



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

Erster interdisziplinärer Kongress zur  
Meditations- und Bewusstseinsforschung  
vom 26. bis 27. November 2010 in Berlin

### **Neueste Forschungen zeigen: Meditation stärkt die Strukturen des Gehirns und fördert die gesundheitliche Selbstregulation**

**Der Kongress *Meditation & Wissenschaft 2010* stellt aktuelle Studien zur  
Meditationsforschung und ihre alltagspraktische Relevanz vor**

**Dr. med. Eckart von Hirschhausen: „Wahrnehmung, Denken und  
Glücksempfinden profitieren von Meditation.“**

BERLIN/DÜSSELDORF, 16. April 2010. „Meditation ist als Praxis der  
Bewusstseinsentwicklung wichtiger Bestandteil der Weisheitstraditionen der  
Welt. Inzwischen lässt sich wissenschaftlich belegen, dass Methoden zur  
Erhöhung der Achtsamkeit über den spirituellen Kontext hinaus Strukturen des  
Gehirns stärken und positiv auf die Gesundheit wirken“, so Prof. Dr. Dieter  
Vaitl, Leiter des Bender Institute of Neuroimaging der Universität Gießen und  
Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats des **Kongress Meditation &  
Wissenschaft 2010**. Der Kongress findet am **26. und 27. November 2010  
in Berlin** statt und zeigt auf, wie Meditation als gesundheitsförderndes  
Korrektiv dem Druck der postmodernen Leistungsgesellschaft entgegenwirken  
und Gehirnfunktionen wie Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern kann.

### **Mehr graue Gehirnmasse, weniger Stress und Anspannung**

„In wissenschaftlichen Untersuchungen<sup>1</sup> zeigt sich bei Meditierenden eine  
Zunahme der grauen Gehirnmasse und eine Abnahme der für den natürlichen  
Alterungsprozess typischen Degenerationserscheinungen. Darüber hinaus  
können Meditierende ihre Aufmerksamkeit besser fokussieren, adäquater mit  
Erregungszuständen umgehen und ihre emotionalen Reaktionen auf äußere  
Einflüsse souveräner steuern“, so Prof. Dr. Dieter Vaitl. Auf dem Kongress  
stellen renommierte internationale Wissenschaftlerinnen und Forscher die  
wichtigsten Ergebnisse aus Neurowissenschaften, Psychologie, Medizin,  
Religionswissenschaft und Philosophie vor und illustrieren, wie  
Achtsamkeitsmethoden bei der Schmerztherapie, Depressionen und  
Abhängigkeitserkrankungen helfen, das körperliche und seelische  
Gleichgewicht verbessern und vor chronischen Beschwerden schützen.

Dazu **Dr. med. Eckart von Hirschhausen**, Arzt, Kabarettist und Gründer  
der Stiftung „Humor hilft heilen“, der den Kongress unterstützt: „Unser  
Dasein ist heute bestimmt durch ein permanentes mentales Woanders-  
Sein. Und das ist anstrengend. Meditation hat einen klaren Nutzen für



## MEDITATION & WISSENSCHAFT 2010

Interdisziplinärer Kongress  
zur Meditations- und  
Bewusstseinsforschung

## Neue Perspektiven für unser Wissen von uns selbst

26.–27. November 2010 in Berlin

unsere seelische Gesundheit. Sie verändert die Wahrnehmung, das Denken und das Glücksempfinden. 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!"

Eine **Podiumsdiskussion**, moderiert von dem **bekanntem Fernsehjournalisten Gert Scobel**, beleuchtet Meditation im Hinblick auf ihre fruchtbaren Impulse für die persönliche und gesellschaftliche Entwicklung, geht der Frage nach, wie Achtsamkeit in Beruf und Wirtschaft zu einer neuen Balance führen kann und vermittelt Praxisbeispiele aus der Therapie von Burn-out und Depressionen.

\*\*\*

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

**Veranstalter** des Kongresses sind die gemeinnützige Stiftung für Philosophie und Wissenschaftsförderung Identity Foundation, Düsseldorf, und die gemeinnützige Oberberg Stiftung Matthias Gottschaldt, Berlin, in Kooperation mit der West-Östliche Weisheit – Willigis Jäger Stiftung, Holzkirchen bei Würzburg.

