

# „Muss ich da durch?“

## Mut fassen und wieder Vertrauen aufbauen

von Anja Kalischke-Bäuerle



**Die Arbeit von Horst Grässlin ist klar definiert: Jede Heilung bedeutet auch und vor allem Selbstheilung. Eine ganz andere Art Arbeit also, die da auf die Führungskräfte zukommt, die Hilfe bei ihm suchen. Seine Institute in Lauchringen und Winterthur suchen deshalb genau jene auf, die vielfach nicht mehr weiterwissen. Sie stehen dazu und empfehlen Grässlin gerne für eine weiterführende Therapie bzw. für ein Coaching – nichts soll unversucht bleiben, um zu helfen, und auf Grässlin kann man zählen. Grässlin ist damit tatsächlich so etwas wie eine Geheimwaffe – für jene, die mitarbeiten können und wollen und nicht einfach geschehen lassen. Denn er kennt diese Situationen, weiß, womit seine Klienten zu kämpfen haben.**

Seine eigene Lebensgeschichte ist geprägt von einem sehr schweren Unfall in Jugendtagen, langen, aussichtslosen Krankenhausaufenthalten und Ärzten, die ihn nach Schulmedizin austherapiert ganz klar im Rollstuhl sahen – eine Lebens- und Sinnkrise für wohl fast jeden agilen Menschen. Für Grässlin keine annehmbare Diagnose, keine Alternative. Also kämpft er und sucht nach Hilfe – allerdings nicht mehr nur in der Schulmedizin. Mit Unterstützung von Familie und Freunden geht er seinen ganz eigenen Weg, der erfolgreich und spannend werden soll. Grässlin setzt sich mit komplementären Rehabilitationsverfahren auseinander und nein, in den Rollstuhl muss er nicht. Im Gegenteil. Sein Kampf für die eigene Genesung und die Erfahrungen, die er hierbei sammelt, werden zu seiner Berufung. Das spüren all jene, die heute zu ihm in die Praxis kommen: Ob sie sich in seelischen und/oder körperlichen Krisen befinden, schulmedizinisch abgeklärt sind oder auch von ihren behandelnden Ärzten zu Grässlin geschickt werden. Ob sie als Führungskräfte outgesourct wurden und nun das Gefühl haben, plötzlich nicht mehr gebraucht zu werden, ihnen regelrecht der Boden unter den Füßen weggleitet, sie keine Kraft und kaum mehr Hoffnung haben. Ganz egal. Horst Grässlin ist der Startpunkt in einen neuen Lebensabschnitt. Häufig geprägt von der Frage: „Warum bin ich nicht schon früher zu ihm gegangen?“

### Die Hoffnung und die Energie kehren zurück

Horst Grässlins Klienten aus der Wirtschaft leiden oft unter körperlichen und seelisch-mental Erschöpfungszuständen oder Depressionen. Dabei sind es vor allem die Führungskräfte, die ihre Tätigkeit im Grunde lieben, aber aus ganz unterschiedlichen Gründen an einem entscheidenden Punkt in ihrem Leben nicht mehr weiterwissen. Symptome sind Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Migräne, Potenzstörungen, chronische Rückenbeschwerden, Ängste verschiedener Art, chronisches Asthma und jede Menge andere, oft auch ganz untypische Anzeichen. Diesen Menschen hilft Grässlin – seit über 30 Jahren. Seine wichtigste Erfahrung: „Wenn ich mit diesen Menschen gearbeitet habe, kann man sehen, wie sie sich wieder dem Leben öffnen, wie sie wieder Mut fassen und beginnen, Pläne zu schmieden, und sich vor allem wieder neu ausrichten. Die Suche nach dem Sinn in ihrem Leben, nach ihrer wahren Berufung hat plötzlich einen neuen, sehr hohen Stellenwert.“ Grässlins Klienten haben ein viel besseres Körpergefühl und Bewusstsein, sind emotional deutlich stabiler und ausgeglichener, können sich besser abgrenzen, Verantwortung delegieren. Die positiven Veränderungen bringen Kraft und Sicherheit in ihr Leben zurück. Ein Garant für ein langes und gesundes Wirtschaftsleben.

### Ein lebenslanges Lernen ist die Erfolgsbasis für Horst Grässlin

Grässlin kann dafür ein interessantes Wissensspektrum und eine solide Ausbildung vorweisen. 1982 eröffnet er die eigene Praxis, arbeitet eng mit seinem Förderer, dem Pionier der Naturheilkunde Dr. Alfred Vogel (Anmerkung der Red.: Autor des Buches „Der kleine Doktor“), zusammen und bildet sich ständig weiter: Er ist Gesundheitsberater für Naturheilkunde, positive Psychologie und körperorientierte Psychotherapie und Reflexologe. Um tiefer in das Thema Energetik einzusteigen, reist er in die USA, hinzu kommen Ausbildungen in tibetischer Energiemassage und zum Seminarleiter für autogenes Training und Entspannungstherapie. Er setzt sich bei einem tibetischen Arzt in der renommierten Londoner Hill-Klinik, in der bereits Mitglieder des Königshauses behandelt wurden, intensiv mit der tibetischen Heilkunde auseinander. Hier bestätigen die eigene Erfahrung und dieser tibetische Arzt, wie wirkungsvoll die Verbindung von westlicher und östlicher Heilarbeit sein kann. Grässlin fasziniert die Tatsache, dass die Bewusstseinsarbeit, die eine Grundlage seiner eigenen Heilarbeit ist, dort in der Klinik ganz offiziell angewendet wird, ohne den „faden Beigeschmack“ der Esoterik. Er hält viel von Prävention, wird Fachmitglied im Bundesverband für Prävention, aus dem sich unter Grässlins Mitarbeit der heute bekannte Präventologenverband entwickelt. Die Liste ließe sich nun fast endlos fortführen, denn Grässlin ist ein angenehmer, reger, positiver Mensch, den Neugier, Wissensdurst und der Wille zu helfen antreiben.

