



# MEDITATION & WISSENSCHAFT 2012

Interdisziplinärer Kongress  
zur Meditations- und  
Bewusstseinsforschung

Eine Veranstaltung von

IDENTITY≡ FOUNDATION

Gemeinnützige Stiftung für Philosophie



**Neue Bewusstseinskultur in einer aus den Fugen geratenen Welt**

16.–17. November 2012 in Berlin

## PRESSEMITTEILUNG

Zweiter interdisziplinärer Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung vom 16. bis 17. November 2012 im Atrium der Deutschen Bank in Berlin

### **Zeitbombe Stress und Burn-out: Meditation als neue Resilienz-Strategie einer erschöpften Gesellschaft**

**Der Kongress *Meditation & Wissenschaft 2012* stellt aktuelle Studien und Best Practices zur Wirkung von Meditation in Arbeitswelt und Bildungswesen vor**

Berlin/Düsseldorf, Dezember 2011. Die Zahlen sind alarmierend: Etwa jede vierte Führungskraft weist Anzeichen starker vitaler Erschöpfung auf<sup>i</sup>, 45 Prozent der Lehrkräfte leiden unter kognitiver Überbeanspruchung und glauben, nicht bis zum Erreichen des Pensionsalters arbeiten zu können<sup>ii</sup>, 86 Prozent der deutschen Unternehmen betrachten die Zunahme psychischer Erkrankungen als ernsthaftes Problem<sup>iii</sup>. Der **Kongress *Meditation & Wissenschaft 2012***, der vom **16. bis 17. November 2012 in Berlin** stattfindet, zeigt auf, wie Meditation als gesundheitsförderndes Korrektiv den Stress- und Erschöpfungssyndromen der Leistungsgesellschaft entgegenwirken und im Zuge eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements die Basis für neue Resilienz-Strategien legen kann.

Veranstaltet wird der Kongress von der Oberberg Stiftung, Berlin, und der Identity Foundation, Düsseldorf.

### **Bessere Stressresistenz und Leistungsfähigkeit durch Meditation: Empirische Grundlagenstudien und Best Practices**

„Unsere Studien zeigen, dass regelmäßige Meditation die Fähigkeit verbessert, mit Druck, hohen Belastungen und herausfordernden Situationen besser umzugehen. 73 Prozent der Meditierenden verspüren beispielsweise ein besseres Selbstgefühl“<sup>iv</sup>, so Prof. Dr. Dieter Vaitl,

Direktor des Bender Institute of Neuroimaging der Universität Gießen und Vorsitzender des wissenschaftlichen Kuratoriums des Kongresses.

Der Kongress wird die Bedeutung von Meditation für unser gesellschaftliches Wertesystem in den Kontexten des Bildungssystems (Schule, Hochschule, Pädagogik) und der Arbeitswelt (Wirtschaftswelt, Berufsleben, Burn-out-Prophylaxe) beleuchten. Übersichtsvorträge skizzieren den aktuellen Forschungsstand. Anhand von Projekten und Best Practices werden die Wirkungszusammenhänge von Meditation in den beschriebenen Anwendungsgebieten empirisch nachprüfbar dargestellt. Dabei werden folgende Fragen konkretisiert und beantwortet:

- Wie wird Meditation in den Schulunterricht integriert und schafft so bessere Rahmenbedingungen für Schüler und Lehrer?
- Welche Bedeutung hat Meditation im aktiven Berufsleben? (z.B. in Medizin, Therapie, Pflege, Führung, Bildungswesen)
- Welche Wirkung hat Meditation in der Arbeitswelt? (Förderung von Kreativität, Konzentration, Leistungs- und Entscheidungsfähigkeit sowie gesundheitlicher Balance)
- Welche Bedeutung hat Meditation in der Prävention?
- Welche Risiken können durch intensive Meditationspraxis entstehen?
- Welche diagnostischen und therapeutischen Kompetenzen sind bei der Vermittlung von Meditationsverfahren geboten? (Qualitätssicherung bei der Ausbildung von Meditationslehrern)

Eine **Podiumsdiskussion**, moderiert von dem **renommierten Fernsehjournalisten Gert Scobel**, zum Thema „Neue Bewusstseinskultur in einer aus den Fugen geratenen Welt“ beleuchtet den Beitrag von Meditation zu einem ganzheitlichen Selbst- und Weltverständnis, stellt pragmatische Vermittlungskonzepte für Meditation in Berufswelt und Alltag vor und eruiert Perspektiven für eine Neubewertung von Gesundheit und Wohlbefinden.

