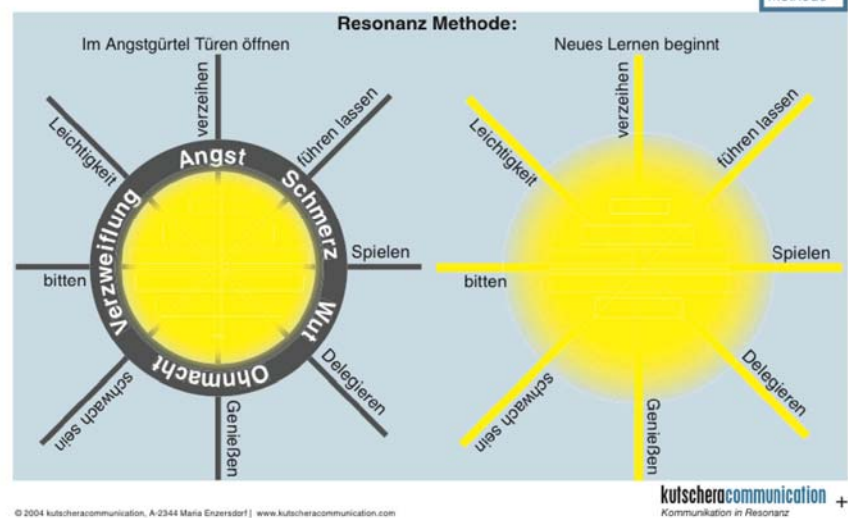
Manche haben gelernt, schon als Kind Verantwortung zu übernehmen. Die Eltern waren überlastet, krank oder auf einem Selbsterfahrungstrip. Diese Kinder lernen die Aufmerksamkeit der Eltern zu erlangen, wenn sie Aufgaben übernehmen, die die Eltern entlasten.

Nun kann man das als Problem sehen oder als eine Vielzahl von Fähigkeiten, wie z.B. zu führen, zu organisieren, zu planen, auf Bedürfnisse anderer einzugehen und für andere da zu sein.

Auf der anderen Seite haben sie jedoch vieles nicht gelernt wie genießen, fallen lassen, annehmen, bitten, schwach sein. Oft reicht schon der Gedanke an diese Dinge um Existenzängste, Angst vor Liebesverlust, Wut, Depression u.ä. einrasten zu lassen, sodass dieses zu Lernen fast unmöglich ist.

### +Energiemuster/Besserwisser

Verhalten mit dem die Aufmerksamkeit/Energie der Eltern erreicht wird



Meist wollen jene Menschen von dieser Verantwortung weg, gerade das Übernehmen von Verantwortung ist aber ihre Hauptfähigkeit! Solange jedoch der Angstgürtel darum liegt, können sie dies nicht würdigen und neues Lernen ist nicht möglich.

In der Resonanz-Methode® haben wir inhaltsfreie, einfache Möglichkeiten Türen zu öffnen, sodass das neue Lernen beginnen kann. Bildlich gesprochen: Wir haben Klavier spielen gelernt, aber nicht Geige. Wenn ich also möchte, kann ich Geige lernen. Hier ist es ganz wichtig zu wissen, welche NLP-Übungen für Ängste etc. und welche für das neue Lernen hilfreich sind. Hier werden sehr oft Fehler gemacht und in deren Folge die Wirksamkeit von NLP verleugnet.

### Prozessfilter

Zum Verständnis von Prozessen ist es wichtig, Kriterien zu erkennen, nach denen Menschen generalisieren, tilgen und/oder verzerren. In der Resonanz-Methode® werden im Wesentlichen vier Arten von Filtern unterschieden:

- Glaubenssätze (Überzeugungen, Beliefs)
- Werte
- Erinnerungen (und Zukunftsvorstellungen)
- Meta-Programme

