



Jens Nargels

Achtsamkeit – eine buddhistische Praxis für die Gesellschaft heute

Achtsamkeit ist eine der bekanntesten buddhistischen Praktiken heute. In den buddhistischen Traditionen hat Achtsamkeit vielfältige Ausprägungen und kann das Fokussieren der Aufmerksamkeit und die Beobachtung des eigenen Geistes beinhalten. Buddhisten aller Traditionen sehen in der Achtsamkeitspraxis die Möglichkeit, tiefere Einsichten in die Wirklichkeit zu erlangen und sich dadurch vom Leiden zu befreien.

In den vergangenen Jahrzehnten ist die Achtsamkeit aus dem buddhistischen Kontext herausgelöst und allgemein zugänglich gemacht worden, etwa als Anti-Stress-Methode von Jon Kabat-Zinn. Nach seinem Verständnis ist Achtsamkeit die Fähigkeit, Dinge bewusst im gegenwärtigen Moment zu tun. Sein Übungsprogramm wird erfolgreich in Medizin und Therapie angewendet, viele wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit.

Der internationale Kongress zeigt das ganze Spektrum der Achtsamkeitspraxis heute auf. Dabei geht es um den Ursprung und die Bedeutung im buddhistischen Kontext ebenso wie um die moderne Anwendung in Pädagogik, Medizin und Psychologie. Ein Thema ist auch die Verbindung von Achtsamkeit und ethischem Handeln. Kann Achtsamkeit gesellschaftliche Veränderungen anstoßen?

Interdisziplinärer Austausch

Rund 30 namhafte Referentinnen und Referenten aus verschiedenen Disziplinen haben zugesagt. Das Ziel des Kongresses ist es, die Forschungsergebnisse der Fachgebiete zusammenzutragen und interdisziplinär zu erörtern. Ein noch weitgehend unbearbeitetes Gebiet ist die Anwendung in der Erziehung. Der Kongress möchte erziehungswissenschaftliche Forschung zu der Frage anregen, ob angesichts von Leistungsdruck, Ängsten und psychischen Problemen in Schulen eine modifizierte Methode der Achtsamkeit hilfreich sein kann.

Der Kongress findet an der Universität Hamburg statt. Veranstalter ist das Tibetische Zentrum Event gGmbH in Kooperation mit dem Zentrum für Buddhismuskunde der Universität Hamburg.

Anmeldung im Internet:
www.achtsamkeitskongress.de

Veranstalter:



Tibetisches Zentrum
Event gGmbH
in Kooperation mit:



Universität Hamburg



Zentrum für
Buddhismuskunde

unterstützt durch:
Stiftung Denkwerk Zukunft
Dr. Nelly Hahne-Stiftung
Gustav Prietsch-Stiftung

Anmeldung

Sie können sich nur online anmelden unter:
www.achtsamkeitskongress.de

Kartenpreise:

Dauerkarten:	210 € (begrenzt Kontingent), 235 €
Dauerkarten Studenten:	85 €
Tageskarten: Fr./Sa.:	88 €
So:	72 €
Tageskarten Studenten:	35 €
Karten So. nachmittag:	15 €/30 €/100 € (Sponsorenkarten)
Do. abend:	15 €

Die Veranstaltung ist gemeinnützig. Der Kongress finanziert sich aus Eintrittsgeldern, Spenden und ehrenamtlicher Arbeit.

Wenn Sie den Kongress unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre steuerabzugsfähige Spende bitte auf das Konto der Tibetisches Zentrum Event gGmbH:

Kto.-Nr. 200 5939 200
BLZ: 430 609 67
GLS-Gemeinschaftsbank
Stichwort: Achtsamkeitskongress.

Eine Spendenbescheinigung wird Ihnen zugeschickt.

Organisatorisches

Ort

Die Vorträge und Diskussionsrunden finden statt an der Universität Hamburg: in den Hörsälen A/B des Hauptgebäudes, Edmund-Siemers-Allee 1, sowie im Audimax, von Melle-Park. Workshops finden statt im Raum 221 Edmund-Siemers-Allee 1 Ostflügel. Für die Workshops müssen Sie sich extra anmelden, da die Plätze begrenzt sind! ??Noch einen Satz zum Prozedere einfügen, dieser Platz muss noch ausgefüllt werden, dies ist Blindtext???

Übersetzung

Der Kongress ist zweisprachig. Alle Vorträge und Diskussionen werden ins Deutsche/Englische übersetzt. Die Workshops in Raum 221 ESA1 Ost werden nicht übersetzt. Die Workshops von Alan Wallace und Matthieu Ricard im Hörsaal A an den Abenden werden ins Deutsche übersetzt.

