

# Inhaltsverzeichnis

<b>Zum Geleit</b> Friedrich Glasl .....	7
<b>Vorwort</b> Michaela Glöckler .....	11

---

## KAPITEL I

Michaela Glöckler

---

### Meditation in der Anthroposophischen Medizin

1. Meditation in Gesundheit und Krankheit .....	15
Herzmeditation · Körperleben und Gedankenleben · Vom Sinn der häufigen alterstypischen und seltenen schicksalhaften Krankheiten · Vom Zusammenspiel der Wesensglieder im dreigliedrigen Organismus und der Möglichkeit zu erkranken · Alte Mysterienstätten und neue Sozialkultur · Spirituelles Krankheitsverständnis und Prävention · Rheumatischer Formenkreis · Autoimmunerkrankungen · Die erworbene Immunschwäche · Zeitkrankheit Krebs · Hilfen zum Einstieg in das Meditieren · Heilkraft der Rhythmen · Der 24-Stunden-Rhythmus und die Fünf-Minuten-Meditation	
2. Weitere Rhythmus-Übungen .....	47
Wochenrhythmus · Monatsrhythmus · Jahresrhythmus	
3. Übung als Weg und Herausforderung .....	52
4. Weitere Meditationen und ihre Wirkrichtungen .....	53
Meditation zur Stärkung des Ätherleibes · Meditation zur Verbindung mit dem Makrokosmos · Meditation zur Gewinnung gesunder Selbsterfahrung · Meditation, die das Vertrauen in Gott und die eigenen Kräfte stärkt · Meditation zur Weihnacht · Beim Läuten der Glocken/Meditation für einen siebenjährigen Knaben · Kindergebet · Bei Kreislaufstörungen · Bei zu hohem Blutdruck · Weitere Herzmeditation · Herz und Sonnenkraft · Zur Stärkung der Ich-Organisation · Herz und Christuskraft · Herz und Gedankenlicht · Erkenne dich selbst · Meditationen zur Stärkung der Augenorganisation · Bei Multipler Sklerose · Bei Asthma · Ohrensausen/Tinnitus · Ermüdbarkeit, Nervosität · Meditation zum Schutz gegen außen · Meditation und Fürbitte für andere · Meditation in Zeiten von Lebensgefahr oder bei Sterbenden · Meditation in der Hinwendung zu einem nahen Verstorbenen · Meditation zur Vergegenwärtigung der Lebensform des Verstorbenen · Meditation für eine Mutter, deren Sohn sich das Leben nahm · Meditation für Todesopfer von Gewalt und Krieg	

---

## KAPITEL II

Rolf Heine

<b>Meditationspraxis für Pflegende</b> .....	69
----------------------------------------------	----

---

## KAPITEL III

Rüdiger Grimm

<b>Selbstentwicklung und heilpädagogischer Alltag – meditative Elemente im „Heilpädagogischen Kurs“ Rudolf Steiners</b> .....	87
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

---

## KAPITEL IV

Matthias Girke

<b>Meditation in der Medizin und im ärztlichen Alltag</b> .....	111
-----------------------------------------------------------------	-----

---

## KAPITEL V

Georg Soldner

<b>Der Begleiter</b> .....	137
----------------------------	-----

---

## KAPITEL VI

Roland Bersdorf, Andreas Jäschke

<b>Anthroposophische Kliniken als Ausdruck wirksamer Ethik</b> .....	147
----------------------------------------------------------------------	-----

<b>Die gesundheitspolitischen Herausforderungen: Politisch-soziale Arbeit als Schulungsweg</b> .....	155
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>Das „Irische Kreuz“ von Margarethe Hauschka – eine Bildmeditation</b> .....	167
--------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>Meditationserfahrungen einer Kunsttherapeutin</b> .....	173
------------------------------------------------------------	-----

<b>Eine neue Beziehung: Meditation, Patient, Therapeut – Erfahrungen aus der therapeutischen Sprachgestaltung</b> .....	181
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>Die Entwicklung therapeutischer Fähigkeiten in der Musiktherapie</b> .....	189
-------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>Die Kraft der Sprachlaute und des Wortes als Urquell heileurythmischen Wirkens</b> ... ..	199
----------------------------------------------------------------------------------------------	-----

### Beiträge aus der Anthroposophischen Körpertherapie

1. Massagetherapie Elma Pressel .....	209
2. Bewegungstherapie Stephan Thilo .....	217
3. Äußere Anwendungen und Hydrotherapie Albrecht Warning, Reinhold Schön ....	221

<b>Gründungsimpuls und geistige Arbeit im Verband anthroposophischer Pharmazeuten</b> .....	229
-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

<b>Meditation bei Therapeuten – ein Forschungsbericht</b> .....	235
-----------------------------------------------------------------	-----

<b>Meditation – ein Impuls für die medizinische Forschung?</b> .....	245
----------------------------------------------------------------------	-----

<b>Weiterführende Literatur</b> .....	261
---------------------------------------	-----

<b>Über die Autoren</b> .....	263
-------------------------------	-----

<b>Abbildungsnachweis</b> .....	271
---------------------------------	-----

<b>Register der Wortmeditationen und Sinnsprüche</b> .....	273
------------------------------------------------------------	-----