



Sind wir alle ein Medium?

Ob wir es wollen oder nicht: Immerzu sind wir von Stimmen umgeben, innen wie aussen. Wir leihen ihnen das Ohr, selbst wenn uns die Quelle häufig nicht bekannt ist. Der Autor unterstützt Menschen dabei, bewusst wahrzunehmen und auseinanderzuhalten.

• **VON GRIGOR NUSSBAUMER**

Wir müssen lernen, unsere Fühler auf das zu richten, was wir wahrnehmen wollen.

Sind wir alle ein Medium? Was geht Ihnen durch den Sinn, wenn Sie diese Frage lesen? Denken Sie vielleicht: «So ein Schmarren – das kann gar nicht sein. Das ist doch nur etwas für jene wenigen Menschen, die eine besondere Gabe haben.» Oder können Sie sich vorstellen, dass in jedem Menschen diese Fähigkeit vorhanden ist und man die Gabe nur erwecken muss, dass es möglich ist, sie zu erlernen?

Es kommt einfach darauf an, wie eng oder wie weit man den Begriff Medium fasst. Man kann ihn ganz eng fassen und sagt, dass nur besondere Menschen, die Zugang zu anderen Ebenen oder Sphären haben, ein Medium sind. Oder man fasst ihn weiter und gliedert ihn in verschiedene Bereiche auf. Hierzu möchte ich eine kleine Begebenheit aus meinem Leben erzählen.

VATER VON DRÜBEN

Als ich sechs Jahre alt war, starb sehr plötzlich und unerwartet mein Vater. Das war ein ziemlicher Schock für mich. Wir lebten damals noch in Kolumbien und waren finanziell nicht abgesichert. Von einer Sekunde auf die andere war er weg – und doch nicht ganz. Ich konnte weiterhin mit ihm Kontakt haben, mit ihm sprechen und seine Stimme hören. Für mich war das ganz natürlich, und es war mir klar: Sein physischer Körper war zwar tot, doch mein Vater lebte geistig weiter. Erst später wurde mir bewusst, dass diese Ansicht «nicht normal» ist. Nicht alle Menschen haben solch einen Kontakt, und viele glauben nicht an ein Leben nach dem Tod.

Inzwischen habe ich während Tausenden Stunden in Einzelcoachings und Seminaren Menschen darin begleitet, auf

unterschiedliche Arten von Stimmen zu hören und auch zu lernen, diese auseinanderzuhalten. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass der Mensch in seiner Grundnatur dazu fähig ist, sich auf verschiedene Stimmquellen einzuschwingen. Wir alle sind Medium, und damit sind wir Vermittler

zwischen verschiedenen Wahrnehmungsrealitäten. Wir müssen nur die Fähigkeit trainieren lernen, unseren Fokus und damit unsere Fühler auf das zu richten, was wir wahrnehmen wollen.



BAUCHGEFÜHL, AURA, BODYSCAN

Der Mensch ist in der Lage, mit entsprechendem Training, als Empfänger zu agieren und damit sein Bewusstsein beliebig zu erweitern. Wie weit jemand dabei gehen möchte, liegt in seiner Hand. Nicht jeder ist für alles geeignet. Den einen gelingt es sehr einfach, Energien oder Emotionen anderer wahrzunehmen und diese zu lesen. Andere können sich sehr gut auf körperliche Themen einschwingen und über eine Körperhaltung oder körperliche Beschwerden etwas über sich

selbst oder das Gegenüber erfahren. Wieder anderen fällt es leicht, die spirituellen Ebenen, zum Beispiel Engel oder geistige Führer, wahrzunehmen.

So lernen die einen, sich mehr auf ihr Bauchgefühl zu verlassen. Andere wiederum sind überzeugt, die Aura sehen oder erfühlen zu können. Und ein Channel-Medium kann geistige Botschaften übertragen. Aber schon ein einfacher Bodyscan, in dem ich aufmerksam ganz langsam von Kopf bis Fuss durch meinen Körper gehe und einfach nur spüre, was sich wo wie anfühlt, kann wertvolle Informationen geben. Mit diesen Informationen können wir dann entsprechende Ent-

scheidungen in unserem Leben treffen und uns über unsere Berufung klar werden.