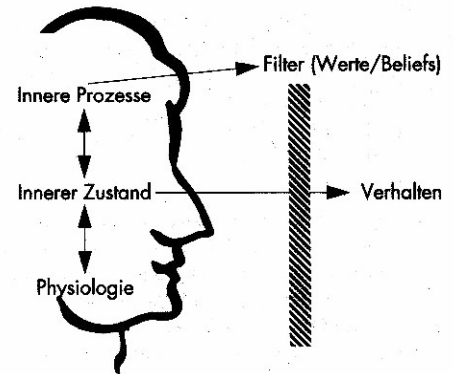
Die drei erstgenannten Begriffe werden in etwa dem allgemeinen Sprachgebrauch entsprechend verwendet, als Meta-Programme werden – vereinfacht gesagt – Persönlichkeitsmerkmale und –

**B. Resonanz-Methode®**

eigenschaften bezeichnet (z.B. aktiv/passiv, introvertiert/extrovertiert, fremdbestimmt/eigenbestimmt, ...).

Alle Filter sind Faktoren des Persönlichkeitsbildes, stehen in Beziehung und beeinflussen sich gegenseitig. Sie bestimmen, nach welchen Kriterien die mit den fünf Sinnen aufgenommen Informationen gefiltert (generalisiert, getilgt und/oder verzerrt) werden, also was jeder Mensch von seiner Umwelt wahrnimmt und zu seiner „Wirklichkeit“ weiterentwickelt und zusammenfügt.

Jedes Verhalten ist überdies sowohl von inneren Denkprozessen als auch der Physiologie abhängig wobei sich diese ebenfalls gegenseitig beeinflussen. Auch das Verhalten anderer Personen wird durch den eigenen Filter generalisiert, getilgt und/oder verzerrt.



© Graphik kutschera**communication**

**Das Haus der Persönlichkeit - Die logischen Ebenen sind als Haus der Persönlichkeit in ein kindgerechtes Bild übertragen.**

In der **Mitte** ist der Raum der **Seele** oder auch **Spiritualität**, der alle anderen Räume durchflutet. Im Raum der Seele leben wir unsere Resonanz. Ist der Raum der Seele verkümmert, hat das Leben wenig Sinn und alles geschieht nur mit Mühe.

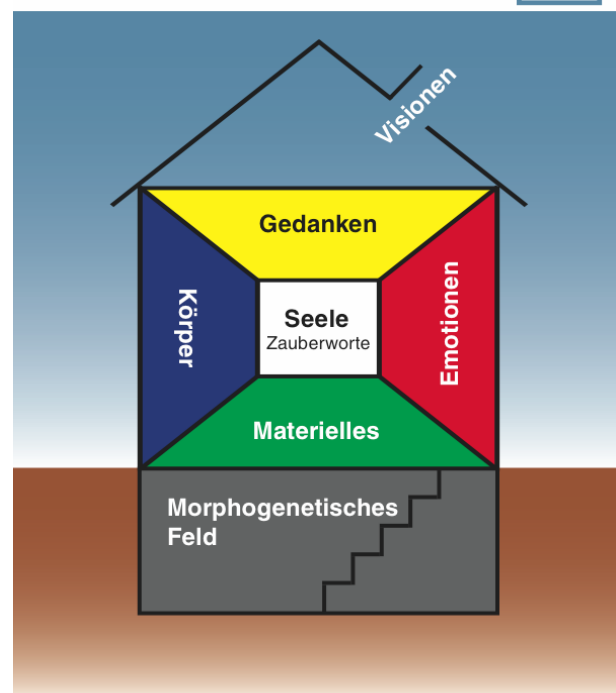
Im **Westen** ist der Raum des **Körpers**. Mit dem Körper führen wir das sichtbare Verhalten aus. Hier können wir unsere Bedürfnisse entdecken und wahrnehmen. Wir finden, was wir tun können, um uns in unserem Körper noch wohler zu fühlen.

Im **Süden** ist der Raum des **Materiellen**, des Umfeldes – hier können wir erleben, wie wir unser Umfeld mit den Qualitäten gestalten, die uns gut tun. Da 20 % der Erdbevölkerung 80 % der Ressourcen verbrauchen, ist es wichtig, dass wir uns bewusst machen, was und wie viel wir wirklich zum Leben brauchen, damit es uns gut geht.

