

ANMELDUNG

Am schnellsten können wir Ihre Anmeldung bearbeiten, wenn Sie unseren Online-Service nutzen:

www.meditation-wissenschaft.org/anmeldung.html

Hier können Sie direkt per Sofortüberweisung bezahlen bzw. Sie erhalten mit der Anmeldebestätigung die Zahlungsdaten für die Vorkasse-Überweisung.

Anmeldungen per Post oder Fax bitte an:

Meditation & Wissenschaft 2016, Dr. Nadja Rosmann, content + creation + consulting, Hofheimerstraße 21A, 65719 Hofheim, Fax: +49 (0)3222 39 43 886

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kongress Meditation & Wissenschaft 2016 am 25./26. November 2016 in Berlin, dbb forum, Friedrichstraße 169/170, 10117 Berlin.

Conference Fee

Normalzahler: 449,- Euro inkl. MwSt.
(Zahlung per Vorkasse-Überweisung)

In der Conference Fee sind Pausengetränke und Snacks enthalten.

Firmenname (optional)

Titel, Vorname, Nachname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Fax

Datum, Unterschrift

Bitte geben Sie unbedingt eine E-Mail-Adresse und Telefonnummer an, damit wir Sie im Falle von Rückfragen unmittelbar erreichen und Ihnen die Zahlungsinformationen zusenden können.

E-Mail

Telefon

Hinweise zur Wirksamkeit der Anmeldung: Sie erhalten – in der Regel innerhalb einer Woche – eine Anmeldebestätigung an die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse mit den Daten zur Zahlung per Vorkasse-Überweisung. Sollte dies nicht geschehen, setzen Sie sich bitte direkt mit der Kongressorganisation in Verbindung. Die Vergabe der Plätze erfolgt in der Reihenfolge des Zahlungseingangs. Ihre Rechnung erhalten Sie per E-Mail, sobald Ihr Zahlungseingang bei uns gebucht ist. Die Bearbeitung kann bis zu 14 Tage in Anspruch nehmen.

Rücktrittsklausel: Bei Stornierung der Anmeldung bis 30. September 2016 wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,- Euro zzgl. MwSt. berechnet. Danach beträgt die Stornogebühr 50% der Teilnahmegebühren. Bei Stornierung ab 10. November 2016 wird die volle Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt. Die Stornierung ist nur schriftlich möglich (per Post oder E-Mail) und bedarf der Bestätigung durch den Veranstalter. Eine Ersatzperson kann genannt werden. Bitte beachten Sie, dass in diesem Fall keine neue Rechnung durch den Veranstalter ausgestellt werden kann.

Datum, Unterschrift

VERANSTALTER

Identity Foundation

Die Identity Foundation ist eine gemeinnützige Stiftung für Philosophie und realisiert Projekte zu Fragen der Identität. Bisherige Forschungsthemen waren unter anderem die Entwicklung von Eliten, das Selbstverständnis der Deutschen und Aspekte der persönlichen Entfaltung des Menschseins. Als Kooperationspartner des Philosophie-Festivals phil.Cologne ist die Stiftung Gastgeber der Salon-Reihe „Ein neues Zeitalter erwacht“.

www.identity-foundation.de

Oberberg Stiftung

Die gemeinnützige Oberberg Stiftung 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

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.

www.forum-humanum.org

In Kooperation mit:

West-Östliche Weisheit – Willigis Jäger Stiftung

Auf Basis der spirituellen Impulse von Willigis Jäger hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte eine große international tätige Weggemeinschaft entwickelt. Die 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

Anna Gamma Institut Zen & Leadership

Das Institut Zen & Leadership unter der Leitung von Dr. Anna Gamma (Katharina-Werk, Basel) bietet Menschen in unterschiedlichen Positionen und Arbeitsfeldern Raum, um aus der Kraft der Stille in der Führungsverantwortung stehen zu können. Fachkompetenz vorausgesetzt, gewinnen sie in der Verbundenheit mit der inneren Mitte ein hohes Maß an Selbstkompetenz und Führungskompetenz. Die Weiterbildungsangebote werden in Zusammenarbeit mit Kooperationspartnerinnen und -partnern im In- und Ausland durchgeführt.