Übernachtung

Das Grand Elysee Hotel, gegenüber der Universität in Hamburg, bietet für Kongressteilnehmer besondere Konditionen an:
Einzelzimmer: 125,- € inklusive Frühstücksbuffet und Begrüßungsgetränk
Doppelzimmer: 145,- € inklusive Frühstücksbuffet und Begrüßungsgetränk

Bitte geben Sie bei der Buchung als Stichwort an: Achtsamkeitskongress, Code ACH180811
info@grand-elysee.com
Tel: 040-4141 2



Impressum
Tibetisches Zentrum Event gGmbH, Hermann-Balk-Straße 106, 22147 Hamburg,
E-Mail: info@achtsamkeitskongress.de, Infotelefon: 08150XXXXXX; Text und
V.i.S.d. P.: Birgit Stratmann, Gestaltung: Jörg Hoffmann, München,
Druck: Druckerei Zollenspieker, Hamburg, Stand: 10.2.2011

Begrüßung

Prof. Michael Zimmermann, Universität Hamburg
Christof Spitz, Tibetisches Zentrum



Eröffnungsvortrag

Alan Wallace: Was der Buddha unter Achtsamkeit verstand

Freitag, 19. August 2011

9-12.30 Uhr, Hörsaal A Pause gegen 10.30 bis 11 Uhr
Panel Buddhistische Tradition

Dieser Themenblock behandelt den Ursprung, den Begriff und die Bedeutung der Achtsamkeitspraxis in verschiedenen buddhistischen Traditionen.

- Bhikkhu Anālayo**: Achtsamkeit in frühbuddhistischen Quellen
- Prof. Eva Neumaier**: „Mind“ und Achtsamkeit in den buddhistischen Traditionen Ostasiens
- Prof. L. Schmithausen**: Neu-Betrachtung des ursprünglichen Inhalts und der Bedeutung der Vier Grundlagen der Achtsamkeit
- Christof Spitz**: Achtsamkeit im Kontext des Bewusstseins
- Moderation**: **Prof. Michael Zimmermann**

14-17.30 Uhr, Hörsaal A, Pause gegen 15:30 bis 16 Uhr
Panel Tradition vs. Moderne

Hier geht es um eine Gegenüberstellung der Achtsamkeit im Buddhismus und im säkularen Kontext.

- Prof. Rupert Gethin**: Achtsamkeit, Meditation und Therapie
- Dr. Paul Grossman**: Fortschritte und Hindernisse beim Erforschen der Achtsamkeit
- Hans Gruber**: Die Hauptansätze der Achtsamkeits- oder Einsichtspraxis Vipassana
- Ven. Huimin**: Achtsamkeit in der palliativen Hospizfürsorge in Taiwan

Mitdiskutant: **Alan Wallace**
Moderation: **Prof. Alexander von Rospatt**

Workshops im Raum 221, Ostflügel des Hauptgebäudes:
9-12.30 Uhr

Dr. Anderssen-Reuster: Achtsamkeitsbasierte Depressionsbehandlung im stationären Rahmen

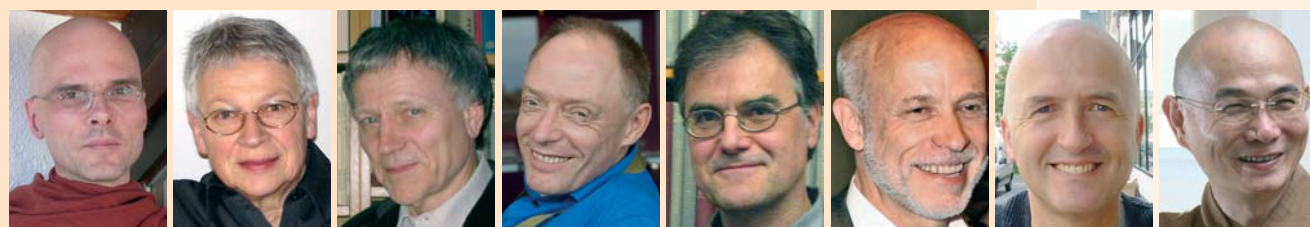
14-15.30 Uhr

Ulrike Kesper-Grossman: Stressbewältigung durch Achtsamkeit
16-18.00 Uhr

Prof. Josef Keuffer, Dr. Jürgen Elsholz, Bettina Kobusch, Nils Altner: Achtsamkeit in pädagogischen Kontexten – was steht im Beipackzettel?

Workshop im Hörsaal A des Hauptgebäudes:

18:30 Uhr
Alan Wallace: Achtsamkeit in der Dzogchen-Tradition des tibetischen Buddhismus



Bhikkhu Anālayo Prof. E. Neumaier Prof. L. Schmithausen C. Spitz Prof. R. Gethin Dr. P. Grossman H. Gruber Ven. Huimin

Samstag, 20. August 2011

9-12.30 Uhr, Hörsaal A Pause gegen 10.30 bis 11 Uhr
Panel Achtsamkeit und Neurowissenschaften

Wie wirkt die Achtsamkeitspraxis auf das Gehirn, besonders die von Jon Kabat-Zinn entwickelte „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Inwieweit kann diese Praxis zu physischem und psychischem Wohlergehen beitragen?

