



**Achtsamkeit macht Schule**

Erste Langzeitstudie zur Meditation für Teenager



Großbritannien geht mit einem bisher einzigartigen Langzeitforschungsprojekt an den Start, das über sieben Jahre hinweg die Wirkung von Meditation auf Teenager im schulischen Kontext erforschen soll. Die Universität Oxford und das University College London rekrutieren dafür 7.000 Jugendliche im Alter zwischen 11 und 16 Jahren an 76 weiterführenden Schulen. Willem Kuyken, Professor für klinische Psychologie an der Universität Oxford und Leiter der Studie, geht davon aus, dass das Achtsamkeitsprojekt eine wesentliche Grundlage für spätere politische Entscheidungsprozesse liefern könne. »So wie das Laufen ein anerkannter Weg ist, um die physische Gesundheit zu schützen, können Achtsamkeitsübungen die geistige Fitness und Resilienz fördern. Gegenwärtig überholt der Enthusiasmus allerdings die wissenschaftlichen Beweise, weshalb der Druck groß ist, durch eine qualitativ hochwertige Studie die Wirksamkeit von Meditation zu untermauern«, erklärt Kuyken. Ab kommenden Jahr sollen die Schülerinnen und Schüler 10-wöchige Achtsamkeitskurse erhalten, mit 30 Minuten Unterricht pro Woche in der Schule und bis zu 20 Minuten täglicher Praxis zu Hause. In Großbritannien gibt es bereits 2.200 ausgebildete Achtsamkeitslehrer, die bis zu 200.000 Menschen im Jahr unterrichten könnten. Die Studie will vor allem untersuchen, wie sich die Achtsamkeitsübungen auf die psychische Gesundheit der Schüler auswirken und auf ihre emotionale Selbstregulation.

**Utopie für Flüchtlinge**

Rupert Neudeck und Sekem denken über Kooperation nach



Rupert Neudeck schrieb mit seinen »Grünhelmen« Geschichte. 1979 rettete er mit der Cap Anamur tausenden vietnamesischen Flüchtlingen das Leben. Etwa zur gleichen Zeit gründete Ibrahim Abouleish in der ägyptischen Wüste das Lebensprojekt Sekem, das heute zu einer Gemeinschaft mit 2.000 Menschen geworden ist. Heute werden dort Bio-Lebensmittel, Gesundheitsprodukte und Textilien aus ökologischem Anbau produziert. Zudem wurden ein Kindergarten mit heilpädagogischer Abteilung, eine Schule, ein Berufsbildungszentrum, eine Einrichtung für Erwachsenenbildung, ein Krankenhaus und ein Institut für angewandte Forschung aufgebaut. Die Heliopolis Universität wurde gegründet, die seit 2012 Studienkurse in den Fächern Ökonomie, Technik und Pharmazie anbietet. Inspiriert durch die Anthroposophie Rudolf Steiners wird dort eine konkrete Utopie gelebt. Neudeck, der kürzlich in Sekem war, sagt: »Die Vorstellung der Produzenten-Gemeinschaft, die Gemeinschaft der Lehrenden und Lernenden, das Zusammenstimmen von Natur und Zivilisation, das alles war bisher in den großen Utopien angekündigt.«

Bei seinem Besuch sprach Neudeck auch davon, dass Sekem und seine Grünhelm-Initiative sich gemeinsam für Flüchtlinge in Ägypten einsetzen könnten: »Durch eine Kooperation in Gestalt einer Berufsausbildung und einem Produktionsbetrieb für die Eritreer und Somalis kann sich eine gegenseitige Wertschätzung der Arbeiten und Arbeitsmodalitäten sehr gut ergeben.«

[www.news.sekem.com/de](http://www.news.sekem.com/de)  
[www.gruenhelme.de](http://www.gruenhelme.de)

**Hemispheres**

Comic goes Tiefsinn



Vor Kurzem ist der erste Band der Graphic Novel »Hemispheres« erschienen, die der »Tagesspiegel« als »eines der gegenwärtig aufwendigsten Comic-Projekte Deutschlands« beschrieb. Und tatsächlich soll dieser anspruchsvolle Comic zu einer Plattform werden, um über unsere Zukunft nachzudenken. Die kreativen Köpfe hinter dem Projekt sind der Autor von »Hemispheres« und Unternehmensgestalter Christopher De La Garza, der Physiker und Illustrator Sascha Grusche und der Graffiti Fine Artist Simon Pape.