www.annagamma.ch

REFERENTEN UND MITWIRKENDE



Peter Bostelmann
Director, SAP Global
Mindfulness Practice



Prof. Dr. med. Tobias Esch
Gesundheitsforscher, Professor
für Integrative primäre Gesund-
heitsversorgung an der Universi-
tät Witten/Herdecke, affiliierter
Neurowissenschaftler an der
State University of New York



Dr. Anna Gamma
Gründerin des Instituts
Zen & Leadership, Luzern



Dr. med. Edda Gottschaldt
Oberberg Stiftung



Dr. Paul Grossman
Director of Research,
Department of Psychosomatic
Medicine, Division of Internal
Medicine, University of Basel
Hospital



Stephan Grünewald
Psychologe und Gründer
des rheingold Instituts
für qualitative Markt-
und Medienanalysen, Köln



Erich Harsch
Vorsitzender der
Geschäftsführung
dm-drogerie markt



Klaus Heitz
Musiker und Yoga-Acharya in
der Sivananda Yoga Vedanta
Tradition, Ausbildung am
Institut für Harfe und Heilung,
lebt in Horn-Bad Meinberg



Prof. Dr. Thilo Hinterberger
Forschungsbereich Ange-
wandte Bewusstseins-
wissenschaften, Abteilung
für Psychosomatische
Medizin, Universitäts-
klinikum Regensburg



Dr. Britta Hölzel
Diplom-Psychologin,
Mindfulness-Based Stress
Reduction (MBSR)- und
Yoga-Lehrerin, Technische
Universität München



Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn
Prof. em. für Medizin an der
University of Massachusetts
Medical School, Begründer
des Center for Mindfulness
in Medicine, Health Care and
Society



Paul J. Kohtes
Zen-Lehrer, Führungskräfte-
Berater und Gründer der
Identity Foundation –
Gemeinnützige Stiftung
für Philosophie



**Prof. (apl.) Dr. Christine
Kühner**
Zentralinstitut für Seelische
Gesundheit, Mannheim,
Universität Heidelberg



Mounira Latrache
Search Inside Yourself
Programm, Google



Dr. Alexander Poraj
Zen-Lehrer, Spirituelle
Leitung Benediktushof –
Zentrum für spirituelle Wege,
Holzkirchen bei Würzburg



**Prof. Dr. med
Luise Reddemann**
Psychoanalytikerin,
Universität Klagenfurt



Prof. Dr. Tania Singer
Abteilung für Soziale Neuro-
wissenschaft, Max-Planck-
Institut für Kognitions- und
Neurowissenschaften, Leipzig



Prof. Dr. Stefan Lorenz Sorgner
unterrichtet Philosophie an der
John Cabot University in Rom, ist
Begründer und Direktor des Beyond
Humanism Network und Fellow am
Institute for Ethics and Emerging
Technologies, Connecticut



Peter Terium
Vorstandsvorsitzender
RWE AG



MEDITATION UND WISSENSCHAFT 2016

Interdisziplinärer Kongress
zur Meditations- und
Bewusstseinsforschung

MEDITATION & WIRKLICHKEIT – Macht | Zweck | Sinn

Achtsamkeit meint, zur „Besinnung“ zu kommen, ungeteilt aufmerksam, wie ein Kind, das im Spiel versunken (aber doch hellwach) ist. Mit einer Attitüde der Akzeptanz. So kann sie ein Mittel zur Stressreduktion werden – „Effizienzgewinne“ inklusive. Doch was ist mit der Einbettung in eine Ethik, was mit der Freiheit, auch gestresst sein zu dürfen? Über die philosophischen, politischen und sozialwissenschaftlichen Aspekte einer Praxis, die darauf ausgerichtet ist, zu akzeptieren statt zu kämpfen (oder zu fliehen), sollte man sprechen. Geht es um einen Rückzug ins Private? Wer „profitiert“ von Meditation und Achtsamkeit, dem Handeln oder Nichthandeln?

