

Erfahrungsberichte Dauer- Glücks-Camp Pai



Lieber Manfred, nochmals vielen Dank für die wunderschöne Zeit in deinem Camp! Alles und vor allem du hat/ hast mich ein ganzes Stück nach Vorn gebracht. Heute ist der erste Tag an dem ich mich wieder zurecht gefunden hab. Ich möchte auf jeden Fall wiederkommen. Vielleicht im Herbst, wenn es mein Terminkalender zulässt. Mein Herz hängt an Pai...

Dir alles Liebe und bis bald, deine Franzl



Hallo liebe Karin,

Es tut mir super leid, dass ich jetzt erst antworte... Ich erinnere mich, deine Email auf meinen Reisen und auf dem Handy gelesen zu haben, aber da ich mir dafür etwas mehr Zeit nehmen wollte, hatte ich es aufgeschoben und dann geriet es doch in Vergessenheit... Bin gerade wieder auf deine Email gestoßen und nun ja auch wieder in Deutschland eingeflogen, sodass ich natürlich auf jeden Fall ein paar Worte zu meinem Aufenthalt loswerden möchte :-)

Die Zeit bei Manfred im Glückscamp war eine unglaublich wertvolle für mich! Sie hat mich nicht nur in eine angenehme Ruhe versetzt und mir gleichzeitig schöne Erfahrungen und Bekanntschaften bereitet, sondern auch auf meinem persönlichen Weg, in meiner inneren Einstellung weiter gebracht und mir eine neue Sichtweise eröffnet. Die Gespräche mit Manfred regen zum Nachdenken an...bzw., wenn man seine Message versteht und umsetzt, eben auch gerade nicht zum Nachdenken ;-),

sondern zum Fühlen und Wahrnehmen des einzigen, was du jemals haben wirst... dem Moment des Hier und Jetzt! Es ist –so was von!– nicht immer einfach, dort zu verweilen, aber einen Menschen wie Manfred beim „Leben“ erleben zu dürfen, wie er vollkommen authentisch die Bewusstheit und die Freude lebt, von der er dir erzählt, gibt einem Hoffnung, dass es doch einen Schlüssel zum ewigen Glücklich sein gibt :-)

Ich kann nur Positives von meiner Zeit im Glückscamp berichten; ob in der Gruppe oder als alleiniger Gast (wie in meinem Fall), Manfred schafft es, dir –ohne zu unterrichten– unglaublich viel zu lehren! Danke für die guten und lehrreichen Gespräche!

Und Pai... Pai ist traumhaft! Mein bisheriger Lieblingsort auf diesem Planeten...

Auf ein Wiedersehen in Pai ;-).

Ich hoffe, dass ist jetzt nicht zu sehr wie ein Werbetext geworden, haha ...Ich habe einfach mal drauf los geschrieben...

Es wäre toll, sich in Pai einmal persönlich kennenzulernen 😊.

Liebe Grüße

Anna Lena Dornbach



Das Glückscamp in Pai / Thailand habe ich im März 2018 besucht. Es ging mir die Jahre zuvor sehr gut, ich habe vieles für mich erkannt und umgesetzt. Es gab und gibt zwar immer noch „Baustellen“, aber wer hat die nicht ;-)? Was mir jedoch auffiel war, desto weiter ich mich in eine Richtung entwickelte desto weniger Menschen befanden sich auf diesem Weg. Es wurde zunehmend ruhiger und immer öfter stellte sich bei mir das Gefühl ein das ich mich allein fühlte.

Ich habe gezielt nach einen Ort gesucht an dem Menschen sind, welche sich auf einen ähnlichen Weg befinden um sich auszutauschen und weiterzuentwickeln. Durch das

Buch Marie wurde ich auf die Glückscamps aufmerksam und somit habe ich mich nach Pai begeben, da es das einzige Glückscamp war welches das ganze Jahr geöffnet hat. Im Camp angekommen musste ich mit erschrecken feststellen das zu dieser Zeit nur 3 andere Glückscamper vor Ort waren und einer von ihnen in den nächsten Tagen abreist. Die anderen beiden brauchten viel Zeit für sich um das was sie schon in den vergangen Wochen erfahren und gelernt hatten weiter in ihr Leben zu integrieren.

Und somit war das Gefühl vor dem ich fliehen wollte wieder voll präsent. Zwar bietet Pai viele Möglichkeiten sich davon abzulenken (ein aufregendes Nachtleben mit vielen schönen Bars) aber das war nicht der Grund warum ich mich auf den Weg nach Thailand begeben haben. Ich hatte anfangs für 12 Tage gebucht und mich dazu entschlossen auch so lange zu bleiben, im Vertrauen das alles richtig ist so wie es ist, auch wenn ich es gerade noch nicht verstehe. Die Workshops mit Manfred haben mir immer gute Anstöße gegeben meine Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Bereich zu lenken und dafür war „Alleinzeit“ sehr sehr wichtig. Die ersten Tage fühlte es sich noch etwas merkwürdig an und öfters musste ich auch schmunzeln, da fliegt man über 8000 km um nicht allein zu sein und erlebt dann genau das was man nicht wollte. Ich wusste aber auch das es an der Zeit ist sich das genau anzuschauen ansonsten würde ich früher oder später immer mehr darunter leiden. Durch die verschiedenen Techniken welche uns in den Workshops beigebracht wurden, stellte sich mehr und mehr ein innerer Frieden ein Gefühl von gelassener Freude und vertrauen. Was dann aber um so deutlicher wurde, war wenn dieses Gefühl wieder verschwand. Mehr und mehr wurde mir klar was dieses Gefühl verschwinden ließ und wie wertvoll die Techniken waren welche uns an die Hand gegeben wurden. Mir wurden mit der Unterstützung von Manfred und den anderen Glückscampnern mit der Zeit immer mehr Muster bewusst, welche mich schon sehr lange begleitet haben und mir das Leben nicht immer einfach gemacht haben. Aus den 12 tagen wurden 22 und wenn der Heimflug nicht angestanden hätte, wären es bestimmt noch ein paar mehr geworden.