Die Geschichte von »Hemispheres« spielt im Jahre 2027: In einer Megastadt herrschen Polizeigewalt und Unterdrückung. Der junge Mönch David Shakara begibt sich aus der Abgeschiedenheit eines buddhistischen Klosters in die Stadt und lernt Aktivisten kennen, die für eine Transformation der materialistischen Gesellschaft eintreten. Er steht vor der Frage, wieder in den geschützten Raum des Klosters zurückzukehren oder sich für den Wandel in der Stadt einzusetzen. Auf intelligente Weise werden hier Grundfragen spiritueller und gesellschaftlicher Transformation thematisiert.

Die Graphic Novel und ein Film, der die Arbeit daran dokumentiert, wurden am 3. Oktober vorgestellt und in der Folge gab es zwei Wochen lang Vorträge, Gesprächsrunden und Performances unter dem Motto »Achtsamkeit« zu Themen rund um Zukunft, Lebensqualität, Social Entrepreneurship und Design. In Zukunft wollen die Macher von »Hemispheres« die Geschichte in weiteren Bänden fortführen und die Themen der Graphic Novel in Konferenzen und Dialogforen thematisieren.

[www.hemispheres.eu](http://www.hemispheres.eu)



**Ken Wilber Gratitude Fund**

Unterstützung für den Begründer der integralen Theorie



Seit 40 Jahren arbeitet Ken Wilber an der Formulierung und Entwicklung seiner »integralen Theorie«, zahlreiche Bücher hat er veröffentlicht und schon zu Lebzeiten sind seine Collected Works, seine gesammelten Schriften, erschienen. Und er sei weiterhin aktiv, stehe jeden Morgen um vier Uhr auf und schreibe, bis er erschöpft sei, wie er in einem Video berichtet. Dabei hat Wilber mit einer Autoimmunkrankheit zu kämpfen, die Schwächezustände verursacht und ihn zeitweise ans Bett fesselt. Trotzdem stehen einige neue Bücher zur Veröffentlichung an.

Ken Wilbers Bücher haben vielen Menschen eine neue Welt eröffnet, in der die Fragmentierung und Komplexität unseres Lebens in einen größeren Kontext gesetzt werden. Und viele haben Wilbers Ideen aufgenommen, weitergedacht und angewendet. Dazu gehören auch John Dupuy aus den USA, der das Integrale in der Arbeit mit Alkohol- und Drogenabhängigen anwendet, Benice Ganti aus Ungarn, der mit Elementen einer integralen Psychologie experimentiert, und Dennis Wittrock aus Deutschland, der integrale Impulse der Organisationsführung weitergibt. Aus ihrer eigenen Dankbarkeit für das, was sie durch Ken Wilber und die integrale Theorie erfahren und lernen durften, haben sie nun den Ken Wilber Gratitude Fund ins Leben gerufen. Damit möchten sie anderen Menschen, die vom Integralen berührt, bewegt und bereichert wurden, die Möglichkeit geben, ihren Dank auch finanziell zum Ausdruck zu bringen. Diese Mittel sollen Ken Wilber helfen, mit seiner Krankheit umzugehen, und seine weitere publizistische Arbeit fördern. Zudem sollen auch Möglichkeiten unterstützt werden, um einen weiteren Kreis von Menschen mit der integralen Theorie bekannt zu machen.

