

Der Osiris-Prozess

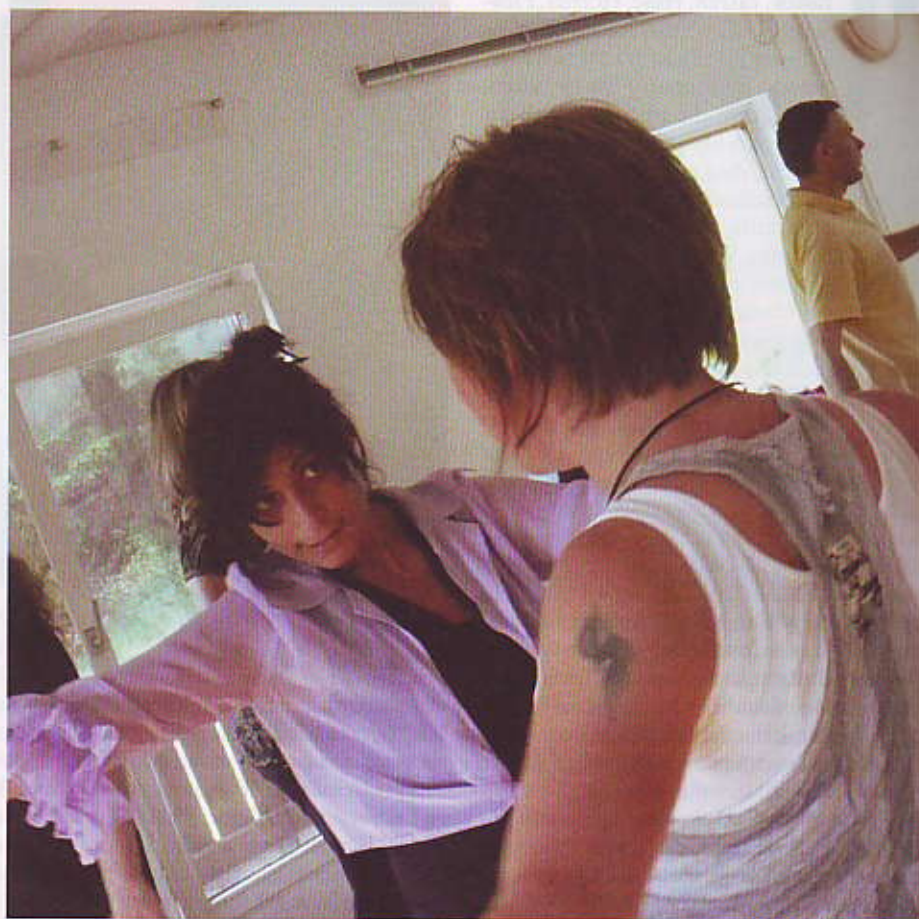
Dansevita mit Matthias Hotz

Der Seminarort empfängt mich mit der ersten Kühle des Herbstes und ein paar Regentropfen, ausgeglichen durch die beginnende Schönheit der Färbung der Bäume. Das Seminarhaus ist sehr einfach, sauber und gemütlich. Ein warmer Kachelofen in der Eingangshalle lädt zum Verweilen ein. Matthias beginnt sofort, mit dem Körper in die Bewegung zu gehen. Tanz allein, zu zweit, zu mehreren, spielerisches »Beschnuppern« der Teilnehmer ohne Worte. Das tut gut!

In verschiedenen Übungen, immer verbunden mit Bewegung oder Tanz, lernen wir uns über das Spüren kennen. Die Masken sind weder gefragt noch notwendig. Jeder ist bei sich oder wird einladend und sanft zu sich geführt. Gleichzeitig bilden Begleiter aus der Gruppe den schützenden Rahmen. Hier und da flackern Emotionen auf – Weinen, Lachen, Schreien –, die ihren Raum bekommen. Matthias fordert immer wieder liebevoll auf, sich zu trauen. Was ich als angenehm erlebe, ist, dass er sich nicht sofort in jeden Ausbruch oder Ausdruck einmisch. Er lässt der Kleingruppe ihre Dynamik. Für mein Empfinden berühren die Begleiter zu schnell, wollen helfen, wenn der Teilnehmer noch im Erleben seines emotionalen Prozesses ist. Der darf in meiner Wahrnehmung erst mal abklingen, bevor die haltenden Hände kommen.

