

14. SMMR-Tagung
Meditation in Wissenschaft und Praxis
7.-9. November 2014
Bildungsstätte Heiligenhof
97688 Bad Kissingen

Abstracts der Vorträge und Workshops sowie Kurzvita der Referenten/innen

Neurophysiologie der Gedankenleere

Prof. Dr. Thilo Hinterberger

Viele neurowissenschaftliche Theorien behaupten, dass Bewusstsein mit Informationsverarbeitung höherer Ordnung - was einer Aktivierung spezifischer Hirnarealen entspricht – einhergeht.

Dagegen verlangen die meisten Meditationsformen eine down-Regulierung bestimmter mentaler Aktivitäten bei gleichzeitiger Vollbewusstheit.

Um die physiologischen Merkmale von Bewusstseinszuständen mit abnehmender mentaler Verarbeitung (64 EEG-Kanäle) festzustellen, wurden 50 Teilnehmern aus diversen Meditationsrichtungen während verschiedener Meditationsaufgaben untersucht. (30 Teilnehmer meditierten regelmäßig seit mindestens 5 Jahren, über 1000 Meditationsstunden). Vergleiche der EEG-*Spectral Power* bei der Aufgabe „*wakeful thoughtless emptiness*“ (TE) mit anderen Meditationsaufgaben zeigten statistisch signifikante Aktivitätsabnahmen in diversen Frequenzbereichen.

Unsere Befunde zeigen u.a., dass TE sowohl durch reduzierte Hochfrequenz-Hirnverarbeitung als auch gleichzeitige Reduktion von Niedrigfrequenz-Hirnverarbeitung gekennzeichnet ist. Dies unterscheidet sich von hoch kognitiven wie auch von Schlaf- und Schläfrigkeit Zuständen. Eine Gruppe von Nicht-Meditierenden zeigte dagegen keine derartig signifikante Abnahme.

Prof. Dr. Thilo Hinterberger ist Physiker und Neurowissenschaftler. Er ist Professor für Angewandte Bewusstseinswissenschaften in der Psychosomatischen Medizin am Universitätsklinikum Regensburg. Seine interdisziplinären Forschungsprojekte verbinden die Bereiche Medizin, Neurophysiologie, Therapie, Kunst und die Naturwissenschaften. www.ab-wissenschaften.de

Woher kommen wir, wohin gehen wir? Der Mensch in der Entwicklung des Geistigen.

Prof. Dr. Thomas Görnitz & Dr. Brigitte Görnitz

Die Realität und die Kraft des Geistes ist unter dem naturalistischen Wissenschaftsparadigma schwer nachvollziehbar. Die moderne Quantentheorie relativiert jedoch scheinbar unüberbrückbare Unterscheidungen und führt schließlich zu einer Äquivalenz von Materie, Energie und einer abstrakten Quanteninformation. Bewusstsein als Quanteninformation, die sich erlebt und kennt, wird damit aus naturwissenschaftlicher Sicht so real wie die Atome im Gehirn.

Die kosmische, chemische, biologische und kulturelle Evolution führt zu immer komplexeren Gestalten. Sie kann interpretiert werden als eine Entfaltung von immer höher entwickelten Formen von Informationsverarbeitung. Naturwissenschaft ist aufgefordert, diese Entwicklung mit ihren Übergängen zu erklären. Einige Spekulationen über den Fortgang dieser Evolution schließen den Vortrag ab.

Ein Blick auf Leib und Seele.

Dr. Brigitte Görnitz & Prof. Dr. Thomas Görnitz

Der Mensch kann nur verstanden werden, wenn er als Einheit von Leib und Seele begriffen wird. Sie sind verschiedene Erscheinungsformen einer Grundsubstanz, der Prototyposis. Somit kann ihre wechselseitige Beeinflussung auch naturwissenschaftlich verstanden werden.

Die Fülle des Psychischen vom Unbewussten über das Vorbewusste bis zum sprachlich reflektierende Bewusstsein kann nur mit der dynamischen Schichtenstruktur von klassischer und quantischer Physik verstanden werden. Mit der Quantentheorie eröffnen sich Zugänge zu geistigen Phänomenen, die ohne sie unerklärlich blieben oder geleugnet werden müssten.

