

Interdisziplinärer Kongress  
zur Meditations- und  
Bewusstseinsforschung

26.–27. November 2010 in Berlin

**Neue Perspektiven  
für unser Wissen von uns selbst**



**MEDITATION &  
WISSENSCHAFT  
2010**

## ANMELDUNG

**Nutzen Sie die komfortable Online-Anmeldung unter [www.meditation-wissenschaft.org](http://www.meditation-wissenschaft.org)**

Anmeldungen per Post oder Fax bitte an:  
Meditation & Wissenschaft 2010, c/o Jana Gutsch,  
Silbersacktwiete 5, 20359 Hamburg, Fax: 0421-1631918

Hiermit melde ich mich verbindlich an für den Kongress  
Meditation & Wissenschaft 2010 am 26./27. November 2010  
in Berlin, Atrium der Deutschen Bank, Unter den Linden/  
Charlottenstraße, 10117 Berlin

### Conference-Fee

- Normalzahler: 340,- Euro inkl. MwSt.
- Frühbucherrabatt (bis 30.5.2010): 310,- Euro inkl. MwSt.
- Buchung über Netzwerkpartner: 285,- Euro inkl. MwSt.  
Netzwerkpartner: \_\_\_\_\_
- Ermäßigt: 170,- Euro inkl. MwSt. (limitiertes Kontingent)

Der ermäßigte Tarif gilt für Schüler, Studenten, Rentner, Empfänger von Hartz IV bei entsprechendem Nachweis (bitte beifügen). In der Conference-Fee sind Pausengetränke und -verpflegung sowie pro Konferenztag ein Imbiss (Freitag vor dem Abendvortrag, Samstag in der Mittagspause) enthalten.

Ihre Anmeldung ist nach Zahlungseingang gültig. Sie erhalten eine Rechnung.

---

Firmenname (optional)

---

Vorname, Nachname

---

Straße, Hausnummer

---

PLZ, Ort

---

E-Mail

---

Telefon

---

Fax

---

Datum, Unterschrift

**Rücktrittsklausel:** Bei Stornierung der Anmeldung bis einschl. 15. Oktober 2010 wird eine Bearbeitungsgebühr von Euro 30,- zzgl. MwSt. berechnet. Danach beträgt die Stornogebühr 50% der Teilnahmegebühren. Bei Nichterscheinen oder Stornierung ab 15. November 2010 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.

---

Datum, Unterschrift

### Kontakt für Rückfragen zur Anmeldung:

Jana Gutsch, [jana.gutsch@meditation-wissenschaft.org](mailto:jana.gutsch@meditation-wissenschaft.org)  
Telefon +49 (0) 177-560 21 74

Kontakt Kongressorganisation siehe Rückseite

## MEDITATION UND WISSENSCHAFT 2010

Interdisziplinärer Kongress  
zur Meditations- und  
Bewusstseinsforschung

.....

Unser Dasein ist heute bestimmt durch ein permanentes mentales Woanders-Sein. Und das ist anstrengend. Meditation hat einen klaren Nutzen für unsere seelische Gesundheit. Sie verändert die Wahrnehmung, das Denken und das Glücksempfinden.



Foto: Frank Eldel

Der Kongress Meditation & Wissenschaft 2010 gibt einen Überblick darüber, welche positiven Wirkungen Meditation in Medizin und Therapie entfalten kann, im Berufsleben und der Arbeitswelt, in der Gesellschaft und im Hinblick auf die Persönlichkeitsentwicklung. Salopp formuliert: Meditation ist deutlich besser als Rumsitzen und Nichtstun! Zu Risiken und positiven Nebenwirkungen fragen Sie bitte keinen Apotheker. Kommen Sie auf den Kongress!

Dr. med. Eckart von Hirschhausen

.....

