

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 74 (1987)  
**Heft:** 11: Meditation im Unterricht

**Artikel:** Meditation für den Lehrer?  
**Autor:** Eggimann, Ernst  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-534574>

#### **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:** 28.01.2026

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

---

# Meditation für Lehrer?

**Ernst Eggimann**

---

Stille und Schweigen machen Erfahrungen möglich, die jemand, der dies nicht selbst erlebt hat, kaum ahnt. Diese Einsicht steht am Anfang der Überlegungen Ernst Eggimanns. Weiter wird gefragt, wie eine meditative Haltung die Lehrerin, vor allem aber den Lehrer befähigt, ihre und seine Rolle und Aufgabe besser zu verstehen.

Seit vielen Jahren führen wir kleine Meditationskurse durch. Dabei werden neben der sitzenden Meditation auch sogenannte Ateliers angeboten, in denen wir zu einem bestimmten Thema arbeiten. Ich hatte das Atelier «Sprache» zu leiten, und da das Gesamtthema des Kurses «Schweigen» hiess, kam mir ein nicht ganz gewöhnlicher Anfang in den Sinn: Ich nahm mir vor, mich wortlos zur Gruppe zu setzen und zu warten, bis jemand etwas sagte. Dann erst wollte ich mit den Übungen beginnen. Dieser Entschluss sollte mich in etwelche Schwierigkeiten bringen. Die Teilnehmer sassen erwartungsvoll in einem Kreis, als ich mich als Leiter zu ihnen setzte und, den Blick gesenkt, zu warten begann. Ich hatte mit einigen Minuten Stille gerechnet, aber niemand rührte sich. Die Stille wurde immer lauter, während ich versuchte, tief durchzuatmen und mich zu entspannen. Die Stille dröhnte in meinen Ohren, und die Spannung, die auf mir lastete, war kaum mehr auszuhalten, aber nun wollte ich es wissen und blieb stur bei meinem Vorsatz. Gleich würde jemand die Verantwortung übernehmen, etwas sagen und mich

befreien! Aber nein: Nach und nach veränderte sich die Szene. Ein allgemeines Aufatmen ging durch die Runde, einige begannen sichtlich, den Frieden zu geniessen, der sich auf uns herabgesenkt hatte. So schön still war es für viele schon lange nicht mehr gewesen, und wir begannen uns beieinander geborgen zu fühlen. Auch ich war nun von der Spannung befreit, denn der Erfolg, eine meditative Situation geschaffen zu haben, entlastete mein Verantwortungsgefühl. Aber wer hätte das gedacht? Es dauerte an die fünfzig Minuten, bis jemand, bezeichnenderweise eine Frau, den Mut fand, eine Frage zu stellen, und seltsamerweise hatte das für uns nicht Qualen und Langeweile bedeutet. Die meisten hatten es sogar ausgesprochen genossen. Wir brauchten anschliessend zwei Stunden, um uns zu erzählen, was während dieser stillen Zeit alles vor sich gegangen war. Natürlich wurden vielen Autoritätsprobleme bewusst, und einige wunderten sich, dass sie es nicht fertiggebracht hatten, ein einziges Wort zu sagen, aber doch wichtiger war die Erfahrung von Meditation. Das war ja nun wohl eine Art Meditation gewesen. Zwei Pfarrer und ein Lehrer hatten es offenbar ganz besonders genossen: Einmal trugen sie nicht die Verantwortung für ein möglichst munteres Gespräch, sie fanden es ausgesprochen angenehm, Schweigen zu dürfen und nicht immer den Animator spielen zu müssen. Und dann wuchs bei ihnen das Erstaunen, dass die andern keineswegs ungeduldig wurden, ganz im Gegenteil: Welch eine Erfahrung: Stille führt in einer Gruppe nicht notwendig zu Unruhe und Lärm, nein, sie kann sich sogar noch immer mehr vertiefen!

Für viele Kursteilnehmer war mit ein wenig Glück die Einführung in das gelungen, was mit dem heute so belasteten Wort Meditation bezeichnet wird. Meditation ist etwas Einfaches, so einfach, dass es uns modernen Menschen, die in einer unübersichtlich komplizierten Welt leben, nur schwer begreiflich erscheint. Wir können so vieles: Autofahren, einen Computer programmieren, neben dem Fernsehen noch Zeitung lesen und mit unserem Kind sprechen, aber die schönsten Dinge des Lebens gelingen uns nicht mehr.