Die Zeit im Glückscamp verlief anders als ich es mir vorgestellt habe und dennoch war es so wie es war so viel mehr wertvoller für mich. Als ich wieder in Deutschland ankam, habe ich einige wichtige Entscheidungen für mich getroffen und die ersten Handlungen diesbezüglich unternommen. Was für mich sehr wichtig war, denn wenn ich es nicht gleich nach meiner Ankunft gemacht hätte, wäre aus dem später ein noch später und aus dem noch später vielleicht ein nie geworden. Jetzt wo ich schon wieder ein paar Wochen wieder in den gewohnten Strukturen lebe, fällt mir auf das der Alltag versucht mich immer wieder zurück zu holen, doch dank der einfachen und jederzeit anwendbaren Techniken gelingt es mir immer öfters die alten Muster zu erkennen und zu durchbrechen. Es ist ein tägliches Training welches spass macht denn der Erfolg liegt nicht irgendwann in der Zukunft sondern genau indem Moment wo man es absolviert. An dieser Stelle nochmals vielen dank an Manfred und die

anderen Glückscamper ich freue mich auf ein Wiedersehen mit euch, wo auch immer dieses sein soll. Ach und ja, das Gefühl des sich allein Fühlens ist ein sehr guter Trainingspartner geworden, auch dafür vielen Dank an das Gefühl. :-)

Jens Kühler



Lieber Manfred,

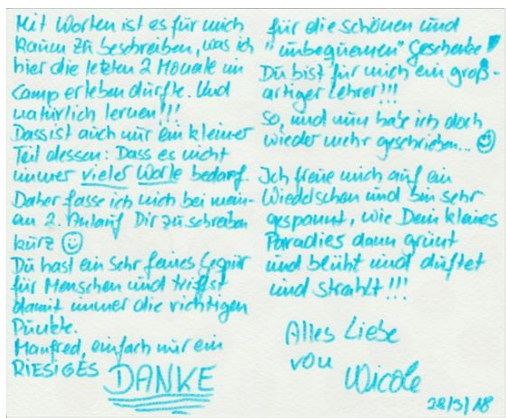
morgen ziehe ich nach Sulzberg, die Wohnung ist verkauft und ich bin gerade erst 16 Tage in Deutschland :-). Die Wohnung ist nun leer, vorhin wurden alle meine Sachen in einen Sprinter geladen, mehr habe ich nicht. Alle Freunde sind verabschiedet, meine Mama auch. Jetzt sitze ich auf dem Boden auf einer Isomatte und Bettdecke, morgen früh um 5h fahren wir los nach Österreich. Ich bin total glücklich!

In Gedanken danke ich Dir wirklich jeden einzelnen Tag! Es hat sich ALLES verändert! Ich kann es schwer in Worte fassen: Ich fühle mich nicht mehr klein, ich muss niemanden etwas "beweisen". Ich bin total entspannt, ich habe keine Berührungängste anderen Menschen gegenüber, ich schlafe total gut, mein Gespür für Menschen und Situationen hat sich noch verfeinert, ich merke sofort, wenn jemand nicht ehrlich ist oder eine Rolle spielt. Das "Zwischenmenschliche", wovon ich so große Ängste hatte, ist komplett verschwunden, ich bin gradlinig und traue mich meine Meinung zu sagen, obwohl es oft nicht die Meinung der anderen ist und nicht gut ankommt. Ich kann klar "nein" sagen - nicht immer, aber es ist mir immer öfter ein Bedürfnis, ich würde mich sonst verleugnen.

Jeden Tag denke ich an Dich. Also, ich habe deine Stimme im Ohr :-))) Z.B. wenn Du sagtest: "Lass die Situation JETZT LOS!" Es klappt bis jetzt sehr gut! Jeden Abend entschuldige ich mich bei allen Menschen und ich bin dankbar für das, was gerade alles passiert. Ich habe noch nie in 2 Monaten meines Lebens so viel gelernt, wie bei Dir! Du hast Deinen Job wirklich wirklich gut gemacht! Danke Manfred.

Vieles, was ich nicht direkt verstanden habe, kommt jetzt hinterher. Es tut sich ganz viel. Jeden Tag lerne ich dazu. Ganz viel aus Begegnungen mit Menschen. Es ist alles plötzlich so leicht und so einfach. Und dann denkt es in mir: Jaja, dafür gibt es dann irgendwann ein richtig dolles Tief :-)) Der Tag wird kommen. Aber dann es liegt an mir, wie ich damit umgehe.

Dein Grundstück verändert sich so doll und von Tag zu Tag!! So schön, was ich bei Facebook sehe!!! Dafür ist FB wirklich super, so kann man immer etwas teilhaben an dem Leben der anderen. Ich hoffe, alles klappt so wie geplant bei Dir vor der Regenzeit!



Viele liebe Grüße von
Nicole Freudenberg



Hallo ihr Lieben,

jetzt habe ich endlich etwas Ruhe gefunden um ein paar Zeilen zu schreiben:

Die Zeit im Glücks Camp kann ich in nur einem Wort beschreiben: DANKBARKEIT!

Ich bin wirklich Dankbar für die unglaublich tolle Zeit die erfahren durfte.

Ich bin Dankbar für die Lehre, die ich erfahren habe.

Ich bin Dankbar für die Leute und Weggefährten, die ich kennenlernen durfte.

Und ich bin Dankbar, dafür, dass ich so eine wundervolle Zeit in dem verzauberten Örtchen Pai hatte.

Das gesamte Packet, war und ist ein Geschenk, wofür ich sehr Dankbar bin!

So, wie aber auch vielen vor mir, viel mir die erste Zeit nicht ganz einfach. Und auch das möchte ich jedem mit auf dem Weg geben: Der Anfang kann befremdlich, anders, oder auch komisch wirken.