Dr. Brigitte Görnitz

Studium der Tiermedizin und Promotion an der Universität Leipzig,
Studium der Psychologie in München, Abschluss als Diplompsychologin,

Weiterbildung zur Psychoanalytikerin, Tätigkeit in eigener Praxis,

Abhalten von Seminaren und Weiterbildungsvorträgen

2009 Theophrastus Wissenschaftspreis "Ganzheitliche Medizin" (mit Thomas Görnitz)

Prof. Dr. Thomas Görnitz

Physikstudium und Promotion in mathematischer Physik in Leipzig;

1979 Übersiedlung nach München und wissenschaftliche Zusammenarbeit mit Carl Friedrich v. Weizsäcker; ab 1994 bis 2009 Professur an der Goethe-Univ. Frankfurt am Main; 2003 "Michael und Biserka Baum Preis" des Frankfurter Fördervereins für Physikalische Grundlagenforschung und des Fachbereiches Physik der Universität Frankfurt

Wirksamkeit von Entspannung und Meditation zur Blutdrucksenkung und bei kardiovaskulären Erkrankungen.

Dr. Michael Matthis

Stress spielt eine große Rolle auf jeder Ebene der Entstehung von Bluthochdruck und kardiovaskulären Erkrankungen. Können die Methoden der Stressreduktion dem entgegenwirken? Wie wirksam sind die verschiedenen Entspannungs- und Meditationstechniken? Interessante aktuelle Studien haben die Wirksamkeit bestimmter Meditationstechniken eindrucksvoll belegt. Über die faszinierenden Ergebnisse möchte ich einen Überblick geben, sowie über die neuen Empfehlungen der Amerikanischen Herzgesellschaft hierzu.

Dr. Michael Matthis ist ein Allgemeinarzt und Wissenschaftler in Lübeck, der sich seit Jahren intensiv mit Meditation beschäftigt. In Kooperation mit der Kardiologie der Universität zu Lübeck wird in seiner Praxis z.Zt. eine Studie zur Herz-Kreislauf-Wirkung von TM und PMR durchgeführt. Buch- und Kongressbeiträge, sowie überregionale Vorträge.

Yoga für das Herz? Eine umfassende Analyse der Forschungslage zu Yoga in der Prävention und Rehabilitation von Herzerkrankungen.

Dr. rer. medic. Holger Cramer

Meditative Verfahren werden schon länger als Methode zur Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen diskutiert. Insbesondere über eine blutdrucksenkende Wirkung wird ein positiver Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem postuliert. Gerade Yoga als Kombination von Meditations- und Atemtechniken mit sanfter Bewegung wird häufig eine herzsützende Wirkung nachgesagt. In einer systematischen Analyse wurde an der Universität Duisburg-Essen die Forschungslage zu Yoga als Methode der Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen untersucht und statistisch ausgewertet („Metaanalyse“) – insgesamt mehr als 50 Studien mit fast 4.000 Teilnehmern. Der Vortrag stellt die Studienlage umfassend dar und zeigt auf, inwieweit Yoga Risikofaktoren wie erhöhte Blutfettwerte, Übergewicht und Bluthochdruck aber auch die Symptome manifester Herzerkrankungen positiv beeinflussen kann.

Dr. Holger Cramer, Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Kliniken-Essen-Mitte, Medizinische Fakultät, Universität Duisburg-Essen, SMMR-Laureat 2013: 1. Forschungspreis für hervorragende experimentelle Forschung

Nutzen von Internet und Smartphones für die Meditation und die Meditationsforschung.

Dr. Ulrich Ott

Meditation kann gänzlich ohne elektronische Hilfsmittel praktiziert werden. Einschränkungen des Internet-Zugangs und des Gebrauchs von Mobiltelefonen sind in spirituellen Zentren üblich. Auf den ersten Blick scheinen die neuen technischen Möglichkeiten also wenig hilfreich bzw. sogar abträglich für die Praxis der Meditation.

Dabei wird jedoch übersehen, dass es durchaus Anwendungsbereiche gibt, in denen Internet und Smartphones die Ausübung und die Erforschung von Meditation sinnvoll unterstützen können. Angefangen von der Nutzung des Smartphones als Zeitgeber für Beginn und Ende der Meditation, über geführte Meditationen per MP3-Datei über Kopfhörer bis hin zu ausgefeilten „Apps“, existiert ein breites Spektrum von Anwendungen.