Meditation – ein Sammelbegriff für verschiedene Methoden auf dem Weg zu neuen Bewusstseinswelten und spiritueller Weisheit – ist in den letzten Jahrzehnten auf den Prüfstand westlich geprägter Wissenschaft gekommen. Wir wissen heute, dass Meditation die körperlichen und seelischen Funktionen des Menschen nachhaltig verändern und zu neuen Erlebnisweisen und Bewusstseinszuständen führen kann. Bessere Gesundheit, innere Klarheit und Konzentration, wachsende Sozialkompetenz und mehr Wachheit im Alltag sind nur einige der positiven Entwicklungen, die durch die Meditationspraxis angestoßen werden können. Der Kongress gibt erstmals einen umfassenden Überblick über den gegenwärtigen Forschungsstand und illustriert, welche Wirkungsweisen von Meditation bereits wissenschaftlich fundiert festgestellt werden konnten.

### WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT:

**Prof. Dr. Dieter Vaitl** Bender Institute of Neuroimaging,  
Universität Gießen (Vorsitzender)

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

**Prof. Dr. Tobias Esch** Hochschule Coburg

**Prof. Dr. Thomas Metzinger** Universität Mainz

**Prof. Dr. Götz Mundle** Oberberg Stiftung Matthias Gottschaldt, Berlin

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

**Prof. Dr. Stefan Schmidt** University Medical Center Freiburg

**Prof. Dr. Harald Walach** Europa Universität Viadrina, Frankfurt (Oder)

## VERANSTALTER

### **Identity Foundation**

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 verschiedenen 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)

### **Oberberg Stiftung**

Die gemeinnützige Oberbergstiftung 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:

### **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.

[www.west-oestliche-weisheit.de](http://www.west-oestliche-weisheit.de)

## VERANSTALTUNGSORT

Der Kongress Meditation & Wissenschaft 2010 findet im Herzen von Berlin im Atrium der Deutschen Bank, Unter den Linden 13/15, Eingang Charlottenstraße, 10117 Berlin statt.

## WEITERBILDUNGSPUNKTE ÄRZTEKAMMER

Die Veranstaltung wurde von der Ärztekammer Berlin mit 10 Punkten für die ärztliche Fortbildung zertifiziert.

## UNTERKUNFT

Wir haben mit den folgenden beiden Hotels in unmittelbarer Nähe des Veranstaltungsortes Kooperationen geschlossen, in deren Zuge die Kongressteilnehmer bei der Buchung von Übernachtungen vergünstigte Konditionen erhalten:

### **Hotel Gendarm Nouveau**

Einzelzimmer 120,- Euro; Doppelzimmer 140,- Euro

[www.hotel-gendarm-berlin.de](http://www.hotel-gendarm-berlin.de)

### **Winter's Hotel Gendarmenmarkt**

Einzelzimmer 79,- Euro; Doppelzimmer 99,- Euro

[www.winters-hotel-berlin-gendarmenmarkt.de](http://www.winters-hotel-berlin-gendarmenmarkt.de)

Bitte beachten Sie: Bei der Reservierung geben Sie als Referenz „Oberberg“ an. Das Zimmerkontingent ist begrenzt.

Weitere Hotels sowie Hostels mit günstigen Konditionen:

### **Agon Group Berlin**

[www.agon-group.com](http://www.agon-group.com)

### **City Hostel**

[www.citystay.de](http://www.citystay.de)

### **Heart of Gold Hostel**

[www.heartofgold-hostel.de](http://www.heartofgold-hostel.de)

# PROGRAMM

---

Freitag, 26. November 2010

**14.00 Uhr: Begrüßung**

Dr. Edda Gottschaldt (Oberberg Stiftung Matthias Gottschaldt)

Dr. Ulrich Freiesleben (Identity Foundation)

**14.10 Uhr: Eröffnungsvortrag**

**Vom Numinosen zur Faktizität – Die Wissenschaft und ihr Untersuchungsgegenstand Meditation und Bewusstsein**

**Warum Meditation und ihre Wirkungen für die Wissenschaft interessant sind und wie sich verschiedene Disziplinen dem Untersuchungsgegenstand nähern**

Prof. Dr. Dieter Vaitl

Meditative Übungen haben einen Effekt auf Körper und Geist, der wissenschaftlich nachgewiesen werden kann. Veränderungen zeigen sich unter anderem in den vegetativen Reaktionen und in den Hirnfunktionen sowie in psychischen Funktionen wie der Aufmerksamkeit, dem Welterleben und dem Einfühlen in andere Menschen. Meditationsforschung zählt daher heute zu einer wichtigen Disziplin im Bereich der Bewusstseinsforschung.

