Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 12

Artikel: Meditieren als Quelle der Lebensfreude
Autor: Richard, Susanne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725537

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

*Jürg Hedinger**

Meditation

Meditation ist ein Weg zur Erfahrung höheren Bewusstseins. Man denkt dabei meist an fernöstliche Religionen, an Hinduismus oder Buddhismus, doch kennt auch das christliche Abendland Formen schauender Versunkenheit. Meditation ist weder ausschliesslich auf den Osten bezogen noch auf den Westen, sondern auf die Mitte, keiner Religion vorbehalten, an keine Weltanschauung festgebunden. Im Westen wird die Meditation heute oft therapeutisch verwendet, zu allgemeiner Harmonisierung, Stressabbau, Persönlichkeitsentwicklung, zur Erhöhung von Konzentration und Kreativität.

Es gibt viele und unterschiedliche Formen der Meditation. In den einen sucht man innere Stille, Freiheit von allen Gedanken und Gefühlen; in andern konzentriert man sich auf den Körper, die Energiezentren, den Atem, auf innere oder äussere Bilder, Symbole, Worte aus heiligen Schriften, Gebete, Töne, Aspekte der Natur. Es gibt Meditationsarten, bei denen man sich für eine festgesetzte Zeit an einen einsamen Ort zurückzieht und in einer bestimmten Körperstellung möglichst reglos verharrt; in andern Traditionen macht man den Alltag zur Meditation, indem man alle Handlungen achtsam und bewusst vollzieht oder alles im Bewusstsein Gottes tut. In ihrem Kern lassen die unterschiedlichen Formen etwas Gemeinsamens erkennen: Abkehr von Zerstreuung, Betriebsamkeit und Unruhe. Das heisst nicht, dass Meditierende sich von der Welt und den Menschen entfernen, im Gegenteil, sie können vieles tiefer erfassen, direkter erfahren, objektiver sehen, wenn die subjektive Voreingenommenheit durch fortgesetzte Meditation etwas schwächer geworden ist.

Meditative Erfahrungen sind niemandem ganz fremd. Wir alle kennen Augenblicke des Ergriffenwerdens, des Gefühls, mit allem verbunden zu sein, Augenblicke der Geborgenheit und des Erfülltseins. Sie treten spontan auf und vergehen meist rasch wieder. Meditation kann man verstehen als den Versuch, die Vorbedingungen für solche hohe Momente zu schaffen. Mehr ist vielleicht nicht möglich, erzwingen kann man nichts. Ein orientalisches Gleichnis vergleicht die Meditation mit dem Wind, der die Wolken vertreibt, sodass die Sonne sichtbar wird, auf die Sonne hat das keinen Einfluss und der Wind erschafft die Sonne auch nicht.

Im alten Indien war es Tradition, dass man sich in der zweiten Lebenshälfte an einen abgelegenen Ort oder in eine Einsiedelei zurückzog, das frühere Leben und seine Bedeutungen hinter sich liess und sich dem Studium der heiligen Schriften und der Meditation widmete, mit dem Ziel, den Schleier der Sinnen- und Gedankenwelt zu zerreissen, um die höchste Wirklichkeit in der Tiefe der Seele zu erfahren oder seine verlorene, vergessene Göttlichkeit wieder zu finden, bevor man starb. Ein Hinweis auch für uns?

Wie und wo kann man im Westen Meditation lernen? Es gibt eine Reihe von nützlichen Büchern, die einen durchaus die ersten Schritte lehren können. Es ist hilfreich, Meditation nicht als isolierte Praxis zu betreiben, sondern eingebettet in einen geistigen Hintergrund. Man muss sich klar sein, dass Meditation ein sehr langer Prozess ist, der viel Geduld braucht, weil oft lange Zeit vergeht, bis man erste Auswirkungen spürt, und noch länger, bis sie den Alltag zu durchdringen beginnt.

