

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-----------------------------------------|----|
| Zum Geleit Friedrich Glasl | 7 |
| Vorwort 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

| | |
|----------------------------------------------|----|
| Meditationspraxis für Pflegende | 69 |
|----------------------------------------------|----|

KAPITEL III

Rüdiger Grimm

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Selbstentwicklung und heilpädagogischer Alltag – meditative Elemente im „Heilpädagogischen Kurs“ Rudolf Steiners | 87 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

KAPITEL IV

Matthias Girke

| | |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Meditation in der Medizin und im ärztlichen Alltag | 111 |
|-----------------------------------------------------------------|-----|

KAPITEL V

Georg Soldner

| | |
|----------------------------|-----|
| Der Begleiter | 137 |
|----------------------------|-----|

KAPITEL VI

Roland Bersdorf, Andreas Jäschke

| | |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Anthroposophische Kliniken als Ausdruck wirksamer Ethik | 147 |
|----------------------------------------------------------------------|-----|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Die gesundheitspolitischen Herausforderungen: Politisch-soziale Arbeit als Schulungsweg | 155 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Das „Irische Kreuz“ von Margarethe Hauschka – eine Bildmeditation | 167 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|

| | |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Meditationserfahrungen einer Kunsttherapeutin | 173 |
|------------------------------------------------------------|-----|

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Eine neue Beziehung: Meditation, Patient, Therapeut – Erfahrungen aus der therapeutischen Sprachgestaltung | 181 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Die Entwicklung therapeutischer Fähigkeiten in der Musiktherapie | 189 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Die Kraft der Sprachlaute und des Wortes als Urquell heileurythmischen Wirkens | 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 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Gründungsimpuls und geistige Arbeit im Verband anthroposophischer Pharmazeuten | 229 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

| | |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Meditation bei Therapeuten – ein Forschungsbericht | 235 |
|-----------------------------------------------------------------|-----|

| | |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Meditation – ein Impuls für die medizinische Forschung? | 245 |
|----------------------------------------------------------------------|-----|

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Weiterführende Literatur | 261 |
|---------------------------------------|-----|

| | |
|-------------------------------|-----|
| Über die Autoren | 263 |
|-------------------------------|-----|

| | |
|---------------------------------|-----|
| Abbildungsnachweis | 271 |
|---------------------------------|-----|

| | |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Register der Wortmeditationen und Sinnsprüche | 273 |
|------------------------------------------------------------|-----|