„Unsere Erfahrung in der klinischen Praxis ist, dass Meditation eine neue Stabilität durch innere Flexibilität schafft, den Abbau pathologischer Muster unterstützt und damit die Basis legt für ein neues Verständnis von Gesundheit und Prophylaxe“, so Dr. med. Edda Gottschaldt, Gründerin der Oberberg Stiftung und Leiterin der Oberberg Kliniken.

\* \* \*

**Veranstaltungsort** ist das Atrium der Deutschen Bank, Unter den Linden 13/15, Eingang Charlottenstraße, 10117 Berlin.

Dem **wissenschaftlichen Kuratorium** des Kongresses unter dem Vorsitz von Prof. Dr. Dieter Vaitl, Direktor des Bender Institute of Neuroimaging an der Universität Gießen, gehören folgende Wissenschaftler an:

Prof. Dr. Michael von Brück, Ludwig-Maximilians-Universität München

Prof. Dr. Tobias Esch, Hochschule Coburg

Prof. Dr. Götz Mundle, Oberberg Stiftung, Berlin

Dr. Ulrich Ott, Bender Institute of Neuroimaging, Universität Gießen

Prof. Dr. Stefan Schmidt, University Medical Center Freiburg

Prof. Dr. Dr.phil. Harald Walach, Europa Universität Viadrina

Informationen zur **Anmeldung** und zu den **Details des Programms** finden sich unter: [www.meditation-wissenschaft.org](http://www.meditation-wissenschaft.org)

**Conference Fee:** Frühbucherrabatt 339,- Euro (Kontingent von 100 Plätzen bis max. 31.5.2012), Normalbucher 375,- Euro. Für Online-Anmeldungen wird ein Rabatt von jeweils 10 Euro gewährt. Für Schüler und Studenten steht gegen Nachweis ein limitiertes Kartenkontingent zum Preis von 170,- Euro zur Verfügung.

### **Pressekontakt und Akkreditierung Journalisten**

Kongressorganisation Meditation & Wissenschaft 2012

Dr. Nadja Rosmann

content + creation + consulting

Hofheimerstraße 21A

65719 Hofheim

Telefon: ++49 (0) 6192 2068 258

Fax: ++49(0) 3222 998 66 91

E-Mail: [Nadja.Rosmann@meditation-wissenschaft.org](mailto:Nadja.Rosmann@meditation-wissenschaft.org)

Internet: [www.meditation-wissenschaft.org](http://www.meditation-wissenschaft.org)

**Sollten Sie im Rahmen Ihrer Berichterstattung den Kongress besuchen wollen, akkreditieren Sie sich bitte vorab.**

**Über die Vergabe der Freiplätze für Journalisten entscheiden die Veranstalter Anfang Oktober 2012.**

**Veranstalter:**

Die **Identity Foundation** ist eine gemeinnützige Stiftung für Philosophie und Wissenschaftsförderung, deren Schwerpunkt auf Forschungen zum Selbstverständnis von Personen, Gruppen und Institutionen liegt. Sie konzentriert sich auf Einzelprojekte in sozialen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Kontexten. Die Stiftung wurde 1998 vom Gründer der Kommunikationsagentur Pleon Kohtes Klewes Paul J. Kohtes und seiner Frau Margret ins Leben gerufen. [www.identity-foundation.de](http://www.identity-foundation.de)

Die gemeinnützige **Oberberg Stiftung Matthias Gottschaldt** – ehemals Deutsche Suchtstiftung Matthias Gottschaldt – ist benannt nach dem Gründer der Oberbergkliniken, Prof. Dr. Matthias Gottschaldt. Sie wurde 1998 von seiner Frau Dr. Edda Gottschaldt ins Leben gerufen. Ihre Vision ist die Förderung einer Integralen Heilkunst. Die Stiftung schlägt eine Brücke von der Pathogenese zur Salutogenese, von der Selbsttranszendenz zu Wachstum und Verbundenheit. [www.oberberg-stiftung.de](http://www.oberberg-stiftung.de)

In Kooperation mit:

**Lassalle-Institut**

Das Lassalle-Institut, Schweiz, unter der Leitung von Dr. Anna Gamma richtet sich an Führungskräfte in Wirtschaft, Politik und anderen Bereichen der Gesellschaft mit dem Schwerpunkt einer Ethik aus ganzheitlichem Bewusstsein. Es baut Brücken zwischen östlichem und westlichem Denken und gehört in Europa zu den bedeutendsten Institutionen in den Bereichen Zen, Ethik und Leadership. [www.lassalle-institut.de](http://www.lassalle-institut.de)