Im **Osten** ist der Raum der **Gefühle/Emotionen /Werte** – hier können wir entscheiden, welche Gefühle wir leben wollen und welche nicht. Zum Beispiel wurde einmal eine junge Frau in Amerika zu einer Talkshow eingeladen. Sie war durch ihren Partner mit dem HI-Virus angesteckt worden, neben ihr saßen noch zwei andere mit ähnlicher Geschichte. Der Moderator machte sich sogleich daran auf den verantwortungslosen Mann loszugehen, der ja offensichtlich das Leben der Frau zerstört habe und damit fast einem Mörder gleichkomme. Er setzte alles daran um die junge Frau auch zu einem Wutausbruch zu bringen, diese blieb jedoch entspannt auf ihrem Stuhl sitzen und sagte: „Ich habe sehr wohl am Anfang, als ich es erfahren habe, Hass für ihn empfunden und

**+ Haus der Persönlichkeit**

resonanz  
methode



© 2004 kutschera**communication**, A-2344 Maria Enzersdorf | www.kutschera**communication**.com

kutschera**communication** +  
Kommunikation in Resonanz

mich maßlos geärgert. Ich war wütend, habe geschrien und geweint. Dadurch ging es mir jedoch nicht besser, im Gegenteil. Ich habe bemerkt, dass nur mir selbst diese Gefühle schaden, er war ja schon längst weg und bekam nichts davon mit. Ich beschloss also, mehr die Gefühle zu leben die meinem Körper und mir gut tun. Nun bin ich soweit gesund und weiß, dass ich noch eine lange Zeit leben werde und dass die Menschen, die ich liebe, gerne mit mir sind.“

Im **Norden** ist der Raum der **Gedanken**. Hier können wir entscheiden, welche Gedanken wir denken wollen: über uns selbst, über Familien, Schulen, Arbeit, die Erde usw., welche förderlich sind und welche hinderlich. In vielen Kulturen heißt es, dass wir erst dann wirkliche Menschen sind, wenn wir entscheiden, welche Gedanken und Gefühle wir leben wollen und uns nicht von Gedanken oder Gefühlen steuern zu lassen. Die Gedanken bestimmen wohin wir unsere Aufmerksamkeit (40 bits) richten, d.h. was wir wahrnehmen und was nicht.

Im **Keller** befinden sich alle jemals **gedachten Gedanken**. Hier gibt es verschiedene Metaphern: Sheldrakes nennt es das morphogenetische Feld; die Kirche geht davon aus, dass alles von Gott gesteuert wird; die Biologie schreibt die Steuerung den Genen zu. Mit Hilfe unserer Gedanken öffnen wir Türen zum Keller, und das Gedachte überströmt unsere Räume. Denken wir z.B., es ist alles schwer und furchtbar, dann öffnen sich diese Türen. Denken wir dagegen positive Gedanken wie z.B. das Leben ist schön, dann öffnen sich all jene Türen, und alles Schöne, was jemals gedacht wurde, strömt in unsere Räume und verschönert sie.

Im Keller finden wir nur, was bisher gedacht worden ist, aber nichts Neues. Wollen wir neue Bilder, neue **Visionen** entdecken, dann müssen wir auf den **Dachboden** gehen. Einstein sagt, wenn er Fragen hatte, setzte er sich auf seinen Lichtstrahl, ließ sich ins Universum mitnehmen, fand dort Antworten, brachte sie zurück und übersetzte sie in eine für die Mitmenschen verständliche Sprache.

Schon als Kinder können wir lernen, diese Räume selbst zu gestalten und damit unser Leben selbst zu bestimmen.

**Selbstkompetenz heißt, die eigene Resonanz zu finden und zu leben.**

**Sozialkompetenz heißt, die Resonanz mit anderen zu leben.**

Wie können wir unsere Seele zum Leuchten bringen, sodass sie alle anderen Räume überstrahlt, nährt und diese zu unseren Räumen macht? Wie können wir unsere Seele zum Leuchten bringen, sodass sie uns immer wieder ermöglicht, zu uns zu finden und all den Ballast immer wieder abstreifen zu können, den wir laufend aufnehmen?

