

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
--	-----