In den vielen unterschiedlichen Bewegungsarten des Tanzes erweitern wir unsere Grenzen und bringen Lebendigkeit und Frische in den Körper. Der Tanz entspannt den Verstand, das Zeitgefühl verschwindet, vieles uns sonst Belastende wird unwichtig. Matthias leitet kraftvoll und sanft zugleich die Übungen an. Jede Übung wird demonstriert. Was ich als besonders wertvoll erlebe, ist das Schweigen. Es werden keine großen »Geschichten« erzählt, auch nicht unter den Teilnehmern. Die Übungen bleiben als solche stehen – und wirken.

Im Osiris Prozess wird ein Fragebogen zu den entsprechenden Ängsten ausgefüllt und als Grundlage für spätere Übungen verwandt. Einzelne Teilnehmer sind eingeladen, in eine Übung in Begleitung der ganzen Gruppe zu gehen, um sich besser kennen zu lernen. Die Atmosphäre ist herrlich entspannt und achtsam. Durch die Stille entsteht



Energie für Verständnis, Liebe, Mitgefühl. (Der Verstand mit seinem ewigen Geschwätz kommt nicht zu Wort). Es ist beeindruckend, wie die Einladung von Gefühlen in einen geschützten Raum wie von Zauberhand die Emotionen aufsteigen lässt. Durch die Bewegung unserer Körper werden wir durchlässig. Was bleibt, ist die freudige Leichtigkeit. Auf der Heimfahrt zeigten mir einige leichte »Spurwechselschlenker«, dass es hier nicht in diesem Rhythmus weiter geht. Ein gelungenes Wochenende.

Dr. Jutta Rödel, geb. 53, arbeitet hauptberuflich als Zahnärztin und ist im Nebenberuf Seminarleiterin im »Clarity Process« nach Jeru Kabbal. Sie hat eine Ausbildung als Trainerin der Living University bei Katie und Gay Hendricks und absolvierte diverse Kurse bei verschiedenen Familienstellern.

Auf einen Blick:

Leitung: Matthias Hotz
Kosten: 175 €
Zeit: Do 19 Uhr - So 14 Uhr
Ort: Gaia-Tagungsstätte Hessisch-Lichtenau, Ortsteil Küchen
Voraussetzungen: keine
Kontakt: DanseVita
 Fon +49 (0) 5504 7521
www.dansevita.de

Unsere Bewertung

Organisation:	☆☆☆☆
Preiswürdigkeit:	☆☆☆☆
Seminarort:	☆☆☆☆
Seminarziel:	☆☆☆☆
Seminarleitung:	☆☆☆☆
Didaktik:	☆☆☆☆

So testet **connection** *spirit*

Die Autorinnen und Autoren nehmen in Absprache mit der Redaktion und dem Seminaranbieter kostenlos an Seminaren ihrer Wahl (zu *connection*-nahen Themen) teil. In ihrer Beurteilung der Qualität des Angebots sind sie grundsätzlich frei. Im Anschluss an ihren Seminarbesuch verfassen sie, wie auf diesen Seiten gezeigt, einen kurzen Bericht des Erlebten und bewerten das Seminar.

Wer *connection*-Seminartester werden möchte oder wer seine Veranstaltung von *connection* testen lassen will, wende sich an christine.hoefig@connection.de. Die Bewertung auf diesen Seiten ist überwiegend eine der einzelnen Tester und nicht die der Redaktion.

Das bedeuten die Sterne: hervorragend ☆☆☆☆☆ sehr gut ☆☆☆☆ gut ☆☆☆ lau ☆☆ enttäuschend ☆