

Mein Weg mit Michael

KLEINER ERFAHRUNGSBERICHT ÜBER EINE REISE ZU MIR SELBST
DURCH DIE ARBEIT IM „ENDLICH-ICH-HAUS“

Inhalt

Warum schreibe ich das hier?	2
Der Beginn der Arbeit mit Michael.....	4
Inspiration im Herzen: Charly Chaplin	5
Weckruf zu Deiner wahren Größe: Nelson Mandela.....	8
Ein Text von Michael zum Thema Veränderung: „Ohne Illusion“	10
Eine Erfahrung in der Weihnachtszeit (Dez 2017)	12

Warum schreibe ich das hier?

Mein Name ist Marc. Ich bin glücklich verheiratet (schön das nach 10 Jahren sagen zu können finde ich!), Vater einer gesunden und lebensfrohen 9-jährigen Tochter und dankbar für das Leben, welches ich führe (führen darf ☺). Aber das war nicht immer so...



Viele Jahre war ich ein „ewig Suchender“. Manchmal wusste ich gar nicht nach was...spürte jedoch immer wieder diese „Leere“ in meinem Herzen. Oftmal habe ich dann versucht dieses „Loch“ zu stopfen durch... HEUTE würde ich sagen „Zerstreuung“. Partys, Shoppingtouren, Extremsport, wechselnde Beziehungen, Reisen in ferne Länder etc... all das waren meine Strategien um dieser „Leere“ zu entkommen. Leider jedoch nur mit mäßigem Erfolg. Sobald ein wenig Ruhe in meinem Leben einkehrte spürte ich immer wieder diese „Sehnsucht“. Ich wusste nur lange Jahre überhaupt nicht nach was.

Ich schreibe diese Zeilen hier nun aus 2 Gründen. Einmal für mich selbst, um mir nochmals klar zu werden, welchen Weg ich schon gegangen bin (und JA , er ist noch lange nicht zu Ende ☺) und zum Anderem um Dich zu ermutigen (sofern ich das kann), ebenfalls diesen Weg zu beschreiten. Ich merke das reine Aufschreiben allein, ist schon eine wundersame Übung. Es hilft mir den Fokus auf das Wesentliche, den „Weg“ im Leben nicht zu verlieren. Ja eher noch weiter im Bewusstsein zu verankern. Was es braucht um wirklich innere Ruhe zu spüren und gleichzeitig völlig dankbar und zufrieden zu sein...egal was „ist“.

Es gibt daneben aber noch einen weiteren Grund. Die Arbeit mit Michael und die daraus entstandene tiefe Freundschaft (seit nun über 10 Jahren – Namasté Michael!), hat mein Leben von grundauf positiv verändert. Die Erfahrungen, welche ich auf dem Weg erlebt habe, möchte ich daher mit Dir teilen. Ja ich meine Dich, der Du diese Zeilen liest. Egal ob Mann oder Frau, Jugendlicher oder gestandene Persönlichkeit, Arbeitsloser oder Millionär ... ich bin fest davon überzeugt, dass eine intensive Arbeit mit Michael das Leben eines jeden Menschen auf eine Art bereichert, welche kaum in Worte zu fassen ist. Ich empfinde tiefe Dankbarkeit für meine Erkenntnisse im Herzen und bin wirklich berührt, während ich diese Zeilen schreibe. Denn das, was Du lieber Michael in mir ausgelöst hast, was Du erlöst hast und was sich seitdem in meinem Leben „manifestiert“ hat, geht so tief und so weit, dass ich es als ein tiefes Bedürfnis empfinde, dies weiterzugeben und mit anderen Menschen zu teilen.

Denn wenn Du nur annähernd nachvollziehen kannst, was ich hier schreibe (damit meine ich im Herzen, nicht im Kopf):

- wenn Du das Gefühl kennst „diese Leere“ im Leben manchmal zu fühlen...
- wenn Du schon viele Jahre diese „Sehnsucht“ spürst, jedoch eigentlich gar nicht weisst wonach..
- wenn Du endlich wirkliche innere Zufriedenheit und Frieden erleben möchtest...

...dann kann ich Dir nur von Herzen einladen, den Kontakt mit Michael aufzunehmen.

Die Arbeit mit Michael war definitiv nicht immer leicht, jedoch unendlich befreiend.

Der Coaching-Prozess war auch schmerzhaft, denn viele unbewusste Dinge und Themen, die in uns selber tief verborgen stecken, kommen ans Licht. Aber das ist gut so und absolut wichtig!