Lässt man sich allerdings auf das was einen erwartet ein, ist offen für neue Erfahrungen und Erkenntnisse, kann man viel lernen, sich weiterentwickeln und glücklicher werden!

Ich kann das Glücks Camp mit Manfred nur wärmstens empfehlen!

Ich wünsche euch alles Liebe.

Liebe Grüße,
Basti Gaffron



Liebe Karin und Manfred,

Mein Erfahrungsbericht?

Hm, es waren wieder sehr spannende Camper mit von der Partie, schon gleich zu Beginn lernte ich ein sehr nettes Ehepaar kennen, mit dem ich gerne Zeit verbrachte, darüber hinaus entwickelte sich im Laufe der Zeit eine sehr schöne Gruppe. Wir hatten viel Spaß und unternahmen sehr viel und auch Manfred war immer wieder mit uns, der Gruppe, unterwegs. Ach ja, Skip Bo spielen mit Manfred war seeehr lustig.

Meine Idee wieder einiges alleine zu unternemen ergab sich selten, was ich erstaunlicher Weise sehr genoss und auch den Gewinn darin erkannte. Die

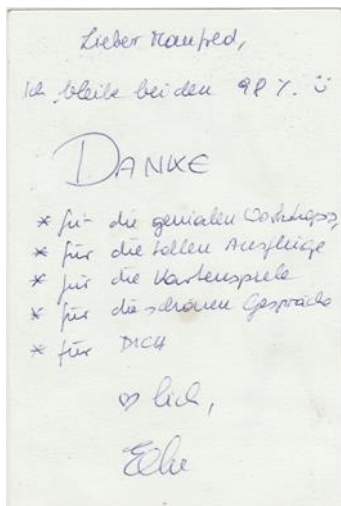
Workshops waren wie immer spannend und begleiten mich noch immer, mit dem Ziel sie in meinem Alltag gut zu integrieren.

Nach dem Besuch bei meiner Enkelin in Deutschland wäre ich am liebsten wieder nach Pai geflogen um nochmal 3 Wochen im Glückscamp zu SEIN, mal schauen, wie ich das in Zukunft löse, wenn die Zukunft wieder die Gegenwart ist...

Ich habe in den 3 Wochen Glückscamp diesmal soooo viel mitgenommen, ich finde keine passenden Worte dafür, aber es ist sehr viel da an Kraft, Liebe... ein Boden... ich mache gerne Deine Übungen und lese immer wieder in Deinem Buch.

Mit einem Bein und ganz viel Herz bin ich schon wieder in Pai, mal sehen.

So liebe Karin und Manfred, ich wünsche Euch alles, alles Liebe und hoffe wir sehen uns mal wieder.



❤lich Elke Mötzl 😊



Lieber Manfred,

Als Heike und ich uns zu der Reise entschieden, dachten wir ja, wir würden im Camp viele Leute kennen lernen und im Kontakt Glücksformeln a la Ella einüben!!!

Nichts von dem passierte so, denn wir reisten als erste Gäste mit dir zusammen in Pai an und blieben auch fast bis zum Schluss die einzigen Glückscamper.

So hatten wir gleich einen „Intensiv-Kurs“ mit dir! Pool-Postion!
Dein morgendlicher Workshop war intuitiv maßgeschneidert auf uns, und eigentlich kam nach drei Tagen kaum noch Neues dazu, aber ich durfte dich fragen und fragen und fragen, was ich wohl auch reichlich tat! Das war gut so!

Außer den vielen chilligen Frühstücken und anderen Mahlzeiten mit dir im Ort , den herrlich episch langen Bädern in diesen göttlich heißen Quellen und weiteren Ausflügen, war das Leben dort auch ansonsten hoch entschleunigend. Die sanften Farben, das sanfte Licht, das viele Grün dieses Landes - alles spiegelte sich in den freundlich lächelnden Gesichtern der Thais wieder, die so viel Frieden ausstrahlten. Ich fand es unsensationell.

Und nun, aus Entfernung, sehe ich erst sensationelle Bescheidenheit dieser Menschen, und ich höre deine Worte noch jetzt, die zu diesen Bildern den Ton lieferten.

Ich fühle jetzt bewusst diese innere Ruhe, diese Liebe der Menschen zum Moment. Und ich scheine sie noch oft zu vergessen, denn ich erinnere mich immer wieder daran, und schon ist sie wieder da: die "Pai-Power" in mir!

Wirst du das neue Haus bauen? Wenn du den Garten anlegst, komme ich gern und helfe mit! Einen neuen Paradiesgarten zu pflanzen für die Neuen, die noch kommen und ihr Glück in ihm finden dürfen!

Ich bin sehr dankbar für alles und jede Begegnung mit dir!

Sensationell einfach!

Ich danke dir von Herzen für diesen Raum, den du geschaffen hast, und danke für die ganze Zeit, die du mit mir von Herzen gern geteilt hast!

Elke Zelmer



Mein Bericht zum Glücks-Camp:

Die größte Herausforderung für mich war es, die Reise allein mit meiner 2,5 Jahre alten Tochter zu "bestreiten". Allerdings war eigentlich schon ab dem ersten Tag bei Manfred klar, warum ich mit ihr hier bin. Es war wirklich ein Segen, mal meinen Umgang mit ihr zu hinterfragen. In Deutschland war ich irgendwie gefangen zwischen perfekte und eigentlich doch sehr genervte Mama, in Pai hatten wir die Zeit und Ruhe, mal einen anderen Weg zu versuchen. Dank Manfred bekam ich eine Idee, wie es mit Sicherheit deutlich einfacher mit meinem Kind gehen kann. Und dann habe ich noch gelernt, dass auch schon in einem so kleinen Persönchen ein ziemlich großes Ego stecken kann...

