

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 67 (1980)  
**Heft:** 24

**Artikel:** Meditation : ein neuer Weg in der Unterrichtspraxis  
**Autor:** Boden, Liselotte M.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-537133>

### **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:** 17.02.2026

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

## Meditation – ein neuer Weg in der Unterrichtspraxis

Liselotte M. Boden

### Die Problematik der pädagogischen Situation heute

Die Schwierigkeiten innerhalb des modernen Erziehungssystems sind bekannt. Wer mit ihren Auswirkungen nicht unmittelbar konfrontiert ist, wie z. B. Lehrer, Eltern, Erziehungspsychologen, Sozialpädagogen und Psychotherapeuten, erfährt es durch die Massenmedien: die Schüler von heute sind einseitig intellektuell überfordert, «kopflastig», stehen unter permanentem Leistungsdruck, Phantasie und Gemütsleben verarmen zusehends, und schlechte Zensuren treiben zu Verzweiflungstaten. Mit einem Wort: «Die Schule neurotisiert.»

Das sind sicher unbequeme Aussagen. Viele von uns verdrängen, überspielen oder verkleinern die Schwere der Situation. Wenige machen sich Gedanken darüber, wo innerhalb der allgemeinen Gesellschaftsproblematik die spezifischen Wurzeln dieses Dilemmas liegen.

Der Mensch ist zur Ganzheit geschaffen. Das bedeutet bewusstes Da-Sein mit der Entfaltung *aller* Kräfte, der Verstandes- und der Gemütskräfte, wie es vor rund 200 Jahren schon Pestalozzi forderte. Das bedeutet weiter: sowohl das Entwickeln der zur äusseren Daseinsgestaltung wesentlichen Fähigkeiten als auch das Entfalten jener Innenkräfte, die mit dem göttlichen Grund allen Seins in Verbindung stehen.

Diese Bipolarität, die notwendig zur Verwirklichung ganzheitlicher menschlicher Existenz ist, wird in der gesamten westlichen, vorwiegend von der Ratio beherrschten Gesellschaftsstruktur negiert. Jedes öffentliche Schulsystem, das Ausdruck der dominierenden Gesellschaftsform ist, wird mehr oder weniger zwangsläufig davon beeinflusst. Die Überbetonung des Verstandes, die Vorherrschaft des *einseitig* intellektuellen Denkens (nur dieses Denken ist hier gemeint) breiten sich jetzt auch in Fachgebieten aus, die noch vor einiger Zeit Oasen im Lernbetrieb der Schulen waren: im Kunst- und Musikunterricht und auch im Deutsch- und Religionsunterricht. Diese Einseitigkeit resultiert aus der Anpassung an unsere Überzivilisation, in der das pragmatische Leistungsprinzip eindeutig dominiert. Die Auswirkung dieser Anpassung fängt schon in

modern ausgerichteten Kindergärten an. Von dort aus prägt sie die jungen Menschen durch Schul- und Berufsschulzeit hindurch und findet ihre «Krönung» im Hochschulwesen.

Dass eine derartige Teilentwicklung, die sich gerade über die entscheidenden Jahre grösster Prägsamkeit erstreckt, bei den betroffenen Gefühle von Sinnlosigkeit, Frustration und Daseinsangst erzeugen kann, ist verständlich. Dass von einem kleineren Teil der Jugendlichen der Weg in die Rebellion, von einem grösseren, weniger auffallenden Teil die Flucht in die Neurose, in den Drogenkonsum oder in die Jugendsekten als Ausweg gewählt wird, sollte jedem sich verantwortlich Fühlenden zu denken geben.

Über diese aufgezeigte Problematik hinaus werden immer mehr junge Menschen der Talmiwelt einer vordergründigen Vergnügungsindustrie überdrüssig. Immer mehr durchschauen die Fraggwürdigkeit einer materialistisch ausgerichteten Leistungsgesellschaft. Und immer mehr suchen hinter der Fassade der sie umgebenden Scheinwelt das Geheimnis des Ewigen und Unnennbaren. Das meint auch Graf Dürckheim, wenn er sagt: «...denn es geht der nachwachsenden Generation gar nicht mehr primär um das, was man hat, weiss oder kann, sondern um den, der man *ist*. Es geht ihr darum, der sein zu dürfen, der man eigentlich, das heisst vom Wesen her ist.» Es ist eine der wesentlichen Aufgaben unserer Zeit, einen Erfahrungsweg im Hier und Jetzt zu diesem Wesen, diesem Ewigen, das in jedem Menschen verborgen ist, aufzuzeigen. Die Meditation ist ein solcher Weg.