Auf Basis der spirituellen Impulse von Willigis Jäger hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte eine große international tätige Weggemeinschaft entwickelt. Die **West-östliche Weisheit – Willigis Jäger Stiftung** verleiht dem Wirken von Willigis Jäger eine übergreifende kommunikative Form und setzt damit auch in der breiteren Öffentlichkeit ein Zeichen für den spirituellen Wandel, der sich in der Gesellschaft der heutigen Welt vollzieht. [www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

Unterstützt durch:

**Udo Keller Stiftung - Forum Humanum**

In einer Zeit des zunehmenden Zugriffs von Technik und Ökonomie auf das Humanum möchte die Stiftung an die Bedeutung des geistigen und religiösen Erbes der menschlichen Weltkulturen erinnern. Die weitere Entwicklung des Menschen wird entscheidend davon abhängen, ob und wie es gelingt, die reichhaltigen Potentiale dieser Traditionen für die Zukunft fruchtbar zu machen. Die Stiftung ist unter anderem Mitinitiatorin des interdisziplinären FORUM SCIENTIARUM an der Eberhard Karls Universität Tübingen und Förderin des Verlags der Weltreligionen. [www.forum-humanum.org](http://www.forum-humanum.org)

## **Das Programm:**

**Freitag, 16. November 2012**

**Themenschwerpunkt:  
Bildungswesen**

Moderation des Tages: Dr. Alexander Poraj, Zen-Meister, Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes, Vorstand West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung, Holzkirchen

### **14.00 Uhr: Begrüßung durch die Veranstalter**

Dr. med. Edda Gottschaldt  
(Oberberg Stiftung)  
Dr. Ulrich Freiesleben  
(Identity Foundation)

### **14.10 Uhr: Begrüßung durch den Vorsitzenden des Wissenschaftlichen Kuratoriums**

Prof. Dr. Dieter Vaitl, Director Bender Institute of Neuroimaging, Universität Gießen

### **14.20 Uhr: Vortrag In der Ruhe liegt die Kraft: Neurobiologische Validierung einer Volksweisheit**

Prof. Dr. Gerald Hüther, Präsident der Sinn-Stiftung und Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Univ. Göttingen und Mannheim/Heidelberg

### **15.00 Uhr: Vortrag Potentiale von Achtsamkeit in der Pädagogik: Vorstellung des Konzepts AISCHU® – „Achtsamkeit in der Schule“**

Vera Kaltwasser, Oberstudienrätin, Theaterpädagogin, in der Lehrerfortbildung tätig, zusätzliche Ausbildungen in Psychodrama, Qigong, MBSR (USA)

**15.30 Uhr: Kaffeepause**

### **16.00 Uhr: Praxisblock mit Projektvorstellungen aus dem Bildungswesen**

#### **Stress bei Studierenden und Ansätze zur Bewältigung: Vorstellung einer Studie zur Implementierung eines 8-wöchigen Stressmanagement-Curriculums im Lehrplan**

Prof. Dr. med. Tobias Esch, Fachleitung „Gesunde Hochschule“, Hochschule Coburg

#### **Glück kann man lernen: Der Weg zu einem erfüllten und sinnvollen Leben**

Ernst Fritz-Schubert, Oberstudiendirektor, Begründer des Unterrichtsfaches Glück und des Fritz-Schubert-Instituts zur Entwicklung von Methoden zur Persönlichkeitsstärkung

#### **Schule tut gut – Achtsamkeit für Pädagogen: Beispiele aus der pädagogischen Aus- und Weiterbildung**

Dr. phil. Nils Altner, Universität Duisburg-Essen, Harvard Medical School

### **17.00 Uhr: Q&A – Fragen an die Referenten des Tages**

**17.45 Uhr: Imbiss**

#### **18.30 Uhr: Festvortrag Change your brain by transforming your mind: Neuroscientific studies of meditation**

Richard J. Davidson, PhD, William James and Vilas Professor of Psychology and Psychiatry, University of Wisconsin-Madison, USA

### **19.30 Uhr: Ausklang des Kongresstages**

**Samstag, 17. November 2012**  
**Themenschwerpunkt: Arbeitswelt**

Moderation des Tages: Dr. Anna Gamma, Geschäftsleiterin, Lassalle-Institut, Edlibach, Schweiz

**9.00 Uhr: Meditation**  
**Einführung in die Meditation und Praxis des Erwachens: Befreiende Erkenntnis und engagiertes Mitgefühl**

Fred von Allmen, Meditationslehrer, Buddhistisches Meditationszentrum Beatenberg, Schweiz

**10.00 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer**

**10.10 Uhr: Vortrag**  
**Die Spiritualität der deutschen Top-Manager: Empirische Befunde einer repräsentativen Studie**

