

PRESSEINFORMATION

Was ist Achtsamkeit?

Die heute bekannteste buddhistische Übung



Achtsamkeit hat in den buddhistischen Traditionen vielfältige Ausprägungen und beinhaltet allen voran die Aufmerksamkeit. Hierzu gehören die Vergegenwärtigung eines Objektes in der Meditation und die Selbstbeobachtung, das heißt das Beobachten und Erkennen des eigenen Geistes.

Die wichtigste Quelle der Achtsamkeitspraxis ist das Satipatthana-Sutra, die Lehrrede von den vier Grundlagen der Achtsamkeit. Diese dem Buddha zugeschriebene Lehrrede ist Teil einer Sammlung der ältesten erhaltenen buddhistischen Texte. Darin erklärt der Buddha die Ausrichtung der Achtsamkeit auf den Körper, wozu er auch den Atem zählt, den Geist, einschließlich der Gefühle, der Gedanken und Emotionen sowie der Wahrnehmungsobjekte. Im Mahayana-Buddhismus, der sich um die Zeitenwende in Indien zu entwickeln begann, wurde die entscheidende Bedeutung der Achtsamkeit für die Entwicklung von Ethik und Mitgefühl im besonderen Maße herausgearbeitet.

Achtsamkeit in modernen Anwendungen

In den vergangenen zwei Jahrzehnten ist die Achtsamkeitspraxis immer mehr aus dem buddhistischen Kontext herausgelöst worden. Sie wird zum Beispiel in Medizin, Therapie und seit einiger Zeit auch in der Pädagogik angewendet.

Jon Kabat-Zinn, US-amerikanischer Molekularbiologe, entwickelte in den 1980er-Jahren eine Methode der „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). Die Ausrichtung auf das Hier und Jetzt – ohne Urteil und Bewertung – steht im Mittelpunkt seines Verständnisses von Achtsamkeit.

Internationaler Kongress **Achtsamkeit**

18. - 21. August 2011 an der Universität Hamburg

Mit Hilfe von Techniken der Meditation, der Körperwahrnehmung und des Yoga werden gewohnheitsmäßige Reaktionen durchbrochen und es wird ein positiver Umgang mit belastenden Emotionen ermöglicht.

Die „achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) ist eine Weiterentwicklung der Achtsamkeitspraxis zur Behandlung von Depressionen und wird insbesondere zur Rückfallprophylaxe eingesetzt. Die MBCT basiert auf dem gleichen Muster wie die MBSR und besteht aus intensivem Aufmerksamkeitstraining, regelmäßiger Achtsamkeitspraxis und Elementen der klassischen kognitiven Verhaltenstherapie.

Mit dem Konzept der „achtsamkeitsbasierten Erziehung“ hält die Achtsamkeit Einzug in die Pädagogik. Übungen zur Konzentrationssteigerung und der Wahrnehmung der eigenen Gefühle im Hier und Jetzt sowie Atem- und Körperbeobachtung werden in den Schulalltag integriert. Lebendige Achtsamkeitspraxis steigert die Konzentrationsfähigkeit, das Selbstbewusstsein sowie die Entspannung der Schüler und vermindert somit Angst und Stress an allen Schulen.

Wissenschaftliche Forschung

Zahlreiche Grundlagenstudien weisen die positiven physiologischen Wirkungen der MBSR nach. Hierzu gehören somatische Effekte im Muskeltonus, im Herz-Kreislauf-System, in den Hormonen und Neurotransmittern. Subjektiv erleben Meditierende mehr Lebensqualität, innere Freiheit, Leistungsfähigkeit sowie weniger Angst und Niedergeschlagenheit.

Klinische Studien belegen, dass schon anfängliche Achtsamkeitsübungen bei stressbedingten Krankheiten, Schmerzen, Bluthochdruck, Schlafstörungen, Tumorerkrankungen und psychischen Störungen unterstützend wirken können.

Neurowissenschaftliche Studien weisen Veränderungen der Gehirnaktivität durch Achtsamkeitsübungen nach. Forschungsergebnisse zeigen, dass regelmäßige Achtsamkeitspraxis sowohl funktionelle als auch strukturelle Veränderungen des Gehirns bewirken kann.

Internationaler Kongress **Achtsamkeit**

18. - 21. August 2011 an der Universität Hamburg

Zum Achtsamkeitskongress

Der Kongress „Achtsamkeit – eine buddhistische Praxis für die Gesellschaft heute“ findet vom 18. bis 21. August 2011 an der Universität Hamburg statt. In Vorträgen, Diskussionen und Workshops wird das ganze Spektrum der Achtsamkeitspraxis heute aufgezeigt. Dabei geht es um den Ursprung und die Bedeutung der Achtsamkeitspraxis im buddhistischen Kontext ebenso wie um die modernen Anwendungen in Pädagogik, Medizin und Psychologie.

Das Ziel ist, die Forschungsergebnisse und Praxisbeispiele aus verschiedenen Fachgebieten in sechs thematischen Blöcken (Buddhistische Tradition, Tradition versus Moderne, Pädagogik, Medizin und Psychotherapie, Neurowissenschaften, Ethische Verantwortung) zusammenzutragen und interdisziplinär zu erörtern.

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“

ludwig+partner Kommunikationsberatung

Cristina Grovu

Johnsallee 62

20148 Hamburg

Mail: presse@achtsamkeitskongress.de

Tel.: 040 – 45 01 41 10

Fax: 040 – 44 64 63

Web www.achtsamkeitskongress.de

Internationaler Kongress **Achtsamkeit**

18. - 21. August 2011 an der Universität Hamburg

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