** Der Autor, Dr. phil., ist Dozent für Indologie, Religionsgeschichte, Psychologie und Literatur an der Schule für Angewandte Linguistik in Zürich und Chur sowie an Volkshochschulen. Im Januar 1999 gibt er an der Volkshochschule Zürich eine Einführung in Theorie und Praxis der Meditation.*

Literaturempfehlungen

- ***Die Führung zur Meditation*** *Klemens Tilmann, Einsiedeln 1973 (für Anfänger, christlich orientiert)*
- ***Meditation. Übungen zur Selbstgestaltung*** *Hans-Ulrich Rieker, Zürich 1962 (für Anfänger, östlich orientiert)*
- ***Höheres Bewusstsein*** *Stufen auf dem Weg der Meditation, Jes Bertelsen, Basel 1993 (sehr klar, aber nicht für Anfänger)*

Meditieren als

Von Susanne Richard

Agnes Grossrieder – ehemalige Klosterfrau und Lehrerin für geistig behinderte Kinder – ist begeistert vom inneren Reichtum, den ihr das Meditieren bringt. Die regelmässige Meditation gehört zu ihrem Alltag.

Steht man nach einem ordentlichen Aufstieg in den vierten Stock vor Agnes Grossrieders Wohnungstüre in Düdingen FR, dann kommt man nicht umhin, innezuhalten und die an die Tür gehefteten Bilder und Texte zu studieren. «Treppensteigen kann schön sein», heisst es da etwa unter dem Foto einer alten, in einer saftiggrünen Landschaft eingebetteten Steintreppe. Oder auch: «Phantasie ist wichtiger als Verstand. Albert Einstein.»

Anregende Texte und Bilder und das Nachdenken darüber, haben die heute 67-jährige Agnes Grossrieder ihr ganzes Leben lang begleitet und begeistert. 1949, mit knapp 18 Jahren, trat die in Düdingen aufgewachsene Frau ins Kloster Ingenbohl bei Brunnen ein. Dort kam sie zum ersten Mal mit dieser Art der inneren Einkehr in Kontakt. Betrachtung wurde das Nachdenken über Texte und Bilder damals genannt. «Alle Schwestern besassen ein Betrachtungsbuch mit kurzen Bibeltexten und Erläuterungen», erinnert sich Agnes Grossrieder. Täglich war eine halbe Stunde Zeit eingeplant, um im Kreise der Schwestern über einen der Texte nachzudenken.

Zen-Meditation

Nicht allein Meditationen auf christlicher Basis interessierten Agnes Grossrieder. Auf der Suche nach innerer Klarheit besuchte sie – als Klosterfrau – einen Zen-Meditationskurs. «Ziel der Zen-Meditationen ist es, vom ständigen Denken wegzukommen und den Geist leer werden zu lassen», fasst sie die Grundidee zusammen. Um das Denken auszuschalten, wurden die

Quelle der Lebensfreude

Kursteilnehmer angehalten, sich auf die Atmung zu konzentrieren und die Atemzüge zu zählen. Gleichzeitig zu ihrem Zen-Meditationskurs hatte sich Agnes Grossrieder stark mit dem Buddhismus als Philosophie und Religion beschäftigt. «Mir hat diese östliche, etwas asketische Form der Meditation nicht sehr lange entsprochen», erzählt Agnes Grossrieder. Deshalb suchte sie neue Impulse. Sie stellte fest, dass ihr Meditationen, bei denen man sich von bildlichen Vorstellungen inspirieren lässt, mehr entsprechen. Während mehreren Jahren beschäftigte sie sich deshalb mit dieser Art von Meditation.

Für Agnes Grossrieder gehört Meditation zum Tagesablauf.
Foto: SR

Austritt aus dem Kloster

Während ihres Klosterlebens arbeitete Agnes Grossrieder immer ausserhalb des Klosters in Bremgarten AG als Sonderschullehrerin für geistig behinderte Kinder. Den Bezug zum Leben ausserhalb des Klosters hat sie so immer behalten. Nach 39 Jahren Klosterleben fällte Agnes Grossrieder eine einschneidende Entscheidung: Die Lebensphase im Kloster sei für sie abgeschlossen und sie wolle noch einen Teil ihres Lebens ausserhalb der Klostermauern erleben. Mit 57 Jahren trat sie aus dem Kloster aus und zog nach Sachseln ins «Rütimattli». In diesem Sonderschulheim arbeitete sie 2½ Jahre mit geistig mehrfach behinderten Kindern. Dann folgte sie einer Anfrage aus Bremgarten und unterrichtete dort bis zu ihrer Pensionierung an der Unterstufe die Kleinklasse. Heute besucht sie regelmässig Meditations-Seminare in Bern. Dabei geht es vor allem um Meditationen mit eigenen, inneren Bildern. «Ich will das Meditieren aus dem Herzen heraus noch besser lernen», erklärt die aktive Agnes Grossrieder. Geistiger Sport hält wach