- Dr. Sara Lazar**: Meditation und Neuroplastizität
- Dr. Peter Malinowski**: Wie fördert Achtsamkeitspraxis positive psychologische Veränderungen?
- Dr. Ulrich Ott**: Atmung, Gefühl, Gleichmut und das Gehirn
- Matthieu Ricard**: Achtsamkeit im Dienst von Altruismus und Mitgefühl
- Moderation**: **Diego Hangartner**

14-17.30 Uhr, Hörsaal A, Pause gegen 15:30 bis 16 Uhr
Panel Achtsamkeit und Pädagogik

Die Achtsamkeitspraxis gewinnt im Alltag der pädagogischen Praxis zunehmend an Bedeutung. Dieser Themenblock untersucht die Möglichkeiten, Achtsamkeit in Schulen und Hochschulen anzuwenden.

- Ven. Dhammananda**: Achtsamkeit als Element einer ganzheitlichen Erziehung
- Prof. Heinrich Dauber**: Fallstricke und Chancen von Achtsamkeitspraxis in pädagogischen Kontexten
- Vera Kaltwasser**: Curriculum – Achtsamkeit in der Erziehung
- Prof. Josef Keuffer/ Dr. Jürgen Elsholz**: Zur Anwendung und Erforschung des Achtsamkeitskonzepts in pädagogischen Kontexten
- Adriane B. Kobusch**: Erfahrungen mit Achtsamkeit in Schule, Psychotherapie und Medizin
- Moderation**: **Prof. Wolfarm Weiße**

Workshops im Raum 221, Ostflügel des Hauptgebäudes:
9-10.30 Uhr

Vera Kaltwasser: Curriculum Achtsamkeit in der Erziehung

11-12.30 Uhr

Christof Spitz: Achtsamkeit in ausgewählten klassischen Texten

14-15.30 Uhr

Dr. Peter Gäng: Zurück zu den Wurzeln

16-17.30 Uhr

Alan Senauke: Mindfulness in Action (keine Übersetzung ins Deutsche)

Workshop im Hörsaal A des Hauptgebäudes:

18:30 Uhr
Matthieu Ricard: Erforschung unseres Potenzials, achtsam zu sein



Dr. S. Lazar Dr. P. Malinowski Dr. U. Ott M. Ricard Ven. Dhammananda Prof. H. Dauber V. Kaltwasser Prof. J. Keuffer B. Kobusch

Sonntag, 21. August 2011

9.30- 11.45 Uhr, Hörsaal A
Panel Achtsamkeit in Medizin und Therapie

Die wissenschaftlichen Erforschung der Achtsamkeit im medizinischen Bereich ist weit fortgeschritten. Das Panel zieht Bilanz: Was kann die Achtsamkeitsmethode bei Stress, Depression, chronischen Schmerzen und Krebs leisten? Wissenschaftler und Ärzte berichten über neue Forschungen und Erfahrungen mit Patienten.

- Dr. U. Anderssen-Reuster**: Achtsamkeitsbasierte Depressionsbehandlung im klinischen Rahmen
- Prof. Gustav Dobos**: Die Wirkung von Achtsamkeit auf Gesundheit und Wohlergehen von Krebs-Patienten
- Prof. Stefan Schmidt**: Achtsamkeit bei chronischen Schmerzen – Erkenntnisse aus klinischen Studien
- Matthieu Ricard**: Achtsamkeit im Dienst von Altruismus und Mitgefühl
- Mitdiskutant**: **Dr. Paul Grossman**
- Moderation**: **Diego Hangartner**

9.30-11.45 Uhr, Hörsaal B
Panel Achtsamkeit und ethische Verantwortung

Ist Achtsamkeit eine heilsame Geistesausrichtung? Hier wird die Frage erörtert, ob Achtsamkeit gesellschaftliche Veränderungen anstoßen kann. Wie wirkt sich die Praxis der Achtsamkeit positiv auf das Verhalten des Einzelnen und die Gesellschaft als Ganzes aus?

- Geshe Ngawang Samten**: Achtsamkeit und die Ethik des Mitgefühls
- Prof. Jay Garfield**: Achtsamkeit, Ethik und wie wir die Welt verändern
- Alan Senauke**: Achtsamkeit muss engagiert sein
- Moderation**: **Prof. Eva Neumaier**

Workshops im Raum 221, Ostflügel des Hauptgebäudes:
9-10.30 Uhr

Prof. Gustav Dobos und Dr. Anna Paul: Selbstheilung stärken – Körper-Geist Medizin in der Onkologie

10:45-12.15 Uhr

Bhikkhu Anālayo: Protecting Oneself and Others Through Mindfulness (Keine Übersetzung)

Dieses Panel wird unterstützt von der Stiftung Denkwerk Zukunft.



Dr. Anderssen-Reuster Prof. G. Dobos Prof. S. Schmidt M. Ricard Geshe N. Samten Prof. J. Garfield A. Senauke

13.30-15.30 Uhr im Audimax, von Melle-Park
Abschlusspanel mit S.H. dem Dalai Lama

Im Anschluss diskutieren Referenten aus verschiedenen Panels mit dem Dalai Lama über das Thema.



Programmänderungen sind möglich!

Sie finden den aktuellen Stand, Kurzbeschreibungen der Vorträge und Workshops sowie Kurzvitas der Referenten und Referentinnen auf der Website: