

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 55 (1968)
Heft: 19

Artikel: Meditation und Erziehung : Anregungen
Autor: Dörig, Bruno
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-533817>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Meditation und Erziehung — Anregungen

Bruno Dörig

Meditation sei eine Beschäftigung für Mönche, Introvertierte und Träumer. Wer aktiv im Leben stehe, könne sich diesen Luxus nicht leisten. Dagegen steht die Tatsache, daß Seelsorger und Ärzte eine Studienwoche dem Thema «Meditation» widmen (1). Daß Managern und «aktiven» Menschen empfohlen wird, am Morgen in einer kurzen Besinnung die Kräfte für die Tagesarbeit zu sammeln. Daß der gehetzte und kurzatmige Lebensrhythmus uns zwingt, das Gegenstück der Aktion, die Besinnung (Kontemplation) in unseren Tagesablauf einzubauen: jenen Raum, in dem wir nicht gelebt werden, sondern unseres Menschseins bewußt werden und von dem her unser Leben gestalten als nachdenkende Menschen, in dem wir uns auffangen, wenn Schwierigkeiten uns überwältigen wollen. Meditieren heißt: Versuchen, das Dasein aus einer inneren Mitte heraus zu bewältigen und zu gestalten. Es ist kein Zufall, daß gerade Psychiater die Notwendigkeit der Meditation entdecken. Haben sie es doch täglich mit Menschen zu tun, die von den Ereignissen überrannt werden und Unbewältigtes wie ein Geschwür in sich herumtragen. Es wäre freilich falsch, Meditation nur als Präventivmaßnahme für psychische Gesundheit zu verstehen. Sie ist ein notwendiges Mittel zur vollen Selbstentfaltung: In ihr sammelt sich der Mensch auf dem Sinnmittelpunkt seines Lebens (Boros). Der Meditierende zieht sich aber nicht in einen elfenbeinernen Turm zurück, er läßt den Alltag nicht «draußen». Sein Bangen, Hoffen, Freuen und Sehnen ist da. Aber er läßt es nicht stehen als Stückwerk-Erlebnis, sondern er versucht, es nochmals zu durchleben auf jenen Sinnzusammenhang hin, der unser Leben trägt. «Der Meditierende erfährt, daß in der Annahme und nicht in der Ablehnung Sorge, Dienst und Wirklichkeit erfüllt werden. Der Meditierende fragt nicht schon in philosophischer Weise nach dem Sinn und der Wirklichkeit irgendeines Ereignisses, er läßt vielmehr die Intensität des Seins in sich zu, läßt sie wach werden und schöpft daraus alles, was es für ihn zu erkennen gibt» (2). — «Wir sind ständig in Gefahr, die Einheit unseres Lebens zu verlieren» (3). Zwar stellt sich in der Meditation die Einheit nicht «automatisch» ein — alles Bedrückende, Unver-

ständliche und Paradoxe unseres täglichen Lebens bleibt als großes Fragezeichen, aber wer in existentieller Ehrlichkeit und redlicher Anstrengung auf das Dasein eingeht und bis zur seinsmäßigen Einfachheit unserer Existenz vordringt, dem wird der Blick auf die Einheit des Lebens geschenkt, nicht als Besitz, sondern als Hoffnung und Vertrauen — im demütigen Anerkennen eines Größeren.

Die Meditation des Erziehers

Es gibt im erzieherischen Geschehen Vorgänge, die sich dem Planen und der genauen Kontrolle entziehen, eine «unsichtbare» Bewegung vom Erzieher her zum Kind. Der junge Mensch nimmt nicht nur Wissen, Ratschläge und Befehle auf, sondern er lernt gleichsam nebenher einen erwachsenen Menschen kennen. Der Lehrer wirkt durch die «stumme Predigt seiner Persönlichkeit» (F. Schneider). Der Schüler spürt, ob dieser Mensch eine starke Persönlichkeit ist. Ob er sich im Griff hat, ob er von einer innern Mitte her stark ist (ohne den Starken zu spielen!) oder ob er unbeherrscht ist und eine Autorität aufspielt, hinter der er nicht steht. Es kann dem Lehrer nicht gleichgültig sein, welchen Eindruck er auf seine Schüler macht. Er hat das stumme Zeugnis seiner Persönlichkeit zu verantworten. Das verlangt eine ständige Selbsterziehung. Ort dieser Erziehung kann aber nur die gewollte (und im Tagesablauf verankerte) Meditation sein.

