

## Feedbacks Frühjahrstagung 2024

Ihr Lieben,

gestern habe ich bei uns im Garten Buchsbaumhecken in Form geschnitten. Irgendwann schmerzten Arm und Rücken, ich war nur noch wütend über die blöden Hecken, den großen Garten und die viele Arbeit. Aber wir hatten ja ein Wochenende körperzentrierte Herzensarbeit.

Also kurz durchatmen, den Körper spüren, Thema betrachten, Schmerz im Körper spüren, Wut wahrnehmen, darunterliegende Traurigkeit wahrnehmen, Herzensschlüssel (einer reichte schon) anwenden und siehe da: Wut und Traurigkeit lösten sich buchstäblich in Luft auf und sogar die Schmerzen im Arm veränderten sich.

In den letzten Tagen hatte ich noch einige Male Gelegenheit die KH anzuwenden. Immer mit dem gleichen Ergebnis. Durch das WAHRnehmen der Gefühle entsteht eine Veränderung der Situation.

Das Gefühl wird wie „abgesaugt“, ohne mein willentliches Tun. Eine tolle und wie ich finde auch lustige Erfahrung, weil sich das ganze „Lebensdrama“ als Einbildung herausstellt und das passt doch ganz wunderbar zu unserer Enneagrammarbeit.

Vielen Dank, Maria und Rita, für die Einführung in das Thema. Gefreut hätte ich mich, wenn der Vorschlag, uns in Kleingruppen arbeiten zu lassen, in die Tat umgesetzt worden wäre. Wir hätten das geschafft.

Da vieles Reden mich vom Fühlen wegbringt, war ich mit dem Herzen oft bei Daniel und Monika, bei Veronika und allen anderen: Alles Gute und Liebe für euch.

Zwei Lieder passen, so finde ich, besonders gut zu unserem Wochenende und zu unserem Verein:

„You`ve got a friend“ von James Taylor und „All is welcome here“ von Miten.

Ganz liebe Grüße an euch alle und ich freue mich schon auf ein Wiedersehen im Herbst,  
Claudia

Hallo lieber Rolf.

Es war eine sehr schöne wunderbare und tiefgehende Arbeit. Maria hat mit sehr viel Feingefühl und Geduld mit allen ohne Unterschied gearbeitet. Hut ab!!!

Eine feine Arbeit 😊

Was aber auch bei den vielen Teilnehmern sehr anstrengend wurde bei dieser zeitaufwendigen Arbeit. Zumindest für mich.

Ich bin sehr, sehr froh und dankbar dabei gewesen zu sein ❤️

Dir gilt einfach der besondere DANK 🥰🥰 Ganz, ganz liebe und ❤️liche Grüße mit einer festen Umarmung 🤗🤗

Veronika

Hallo lieber Rolf, liebe Eva und lieber Manfred,

zunächst möchte ich mich nochmals ganz herzlich bei euch bedanken, dass ich an eurer Tagung teilnehmen durfte und dass ihr mir alle so offen begegnet seid. Das Wochenende war in vielerlei Hinsicht eine wertvolle Erfahrung für mich.

Das Feedback von mir kann gerne an Maria und Rita weitergegeben oder auch bei Bedarf auch veröffentlicht werden. Sofern es auf eure Homepage kommen sollte, bitte ich darum, dies nicht mit meinem vollständigen Namen zu versehen. Danke.

Für mich war die praktische Einführung in die körperzentrierte Herzensarbeit sehr wertvoll. Erst dadurch hat sich für mich der Sinn und Wert der Herzensschlüssel erschlossen. Ein dickes Dankeschön an Maria und auch an Rita. Es war wunderbar spürbar, wie die beiden die Arbeit verinnerlicht haben. Maria hatte als „Moderatorin“ einen langen Atem, sie wirkte trotz der Länge der Einheiten durchgängig präsent. Beide haben eine wohlthuende Ruhe ausgestrahlt.