Für die Erforschung der Meditation eröffnen sich hier neue Chancen, z.B. automatisch angelegte Übungsprotokolle auszuwerten oder die Motivation der Studienteilnehmer zu steigern. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, physiologische Daten zu messen. Solche technische Möglichkeiten werden im Überblick und exemplarisch anhand praktischer Demonstrationen veranschaulicht.

Dr. Ulrich Ott ist Dipl.-Psychologe und erforscht seit fünfzehn Jahren an der Justus-Liebig-Universität in Gießen veränderte Bewusstseinszustände. Sein Forschungsschwerpunkt sind Effekte von Meditation auf die Funktion und Struktur des Gehirns, die er am *Bender Institute of Neuroimaging* mittels Magnetresonanztomographie untersucht. Ausführlicher Lebenslauf <http://www.uni-giessen.de/cms/bion>

Meditieren als Ein- und Auftauchen im Bewusstsein.

Prof. Dr. Renaud van Quekelberghe

Ausgehend von der grundlegenden Bimodalität des Bewusstseins (Alltags- vs. Ozeanisches Bewusstsein) werden innerhalb einer nicht-dualen (monistischen bzw. henologischen) Sichtweise des Bewusstseins Wege der Selbsterkenntnis wie Selbstreflexion, Kontemplation, Yoga oder Meditation als eine „Reise im Bewusstsein“ thematisiert.

Demnach gibt es zahlreiche Möglichkeiten innerhalb der Bewusstseinsbimodalität ein- und aufzutauchen.

Prof. Dr. Renaud van Quekelberghe, DDiv., Dipl.-Psych.
Jg. 44, lange Zeit im Bereich „Klinische Psychologie/Psychotherapie“ an der Uni Koblenz-Landau tätig. Forschungsschwerpunkte: Ethnopsychologie, meditative Psychotherapie und das Studium nicht-dualer Erkenntnis- und Meditationstraditionen.

Workshop

„Inner Science“ – Innere Dimensionen erforschen und Intuition & Inspiration vertiefen – Eine spirituelle Praxis auf dem Weg zu feinerer Wahrnehmung und höheren Erkenntnissen.

Stephanie Tangeten

Wir nehmen oft mehr wahr und wir wissen oft mehr, als uns in den meisten Momenten unseres Lebens vielleicht ganz bewusst ist.

In diesem Workshop werden wir unsere Intuition und Inspiration näher erforschen. Und über verschiedene Übungen und Meditationen werden wir unserem inneren Potential näher kommen. So können wir unsere spirituellen Fähigkeiten nutzen, um Entscheidungen zu treffen, die noch mehr unserem wahren Wesen entsprechen bzw. die noch mehr den Kern der Wirklichkeit treffen. Dabei werden wir unsere feinere Wahrnehmung schulen und eventuell Dimensionen erfahren, die uns sonst eher nicht so bewusst und alltäglich sind.

Stephanie Tangeten-Wittrock

Diplombiologin (Neuro- & Kognitionswiss. Und Psychologie), 3-jährige Ausbildung in der Academy of Inner Science (*Timeless-Wisdom-Training*) mit Thomas Hübl, langjährige Zen- und Yoga-Praxis, Studium der Integralen Theorie und Praxis nach Ken Wilber, Sri Aurobindo und Jean Gebser.

Workshop

Automat Mensch...und der Sprung ins Potenzial.

Dr. Hans Hein

Der Mensch führt ein automatisches Leben.

Die Programme der DNS, die Programmierungen durch Meme, wiederholt er immer wieder. Die Neuroevolution bietet jetzt neue Wege. Wir können bewusst Muster (Meme) erfinden und von unseren Potentialen anziehen und entwickeln lassen. Dazu gibt es ein sehr einfaches Werkzeug. Mit dem Modell der Tetraedischen Intelligenzen können die 4 Grundmuster erkannt und in Potenziale verwandelt werden. Mit inbegriffen ist ein effizientes Meditationsformat.

Dr. Hans Hein, Leiter vom *Forum Synergie* in Hannover.

Workshop

Psychohygiene für Therapeuten

Dr. med. Ortwin Lüers

Als professionelle Helfer allgemein aber insbesondere als Psychotherapeuten sind wir beruflich lang anhaltend mit dem Leiden der Patienten und deren belastenden Erfahrungen konfrontiert.