Hans klagt zuhause: Dieser Lehrer hat etwas gegen mich, ich kann tun, was ich will, es ist nie recht. Würde man den betreffenden Lehrer um eine Erklärung bitten, gäbe er vielleicht zur Antwort: Er ist aber auch wirklich dumm und unbeholfen ... So kann sich ein Lehrer-Schüler-Verhältnis auf längere Zeit in eine unfruchtbare Kontaktlosigkeit versteifen. Jeder Schüler ist einmalig und hat das Recht, von seinem Lehrer in seiner Selbstentfaltung bestmöglich gefördert zu werden. Zwar werden uns immer gewisse Schüler angenehm und sympathisch sein und andere nicht. Der Blick des Erziehers nimmt alle an und nimmt sie auf, sagt Martin Buber. «Der Lehrer sollte seine Schulkinder meditieren, und zwar immer und jedes allein für sich, besonders aber diejenigen, die ihm die größten Schwierigkeiten bereiten oder ihm große Rätsel aufgeben. Dann wird er diese Kinder nicht mehr mit Lerngut überfallen ..., sondern zuerst sehen, wer sie sind;

und die Kinder werden sich angesprochen fühlen, sobald er in die Schule kommt» (4). — Der berufsmäßige Erzieher ist in Gefahr, sich im Verlaufe der Zeit auf ein paar Tips und Faustregeln zu beschränken. Er orientiert dann seine Erzieherarbeit nicht mehr am So-sein der zu Erziehenden, sondern an seiner «Theorie». In der Meditation geschieht einerseits die Lösung aus einer drohenden Versteifung und das Hineinwachsen in eine offene Haltung und anderseits das ständige Überprüfen der eigenen «Theorie» am Erziehungsziel, an den Ereignissen der neuesten Forschung ...

Am Rande: Wenn ich das Buch von Theodor Bucher (5) richtig verstanden habe, so meine ich, daß Meditation und «Erziehung mit Hilfe des Dialogs und zum Dialog» sich gegenseitig befürchten, daß der Dialog in der Meditation an Tiefe gewinnt.

Meditation in der Schule

Onkel Paul ist auf Besuch. Die vierjährige Patricia sieht ihn zum ersten Mal. Sie gibt schüchtern das Händchen. Dann verzieht sie sich in eine Ecke und wartet, bis die Erwachsenen sie wieder in Ruhe lassen. Dann betrachtet sie diesen «neuen Menschen» von allen Seiten. Sie nimmt ihn auf, in sich hinein. Sie beschäftigt sich stumm mit ihm. Solche Erstbegegnungen (mit einem Mensch, mit einem Tier, mit einem Schiff ...) geschehen beim Kind immer auf die Art des meditativen Einkreisens. Das Kind ist ausgesprochen meditativ veranlagt (das äußert sich auch sehr starke bei Spielen). Freilich, in der späteren Kindheit und in der Vorpubeszenz wird diese Fähigkeit durch entwicklungsbedingte Schwierigkeiten überdeckt. Aber schon der Pubertierende ist wieder aufnahmefähig für Hinweise, wie er in einem meditativen Innenraum seine Unruhe und sein Getriebensein «verdauen» kann. Während der Schulzeit geht es vor allem darum, jene Kräfte wachzuhalten, die ein Meditieren nach der Pubertät wieder ermöglichen: Vorstellungskraft, Gefühle (Staunen, Freuen, Trauern usw.), Phantasie, Begegnungsfähigkeit, Genießen, Feiern, Bildersprache, Erleben usw. Meditation im eigentlichen Sinn des Wortes ist kaum möglich, aber Hinführung und Einübung in eine meditative Haltung. Dafür gibt es viele Anknüpfungspunkte. Ich erwähne nur einige wenige:

► Es ist nicht gleichgültig, welche Atmosphäre in

der Schule herrscht. Klares und ruhiges Sprechen und Erklären sind die Voraussetzungen für richtiges Hören und Erfassen. (Spricht der Lehrer dauernd, während die Schüler still arbeiten? Läßt er auch unbeholfene Schüler zu Wort kommen?) Das richtige Sehen, Hören, Riechen, Tasten und Schmecken muß bewußt gefördert werden. Denn jede sinnliche und geistige Tätigkeit des Menschen setzt die sinnliche Erfahrung voraus.