Prof. Dr. phil. Eugen H. Buß, em., Institut für Rechts- und Sozialwissenschaften der Universität Hohenheim

**10.40 Uhr: Kaffeepause**

**11.10 Uhr: Praxisblock mit Projektvorstellungen und Beispielen aus der Arbeitswelt**

**Meditieren Sie – aber bitte so effektiv wie möglich...: Passt die Achtsamkeit in die Arbeitswelt?**

Prof. Dr. Stefan Schmidt, Institut für Transkulturelle Gesundheitswissenschaften, Europa Universität Viadrina, Frankfurt (Oder), Forschungsgruppe Meditation, Achtsamkeit und Neurophysiologie, Universitätsklinikum Freiburg

**Achtsamkeit und Führung: Perspektiven von Meditation im Führungsalltag**

Dr. Reto Diezi, Chief Executive Officer, Baloise Asset Management, Basel, Schweiz

**Gesundheit am Arbeitsplatz: Bedeutung von Meditation bei der Wiederherstellung der Regulationsfähigkeit**

Prof. Dr. med. Gustav J. Dobos, Lehrstuhl für Naturheilkunde, Universität Duisburg-Essen

**12.15 Uhr: Q&A – Fragen an die Referenten des Tages**

**13.00 Uhr: Mittagspause**

**14.00 Uhr: Praxisblock mit Vorträgen zu Chancen und Nebenwirkungen von Meditation**

**Chancen und Nebenwirkungen von Meditation – Einführung: Mit welchen Risiken ist Meditation verbunden und wie können diese minimiert werden?**

Dr. Ulrich Ott, Arbeitsgruppe „Veränderte Bewusstseinszustände – Meditationsforschung“, Bender Institute of Neuroimaging, Universität Gießen

**Zwischen Krankheit und Heilung: Nebenwirkungen der Meditation in der Psychiatrie**

Prof. Dr. Hans Förstl, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Technische Universität München

**Qualitätskriterien im Umgang mit Meditation: Erfahrungen und Einschätzungen aus kirchlicher Sicht**

Dr. Michael Utsch, Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen, Berlin

**Alltag spiritueller Praxis: Kritisches zur Lehrer-Schüler-Beziehung**

Dr. Alexander Poraj, Zen-Meister, Mitglied der spirituellen Leitung des Benediktushofes, Vorstand West-Östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung, Holzkirchen

**15.30 Uhr Pause**

**15.50 Uhr Podiumsdiskussion  
Neue Bewusstseinskultur in einer  
aus den Fugen geratenen Welt**

Moderation: Gert Scobel

Teilnehmer:

- Joachim Faulstich, Fernsehjournalist (ARD) und Buchautor, Frankfurt am Main
- Prof. Dr. med. Götz Mundle, Ärztlicher Geschäftsführer Oberbergkliniken und Chefarzt der Oberbergklinik Berlin/Brandenburg
- Dr. Anna Gamma, Geschäftsleiterin, Lassalle-Institut, Edlibach, Schweiz
- Dr. Michael Utsch, Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen, Berlin
- Prof. Dipl.-Ing. Martin Meusburger, Fachhochschule Vorarlberg, Dornbirn, Österreich, Mitbegründer des Spin-off Pionierbasis

**17.15 Uhr Meditation  
Fred von Allmen**

**17.20 Uhr Geleitworte  
Prof. Dr. Dieter Vaitl**

**17.30 Uhr Kongressausklang**

---

<sup>i</sup> Studie des Instituts für angewandte Innovationsforschung an der Ruhr-Universität Bochum (2011), <http://www.iai-bochum.de/aktuelles/presse/321-jeder-vierte-manager-ist-burn-out-kandidat-thomas-kley-im-gespraech-mit-financial-times-deutschland.html>

<sup>ii</sup> Studie der DAK und der Leuphana Universität Lüneburg (2011), [http://www.gemeinsam-gesunde-schule-entwickeln.de/tl\\_files/Dateien/Studien/DAK-Leuphana-Studie\\_Lehrergesundheit.pdf](http://www.gemeinsam-gesunde-schule-entwickeln.de/tl_files/Dateien/Studien/DAK-Leuphana-Studie_Lehrergesundheit.pdf)

<sup>iii</sup> Studie der IG Metall (2011), <http://www.igmetall.de/cps/rde/xchg/internet/style.xsl/ig-metall-umfrage-betriebsraete-bestaetigen-steigenden-8560.htm>

<sup>iv</sup> Bender Institute of Neuroimaging (2010)