

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

Selbstenwicklung 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