► Maria Montessori und Schwester Oderisia M. Knechtle weisen in ihrer Pädagogik dem Schweigen, der Stille, dem meditativen Innenerwerden einen bedeutenden Platz ein. Das Erlernen der Symbolsprache, eines Alphabets der Bilder ist in unserer Zeit von größter Wichtigkeit. Ob wir uns nicht mehr und intensiver mit den Gedanken und Vorschlägen dieser zwei Erzieherinnen (zum Beispiel «Leiseübungen» bei Montessori, «Hinter-den-Augen-schauen» bei Sr. Oderisia) befassen und sie auch für die oberen Klassen fruchtbar machen müßten?

► Man erkennt immer mehr die Wichtigkeit einer musischen Erziehung: Hinführen zum Musikgenuss, gutvorbereitete Besuche von Kunstausstellungen mit ältern Schülern, Aufführungen mit Orffschen Instrumenten in unteren Klassen, sorgfältig gestaltete Schulfeste, Schultheater. — Es gibt in der Schweiz eine Reihe von Lehrerdichtern. Könnte man diese nicht für eigens für Schüler gestaltete Dichterlesungen engagieren?

► Auch der Geschichtsunterricht böte reiche Möglichkeiten: Existentielle Begegnungen mit geschichtlichen Persönlichkeiten (von Sokrates bis Martin Luther King); gemeinsames Nachdenken über die Wirkkraft des Verzichts oder des einmaligen Einsatzes eines Menschen in entscheidenden Augenblicken (Benedikt, Franz von Assisi, Ignatius von Loyola, Pascal, Claudel), über Auswirkungen des Charakterversagens in der großen Geschichte ...

► Einen sehr wichtigen Platz nimmt die Hinführung zur Meditation im Religionsunterricht und in Kindergottesdiensten ein. Clemens Tilman gibt in seinem Büchlein «Hinführen der Kinder zur Meditation» eine Fülle von Anregungen (6). Es geht hier um Wesentliches. Denn: «Ohne meditatives Innenerwerden der Wirklichkeit unseres Glaubens kann es wohl zu einem dressierten religiösen Verhalten kommen, nicht aber zum gläubigen Lebensvollzug» (7).

Zusammenfassend: «Spielende Versunkenheit des Kindes, das hingebungsvolle Malen und Bausteln der Jungen, das einführende Hinhören auf Musik, das einführende Übersetzen der Musik in die tänzerische Bewegung, das Sich-treffen-lassen von hoher Dichtung, der Ausdruck einer innern Erfahrung in den Gestus ... eines Spiels: alles das kann die meditativen Fähigkeiten eines jungen Menschen wachrufen und die Personwiederung vorbereiten» (8).

Anmerkungen:

- 1) Tagung der Stuttgarter Gemeinschaft «Arzt und Seelsorger» 1957. W. Bitter hat die Vorträge herausgegeben unter dem Titel «Meditation in Religion und Psychotherapie» in der Taschenbuchreihe «Geist und Psyche», Nr. 2025/26, Kindler, München.
- 2) Dessauer Philipp, «Die naturale Meditation», Kösel, München, 1961, Seite 74.
- 3) Boros Ladislaus, «In der Versuchung», Walter, Olten, 1967, Seite 7.
- 4) Dessauer Philipp, a. a. O., Seite 50.