Im Raum der Seele findet jeder seine Submodalitäten, die uns energetisch aufladen oder uns energetisch schwer machen, die inhaltsfrei unser Leben in allen Gefühlen, Beziehungen und Tätigkeiten beeinflussen. Es sind die Submodalitäten (hell, dunkel, bunt, laut, leise, warm, kalt, ...), die Eigenschaften unserer Sinne, die ermöglichen, dass die Energie inhaltsfrei in allen Gefühlen, Tätigkeiten und Beziehungen vorhanden ist.

In Resonanz finden wir Möglichkeiten, unsere Seele wieder zum Leuchten zu bringen.

### 3. Praktische Umsetzung der Resonanz Methode® für Kinder

Mit Hilfe von Metaphern (Krone, Zauberinsel, Wurzeln) ist ganzheitliches Lernen möglich und der Nutzen und Transfer ins tägliche Leben sichergestellt.

#### **Zauberinsel**

Auf der Zauberinsel haben die Kinder alles, was sie brauchen in sich, alles zum Heilen und Gesund sein. Sie ist ihre innere Tankstelle, wo sie alles abholen und auftanken können.

Die Zauberinsel verhilft zu Selbstbewusstsein. Die Kinder finden ihre eigene Zauberinsel, wo alles für sie da ist, wo sie alle Antworten finden, wo sie sich wohl fühlen, wo sie eingebettet und angenommen sind - das ist der Platz der Seele und der Spiritualität. Hier erleben sie, wie es ist, wenn sie geführt, geschützt und geliebt sind. Das ist die Voraussetzung für Selbstbewusstsein und Selbstwert.

#### **Krone**

Jeder hat seine Krone, jeder ist Prinz und Prinzessin.

- die Krone hilft in einen guten inneren Zustand zu kommen
- die Kinder sind in der Kraftquelle und können den gelernten Stoff leicht abrufen, sich konzentrieren und mit anderen Kindern frei agieren
- sie kommen mit Eltern und Lehrern gut zurecht

Die Krone lehrt sie, dass jede Person etwas Besonderes ist. Auf der Zauberinsel finden sie ihre Kronen, die ihnen sagen, dass sie Prinz oder Prinzessin sind. Jeder hat eine ganz spezielle Krone und wenn sie getragen wird kann man auch die Kronen der anderen sehen. Setzen die Kinder ihre Kronen auf, verändert sich sofort ihre Körperhaltung. Ziel ist es, dass die Kinder zu Schularbeiten und Prüfungen nur mit den Baumwurzeln und der Krone antreten und sie damit erfolgreich beenden.

#### **Baum mit Wurzeln**

Wenn die Kinder entdecken, dass sie wie Bäume verwurzelt sind, dann gibt ihnen das Stabilität, der Selbstwert wird gesteigert und sie haben das Gefühl, von der Erde getragen zu werden.

Der Baum lehrt Stabilität und hilft den Kindern sich zu erden und „nachhause“ zu finden. Auf der Zauberinsel finden sie ihren Baum, der als Metapher für vieles steht. Der Baum nimmt ganz selbstverständlich von den Elementen Sonne, Luft, Wasser und Erde. So erleben die Kinder, dass sie permanent versorgt sind, auch wenn gerade niemand für sie Zeit hat. Der Baum hat viele Stürme überlebt und ist mit den Wurzeln fest verankert. Anhand der Baumzeichnungen der Kinder kann die Entwicklung der Stabilität verfolgt werden. Anfänglich haben die Bäume nur ganz dünne und zarte Wurzeln, die mit der Zeit fester, stabiler und umfangreicher werden. Mit Hilfe dieser Metapher können wird den Fortschritt der Kinder beobachten. Sie kommen mehr und mehr auf die Erde und fühlen sich auf der Erde wohl.

### 4. Das Selbstverständnis der Resonanz-Methode®

Das theoretische Konzept der Resonanz-Methode® benutzt zum einen die Prinzipien der Informationstheorie und zum anderen die Phänomenologie, um die Ganzheit von Personen und Systemen zu erfassen und Ordnung in einem empfundenen „Chaos“ zu erkennen und zu gestalten.

## B. Resonanz-Methode®

---

Die **Phänomenologie** nimmt an, dass ein geistiges Ereignis am besten begriffen werden kann, wenn wir es direkt als Erfahrung betrachten, statt durch die spezialisierte Optik einer bestimmten Disziplin.

