

Tanz zwischen Bewußt-sein & Unbewußt-sein

NLP Arbeits- und Übungsbuch

von Gundl Kutschera

Kennen wir unser Resonanzgefühl nicht und wissen wir nicht, wie wir uns von diesem führen lassen können, denken wir uns irgendwelche Vorstellungen, Ziele und Bilder aus, die uns aber nicht befriedigen werden. [Kutschera, p.43]

Gundl Kutschera war die erste Lehrtrainerin für NLP im deutschsprachigen Raum. In ihrem Buch "Tanz zwischen Bewußt-sein & Unbewußt-sein" stellt sie theoretische NLP-Grundlagen und praktische Übungen vor, die als Grundlage für ihr Resonanz-Modell dienen.

Das Buch ist sehr ansprechend aufgemacht, hat seitlich einen breiten Rand für eigene Anmerkungen während des Lesens. Ich persönlich denke, dass es kein Buch für NLP-NeueinsteigerInnen ist, da nicht jedes Detail genau beschrieben wird. Für Personen mit Vorwissen ist dieses Buch ein wunderschöner Leitfaden durch Gundl Kutscheras Arbeit und Welt- bzw. Menschenbild.

Gundl Kutschera gibt ganz klar und deutlich das Ziel ihres Buches an:

Wir wollen herausfinden, wie es möglich werden kann, dass ...

- jeder Mensch sein eigenes Potential kennenlernt und mit anderen leben kann;
- wir mit uns selbst und mit anderen achtsam, liebevoll und respektvoll kommunizieren können;
- wir uns mit anderen zugleich frei und geborgen fühlen können;
- wir uns motiviert und lebendig fühlen und unsere Arbeit gerne machen;
- wir in Verbindung mit uns und mit anderen Menschen, mit Natur, der Erde und dem Universum leben können.

[Kutschera, p.18]

Gleich im Anschluss daran stellt sie ihr Menschenbild vor:

- Jeder hat alles, was er braucht, bereits in sich.
- Jeder tut das Beste, das er im gegebenen Moment tun kann.
- Jedes Verhalten hat für die jeweilige Person eine positive Absicht.
- Wir geben ein negativ empfundenes Verhalten oder Gefühl erst dann auf, wenn wir etwas Besseres, Intensiveres gefunden haben.
- Wir haben ein bestimmtes Potential an Energie (Aufmerksamkeit) zur Verfügung und entscheiden laufend, meist unbewußt und automatisch, wie wir diese zur Verfügung stehende Energie benutzen wollen.

[Kutschera, p.19]

Gundl Kutscheras Konzept stellt das Resonanz-Gefühl in den Mittelpunkt, ein Gefühl das ich mit den Worten Joseph Campbells auf den Punkt bringen möchte: "die Begeisterung, dass wir lebendig sind, spüren". [Kutschera, p.28] Was Resonanz ist und wie verschiedene Menschen sie erleben, wird eingehend in Kapitel 3 beschrieben und mit Beispielen unterlegt. Ich persönlich vermute Gundl Kutscheras Motivation für das Buch hinter der Überschrift "Wie erreiche ich Resonanzerleben?" – dazu dienen später auch die Übungen in Kapitel 6.

Kapitel 4 widmet sich den theoretischen Elementen des NLP. Neben der geschichtlichen Entwicklung werden die logischen Ebenen, die fünf Rollen, das Zeitkonzept, die drei Wahrnehmungspositionen, der systemische Ansatz und die Feedback-Schleife beschrieben.

Sicher ein Herzstück des Buches ist Kapitel 5 "Bausteine des Lebens". Hier beschreibt die Autorin in großen Zügen ihr Modell der Welt. Es geht um Lebensqualität, die Aufmerksamkeit, das Selbst, um kongruentes Verhalten, um gesund und krank Sein und um neues Lernen und Lehren. In diesem Kapitel bemerke ich besonders die Herzensanliegen von Gundl Kutschera. Es sind meiner Einschätzung nach sehr sehr intensive 50 Seiten.

In Kapitel 6 und 7 werden Übungen beschrieben, zu denen im Anhang auch Arbeitsblätter zu finden sind. Zu jedem Unterkapitel gibt die Autorin eine theoretische Einleitung und führt dann entsprechende Übungen an. Diese sind sehr übersichtlich gegliedert:

- Ziele
- weitere verdeckte Ziele
- historische bzw. allgemeine Metapher
- Raum für die persönliche Metapher der Leserin / des Lesers
- Übungsablauf
- Übungsdauer
- Gruppengröße
- Auswertung im Plenum
- Anwendungsmöglichkeiten

Für mich als Absolventin der Resonanz® Ausbildung ist Kapitel 5 jenes, das mich am meisten angesprochen hat. Denn die theoretischen Kapitel und die Übungen waren Teil der Ausbildung und daher für mich mehr Wiederholung als Vermittlung von Neuem. Doch Kapitel 5 "Bausteine des Lebens" haben mich die Person Gundl Kutschera und ihr Anliegen ihrer Tätigkeit besser verstehen lassen. Wichtig war mir auch das Gefühl, das ich beim Lesen dieser Seiten bekommen habe: Ja, das war die richtige Ausbildung für mich, mit diesem Modell der Welt kann ich mich über große Strecken hinweg identifizieren. Und gleichzeitig habe ich neue Inputs und Gedanken für mich gefunden!

Als Absolventin kann ich das Buch sehr empfehlen!

Gundl Kutschera
Tanz zwischen Bewußt-sein & Unbewußt-sein
NLP Arbeits- und Übungsbuch
3. Auflage © 2002
Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn
ISBN 3-87387

Ulrike Feichtinger
20. Jän. 2006