Die Einstimmung über meditative Einheiten war relevant. Dafür hätten wir gerne auch unterschiedliche Positionen oder Plätze einnehmen können, um etwas Abwechslung zu erleben. Kleingruppenarbeit mit etwas interaktivem Austausch hätte auch noch bereichernd sein können.

Unabhängig davon fühle ich mich sehr reich beschenkt durch das Erleben dieser Methode und die dazugehörige Theorie. Ich konnte einiges davon in den Alltag mitnehmen. Ich bin diese Woche mehrmals in mich gegangen, um mein Wahrnehmen zu erspüren und die Herzensschlüssel anzuwenden. Ich finde es eine – vermeintlich - einfache Methode, für die Bewusstseinsbildung und dadurch mehr innere Entspannung.

Wichtig fand ich die Erläuterungen bzgl. der Abgrenzung zu einer Therapie.

Der Hinweis auf das Lied von Hermann van Veen empfand ich als eine wunderbare Abrundung des Ganzen. Danke Rolf.

Herzliche Grüße und euch allen von Herzen eine gute Zeit.

Liebe Grüße

Ute

Ich fand die Tagung insgesamt rund und habe mich gefreut mal im sagenumwobenen Ritschweier zu sein. Ich finde es toll, dass der EMT auch enneagramm-fremde Gäste einlädt und sich in der Öffnung übt. Die Gruppe war Klasse.

Was mir nicht so gut gefallen hat, war der sehr hohe Sitzanteil bei gleichzeitiger Inaktivität. Hier hätte ich mir mehr Bewegung, frische Luft (die Location ist ja unfassbar gut geeignet dafür) und im inneren Sinne mehr Interaktivität gewünscht (kurz raus gehen, Übungen draußen, kleine Gruppenarbeit zur Reflektion,..). Ich denke Maria hat aber auch über die Gruppenanzahl die Limits ihres Formats kennen gelernt.

Ich denke es könnte helfen, wenn man zu Beginn der Sessions täglich kurz mit persönlichem Schutz arbeitet um weniger erfahrene Teilnehmer zusätzlich zu unterstützen.

Herzliche Grüße,

Daniel

Es war wunderschön, wieder in Ritschweier zu sein! Viele Erinnerungen an Workshops kommen bei mir auf, wenn ich dort bin. Ich kannte Safi Nidiaye und Maria Schmid nicht. Wir haben 3 Bücher von Safi Nidiaye in der Bibliothek (und auch viele andere interessante Bücher, CD's, EnneaNews Ausgaben. Schaut mal rein in der Bibliothek Inventar). Es hat Zeit gedauert, bis ich die Richtung folgen konnte, das Maria uns zeigte. Aber nach der "Ritschweier Disco Party" war die Energie hoch und die folgenden Meditation für mich voll mit Energie in Bauch- und Herzzentrum. Während die anderen Teilnehmer mit Maria ihren Körperempfindungen erforschten und die enthaltenen Emotionen entlockten, sammelte ich auch offensichtlich die Schritte dieses Prozesses. Am Abend konnte ich es ausüben beim Autofahren, da ich mich über einen rücksichtslosen Verkehrsteilnehmer geärgert habe. Na

ja. Ich bin gespannt, wie diese Tagung in mir weiterwirkt. Maria ließ nicht locker, hat nachgefragt und erforscht, was wirklich hinter eine Körperempfindung, dann Emotion steckt. Und wie viel davon gehört jemand anders in unsere Leben. Ich habe mich gefreut, viele Bekannten und Freunde wiederzusehen und merke jedes Mal in Ritschweier wie der Ort und die Umgebung mich tief berührt. Ich merke auch im Körper, dass ich mich jedes Mal weiterentwickelt habe. Ich bin gespannt, wohin die körperzentrierte Herzensarbeit mich leitet.

