

Achtsamkeit – eine elementare Kulturtechnik?

Für einen Bildungsdiskurs über die Achtsamkeit

Dr. Irina Spiegel

Donnerstag, 15. Dezember 2016, 18.15 Uhr

An deutschen Schulen ist der Achtsamkeitstrend bisher vorbei gegangen. So besteht die Chance, diese Praktiken erst dann in der Schulbildung zu implementieren, wenn ein differenzierter, normativer und kritischer Diskurs stattgefunden hat.

Wie ist überhaupt ein solcher Diskurs möglich, wo es viele verschiedene Achtsamkeitstraditionen gibt, die sich obendrein dem kritischen Projekt der Aufklärung zu widersetzen scheinen? Kritik als Methode scheint dem wesentlichen Aspekt der Achtsamkeit, nämlich nicht zu bewerten und zu urteilen, zu widersprechen.

Der Vortrag geht auf die Notwendigkeit und die Kriterien eines Bildungsdiskurses über die Achtsamkeit ein und fragt, ob Achtsamkeit nicht als eine „elementare Kulturtechnik“ begriffen werden könnte. Welche Möglichkeiten gibt es, Achtsamkeit in der Schulbildung zu implementieren? Mit diesen Fragen wird ein Projekt vorgestellt, an dem gegenwärtig an der Universität München gearbeitet wird.



Dr. Irina Spiegel ist Philosophin und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Philosophie von Professor Dr. Nida-Rümelin. Ihre Forschungsschwerpunkte sind die interdisziplinäre Philosophie, Grundfragen der Bildung und Zivilgesellschaft sowie die Bewusstseins-, Empathie- und Kooperationsthematik.

Achtsamkeit im Buddhismus: Ursprünge der MBSR-Praxis

PD Dr. Jowita Kramer

Donnerstag, 26. Januar 2017, 18.15 Uhr

Der Vortrag gibt einen Überblick über buddhistische Ursprünge von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und zeigt auf, welche buddhistischen Lehren und spirituellen Techniken sich in diesen therapeutischen Methoden widerspiegeln. Weiter werden buddhistische Definitionen von verschiedenen mentalen Zuständen vorgestellt, die mit Konzepten wie „Achtsamkeit“, „Aufmerksamkeit“ und „Konzentration“ zusammenhängen. Schließlich geht der Vortrag der Frage nach, welche Ziele Buddhisten mit der Achtsamkeitspraxis verfolgten und inwiefern diese mit dem MBSR-Ansatz vergleichbar sind.



Jowita Kramer forscht schwerpunktmäßig zur buddhistischen Philosophie Indiens und Tibets, besonders zur Nur-Geist-Tradition (Yogacara). Nach Anstellungen an den Universitäten von Oxford, Heidelberg und Göttingen ist sie derzeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Ludwig-Maximilian-Universität in München tätig.

Die Veranstalter

Das *Numata Zentrum für Buddhismuskunde der Universität Hamburg* ist eine in seiner Konzeption und Ausrichtung im europäischen Raum einmalige Einrichtung. Sie dient der Stärkung der Buddhismuskunde in seiner akademischen Ausrichtung und dem Dialog mit anderen Fachdisziplinen, der Öffentlichkeit und den Vertretern der Traditionen des Buddhismus. www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de

Das *Netzwerk Ethik heute* ist eine Plattform für den Dialog über ethische Fragen und innere Werte. Im Zentrum der Arbeit steht die Kultivierung einer Ethik des Herzens, die sich aus inneren Quellen wie Achtsamkeit und Mitgefühl speist. Die gemeinnützige Organisation bietet ein interdisziplinäres Weisheitstraining in vier Modulen an. Und betreibt eine Website mit Inhalten rund um ethische Themen: www.ethik-heute.org



Achtsamkeit

► kritischer Blick auf einen Trend

Öffentliche Vortragsreihe an der
Universität Hamburg
Wintersemester 2016/17



Numata Zentrum
für Buddhismuskunde

netzwerk
*ethik*heute

Zeit für eine kritische Reflexion

Achtsamkeit ist zu einem Trend geworden, insbesondere durch die Verbreitung des Programms „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR). Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit untersucht. Mediziner, Therapeuten, Pädagogen und mittlerweile auch Firmen interessieren sich dafür.

Damit scheint eine kritische Reflexion überfällig zu sein, zum Beispiel aus gesellschaftspolitischer Sicht: Blendet Achtsamkeit gesellschaftliche Kontexte aus und fördert den Rückzug ins Private? Wie ist es ethisch zu bewerten, wenn Firmen Achtsamkeit strategisch einsetzen und in den Dienst von Effizienz und Leistung stellen? Ist es möglich, Achtsamkeit in Schulen zu bringen, und wie könnte ein kritischer Bildungsdiskurs aussehen?