Die drei Wochen vergingen wie im Flug, ich habe mich in und um Pai pudelwohl gefühlt und dementsprechend auch meine Tochter, wie leicht sich Kinder doch auch einfach selbst glücklich machen können (das geht allerdings auch genauso schnell und einfach in die andere Richtung, aber ich weiß jetzt damit umzugehen).

Zu meiner Zeit war ich als einzige im Glückscamp aber dies gab mir auch irgendwie die Möglichkeit, Anschluss in der "Auswanderer-Dorfgemeinschaft" zu finden, so dass ich in der dritten Woche gefühlt schon voll in Pai's Auswanderer Kommune integriert war. Es war eine tolle Zeit mit Höhen und Tiefen und wertvollen Erkenntnissen.

Danke Manfred für Deine Zeit und Präsenz.

Liebe Grüße
Conny Tretscher



Das Glück des Augenblicks

Achtsam im Moment leben, loslassen, der Angst in die Augen schauen, akzeptieren, ändern, aktiv entscheiden. - In der Theorie weiß ich das alles - schon lange-, doch habe ich es wirklich umgesetzt? Verstanden? Das Wissen in Weisheit verwandelt? Wohl nicht, denn wirklich „glücklich sein“ sieht definitiv anders aus, als meine vergangenen Jahre. Hier im Camp, in diesem Setting, hat man keine Möglichkeit zu fliehen, sich hinter „Vorwänden“ zu verstecken. Begleitet und offengelegt von Manfreds sicherem Gespür findet sich „Alles was ist“ in „Allem was ist“ – und so zeigte sich die Gruppe als ein unglaublicher Spiegel meiner eigenen Themen. In dem Wissen, dass Anteile in mir ganz genau so sind, die Themen, Widerstände und Ausweichstrategien der Gruppe beobachten, erleben und vor allem fühlen zu dürfen, hatte auf mich einen viel höheren Lerneffekt als jedes „Tu dies (nicht)“ und „Tu das (nicht)“ jemals gehabt hätte. Die Effekte von Manfreds Antworten und Aufgaben beobachten und erleben zu dürfen, erzeugte ein ungeheuerliches Maß an Demut und Dankbarkeit und gab mir Sicherheit dass eine Veränderung zum Guten jederzeit möglich ist. Gerne sehe ich in allem die Arbeitspakete für mich oder das Negative in mir. Die positiven Aspekte anzunehmen, fällt mir schwerer. Nehme ich auch hier meine wunderbare Gruppe als Spiegel, so durfte ich eine unglaubliche innere Schönheit der Menschen sehen: Liebe, Vertrauen, Fürsorge, Respekt, Freundlichkeit, Verantwortlichkeit, Achtsamkeit, Neugierde, Abenteuerlust und Entdeckergeist, die Bereitschaft sich immer wieder einzulassen, Flexibilität, Rücksichtnahme, Verletzbarkeit, Stärke, Freude, Humor, Annahme, die Fähigkeit sich von offensichtlich „kleinen Dingen“ immer wieder tief berühren zu lassen, die Liebe zur Natur und allem was ist und vieles, vieles mehr.

Was mich auch jetzt mit Abstand immer noch tief berührt:

Zwei Menschen, denen ich bis dato völlig unbekannt war, umsorgen mich von meiner ersten Stunde in der Anlage mit einer unglaublichen Selbstverständlichkeit. Für alles besteht ein Angebot. „Morgen gehen wir zu Fuß zum Camp, damit du dich auskennst“ Hier haben wir gute Erfahrungen bei der Rollermiete gemacht“. „Man findet die Tankstelle nicht so leicht...Magst du mit uns tanken gehen?“. „Wir wollen einen Ausflug machen. Magst du mitkommen?“ Ich kam mir vor wie auf Händen getragen, fast wie in einem Traum. Liebe Cornelia, lieber „Mein Schatz Manfred“ ;) habt noch einmal vielen Dank! Ich hoffe/wünsche, dass wir in Verbindung bleiben.

Ich habe mich an diesem Ort, in diesem Camp mit meinen Kindern getroffen. Lieber Tobias, liebe Christina und lieber „Schwiegerfreund“ Philip: Auch wenn ich glaubte

euch zu kennen, hat es mich sehr berührt wie sehr erwachsen, bewusst und verantwortungsvoll ihr seid, wie selbstverständlich, offen und bedingungslos ihr euch auf alles eingelassen habt. Ich bin gespannt wie eure Reise weiter geht....

Obwohl es von Beginn an hieß, „alles hier ist das Camp“ und „wenn ihr wollt, so stehe ich euch den ganzen Tag zur Verfügung“ so bewegt mich immer noch diese unglaubliche Selbstverständlichkeit, mit welcher Manfred sein Leben, seinen Tagesablauf und sein „Paradies“ geteilt hat. Wer wollte, hatte die Chance in ein anderes Leben einzutauchen, an allem teilzuhaben: Dem morgendlichen Besuch auf der Baustelle, der Pflege des paradiesischen Gartens, einem klassischen thailändischen Frühstück auf dem Markt, dem rituellen Morgenkaffee im Café de Pai, den abendlichen Aufräumarbeiten auf der Baustelle, den Gesprächen mit den Freunden beim Café oder beim Abendessen. Absolutes Leben im gegenwärtigen Moment, Achtsamkeit und Wachsamkeit, das große Glück des Augenblicks ist das, was ich mir aus diesen geteilten Begegnungen mitnehme.
Danke dafür.

Hat sich etwas für mich verändert?

Ja.

Ich bin auf dieses Camp gestoßen, weil ich völlig aus meiner Mitte gepurzelt war. Meine Hoffnung war, wieder fühlen zu können. Das ist mehr als erfüllt. Viel wichtiger aber ist für mich: Ich glaube Mittel und Wege an die Hand bekommen zu haben um in meiner Mitte bleiben zu können, um mit mir glücklich zu sein.