Besonders innerhalb der Traumatherapie kann das empathische Mitempfinden innerhalb der therapeutischen Beziehung dazu führen, dass das traumatische Erleben

der Betroffenen in uns subtil, aufgrund eigener, nicht aufgearbeiteter Prozesse aber auch nur einfach durch die schockartige Wucht eines Traumas zu nachhaltigen Schäden und enormer Stresserfahrung führt, welche die weitere therapeutische Arbeit stark erschweren oder sogar verhindern kann. Hier sind über Supervision weitere protektive Maßnahmen erforderlich.

In diesem Workshop geht es neben ein paar theoretischen Grundlagen zunächst um die Analyse äußerer Faktoren wie z.B. dem Optimieren von Zeitmanagement, Pausen, Ernährung, Praxisraum und Umgebung und schließlich das praktische Anwenden innerer Faktoren außerhalb und innerhalb der therapeutischen Situation, Hierzu zählen u.a. kognitive, imaginative und körperliche Übungen sowie meditatives Achtsamkeitstraining.

Dr. med. Ortwin Lüers, 42, ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Verhaltens- und Traumatherapeut, ist in eigener Praxis tätig und verfügt über langjährige klinische Erfahrung in der therapeutischen Arbeit mit akut- und komplex traumatisierten Patienten im Einzel- und Gruppensetting. Seit mehr als 20 Jahren Praxis der Meditation, Kampfkunst und Qi Gong. Solche Ansätze werden auch in den Workshop mit einfließen, daher lockere Kleidung mitbringen.

Workshop

Tauchübungen ins Ozeanische Bewusstsein.

Prof. Dr. Renaud van Quekelberghe

Ausgehend vom kaschmirisch-shivaitischen Tantra werden exemplarisch einige Meditationsübungen erläutert und praktiziert.

Solche Übungen beziehen sich u.a. auf Texte wie Vijñāna Bhairava oder Yogavāsishtha bzw. Mokshopāya.

Vorkenntnisse und Erfahrungen in Yoga/Meditation erwünscht !

Nahtoderfahrungen als spirituelle Krise: Die Bedeutung von Beratung und Therapie

Prof. Dr. Dr. Wilfried Kuhn; Dr. Eugenia Kuhn & Sabine Mehne

Während die materialistisch orientierte westliche Medizin Nahtoderfahrungen (NTE) auf „komplexe Halluzinationen“ des sterbenden Gehirns reduziert, sprechen eine Vielzahl von neueren Erkenntnissen dafür, dass NTE neurobiologisch nicht vollständig erklärt werden können.

Nicht selten bezeichnen Menschen ihre NTE als die wichtigste Erfahrung in ihrem Leben. Allerdings verstehen Menschen mit NTE oft die Veränderungen nicht, die sich bei ihnen vollziehen. Vor dem Hintergrund neuer Wertprioritäten fällt es ihnen schwer, die gewohnten Alltagsrollen, die nicht mehr den gleichen Stellenwert wie früher besitzen, und den bisherigen Lebensstil fortzusetzen.

Der Vortrag/Seminar gliedert sich in drei Teile: zuerst wird Wilfried Kuhn die bei Nahtoderfahrungen auftretenden psychologischen, spirituellen und transzendenten

Veränderungen zusammenfassen. Im zweiten Teil wird Sabine Mehne, die selbst eine Nahtoderfahrung hatte, auf die durch die Nahtoderfahrung ausgelösten Veränderungen in ihrem Leben näher eingehen. Abschließend wird Eugenia Kuhn aus ihrer Sicht als Psychotherapeutin mit spirituellem Hintergrund die Möglichkeiten der Beratung und Therapie bei Menschen mit NTE diskutieren. Dabei wird sie insbesondere darauf hinweisen, dass Erfahrungsberichte von Menschen mit NTE und den daraus resultierenden Veränderungen auch in der Therapie diverser psychischer Erkrankungen (Depression, Ängste, Suizidgedanken) von erheblicher Bedeutung sein können.