Anne

Ich bin berührt. Das Wochenende mit Maria und Rita hat mich in eine tiefere Erfahrung mit KH gebracht, auch wenn ich mich vielleicht manchmal von meinen Gefühlen distanziert habe oder sie gar nicht richtig wahrnehmen konnte. Dieses Wegrennen und das Vermeiden bestimmter Gefühle möchte ich nun mit dieser Methode ins Herz nehmen und weiter „ausfühlen“ und erforschen. Ich bin auch dankbar für die wertvollen Gespräche an diesem Wochenende unter uns Teilnehmern. Wunderbar, dass diese Methode auch in einer größeren Gruppe funktioniert. Danke! –

Manfred

Lieber Rolf,

danke für deine Aufforderung das Wochenende zu reflektieren, das ich ohnehin schon tue, jeden Tag. Ohne deine Aufforderung würde ich diese Zeilen aber nicht schreiben. Für mein Ennea-Muster 5 war es sehr schwer, mit Gefühlen zu arbeiten, Herz zu öffnen im Plenum...eigentlich konnte ich es gar nicht, und so sind für mich viele Phasen der Interviews unverständlich gewesen. Nichtsdestotrotz konnte ich die Qualität der ganzen Kommunikationsführung von Maria wahrnehmen und würdigen, ihre ganz besondere Begabung für das, was sie macht, strahlte durch die Interaktionen hindurch.

Also Vielen Dank dafür.

Und auch dafür, dass ich seit dem Wochenende meinen Typus sehr stark spüre (nicht im Geringsten angenehm) und hinterfrage. Versuche das Buch von Safi Nidiaye "Der entscheidende Schritt" zu verstehen, indem ich die Übungen mache und versuche zu FÜHLEN. Und ich will dranbleiben.

Insofern muss ich das Wochenende als sehr wertvoll bezeichnen.

Liebe Grüße

Milena

Hallo Rolf,

zunächst erst einmal vielen Dank an Dich und den Vorstand für die Organisation! Es hat uns wieder sehr gut gefallen und wir konnten viel mitnehmen!

Anfangs waren wir beide ehrlich gesagt ein bisschen skeptisch, da das Thema „Körperzentrierte Herzensarbeit“ „Neuland“ für uns war. Dies löste sich jedoch schnell auf. Wir waren von den Beiträgen sehr berührt und immer wieder überrascht, was sich da ereignete. Maria und Rita waren da sehr kompetent und vor allem einfühlsam. Es war für uns beide, die wir schon viel ausprobiert haben, sehr bereichernd und es wirkt immer noch ein bisschen nach.

Du kannst unseren Beitrag gerne veröffentlichen und auch an Maria und Rita weiterschicken. Wir freuen uns auf weitere Veranstaltungen mit dem EMT!

Viele liebe Grüße  
Marion + Peter

Hallo Rolf,

hier ein Feedback zu eurer Frühjahrstagung:

Die körperzentrierte Herzensarbeit war ein sehr schönes Thema und hat mir auch gut gefallen. Meinen Dank an Bernhard, dass er es eingebracht hat.

Ich habe mich zwar nicht selber zum "Arbeiten" gemeldet, jedoch bei manchen Anderen mit ihrer Gefühlsarbeit mitgefiebert.

Und ich denke, dass ich etwas mitgenommen habe: das Wissen, wenn ich die Dinge nicht persönlich nehme, nicht verklebt bin, ist alles etwas leichter... (hört sich jetzt doof an) Wie es dann mit der Umsetzung wird, ist wieder etwas anderes. Es scheint aber eine Methode zu sein, die Schritt für Schritt helfen kann auf dem eigenen Weg etwas weiter zu kommen. Auf eine sanfte Art.

Maria hat das Seminar gut geleitet, war präsent, freundlich, wach, hat die Menschen in ihrer Arbeit gut begleitet. Was mich sehr erstaunt hat, dass sie so klar gespürt hat, wenn etwas "noch nicht rund war". Daß sie sich Unterstützung von Rita geholt hat, finde ich auch eine gute Sache. Und die Methode zu Beginn Musik aufzulegen und gemeinsam zu tanzen, fand ich auch prima. Die Technik / der Sound hätte natürlich viieel besser sein können... Das lockert auf, und ich mag es, wenn nicht nur der Kopf in Bewegung ist, sondern auch der Körper.