### Meditation als menschliche Grunderfahrung

Angeht der oben geschilderten Situation im pädagogischen Bereich stellt sich zunächst die Frage nach der Bedeutung der Meditation für den Menschen überhaupt. Während des letzten Jahrzehnts hat sich als Reaktion auf die kaum noch zu steigernde Veräusserlichung des Lebens in den westlichen Zivilisationsländern der Ruf nach Meditation auffallend verstärkt. Vor allem bei jüngeren Menschen besteht, oft unterschwellig, «ein unstillbarer Hunger nach religiöser Erfahrung». Der an der Peripherie des Da-

seins lebende Mensch braucht heute mehr denn je die Hinwendung zur eigenen Mitte und damit die Fühlungnahme mit der Transzendenz. Doch geht es bei diesem Weg nach innen nicht um Weltflucht oder Isolation, auch nicht um einen temporären Trend, sondern um ein Korrektiv, das zur ganzheitlichen Entfaltung menschlicher Existenz im wahrsten Sinn des Wortes notwendig ist.

Um das weitverbreitete Odium der Meditation als «Modetrend» zu widerlegen, bedarf es zunächst der Erkenntnis, dass Meditation etwas dem Menschen zutiefst Zugehöriges ist. Klemens Tilmann, der die Meditation als «das Menschlichste des Menschlichen» bezeichnet, äussert sich darüber so: «Unsere Zeit verlangt nach Meditation. Nicht nur weil Meditation so wesentlich zum Menschen gehört, dass er ohne sie gar nicht wahrhaft Mensch werden kann. Der heutige Mensch ist vielmehr in besonderer Gefahr, in jener Tiefe zu verkümmern, in der die Meditation geschieht; ja, er lebt in einer Umwelt, die bereits tief geprägt ist von einer Lebenshaltung, in der dieser Bereich weitgehend verarmt oder verloren ist.»

Versenkung und Meditation sind uralte menschliche Erfahrungen. Durch die gesamte Geschichte bis hin zur Gegenwart zieht sich mehr oder weniger ausgeprägt wie ein roter Faden die Sehnsucht des Menschen, einerseits über die räumlich erfassbaren Grenzen hinauszutreten und sich mit dem Numinosen in Ekstase zu verschmelzen, andererseits diese Vereinigung durch meditative Versenkung ins eigene Innere (Ekstase) zu erleben. Diese beiden Tendenzen sind nur scheinbar Gegensätze, da sie den beiden Polen der Einheit des Lebens entsprechen. Das Streben nach dieser Einheit ist vermutlich ebenso alt wie die Menschheit selbst.

### **Die Bedeutung der Meditation für den Wandlungs- und Reifeprozess des jungen Menschen**

Die Suche junger Menschen nach einer authentischen Führung zur Meditation begegnet heute mancherlei Schwierigkeiten. Bei dem oft verwirrenden Angebot verschiedenster Meditationspraktiken besteht die Gefahr, wesensfremde Methoden kritiklos zu übernehmen. Trotzdem es auch in Europa schon seit längerer Zeit kleinere Gruppen religiöser Traditionen gibt, die unterschiedliche Arten von Meditation praktizieren,

wie z.B. christliche Orden, anthroposophische Kreise und buddhistische Gesellschaften, wurde die weitere Öffentlichkeit erst gegen Ende der sechziger Jahre durch die Hippiebewegung mit der Thematik der Meditation konfrontiert. Damit wuchs laufend das Interesse an mannigfachen, meist östlichen Meditationsmethoden, so dass Anfang der siebziger Jahre von einem regelrechten Meditationsboom gesprochen werden konnte.

Die sich bald in sich selbst auflösenden Ideale der Hippies machten einer Kommerzialisierung des Meditationsgedankens durch geschäftstüchtige, aus dem Osten importierte Gurus Platz. Diese füllten vor allem in den dafür empfänglichen Jugendlichen ein Vakuum von Emotionalität, diffuser religiöser Sehnsucht und Drang nach Bewusstseinsweiterung aus. Dass dabei manche Spielarten des Sektiererischen in Verbindung mit Meditation auftauchten, war unvermeidlich. Von hier aus ist auch die Anziehungskraft der Jugendsekten auf die von Elternhaus und öffentlichen Institutionen enttäuschten jungen Menschen zu verstehen.

