

PRESSEINFORMATION

**Achtsamkeit in Medizin und Neurowissenschaften  
– eine Bilanz**



**Erstmals findet vom 18. bis 21. August 2011 an der Universität Hamburg ein interdisziplinärer Kongress zum Thema „Achtsamkeit“ statt. Der Ursprung und die Bedeutung der Achtsamkeit im buddhistischen Kontext ebenso für die moderne Anwendung in Medizin, Therapie und Neurowissenschaften stehen im Mittelpunkt. Renommierete Referenten aus diesen Fachgebieten ziehen eine Bilanz aus aktueller Forschung und Praxis.**

Das Ziel des Kongresses ist die interdisziplinäre Erörterung des Themas Achtsamkeit – in seinen vielfältigen Begriffsdefinitionen.

Die medizinische Erforschung der Wirkung von Achtsamkeitsübungen ist weit fortgeschritten. Seit dem Jahr 2000 sind rund 1.400 wissenschaftliche Arbeiten erschienen, die sich mit dem Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) von Jon Kabat-Zinn beschäftigen. Dieses Programm findet im klinischen Rahmen immer mehr Verbreitung.

Ein Panel des Kongresses, „Achtsamkeit – eine buddhistische Praxis für die Gesellschaft heute“, zieht Bilanz: Wie ist der aktuelle Forschungsstand? Was können Achtsamkeitsübungen bei Stress, Depressionen und chronischen Krankheiten leisten? In Vorträgen und Workshops berichten Wissenschaftler und Ärzte über neue Erkenntnisse und Erfahrungen.

Prof. Dr. Stefan Schmidt vom Uniklinikum Freiburg erklärt, wie das Konzept der Achtsamkeit auf die westliche Gesellschaft übertragen werden kann. Anhand von drei klinischen Studien legt Prof. Schmidt dar, mit welchen Auswirkungen chronischen Schmerzpatienten durch achtsamkeitsbasierte Methoden behandelt wurden.

# Internationaler Kongress **Achtsamkeit**

18. - 21. August 2011 an der Universität Hamburg

Im Themenblock „Neurowissenschaften“ berichtet Dr. Sara W. Lazar, die in der Psychiatrie des Allgemeinen Krankenhauses von Massachusetts/USA arbeitet, über die Wirkung von Achtsamkeit auf das Gehirn. Mit Hilfe der Magnet-Resonanztomografie erforscht sie in ihrem Labor die neuronalen Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Meditation. Der Diplom-Psychologe Ulrich Ott vom Bender Institute of Neuroimaging in Giessen gibt einen Überblick über die Veränderungen der Hirnstrukturen während der geläufigen Achtsamkeitspraktiken. Der Vortrag präsentiert empirische Beweise für den strukturellen Wandel im Gehirn von Meditierenden. Auch der bekannte buddhistische Mönch Matthieu Ricard, selbst Teilnehmer an Laborstudien zur Wirkung der Achtsamkeit, kommt nach Hamburg und berichtet über die Achtsamkeit im Dienst von Altruismus und Mitgefühl.

Der Kongress wird organisiert von der Tibetisches Zentrum Event gGmbH in Kooperation mit dem Zentrum für Buddhismuskunde der Universität Hamburg und richtet sich an Mediziner, Therapeuten, Lehrer, Erzieher, Buddhisten und buddhistisch Interessierte. Für Studenten wird eine Ermäßigung des Teilnahmebeitrags angeboten.

## PRESSEKONTAKT

Kongress „Achtsamkeit – eine buddhistische Praxis für die Gesellschaft heute“

Iudwig+partner Kommunikationsberatung

Cristina Grovu

Johnsallee 62

20148 Hamburg

Mail: [presse@achtsamkeitskongress.de](mailto:presse@achtsamkeitskongress.de)

Tel.: 040 – 45 01 41 10

Fax: 040 – 44 64 63

Web [www.achtsamkeitskongress.de](http://www.achtsamkeitskongress.de)

Wir stellen Ihnen gerne Studien und Veröffentlichungen zum Thema zur Verfügung. Gerne vermitteln wir Ihnen Interviews mit den Kongressreferenten.