Soll man das „Selbst“ regulieren – oder aber das „Sich-Öffnen“, das „Nicht-Selbst“ praktizieren und aus einer (globalen) Verbundenheit heraus handeln? Offenes Gewahrsein oder fokussierte Aufmerksamkeit, Sein oder Nichtsein? Oder gibt es einen „dritten Weg“?

Prof. Dr. med. Tobias Esch, Vorsitzender des Wissenschaftlichen Kuratoriums „Meditation & Wissenschaft 2016“

Beim **Kongress Meditation & Wissenschaft 2016**, der am **25./26. November 2016 in Berlin** stattfindet, werden renommierte Experten aus Neurowissenschaft, Medizin, Psychologie, Philosophie und Arbeitswelt mit Beispielen aus Forschung, Therapie und Alltagspraxis der Frage nachgehen, wie sich das Verständnis der Wirklichkeit unseres Lebens und unsere Fähigkeit, es zu gestalten, im Spiegel der Achtsamkeit verändert. Drei Themenschwerpunkte beleuchten die Bedeutung von Meditation in der Lebens- und Arbeitswelt, zeigen, was Achtsamkeit in Medizin und Therapie bewirken kann, und entwickeln neue Blickwinkel auf das Menschsein unter den Vorzeichen einer bewussten Selbstentwicklung.

WISSENSCHAFTLICHES KURATORIUM

Prof. Dr. Tobias Esch, Universität Witten/Herdecke,
State University of New York (Vorsitzender)

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

Dr. Britta Hölzel, Technische Universität München

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

Prof. Dr. Stefan Schmidt, Universitätsklinikum Freiburg,
Europa Universität Viadrina

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

VERANSTALTUNGSORT

Der Kongress Meditation & Wissenschaft 2016 findet im Herzen von Berlin im dbb forum, Friedrichstraße 169/170, 10117 Berlin statt.

WEITERBILDUNGSPUNKTE ÄRZTEKAMMER

Für die Veranstaltung wurde bei der Ärztekammer Berlin eine Zertifizierung für die ärztliche Fortbildung beantragt. Weitere Informationen dazu finden Sie auf der Kongress-Webseite.

KONGRESSORGANISATION

Dr. Nadja Rosmann
content + creation + consulting
Hofheimerstraße 21A
65719 Hofheim

Telefon: +49 (0)6192 20 68 258
Mobil: +49 (0)1577 189 20 68
Fax: +49 (0)3222 39 43 886

E-Mail: nadja.rosmann@meditation-wissenschaft.org

Interdisziplinärer Kongress
zur Meditations- und
Bewusstseinsforschung

25.–26. November 2016 in Berlin

Meditation & Wirklichkeit Macht | Zweck | Sinn

MEDITATION & WISSENSCHAFT 2016

Eine Veranstaltung von

IDENTITY \equiv FOUNDATION
Gemeinnützige Stiftung für Philosophie



In Kooperation mit



West-Östliche Weisheit
WELTGEJÄGER STIFTUNG



ANNA
GAMMA
INSTITUT FÜR ZENTRALRECHNERE

Unser Newsletter hält Sie über aktuelle Entwicklungen und Nachrichten zum Kongress auf dem Laufenden. Einfach online abonnieren unter:

www.meditation-wissenschaft.org/newsletter.html

Highlights aus dem Kongressprogramm

MBSR-Begründer **Jon Kabat-Zinn** über das Phänomen „**McMindfulness**“ und die ethisch-spirituellen Grundlagen von Achtsamkeit

Wie viel Meditation verträgt das Business?
Panel-Diskussion zu Chancen und Herausforderungen von Achtsamkeit in der Arbeitswelt mit Verantwortlichen von **Google, SAP, RWE und dm**