Die **Informationstheorie** hilft uns zu verstehen, was im Bewusstsein des Menschen geschieht. Zu ihren Prinzipien gehört unter anderem das Wissen, wie sinnliche Daten verarbeitet, gespeichert und benutzt werden – die Dynamik von Aufmerksamkeit und Erinnerung.

Die Resonanz-Methode® setzt sich mit der Struktur subjektiver Erfahrung und den damit in Verbindung stehenden jeweiligen ganzheitlichen Systemen auseinander. Sie ist ein theoretisches Modell, das mit einer Reihe von Prozeduren theoretische Strukturen und Wertmaßstäbe von Personen auf ihre Nützlichkeit überprüft und versteht sich als subjektive Wissenschaft mit Nützlichkeitsanspruch in Bezug auf die menschliche Psyche. Nützlich ist in ihrem Sinne alles, was Menschen hilft, ihre eigenen (Lebens-) Ziele unter Berücksichtigung ihres gesamten Umfeldes zu erreichen bzw. erst zu entdecken und dann zu erreichen.

**Subjektive Wissenschaft** umschreibt hier das primäre Interesse, kognitive Muster innerhalb eines Individuums sowie Interaktionsmuster zwischen Individuen zu entdecken und nach vorsichtigen Verallgemeinerungen zu suchen, die für mehrere Menschen bzw. Menschengruppen in ähnlicher Weise gelten (bzw. nützlich sind). Stets muss dabei die auch die Subjektivität des Forschers und/oder Anwenders berücksichtigt werden, die ja in ihrer Interaktion mit der Subjektivität der erforschten, beobachteten und/oder gecoachten Person in den Prozess mit eingeht.

Eine Grundannahme ist, dass jede kleinste Veränderung eine Veränderung im jeweiligen System der Person zur Folge hat. Folglich muss während des ganzen Prozesses die komplexe Vielfalt der Interaktionsmuster beachtet werden, wenn an einzelnen Problemen oder Zielen gearbeitet wird.

Mit Hilfe der **Chaostheorie** kann der Zusammenhang zwischen Komplexität und Einzelementen aufgezeigt werden. Die Chaostheorie versucht zu beschreiben, wie in einem scheinbaren Chaos Ordnung vorhanden ist, wie jedes Geschehen in einer größeren Ordnung seinen Platz findet. Ein weiterer Aspekt der Chaostheorie zeigt auf, dass in jedem klar aufgebauten System (z.B. Periodensystem) Ausnahmen auftreten können, die uns in ganz neue Richtungen bringen, wenn wir sie wahrnehmen und weiterverfolgen. Eine scheinbar unerwartete Neuerung und Änderung kann sich plötzlich exponentiell weiterverbreiten – in völlig neue Richtungen. Jeder kann bei der Betrachtung unserer sozialen Umwelt so geartete Vorgänge laufend feststellen und beobachten.

Um unser Leben zu verbessern, gibt es zwei Möglichkeiten. Wir können versuchen äußere Bedingungen unseren Zielen anzupassen oder wir ändern unser Erleben äußerer Bedingungen, damit sie besser zu unseren Zielen passen.

Der Nobelpreisträger für Chemie, Ilya Prigongine, nennt Systeme, die Energie nutzbar machen, welche andernfalls zerstreut und verloren ginge, „dissipative Strukturen“. Diese gibt es auch auf psychologischer Ebene. Analog kann auf dieser psychologischen Ebene sagen, dass alles davon abhängt, wie eine Energieform in eine andere umgewandelt wird: wie destruktive in konstruktive Energie transformiert werden kann. Für Lebensqualität scheint ein ganz wesentliches Element zu sein, wie wir mit negativen Erfahrungen zurechtkommen. Menschen, die wir bewundern, haben nicht weniger Frustration, sondern gehen damit nur anders um. Sie haben die Fähigkeit, im scheinbaren Chaos eine Ordnung zu erkennen und diese für sich zu nützen. Sie haben die Gabe Chaos zu transformieren. Die Fähigkeit, aus Chaos Ordnung zu schaffen trägt wesentlich zur Gesundheit bei.

