



**Hildegard Knoch-Will**  
Kommunikationstrainerin, Dozentin  
und Coach. Coach für The Work®  
(www.vtw-the-work.org),  
Bergisch Gladbach.



**Katja Korf**  
Evangelische Pfarrerin, Bibliolog-Trainerin,  
GFK-Trainerin in Ausbildung, Köln.



**Marjanne Meeuwse**  
Dipl. Sozialpädagogin, Spiel- und Theater-  
pädagogin, Bibliodrama-Leiterin, Herz-  
kreis- und QuanDao-Trainerin, Lehrerin für  
Gesundheitswissenschaften, Leichlingen.



**Brigitte Venker**  
Klinische Psychologin, Kontemplations-  
lehrerin, (Lach)Yogalehrerin, langjährige  
Tätigkeit als Psychologische Psychothera-  
peutin und Schulpsychologin, Essen.



Der **Arbeitskreis Meditation in der Evangelischen Kirche im Rheinland** ist ein Zusammenschluss von Frauen und Männern, die eine Praxis der Meditation üben und weitergeben wollen. Sie sehen in der Meditation eine heilsame und lebensfördernde Übungsweise, die in der christlichen Tradition als Gebet des Herzens bzw. der Ruhe, als Versenkung und als Kontemplation vermittelt wurde und wird.

Der Arbeitskreis will Meditation als Kernpraxis eines ganzheitlichen Erfahrungsweges fördern. Das geschieht aus einem christlichen Selbstverständnis heraus, das den Dialog mit anderen, auch säkularen Meditationsweisen sucht und pflegt. Zielhorizont der Arbeit ist eine alltags- und damit gemeindenaher Form gelebter Spiritualität im Raum der Kirche, insbesondere in der Evangelischen Kirche im Rheinland.

### Melanchthon-Akademie

Kartäuserwall 24 b | 50678 Köln  
Telefon: 0221 93 18 03-0 | Fax: -20

anmeldung@melanchthon-akademie.de  
www.melanchthon-akademie.de

www.facebook.com/melanchthonakademie.koln



## Mitgefühl als meditative Praxis („Nächstenliebe üben“, Teil II)

Herzkreis, Naikan, GFK und The Work

Wie geht eigentlich Nächstenliebe? Ein Workshop zu zeitgenössischen Übungsweisen des Mitgefühls: Marshall Rosenbergs „Gewaltfreie Kommunikation“ zur Übung von Selbst- und Fremdempathie, Byron Katies „The Work“ zur Aufdeckung von Projektionen, der „Herzkreis“ nach Gaußmann/Schmidt als bewegte Stärkung der Herzkohärenz und das japanische „Naikan“ als persönliche Dankbarkeitspraxis.

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit, zwei dieser Mitgefühlspraktiken kennen zu lernen. Dabei wollen wir erkunden, inwiefern diese säkularen Praktiken Inspirationen für die eigene christliche Spiritualität bieten können und wie diese zu integrieren sind.

Eine Kooperation der Melanchthon Akademie Köln und dem Arbeitskreis Meditation in der Ev. Kirche im Rheinland.

Samstag, 18. Mai 2019, 09<sup>30</sup>-16<sup>00</sup>

Kurs-Nr. 4101H | 40,00€ | Anmeldung erforderlich  
Ein Mittagsimbiss ist im Preis enthalten.

### Programm

- 09<sup>30</sup> Stehkafee
- 10<sup>00</sup> Einführung und Vorstellung der Workshops
- 10<sup>30</sup> Workshops, erste Runde
- 12<sup>00</sup> Mittagessen
- 13<sup>00</sup> Workshops, zweite Runde
- 14<sup>45</sup> Mitgefühlspraxis in der eigenen christlichen Spiritualität
- 15<sup>30</sup> Abschluss, Kaffee und Kuchen (Ende um 16<sup>00</sup> Uhr)



### Die Workshops

**Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** geht zurück auf den amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg. Die GFK unterstützt Menschen darin, eine tiefe Verbindung zu sich selbst und zu anderen zu entwickeln. Das Herzstück ist dabei, die Achtsamkeit auf die Gefühle und die Bedürfnisse aller Beteiligten zu lenken. Mit ihren einfachen Schritten ist die GFK ein wunderbarer Weg, um sowohl Nächsten- als auch Selbstliebe wirklich zu leben.

Katja Korf

**Herzkreis** ist ein Bewegungsprogramm zur Selbstregulierung und Stressvorsorge. Die zwölfteilige Übungsweise verbindet Bewegungen mit inneren Einstellungswahrnehmungen. Das fördert eine entspannte Haltung im Alltag und ermöglicht eine Erweiterung der eigenen Körpererfahrung.

Marjanne Meeuwssen

**Naikan** kommt aus dem Japanischen und bedeutet „Innenschau“. Diese Übungsweise arbeitet mit nur drei Fragen, die die Welt verändern können. Die Naikanübung wirkt sich nachhaltig hilfreich bei der Bewältigung von Konfliktlagen aus. Die Opferrolle wird verlassen. Mitgefühl für die Menschen der eigenen Vergangenheit und Gegenwart wird spürbar. So wird Versöhnung möglich.

Brigitte Venker

**The Work** ist ein effektiver und kraftvoller Weg, stressvolle Gedanken zu hinterfragen, zu identifizieren und zu verwandeln. Durch The Work wird es möglich, die Realität aus einer neuen Perspektive zu sehen und so einschränkenden Gedanken ihre negative Kraft zu nehmen. Mit vier Fragen findet man ohne Umwege einen direkten Zugang zu seinem Inneren und kann erstaunliche Veränderungen erleben, wenn man mit offenem Herzen die gewohnten Überzeugungen hinterfragt.

Hildegard Knoch-Will

### Hinweis:

Die nächste Tagung des Arbeitskreises Meditation zur Spiritualität der Zukunft findet am 26. Oktober 2019 in Moers statt. Nähere Informationen unter [www.meditation-in-kirche.de](http://www.meditation-in-kirche.de).