- 5) Bucher Theodor, «Diologische Erziehung», Benziger, 1968.
- 6) Tilmann Klemens, «Die Führung der Kinder durch Meditation», Reihe «Klärung und Wegweisung», Band 2, Echter, Würzburg, 1961.
- 7) Grothues Dirk, «Ein Schulbeispiel kirchlicher Meditation», in: «Katechetische Blätter», 89. Jahrgang, Nr. 9 (September 1964), Kösel, München, Seite 408.
- 8) Betz Otto, «Vorfeld der Meditation», in: «Einübung des Glaubens», Festschrift für K. Tilmann zum 60. Geburtstag. Herausgeber: Günter Stachel und Alois Zenner, Echter, Würzburg, 1965, Seite 93.

Empfehlenswert:

- Picard Max «Die Welt des Schweigens», Fischer Bücherei Nr. 302, 1959.
- Lotz Johann Baptist «Einübung ins Meditieren am Neuen Testament», Josef Knecht, Frankfurt am Main, 1965.
- Oblinger Hermann, «Schweigen und Stille in der Erziehung», Schriften der Pädagogischen Hochschulen Bayerns, Ehrenwirth, München, 1968 (sehr umfassend).

Wort der deutschen Bischöfe zur seelsorglichen Lage nach dem Erscheinen der Enzyklika «Humanae vitae»*

Man mag sich fragen, ob es zur Aufgabe unserer Zeitschrift gehört, einen Beitrag zur neuesten, viel umstrittenen Enzyklika des Papstes zu veröffentlichen. Ebenso berechtigt ist aber auch die Gegenfrage: Dürfen wir diese päpstliche Verlautbarung, die in allen Kreisen so hohe Wellen geworfen hat, einfach übergehen? Ohne uns in eine Diskussion einlassen zu wollen, erachten wir es doch als unsere Pflicht, die Leserschaft der «Schweizer Schule» mit einem Dokument bekannt zu machen, welches in überlegener Weise die Tragweite des päpstlichen Rundschreibens analysiert: Die Stellungnahme der deutschen Bischöfe. Darüber hinaus aber empfehlen wir unseren Lesern, die Enzyklika sorgfältig zu studieren, da nur die genaue Kenntnis des päpstlichen Lehrentscheides und aller angeführten Argumente zu einer besseren Erkenntnis führen kann.

Wer für sich das Recht in Anspruch nimmt, seinem eigenen Gewissen zu folgen, der muß dieses Recht auch dem Papst zugestehen, der durch sein Amt eine ungeheure Verantwortung gegenüber Gott und den Menschen auf sich genommen hat.

Bei aller Achtung aber, die wir dem Papst und seinen Entscheidungen schulden, dürfen wir uns jedoch nicht um die eigene Verantwortung drücken; das wird gerade in diesem «Wort der deutschen Bischöfe» deutlich betont.

Die Redaktion

1. Das Rundschreiben

Motive

1. Am 25. Juli dieses Jahres hat unser Heiliger Vater das Rundschreiben «Humanae vitae» über die rechte Ordnung der Weitergabe des menschlichen Lebens herausgegeben. Neue Probleme verschiedener Art, so heißt es in der Einleitung, verlangen vom kirchlichen Lehramt, das sich besonders unter Pius XI. und Pius XII. eingehend zu diesem Thema geäußert hatte, neue, vertiefte Überlegungen. Nach umfassender Vorbereitung, nach Befragung von Fachleuten der verschiedenen einschlägigen Sachbereiche und einer großen Zahl von Bischöfen und Laien gibt der Papst seine Antwort. Sein Wort ist getragen vom Bewußtsein hoher Verantwortung für die kirchliche Lehre als Dienst am christlichen Leben, von Ehrfurcht vor der Würde des Menschen und vor der Heiligkeit des Lebens. Es greift die im II. Vatikanischen Konzil erneuerte Sicht ehelicher Liebe und verantwortlicher Elternschaft auf. Aus der Enzyklika spricht die Sorge vor dem selbstsüchtigen Mißbrauch menschlicher Geschlechtlichkeit, den heute beängstigenden Gefahren technischer Manipulation des Menschen und vor Grenzüberschreitungen der staatlichen Gewalt im Intimbereich des ehelichen Lebens. Der Papst weist auf die Schwierigkeiten verantwortli-

* Aus «Schweizerische Kirchenzeitung», Nr. 36, vom 5. September 1968.