Tania Singer über das ReSource Projekt und Strategien, die **von der Stresskompensation zur bewussten Selbstentwicklung** führen

Stephan Grünewald, Psychologe und Autor des Bestsellers „Die erschöpfte Gesellschaft“, mit **Auswegen aus der „besinnungslosen Überbetriebsamkeit“**

Außerdem: **Achtsamkeit, Ethik und Therapie**, neue Studien zur **Behandlung von Depressionen**, **Mitgefühl in der Traumatherapie**

PROGRAMM

Moderation:

Dr. med. Edda Gottschaldt
Dr. Alexander Poraj

Freitag, 25. November 2016

14.00 Uhr: Begrüßung durch die Veranstalter

Dr. med. Edda Gottschaldt, Oberberg Stiftung
Dr. Ulrich Freiesleben, Identity Foundation
Dr. Cai Werntgen, Udo Keller Stiftung Forum Humanum

14.10 Uhr: Begrüßung durch das wissenschaftliche Kuratorium

Einführung in das Tagungsthema

Prof. Dr. med. Tobias Esch

14.30 Uhr: Musikalisches Intermezzo

Klaus Heitz

THEMENSCHWERPUNKT

ACHTSAMKEIT, MEDITATION, BEWUSSTSEIN IN DER LEBENS- UND ARBEITSWELT

14.40 Uhr: Vortrag

Meditation – Work-out für das Gehirn?

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse und die Begehrlichkeiten einer Leistungskultur

Dr. Britta Hölzel

Übersichtsarbeiten zur neurowissenschaftlichen Achtsamkeitsforschung fassen zusammen, dass im Zusammenhang mit Achtsamkeitspraxis funktionelle und strukturelle Veränderungen in Hirnregionen berichtet wurden, denen eine wesentliche Rolle für die Regulation von Aufmerksamkeit, Emotionen und Selbstgewahrsein zugeschrieben wird. Der Vortrag stellt Arbeiten der letzten Jahre vor und nimmt kritisch Stellung zu dem Wunsch, daraus eine direkte Wirksamkeit von Meditation für die Arbeitswelt ableiten zu können.

15.20 Uhr: Vortrag

Meditation und Aufmerksamkeit

Die Rolle unterschiedlicher mentaler Funktionen in der Meditation

Prof. Dr. Thilo Hinterberger

Meditierende kennen die Erfahrung des Gewinns durch bewussten Verzicht auf spezifische mentale Funktionen. Die Aufmerksamkeitsnetzwerke sind ein Teil davon. Welche dieser Funktionen aktiviert werden und welche ausbleiben, hängt von der meditativen Ausrichtung ab. Studien zu neuronalen Korrelaten unterschiedlicher meditativer Übungen stützen diese These und werden im Vortrag diskutiert.

16.00 Uhr: Kaffeepause

16.30 Uhr: Vortrag

Entschleunigung durch Beschleunigung

Menschliche Entwicklung und Transhumanismus

Prof. Dr. Stefan Lorenz Sorgner

Besteht eine kategoriale Unterscheidung zwischen traditionellen und innovativen pharmakologisch unterstützten Meditationstechniken? Stellt die Förderung der menschlichen Leistungsfähigkeit ein Problem für die menschliche Entwicklung dar oder unterstützt sie parallel eine erfüllende Form der Entschleunigung?

17.10 Uhr: Meditation

17.15 Uhr: Diskussion

Macht | Zweck | Sinn

Wie viel Meditation verträgt das Business – und wie viel Business die Meditation?