Grundsätzlich können wir auf ganz verschiedenen Ebenen etwas wahrnehmen: auf der physischen, mentalen, emotionalen oder spirituellen Ebene. Da schon oft über Körperarbeit, mentales Training oder Jenseitskontakte gesprochen wurde, möchte ich hier auf den Emotionalkörper eingehen. Es liegt in der Natur des Menschen, dass wir bestimmte emotionale Anteile als negativ erleben, weil wir sie verdrängen und abspalten: Wut, Angst, Trauer, emotionaler Schmerz und weitere Gefühle.

SUBPERSÖNLICHKEITEN

Solche sogenannten Subpersönlichkeiten können uns im Alltag übermannen, und wir verlieren die Kontrolle über unsere Gefühlswelt. Wir werden überrollt und scheinen dem Gefühl machtlos ausgeliefert. Wir wollen es nicht haben, da es sich nicht gut anfühlt, und so versuchen wir, es wegzuschieben. Doch was die wenigsten wissen, ist Folgendes: Der Schlüssel zur Heilung liegt nicht im Beiseiteschieben dieser Gefühle, sondern im Annehmen! Nur so können echte Heilung und Vertrauen entstehen. Freude und alle anderen für uns positiven Gefühle wachsen dann ganz automatisch.

Wenn jemand noch nicht dazu fähig ist, seine auch schmerzlichen oder Angst machenden Gefühle anzunehmen, kann es im Extremfall sogar passieren, dass er zu einer Subpersönlichkeit wird, quasi in sie «hineinfällt». In diesem Fall glaubt der Befallene, er sei die Angst oder der Schmerz. In der Be-

gleitung als Coach oder Therapeut ist es dann sehr wichtig, den betroffenen Klienten erfahren zu lassen, dass er zum Beispiel nicht die Angst ist, sondern die Angst ein Teil von ihm. Schon alleine dieses Wissen kann im Heilungsprozess sehr kraftvoll sein. Wirkungsvolle Instrumente sind hierbei Schreiben, Malen, Körperwahrnehmung und -bewusstsein entwickeln, sowie innere Reisen. Welche Art und Weise die beste, die Erfolg versprechendste ist, kann spielerisch ausprobiert werden. Manche sind mehr im Schreiben zu Hause, manche im Farbenreich, und wieder andere haben zu ihrem Körper einen leichten Zugang.

Ziel ist immer, dass die Person mit dem Teil, der die Angst repräsentiert, also dieser Stimme in ihr, Kontakt aufnehmen kann. Wenn dies gelingt, kann die Heilung beginnen. Dann geht es darum zu fühlen, was hinter dieser Angst steht, herauszufinden, wie sie entstanden ist und was dieser Anteil jetzt braucht. Nur der Klient selber kann diesem Anteil all das geben, was er benötigt. Und so entsteht keine Abhängigkeit vom Coach/Therapeuten.

DIE ANGST UND DER PFARRER

Ich hatte einmal einen Klienten im spirituellen Coaching, der beim Thema Glauben immer wieder in eine solche Angst-Subpersönlichkeit fiel. Er hatte traumatische Erlebnisse mit einem Pfarrer, der ihn sexuell missbraucht hatte. Sobald jemand das Thema Glaube vertiefter anspricht oder eine Situation im Aussen ihn an jenen Pfarrer erinnerte, wurde er zur Angst. Er bekam Atemnot und verliess panisch



den Ort, wo er gerade war. In den Sitzungen musste ich ihm zuerst bewusst machen, dass er nicht die Angst sei, sondern, dass die Angst nur ein Teil von ihm sei. Er als Ganzes sei nicht die Angst. Dies mag vielleicht sehr einfach klingen. Doch dieses Bewusstwerden ist der erste und wichtigste Schritt im Heilungsprozess. In einem nächsten Schritt lernte er, in eine Art Gefühlsdialog zu treten, um jenen Teil in sich fühlen zu lernen, der die Angst war. Danach konnten wir uns Stück für Stück seiner Geschichte zuwenden und beginnen, ihn zu heilen.

Aus meiner Erfahrung weiss ich, dass viele Menschen, die unter psychischen Problemen leiden, falsch diagnostiziert und damit nicht richtig behandelt werden. Würde man sie diesen Grundansatz von «du bist nicht dieser Anteil, sondern dieser Anteil ist ein Teil von dir» erfahren lassen, würden sich auch viele Alltagsneurosen lindern und lösen lassen. Stattdessen unterdrücken wir mit Medikamenten diese Anteile und Stimmen, zum Beispiel eine Depression, und glauben, sie damit heilen zu können.