Ulrike



Erfahrungsbericht von Manfred Waldmann
Glückscamp in Pai/Thailand 2018/2019

Mittwoch, 19. Dezember 2018. Ich komme an im Glückscamp. „Warum bist du wieder gekommen?“ fragt Manfred. Meine Antwort auf diese Frage kommt ohne dass ich groß überlegen muss. Ich war in 2017 schon einmal hier im Camp. Und das bringe ich

in Verbindung mit einer großen Veränderung in meinem Leben. Obwohl es nur ein kleiner Satz war, den ich dann in 2018 beherzigt hatte. Das war der Satz „Probiere es aus, dann weißt du wie es ist. Und wenn es gut für dich ist, dann bleib dabei, und wenn es nicht gut ist für dich ist, dann lass es wieder.“

Nach der Rückkehr aus dem Camp 2017 hatte ich am Anfang des Jahres 2018 meine erste Fasten-Erfahrung gemacht. Es war ein Online-Fasten mit Rüdiger Dahlke. Bei der Beschäftigung mit diesem Thema kamen bei mir erst einmal Befürchtungen und Ängste hoch. Wie soll das denn gehen? Eine ganze Woche lang gar nichts essen? Ich werde verhungern, ganz bestimmt! Und was soll der Blödsinn mit den Einläufen bzw. Abführmittel? Das ist doch nichts für mich. In dieser Situation kam mir der Satz wieder in den Sinn. Probiere es einfach aus. Und dann schau weiter. Also habe ich mich angemeldet – und es war eine tolle Erfahrung. Durch das Wissen (oder besser gesagt: durch die Weisheit) dass ich eine ganze Woche lang ohne Essen und ohne spürbare Leistungseinbußen und Nebenwirkungen auskomme, habe ich ein ganz anderes Verhältnis zu einem Hungergefühl bekommen, wenn es denn mal auftaucht. Was geblieben ist durch diesen Satz und der damit verbundenen Fasten-Erfahrung, ist eine Ernährungsumstellung. Seit diesem Zeitpunkt praktiziere ich das Kurzzeit-Fasten (ein Zeitfenster von 8 Stunden für die Nahrungsaufnahme und 16 Stunden ohne essen). Ich lasse einfach morgens das Frühstück ausfallen und esse das erste Mal um 16:00 Uhr. Durch den Wegfall des Frühstücks ist auch keine Wurst mehr im Haus. Die hatte ich gerne zum Frühstück gegessen. Und da ich nachmittags von Cornelia bekocht werde, gibt es bei diesen Mahlzeiten auch kein Fleisch. Ich bin dadurch also auf dem guten Weg ein Vegetarier zu werden 😊 Ein kleiner Satz – ein große Auswirkung. Im diesjährigen Camp hatte ich nicht einmal das Bedürfnis nach Fleisch – und das gibt es in Pai an jeder Ecke. Der erste Grund ist also, dass es nach dem Glückcamp positive (OK – das ist eine Wertung 😊) Veränderungen in meinem Leben gab.

Der zweite Punkt für ein Wiederkommen ins Glückcamp ist die Gewissheit, dass es einfach Wiederholungen braucht, für all das neu gehörte und gelernte. Das kenne ich auch aus meiner Trainer-Tätigkeit. Einige Dinge hatte ich mir behalten, andere glatt wieder vergessen. Und auch der Volksmund sagt ja: Wiederholung ist die Mutter der Weisheit. Wissen kann man ansammeln, aber erst durch das tun wird das Wissen zur Weisheit. Und dafür bietet das Camp ausreichend Gelegenheit. Worte und neue Impulse wieder zu hören, neu zu überdenken und dann umzusetzen war also mein zweiter Grund für das Wiederkommen. Um es vorweg zu nehmen - das hat sich auf ganzer Linie gelohnt.

Freitag, 11. Januar 2019: „Was ist deine wichtigste Erfahrung aus diesem Camp?“ fragt Manfred mich bei der Verabschiedung. Diese Frage ist nicht ganz so einfach zu beantworten, denn es waren viele wichtige Erfahrungen dabei. Wenn ich mich also entscheiden muss, dann sind es diese beiden Punkte, die ich nennen möchte. Zum einen war es die systemische Aufstellung zum Thema Männlichkeit. Ich habe mich total wieder erkannt in meinem Stellvertreter und der ganzen Konstellation der

Aufstellung. Der Abschluss hat mich tief berührt. Diese Aufstellung hat mich innerlich gestärkt.

Als zweites spüre ich, dass viele Themen, Ansichten, Impulse, Anregungen, ... aufgerüttelt wurde um sich dann passend (wie Puzzleteilchen) wieder zusammengesetzt haben. Dieses Fundament fühlt sich für mich nun viel klarer und stärker an. Ich kann mehr Zusammenhänge erkennen. Viele gedankliche Anker haben sich gebildet, die ich mit nach Hause nehme.

Wie sagt der schweizer Manfred so schön: „Das Camp geht 24 Stunden lang“. Da könnte der deutsche Manfred doch sagen: „Das Camp (oder besser gesagt: der Camp-Gedanke) geht das ganze Jahr über“. Ich bin nicht nach Pai gekommen, um nach diesen 3 Wochen wieder gedankenlos in den Alltagstrott zu fallen. Ich möchte weiter üben und nehme mir für 2019 wieder konkrete Punkte mit nach Hause. Diese Punkte werden mein Leben weiter verändern. Es sind vier Inspirationen, die ich beherzigen werde. Ich habe sie im Anhang näher erläutert.

- Atmen und meditieren
- Entscheidungen treffen
- Von Abhängigkeiten befreien
- Der Mann ist der Baum, ...