Denn nur bei ehrlicher und schonungsloser Betrachtung schaffen wir eine Ausgangslage, die es uns ermöglicht von nun an die Dinge anders zu betrachten und wirkliche, tiefgreifende, ja wohltuende Veränderung im eigenen Leben zu manifestieren.

Damit Du entscheiden kannst, ob Du bereit bist diesen Weg zu gehen und damit Du das Gefühl bekommst, ob es sich lohnt Deine wertvolle Lebenszeit ein wenig mit Michael zu teilen, schreibe ich Dir hier meine Erfahrungen und Werkzeuge auf, welche mich nun schon all diese Jahre begleiten.

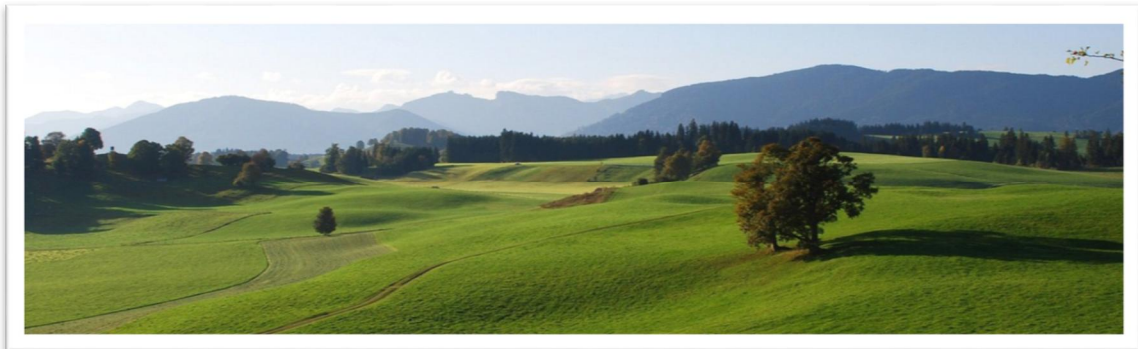
Dann höre auf Dein Herz und entscheide selbst...

Namasté

Marc Buchholz



„Dem Gehenden legt sich der Weg unter seine Füße“



Der Beginn der Arbeit mit Michael

Ich weiß noch genau wie es sich angefühlt hat, das erste Mal ins „Endlich-Ich-Haus“ zu Michael nach Gunderath in die wunderschöne grüne Vulkaneifel zu kommen. Eine Ruhe und Herzensgüte umgab diesen Ort, welche so völlig anders waren als die Welt da draußen welche ich sonst kannte. Michael dann zu erleben, diesen großen „Mann“, der mir mit so viel Herzenswärme begegnete....auch das war völlig neu für mich.

Ein gestandener Mann (Michael)...und dann dieses offene Herz, was sich in allem zeigt was er sagt und wie er handelt. Je mehr ich Michael in Gunderath traf, desto tiefer tauchten wir in die Welt meiner „inneren Glaubenssätze“ und Sehnsüchte im Herzen ein. Immer deutlicher wurde die Diskrepanz zwischen dem Leben, welches ich eigentlich leben wollte und dem welches ich tatsächlich lebte. Michael fragte mich immer so schön: „Wo ist Dein Dolphin-Flow?“, Deine absolute reine Freude im Herzen geblieben? (Delphine sind für mich ganz besondere Tiere)

„Schließlich bemerkte ich was mir fehlte: „endlich nach Hause zu kommen“.
Zu mir selbst...zu meinem Leben...zu meinem Herzen.

Michael schaffte es mir zu verdeutlichen, wie wichtig ein Leben aus dem Herzen heraus ist. Das Erkennen der wahren tiefen Bedürfnisse hat dabei einen Weg in meinem Leben losgetreten, der beruflich und privat von nun an eine völlig neue Ausrichtung bedeutete.

Eine Veränderung für die ich Michael für immer Dankbar sein werde.

Eine Frage beschäftigte mich besonders:

Was konkret hat Michael denn nun mit mir unternommen?

Je mehr ich darüber nachdachte, desto deutlicher wurde für mich, dass es unter anderem oft das „Teilen“ von Gedanken, Texten und spirituellen Praktiken war.



Anbei nun einige „Werkzeuge“ und Texte, welche mir helfen sich immer wieder an das Wesentliche im Leben zu erinnern und beständig auf dem Weg der persönlichen Entwicklung zu bleiben.

