

## **Projektbericht: Workshop: Achtsamkeit und Wissenschaft Uni Campus Westend, SoSe 2017 (Fachbereich 05 Sportwissenschaften & Psychologie)**

Zahl der Teilnehmenden: etwa 30 Personen. Die Teilnehmer waren teilweise Studenten, teilweise am Thema Interessierte. Das Alter der Teilnehmer lag zwischen Anfang 20 und etwa 60 Jahren.

Der Workshop bestand aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der Workshop fand an zwei Tagen statt. Dabei wurden wissenschaftliche Perspektiven auf das Thema Achtsamkeit und Meditation geworfen und anschließend gemeinsam eine Achtsamkeitsübung durchgeführt. Empirische Studien zu unterschiedlichen Inhalten (Psychopathologien, Gehirnzustände in der Meditation, Achtsamkeit, etc.) wurden vorgestellt und in der Gruppe diskutiert. Prof. Dr. Ulrich Stangier und Dr. Astrid Lunkes berichteten über die aktuellen Ergebnisse in diesen Bereichen. Abschließend gab es eine Achtsamkeitsübung mit der MBSR Leiterin Lena Raab Tsering und Timo Wahl, die das traditionelle Konzept von Achtsamkeitsübungen vorstellten.

Für uns ist das Thema Achtsamkeit, insbesondere der wissenschaftliche Blick darauf, sehr interessant und wir wollten es mit der Veranstaltung auch anderen Menschen näher bringen. Dafür wollten wir nicht nur trockene Theorie, sondern auch Praxisanteile anbieten. Die Unterstützung durch den Projektrat ermöglichte uns die Realisierung unseres Projekts. So konnten wir die Redner bezahlen, einen Raum organisieren und hatten auch bei Fragen der Organisation immer einen Ansprechpartner. Die Veranstaltung hat unser theoretisches und praktisches Wissen erweitert, indem wir Experten getroffen haben und mehr über deren aktuelle Arbeiten erfuhren. Wir haben Netzwerke aufgebaut, die für uns zukünftig wichtig sind.

Fazit:

Termine: Es war nicht ganz einfach, die Vortragenden in der relativ kurzen Projektzeit auf einen Termin festzulegen. Deswegen würden wir empfehlen, die Terminfrage so schnell wie möglich zu klären. Uns wurde gesagt, dass die Personen teilweise bis zu einem Jahr im Voraus ausgebucht sind.

Geld: Das Geld der Förderung wurde lediglich als Honorar für die Vortragenden und ein wenig Werbung verwendet, was ausreichend war. Wir haben vor allem Online-Werbung gemacht und auch die Werbepattformen der Uni umfangreich genutzt – für studentische Veranstaltungen ist das kostenlos.

Raum: Die Raumbuchung war unkompliziert, man muss nur nachweisen, dass es sich um ein nicht kommerzielles, studentisches Projekt handelt. Etwa eine Woche vorher haben wir mit der Raumtechnik geklärt, was wir alles benötigen (Beamer und Audioboxen). Außerdem haben wir dem Veranstaltungsservice mitgeteilt, wie der Raum bestuhlt werden sollte.

Technik: Ein Techniker stand uns zur Verfügung und hat sich um alles weitere gekümmert.

Zeitplan: Wir hatten zu viel Zeit eingeplant und waren schließlich sehr dankbar dafür, denn es wurde sehr viel diskutiert und es gab etliche Nachfragen. So hatten wir kaum Zeit für unsere großzügig eingeplanten Pausen.



Lena Raab-Tsering ist MBSR-Lehrerin und Leiterin einer achtsamkeitsbasierten Physiotherapiepraxis. Sie hat die Achtsamkeitspraxis vor 20 Jahren in buddhistischem Kontext kennengelernt und in einer 3,5 jährigen Klausur (Retreat) vertieft.



Timo Wahl ist Mitbegründer des Balance Yoga Instituts, eines der größten und erfolgreichsten Yogastudios Deutschlands. In seinen bald 20 Jahren Erfahrung hat er von vielen der bekanntesten Yogalehrern der Welt gelernt und gilt seitdem als einer der großen Namen der Yogaszene. Mittlerweile hat Timo Wahl weit mehr als 300 Lehrer ausgebildet und ist der offizielle Yogalehrer der Frauen-Fußballnationalmannschaft.



Prof. Dr. Ulrich Stangier ist Lehrstuhlinhaber und Abteilungsleiter der Klinischen Psychologie und Psychotherapie an der Goethe Universität Frankfurt. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Kognitive Therapie bei Erwachsenen und Kindern mit Sozialen Phobien, die Kognitive Rückfallprophylaxe bei rezidivierender Depression und die Primärversorgung und kognitive Therapie der Körperdysmorphen Störung.

Am Samstag hat Prof. Dr. Stangier einen Vortrag gehalten über Meditation als Methode in der Psychotherapie.



Dr. Astrid Lunkes ist Leiterin des Epigenetics & Stem Cells Research Management and Strategy Office am Helmholtz Zentrum München. Frau Dr. Lunkes ist Board Member von Mind and Life Europe (MLE). Die Arbeit des Mind and Life Instituts (MLI) und MLE ist es, eine Brücke zu schlagen zwischen kontemplativen Methoden und modernen Wissenschaften. Mit am Bekanntesten dürfte der regelmäßige wissenschaftliche Austausch zwischen den Wissenschaftlern des MLI und dem Dalai Lama sein.

Dr. Lunkes hat am Freitag über die Arbeit des MLI und MLE gesprochen und anschließend eine Diskussionsrunde geführt. Wir freuen uns, dass wir Frau Dr. Lunkes für unsere Veranstaltung gewinnen und aus erster Hand mehr von der spannenden Arbeit des MLI/MLE erfahren konnten.

# **Achtsamkeit und Wissenschaft erleben**

## **über Grenzen hinweg**

**Freitag 30.06.**

**Campus Westend Hörsaalzentrum HZ14**

**11 Uhr**

**Angeleitete Meditation**

**Lena Raab-Tsering (MBSR-Frankfurt, Tibethaus)**

**12 Uhr**

**Vortrag über die Arbeit des Mind and Life Instituts**

**Dr. Astrid Lunkes (Helmholtz Zentrum München)**

**Samstag 01.07.**

**Campus Westend Hörsaalzentrum HZ8**

**11 Uhr**

**Angeleitete Meditation von**

**Timo Wahl (Balance Yoga)**

**12 Uhr**

**Vortrag über Meditation als Methode in der Psychotherapie**

**Prof. Dr. Ulrich Stangier (Goethe Universität Frankfurt)**