[www.kenwilberfund.org](http://www.kenwilberfund.org)

**Die Welt lebendiger machen**

Start der Lebendigkeits-Werkstätten



»Im Ringen um mehr Nachhaltigkeit verkennen wir – ob Organisationen, Politiker, Privatleute – oft, wie sehr unsere Wahrnehmung von einem technischen, toten Bild der Wirklichkeit dominiert wird, das die Wissenschaft lange gezeichnet hat.« Hildegard Kurt, Kulturwissenschaftlerin und praktisch im Feld des Erweiterten Kunstbegriffs (Joseph Beuys) tätig, und der Biologe und Philosoph Dr. Andreas Weber widmen sich schon seit geraumer Zeit einer Neuformulierung und Ausweitung unseres Verständnisses von »Lebendigkeit«. Mit ihrem Projekt »Lebendigkeits-Werkstätten« bringen sie diesen Impuls nun in Institutionen und Teams in verschiedenen gesellschaftlichen Feldern wie Wirtschaft, Bildung, Politik, Landwirtschaft oder Bankwesen. Dabei soll der »Lebendigkeitskern«, der im jeweiligen Praxisfeld angelegt ist, erfahrbar gemacht werden. Denn »während in der gesellschaftlichen und politischen Arbeit gewöhnlich das Was – die jeweiligen Themen und Inhalte – im Fokus steht, widmen sich die Werkstätten den allen Inhalten vorgelegerten Fragen des Wie. Weil jedes Was entscheidend vom Wie geprägt ist: von der Beschaffenheit des zugrunde liegenden Fühlens, Sehens, Hörens, Denkens, Begegnens, Kommunizierens.«

Die erste Lebendigkeits-Werkstatt unter dem Titel »Wie kommt das Neue in die Bankenwelt?« wird vom 27. bis 29. November in Witten durchgeführt, gemeinsam mit dem Institute for Social Banking und der Zukunftsstiftung Bildung der GLS Treuhand.

[www.cultures-of-enlivenment.org/de/lebendigkeits-werkstaetten](http://www.cultures-of-enlivenment.org/de/lebendigkeits-werkstaetten)

**Integrale Architektur**

Ein Verein für neue Lebensräume



Der Ort, an dem wir wohnen, ist unser Lebensraum, er bestimmt unser Dasein. Deshalb wird die Frage, wie wir unsere Städte und Landschaften nicht nur unter zweckmäßigen und wirtschaftlichen Aspekten betrachten, in Zukunft immer wichtiger werden. Denn gerade in den Großstädten mit wachsenden Bevölkerungszahlen sind neue Konzepte nötig. Eine Idee in diesem Kontext ist die integrale Architektur, in der die integrale Theorie, wie sie z. B. von Jean Gebser und Ken Wilber formuliert wurde, auf Architektur, Landschaftsarchitektur, Stadt- und Regionalplanung angewendet wird. Der Entwicklung, Erforschung und Erprobung dieses Ansatzes hat sich der »Verein Integrale Architektur und Lebensraumentwicklung« verschrieben, der 2014 in der Schweiz gegründet wurde. Er wird von dem Immobilienreuhänder Stefan Kessler geleitet und hat sich zum Ziel gesetzt, »für eine mehrperspektivische Betrachtungsweise bei Planungs- und Bauvorhaben zu sensibilisieren und eine Basis für die Etablierung des integralen Ansatzes, unter besonderer Berücksichtigung des Integritätsprinzips zu schaffen.«

Mit Forschungsprojekten, Seminaren, Workshops, Medienarbeit sowie über eine fachspezifische Begleitung konkreter Planungsvorhaben soll eine ganzheitliche Sichtweise der Architektur, die subjektive, soziale, ökologische, energetische und spirituelle Aspekte berücksichtigt, Anwendung finden. Im Frühjahr 2018 ist ein internationaler Kongress im Raum Bodensee geplant, unter dem Titel »Bewusstsein schaffen für eine integrale Lebensraumgestaltung«.

[www.integrale-architektur.org](http://www.integrale-architektur.org)