1. Kuhn Wilfried, Prof. Dr. rer. Dr. med. habil., seit 2001 Chefarzt der Neurologischen Klinik des Leopoldina-Krankenhauses der Stadt Schweinfurt GmbH. Mehr als 350 wissenschaftliche Publikationen zu neurologischen Fachthemen. Veröffentlichung mehrerer Bücher und Beiträge zu den Themen Altern, Gehirn, Persönlichkeit, Morbus Parkinson und Nahtoderfahrungen. Seit ca. 30 Jahren Beschäftigung mit Grenzerfahrungen zwischen Spiritualität und Wissenschaft, Erfahrungen mit verschiedenen Meditationstechniken. Seit 1991 Praxis des stillen Qi Gong nach Zhi Chang Li.

2. Dr. med. Dipl.-Chem. Eugenia Kuhn, langjährige klinische Tätigkeit in Kinderheilkunde, innerer Medizin, Allgemeinmedizin, Psychiatrie und Psychosomatik in Süddeutschland und im Ruhrgebiet. Ärztin für Naturheilverfahren. Als Fachärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie seit 2001 in Schweinfurt niedergelassen (psychodynamisch-orientierte und transpersonale Psychotherapie). Seit 25 Jahren Beschäftigung und Erfahrungen mit Spiritualität, Meditation, Sterbeprozess und Bewusstseinsveränderungen. Nebenberufliche Tätigkeit als Qi Gong- und Achtsamkeitslehrerin (MBSR).

3. Sabine Mehne war als Physio- und systemische Familientherapeutin in eigener Praxis tätig. 1995 erkrankte sie an Krebs und stand kurz vor dem Tod. Sie ist Mitbegründerin des Netzwerkes Nahtoderfahrung e. V., Autorin des Buches „Licht ohne Schatten - Leben mit einer Nahtoderfahrung“ und hält zusammen mit dem Kardiologen und Nahtodforscher Pim van Lommel und anderen Wissenschaftlern Vorträge im deutschsprachigen Raum.

Leben ist ein geheimnisvolles Zusammentreffen vieler Welten.

Elisabeth Beszterda

Wir haben vergessen, dass die Formen unserer sichtbaren Welt ihre Wurzeln in den unsichtbaren Dimensionen haben. Die inneren und äußeren, sichtbaren und unsichtbaren Welten kommen allein durch unser Bewusstsein zusammen. Dort wo die

Meere des Bewusstseins sich treffen, können die Teile der gesplitterten Welten wieder ein Ganzes werden und Heilung geschehen.

Durch Meditation und Traumarbeit öffnen sich Türen und Wege, die uns dabei helfen, das Leben in einem viel größeren Zusammenhang zu sehen ist.

Elisabeth Beszterda, Jg. 54, Psychologische Psychotherapeutin, niedergelassen in Hamburg, Studium Soziologie, Triadische Karriereberatung und Coach, Traumarbeit nach L. Vaughan-Lee und C. G. Jung. Leitung von Meditations-, Ausbildungs- und Selbsterfahrungsgruppen. Langjährige Praxis der Meditation in Naqshandiyya-Mujaddidiyya-Tradition

Das Raum-Matrix-Modell: Eine mystische Perspektive zur Neuro-Philosophie des Bewusstseins.

Uwe Winter

Die Frage nach der Natur des Bewusstseins ist eine der faszinierendsten und grundlegendsten Fragen der aktuellen neurowissenschaftlichen Forschung und zugleich eine uralte Frage des Menschen. Heute besteht die einzigartige Möglichkeit, die über Jahrtausende gefundenen „subjektiven“ Antworten und die neuesten Erkenntnisse der „objektiven“ Hirnforschung in Dialog zu bringen.

Erfahrungsberichte und Konzeptionen aus kontemplativ-mystischen Traditionen können dabei eine neue Perspektive eröffnen, für eine umfassende, integrative Wissenschaft vom Bewusstsein.

Vorgestellt wird ein neuro-philosophisches Modell des Bewusstseins, welches es erstmals ermöglicht, alltägliches Erleben, verschiedenste Formen der Meditation und mystische Erfahrungen in einem einheitlichen Rahmen zu beschreiben.

Implikationen des Modells für zentrale Fragen der Philosophie des Geistes, der Meditations- und Mystik-Forschung werden diskutiert. Der aktuelle Stand eines laufenden Forschungsprojekts zur experimentellen Prüfung des Modells mittels bildgebender Verfahren wird skizziert.

Ulf Winter studierte Psychologie an der Uni Freiburg. Mitarbeiter am Institut für Grenzgebiete der Psychologie und Psychohygiene (IGPP) in Freiburg; SMMR-Laureat 2013.

