

# Inquiry

*Meditatives Bewusstsein im Dialog (MBSR, MBCL, MBCT ...)*

*mit Karin Krudup und Johan Tinge*

*Freitag 23. – Sonntag 25. August 2024*

Inquiry oder der erforschende Dialog im Achtsamkeitstraining ist eigentlich sehr einfach und doch machen wir die Erfahrung, dass wir uns blockiert fühlen, dass etwas zwischen uns und dem Gegenüber tritt, dass wir stecken bleiben oder verstummen.

Die Kunst Zuhören ist ein wesentlicher Bestandteil des erforschenden Gesprächs. Wenn wir wirklich zuhören, hören wir nicht nur mit den Ohren, sondern mit dem Herzen. Wenn wir aus der Herzensverbundenheit mit unserem Gegenüber sprechen, erlauben wir ihm/ihr tiefer in sich hineinzuhorchen und sich selbst zu zuhören.

Als Achtsamkeitstrainer\*in ist die Meditationspraxis unsere Basis. Inquiry ist eigentlich eine Form der Meditation im Kontakt, in dem wir gemeinsam menschliche Erfahrung beleuchten und erforschen.

Das Geheimnis beim Nachfragen besteht nicht darin, die richtigen Fragen zu stellen. Die Übung ist, mit einer interessierten und nicht-wissenden Haltung mitzuschwingen, was die teilnehmende Person sagt und die Bereitschaft sich überraschen zu lassen, bereit für Wunder. Aus dieser inneren Landschaft ergeben sich natürliche Fragen.

Dieser Workshop ist praktisch orientiert. Es wird reichlich Gelegenheit geben, Inquiry zu üben. Themen können sein:

Während des erforschenden Gesprächs werden wir ständig aufgefordert, die Achtsamkeit im Dialog zum Leben zu erwecken, uns zu verbinden: mit uns, mit dem Teilnehmenden und mit dem Gesagten. Wir sind offen und neugierig für die Erfahrungen der Teilnehmer\*innen. Wagen wir es, beim Zuhören im Kontakt zu sein? Wissen wir wirklich, was wir mit „im Kontakt sein“ meinen? Wie es sich anfühlt? Welche Tendenzen kennen wir bei uns, wenn wir als Trainer\*in während eines erforschenden Gesprächs das Gefühl haben, stecken zu bleiben, verwirrt zu sein oder zu suchen, was wir tun können?

Während des Workshops werden wir sowohl aus der Trainer\*innen- als auch aus der Teilnehmer\*innen – Perspektive erforschen, was wann sich wie im erforschenden Gespräch entfaltet, wie sich zum Beispiel der Erlebnisraum öffnet oder schließt. Die anschließenden Feedbacks und Reflexionen helfen, das Verständnis des Erlebten und des erforschenden Gesprächs zu vertiefen.

### Intention des Workshops

- Die Weiterentwicklung des meditativen Bewusstseins im Gespräch und in der Interaktion
- Vertiefung der Fähigkeiten der erforschenden Gesprächs / Inquiry
- Lernen, der Qualität des Nichtwissens im Gespräch zu vertrauen
- Erfahren, wo und wann öffne oder schließe ich mich als Trainer\*in? Wege finden, um den Raum in uns wieder zu öffnen, wenn er blockiert ist
- als Trainer\*in lernen, der bereits vorhandenen Weisheit der Teilnehmerin/des Teilnehmers zu vertrauen – (und das tun wir nicht für den Teilnehmer oder die Teilnehmer\*in)

### Methode:

- Sprechen und Zuhören als Praxis
- Dialogübungen wechseln sich ab mit Reflexion, Meditationsübungen und Körperarbeit
- wir arbeiten wechselnd in der großen Gruppe und in Kleingruppen, so dass es viele Übungsmöglichkeiten geben wird

### Trainer\*innen

Johan Tinge: Sozialpädagoge, Gesundheitspsychologe, Ausbilder und Supervisor in MBSR. Übt Vipassana Meditation seit 1981 und unterrichtet sie seit 1988. Sechsjährige Tätigkeit in einer psychologischen Praxis. Absolvierte das Professional Training Program und in 1998 das MBSR Professional Internship Program an der Stress Reduction Clinic, University of Massachusetts, Worcester, USA. Siehe auch >>> [johantinge.nl/du/](http://johantinge.nl/du/)

Karin Krudup: Ausbildungsleiterin der deutschsprachigen MBSR-Ausbildungen des Instituts für Achtsamkeit, eigene Praxis Vipassana und Metta, sie lebt in Bielefeld und bietet MBSR- und MBCL-Kurse in Präsenz und online an und Vertiefungsangebote für Achtsamkeit und Metta.  
[www.karin-krudup.de](http://www.karin-krudup.de)

### Termine und Seminarzeiten

#### 23. – 25. August 2024

Freitag 16.00 – 18.30 Uhr

Samstag 09.30 – 18.30 Uhr

Sonntag 09.30 – 13.00 Uhr

**Ort:** Rosenwaldhof in Götz (bei Berlin)

**Seminarkosten:** bis zum 30. April 2024 Frühbucher\*innen-Rabatt: 310 Euro  
ab dem 1. Mai 2024: 350 Euro

**Anmeldung:** Bitte melde dich zuerst zum Seminar an unter [post@karin-krudup.de](mailto:post@karin-krudup.de) und anschließend separat die Unterkunft und Verpflegung im Rosenwaldhof buchen:  
[www.rosenwaldhof.de/kontakt/](http://www.rosenwaldhof.de/kontakt/)

*Danke!!!*