

HILFEN ZUM EINSTIEG INS MEDITIEREN

Rudolf Steiner hat Kindern und Erwachsenen im Laufe seines Lebens eine große Anzahl an Gebeten, Sinnsprüchen und Meditationen übergeben bzw. sie publiziert. Die Wortbildungen und Gedankenführungen dieser Sinnsprüche weisen auf Kräftewirksamkeiten im seelischen und geistigen Erleben. Diese zu empfinden, zu erleben und selbst als Kraft in sich zu spüren, die gesundend auf das körperliche Geschehen zurückwirken kann, ist die Aufgabe.

Wer nicht gewohnt ist, zu meditieren, kann folgendermaßen beginnen:

- Sich bequem hinsetzen oder auch -legen.
- Ruhig atmen.
- Die Worte leise, gut artikuliert und langsam zu sich selber sprechen.
- Nachklingen lassen.
- Dann beginnen, einzelne Worte zu bedenken, sich zu fragen, was die Wirklichkeit, von der sie sprechen, für einen bedeutet. Dabei nicht ins Grübeln verfallen, keine negativen Gefühle zulassen. Treten sie doch auf, wieder ruhig auf den Gang und das Strömen der Atmung achten und das Störende zu „veratmen“ versuchen.
- Dann das Ganze nochmals leise lesen oder in der Erinnerung stumm wiederholen.
- In innerer Ruhe nachklingen lassen.
- Sich dann bewusst von der Meditation verabschieden und dankbar auf das kurze Geschehen zurückblicken, in dem man etwas Wesentliches berührt hat.

Oft wird auch gefragt, wann man am besten meditiert, wie man es anstellt dabei zu bleiben und nicht rasch wieder aufzugeben u.a.m. Rudolf Steiner empfiehlt „wenigstens fünf Minuten“ täglich. Schaffen Sie es, diese fünf Minuten dreimal am Tag einzurichten, hat das nicht nur eine stabilisierende Wirkung auf das Wesensgliedergefüge, auch der ganze Tagesablauf bekommt dadurch eine innere Struktur, die sich auf das gesamte äußere Leben regulierend auswirkt.

1. Morgenmeditation

Sie können z.B. morgens vor oder gleich nach dem Aufstehen die ersten fünf Minuten dafür reservieren, sich ein Motiv für den Tag zu vergegenwärtigen, das Sie mitnehmen wollen wie einen spirituellen Tagesproviant. Es kann aber auch ein Morgengebet sein, ein Lied oder ein Spruch. Im Anschluss daran stellen Sie den Bezug zum Tag her, der vor Ihnen liegt. Haben Sie etwas mehr Zeit, so ist ein Morgenspaziergang zu empfehlen. Manchen Menschen fällt es sogar leichter, im Gehen nachzudenken. So kann die Morgenbesinnung auch noch von einer Naturbeobachtung begleitet sein und der so notwendigen körperlichen Bewegung. Denn der Spaziergang tut allen Organen gut. Es sollte jedoch kein Jogging-Lauf sein, sondern ein rhythmisch beschwingtes, lockeres und gar nicht unbedingt schnelles Gehen. Je entspannter und ruhiger der Gang, je lockerer und beweglicher Kopf, Arme, Rumpf und Beine sich um die vertikale Achse leicht drehend und schwingend mitbewegen, umso besser wird der ganze Organismus durchatmet, werden die verschiedenen Organfunktionen in ihrem Zusammenwirken angeregt. Alle Lebensfunktionen – insbesondere das Immunsystem – profitieren von dem gemeinsamen Mit- und Durchbewegt-Werden beim Gehen und der damit verbundenen vertieften Atmung sowie der Anregung der peripheren Durchblutung.

2. Besinnung in der Tagesmitte

Die zweiten fünf Minuten können dann in der Tagesmitte folgen, wie oben geschildert. Sind Sie zu Hause, so können Sie den Hausgenossen, auch Ihren Kindern, ohne weiteres sagen, dass Sie in den nächsten fünf Minuten nicht gestört werden wollen und ggf. auch die Tür abschließen. Gibt es in der Arbeit keine ruhige Ecke, keinen Rückzugsort, so kann es zur Not auch die Toilette sein.

3. Abendmeditation

Abends bietet sich wieder ein kleiner Rundgang an, bei dem Sie die Eindrücke des Tages vom Abend rückwärts bis zum Morgen durchlaufen. Dabei können Sie kurz rekapitulieren, wie sich der morgendliche Vorblick auf den Tag zum real durchlebten Tag verhält.

Durch diese bewusste Gliederung des Tages verstärken Sie die Kraft der Selbstbestimmung, indem Sie dem Tag ein Anfang und ein Ende setzen, und lernen ja und nein zu sagen. Viele Menschen sind heute, meist ohne es selbst zu merken, überwiegend fremdbestimmt. Sie haben die Führung über sich selbst wie abgegeben und funktionieren nur noch so, wie die Umgebung es von ihnen erwartet. Das Letzte, was von ihrem Ich übrig ist, ist die Freude über die Anerkennung der anderen, dass sie so gut funktionieren. Das führt auf Dauer zur Erschöpfung und zum Burn-out.

Im Alltag erscheint oft alles gleich wichtig. Das führt zu Zerreißproben, man kann dann nicht mehr ordnen, strukturieren und gewichten, man zappelt förmlich hin und her. Mit Hilfe der genannten Übungen können Sie sich aus diesem Teufelskreis befreien.

Vgl. Hilfen zum Einstieg in die Meditation, in: Meditation in der Anthroposophischen Medizin, 1. Kap., Berlin 2016