### Die eigene Methode verspricht die Lösung

Grässlin sieht den Erfolg in der praktischen Arbeit, spürt aber auch, dass er mit den bis dato bekannten Methoden immer wieder an Grenzen stößt. Also forscht er intensiv und entwickelt nach und nach seine eigene Methode, die HG-Methode.

Dies ist ein Prozess, der Jahre dauert und bis heute nicht abgeschlossen ist, denn es fließen immer wieder neue Erfahrungen und Erkenntnisse in seine Arbeit ein: durch Klienten und deren Themen, durch den Austausch in Fachkreisen und mit Kollegen, durch die eigenen Erfahrungen aus der praktischen Arbeit, durch Fachveranstaltungen, Seminare, Kongresse und Literatur. Was die HG-Methode einzigartig macht? Ganz einfach: Sie funktioniert, nachweisbar. Als Grässlin seine Praxis um ein Schulungszentrum für Energetik und Komplementärmedizin erweitert, führt er eine klinische Studie zum Nachweis der Wirksamkeit seiner Methode mit dem Universitätsspital Basel durch, mit Erfolg. Die HG-Methode ist seitdem von Schweizer Krankenkassen anerkannt.

### Eine ganz unterschiedliche Mischung von Schicksalen

Seine erste Klientin ist seine Patentante, seine älteste Anna, Studienrätin in Rente, die mit 91 Jahren zu Grässlin gebracht wird – auf dem Rücken ihrer Tochter getragen. „Nach einigen Wochen versorgte sie sich wieder selbst und ich habe sie bis zu ihrem Tod – mit über 100 Jahren – begleitet.“ Grässlin ist gerührt, denn Anna bezeichnete ihre letzten Jahre, in denen er sie begleiten konnte, als ihre besten – sie hatte plötzlich so viel verstanden. Das ist typisch für seine Arbeit – auch und vor allem, wenn er mit Führungskräften zusammenarbeitet. Sie arbeiten als CEOs in der Industrie und im Finanzwesen, als Personalchefs in aufwendigen Unternehmens- und Verwaltungsstrukturen oder als im Grunde gestandene, erfolgreiche Geschäftsführer. Was sie eint, sind ein enormer Erfolgsdruck, unstete Tagesabläufe, viele Reisen, Jetlags, wenig Schlaf, weitreichende Verantwortung. Sie suchen bei Grässlin Hilfe in Sinn- und Lebenskrisen oder Begleitung bei gravierenden beruflichen Veränderungen, sind vielleicht nicht mehr in der Lage, abzuschalten oder Beruf und Privatleben zu trennen und so Erholung zu bekommen. Manchmal sind es Entspannungsübungen, die ein Klient leicht und mit wenig Zeitaufwand im Alltag umsetzen kann, oder es sind intensive Gespräche und Körper- und Energiearbeit. Die Mischung der Klienten ist so seit den ersten Tagen sehr bunt – die Wege zur Hilfe sind immer ganz individuell auf den Einzelfall abgestimmt.

### Ziele, Werte, Meditation

Von Herbst 2011 bis 2017 leitete Grässlin das Steinbeis-Transfer-Institut für Stressmanagement, ganzheitliche Gesundheit und Prävention der Steinbeis-Hochschule Berlin SHB, ist heute Projektleiter des Steinbeis-Transferzentrums Technologie-Organisation-Personal (TOP) unter Leitung von Prof. Edmund Hauptenthal und führt mit seiner Geschäftspartnerin das Institut für Stressmanagement und integrale Gesundheitsförderung in Singen/Htwl. in Nähe des Bodensees sowie in Winterthur, Schweiz. Bei all dem Erfolg und der intensiven Arbeit mit den Klienten – welche Visionen hat er heute, was wird kommen? „Ich würde mir wünschen, dass sich mehr Menschen offener begegnen und sich in ihren Potenzialen stärker ergänzen, statt zu konkurrieren. So könnten sie einen aktiven Beitrag zum Wohl der ganzen Gesellschaft leisten, jeder da, wo er ist, mit dem, was er kann.“ Für Grässlin sind Ehrlichkeit, Offenheit, Wahrheit, Wir-Bewusstsein, Gottvertrauen und Liebe wichtige Werte, auf ihnen beruht sein tägliches Handeln. So beginnt er jeden Tag mit einer Meditation, geht, um hin und wieder abzuschalten, mit seinem Hund spazieren, liebt lange, interessante Gespräche mit Menschen, die ihm am Herzen liegen. Denn es sind diejenigen, die es aufrichtig meinen und klare Argumente haben, die ihm auch einfach mal sagen dürfen, dass er falsch liegt oder etwas verändern sollte. Grässlin mag das, denn so kann er immer weiter dazulernen. Fragt man ihn nach dem Menschen, der ihm bei dem Wort „erfolgreich“ einfällt, nennt er Ghandi.