Meditation, Jñāna-Yoga und Wissenschaft.

Prof. Dr. Gela Weigelt

(Natur – inklusive des Geistes des forschenden Forschers)Wissenschaft -einschließlich Neurowissenschaft - ist ohne Subjekt-Objekt-Spaltung nicht zu betreiben. Da aber das höchste Erkenntnis- und Erfahrungsziel eines meditierenden *Homo sapiens* gerade in der Überwindung dieser Spaltung liegt, in der sich ein forschender Forscher mit einem

„Ich“ (als Jiva inkl. *Antahkarana/Ahamkara*) einer vermeintlich objektiv gegebenen Welt = *māyā* (inkl. der Testperson/en) gegenübersteht, ist es an der Zeit, *Viveka* analog der modernen Physik zu thematisieren.

Prof. Dr. Gela Weigelt, Studium der Philosophie, Psychologie und Pädagogik in München und Hannover. Professur an der Hochschule Hannover (1995). Sie verbindet idealistisch-westliche Philosophie mit östlichen Weisheitslehren/Quantenphysik; Kritische Analyse von Neurowissenschaften

Shri Aurobindo: ‚Herabkunft ist ein sine qua non der Transformation‘.

Dr. Christian Brehmer

Dr. Christian Brehmer arbeitet gegenwärtig an einer Taschenbuchausgabe seines Buches „Vom Urknall zur Erleuchtung. Die Evolution des Bewusstseins als Ausweg aus der Krise“ (Verlag Via Nova). Er unterrichtet „Cross-Over Yoga“ und hat einen tiefenphilosophischen Arbeitskreis gegründet: www.philosophenrundenelle.blogspot.de

ADHS und Stress: Wie Meditation hilft, Stress abzubauen und das Verhalten zu verbessern.

Dr. Michael Matthis

ADHS ist die häufigste psychische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter. Es ist ein gewaltiges Problem in den betroffenen Familien und auch gesellschaftlich eine große Herausforderung. Auch aufgrund der unklaren Langzeitnebenwirkungen der medikamentösen Therapie fühlt man ein Unbehagen und sucht man nach weiteren Therapieoptionen. Welche Rolle kann Meditation dabei spielen? Studien werden vorgestellt, die zeigen, dass Meditation tatsächlich wirksam ist und ein großes Potential hat in der ADHS Behandlung. Meditation kann z.B. das innere Erleben, das Verhalten und auch die Hirnphysiologie verbessern. Schüler, Eltern und Lehrer bemerken Verbesserungen. Ich möchte einen Überblick über die eindrucksvollen Ergebnisse geben.

Spiritualität, Gesundheit, Meditationstiefe und innere Kongruenz bei Praktizierenden – Eine Langzeitstudie.

Dr. Harald Piron und Dipl.-Biol. Stephanie Tangeten

Was ist Spiritualität und wie wird sie erlebt?

In welcher Weise hängen bestimmte kognitive, als „spirituell“ verstandene Haltungen bzw. Aspekte der Motivation und Einstellung mit dem Erleben während meditativer Übungen zusammen? In welcher Weise beeinflussen sich meditative Übungen zusammen? In welcher Weise beeinflussen sich meditatives Einlassen (innere

Kongruenz), Meditationstiefe, Verständnis von Spiritualität bzw. spirituelle Haltungen sowie Parameter körperlicher und seelische Gesundheit untereinander/gegenseitig ? Vorge stellt wird eine Langzeitstudie mit 40 Probanden, die über einen Zeitraum von 5 Jahren an einer spirituell geleiteten, meditativen Trainingsgruppe teilnahmen, die sich keiner bestimmten Religion oder Philosophie zuordnen lässt.

Dr. Harald Piron, Dr. phil., Dipl.-Psych., geb. 1967. Ausbildungen in VT, REVT und Psychosynthese, langjährige Kontemplationspraxis, psychotherapeutische Tätigkeit seit 1993, Approbation und Niederlassung als Psychotherapeut seit 1999. Meditationsforschung, Gründungsmitglied der SMMR und Vorstandsarbeit seit 2000. Redaktionsmitglied der Fachzeitschrift „Bewusstseinswissenschaften“, Mitherausgeber der Buchreihe „Meditation und Yoga“, Begründer der „Transpersonalen Verhaltenstherapie“.