

# GRIGOR NUSSBAUMER

IM GESPRÄCH MIT DANA HEIDNER

**Nach rund 30 Jahren spiritueller Arbeit und dem Coaching tausender Menschen hat der Schweizer Grigor Nussbaumer einen Prozess entwickelt, der vielen helfen kann. »Wozu bist du da? Die 7 Schritte zu Ihrer wahren Berufung« heißt sein Buch. DANA HEIDNER hat sich mit ihm unterhalten und festgestellt, dass es sich bei ihm um einen erfrischend bodenständigen Menschen handelt, der durchaus Ahnung hat, wovon er spricht.**

**Sie haben einen ganz interessanten Lebenslauf, erzählen Sie mir ein bisschen davon, wie Sie dazu kamen, über spirituelle Dinge zu schreiben.**

Ich bin in Kolumbien geboren, was Sie aber nicht sehen, denn meine Eltern sind Schweizer. Als ich sechs Jahre alt war, starb mein Vater sehr plötzlich in Kolumbien. Das war sehr einschneidend. Wir wussten bis zu dem Zeitpunkt nicht, dass wir finanziell nicht so gut dastanden. Meine Mutter hat uns dann gepackt und ist mit uns zurück in die Schweiz gegangen. Für mich war das Einschneidendste, dass ich gemerkt habe, dass mein Vater eigentlich gar nicht weg ist. Da hat meine Reise eigentlich begonnen, weil mir bewusst wurde, dass es noch mehr zwischen Himmel und Erde gibt. Ich wurde zum Suchenden und dann begann ich, Bücher zum Thema Spiritualität zu lesen. Was mich immer angezogen hat, waren Astalreisen und außerkörperliche Erfahrung. Ich habe dann also geübt und hatte mit 16 Jahren mein erstes Erlebnis dieser Art bewusst herbeigeführt. Das finde ich immer ganz wichtig zu betonen: Ich bin nicht da hineingerutscht, weil zum Beispiel meine Großmutter sich schon mit diesen Themen auseinandergesetzt hat, wie bei manchen anderen, die jetzt in der spirituellen Szene unterwegs sind. Nein, ich wollte es wirklich und habe es dann geschafft. Das prägt mich bis heute, dass ich dadurch Menschen zeigen kann, wie man Schritt für Schritt sein Potenzial entfaltet. Ich ziehe eher bodenständige Leute an.

**Was mir ganz gut gefallen hat, war Ihr Spruch, sich mal bewusst zu werden, was mal auf dem eigenen Grabstein stehen würde.**

Ja, es ist durchaus etwas provokativ, zu sagen, dass, wenn du deine Möglichkeiten nicht ausschöpfst, auf deinem Grabstein dann so etwas wie »ungeöffnet zurück« stehen würde. Da lachen die Leute, aber es berührt sie auch, denn sie wissen, da steckt ein Stück Wahrheit dahinter nach dem Motto »ich habe geschlafen und nicht wirklich realisiert, was meine Aufgabe ist«.

**Wie entfaltet man denn sein Potenzial?**

Ich würde gern an einem anderen Punkt beginnen. In den letzten 15 Jahren habe ich wirklich tausende Stunden Einzelcoaching gemacht und wollte wissen, wie Leute ticken. Das hat mir, glaube ich, aufgezeigt, dass es wirklich unterschiedliche Fälle gibt. Es gibt den Extremfall, der wirklich bis zum Lebensende nie merkt, was

in ihm steckt. Und dann gibt es die, die hören eine leise Stimme: Man sitzt im Büro und macht, was man in den letzten fünf Jahren gemacht hat, aber an diesem Morgen ist irgendetwas anders. Es beginnt etwas zu nagen, bis diese Stimme lauter wird – irgendwann kreuzt jemand deinen Weg und gibt dir ein Buch oder erzählt dir von einem Seminar und dein Leben ändert sich langsam. Aber es gibt auch noch die Leute, bei denen es einfach einen Knall gibt, es passiert etwas Schlimmes... Jobverlust, Partnerverlust, Krankheit... das ist das abrupte Aufwachen. Aus den vielen Gesprächen haben sich also Muster herauskristallisiert, wo ich zum Beispiel merke, ob ich es mit jemandem zu tun habe, der noch schläft, jemand, der noch zu wenig in seinem Leben verstanden hat, allen anderen die Schuld gibt und sich als Opfer fühlt.

