

Lebenswandler



Grigor Nussbaumer: «Viele versuchen, etwas zu erreichen, und gehen mit ihren Gedanken in die Zukunft, anstatt im Moment zu verweilen.»

SPUREN: Grigor, je nach Zusammenhang bezeichnest du dich und deine Tätigkeit als Lebenswandler, Coach oder Mentaltrainer. Nehmen wir das Letztere. Den Geist trainieren, stelle ich mir vor, wie einen Sack Flöhe hüten. Kann das gut gehen?

Grigor Nussbaumer: Tatsächlich haben viele Menschen Mühe, ihren Geist zu beruhigen. Ich glaube, da fehlt eine wichtige Komponente: Annehmen von dem, was ist. Viele versuchen, etwas zu erreichen, und gehen mit ihren Gedanken in die Zukunft, anstatt im Moment zu verweilen. Hier ein typisches Beispiel aus der Meditationspraxis: Während man versucht, runterzufahren und in die Innenwelt zu gelangen, kommen permanent Gedanken ... Oh, ich muss noch eine E-Mail schreiben ... Ach ja, Tante Emma hat noch Geburtstag ... und so weiter. Anstatt sich darüber

aufzuregen, sollten wir lernen, alle diese Gedanken als einen Teil von uns zu akzeptieren und anzunehmen.

Gut, lassen wir Tante Emma ihren Geburtstag feiern. Wie arbeitest du konkret? Durch Zureden oder schreist du von der Seitenlinie aus, wie man es bei einem Coach im Fussball sieht?

Ich sehe mich eher als Begleiter. Bevor ich überhaupt mit jemandem zu arbeiten beginne, verbinde ich mich mit ihm. Meine Wahrnehmung dehnt sich dabei aus, und ich nehme über meine inneren Sinne verschiedene Informationen wahr. Dann lasse ich den Klienten selber in das Thema einfühlen. So begeben wir uns gemeinsam auf eine Reise, die jedes Mal anders ihren Lauf nimmt. Vor allem arbeite ich über Tiefen-Meditation und mit speziellen Atemtechniken. Die Intuition spielt bei meiner Arbeit eine grosse Rolle.

Hast du deine Tätigkeiten erlernt, oder wirkst du hauptsächlich aus dir selbst und zehrst gewissermassen von einem Naturtalent?

In meiner ersten Phase, vor allem zwischen zwanzig und dreissig, habe ich viele Kurse besucht. Doch fehlte mir immer ein Aspekt, und aus dieser Unzufriedenheit heraus entwickelte ich meine eigenen Methoden. Allerdings war mein prägendstes Erlebnis der Tod meines Vaters, als ich sechs Jahre alt war. Von da an wusste ich, dass es eine geistige Welt gibt. Ich konnte direkt mit ihm kommunizieren, und dies veränderte schon früh mein Weltbild. Mit

sechzehn hatte ich mein erstes Out-of-body-Erlebnis. Daher kommt sicherlich der Bereich der Spiritualität, welcher mich schon immer fasziniert hat. In meinen Coachings und Seminaren musste ich dann schnell feststellen, dass es Themen gibt, welche nur mit der spirituellen Dimension gelöst werden können.

So ein schwerer Verlust ist etwas, das man sich und anderen nicht wünschen würde, und doch ...

Hm, es kommt eben darauf an, mit welchem Bewusstsein man einen solchen Schicksalsschlag betrachtet. Aus irdischer Sicht ist dies tragisch, aus Sicht der Seele musste es so sein. Ohne diesen Verlust hätte ich mich wahrscheinlich nicht mit solchen Themen beschäftigt und könnte heute auch nicht andere Menschen begleiten.

Du hast soeben dein erstes Buch veröffentlicht. Es trägt den Titel «Wozu bist du da?». Weisst du das von dir selber?

Ich hoffe, ja :-). Die geistige Welt musste geduldig sein, und doch hatte ich das Glück, mich sehr früh mit dieser Frage auseinanderzusetzen. Mit zwanzig wollte ich mich von dieser Welt verabschieden ... die Sehnsucht nach meinem seelischen Ursprung war zu gross geworden. Dann hatte ich ein wichtiges Erlebnis in einer Meditation. Von da an war meine Berufung klar für mich: Ich sehe mich als Vermittler zwischen der geistigen und der irdischen Welt. Das ist die Grundnatur des Menschen. Ich

möchte mit meinem Buch so viele Menschen wie möglich daran erinnern. Alles ist gleichzeitig, und unsere Aufgabe ist es, unser geistiges und irdisches Leben in Einklang zu bringen.

Womit wir beim Begriff «Lebenswandler» wären. Wie geht ein solcher vor?

Auch wenn dies komisch klingt, aber ich versuche, hinter die Fassade, hinter die Schutzmauern der Menschen zu schauen. Mich interessiert nicht der Vorder-, sondern der Hintergrund. So beginnt meine Arbeit schon, bevor jemand zu mir kommt. Ich verbinde mich bereits vor einer Sitzung oder in den Seminaren, bevor die Gruppe zu mir kommt. Ich merke, dass dann das Gesagte aus einem «anderen Kanal» kommt, welcher mehr die Seele anspricht.

Dies kann irritieren, weil der Klient vielleicht mit einem Thema wie «mein Chef nutzt mich aus» kommt und wir dann in der Meditation im Mutterbauch landen und feststellen, dass dort schon Prägungen passiert sind, welche zu einem negativen Muster geführt haben. Meine Intuition führt mich direkt zu diesen schwierigen Situationen. Danach ist die Wahrnehmung der Person nicht mehr dieselbe ... es hat sich etwas Tiefgehendes gewandelt.

Kontakt: www.grigor.live
www.mentalpower.ch

Coachen mithilfe der geistigen Welt.