Ich habe nicht den Anspruch hier in absoluter Chronologie und Ausführlichkeit alle Aspekte der Arbeit mit Michael aufzuführen. Sieh es eher als ein Potpourri“ der Erfahrungen an. Eine Erfahrungssammlung auf die ich immer wieder zurückgreifen kann und die auch DU nutzen kannst, wenn Du magst.

Inspiration im Herzen: Charly Chaplin



Diese Rede empfinde ich als etwas ganz Besonderes. Denn in ihr steckt für mich so viel Wahres drin. Für mich war das Lesen, das Verstehen und das wirkliche Gefühl, welche diese Rede in mir ausgelöst hat einfach unbeschreiblich berührend. Wie wahr diese Zeilen doch sind....und wie fern doch unsere eigene Realität manchmal noch von dem entfernt ist, was Charlie Chaplin dort schreibt.

Kleine Anmerkung am Rande: Es hat für mich auch zu einer völlig neuen Sichtweise des Schauspielers Charlie Chaplin geführt ☺

So nun wenn Du magst:

- Nimm Dir eine kleine Auszeit
- Koche Dir eventuell eine schöne Tasse Tee oder Kaffee
- Begib Dich an einen ruhigen Ort
- Lies diese Rede
- ..und lass Sie einfach mal auf Dich wirken
- Schau was diese Zeilen bei Dir im Herzen anregen....
- Schreib es auf wenn dir danach ist
(denn Schreiben ist eine ganz besondere Art der Reflexion)

Charlie Chaplin

(Rede an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959)

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist –
von da an konnte ich ruhig sein.

Heute weiß ich: Das nennt man **VERTRAUEN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.

Heute weiß ich: Das nennt man **AUTHENTISCH SEIN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.

Heute weiß ich, das nennt man **„REIFE“**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.

Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.

Heute weiß ich, das nennt man **EHRlichkeit**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,
aber heute weiß ich, das ist **„SELBSTLIEBE“**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer Recht haben zu wollen,
so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt: das nennt man **DEMUT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo **ALLES** stattfindet,
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es **„BEWUSSTHEIT“**.

Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken
armselig und krank machen kann.
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute **„HERZENSWEISHEIT“**.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN!**

Weckruf zu Deiner wahren Größe: Nelson Mandela

Diese Zeilen von Nelson Mandela sind ebenfalls etwas ganz Besonders für mich.

Ich sehe Nelson Mandela als ein großes Vorbild, was Themen wie Güte, Vergebung, Achtsamkeit und Beständigkeit (nicht aufgeben) angeht. Ich denke seine Lebensgeschichte verdeutlicht sehr schön, was es heißt, wahre Freiheit zu leben....egal welche steinernen Mauern um dich herum existieren.

Nun zu seinem Text:

Die Angst vor der eigenen Größe scheint etwas zu sein, was ich oft gar nicht so richtig wahrgenommen habe. Doch je mehr und tiefer ich darüber nachdachte, desto deutlicher wurde für mich, dass da sehr viel Wahrheit drin steckt. Sein eigenes volles Potential aus dem Herzen heraus zu leben ist etwas, was ich mir viele Jahre überhaupt nicht erlaubt habe. Es war mir aber auch absolut nicht bewusst 😊

Durch viele Gespräche mit Michael wurde mir so richtig klar, dass ich in vielen Bereichen meines Lebens eher „funktioniere“ und die Erwartungen meines Umfeldes bediene anstatt den eigenen Weg voll und ganz zu gehen.

Habe ich das nun gemeistert? Wenn ich ehrlich bin, noch nicht voll und ganz...doch ich fühle dass ich auf einem guten Weg bin. Die Zeilen von Nelson Mandela regelmäßig zu lesen, hilft mir dabei den „inneren Kompass“ immer wieder neu auszurichten.

Mal sehen wie Du es erlebst 😊

So nun wenn Du magst:

- Nimm Dir bewusst wieder etwas Zeit für Dich
 - Koche Dir eventuell eine schöne Tasse Tee oder Kaffee
 - Begib Dich an einen ruhigen Ort
 - Lies diese Rede
 - ..und lass Sie einfach mal auf Dich wirken
 - Schau was diese Zeilen bei Dir im Herzen anregen....
 - Schreib es auf wenn dir danach ist
-

Nelson Mandela

(Auszug aus der Antrittsrede / 1994 in Pretoria)

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind,
Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.

Es ist unser Licht, das wir fürchten,
nicht unsere Dunkelheit.