**»Wenn Sie Ihr Potenzial entfalten wollen, dann kommt es immer darauf an, an welchem Punkt Sie gerade stehen.«**

**Aus den vielen Gesprächen ergaben sich also die sieben Schritte, die Sie entwickelt haben und die in Ihrem Buch beschrieben sind.**

Genau – wenn Sie Ihr Potenzial entfalten wollen, dann kommt es immer darauf an, an welchem Punkt Sie gerade stehen. Wenn jemand diesen ersten Schritt, dieses Aufwachen, nicht macht und nicht erkennt, dass er die Verantwortung für sein Leben übernehmen muss, dann kann er die weiteren Schritte der Potenzialentfaltung nicht gehen. Das heißt, ich muss mir ansehen, was in meinem Leben schief läuft und auch dafür die Verantwortung übernehmen. Wenn Sie also Coach wären und merken würde, eine Person gibt immer noch allen anderen die Schuld für die eigene Misere, dann können Sie die weiteren Schritte mit der Person nicht tun, denn es geht in der Potenzialentfaltung nicht weiter. Die Person will an sich nichts ändern.

**Das macht absolut Sinn.**

Und das war für mich eine kleine Erleuchtung, dass das wirklich alle Schritte sind. Es geht mir aber nicht darum, den Menschen eine Methode zu verkaufen, sondern den Prozess zu beschreiben, um denen, die sich auf den Weg zur Potenzialentfaltung machen, eine Orientierung zu geben. Ich habe eine Menge verwirrte Leute getroffen, die sich im Esoterikdschungel irgendwie verloren haben. Also ist es hilfreich, sagen zu können: »Pass auf, du stehst bei den sieben beschriebenen Schritten gerade hier«.

**Um mal Schritt für Schritt vorzugehen – der zweite ist das Integrieren. Die Schattenseite, nehme ich an?**

Genau. Ich schliesse nichts aus. Wenn ich manchmal Therapeuten zuhöre, sagen diese, es gebe nur eine Methode, mit der man alles bewältigen könne. Da sage ich dann immer, dass das im Grunde nur ein Schritt von vielen ist. Man kann die Menschen doch nicht auf halber Strecke allein lassen!



Foto: Grigor Nussbaumer

# FINDEN SIE ZU IHRER WAHREN BERUFUNG

**Was unrealistisch ist, sind Menschen, die sich alles rosigen und die versuchen, das Negative zu ignorieren. Wie würden Sie dieses »der Schattenseite Raum geben« denn beschreiben? Ohne jetzt gleich Ihr Buch zu verraten.**

Also ich hatte zum Beispiel einmal einen Klienten, der war sichtlich übergewichtig und der wusste das und hatte alle möglichen Sachen versucht. Der saß dann bei mir und ich hatte mich ein bisschen eingefühlt und merkte »Wow, der hat wirklich alles gemacht – bis auf Eines, nämlich sich selbst wirklich einzugestehen, dass er zu dick ist.« Dann sagte ich: »Toll, was du alles für Therapien und Diäten gemacht hast, aber jetzt sprich doch einfach mal laut aus, dass du dick bist.« Sie glauben nicht, wie lange es gedauert hat, bis er das aussprechen konnte. Und so etwas habe ich immer und immer wieder erlebt. Sportler, die verloren haben, die kaum den Satz: »Ich bin ein Verlierer« über die Lippen brachten.

