

# Inhaltsverzeichnis

<b>Zum Geleit</b> Friedrich Glasl .....	7
<b>Vorwort</b> 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
---	-----

<b>Die gesundheitspolitischen Herausforderungen: Politisch-soziale Arbeit als Schulungsweg.....</b>	<b>155</b>
---	------------

<b>Das „Irische Kreuz“ von Margarethe Hauschka – eine Bildmeditation.....</b>	<b>167</b>
---	------------

<b>Meditationserfahrungen einer Kunsttherapeutin.....</b>	<b>173</b>
---	------------

<b>Eine neue Beziehung: Meditation, Patient, Therapeut – Erfahrungen aus der therapeutischen Sprachgestaltung .....</b>	<b>181</b>
---	------------

<b>Die Entwicklung therapeutischer Fähigkeiten in der Musiktherapie.....</b>	<b>189</b>
--	------------

<b>Die Kraft der Sprachlaute und des Wortes als Urquell heileurythmischen Wirkens... ..</b>	<b>199</b>
---	------------

### **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

<b>Gründungsimpuls und geistige Arbeit im Verband anthroposophischer Pharmazeuten.....</b>	<b>229</b>
--	------------

<b>Meditation bei Therapeuten – ein Forschungsbericht.....</b>	<b>235</b>
--	------------

<b>Meditation – ein Impuls für die medizinische Forschung? .....</b>	<b>245</b>
--	------------

<b>Weiterführende Literatur.....</b>	<b>261</b>
--------------------------------------	------------

<b>Über die Autoren.....</b>	<b>263</b>
------------------------------	------------

<b>Abbildungsnachweis .....</b>	<b>271</b>
---------------------------------	------------

<b>Register der Wortmeditationen und Sinnsprüche .....</b>	<b>273</b>
--	------------