Wir fragen uns: „Wer bin ich eigentlich,
dass ich leuchtend, begnadet, phantastisch sein darf?“

Wer bist du denn, es nicht zu sein?
Du bist ein Kind Gottes.

Wenn du dich klein machst, dient das der Welt nicht.
Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du schrumpfst,

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen, die in uns ist.
Sie ist nicht nur in einigen von uns, sie ist in jedem Menschen.

Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen,
geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.

Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben,
wird unsere Gegenwart ohne unser Zutun andere befreien.



Ein Text von Michael zum Thema Veränderung: „Ohne Illusion“

Diesen Text habe ich zu Beginn, ehrlich gesagt, überhaupt nicht richtig fassen können.

Er erschien mir fremd, ja zu weit entfernt um damit etwas anzufangen. Doch mit der Zeit habe ich mehr und mehr erkannt welche Bedeutung er für mich hat.

So nun wenn Du magst:

- Nimm Dir bewusst wieder etwas Zeit für Dich
 - Koche Dir eventuell eine schöne Tasse Tee oder Kaffee
 - Begib Dich an einen ruhigen Ort
 - ..und lass den Text einfach mal auf Dich wirken
 - Schau was diese Zeilen bei Dir im Herzen anregen...
 - Schreib es auf wenn dir danach ist
-

Ohne Illusion

Zuerst denkst du, wie schön bunt ist doch die Welt, in der ich mich bewege

Dann spürst du die Fassaden vor der Belanglosigkeit

und die Lächerlichkeit der Maskeraden, um dem Alleinsein zu entfliehen

Dann begegnet dir die Hilflosigkeit, wenn nichts mehr geht ohne Wahrheit

Dann merkst du, wie der Strom der Lebendigkeit an dir vorbeifließt

Dann beginnt dein Ego zu sterben

Dann lebst du in einer Zwischenwelt, in der alles Verdrängte

auf den „Tisch des Herrn“ kommt

Dann kommt die Entscheidung, deinen Wurzeln zu folgen

Dann lässt du permanent los

Dann bist du in einem fremden Land, dass in Wirklichkeit deine Heimat ist

Dann brauchst du Zeit, um dich neu zu kreieren

Dann kehrt die Liebe in dein Leben zurück

Dann folgst du deinem Herzen

Dann ist die Trennung aufgehoben

Dann bist du da, in jedem Moment

Dann, ja dann, fängt das Leben an

Eine Erfahrung in der Weihnachtszeit (Dez 2017)

Das was ich nun abschließend mit Dir teile, war für mich, mit die elementarste Erfahrung / Erkenntnis im Jahre 2017. Oft habe ich mit Michael über „Emotional Release“ und seinen Text „Ohne Illusion“ dazu gesprochen, doch irgendwie hat es für mich bis dahin nicht so richtig „gefruchtet“. Ich konnte es noch nicht greifen.

Aber dann, im Dezember des Jahres, während eines 3-tägigen intensiven Austausches im „Endlich-Ich-Haus“, hat es gefunkt. Da habe ich für mich verstanden, ja gefühlt was es bedeutet zu Deiner wahren Quelle zu gehen...und welcher Weg dafür notwendig ist.



Um es für mich selbst noch deutlicher zu haben, erstellte ich kurz danach eine Zeichnung, welche seitdem in meinem Arbeitszimmer hängt, um mich immer wieder (auch im Unterbewusstsein) an diesen Weg zu erinnern.

Dieses Bild ist für mich etwas „ganz persönliches“. Dennoch möchte ich es an dieser Stelle mit Dir teilen, denn es zeigt so plastisch, welcher Weg sich mir, durch die Arbeit mit Michael weiter geöffnet hat.

Außerdem ist es mein tiefstes inneres Bedürfnis, aus absoluter Dankbarkeit (im Herzen) Michael gegenüber, dies mit der Welt zu teilen.

Vielleicht weist auch Dir dieses Bild ein wenig die Richtung zu wahren inneren Frieden, welche in der Arbeit mit Michael möglich ist. Für mich ist es auf jeden Fall der Weg, welcher bei konsequenter Beschreitung, wirklich die Veränderung im Leben herbeiführt, die ich mir so sehnlich von Herzen wünsche.

Möge es Dir genauso ergehen...

Namasté

Marc Buchholz

PS: Lieber Michael, ich schenke Dir diesen Text aus der oben erwähnten Dankbarkeit und erlaube Dir hiermit ganz offiziell, diesen Text potentiellen Interessenten zu übermitteln.