Dem **wissenschaftlichen Beirat** 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, Neuroscience Research Institute an der State University von New York  
Prof. Dr. Thomas Metzinger, Universität Mainz  
Prof. Dr. Götz Mundle, Oberberg Stiftung Matthias Gottschaldt, Berlin  
Dr. Ulrich Ott, Bender Institute of Neuroimaging, Gießen  
Prof. Dr. Stefan Schmidt, Universitätsklinikum Freiburg  
Prof. Dr. Harald Walach, Institut für Transkulturelle Gesundheitswissenschaften, Europa Universität Viadrina, Frankfurt (Oder)

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

Bis 30. Mai 2010 gilt der Frühbucherpreis von 310,- Euro, anschließend 340,- Euro (inkl. MwSt.).

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

## Das Programm:

### Freitag, 26. November 2010

14 Uhr: Begrüßung durch die Veranstalter

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, Director Bender Institute of Neuroimaging, Universität Gießen*

15 Uhr: Vortrag

#### **Meditation ändert Hirnstrukturen**

Was durch Meditation trainiert wird und was im Hirn dabei geschieht

*Dr. Ulrich Ott, Bender Institute of Neuroimaging, Universität Gießen*  
*Dr. Britta Hölzel, Massachusetts General Hospital and Harvard Medical School, Boston, MA, USA*

15.30 Uhr Kaffeepause mit Speakers' Corner (bisherige Referenten stehen für Gespräche zur Verfügung)

16 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, Studiengang der Integrativen Gesundheitsförderung, Hochschule Coburg, Neuroscience Research Institute, State University of New York*

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

Wie man Einfühlung trainieren und mit bildgebenden Verfahren messen kann

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

17 Uhr: Dialog und Q&A mit allen Referenten des Tages

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

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, Ludwig-Maximilians-Universität München, Interfakultärer Studiengang Religionswissenschaft*

19.30 Uhr: Empfang und Get-together

### Samstag, 27. November 2010

9 Uhr: Gemeinsame Meditation *mit Willigis Jäger, West-Östliche Weisheit – Willigis Jäger Stiftung*

10 Uhr: Panel mit zwei Vorträgen

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

Zur positiven Wirkung geistiger Ausgeglichenheit

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

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

Evidenz von achtsamkeitsbasierten Verfahren in der Psychotherapie

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

*Weitere Informationen*

11 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, Leiter der Akademischen Sektion Komplementärmedizinische Evaluationsforschung, Universitätsklinikum Freiburg* *Weitere Informationen*

## **Wie Achtsamkeit und Meditation unsere Arbeitskultur verändern können**

Praxisbeispiele aus der universitären Lehre und Unternehmen zeigen uns neue Perspektiven

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

12.30 Uhr: Dialog und Q&A mit den Referenten des Tages

Moderation: Matthias Ruff

13.15 Uhr: Mittagspause mit Imbiss und Speakers' Corner (Referenten stehen für Gespräche zur Verfügung)

14.15 Uhr: Vortrag

## **Spiritualität und intellektuelle Redlichkeit**

Wahrhaftigkeit, wissenschaftliche Rationalität und das philosophische Projekt der Selbsterkenntnis

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

15 Uhr: Pause

15.15 Uhr: Panel-Diskussion

## **Meditation und Bewusstseinskultur**

Neue Perspektiven für die persönliche und gesellschaftliche Entwicklung

*Moderation: Gert Scobel*

Mit:

- Prof. Dr. Thomas Metzinger, Philosophisches Seminar der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz
- Prof. Dr. Tania Singer, Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, Leipzig
- Prof. Dr. Michael von Brück, Ludwig-Maximilians-Universität München, Interfakultärer Studiengang Religionswissenschaft
- Ulrich Schnabel, Journalist, Die ZEIT, Hamburg
- Dr. Edda Gottschaldt, Medizinische Leiterin der Oberbergkliniken und Stifterin der Oberberg Stiftung Matthias Gottschaldt, Berlin
- Paul J. Kohtes, Management-Coach, Zen-Lehrer, Gründer der Identity Foundation, Düsseldorf

17.30 Uhr: Kongressausklang

## **Veranstalter:**

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)

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)

In Kooperation mit:

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)

## **Pressekontakt und Akkreditierung Journalisten**

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)  
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.**

---

<sup>1</sup> Vergl. Luders, Eileen (2009) et al., The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter, in: NeuImage 45 (2009), 672-678