**Diese Fähigkeit ist lehr- und lernbar!**

## Anhang

### Das Curriculum

Das Curriculum umfasst die in Teil A angeführten Lehr- und Lernschwerpunkte. Zudem beinhaltet jede Unterrichtseinheit unter anderen folgenden Grundaspekt:

- Selbstkompetenz - Jeder hat alles in sich.
- Alle Antworten und Hilfen liegen auf dem Weg.
- Soziale Kompetenz und Toleranz - Konfliktfähigkeit und Teamfähigkeit. Polaritäten sind oft der Anlass für Streit zwischen PartnerInnen, Kindern, ArbeitskollegInnen, FreundInnen. Lösung: Alle Beteiligten gehen in eine Richtung.
- Neue Perspektiven bekommen: sich selbst mit den Augen anderer sehen und das eigene Umfeld von außen betrachten.
- Die Macht unserer Gedanken erleben. Erkennen, wie unser bewusstes Verhalten in unbewusste Überzeugungen und Wünsche eingebettet ist.
- Die Gesundheit jedes einzelnen Menschen ist die Gesundheit der Familie, der sozialen Beziehungen. Kommunikation mit dem eigenen Körper ist wichtig (der Körper weiß mehr als das Bewusstsein).
- Gleichwertiges Miteinander entdecken und erleben - Eigene alte Spiele und Rollen finden, die wir im Miteinander leben. Herausfinden, wie wir versteckt und offen versuchen, Anerkennung und Zuneigung zu bekommen.
- Herausfinden, was gleichwertige Beziehungen sind.
- Integration von rationalem Denken und Kreativität/Intuition - Im Einklang sein mit Körper, Geist und Seele. Wir sind ein Teil und das Ganze.
- Sich gemeinsam in innere Kraftquelle, Natur und Umfeld fallen lassen und vertrauen.

Die Unterrichtseinheiten werden bei Durchführung dem Alter und dem Schultyp angepasst. Die Themenschwerpunkte werden den laufenden Anforderungen in der Klasse/Familie angeglichen und mit den vorgegebenen Unterrichtseinheiten verbunden.

Als Basis dient die Motivation und Begeisterung der Kinder für die Unterrichtseinheiten. Das Curriculum folgt einer einheitlichen Durchführung, um die Vergleichbarkeit der Ergebnisse zu gewährleisten.

- a) Die Einheit beginnt mit dem Abfragen der Hausaufgaben
- b) Neues Ziel wird gesetzt/erarbeitet
- c) In Form von Metaphern werden Ziel und Schritte des Lernstoffes interessant gemacht
- d) Sammeln von Nutzen und Themen für Übungen
- e) In Phantasiereisen/Mentaltraining, Erlebnissen in der Natur, Bewegungsspielen u.ä. findet jedes Kind seine eigenen Inhalte, Werte und Strategien
- f) Malen der Ergebnisse und des bei der Phantasiereise erlebten
- g) Untereinander austauschen
- h) Hausaufgabe mitgeben, damit die Kinder mit einer neuen Brille und Perspektive den Alltag erleben (z. B. wo bist du geschützt, wenn außen viel Ärger und Spannung ist und wo gelingt es noch nicht). Dadurch sind die Kinder neugierig auf ihre eigenen neuen Erlebnisse und entdecken andere.

## Quellenverzeichnis

Bateson, G.: Ökologie des Geistes, Suhrkamp, Frankfurt 1985

Cameron-Bandler, L. et al: Die Intelligenz der Gefühle, Junfermann Verlag, Paderborn 1991

Dilts, R.: Strukturen subjektiver Erfahrung, Junfermann Verlag, Paderborn 1991

Feldenkrais, M.: Bewusstheit durch Bewegung, Suhrkamp, Frankfurt 1996

Kutschera, G.: Tanz zwischen Bewußt-sein und Unbewußt-sein, Junfermann, Paderborn 2002

Nørretranders, T.: Spüre die Welt, Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg 1997

Sheldrake, R.: Das schöpferische Universum, Meyster Verlag GmbH, München 1983