Es stellt sich die Frage: Wo finden in dieser Gesamtsituation junge Menschen eine Möglichkeit, ihrem Verlangen nach religiöser Erfahrung durch Einüben von Entspannung, Bewusstseinsvertiefung und Stille nachgehen zu können? Wo werden sie kontinuierlich in den Wandlungsprozess der Meditation eingeführt und dabei begleitet, einer Meditation, die den Bedürfnissen des westlichen Menschen entspricht und auch den Leib und die Gegebenheiten des Alltags miteinbezieht?

Wenn die Antwort auf diese Frage lautet: auch im Bereich der Schulen und Hochschulen, so ist diese für manchen vielleicht zunächst etwas befremdend klingende Aussage ganz sicher nicht am grünen Tisch entstanden, sondern aus der Praxis engagierter Kollegen, deren Zahl laufend zunimmt. Ihre Erfahrungen zeigen, dass das Interesse junger Menschen an Meditation zusehends wächst und dass durch meditative Übungen ein Äquivalent zur Unausgewogenheit des heutigen Schulsystems geschaffen werden kann.

In diesem Zusammenhang muss klargestellt werden, dass das, was wir heute unter Meditation verstehen, ein Wandlungs- und Reifeprozess ist, der sich auf Leib, Seele und Geist,

Sichtbares und Unsichtbares erstreckt. Das Aussen und das Innen, – um mit Balthasar Staehelin zu sprechen – die erste und die zweite Wirklichkeit, werden in diesem Prozess zur Einheit integriert. Auf diesem Wege ist die ganzheitliche Entwicklung des Menschen gewährleistet. Und von daher können sich die echten Gemütswerte entfalten und die Kräfte des Schöpfers befreit werden. Letzten Endes kann auch nur der den Weg zum anderen finden, der mit sich selbst eins ist, sich selbst als Ganzheit erfahren hat.

Gewiss können sich auf dem Weg der meditativen Übungen, vor allem der Vorstufen (Eutonie, Entspannungspraktiken), die heute auch in der Schule so gefragten Eigenschaften von Konzentration, Kreativität und Kommunikationsfähigkeit entwickeln. Dies sind Wirkungen, die mit anfallen, wenn es bei der Übung um das Wesentliche geht: die Fühlungnahme mit der Transzendenz durch Hinwendung zur eigenen Mitte und das bewusste Da-Sein im gegenwärtigen Augenblick.

### Die Einordnung des meditativen Elements in die Unterrichtspraxis

Zahlreiche Schulversuche haben bewiesen, dass meditative Methoden im Unterricht nicht nur durchführbar sind, sondern auch sichtbar positive Auswirkungen haben. Der grösste Teil der Schüler und Studenten, denen Meditation angeboten wird, ist motiviert und aufgeschlossen. Die Möglichkeiten, Meditation in den Unterricht einzubauen, erstrecken sich von der kurzen Stilleübung zu Beginn des Unterrichts über die objektgebundenen meditativen Praktiken bis hin zu fakultativen Meditationsveranstaltungen. Aus den Erfahrungen der Verfasserin und von Kollegen, die aus persönlicher Initiative heraus schon längere Zeit Meditation im Unterricht öffentlicher und privater Schulen durchführen, ergeben sich hinsichtlich der Frage nach der fachlichen Unterbringung folgende Anregungen:

- Kurze Stilleübungen (etwa 5 Min.) zu Beginn des Unterrichts. Für alle Stufen geeignet.
- *Fach Religion oder Ethik*: Das Thema «Meditation» in geschichtlicher und religionsvergleichender Hinsicht mit Einführung in die Praxis der Sitzmeditation. Symbol- und Metaphermeditation. Bibliodrama. Für die Mittel- und Oberstufe.

- *Fach Kunsterziehung*: Musische Praktiken, wie meditatives Zeichnen, Malen und Formen, gegebenenfalls mit Musik.
- *Fach Musikerziehung*: Meditative Hörerfahrung und Vokalimprovisation, meditative rhythmische Erfahrung, evtl. mit Instrumenten.
- *Fach Deutsch*: Meditatives Erleben von Märchen und Dichtung, meditative Sprachgestaltung, Symbol- und Metaphermeditation.
- *Fach Leibeserziehung*: Eutonisch-meditatives Bewegen, meditativer Tanz.
- *Fakultative Einführungskurse* in die Meditation. Diese können als Nachmittagsveranstaltungen angeboten werden, z. B. einmal in der Woche über einen Zeitraum von etwa 6–8 Wochen. Zur eingehenden Vorstufen- und Meditationspraxis sind solche Kurse besser geeignet als Veranstaltungen innerhalb des Curriculums.
- *Meditationsseminare* für Oberschüler bzw. Schulentlassene. Diese sollten möglichst in einer ruhigen, landschaftlich geeigneten Umgebung, wie z. B. Schullandheimen, durchgeführt werden. Manche Schul-Seelsorger bzw. Religionslehrer bieten dafür auch besondere Wochenenden wie Ostern oder Allerseelen an.

Viele der oben genannten Methoden können in Klassenräumen, Musik- und Zeichensälen durchgeführt werden, wenn die Umgebung einigermaßen lärmfrei ist. In einigen Schulen der BRD sind heute schon spezielle Meditationsräume eingerichtet, die weitgehend abgeschirmte Stille bieten.

Dass die Hinführung zur Meditation dem jeweiligen Alter und Entwicklungsgrad der Schüler angepasst sein muss, braucht kaum erwähnt zu werden. Wichtig ist zu wissen, dass jeder Versuch, mit Kindern im Vorschul- und Unterstufenalter Meditation im Sinne von Erwachsenen zu üben, ein Eingriff in die kindliche Wesensart ist. Die objektgebundenen meditativen Praktiken, wie meditatives Zeichnen, Malen und Modellieren, Bewegen, Tanzen und Musizieren, sind in Verbindung mit Entspannungsübungen und angepasst an die jeweilige Entwicklungsstufe besonders gut für den gesamten pädagogischen Bereich geeignet. Die originale Zen-Meditation sollte dagegen nicht in der Schule durchgeführt werden. Nähere Ausführungen über die einzelnen Methoden und ihre Vorstufen, verbunden

mit Modellbeispielen und Protokollen, finden sich in dem Buch der Verfasserin «Meditation und pädagogische Praxis».

### Die Persönlichkeit des Einführenden

Die Frage, ob Meditation in der Schule sinnvoll und durchführbar ist, hängt letztlich immer davon ab, welches Verhältnis der betreffende Lehrer zur Meditation hat, ob er selbst im meditativen Prozess steht. Es kann jemand nur das überzeugend weitergeben, was er selbst erfahren hat. Und zwar sollte er mit seiner Erfahrung dem Lernenden immer ein Stück voraus sein, was nicht ausschliesst, dass auch der Lehrer vom Schüler lernen kann.

Mindestens ebenso wesentlich wie die Weitergabe von meditativen Praktiken und Erfahrungen ist das, was der Pädagoge allein dadurch, dass er auf dem Weg ist, ohne Worte vermittelt. Ein Lehrer, der seine Schüler in die Stille seiner

eigenen Meditation hineinnimmt, selbstverständlich niemals in manipulierender Weise, wird die Auswirkung dieser «Meditation des Mitmenschen» bald erfahren. Klemens Tilmann sieht hier eine besondere pädagogische Verpflichtung: «Es sollte keinen Erzieher, keinen Lehrer, keinen Seelsorger geben, der nicht die ihm Anvertrauten meditierte. So erst erfasst er ihr Wesen, ihre Tiefe, so erst wird er wahrhaft fähig, Vertrauen zu gewinnen, zu helfen, zu führen.»

Wesentlich für den einführenden Lehrer ist auch, dass er die Möglichkeit hat, mit anderen, die Meditation weitergeben, Erfahrungen auszutauschen und seinen Weg von qualifizierten Meditationsleitern von Zeit zu Zeit überprüfen zu lassen. Das kann sowohl in Meditationsseminaren, wie sie die zahlreichen christlichen Zentren im deutschsprachigen Raum anbieten, geschehen als auch in speziellen Meditationsveranstaltungen.

## Initiative und Selbständigkeit

**können Sie an unserer Privatschule verwirklichen.**

Wir führen ab Frühjahr 1981 eine weitere Realklasse und möchten diese einem

### Reallehrer

anvertrauen, der

- IOK- oder gleichwertige Ausbildung erworben hat
- eine humane Schule auf christlicher Basis verwirklichen hilft
- als engagierter Erzieher an Internatsaufgaben Interesse hat
- Zusammenarbeit in kleinem Team schätzt
- als Übungslehrer in der Ausbildung der Seminaristen mithilft

Für Besoldung und Pensionskasse gelten zugerichtete Ansätze.

Wir freuen uns auf Ihre vollständige Bewerbung an unser **Rektorat**.

**Kollegium St. Michael, 6300 Zug, Tel. 042 - 21 39 52**



### Inhalieren hilft!

Mit dem medizinischen Gerät «**Billasan**» Kaltvernebler zur Inhalation von Aerosollösung gegen

- **Bronchitis**
- **Asthma**
- **Heiserkeit**
- **Husten**

Beginnen Sie mit der Aerosol-Therapie – der ärztlich empfohlenen Behandlungsmethode. Auch bringt Sie das Inhalieren zur sicheren **Raucherentwöhnung!**

Verlangen Sie Prospekt, Auskunft oder noch besser einen Apparat (ab Fr. 295.–) 8 Tage zur Probe unverbindlich bei:

**G. Billeter, med. Apparate, Telefon 01 - 252 00 45  
Hinterbergstrasse 108, 8044 Zürich**

**BON**

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

gen der Institute für Lehrer-Fort- und -Weiterbildung.

Anschliessend muss noch auf die Gefahr hingewiesen werden, dass der Einführende die Üben von seiner Person bzw. von einer speziellen Meditationsmethode abhängig macht. Es geht bei Meditation in der Schule vielmehr darum, die *wesentlichen* Grundlagen meditativen Übens so zu vermitteln, dass jeder seinen individuellen Weg im späteren Leben finden kann.

### **Einführung zur Meditation in der Schule – eine Chance für morgen**

Wer versucht, die Zeichen unserer Zeit zu deuten, sollte nicht bei der Registrierung des Negativen und Destruktiven stehenbleiben. Es gibt für den Hellhörigen zahlreiche Hinweise dafür, dass Kräfte in der Stille wirken, die die Menschheit in zunehmende geistige Bewusstheit, in die Richtung der «religio», der Rückbindung an den göttlichen Urgrund, führen. Eine dieser Möglichkeiten, die sicher aus der Not der Zeit und des einzelnen erwachsen ist, bietet sich in der Meditation an. Die Meditation ist – über die Arbeit an sich selbst – ein Prozess, der in dem Üben durch die Einswerdung mit dem ihm innewohnenden Göttlichen die Kraft für die Aufgaben in der Welt und am Mitmenschen befreit.

Je früher Menschen in diesen Prozess eingeführt werden in der ihrer Entwicklungsstufe angemessenen Weise, desto mehr ist die Möglichkeit gegeben, dass eine Gesellschaft entstehen kann, die auf friedliche Kooperation, Freundschaft und Liebe gegründet ist. Und je eher die

Schule erkennt, dass Meditation als Erziehung zur Mündigkeit ein das ganze Leben durchdringender Wandlungsprozess ist, desto eher kann sie die Chance wahrnehmen, die ihr anvertrauten jungen Menschen zum ganzheitlichen Da-Sein und damit zur Erfahrung der ewigen Werte zu führen.

Martin Buber spricht in seinen «Reden über Erziehung» von der Verehrung dieser Werte: «Wer die innere Einheit kennt, deren Innerstes Geheimnis ist, lernt das Geheimnis in all seinen Formen verehren... wer aus der Einheit sehen und hören kann, wird auch wieder schauen und vernehmen, was sich ewig schauen und vernehmen lässt. Der Erzieher, der dazu hilft, den Menschen wieder zur eigenen Einheit zu bringen, hilft dazu, ihn wieder vor das Angesicht Gottes zu stellen.»

In diesem Sinn bietet sich gerade im Bereich christlicher Bildung und Erziehung durch die Hinführung zur Meditation für die Zukunft eine Möglichkeit, jungen Menschen auf ihrem sicher nicht einfachen Weg zum Reifwerden zu helfen.

### **Literaturhinweise**

- Boden, Liselotte M.: Meditation und pädagogische Praxis. Kösel, München 1978.  
 Boden, Liselotte M. u. a.: Meditieren – sich entfalten. Lahn-Verlag, Limburg 1980.  
 Buber, Martin: Reden über Erziehung. Schneider-Verlag, Heidelberg 1953.  
 Dürckheim, Karlfried Graf: Vom doppelten Ursprung des Menschen. Verlag Herder, Freiburg i. Br. 1973.  
 Tilmann, Klemens: Die Führung zur Meditation. Benziger Verlag, Zürich/Einsiedeln/Köln 1973.

## **Kennen Sie die Schriftenreihe der «schweizer schule»?**

- Heft 1: *Analyse und Beurteilung von Unterricht*  
 Heft 2: *Musikerziehung in der Schule*  
 Heft 3: *Das darstellende Spiel in der Schule*  
 Heft 4: *Formen der Zusammenarbeit zwischen Lehrern und Eltern*  
 Heft 5: *Der Weihnachts- und Osterfestkreis in der Schule*

Die 40–60 Seiten umfassenden Broschüren sind ganz auf die Praxis bezogen. Preis Fr. 5.–.  
 Bestellungen sind zu richten an:  
**Verlag Kalt-Zehnder, Grienbachstrasse 11, 6301 Zug, Telefon 042 - 31 66 66**