Moderation: Paul J. Kohtes

Achtsamkeit scheint auf dem Weg, zu einer Art „Geheimwaffe“ im Business zu werden. Immer mehr Unternehmen setzen auf Meditation zur Förderung von Resilienz, Kreativität oder Leadership. Und immer mehr Studien scheinen nahezuzeigen, dass dies „funktioniert“. Doch wie gestaltet sich in der Arbeitswelt die Einbindung von Achtsamkeitsmethoden ganz konkret? Wie verträgt sich die Freiheitsdimension der Meditation mit der Effizienz- und Zielorientierung des Geschäftslebens? Welche Potenziale, Herausforderungen oder auch Risiken gibt es? Im Gespräch werden Mounira Latrache (Google), Peter Bostelmann (SAP), Peter Terium (RWE) und Erich Harsch (dm) erkunden, was Meditation im Spannungsfeld zwischen arbeitsweltlichem Pragmatismus und menschlicher Reifung bewirken kann – und was es braucht, damit Achtsamkeit nicht nur eine formale Übung bleibt, sondern sich auch als tragende Kultur im Unternehmen entwickeln kann.

18.15 Uhr: kurze Pause

18.30 Uhr: Musikalisches Intermezzo

Klaus Heitz

18.40 Uhr: Talk

Mindfulness and the Specter of „McMindfulness“

The Ethical and Dharma Foundations of Mindfulness-Based Programs

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

im Video-Gespräch mit Dr. Britta Hölzel und Prof. Dr. med. Tobias Esch

The origins of mindfulness are the dharma. So by definition mindfulness-based programs have to be grounded in dharma in a most universal but at the same time, utterly authentic and embodied fashion by the instructor. In Asian languages, the words for „heart“ and „mind“ are usually the same, as opposed to the German „Achtsamkeit“. If we are not hearing „heartfulness“ when we are hearing of speaking „mindfulness“, we are mis-under-

standing its essence. So the most important point will be that those to teach mindfulness, whether in medical or corporate or other settings, need to teach out of their own deep personal practice of mindfulness, developed over many years with the best teachers they can find. It is not a matter of turning mindfulness into a concept, or an attentional exercise devoid of embodied self-awareness (emotional, cognitive, and physical), other-awareness, and world-awareness. Mindfulness is about relationally at any and every level, no different from what might be called a field of embodied wakefulness or „pure awareness“.

(Das Gespräch findet in engl. Sprache ohne Übersetzung statt.)

19.40 Uhr: Ausklang mit Umtrunk

Samstag, 26. November 2016

9.00 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer

Musikalisches Intermezzo

Klaus Heitz

9.10 Uhr: Meditation

machtvoll absichtslos

Meditation des raumlosen Raums

Dr. Anna Gamma

Absichtslosigkeit ist frei von Vorstellungen wie etwas sein oder sich entwickeln sollte. Erlauben wir uns, die wohl gehüteten Erkenntnisse über uns selbst und die Welt hinter uns zu lassen, so öffnet sich der raumlose Raum der Freiheit und des inneren Friedens. Kreativität wird frei gesetzt, lässt unerwartete Problemlösungen jenseits rationaler Konzepte emergieren.

THEMENSCHWERPUNKT

MEDITATION IN MEDIZIN UND THERAPIE

9.40 Uhr: Vortrag

Mindfulness, ethics and therapy

What do they have to do with each other?

Dr. Paul Grossman

Mindfulness will be discussed as a practice to cultivate embodied ethical values, such as kindness, generosity, tolerance and compassion: Entertaining these qualities, while attending to immediate experience, often produces mental and bodily eudemonic benefits that can be strengthened over time. Therefore, mindfulness may have a large role to play in therapeutic and other healthcare contexts: the „kind mind“ of both healthcare providers and patients may provide a new paradigm for dealing with the challenges of being alive.

(Der Vortrag findet in engl. Sprache ohne Übersetzung statt.)

10.40 Uhr: Kaffeepause

11.10 Uhr: Vortrag

Achtsamkeit und Depression

Ergebnisse aus Studien zu Achtsamkeit und Rumination im Depressionskontext

Prof. (apl.) Dr. Christine Kühner

Ruminatives Grübeln gilt als bedeutsamer kognitiver Risikofaktor für die Entstehung und den Verlauf depressiver Störungen. Unsere experimentellen Arbeiten zeigen, dass ein ruminativer Selbstfokus negative Verstimmung verlängert und dysfunktionale Kognitionen verstärkt, während ein achtsamer Selbstfokus gegenläufige Effekte hat. Der Beitrag gibt einen Überblick über unsere Arbeiten zu Rumination und Achtsamkeit im Depressionskontext, u.a. zu Effekten eines vierwöchigen achtsamkeitsbasierten Aufmerksamkeitstrainings auf ruminatives Grübeln und emotionales Befinden im Alltag und den Verlauf habitueller Achtsamkeit und depressiver Symptomatik.

11.50 Uhr: Vortrag

Mitgefühl in der Behandlung traumatisierter PatientInnen

Frucht einer achtsamen Begegnung

Prof. Dr. med Luise Reddemann

Mitgefühl als allgemeiner Wirkfaktor spielte schon immer eine Rolle in der Psychotherapie. Neuerdings rückt der Wert von mitgefühlsbasierten Interventionen in den Mittelpunkt. So lernen traumatisierte PatientInnen mit Hilfe des Konzepts der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie sich selbst mitfühlend zu begegnen. Erste wissenschaftliche Ergebnisse sind vielversprechend.

12.50 Uhr: Meditation

Dr. Anna Gamma

13 Uhr: Mittagspause

(in Eigenregie in Lokalitäten der näheren Umgebung)

14.30 Uhr: Musikalisches Intermezzo

Klaus Heitz

THEMENSCHWERPUNKT MEDITATION UND MENSCHSEIN – WEGE DER SELBSTENTWICKLUNG

14.35 Uhr: Vortrag

Das ReSource Projekt

Trainierbarkeit des Sozialen Gehirns: Von Stressreduktion zu mehr Mitgefühl und Kooperation

Prof. Dr. Tania Singer

Können Achtsamkeit sowie soziale Kompetenzen wie Empathie, Mitgefühl und Perspektivübernahme trainiert werden und wie äußern sich trainings-

bedingte Veränderungen im Gehirn, in Gesundheit und im Kooperationsverhalten? In diesem Vortrag werde ich das ReSource Projekt, ein 9-monatiges, säkulares mentales Trainingsprogramm vorstellen und zeigen, wie das Training Erleben, Verhalten, Gehirn und Stressempfinden verändert.

15.35 Uhr: Kurze Pause

15.50 Uhr: Abschlussvortrag

Rasender Stillstand

Die schöpferische Kraft der Muße und des Träumens

Stephan Grünewald

In Krisenzeiten ist die Flucht in die besinnungslose Überbetriebsamkeit ein probates Mittel, um Ängste zu bannen. Schlafstörungen, depressive Verstimmungen oder ein Burnout sind Symptome dieses Erschöpfungsmodus. Der schöpferische Modus braucht Dehnungsfugen im Alltag, eine Rhythmik von Innehalten und Betriebsamkeit. Das Träumen und damit Zustände besinnungsvoller Unbetriebsamkeit sind die Voraussetzung für individuelle und gesellschaftliche Innovation und Kreativität.

16.35 Uhr: Meditation

Dr. Anna Gamma

16.40 Uhr: Geleitworte des wissenschaftlichen Kuratoriums

16.50 Verabschiedung

17.00 Uhr: Ende des Kongresses

- Programmänderungen vorbehalten -

Ermäßigung für den Kongressbesuch: Für Studenten, Rentner und Empfänger von Sozialleistungen bieten wir ein Kontingent an ermäßigten Plätzen zum Preis von 99,- Euro an. Wenn Sie dies in Anspruch nehmen möchten, schicken Sie bitte einen entsprechenden Nachweis an: Kongressorganisation, Dr. Nadja Rosmann, nadja.rosmann@meditation-wissenschaft.org, Fax +49(0) 3222 39 43 886. Sie erhalten dann einen persönlichen Link für die ermäßigte Anmeldung. **(Bitte beachten Sie, dass wir zur Bearbeitung unbedingt Ihre E-Mail-Adresse benötigen.)**