

Medienmitteilung

Kilchberg, 22. Oktober 2015

Symposium am Sanatorium Kilchberg

«Achtsamkeit in der Psychotherapie»



Am Symposium «Achtsamkeit in der Psychotherapie - East meets West» vom 29. Oktober am Sanatorium Kilchberg werden Möglichkeiten beleuchtet, das buddhistische Konzept der Achtsamkeit mit westlicher Psychologie zu verbinden.

Unsere Wahrnehmung hängt zentral von der Qualität unserer Aufmerksamkeit ab. Können wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf eine Person, eine Situation oder einen Sachverhalt konzentrieren, ist unsere Wahrnehmung näher an der Realität. Wir leben in einer Zeit der Ablenkungen durch Vorausdenken und Hinterherdenken, in der die gezielte Aufmerksamkeit auf die Gegenwart eine heilsame Wirkung entfalten kann.

Die Form der Aufmerksamkeit, die in der buddhistischen Tradition Achtsamkeit genannt wird, ist Konzentration und Ausweitung der Aufmerksamkeit zugleich. Es ist die Ausrichtung des Geistes auf seine grundlegende Fähigkeit, absichtsvoll und nicht wertend wahrzunehmen. Seit einigen Jahren wird dieser Ansatz vermehrt in moderne, westliche Psychotherapieansätze integriert. Dabei werden positive Effekte auf Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit sowie im Umgang mit Emotionen beschrieben. Im buddhistischen Verständnis wird Achtsamkeit als ein Weg zur Überwindung von Leiden verstanden.

Die Referentinnen und Referenten beleuchten das Menschenbild, das diesem Konzept zugrunde liegt. Was bedeutet Achtsamkeit für das Selbstverständnis? Wie gelingt die Integration in einen westlichen Therapiekontext? Das Symposium greift diese Fragestellungen aus philosophisch-soziologischer, buddhistischer, psychologischer und neurowissenschaftlicher Perspektive auf. Es werden aktuelle Befunde aus Psychotherapieforschung und Neurowissenschaften vorgestellt und diskutiert. Die Veranstaltung steht allen interessierten Personen offen und ist kostenlos.

Programm vom 29. Oktober, 14.00 bis 17.40 Uhr

14.00 - 14.15 Begrüssung und Einleitung

Dr. med. Christine Poppe, Chefärztin Psychotherapie, Sanatorium Kilchberg AG

14.15 - 14.50 Achtsamkeit und das Konzept des Ichs

Dr. phil. Hoo Nam Seelmann, freischaffende Journalistin, Autorin und Übersetzerin, Basel

14.50 - 15.25 Die Praxis der Achtsamkeit auf dem buddhistischen Weg des Erwachens

Dr. phil. Yuka Maya Nakamura, Psychologin, Center for Mindfulness, Zürich

15.25 - 15.55 Kaffeepause

15.55 - 16.30 Wirkmechanismen von Achtsamkeit und neurowissenschaftliche Korrelate

Dr. rer. nat. Britta Hölzel, Diplom-Psychologin, Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München sowie Massachusetts General Hospital, Department of Psychiatry, Charlestown, USA

16.30 - 17.05 Die psychologischen Wirkungen der Meditation

Prof. Dr. Peter Sedlmeier, Professur für Forschungsmethodik und Evaluation in der Psychologie, Institut für Psychologie, Technische Universität Chemnitz

17.05 - 17.30 Diskussion mit den Referenten

17.30 - 17.40 Abschlussmeditation

Dr. phil. Yuka Maya Nakamura, Psychologin, Center for Mindfulness, Zürich

Anschliessend **Apéro** mit allen Teilnehmenden

Für weitere Auskünfte stehen gerne zur Verfügung:

Frau Fabienne Stoll, Weiterbildung, Sanatorium Kilchberg

Tel. 044 716 42 66, Email: weiterbildung@sanatorium-kilchberg.ch

Frau Jacqueline Baumann, Marketing & Kommunikation, Sanatorium Kilchberg

Tel. 044 716 42 22, Email: j.baumann@sanatorium-kilchberg.ch