

## VORTRAG

# Meditation: wissenschaftliche Grundlagen und praktische Anwendung

### Abstract

Betrachten wir die Situation in Deutschland und anderen westlichen Industriegesellschaften ergibt sich ein beunruhigender Befund: Soziologen sprechen von einer Überforderungsgesellschaft, Mediziner verzeichnen eine wachsende Bedeutung von Stresskrankheiten und psychischen Krankheiten. Die gesellschaftlichen und medizinischen Befunde verbindet ein fehlendes Maß an Resilienz. Jährlich werden neue Rekorde an Arbeitsunfähigkeitszeiten bei psychischen Krankheiten verkündet. Die Forderung auch von Politikern nach immer mehr Psychotherapien liegt zwar nahe.

Es stellt sich aber die Frage, ob Resilienzprobleme durchweg pathologisiert werden und einer Therapie zugeführt werden sollten, die politisch mit der Erwartung einer „Reparatur“ von Resilienzdefiziten verbunden sind, obschon Selbstregulationpraktiken eher eine Erhöhung des zivilisatorischen Standards durch einen Gewinn an Autonomie beanspruchen dürften. Praktiken der Selbstregulation wie die Meditation gewinnen in diesem Kontext und zur Prävention psychischer Krankheiten und Überforderungssymptomen im Vorfeld therapeutischer Maßnahmen an Bedeutung. Die Meditation kann dabei kulturübergreifend auf ein „Weisheitswissen“ der Menschheit zurückgreifen, das über mehrere Jahrtausende kultiviert und weiterentwickelt wurde. Vieler dieser Praktiken sind wie selbstverständlich insbesondere in die 3. aber auch 4. Welle der Verhaltenstherapie diffundiert oder haben sich für den westlichen Kulturkreis leichter verdaulich als Verfahren wie MBSR oder Akzeptanz- und Commitmenttherapie etabliert. Dies kommt nicht von ungefähr. Wissenschaftliche Studien zu den Effekten der Meditation nehmen in den letzten 20 Jahren kontinuierlich zu und auch aus neurowissenschaftlicher Perspektive ist die Praxis der Meditation hochinteressant. Zur Förderung von Affektregulation und Resilienz hat die Meditation auch eine besondere pädagogische Relevanz in Schulen. Während körperliche Bewegung als selbstverständlicher Teil der Krankheitsprävention im kollektiven Bewusstsein verankert ist und Sport Pflichtfach in der Schule ist, ist eine Kultur des Geistes und des Bewusstseins nicht etabliert. Die Notwendigkeit hierzu ist augenscheinlich. Das Bedürfnis hiernach wird aktuell überwiegend durch wissenschaftlich nicht fundierten bis hin zu esoterisch verklärten Angeboten geprägt. In diesem Symposium geben wir eine Übersicht über klinische und neurobiologische Grundlagen sowie über die praktische Anwendung. Wir stellen u.a. ein viel beachtetes Projekt zur Etablierung der Meditation in der Schule vor.

## Referenten



Veronika Schoop hat Latein und Philosophie studiert und ist als Lehrerin in einem Gymnasium in der Umgebung von Köln beschäftigt. Sie ist erfahren in der Meditationspraxis und hat in ihrer Schule ein medial viel beachtetes Meditationsprojekt initiiert. U.a. hat sie über dieses Projekt drei Jahre in Folge auf dem größten Philosophiekongress, der PhilCologne, referiert und ist in ein Expertengremium der Wissenschaftsakademie Leopoldina zur Entwicklung von Selbstregulationspraktiken in Schulen berufen worden.



Uwe Meier ist Neurologe. Seit über 30 Jahren beschäftigt er sich mit der Praxis der Meditation. Er hat an zahlreichen internationalen Retreats teilgenommen, war im Vorstand einer internationalen Meditationsgemeinschaft und hat über viele Jahre Meditationsgruppen moderiert.

## **VORTRAG**

Meditation: wissenschaftliche Grundlagen und praktische Anwendung

## **ZNS-Tage 2024**

Ort: Marriott-Hotel Köln und online

Tag: 29.02.2024

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Anmeldungen über: [www.zns-tage.de](http://www.zns-tage.de)

**ZNS**  
TAGE  
2024

*Wissenschaft und  
Berufspolitik anwenden*

NEUROLOGIE-UND  
PSYCHIATRIEKONGRESS  
29.02. – 02.03.2024 | KÖLN  
PRÄSENZ | ONLINE

 **BDN** Berufsverband  
Deutscher Neurologen

 **BVDN** Berufsverband  
Deutscher Nervenärzte

 **BVDP** Berufsverband  
Deutscher Psychiater