**15.00 Uhr: Vortrag**

**Meditation ändert Hirnstrukturen**

**Was durch Meditation trainiert wird und was im Hirn dabei geschieht**

Dr. Ulrich Ott, Dr. Britta Hölzel

Aufgrund der Plastizität des Nervensystems führt wiederholtes Meditieren nach einiger Zeit zu messbaren strukturellen Veränderungen im Gehirn. Der Vortrag gibt einen Überblick über die vorliegenden Befunde und erste Längsschnittstudien, die einen kausalen Zusammenhang zwischen Meditation und Veränderungen im Erleben, Verhalten und Gehirn aufzeigen. Reduziertes Stresserleben oder erhöhte Schmerztoleranz lassen sich auf diese Weise objektivieren.

**15.30 Uhr: Kaffeepause mit Speakers' Corner**

(bisherige Referenten stehen für Gespräche zur Verfügung)

**16.00 Uhr: Panel mit zwei Vorträgen**

**Neurobiologische Aspekte der Meditationspraxis**

**Wie Meditation über zelluläre Mechanismen auf Gesundheit, Motivation und Stressresistenz wirkt**

Prof. Dr. med. Tobias Esch

Meditation ist in der Lage, dem Stress des Lebens mit einer natürlichen Entspannungsantwort zu begegnen. Die dahinter

---

stehenden Prozesse sind tief, umfassend und haben zelluläre Entsprechungen, sind also messbar. Meditationspraxis verbessert die Gesundheit und scheint über hirneigene Motivations- und Belohnungsmechanismen zu wirken. So kann man der Meditation auf neurobiologischer Ebene zuschreiben, dass sie ein autoregulatives Selbstheilungspotenzial besitzt.

## **Empathie und Mitgefühl – Einsichten aus den Sozialen Neurowissenschaften**

### **Wie man Einfühlung trainieren und mit bildgebenden Verfahren messen kann**

Prof. Dr. Tania Singer

Die Sozialen Neurowissenschaften haben wesentlich dazu beigetragen, dass sich die Forschung zunehmend mit den Hintergründen von sozialen Emotionen wie Empathie und Mitgefühl beschäftigt. Mit verschiedenen fMRI-Studien werde ich zeigen, welche empathischen Gehirnreaktionen sich einstellen, wenn wir beispielsweise Menschen beobachten, die Schmerzen ausgesetzt sind. Abschließend werde ich erste Ergebnisse verschiedener Studien zum Training des Mitgefühls bei Meditierenden präsentieren.

### **17.00 Uhr: Dialog und Q&A mit allen Referenten des Tages**

Moderation: Matthias Ruff

### **17.45 Uhr: Imbiss**

### **18.30 Uhr: Festvortrag**

Moderation: Gert Scobel

## **Bewusstsein – Ich – Selbst: Wer oder was meditiert?**

### **Zur Grundsatzklärung von spirituellen Erfahrungen**

Prof. Dr. Michael von Brück

In der Meditation treten Zustände der Bewusstheit auf, die ein subjektivitäts-zentriertes Ich nicht erkennen lassen. Ja, die Ich-Überwindung wird geradezu als Inbegriff tieferer Versenkungszustände verstanden. Was also ist das Subjekt der meditativen Erfahrungen? Löst sich das Ich im Unendlichen auf? Und was ist mit dem Gewahrsein dieses Zustandes, der ja nicht ein Totalausfall des Bewusstseins ist, sondern eher das Gegenteil? Können diese Paradoxa überhaupt verstanden werden und was bedeuten sie für die Lebenspraxis?

### **19.30 Uhr: Empfang und Get-together**

---

## Samstag, 27. November 2010

**9.00 Uhr: Gemeinsame Meditation (mit Willigis Jäger)**

**10.00 Uhr: Panel mit zwei Vorträgen**

### **Meditation und Achtsamkeit als Weg zum Wohlergehen**

#### **Zur positiven Wirkung geistiger Ausgeglichenheit**

Dr. Peter Malinowski

Ein erfolgversprechender Ansatz, der westlich-psychologische Theorien und überlieferte Vorstellungen zu geistiger Ausgeglichenheit vereint, schlägt vor, dass sich mentale Balance als Grundlage von wirklichem Wohlergehen in vier Hauptkomponenten zeigt: Willenskraft, Aufmerksamkeit, Kognition und Emotion. Durch Meditation und Achtsamkeitsübungen können diese vier Geisteszustände in Einklang gebracht und damit Defiziten sowie Unter- und Fehlfunktionen systematisch entgegengewirkt werden.

### **Meditation als Teil einer integralen Heilkunst**

#### **Evidenz von achtsamkeitsbasierten Verfahren**

#### **in der Psychotherapie**

Prof. Dr. med. Götz Mundle

Nachhaltige Gesundheit ist auf ein integrales Verständnis von Behandlung und Heilung angewiesen, welches evidenzbasierte Psychotherapie mit Meditation als Form der Wert- und Sinnstiftung sowie Persönlichkeits- und Potentialentwicklung verbindet. Achtsamkeitsbasierte Psychotherapieverfahren mit Elementen der Meditation führen zu positiven Effekten bei der Behandlung unterschiedlicher psychischer Störungen wie Depression, Abhängigkeit, Schmerz oder Persönlichkeitsstörungen.

**11.00 Uhr: Kaffeepause**

**11.30 Uhr: Panel mit zwei Vorträgen**

### **Hilft es denn, „einfach mal nichts zu tun“?**

#### **Forschungsergebnisse zur Auswirkung von Achtsamkeitsmeditation auf chronische Schmerzen**

Prof. Dr. Stefan Schmidt

In drei klinischen Studien wurde am Universitätsklinikum Freiburg die Auswirkung von Achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung auf chronische Schmerzen untersucht. Die Anwendung beruht auf der Idee, dem eigenen Leiden mit einer von Akzeptanz geprägten Grundhaltung neu zu begegnen. Gelingt dies, so verbessern sich die Betroffenen stark auf Skalen zur Lebensqualität, Lebenszufriedenheit, Depressivität, Ängstlichkeit, körperlichen Beschwerden sowie sensorischen und affektiven Schmerzempfindungen.



---

## Wie Achtsamkeit und Meditation unsere Arbeitskultur verändern können

### Praxisbeispiele aus der universitären Lehre und Unternehmen zeigen uns neue Perspektiven

Prof. Dr. Harald Walach

Die Arbeitswelt ist geprägt von Informationsüberflutung, Leistungsdruck, sozialem Stress und Gefühlen der Überforderung. Meditation scheint an der Wurzel dieser Symptome anzusetzen. Zwei empirische Forschungsbeispiele zeigen Möglichkeiten und Grenzen auf: Wir haben achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung im Rahmen einer beruflichen Weiterbildung untersucht und in unserer Universität ein Programm für Studenten entwickelt und erprobt.

### 12.30 Uhr: Dialog und Q&A

Moderation: Matthias Ruff

### 13.15 Uhr: Mittagspause mit Imbiss

### 14.15 Uhr: Vortrag

## Spiritualität und intellektuelle Redlichkeit

### Wahrhaftigkeit, wissenschaftliche Rationalität und das philosophische Projekt der Selbsterkenntnis

Prof. Dr. Thomas Metzinger

Meditation stammt aus der Praxis jahrhundertealter spiritueller Traditionen und ist noch heute ein klassisches Werkzeug der Bewusstseinsforschung. Das ethische Ideal der „intellektuellen Redlichkeit“ dagegen ist das Kernstück der modernen Wissenschaft und der rationalen Suche nach Erkenntnisfortschritt. Was ist die Beziehung zwischen diesen beiden Grundeinstellungen bei der Erforschung des menschlichen Geistes? Die These: Intellektuelle Redlichkeit und eine aufgeklärte Spiritualität haben nicht nur gemeinsame Wurzeln, sondern sind in Wirklichkeit zwei Seiten derselben Münze.

### 15.00 Uhr: Pause

---

## **15.15 Uhr: Panel-Diskussion**

Moderation: Gert Scobel

### **Meditation und Bewusstseinskultur**

#### **Neue Perspektiven für die persönliche und gesellschaftliche Entwicklung**

- > Welche Rolle Meditation in Gesellschaft und Wissenschaft spielt und spielen kann
- > Neue gesellschaftliche Impulse: Meditation und Empathiefähigkeit
- > Meditation in der Schule und ihre Wirkung auf die Persönlichkeitsentwicklung
- > Vom Stress zur Gestaltungsfähigkeit – Erfahrungen mit Meditation in Beruf und Wirtschaft
- > Burn-out und Depression – Neue Perspektiven für Medizin und Therapie

Teilnehmer der Panel-Diskussion:

Prof. Dr. Thomas Metzinger

Prof. Dr. Tania Singer

Prof. Dr. Michael von Brück

Ulrich Schnabel

Dr. Edda Gottschaldt

Paul J. Kohtes

## **17.30 Uhr: Kongressausklang**

Weitere Details zum Programm finden Sie online unter:

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

# REFERENTEN

---



**Prof. Dr. Michael von Brück**  
Ludwig-Maximilians-Universität München,  
Interfaktürer Studiengang  
Religionswissenschaft



**Prof. Dr. med. Tobias Esch**  
Studiengang der Integrativen  
Gesundheitsförderung,  
Hochschule Coburg, Neuro-  
science Research Institute,  
State University of New York



**Dr. Edda Gottschaldt**  
Medizinische Leiterin der  
Oberbergkliniken und Stifterin  
der Oberberg Stiftung  
Matthias Gottschaldt, Berlin



**Dr. Britta Hölzel**  
Massachusetts General  
Hospital and Harvard Medical  
School, Boston, MA, USA



**Willigis Jäger**  
West-Östliche Weisheit –  
Willigis Jäger Stiftung



**Paul J. Kohtes**  
Management-Coach,  
Zen-Lehrer, Gründer  
der Identity Foundation,  
Düsseldorf



**Dr. Peter Malinowski**  
School of Natural Sciences  
and Psychology, Liverpool  
John Moores University,  
Liverpool, UK



**Prof. Dr. Thomas Metzinger**  
Philosophisches Seminar  
der Johannes-Gutenberg-  
Universität Mainz



**Prof. Dr. med. Götz Mundle**  
Ärztlicher Geschäftsführer  
Oberbergkliniken und  
kommissarischer Chefarzt  
der Oberbergklinik  
Berlin/Brandenburg



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



**Prof. Dr. Stefan Schmidt**  
Leiter der Akademischen  
Sektion Komplementärmedi-  
zine Evaluationsforschung,  
Universitätsklinikum Freiburg



**Ulrich Schnabel**  
Journalist, Die ZEIT,  
Hamburg



**Prof. Dr. Tania Singer**  
Max-Planck-Institut für  
Kognitions- und Neuro-  
wissenschaften, Leipzig



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



**Prof. Dr. Harald Walach**  
Institut für Transkulturelle  
Gesundheitswissenschaften,  
Europa Universität Viadrina,  
Frankfurt (Oder)

---

## Moderation:



**Gert Scobel**  
Moderator und Redaktions-  
leiter bei 3sat, Mainz

## Dialog und Q&A mit den Referenten:



**Matthias Ruff**  
Bildender Künstler, Lehrer  
für Yoga und Meditation,  
Leitung des Integralen  
Forum Berlins

## KONTAKT

### Kongressorganisation

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

Telefon: +49 (0) 6192 2068 258

Fax: +49 (0) 32 22 37 16 312

E-Mail: [nadja.rosmann@meditation-wissenschaft.org](mailto:nadja.rosmann@meditation-wissenschaft.org)

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

### Anmeldung

Jana Gutsch, [jana.gutsch@meditation-wissenschaft.org](mailto:jana.gutsch@meditation-wissenschaft.org)

Telefon +49 (0) 177-560 21 74

IDENTITY ≡ FOUNDATION

Gemeinnützige Stiftung für Philosophie



Oberberg  
Stiftung

wil.LIGIS jäger stiftung



west-östLiche weisheit

**Nutzen Sie unseren Frühbucher-Rabatt bis 30. Mai 2010 und tragen Sie sich online in unseren Newsletter ein.**

Das regelmäßig aktualisierte Programm sowie weitere Hinweise zur Veranstaltung und zur Anmeldung finden Sie unter:

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