

## **GRUNDLEGENDES ZUR WÄRMEMEDITATION**

*Was ist das Besondere an der Wärmemeditation?*

*Inwiefern ist sie ein grundlegendes Element der Anthroposophischen Medizin?*

*Wie muss man mit der Wärmemeditation umgehen?*

Wenn man über die Wärme meditiert, meditiert man über die Evolution. Man meditiert aber auch über Beziehungen, über das, was an Wärme und Kälte zwischen den Menschen lebt. Dabei wird die Frage bewegt:

*Was kann ich dazu beitragen, dass es wärmer wird zwischen den Menschen?*

*Wie kann ich helfen, dass das Gute sich verwirklicht?*

### ***Vorbereitung für ein esoterisches Krankheitsverständnis***

Die Wärmemeditation ist die erste, wichtigste und grundlegendste Meditation, die uns Rudolf Steiner gegeben hat. Sie sollte als Vorbereitung für ein esoterisches Krankheitsverständnis dienen. Bis zum Jahre 2000 wurde sie ausschließlich persönlich unter Ärzten weitergegeben.

Mittlerweile gibt es drei Quellen dafür: die Gesamtausgabe,<sup>1</sup> das medizinische „Stammbuch“<sup>2</sup> und ein von Peter Selg kommentiertes kleines Büchlein<sup>3</sup> über einen Vortrag, den er auf einer Jahreskonferenz der Medizinischen Sektion gehalten hatte.

Ich sage das deshalb, weil die Wärmemeditation inzwischen nicht nur durch diese Publikationen, sondern auch dank ihrer Verbreitung durch Karl König in der gesamten Camphill-Bewegung zu einem gemeinsamen Fundament für alle anthroposophisch-medizinischen Therapeuten und Ärzte geworden ist. Es wäre ideal und wünschenswert, sich von einem Arzt einführen zu lassen. Das wird immer empfohlen, weil die Meditation Ärzten gegeben wurde und Esoterik immer dann am besten wirkt, wenn man sie aus dem Zusammenhang heraus pflegt, für den sie gegeben wurde.

Es ist eine enorme Bereicherung für die ganze Arbeit, wenn man sich mit diesem Wärmewesenskern der Anthroposophischen Medizin beschäftigt. Und das Wesen der Wärme wird durch diese Meditation deutlich: dass es in der letzten Instanz um die Wärme und auch um das Gute geht, das als Orientierung dient für die Entwicklung der Menschheit.

### ***Anmerkungen Steiners dazu***

Rudolf Steiner hat ein paar wichtige Anmerkungen dazu gemacht:

- Die Wärmemeditation ist hilfreich als Vorbereitung einer spirituellen Medizin, um anthroposophisch-medizinische Vorträge besser verstehen zu können.

---

<sup>1</sup> Rudolf Steiner, *Seelenübungen – Band 2, Mantrische Sprüche*, GA 268.

<sup>2</sup> Michaela Glöckler (Hrsg.), Rolf Heine (Hrsg.), *Die anthroposophisch-medizinische Bewegung: Verantwortungsstrukturen und Arbeitsweisen*, Verlag am Goetheanum, 2010.

<sup>3</sup> Peter Selg, *Die Wärme-Meditation: Geschichtlicher Hintergrund und ideelle Beziehungen*, 2. Auflage Verlag am Goetheanum 2005.

- Sie hilft aber auch dabei, die Schulmedizin umfassender zu begreifen und auf menschlichere Art damit umzugehen.
- Sie ist eine Kettenmeditation, d.h. jedes Kettenglied ist ein Glied für sich und in der Kette doch verbunden mit den anderen. Alle, die mit ihr arbeiten, schaffen eine gemeinsame Ethik, eine spirituelle Substanz: Wärmesubstanz.
- Sie ist der Weg für den Arzt dem ätherischen Christus – d.h. dem Lebendigen, dem Auferstandenen – in seiner Welt, in dieser wunderbaren ätherischen Gedankenwelt zu begegnen.

*Vgl. Vortrag „Meditativer Zugang zur Wärme“, Dornach, 13.03.2008*