Buddhisten kritisieren, dass die gegenwärtig geläufigen Achtsamkeits-Übungen auf halbem Wege stecken blieben und die Verbindung sowohl zur Ethik als auch zur Weisheit gekappt hätten. Welche tieferen Bedeutungen hat die Achtsamkeit?

Ein weiteres Feld ist die Qualität der Studien, mit denen Wirksamkeit von Achtsamkeit belegt werden soll. Wie aussagekräftig sind ihre Ergebnisse? Ist Achtsamkeit tatsächlich ein Allheilmittel für die Krankheiten unserer Zeit? All diese Themen werden in den Vorträgen diskutiert.

Organisatorisches

Veranstalter: Numata-Zentrum für Buddhismuskunde und Netzwerk Ethik heute

Ort: Edmund-Siemers-Allee 1, ESA Ost, Raum 221

Anmeldung: nicht erforderlich; die Veranstaltungen sind kostenlos.

Audiothek: Audiodateien der Vorträge können später auf den Websites der Veranstalter abgerufen werden.

Achtsamkeit und Selbstbezogenheit

Eine Kritik aus gesellschaftspolitischer Sicht

Professor Dr. Hartmut Rosa

Donnerstag, 27. Oktober 2016, 18.15 Uhr

Die moderne Gesellschaft steuert auf ein kollektives Burn-out zu. Die Beschleunigung unseres Lebens bringt weitere Zeitnot. Menschen flüchten sich in Konsum, ohne jedoch eine Erfahrung von Resonanz und Lebendigkeit zu machen.

Achtsamkeit wird als Möglichkeit der Entschleunigung ins Spiel gebracht. Hier liegt jedoch die Verantwortlichkeit für gelingende Weltbeziehungen allein beim achtsamen Individuum. Die gesamtgesellschaftlichen Krisen von Wirtschaft, Demokratie und Ökologie werden ausgeblendet.

Zudem haben sich rund um Achtsamkeitspraktiken wie MBSR ganze Industriezweige angesiedelt, welche die Destruktivität des Beschleunigungssystems nur noch weiter stützen. Achtsamkeit trägt damit zur Entfremdung des Subjekts nicht nur von sich selbst, sondern von der Gesellschaft insgesamt bei.

Der 2. Teil des Vortrags präsentiert das Resonanzkonzept als einen Kompass für ein besseres Leben. Es werden Arbeit, Liebe, Kunst und Natur, aber auch Religion und Demokratie auf ihre Resonanzqualitäten hin überprüft.



juergen-bauer.com

Hartmut Rosa ist seit 2005 Professor für Soziologie an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena und seit 2013 Direktor des Max-Weber-Kollegs an der Universität Erfurt. Wichtigste Veröffentlichungen: *Beschleunigung. Die Veränderungen der Zeitstrukturen in der Moderne* (Frankfurt/M. 2005); *Soziologische Theorien* (mit David

Strecker und Andrea Kottmann, Konstanz 2007); *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung* (Berlin 2016)

Ist Achtsamkeit für jeden gut?

Neue Forschungsergebnisse

Dr. Ulrich Ott

Donnerstag, 17. November 2016, 18.15 Uhr

Meditation hat vielfältige Wirkungen. Die meisten davon sind positiv, aber keineswegs alle. Der Vortrag gibt einen Überblick über das ganze Spektrum. Der Schwerpunkt liegt auf den Risiken und negativen Wirkungen, weil diese oft nicht bedacht werden. Ist Achtsamkeit für jeden gut? Macht auch hier die Dosis das Gift? Diese und andere Fragen, die Gegenstand eines laufenden Forschungsprojekts am *Bender Institute of Neuroimaging* sind, werden im Vortrag kritisch beleuchtet und anhand von Fallbeispielen illustriert.



annavoelke.com

Dr. Ulrich Ott ist Diplom-Psychologe und erforscht seit über 15 Jahren an der Universität Gießen veränderte Bewusstseinszustände. Seine Forschungsschwerpunkte sind Effekte von Meditation auf die Funktion und Struktur des Gehirns, die er am *Bender Institute of Neuroimaging* mittels

Magnetresonanztomographie untersucht.

Impressum: Netzwerk Ethik heute gGmbH, Johnsallee 62, 20148 Hamburg, Telefon: 040 – 45 01 41-0, E-Mail: info@ethik-heute.org, www.ethik-heute.org, gedruckt auf 100%-Recyclingpapier, Text und V.i.S.d.P.: Birgit Stratmann, Gestaltung: Kati Krüger, Druck: Alsterpaper, Hamburg