**Und dabei steckte das im Grunde so tief in denen drin.**

Das ist das Verrückte. Und das ist der zweite Schritt, sich hinzustellen und zu sagen »Das gehört alles zu mir und bin alles ich«. Erst dann kann der Prozess weitergehen, wenn man das anerkennt, was man verdrängt hat und im Außen nie zugeben würde. Und man muss diesen Satz so lange aussprechen, bis er neutral ist und man sich sagt, dass das im Grunde gar nicht schlimm ist. Erst dann kommen meistens das Lachen und die Erleichterung – die Maske fällt ab, das Echte kommt zum Vorschein.

**Die Energie, die zum Unterdrücken verwendet wurde, kann anderweitig eingesetzt werden.**

Wir können nicht in die Heilung gehen, wenn wir Dinge an uns ablehnen und verurteilen oder anderen zuschieben. Dann können wir dem Teil nicht unsere ganze Liebe widmen oder was immer es dann braucht, denn er ist abgespalten – ich will ihn nicht haben.

**Wie kommt es denn eigentlich zur Abgespaltenheit? Es gibt Leute, die sagen, wir seien als Kinder so wunderbar verbunden, und dann kämen die ganzen Außeneinflüsse, die uns dann trennen. Ich denke, das ist eine Verallgemeinerung, die oft nicht zutrifft.**

Ich denke, das Wichtige an der Arbeit, die ich mache ist, dass wir nichts ausschließen. Wir arbeiten auch mit der Rückführung oder dem inneren Kind, aber es ist nur ein Teil des Ganzen. Was festgestellt wurde, ist, dass gewisse einschneidende Dinge schon durch die Umstände, in denen man gezeugt wurde, passieren können. Mit welcher Energie wurde ich gezeugt? Wollte mich mein Vater, meine Mutter überhaupt? Das kann schon systemisch verankert sein. Wie liefen Schwangerschaft, Geburt und erste Monate ab? Da können an verschiedenen Stellen Dinge passiert sein, die mich in diese Abspaltung hineingebracht haben, wo ich vielleicht das Gefühl hatte »Man will mich nicht, ich werde nicht geliebt, nicht gesehen.«

**Um was geht es denn eigentlich meistens, wenn Sie sich die vielen Fälle ansehen, mit denen Sie gearbeitet haben? Gibt es da etwas, was sich besonders oft wiederholt?**

Ja, da hat sich etwas herauskristallisiert. Ich habe viele Eltern, mit

denen ich arbeite, und die sagen meist: »Ich habe meinen Kindern immer meine ganze Liebe gegeben!« Das steht in krassem Widerspruch zu dem, was viele Menschen sagen, nämlich, dass sie nicht geliebt wurden. Die meisten Eltern lieben ihre Kinder, aber seelisch geht es um was ganz Anderes. Die meisten Menschen sind als Kind nicht wahrgenommen und gefühlt worden, und zwar als das, was sie wirklich sind. Natürlich hat es Gründe, warum ich inkarniere, denn ich habe vielleicht mehrere Aufgaben, die ich noch meistern soll um zu wachsen. Man hat mich nicht gesehen, nicht wahrgenommen oder bestätigt in dem, was ich wirklich bin. Das Herz der Mutter oder des Vaters kann nicht fühlen, was für ein Wesen hier gerade inkarniert, mit welchem Charakter und welchen Fähigkeiten. Und deshalb kann es dieses Wesen auch nicht wirklich begleiten.

**Im Grunde ging es vielen Eltern mal genauso – woher sollen sie es also wissen und vermitteln können.**

Genau. Bei uns haben viele, die unsere Seminare gemacht haben, jetzt die ersten Kinder bekommen. Die schauen jetzt die Kinder ein bisschen aus der Perspektive an, wie sie Coach und Wegbegleiter für ihre Kinder sein können – nicht nach dem Motto: »Was will ich von dem Kind?«

**Und was sie mal wollen, dass die Kinder mal werden sollen.**

In der Schweiz kam jetzt eine Studie heraus über das, was die Eltern sich als Berufe ihrer Kinder vorstellen, und ein Großteil der Eltern lässt von vornherein genau drei Berufswünsche zu. Das ist schon verrückt. Das heißt, das Kind hat von vornherein überhaupt keine Chance herauszufinden, warum es da ist, was es für Talente hat, was es sehen und vollbringen möchte. Ich glaube, dass da ein Umdenken stattfinden müsste.

**Es geht also nicht um Liebe, sondern darum, wie man wahrgenommen wurde?**

Ja – viele, wenn ihnen das bewusst wird, brechen in Tränen aus und sagen, ich hätte genau das benannt, was ihr Lebensgefühl ist. Die sind ihren Eltern nicht böse, weil sie vielleicht etwas ganz Schlimmes gemacht haben – ihnen hat ein Grundgefühl gefehlt.

**Eltern sind ja auch nur Menschen, die konnten also meist nicht anders.**

Absolut.

**Und was sind nun die Babyschritte, um das wieder auszugraben? Wenn man nach Ihren Worten also nicht gefühlt wurde, muss man das für sich ja wieder ausgraben. Wie kommt man da raus?**

Also das Wichtige ist zunächst, sich dessen bewusst zu werden. Wenn ich die Dinge schildere, wie ich es jetzt tue, das bewirkt einen Aufwuchsprozess. Da merken viele Menschen schon, dass sie den schimpfenden Zeigefinger von ihren Eltern wegnehmen und auf sich gucken können. Ein Babyschritt ist für mich am Anfang die Beobachtungsarbeit, sich anzuschauen, wo sie in diesen verlassenen, wütenden oder traurigen Anteil hineinfallen. Wenn ich also einen Geschäftspartner habe, der mich total verärgert und

ich klatsche ihn deswegen an die Wand und werde wütend, spiele also die für mich normale Schallplatte ab und kehre dann wieder zurück in den normalen Alltag, dann habe ich nicht gemerkt, was eigentlich mit mir passiert ist. Und dann kann ich mit einer Person nicht arbeiten. Sie muss also realisieren, wann sie in diesen trotzigem Anteil zurückfällt. Ein Gefühlstagebuch ist da ganz sinnvoll, wo man niederschreibt, wann man in welche Anteile fällt. Und der nächste Schritt wäre, diese Anteile zu heilen.

**Würden Sie denn generell sagen, dass man, wann immer man sauer oder wütend wird, dieser einen Schattenanteil ist? Oder kann es nicht einfach mal berechtigt sein?**

Da muss man sich die Resonanz angucken und ob da etwas in einem drin ist, was in Resonanz gehen kann.

Sagen wir mal, jemand hatte ein Vaterthema und Problem mit Autoritätspersonen, aber es ist gelöst und er kann Autoritäten auf Augenhöhe begegnen. Aber dann kommt eine Autorität rein und knallt einem etwas hin und es berührt einen kurz, geht dann an einem vorbei – dann würde ich sagen, das ist jemand, der mit sich im Reinen ist. Ein guter Freund von mir fragte mich mal, wie er merkt, wenn er in ein Muster fällt, und meine Antwort war: »In dem Moment, wo du merkst, du bist dem ausgeliefert und fällst in die Scham oder Wut hinein und bist wie ferngesteuert.«

**Ich habe da ein konkretes Beispiel und wäre mal gespannt, wie Sie darüber denken. Ich wohne in Berlin in einem netten Haus in einer guten Gegend – unter mir ein junger Mann, der am Wochenende seine Freunde zu Besuch hatte. Die sind immer mal wieder auf den Balkon zum Rauchen gegangen, was ja in Ordnung wäre – würde ich nicht jedes Mal die Balkontüre hören, denn ich schlafe direkt darüber. Nun dachte ich mir erst, was soll es, das sind junge Leute, die müssen auch mal feiern dürfen. Bis ich um drei Uhr morgens noch einmal aufwachte und mir dann wirklich der Kragen platzte. Ich habe also runtergebrüllt, wann denn endlich mal Ruhe da unten einkehrt, weil ich gerne schlafen möchte. Dann war Ruhe. Na, was sagen Sie?**

(lacht) Ich hatte letztens auch mal ein Problem mit einem Dienst-



Foto: Grigor Nussbaumer

leister und bin das frontal angegangen. Spannend wäre in Ihrem Fall gewesen, wenn Sie im Bett liegen geblieben wären und sich total geärgert, aber nichts getan hätten. Und Sie würden sich immer wieder über Dinge ärgern, aber nicht für sich einstehen. Dann würde ich eher ein Muster dahinter vermuten, also dieses sich ärgern, aber nicht für sich einstehen. Es ist vor allem spannend, wenn es um Situationen geht, die man nicht versteht. Wenn man an die Decke geht, wenn ein bestimmter Knopf gedrückt wird – und es etwas ist, das man von sich schon kennt. Dann lohnt es, sich das genauer anzuschauen. Und oft braucht es gar nicht so viel um das zu tun. Man muss nur mal aus dem Alltagsdenken raus. Ich habe so oft gehört, dass Menschen zuerst sagen, sie würden das gar nicht kennen, das sei ganz untypisch für sie oder ihre Familie – und ein paar Minuten später fließen die Tränen und den Menschen ist vollkommen klar, woher das kommt. Dieser Ausdruck »Ich verstehe es nicht« ist immer ein gutes Indiz dafür, dass das ein Thema ist, das mit dem rationalen Verstand nicht greifbar ist.

**Stichwort »Integriertes Heilatmen« – das ist ja etwas, mit dem Sie auch arbeiten. Was ist das genau?**

Die westlich orientierten Leute denken sehr viel. Und ich konnte mir erst gar nicht vorstellen, dass Leute Schwierigkeiten haben, in

*weiter auf der nächsten Seite →*

die Entspannung zu gehen, vor allem weil ich schon mit 16 Jahren meditierte und auch tiefe spirituelle Erfahrungen gemacht habe. Und dann habe ich gemerkt, dass bestimmte Atemtechniken, so ähnlich wie holotropes Atmen, zusammen mit geführten inneren Reisen, eine unheimlich starke Kombination sind. Diese Atemtechniken waren ja auch schon bei den Hopi-Indianern bekannt. Und wenn wir die Leute nicht nur den Atemtechniken überlassen, sondern diesen Zustand auch lenken können, wird es erst richtig interessant.

### **Wenn Sie die sieben Schritte, die Sie in Ihrem Buch beschreiben, einmal kurz ausführen würden – worum geht es da genau?**

Schritt 1 bis 3, also Aufwachen, Integrieren, Heilen, sind im Grunde Schattenarbeit. Schritt 4, das Sein, ist ein Zwischenschritt, eine Stille. Man braucht Raum, um die Heilung überhaupt wirken zu lassen. Und dann kommt die Lichtarbeit, wo alles möglich ist im Leben. Kleines Beispiel: Ich habe jemanden gecoacht, der 30 Jahre in einer Beziehung ist und materiell alles hat, was sie sich wünscht. er hatte aber jemand anderen getroffen, und es ging darum, diesen Schritt zu gehen – und er meinte immer wieder »Ja, aber das ist mein Traumhaus, mein Traumauto...«. Ich meinte dann, der 5. Schritt heißt »Betrete Neuland!« – alles ist möglich, du darfst nichts, aber auch gar nichts ausschließen! Du darfst also in den nächsten Wochen nur in Schritt 5 sein: nichts ausschließen, nichts entscheiden, sondern dich nur daran orientieren, was alles in deinem Leben möglich ist. Du darfst meditieren, über alle Möglichkeiten träumen... immer nach dem Motto »auch das ist möglich«.

### **Eigentlich eine sehr schöne Phase...**

Genau. Also sich richtig öffnen. Und dann, wenn ich offen bin, dann ist kein Deckel auf den Dingen, man geht in die nächste Phase. In Schritt 6, dem Verbinden, steckt Herzblut drin. Wenn Sie merken, »jetzt bin ich auf meinem Pfad«, dann beginnen Sie mit der Seele gleich zu schwingen und es entsteht die Leichtigkeit, die richtigen Leute kommen auf Sie zu mit Angeboten oder was auch immer... und Sie merken: »Wow, das bin ich, das entspricht mir wirklich«. Das ist ein Teil des Kapitels. Das Andere ist etwas, worüber ich mir ordentlich Gedanken machen musste. Ein wichtiges Thema für mich ist Religion, in dem Sinne, welche Konzepte ich im Kopf habe, nach welchen Regeln ich aufgewachsen bin und inwiefern diese mich hindern, offen zu sein. Ich glaube, wenn die Politik dieses Kapitel mal lesen würde, dann würden sie verstehen... auch was Trump macht oder der koreanische Machthaber. Diese Menschen haben ein bestimmtes Glaubenssystem, und je mehr Trump zum Beispiel Druck macht, umso mehr bestätigt er den Koreaner darin, dass er sein größter Feind ist.

### **Das sehe ich ähnlich, auch in Bezug auf die Türkei. Das sehen aber viele Menschen nicht, die meinen nur »aber wir müssen doch irgendetwas tun.«**

Genau. Und in diesem Kapitel spreche ich dieses heikle Thema an, und das ist: Wenn ich ganz, ganz früh mit einem Glauben in Berührung komme, dann ist das wie eine dicke Brille, die gefärbt ist, mit der ich die Welt betrachte. Die Esoteriker sagen ja immer,

die Welt ist so, wie du denkst, und ich sage, es geht noch viel tiefer. Auch spirituelle Lehrer sind heutzutage so sehr vom christlichen Glauben beeinflusst und erzählen von Engeln und so weiter. Aber jemand, der nicht von diesem Glauben geprägt ist, würde er das Gleiche sehen? Ich glaube, man kann nicht sagen, es ist so oder es ist so, das sind die Guten und das sind die Bösen – es gibt eine Energie, die ist neutral, dahinter ist das Göttliche oder wie auch immer wir es nennen wollen, und das leuchtet durch alles hindurch. Ich hatte eine ganz verrückte Geschichte gehabt, bei mir war eine Dame aus Venezuela in der Ausbildung. Sie ist tiefgläubig, und ich hatte sie schon gewarnt, mehrmals gefragt, ob sie wirklich diese Ausbildung machen will, was sie entschlossen bejahte. Und in jeder ihrer Meditationen kam Jesus Christus, er müsse die Erlaubnis geben, dieses oder jenes zu tun. Ich bat sie dann immer, dies zu hinterfragen und zum Glück war sie einer von denen Menschen, die das tun. Die letzte Sitzung war dann schwer, denn wir haben herausgefunden, dass die ihr den Glauben sprichwörtlich hineingeprügelt hatten. Sie sagte zu mir: »Grigor, ich möchte das nicht mehr, ich merke, wie mich das behindert, jedes Mal, wenn ich einen Schritt weitergehen möchte, kommt der innere Hammer, der sagt »Das ist böse, das ist des Teufels.«

**»Das ist etwas, was mich persönlich sehr beschäftigt: dass Menschen meist nicht merken, wie stark ihre Welt von ihrem spirituellen Glauben geprägt ist.«**

### **Und diese Menschen haben dann paradoxerweise genau die Auswirkungen, die sie eigentlich verhindern wollten.**

Ja – und deswegen ist auf dem Titelbild meines Buches auch diese Spirale. Schritt sieben ist schließlich das Fokussieren, das Ausrichten der Energien auf die Träume. Schritt sechs heißt die »Verbindung« (mit dem Göttlichen) – und zack, da landet diese Frau, von der ich gerade erzählt habe, die auf dieser Stufe ist, in der eigenen Geschichte, wo sie verprügelt wurde, weil sie vor lauter Hunger Hostien gegessen hat. Und ich als Coach habe sie dann gefragt, ob das wirklich Gott war, worauf sie mir mit Tränen in den Augen antwortete: »Nein, das war der Mensch.«

### **Ich denke trotzdem, dass es in jeder Religion auch ein Stück Wahrheit gibt, nach dem Motto »Viele Wege führen nach Rom«. Aber was Menschen daraus machen, ist eben manchmal nicht sehr schön.**

Genauso ist es.

### **Vielen Dank für das Gespräch!**