



Programm der Arbeitstagung 2008 der SMMR

Samstag, 29.11.2008

bis 15.00 Uhr	Anreise, Einchecken im Hotel (ab 14 Uhr möglich)
15.00 – 16.00 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Kaffee und Gebäck
16.00 – 18.00 Uhr	Übersichtsvorträge mit Diskussion (20 + 10 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> • Meditation im klinischen Kontext (Harald Piron) • Aktuelle Trends der Meditationsforschung (Ulrich Ott) • Academie Kloster Eberbach (Marcus Lübbering) • Quantenvakuum und Bewusstseinsstille als unitäres Feld?! (Renaud van Quekelberghe)
18.00 – 20.00 Uhr	Gemeinsames Abendessen in der Klosterschänke (Essen und Getränke bezahlt jeder Teilnehmer selbst)
ab 20.00 Uhr	Mitgliederversammlung der SMMR, siehe Einladung
anschließend	Gemeinsame Meditation

Sonntag, 30.11.2008

07.30 – 08.00 Uhr	Morgenmeditation
08.00 – 09.00 Uhr	Gemeinsames Frühstück, Auschecken aus Hotel
09.00 – 10.30 Uhr	Kurzvorstellungen der Mitglieder: <ul style="list-style-type: none"> • Praxis, Erfahrungen, Wünsche/Ideen für Projekte
10.30 – 11.00 Uhr	Fitnesspause mit Obst und Joghurt
11.00 – 12.00 Uhr	Fazit, Feedback-Runde, offizielles Ende der Tagung
12.00 – 14.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen in der Klosterschänke (Essen und Getränke bezahlt jeder Teilnehmer selbst)
14.00 – 15.00 Uhr	Führung Kloster Eberbach: www.klostereberbach.de (Eintritt 3,50 € und Führung 1,70 €)



Meditation im klinischen Kontext (Harald Piron)

Meditations- und achtsamkeitsbasierte Ansätze der Psychotherapie und Verhaltensmedizin werden vorgestellt. Es wird zunächst ein Überblick über bereits existierende Methoden, Programme und Manuale gegeben. Dann werden einige dieser Ansätze mit ihren Indikationen und Wirkprinzipien detaillierter besprochen. In einer abschließenden Diskussion sollen Probleme, Grenzen, Potenziale und noch ungenutzte Möglichkeiten von Meditation in klinischen Kontexten erwogen werden.

Aktuelle Trends der Meditationsforschung (Ulrich Ott)

Zunächst wird ein kurzer Überblick über die Meditationsforschung an deutschen Hochschulen gegeben. Klinische Studien zur Achtsamkeitsmeditation und die Grundlagenforschung mit bildgebenden Verfahren sind derzeit die aktivsten Forschungsfelder. Anhand von Übersichtsartikeln wird aufgezeigt, dass die Methode der Magnetresonanztomographie inzwischen am häufigsten eingesetzt wird, um strukturelle und funktionelle Veränderungen im Gehirn von Meditierenden zu untersuchen. Eine Auswahl aktueller Studien und Befunde zu den Bereichen Entspannung, Aufmerksamkeit, Emotionen und Selbsterleben wird exemplarisch vorgestellt. Im Ausblick wird eine geplante Längsschnittstudie mit Studierenden skizziert.

Academie Kloster Eberbach (Marcus Lübbering)

Die „Academie Kloster Eberbach – Werte in Wirtschaft und Gesellschaft e.V.“ ist eine private überkonfessionelle und parteiunabhängige Initiative. Der Verein will den Erfahrungsaustausch von Menschen mit unterschiedlichem religiös-kulturellem Hintergrund fördern und damit zu gegenseitigem Respekt und Verständnis beitragen. Vor allem Verantwortungsträger aus Wirtschaft, Wissenschaft, Politik, Verwaltung, Medien, Sport, kulturellen Einrichtungen und Kirchen sollen die Bedeutung grundlegender, insbesondere christlicher Werte für ihr eigenes Leben, ihre beruflichen Entscheidungen und für die Gesellschaft insgesamt erfahren. Der Vereinszweck wird insbesondere verwirklicht durch die Förderung, Durchführung und Veranstaltung von Seminaren. Dabei sollen die Teilnehmer Anregungen für ihre persönliche Lebensplanung und mitmenschlichen Umgang erhalten. Im Rahmen der Seminare, die vor allem im Kloster Eberbach stattfinden, werden auch wesentliche Elemente meditativer Praxis angeboten (siehe auch www.kloster-academie.de).

Quantenvakuum und Bewusstseinsstille als unitäres Feld?! (Renaud van Quekelberghe)

Seit Fechners „Psychophysik“ (1860) haben sich Psychologie und Physik auseinander entwickelt. Durch die transpersonale, meditationsorientierte Psychologie einerseits und die aktuelle Quantenphysik und -informatik andererseits stellt sich die Frage, ob das <Vakuum> der psychologischen Bewusstseinsstille (Yoga: *vṛtti nirodhah*; Buddhismus: *shunyata*) und das <Quantenvakuum> der modernen Physik unterschiedliche Manifestationen einer Grundwirklichkeit bzw. eines unitären Feldes sind. Überlegungen über die Äquivalenz „Information-Energie-Materie (Masse)“ und über allgemeine Merkmale der transpersonalen/transkulturellen Bewusstseinsleere oder -stille lassen m. E. diese Vermutung zu. Vom Blickwinkel der heutigen „Psychophysik“ erscheint das postulierte unitäre Feld uralter asiatischer Traditionen (z.B. *chi*) viel weniger esoterisch als man gewöhnlich annimmt.