



## MEDITATION & WISSENSCHAFT 2016

Interdisziplinärer Kongress  
zur Meditations- und  
Bewusstseinsforschung

# Meditation & Wirklichkeit

## Macht | Zweck | Sinn

25.–26. November 2016 in Berlin

Eine Veranstaltung von

IDENTITY≡ FOUNDATION  
Gemeinnützige Stiftung für Philosophie



## P R E S S E M I T T E I L U N G

### Stress als Chance zur Entwicklung

### Neue Erkenntnisse über Meditation in Medizin und Arbeit

Aktuelle Studien, Best Practices und kritische Impulse beim  
**4. Kongress Meditation & Wissenschaft 2016**

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

**BERLIN, Januar 2016.** Achtsamkeit hat in den vergangenen Jahren Eingang in zahlreiche therapeutische Formate gefunden, weil die meditative Innenschau erwiesenermaßen förderlich ist für die psychische Genesung. Auch immer mehr Firmen setzen auf Meditationsprogramme, um ihren Mitarbeitern den Umgang mit Stress und die Entwicklung resilienter Lebensstile zu erleichtern. Eine Vielzahl an Studien belegt inzwischen, dass Achtsamkeit mentale Prozesse wie die Fokussierung der Aufmerksamkeit und Konzentration, Kreativität und geistige Gelassenheit unterstützen kann und darüber hinaus physiologische Prozesse reguliert, beispielsweise im Hinblick auf das Schmerzempfinden, erholsamen Schlaf oder bei der Prävention von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.

## **Die Wirkung von Meditation differenzierter betrachten**

Die aus diesen positiven Befunden resultierende Euphorie wirft indes auch Fragen auf: Erwächst hier ein neuer Trend der Selbstoptimierung, der ein zentrales Merkmal der Meditation, Stille und Loslassen, in sein Gegenteil verkehren könnte und so neue (Achtsamkeits-)Zwänge schafft? Wie sinnvoll ist es, Achtsamkeitspraktiken zur Stresskompensation einzusetzen – und in welchen Kontexten wäre es vielleicht wichtiger, gesellschaftliche Rahmenbedingungen bewusst in Frage zu stellen? Was passiert nach dem Meditationskurs – wie kann Achtsamkeit zur integrierten Lebenspraxis werden?

„Der Forschungs-Boom der letzten Jahre hat in der Öffentlichkeit bisweilen den Eindruck entstehen lassen, Achtsamkeit könne so etwas wie ein neues Allheilmittel darstellen. Eine wachsende Zahl von Instant-Angeboten, die sich bisweilen auf die Erkenntnisse der Grundlagenforschung berufen, ohne selbst wissenschaftlich untersucht worden zu sein, suggeriert schnelle und umfassende Heilung fast schon auf Knopfdruck. Anliegen dieses vierten Kongresses *Meditation & Wissenschaft* ist es deshalb auch, Mediziner, Therapeuten, Tätigen im Gesundheitswesen und im betrieblichen Gesundheitsmanagement, Beratern und Coaches wie auch ambitionierten Meditierenden einen fundierten und seriösen Überblick zu vermitteln, welche Anwendungsszenarien von Achtsamkeit realistisch, sinnvoll und wissenschaftlich belegt sind. Wir wollen dabei nicht nur zeigen, wie Meditation in betrieblichen Achtsamkeitsprogrammen oder im Rahmen von Therapien eingesetzt werden könnte, sondern auch der Frage nachgehen, wie wir möglicherweise eine Kultur fördern können, die chronische Erschöpfung und seelisches Leiden nicht begünstigt, sondern Räume für menschliche Entfaltung schafft“, so Prof. Dr. med. Tobias Esch, Fachleitung „Gesunde Hochschule“ an der Hochschule Coburg, Visiting Professor of Medicine an der Harvard Medical School und Vorsitzender des Wissenschaftlichen Kuratoriums des Kongresses *Meditation & Wissenschaft 2016*.

## **Entschleunigung oder Beschleunigung? Meditation in der Arbeitswelt**

Der erste Kongresstag beleuchtet das Thema Bewusstseinsentwicklung in der Arbeitswelt. Beiträge aus der Grundlagenforschung zeigen, was Meditation aus neurowissenschaftlicher Sicht bewirkt und welche unterschiedlichen Arten von Aufmerksamkeit sich durch Achtsamkeitsübungen kultivieren lassen. Ein Vortrag zum Thema Transhumanismus geht der Frage nach, ob die Förderung der menschlichen Leistungsfähigkeit ein Problem für die menschliche Entwicklung darstellt oder sie eine erfüllende Form der Entschleunigung unterstützen kann.

Eine Panel-Diskussion betrachtet, wie sich in der Arbeitswelt die Einbindung von Achtsamkeitsmethoden ganz konkret gestalten lässt, ob sich die

Freiheitsdimension der Meditation mit der Effizienz- und Zielorientierung des Geschäftslebens verträglich und welche Potenziale, Herausforderungen oder auch Risiken es gibt. Im Gespräch sind erstmals erfahrene Führungskräfte bekannter Unternehmen:

- Mounira Latrache, Search Inside Yourself Programm, Google
- Peter Bostelmann, Director, SAP Global Mindfulness Practice
- Peter Terium, Vorstandsvorsitzender RWE AG
- Erich Harsch, Vorsitzender der Geschäftsführung dm-drogerie markt

Sie werden befragt, 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.

Zum Abschluss des Tages wird Jon Kabat-Zinn, Begründer der Mindfulness-Based Stress Reducation, einen Talk (per Live-Video) geben zum Phänomen „McMindfulness“ und den ethisch-spirituellen Grundlagen von Achtsamkeit.

### **Depression, Trauma, Ethik – Achtsamkeit in Medizin und Therapie**

Der zweite Kongresstag bietet zwei Themenschwerpunkte – Achtsamkeit in Medizin und Therapie sowie Meditation als Weg der Selbstentwicklung. Studien zur Wirkung von Achtsamkeit bei der Behandlung von Depressionen und in der Traumatherapie stellen Anwendungsszenarien aus der therapeutischen Praxis vor. Ein Beitrag über Achtsamkeit, Ethik und Therapie geht der Frage nach, wie ethische Werte wie Freundlichkeit, Toleranz und Mitgefühl, die sich durch die Praxis der Achtsamkeit kultivieren lassen, bei Ärzten wie Patienten zu einem Paradigmenwechsel im Umgang mit den Herausforderungen des Menschseins führen können.

Tania Singer, die mit dem ReSource Projekt eine wegweisende Untersuchung zur Wirkung von Meditation bei Gesunden angestoßen hat, wird die Potentiale von Achtsamkeit als Weg der Selbstentwicklung näher beleuchten und dabei vor allem illustrieren, welche Ansätze hilfreich sind, Empathie und Mitgefühl zu entwickeln und die Perspektive des eigenen Bewusstseins zu erweitern.

Zum Ausklang des Kongresses wird der bekannte Psychologe Stephan Grünewald, der mit seinem Buch „Die erschöpfte Gesellschaft“ einen Bestseller zur inneren Verfassung der Gegenwart landete, in seinem Festvortrag die vorherrschende Kultur „besinnungsloser Überbetriebsamkeit“ ins Visier nehmen und betrachten, welcher „Dehnungsfugen im Alltag“ es bedarf, um aus dem Erschöpfungs-Modus wieder zu schöpferischer Kreativität zu finden.

Veranstaltet wird der Kongress von der Identity Foundation, Düsseldorf, der Udo Keller Stiftung Forum Humanum, Hamburg, und der Oberberg Stiftung, Berlin.

\*\*\*

**Veranstaltungsort** ist das dbb forum, Friedrichstraße 169/170, 10117 Berlin.

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

**Conference Fee:**

449,- Euro

**Presse-Akkreditierung:**

Wenn Sie über den Kongress Meditation & Wissenschaft berichten wollen, richten Sie Ihren Akkreditierungswunsch bitte direkt an die Kongressorganisation. Es steht ein Kontingent an kostenlosen Plätzen für Medienvertreter zur Verfügung.

**Wissenschaftlicher Beirat:**

Prof. Dr. Tobias Esch, Hochschule Coburg, Harvard Medical School (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, Europa Universität Viadrina, Universitätsklinikum Freiburg

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

**Veranstalter:**

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](http://www.identity-foundation.de)

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](http://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. 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)

Kooperationspartner:

### **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](http://www.annagamma.ch)

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)

### **Kontakt Kongressorganisation/Presse:**

Meditation & Wissenschaft 2016  
Dr. Nadja Rosmann  
content + creation + consulting  
Hofheimerstraße 21A  
65719 Hofheim  
Tel: +49(0) 6192 20 68 258  
Fax: +49(0) 3222 39 43 886  
[Nadja.Rosmann@meditation-wissenschaft.org](mailto:Nadja.Rosmann@meditation-wissenschaft.org)  
[www.meditation-wissenschaft.org](http://www.meditation-wissenschaft.org)

## Das Kongressprogramm im Überblick

### Freitag, 25. November 2016

14 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 den wissenschaftlichen Beirat  
**Einführung in das Tagungsthema**  
*Prof. Dr. med. Tobias Esch, Fachleitung „Gesunde Hochschule“, Hochschule Coburg, Visiting Professor of Medicine, Harvard Medical School*

14.30 Uhr: Musikalisches Intermezzo  
*Klaus Heitz, Musiker und Yoga-Acharya in der Sivananda Yoga Vedanta Tradition, Ausbildung am Institut für Harfe und Heilung, lebt in Horn-Bad Meinberg*

### 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, Diplom-Psychologin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin, Technische Universität München*  
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, Forschungsbereich Angewandte Bewusstseinswissenschaften, Abteilung für Psychosomatische Medizin, Universitätsklinikum Regensburg*  
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 Uhr: Kaffeepause

16.30 Uhr: Vortrag  
**Entschleunigung durch Beschleunigung**  
Menschliche Entwicklung und Transhumanismus  
*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*  
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?**  
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 nahelegen, 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, Search Inside Yourself Programm, Google
- Peter Bostelmann, Director, SAP Global Mindfulness Practice
- Peter Terium, Vorstandsvorsitzender RWE AG
- Erich Harsch, Vorsitzender der Geschäftsführung dm-drogerie markt

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.

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

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

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-understanding 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 Uhr: Begrüßung der Teilnehmer  
Musikalisches Intermezzo  
*Klaus Heitz*

9.10 Uhr: Meditation

### **Machtvoll absichtslos**

Meditation des raumlosen Raums

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

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, Director of Research, Department of Psychosomatic Medicine, Division of Internal Medicine, University of Basel Hospital*

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, Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim, Universität Heidelberg*

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 Ruminat ion 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, Universität Klagenfurt*

Mitgefühl als allgemeiner Wirkfaktor spielte schon immer eine Rolle in der Psychotherapie. Neuerdings rückt der Wert von mitgeföhlsbasierten 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

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, Abteilung für Soziale Neurowissenschaft, Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, Leipzig*

Können Achtsamkeit sowie soziale Kompetenzen wie Empathie, Mitgefühl und Perspektivübernahme trainiert werden und wie äußern sich trainingsbedingte 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: Festvortrag

#### **Rasender Stillstand**

Die schöpferische Kraft der Muße und des Träumens

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

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 Erschöpfungs-Modus. 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 wissenschaftlicher Beirat

16.50 Verabschiedung

17 Uhr: Ende des Kongresses