

7 Schritte zur wahren Berufung

Spiritualität und Pragmatismus sind keine Gegensätze – das beweist Grigor Nussbaumer. Er hat einen Prozess entwickelt, der Menschen einen Kompass hinein ins achtsame und erfolgreiche Leben an die Hand gibt.

Ihr Buch „Wozu bist du da? Die 7 Schritte zur wahren Berufung“ ist kürzlich erschienen. Wozu haben Sie dieses Buch geschrieben?

Ich begleite seit 14 Jahren tausende Menschen, die nach Sinn und nach ihrem Platz im Leben suchen und dabei oft orientierungslos sind. Nun möchte ich meine Arbeit gerne allen zugänglich machen und dabei eine konkret umsetzbare Orientierungshilfe bieten.

Sie versprechen dem Leser, die eigene Lebensaufgabe zu finden.

Wie das?

„Wozu bist du da?“ unterscheidet sich insofern von klassischen Büchern zur Sinnfindung, dass es die Lebensaufgabe nicht in Dingen sucht, die die Menschen aktuell gerne tun. Da sind die ganzen Prägungen längst passiert. Ich schaue vielmehr auf die seelische Seite: Was ist die Lebensaufgabe, mit der ich auf die Welt gekommen bin? Die nötigen Schritte dazu zeige ich im Buch auf. Ich öffne quasi die Tür. Aber hindurchgehen muss der Leser selbst.

Wie lässt sich Spiritualität im hektischen und rationalen Alltag überhaupt leben?

Aus meiner Sicht gibt es hierzu kein allgemeingültiges Rezept. Jeder Mensch muss seinen eigenen Zugang zur Spiritualität finden. Wichtig ist, sich dabei immer zu fragen: Was bringt mich mir selbst näher? Und das kann die tiefgehende spirituelle Erfahrung beim Yoga oder in der Meditation sein, aber auch ein kleines Erlebnis im Alltag. Wenn ich z.B. einem älteren Menschen über die Straße helfe, weil ich mich selbst und die Menschen um mich herum dabei spüre und wahrnehme.

Sie sprechen von einem Prozess, sein volles Potenzial entfalten zu können. Wie sieht dieser denn aus?

Stark vereinfacht unterteilt sich dieser Prozess in zwei Phasen. In einer ersten Phase geht es darum, die hinter einem Problem liegenden Ursachen tatsächlich zu erkennen. Diesen Stein gilt es, aus dem Lebensfluss zu räumen. Was jedoch in dieser Phase oft vergessen wird, ist, seine ungeliebten Anteile (z.B. Angst, Wut oder Scham) ganz anzunehmen bzw. zu integrieren, statt sie zu verdrängen.

Der zweite Teil des Prozesses zeigt dem Menschen, dass es zur Lösung eines Themas mehr als nur den einen Weg gibt. Hier kommt die seelische Komponente hinzu. In Verbundenheit mit ihrer Seele erkennen die Menschen, dass viele alltägliche Probleme eigentlich Entwicklungschancen für ihren spirituellen Weg sind.

In Ihrem Buch beschreiben Sie 7 Schritte zur wahren Berufung.

Geben Sie uns doch einen kurzen Einblick: Was ist der erste Schritt?

Der erste Schritt besteht darin, aufzuwachen – aus Routinen, aus Mustern, aus dem Alltag – und zu erkennen, wo die Ursache des Problems liegt. Ich ver helfe den Menschen im ersten Schritt also in eine Beobachterposition.

Sie legen viel Wert darauf, ins Sein zu kommen.

Wie können Menschen das schaffen?

Nun, zunächst ist das Sein nur einer von vielen Bewusstseinszuständen. Niemand kann permanent in diesem Zustand sein. Der Schlüssel dazu, jedoch immer wieder dorthin zurückzukehren, liegt für mich in der Verbundenheit mit dem eigenen Körper. Das beginnt damit, dass ich meinen Körper besser spüre, bewusst atme, während des Essens bewusst bleibe oder in einem Gespräch ganz bei meinem Gegenüber bin. Und so kann ich mein Bewusstsein immer weiter ausdehnen.

Die vielen religiösen Konflikte in unserer Zeit sprechen Sie im Buch ebenfalls an. Welche Rolle spielt Spiritualität hier?

Es gibt aus meiner Sicht nur eine Quelle, aus der wir Menschen uns seelisch nähren. Jede Religion ist eine Interpretation dieser Quelle, meist entstanden durch eine tiefe spirituelle Erfahrung einer einzigen Person, die diese niedergeschrieben hat. Oft finden solche Schriften dann Anhänger und schon wird vermittelt, dass alle diesen Weg gehen müssen. Doch das halte ich für einen Irrtum: Jede Seele hat ihren eigenen Weg. Es geht nun allerdings nicht darum, an den Religionen herumzudoktern, sondern bei der Heilung der Personen anzusetzen. Denn die Ursache für die Konflikte sind nicht die Religionen, sondern verletzte Seelen. Nur verletzte Menschen können andere Menschen verletzen.

Grigor Nussbaumer ist Autor und verfügt über 25 Jahre Meditationspraxis. Als erfolgreicher Coach für Mental- und Bewusstseinsstrainings bietet er an seinem Institut MentalPower® seit 2002 regelmäßig Seminare und Ausbildungen an und führt Menschen zu ihrer Berufung.

Internet: grigor.live



Buchtipp:

Wozu bist du da?

Die 7 Schritte zu Ihrer wahren Berufung

Grigor Nussbaumer

Scorpio Verlag