Ritschweier als Tagungshaus ist prima, besonders mit der schönen Umgebung.

Und ich habe viele nette Menschen getroffen, auch wieder getroffen (von den 2 anderen Tagungen, auf denen ich schon war und aus anderem Kontext), habe mich offen empfangen gefühlt, mich wohl gefühlt... Ihr seid eine nette Gruppe und man spürt, dass ihr schon viel miteinander erlebt und gemeinsam durchgestanden habt. Das ist sehr schön.

Viele Grüße,

Brigitte

Unsere Frühjahrstagung mit Maria Schmid und der Körperzentrierten Herzensarbeit  
Vor einiger Zeit las ich ein Zitat von Safi Nidiaye und war fasziniert. Die  
Internetseite ([www.safi-nidiaye.com](http://www.safi-nidiaye.com)) ist leicht zu finden. Dort entdeckte ich die  
Körperzentrierte Herzensarbeit (nachfolgend KH genannt) für mich. Ich begann zu üben,  
konnte meine Frau und Freunde motivieren, und gemeinsam waren wir bei „Safi“ beim  
Seminar. Schließlich schlug ich auch im EMT vor, einen Workshop zu machen. Mit der  
Umsetzung hat es dann einige Zeit gedauert. Danke an den Vorstand, dass ihr dran  
geblieben seid.

Auf den ersten Blick passt das Enneagramm der Persönlichkeiten eigentlich nicht mit  
der KH zusammen. Die KH schaut nicht nach der Persönlichkeitsstruktur. Es geht darum  
Gefühle zu fühlen.

Für mich ist die Frage: „Ich habe meinen Typ gefunden und was mache ich jetzt damit?“  
Wenn man die eigene Struktur erkunden möchte, so zeigt sich das eigene Selbst  
einzigartig. Man kann den Typ als Fixierung betrachten mit der wir unser Selbst  
gebildet haben. Das Enneagramm beschreibt das sehr gut. Doch grundlegend ist jedes  
Selbst individuell, einzigartig. Deshalb bedarf es immer der eigenen Erkundung. Die  
Frage könnte lauten „Wer bin ich wenn ich nicht mein Typ bin?“

Die Referentin Maria Schmid kam zusammen mit ihrer Assistentin Rita Krieg. Beide sind

von Safi Nidiaye ausgebildet. Die Überraschung kam schon beim ersten Rundgang: „Wir reden dieses mal nicht von unserem Typ“. Das war ungewohnt.

Zur Einführung gab es geführte Mediation und Theorie. Gearbeitet wurde in der großen Gruppe. Wer ein persönliches Thema hatte, konnte dies im großen Kreis mit Maria Schmid bearbeiten. Die Einzelarbeit hat an unsere mündliche Tradition erinnert. Der Sprecher wird interviewt und die Zuhörer folgen dem Prozess. Sehr schnell entstand ein Feld der Aufmerksamkeit, Konzentration und des Vertrauens. Nach jedem Prozess wurde der Raum gelüftet, um sich innerlich wieder frei zu machen. Zur Auflockerung gab es immer wieder Musik zum Tanzen, was sehr gut ankam.

Maria Schmid und Rita Krieg haben den Workshop souverän, einfühlsam und konzentriert geleitet. Danke dafür.

Die KH ist eine sehr gute und wirksame Methode für die innere Arbeit. Deshalb passt sie für mich zur Arbeit mit dem Enneagramm, wie wir es in der mündlichen Tradition kennen.

Wer damit weiter arbeiten möchte, findet dazu Bücher in unserer Bibliothek. Maria Schmid und Rita Krieg bieten KH über das Telefon an. Oder mit Safi Nidiaye bei einem deutschsprachigen Workshop in Frankreich.

Bernhard