TOLLES MEDIUM

Wie wichtig es ist, die verschiedenen Stimmquellen unterscheiden zu lernen, zeigt ein anderes Beispiel aus meiner Praxis: Eine Kundin kam zu mir und erzählte, dass sie ein tolles Medium getroffen habe, welches ihr wunderbare Hinweise aus der geistigen Welt übermittelte. Sie war ganz euphorisch und meinte, sie werde jetzt diese Anweisungen sofort umsetzen. Ich war ein wenig verwundert und fragte nach: «Wer war denn die Quelle der Information? Mit wem hatte das Medium Kontakt?» Die Antwort kam prompt: «Das weiss ich nicht.» Dann fragte ich sie, ob sie jeden Fremden um Rat bitten und diesen dann blind umsetzen würde? Ihre spontane Äusserung war: «Nein, natürlich nicht.» Ich riet ihr, selber zu lernen, mit der geistigen Welt in Kontakt zu treten und mit ihr zu «sprechen». Erstens würde sie somit unabhängiger, und zweitens könne sie so lernen, die Quellen der Informationen zu unterscheiden.

SELBSTVERSUCH

Ich lade Sie nun zu einem kleinen Selbstversuch ein: Nehmen Sie einen Stift und ein Blatt Papier. Konzentrieren Sie sich ein paar Minuten auf Ihren Atem, oder wenden Sie eine Entspannungstechnik Ihrer Wahl an, um ruhig zu werden und um Ihre Gedanken in den Hintergrund treten zu lassen, bis Sie sich wie leer fühlen.

Dann nehmen Sie mit einem Körperteil Kontakt auf, welcher Ihnen Mühe bereitet, zum Beispiel mit dem Rücken, der schmerzt, oder mit einer Verspannung im Nacken. Wenn Sie den Bereich gut spüren, beginnen Sie, alle Ihre Wahrnehmungen aufzuschreiben, so, als würde dieser Körperteil mit Ihnen sprechen. Was möchte er Ihnen mitteilen? Wie fühlt sich dieser Teil an? Warum geht es ihm vielleicht nicht gut? Was können Sie dazu beitragen, dass es ihm besser geht?

So kann es sein, dass ein verspannter Nacken Ihnen sagt, dass es sich um Ihre, ständig wiederholenden, «verspann-

ten» Gedanken, Zukunftsorgen handeln würde. Darum sei er immer so verspannt. Oder die Schulter fängt an zu sprechen und teilt Ihnen mit, dass sie unter den vielen Aufgaben, die Sie sich aufgeladen haben, leidet, dass es ihr zu viel sei. Wichtig ist, dabei ganz neugierig und offen zu sein, für das, was da auftaucht. Und die Botschaften des Körpers ernst zu nehmen und wenn möglich zu verändern und sich somit Erleichterung zu verschaffen.

EIGENWAHRNEHMUNG

Wenn Sie viel mit Menschen zu tun haben, ist es essenziell, zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung zu unterscheiden. Im Speziellen gilt dies für Coaches, Therapeuten und in spirituellen Berufen Tätige. Das bedeutet, klar zu erkennen: Welches sind meine und welches sind die Themen des Gegenübers? Hier spielt auch das Thema «natürliche Abgrenzung» mit hinein.

Um diese zu spüren, ist die Eigenwahrnehmung wesentlich. Erst wenn ich mich, meinen Körper, meine Gedanken und Gefühle gut wahrnehme, dann bin ich in der Lage, andere Menschen in ihrer Ganzheit wahrzunehmen oder sogar zu unterstützen.

Wie schon zuvor geschrieben, bin ich der Überzeugung, dass jeder Mensch ein Medium ist oder sein kann. Auf welche Stufe man sich begeben mag, kann man für sich entscheiden. Meist spürt man einen leichten Zug in eine bestimmte Richtung – wenn dem so ist, dann sollte man diesem folgen. Denn oft ist es die leise Stimme des Herzens, die spricht. 🧘‍♀️

Grigor Nussbaumer ist Mentaltrainer und Lebenswandler in Thalwil/ZH. In seinem Institut hat er bereits über 500 Teilnehmer zum Persönlichkeits-Coach ausgebildet. Er ist Autor des Buches *Wozu bist du da?* Kontakt: www.mentalpower.ch

Wenn Sie viel mit Menschen zu tun haben, ist es essenziell, zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung zu unterscheiden.