

# Dr. Reiner Frey: Das Geschenk der Meditation

**DVSG-Bundeskongress, Kassel 14.11.2019**

**Forum 13: Selbstfürsorge für Profis in der Sozialen Arbeit:**

**Der Blick auf die eigene Gesundheit**

# Meditation als Geschenk ?

**Alles was wir dazu brauchen, ist immer schon da:**

- Atem
- Körper
- Bewusstsein

# Keine einheitliche "Methode" der Meditation

- Sitzen
  - Gehen
  - Körperübungen: Tai Chi, Qi Gong ...
  - Musik / Singen
  - Mantrarezitation
  - Koan
  - ...
- > Körper und Geist immer zusammen dabei!

# Einheitliche Ziele von jeder Meditation

## „Pycho-und Physiohygiene“ (Level 1):

- Entspannung / Stressreduktion
- Konzentration /Fokussierung
- Bessere Gesundheit

## „Selbstveränderung und Selbsterkenntnis“(Level 2):

- geistige Klarheit/ Bewusstseinschulung
- Neue Selbst- und Weltsicht

## „Spirituelle /mystische Erkenntnis /Erleuchtung“ (Level X)

# Neurowissenschaftlich gesicherte Effekte

Seit 10-15 Jahren Studien aufgrund Hirnuntersuchungen (MRT):

- **Generelle Verbesserung:**
  - Achtsamkeit**
  - Gedächtnisleistungen**
  - Körperbewusstsein**
- **Generelle Verminderung:**
  - Stress**
  - Angst**
- **Verlangsamung Alterungsprozess**

Überblick: U.Ott, Sedlmeier

# Klinische/ therapeutische Effekte

- **Schmerzen vermindern**
- **Angst vermindern**
- **Zugang zu Gefühlen ermöglichen**
- **Depression kontrolliert begleiten**
- **Demenzprävention**

# Technik der „Versuchsanordnung Meditation“

- Körperhaltung (stilles Sitzen, aber auch Bewegungsübungen...)
- Körperliche Entspannung
- Konzentration (zumeist auf Atem)
- Atemfluss im Körper
- Achtsamkeit (offen für Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen)
- Negative Gedanken in positive verändern
- Nichts festhalten
- Loslassen von geistigen und körperlichen Beobachtungen
- Leere / Einheit

# Ursprünge im Buddhismus und Hinduismus

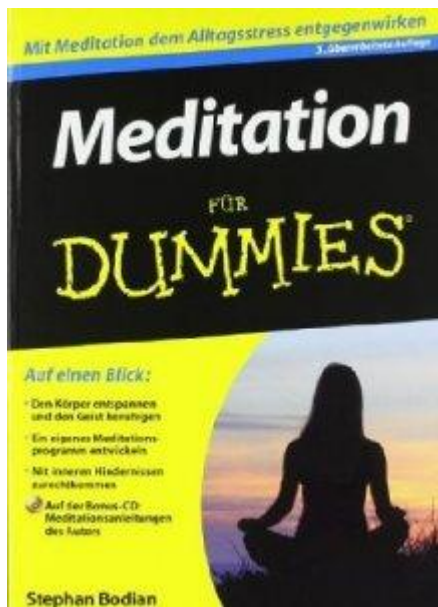
- seit 2500 Jahren praktiziert + so lange positiv "evaluiert"
- Im 20. Jh. in den Westen gekommen + unter neuen Vorzeichen wiederentdeckt
- A: Traditioneller Buddhismus
- B: Negative Entwicklungen: „Esoterik“
- C: Positive Entwicklung: „Säkularisierung“, z.B. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
- Einführung ins Bildungssystem



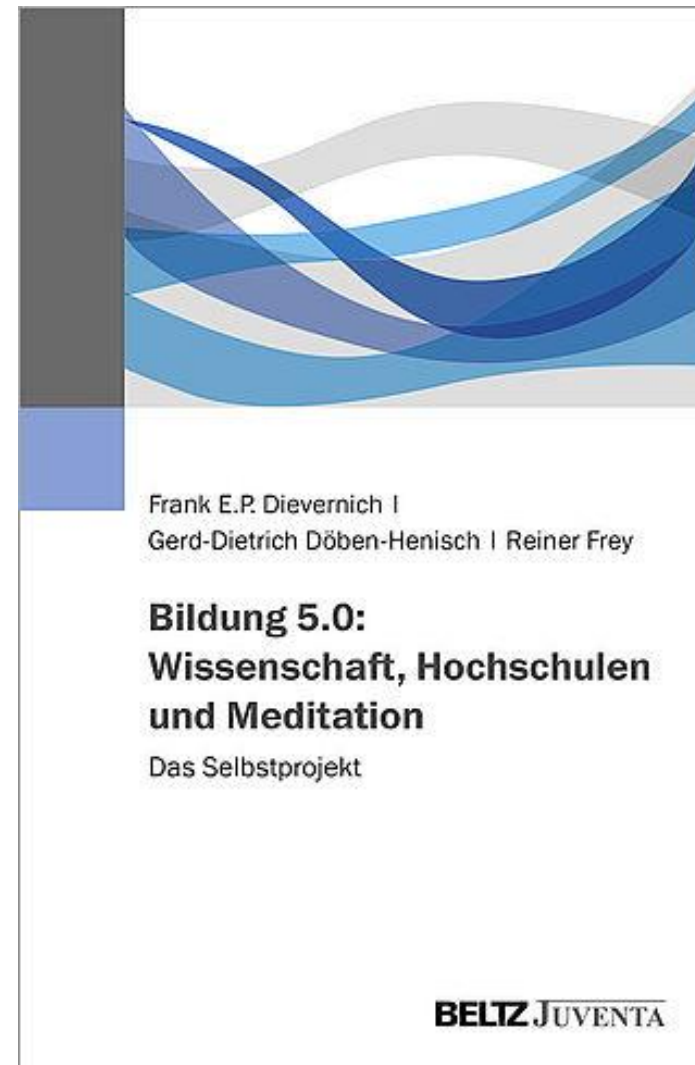
# Projekt „Bildung 5.0“ an der Frankfurt University of Applied Sciences

- **Persönlichkeitsbildung: Meditation, Selbstreflexion, Gesellschaftliche Verantwortung**
- **Projekt seit 3 Jahren – Vortragender Projektleiter**
- **Körper-Geist-Einheit im Blick statt kognitive Anforderungen**
- **Angebot an alle Studierenden (und mitarbeitende): Studium Generale, freie Meditationskurse**
- **Forschungsprogramm**
- **Veränderung des Bildungssystems selbst = „Bildung 5.0“**

# Literaturempfehlungen



# Literaturempfehlungen



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**