Nun sitze ich wieder im Bus nach Chiang Mai. Die 762 Kurven schrecken mich kein bisschen, obwohl es mir auf der Hinfahrt richtig übel wurde. Vor 23 Tagen saß ich ganz hinten im Bus. Das vertrage ich nicht immer und es ging dann auch nur bis zur halben Strecken gut. Heute sitze ich ganz vorne. Direkt neben dem Fahrer in der Mitkämpfer-Loge. Den Sitzplatz habe ich mir schon vor Tagen reserviert. Ich freue mich auf die kurvenreiche Fahrt. Ich habe mir den Raum genommen, den ich für die Busfahrt brauche. Das ist wie mit meiner Büropflanze, die nach dem Umzug an einen neuen Platz aufblüht. Da ist schon wieder so ein gedanklicher Anker. Der hat das Potenzial dazu, die fünfte Anregung für 2019 zu sein. ☺

Zwischen diesen beiden Fragen von Manfred liegen 3 intensive Urlaubs/Arbeits-Wochen. Manfred hat Recht. Der Workshop geht 24 Stunden am Tag. Wir haben vieles gemeinsam in der Gruppe unternommen und konnten einiges durch unser Verhalten lernen. Mir fällt es leichter, Muster und Strukturen bei anderen zu erkennen, als bei mir selbst. Deshalb waren mir alle Teilnehmer so wichtig als Spiegel. Denn egal welches Thema auftauchte, stellte ich mir immer die Frage: wie stehe ich denn dazu, wie hätte ich mich hier verhalten, ist das auch mein Muster, usw.

Es würde sicherlich den Rahmen eines Berichts sprengen, alle Themen, Thesen, Theorien, Strukturen, Muster, ... zu benennen, mit denen wir in den 3 Wochen gearbeitet haben. Vieles davon ist nicht neu. Ich habe es schon in anderen Seminaren gehört oder in Büchern gelesen. Der Unterschied liegt darin, dass wir die Spiritualität hier im Camp geübt und gelebt haben. Das macht einen großen Unterschied. Es

festigt die Theorien und hilft dabei, alte Verhaltensmuster aufzubrechen. Manfred ist großartig darin, den Camp-Teilnehmer immer wieder individuelle Aufgaben zu geben, die sie genau darin unterstützen.

Das Thema „loslassen“ ging für mich im Camp ganz einfach. Ich war diesbezüglich aber auch nicht groß gefordert. Klar hätte ich auch eine Ring, meine Schreibblock oder meinen Kugelschreiber losgelassen. Daran hätte mein Ego sicherlich nicht festgehalten. Aber zu Hause in Deutschland gibt es schon das ein oder andere, was ich nicht so einfach loslassen möchte. Hier erkenne ich dann doch die gleichen Ego-Strukturen wie andere Teilnehmer sie im Camp hatten.

Auch der Urlaubs-Aspekt ist nicht zu kurz gekommen. Wir haben tolle Ausflüge unternommen. Darunter war auch eine Trecking-Tour zu den Wasserfällen. Es war herrlich, den ganzen Tag durch den Wald und immer wieder durch den Fluß bis hinauf zum Wasserfall zu gehen. Ein anderer Ausflug ging zum Canyon. Dies ist ein hervorragender Platz, um den Sonnenuntergang zu beobachten. Und die Rückkehr von tausenden Vögel in die Lod Caves ist ebenso ein sehenswertes Naturschauspiel. In diesem Zusammenhang ist mir die Bedeutung vom Wort „Dienen“ bewusster geworden.

Das Organisieren von Ausflügen ist ein Dienst an die Welt. Wenn ich also etwas nicht nur für mich, sondern auch für andere tue. Indem ich andere dazu einlade mitzukommen, indem ich eine Silvesterparty organisiere, indem ich Neuankömmling in Empfang nehme und unterstütze, indem ich eine unverständen Frage beantworten kann, indem ich den Kellner in die Augen schaue anstatt auf das servierte Essen, indem ich bei einer Massage alle Berührungen im inneren nachvollziehen – all das ist dienen. Vieles davon war selbstverständliche, aber ich hatte es bisher nicht mit dem Wort „dienen“ in Verbindung gebracht. Dadurch hat es eine andere (bewusstere) Qualität bekommen.

Und genau das ist ja schließlich auch der Camp-Gedanke. Bring dich ein und diene der Gemeinschaft. Mach es einfach ohne dich im Nachhinein zu beschweren / zu kritisieren / einen Verbesserungsvorschlag einzubringen, wie im Falle der Einrichtung einer Whats-App-Gruppe für Termin-Abstimmungen schön aufgezeigt hat.

Und noch eines ist mir deutlich geworden. Das Leben macht Geschenke. Ob es die Reste von Essen sind, die man angeboten bekommt - ob es die 400 Baht sind, die durch eine Loslass-Übung der Gruppe zustande kamen – oder ob es über das Camp hinaus Übernachtungs-Einladungen sind. In 2019 sind wir zu 3 Seminarblöcken zu je 5 Tagen in Berlin. Kris hat uns dazu eingeladen, in diesen Zeiten bei ihm zu übernachten. Was für ein tolles Geschenk!

Es tut gut, das alles noch einmal aufzuschreiben. Auch das hilft mir. Es fühlt sich so an, als würde das neue Fundament dadurch trocken werden. Deshalb hier auch noch

die Ausführungen zu den Punkten, die ich zu Hause in 2019 besonders beachten werde.

Atmen und meditieren

Das Thema atmen ist nicht neu für mich. Was ich aber mit nach Hause nehme, ist das Meditieren. Also immer, wenn ein ungutes Gefühl, eine Emotion hochkommt werden ich versuchen von den Gedanken (die die Gefühle/Emotionen ausgelöst haben) in die Wahrnehmung der Sinne zu gehen. Also von den Gedanken und Gefühlen in das Fühlen und in die Sinneswahrnehmung zu gehen. Ich habe den Unterschied zwischen Vergangenheit/Zukunft und dem viel zitierten "Hier und Jetzt" verstanden (siehe oben – neues Fundament). Das haben wir im Camp fast täglich geübt. Wenn wir mit unseren Sinnen (hören, riechen, sehen, schmecken, fühlen) wahrgenommen haben (also im hier und jetzt waren), dann war da kein Platz mehr für Gedanken, die sich ja zu größten Teil mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigen. In diesem Zusammenhang ist es schön, wieder an das kommunikative meditieren erinnert worden zu sein. Das ist eine Meditationsform die ich täglich und überall praktizieren kann.

Entscheidungen treffen

Entscheidung zu treffen ist eine typisch männliche Eigenschaft. Da ich ja schon seit einigen Jahren mehr von meiner männlichen Energie leben möchte (siehe systemische Aufstellung), ist diese Übung ein innerliches „muss“ für mich. Ich habe mir behalten, dass es bei allen unangenehmen Situationen nur 3 Wahlmöglichkeiten gibt.

- Verändern, wenn ich es kann.
- Austreten aus der Situation
- Voll und ganz annehmen wie es ist.

Egal wie ich mich entscheide (vielleicht geht verändern und austreten manchmal nicht) und ich noch einen Groll spüre, dann weiß ich nun, dass ich nicht wirklich eine Entscheidung getroffen habe und kann noch einmal prüfen bzw. neu entscheiden. Wie schön, dass Manfred uns immer wieder mal bewusst in solche Situationen gebracht hat, damit wir prüfen konnten, ob wir uns entschieden haben. Ich sage nur Roller-Ausflug 😊 Natürlich war ich kurzzeitig sauer auf ihn, weil wir gar keine Chance hatten auf sein Signal hin mitzufahren. Wir sind dann in der Gruppe hinterher gefahren, konnten aber die Fahrt genießen. Nach der Entscheidung, die Situation so anzunehmen wie sie ist, konnte der Groll verfliegen. Und das in Kombination mit der Meditation (= Sinneswahrnehmung) dem Spüren des Fahrtwindes, dem Riechen der unterschiedlichen Gerüche auf der Strecke, dem Genießen der schönen Ausblicke, war alles gut so wie es war. Wie schön zu erfahren, dass die empfohlenen Tools von Manfred wirken. Der Ausflug war übrigens toll! Manfred hatte an einer Abbiegung auf uns gewartet und uns zu einer heißen Quelle geführt, in der wir Eier gekocht haben.

„Befreit euch von allen Abhängigkeiten“

Abhängigkeiten gibt es viele. In den unterschiedlichsten Bereichen. Sich von allen auf einen Schlag zu bereifen ist für mich unrealistisch. Step by Step ist hier der richtige Weg für mich.

Wenn Cornelia aus Thailand zurück kommt (sie bleibt noch 3 Wochen länger im Camp) dann wird es schon keinen Fernseher mehr bei uns zu Hause geben. Ich/wir verschenken ihn an Freunde. Schon in den vergangenen Jahren haben wir den Fernseh-Konsum stark eingestellt. Nun gehen wir noch einen Schritt weiter.

Auch Süchte sind Abhängigkeiten. Kartoffelchips essen ist eine Sucht von mir. Ich komme einfach nicht an denen vorbei und könnte mich hineinsetzen. Eine Tüte pro Woche schaffe ich locker. Den Konsum von Cips werde ich drastisch einschränken, um die Hälfte. Das ist mein Ziel für 2019. In 2020 dann noch einmal um die Hälfte reduzieren. Step by step. Das Gleiche passiert auch mit dem Wein. Oft ging das Hand-in-Hand. Chips essen und dabei ein Glas Rotwein trinken.

Es gibt noch eine weitere Abhängigkeit, von der ich mich gerne befreien möchte. Vor vielen Jahren hatte ich eine OP, bei der mir die Ärzte die Hälfte der Schilddrüse entfernt hatten. Das war bei den OP-Risiken nicht besprochen. Der größte Schock für mich war es, dass ich von da an täglich eine Tablette einnehmen muss, welche die Schilddrüsenwert ausgleicht. Medikamente mochte ich noch nie. Ich hege heute keinen Groll mehr gegen die Ärzte. Irgendwann habe ich mich wohl unbewusst dafür entschieden, die Situation so anzunehmen wie sie ist. Im Camp kam mir dann plötzlich der Gedanke: Muss ich das wirklich? Ein Leben lang von Tabletten abhängig sein? Ich habe doch noch eine halbe Schilddrüse. Die schafft das doch bestimmt alleine. Und wer sagt mir denn, welcher Wert der richtige für mich ist. Das Grenzwerte bzw. Idealwerte einfach mal so angehoben oder abgesenkt werden, habe ich schon mitbekommen. Es ist an der Zeit eine neue Entscheidung zu treffen. Ich werde die Tablettenabhängigkeit prüfen, indem ich das Medikament ausschleiche. Dafür nehme ich mir das ganze Jahr Zeit. In dieser Zeit werde ich genau darauf schauen ob, und wenn ja, welche Änderungen sich bei mir einstellen, ganz ohne Arztbesuch und Blutbild.

„Probiere es aus, dann weißt du wie es ist. Und wenn es gut für dich ist, dann bleib dabei, und wenn es nicht gut ist für dich ist, dann lass es wieder.“ Hier schließt sich der Kreis.

Der Mann ist der Baum, die Frau ist der Wind.

Schon wieder ein Männerthema. Auch diese Aussage ist nicht wirklich neu für mich. Sie kam im Camp noch einmal aus einer anderen Ecke auf mich zu. Wie gesagt – ich brauche Wiederholungen ☺ Ich habe erkannt, dass ich in meiner Beziehung mit Cornelia mehr zum Baum werden muss. Cornelia ist der Wind und manchmal ganz schön aufbrausend. Manfred hatte ihr (und damit auch mir) „versprochen“, dass neue Punkte auftauchen werden, die ihr Ego zum Anlass nehmen wird um gegen

mich zu rebellieren. Was kümmert das den Baum? Das schreibt sich so leicht. Die Praxis wird es zeigen, ob ich mich hier von einem meiner Muster lösen kann.



DER WEG IST DAS ZIEL ...