Was Agnes Grossrieder am Meditieren besonders schätzt, ist die Tatsache, «dass sich das ‹Hobby› Meditieren ganz dem eigenen Bedürfnis entsprechend in den Tagesablauf einbauen lässt.» Tonband und Kassetten mit Anleitungen sind dabei ihre wichtigsten Arbeitsinstrumente. Zurzeit gefallen ihr die Meditationskassetten von Kurt Tepperwein besonders gut: «Das Anhören solch schöner Texte macht mich glücklich und bereichert mich.» Sie ist überzeugt, dass Meditieren geistig wach hält und das Bewusstsein erweitert.

Während Agnes Grossrieder am Nachmittag oder Abend gerne meditiert, hat sie am Morgen oft Lust, ihre Einsichten schriftlich zu formulieren. Einmal im Tag will sie sich aber der Meditation widmen: «Ich versuche es so einzurichten, dass ich jeden Tag mindestens kurz meditieren kann.» Seit Agnes Grossrieder vor drei Jahren pensioniert worden ist, geniesst sie die Freiheit ohne den Druck des Berufslebens. «Ich geniesse es, ohne Sorgen meinem Interesse am Meditieren und dem Entwickeln meiner Spiritualität nachgehen zu können.»

Grübeln führt in Depressionen

Gerade älteren Menschen, die körperlich weniger mobil sind, könne Meditation einen Lebensinhalt und eine positivere Lebenseinstellung bringen, glaubt Agnes Grossrieder. Wer nicht mehr im Arbeitsprozess eingegliedert sei und keine äussere Aufgabe mehr habe, werde natürlich mit Gedanken zum Sinn des eigenen Lebens konfrontiert. Über die Vergangenheit zu grübeln, sei aber überhaupt nicht konstruktiv. Solche Gedanken führten oft zu Depressionen, weiss Grossrieder. «Beim Meditieren geht es darum, in der Gegenwart zu leben, vorwärts zu schauen und die Vergangenheit, die man sowieso nicht mehr verändern kann, ruhen zu lassen.» Agnes Grossrieder ist überzeugt, dass jeder Mensch in jedem Augenblick seines Lebens eine Aufgabe hat. «Wir müssen die Verantwortung für unser Denken übernehmen.»

Inneres Auftanken

«Die Meditation hilft mir, meine Innenwelt, meine Seele zu nähren und damit gegen aussen Freude und Zufriedenheit ausstrahlen zu können. Und eines der Geheimnisse des Lebens ist die Erfahrung, dass das, was man ausstrahlt, auch zurückkommt.» Dem Meditieren, so ist Agnes Grossrieder überzeugt, verdanke sie, dass sie sich heute wesentlich glücklicher und zufriedener fühle als vor zehn Jahren. Damals war sie stark auf ihren Beruf konzentriert. «Jetzt habe ich meine Interessen stark ausgeweitet und fühle mich viel stärker mit der gesamten Schöpfung verbunden als früher. Ich geniesse jeden Tag.» Das gebe ihr auch innere Kraft für andere: Jeden Abend schliesst sie Menschen, die Kummer haben oder die ein Problem quält, in ihre letzten Gedanken ein.

Keine Angst vor dem Tod

Durch die Erfahrungen beim Meditieren hat Agnes Grossrieder auch die Angst vor dem Tod verloren. «Der Körper stirbt, aber meine Seele und meine Lebenserfahrung vergehen nicht.» Wenn der Mensch die Aufgabe, die er sich in diesem Leben gestellt hat, nicht lösen könne, dann werde er diese in einem nächsten Leben wieder in Angriff nehmen müssen, ist eine von Grossrieders Überzeugungen. «Ich glaube, der Tod ist nur ein Übergang in eine andere Dimension.» ■

■ *Auf der folgenden Doppelseite sind Meditations-Tipps von Agnes Grossrieder zu lesen.*