



Alumni der Anthroposophical Studies in English

und startete eine Waldorfschulinitiative; der Konzertpianist aus Bulgarien wurde zum Goetheanum-Musiker und tritt weltweit auf; der junge Mann aus Hawaii ist nun Arzt; das Paar aus Französisch-Quebec regte seine Kinder an, die Enkel an einer Waldorfschule anzumelden, eine Heil-eurythmistin erweiterte ihre Praxis; die Krankenschwester aus Japan ist nun für eine Waldorfschule tätig; der Mann aus Finnland schrieb einige Bücher über das Bewusstsein; eine Frau aus Tschechien arbeitete bei der Lukas-Klinik – alle gingen ihren Lebensweg weiter.

### Ausgewogenes Curriculum

Einige blieben am Goetheanum, um an der Malschule zu studieren, andere ergriffen Eurythmie oder Sprachgestaltung – oder sie gingen mit einer Fragestellung zu einer der Sektionen am Goetheanum. Alle 200 Ehemaligen haben ihre Geschichte. Viele wurden Mitglied der Anthroposophischen Gesellschaft und der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft.

Die Stärke des Programms liegt im ausgewogenen Curriculum mit Erarbeitung von Werken Rudolf Steiners, künstlerischen Kursen, den wöchentlichen Gastvorträgen, Ausflügen und Raum für eigene Projekte auf dem Goetheanum-Hügel mit seinen historischen Gebäuden und Gärten.

Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, von den Anthroposophical Studies in English profitieren möchte/n, nehmen Sie gern Kontakt auf! Die Finanzierung? Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg... Erzählen Sie anderen von Ihrem Wunsch wissen, starten Sie eine Fundraising-Aktion – und melden Sie sich schriftlich an... | Beverly Martin, Capitola, (California/US), von 2001 bis 2003 Studentin am Goetheanum

Aus dem Englischen von Sebastian Jüngel.

**Information/Anmeldung:** Edda Nehmiz, study@goetheanum.ch

## ■ FREIE HOCHSCHULE FÜR GEISTESWISSENSCHAFT

Medizinische Sektion: Buch ›Meditation in der Anthroposophischen Medizin‹

### Reicher Schatz

Michaela Glöckler hat immer wieder Meditationen für die Arbeit in der Medizinischen Sektion in Form von Broschüren bereitgestellt. Nun hat sie ein umfangreiches und nach Berufsgruppen geordnetes ›Praxisbuch für Ärzte, Therapeuten, Pflegende und Patienten‹ herausgegeben.

Die anthroposophische Bewegung hat eine eigene Beziehung zur Meditation: einerseits still praktiziert, andererseits mit dem Diktum belastet: ›Darüber spricht man nicht‹ (›Anthroposophie weltweit‹ Nr. 7–8/2016; Seite 13). Gleichzeitig gibt es einen differenzierten Fundus an allgemeinen Meditationen und Meditationen für bestimmte Berufsfelder wie Eurythmie, Heilpädagogik und Medizin. Mangels Kursen von anthroposophischer Seite, wie man meditiert, griff manch anthroposophisch strebender Mensch beispielsweise auf Zenkurse zurück. Das hat sich inzwischen geändert – unter anderem hat die Goetheanum-Meditations-Initiative weltweit dazu beigetragen.

### Gründe

Michaela Glöckler hat – unter Mitarbeit von Dagmar Brauer, Karolin Steinke und Ulrich Meyer – mit dem Buch ›Meditation in der Anthroposophischen Medizin‹ und seinen Beiträgen von 22 Autorinnen und Autoren ein Standardwerk geschaffen. Darin stellt Michaela Glöckler einige menschenkundliche und geistesgeschichtliche Grundlagen als eine Art Buch im Buch dar, bevor sie allgemeinere (sozusagen salutogenetische) und krankheitsspezifische Meditationen von Rudolf Steiner dokumentiert.

Hier und in den weiteren Ausführungen der anderen Autorinnen und Autoren zur Stellung des Meditierens in Berufsfeldern der Anthroposophischen Medizin wird deutlich, dass sich der anthroposophische Ansatz primär auf eine Stärkung der Ich-Kompetenz in der Seele fokussiert. Dahinter tritt eine eingehendere Auseinandersetzung mit anderen Mediationsansätzen zurück.

Wichtiger ist den Autorinnen und Autoren, sich bewusst zu werden, warum man meditiert. Beispielsweise führt der Konfliktforscher Friedrich Glasl Meditation als eine Form der Inspirationstechnik für Unternehmen an, «die unter globaler Konkurrenz und ständigem Innovationsdruck» stehen; hier ist Meditation ein Instrument der Leistungssteigerung für das eigene Unternehmen. Diese und andere Nützlichkeitsaspekte können zu einer einseitigen

Verstärkung egoistischer Kräfte führen. Allerdings ist auch anthroposophische Meditation nicht zweckfrei. Doch geht es bei ihr – auch im medizinischen Bereich – um eine Stärkung der Ich-Kompetenz, damit man dem Dienst am anderen besser gerecht werden kann. In den medizinisch-therapeutisch-pflegenden Berufsfeldern geht es in allen Verantwortungsbereichen darum, inspirations- und intuitionsfähig zu werden für das, was der Erkrankte braucht. Geht es doch in der Therapie nicht um Vorgehen ›nach Rezept‹, sondern um das differenzierte Eingehen auf die besonderen Lebensumstände dieses einen Menschen, um individuelle Lebenssituationen des Patienten, der Patientin.

### Auswirkungen

Arndt Büssing und Peter Heusser haben zudem ihre empirische Untersuchung zum Meditationsverhalten therapeutischer Berufsgruppen beigesteuert. Dabei haben sie Häufigkeit, Aspekte der Spiritualität und Rückwirkungen auf Arbeitsbelastung und -engagement sowie Lebenszufriedenheit gemessen.

Dass und wie Meditation bis in die menschlichen Wesensglieder hinein wirkt, wird in weiteren Beiträgen dargestellt, sei es allgemein systemisch beim Zusammensystem von Sinnes- und Stoffwechsellystem, sei es konkreter in physiologischen Messbereichen wie Regulation von Stressparametern wie dem Cortisolspiegel, Aktivierung des parasympathischen Nervensystems oder Verbesserung von Parametern des Immunsystems.

Das Buch bietet einen reichen Schatz an konkreten Meditationen, ihre Einbettung in der Berufspraxis und Handlungsfragen sowie einige praktische Hinweise zum Meditieren selbst. | Sebastian Jüngel



Michaela Glöckler (Hg.): Meditation in der Anthroposophischen Medizin. Ein Praxisbuch für Ärzte, Therapeuten, Pflegende und Patienten, 274 Seiten, 48 Euro, Salumed-Verlag, Berlin 2016.