Hallo ihr Lieben,

gerne möchte ich meine Erfahrungen während meines 6-wöchigen Aufenthaltes im Glückscamp in Pai mit euch teilen:

Bin nun bereits das 3. Mal dort gewesen (alle Jahre wieder...) und ich möchte diese intensive und wertvolle Zeit nicht missen.

Bei meinem ersten Aufenthalt vor 2 Jahren war ich noch völlig unbewusst und voller Ängste. Negative Glaubenssätze über mich, über meine Mitmenschen und der Welt gegenüber und ein starkes Ego bescherten mir ein hohes Maß an Leid. In Manfred Glücklich fand ich den idealen Lehrer, der mir zwar nicht das gab, was sich mein Ego insgeheim wünschte – aber genau das, was „ES“ brauchte. Ihr könnt euch sicher vorstellen, dass dies nicht einfach und manchmal ganz schön schmerzhaft war. Und doch wusste ich in meinem tiefsten Innern, dass ich genau zur richtigen Zeit am richtigen Ort war.

An dieser Stelle muss ich euch unbedingt warnen, denn das Camp bringt so einige dauerhafte Nebenwirkungen mit sich: Gelassenheit im Alltag, plötzlich auftretende Freude aus dem Nichts heraus; den Entschluss, mich von meinem geliebten Haus zu trennen und zu meinem Schatz zu ziehen sind nur einige wenige Beispiele.

Als ich damals nach knapp 4 Wochen wieder zuhause bei meinem Liebsten war, begann eine gemeinsame, wundervolle Zeit des Wandels bei uns Beiden und in unserem Umfeld. Nicht immer einfach, jedoch sehr tief und unumgänglich!

Mein Schatz, Manfred Waldmann, war so begeistert und neugierig, dass er mich dann beim 2. Mal für 3 Wochen ins Glückscamp begleitete. Ich blieb noch weitere 2 Wochen länger. Als Paar die Zeit gemeinsam mit dem spirituellen Lehrer und den anderen Teilnehmern verbringen zu dürfen, erlebten wir als ein besonders wertvolles Geschenk. Manfred Glückliche gab uns viele wertvolle Tipps und Aufgaben, die unsere Beziehung nachhaltig bereicherte und wir bekamen einen Geschmack davon, wie der Tanz zwischen Mann und Frau „funktioniert“. DANKE von ganzem Herzen dafür!!!

Beim ersten Aufenthalt ging es mehr darum, die Spiritualität zu erfahren und zu begreifen und beim zweiten Mal um die Umsetzung dieses Wissens in Weisheit – das TUN. Und das ist das wertvolle und unbezahlbare an diesem KONZEPT GLÜCKSCAMP: ich kann das Gelernte gleich umsetzen und somit in den Alltag nachhaltig integrieren. Übung macht den Meister! Sowohl der Lehrer als auch die anderen Teilnehmer spiegeln die eigenen Themen in wunderbarer Weise. Sie sind die sogenannten ARSCHENGEL (das Ego identifiziert als Arsch, in Wahrheit sind sie jedoch Engel und Geschenke, die dir aufzeigen, was noch in dir erlöst werden möchte).

Nebenwirkung nach diesem 2. Aufenthalt: Bewusstheit immer mehr in den Alltag zu integrieren; Meditation durch Atmen und Beobachtung dessen, was im JETZT geschieht; Hinterfragen dessen, was ich tue und warum ich es tue. Plötzliches Absetzen des Psychopharmaka, das ich über 6 Jahre lang eingenommen habe. Immer mehr dem Ruf des Herzens folgen ...

Bei meinem dritten Aufenthalt im Camp (mein Schatz begleitete mich die ersten 3 Wochen) ging es darum, die erlangte Weisheit nochmals zu vertiefen und zu erweitern. Spiritualität noch mehr zu verstehen und anzuwenden.

Sätze wie „DER WEG IST DAS ZIEL“, „DAS LEBEN FINDET NUR IM JETZIGEN MOMENT STATT“ oder „ANNEHMEN WAS IST“ habe ich schon tausende Male gehört und gelesen; und ich dachte auch, es verstanden zu haben. Durch die Lehre und die Praxis von Manfred Glückliche habe ich die wahre Bedeutung verstanden und erlebt. Ich habe gelernt, mich nicht mehr von den Aussagen und Handlungen meiner Mitmenschen herunterziehen zu lassen. Es ist, wie es ist, sagt die Liebe. Nicht mein Zirkus, nicht meine Affen sagt mein Humor. Was für eine Freiheit und Leichtigkeit.

Manfred Glückliche hat auf seinem Grundstück ein wahres Paradies erschaffen und es war pure Freude ihm dabei zuzuschauen, mit welcher Hingabe und Liebe er sich seiner Berufung widmet. Aus meiner anfänglichen Bewunderung wuchs in mir der Wunsch, mich ebenfalls einzubringen mit meiner Kreativität und zu dienen.

Nun bin ich seit einer Woche wieder zuhause bei meinem Schatz in Deutschland und bin voller Dankbarkeit für die vielen Geschenke, die das Leben für mich bereithält. Ich danke den beiden wundervollen Manfreds unendlich für ihr Sein und ihre bedingungslose Liebe, die sie mich spüren lassen. Danke für die Frage: „Auf was wartest DU?“

Ich habe mein Nasenspray abgesetzt, nach dem ich seit 44 Jahren süchtig bin und es geht mir prima damit ... unglaublich! Ich erlaube mir, dem Ruf meines Herzens zu folgen und die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Ich habe die Lust am Reisen entdeckt und werde dies nun immer mehr in mein Leben integrieren. Mein Schatz und ich werden Ende November für 3 Monate Thailand bereisen. Ein weiterer Aufenthalt im neuen Glückscamp steht auf dem Plan. Wir möchten den Norden Thailands mit Rollern erkunden und auf die Insel Koh Phangan.

Bin total gespannt, was uns noch so alles einfällt ...

In Liebe, Cornelia Jung