Sie sind meist nur in einer einfachen Situation möglich. Da könnte die Katze, die vor dem Haus sitzt und in die Sonne blinzelt, unser Guru sein. Was braucht es mehr zum Glück? Das ist es ja wohl: Wir haben vergessen, dass es zum Glück in unserer Überschuss- und Überdrussgesellschaft so wenig braucht! Ganz gewiss ist eine der glücklichsten Tätigkeiten das Gespräch. Auch das ist ein meditativer Vorgang. Viel Schweigen gehört dazu, damit wir auf den andern horchen können und in uns hinein... Nun hatten einige in unserem Kreis erfahren, was Meditation sein könnte: Einfach dasitzen und nichts tun. Einmal nicht eingreifen. Alles so lassen, wie es eben ist. Dazu half uns selbstverständlich die Gruppe, die friedliche Stimmung, welche da entstand, übertrug sich auch auf die andern. Und da alle sahen, dass die andern auch «nichts taten», mussten sie auch nicht. Die Harmonie unseres Zusammensitzens trug uns. Und dann zeigte sich auch noch etwas anderes. Das Bewusstsein schärfe sich. Es war erstaunlich, wie viel wir nach unserer Sitzung voneinander wussten, sehr wahrscheinlich mehr, als wenn wir die gleiche Zeit miteinander Konversation getrieben hätten... Der Rhythmus, in dem die Fussspitze des Nachbarn wippt, der die Beine übereinander geschlagen hält, die Haltung seiner Hände, und darunter der Bauch, der sich mit dem Atem leise bewegt, solches wahrzunehmen, konnte geradezu aufregend werden. Wir fanden noch mehr heraus, was den meditativen Zustand ausmacht. Zum Beispiel war es gelungen, für einige Zeit ganz in der Gegenwart zu sein.

Wenn wir uns nun der Frage zuwenden, inwiefern Meditation für einen Lehrer hilfreich sein könnte, dann ist selbstverständlich das oben erwähnte Beispiel schlecht gewählt. Mit einer Schulkasse würde ein solcher Schwei-gemarathon nicht gelingen. Vergessen wir nicht, dass alle, die daran teilnahmen, freiwillig zu einem Meditationswochenende gekommen waren und schon zum vornherein bereit waren zu schweigen. Meditation kann meiner Ansicht nach in der Schule vor allem dadurch zur Wirkung kommen, wenn der Lehrer selber

sich in Meditation übt. Dann wird sich vieles unmerklich auf die Schüler übertragen, möglicherweise wird die Stimmung in der Klasse ruhiger werden, und dann und wann werden sich Inseln von einem wohltuenden Frieden bilden.

Ein Lehrer (oder eine Lehrerin –, sie vielleicht noch eher!) bemüht sich vielleicht täglich bewusst um die meditative Haltung, indem er sich zu Hause täglich eine halbe Stunde herausnimmt, wo er durch nichts gestört werden kann. Es braucht einen Entschluss, das auch wirklich durchzuführen: Eine halbe Stunde, wo ich ungestört für mich allein sein kann, das brauche ich als Minimum, gerade, wenn ich als Lehrer dauernd auf andere eingehen muss. Hier kann ich wieder zu mir selber kommen. Deshalb sollte ich mir diese stille Zeit so schön wie möglich gestalten, keineswegs darf sie zu einem Leistungskampf werden. Ich ziehe mich in mein Zimmer zurück und erlaube mir, nichts zu tun, schaue ein wenig zum Fenster hinaus, fahre mit dem Finger den Buchrücken entlang, wobei ich vielleicht ein Buch entdecke, das mir etwas Besonderes sagen will. Ich betrachte den unaufgeräumten Schreibtisch mit den unkorrigierten Heften nun schon mit einer kleinen wohlwollenden Distanz. Und schliesslich setze ich mich ein wenig hin, entspanne mich und lasse die Stille währen...

Meditation löst unsere Identifikationen. Wir üben uns im Lassen, und möglicherweise werden wir auch ein wenig gelassener dabei. Könnte sich diese Haltung nicht gerade im Lehrerberuf sehr wohltätig auswirken? Nach den Ferien sind wir meist wieder offen, von einer gewissen Freiheit und Beweglichkeit, je länger sich aber das Quartal dahinzieht, desto grösser können Enge und Sturheit werden, und immer wieder besteht die Gefahr, dass wir die Schule nur noch als Stoffdurchdrehmaschine betreiben, eine für Lehrer und Schüler ziemlich mühsame Angelegenheit! Könnte da Meditation nicht für einige eine Hilfe sein?

Auf die Dauer ist es gefährlich, wenn sich der Lehrer zu sehr mit der Lehrerrolle identifiziert, wenn die Lehrerin zu sehr die Lehrerin spielt. Immer wieder kommt es in unserer Schule

dazu, dass nicht mehr Menschen miteinander kommunizieren, sondern Lehrer mit Schülern. Auch die Schüler lassen sich ja leicht in ihre Schülerrolle abdrängen. Der Lehrer weiss in seinem Verantwortungskampf oft gar nicht, wie künstlich und mechanisch sein Unterricht geworden ist. Ein Lehrer nun, der meditative Erfahrung hat, wird die Entfremdung eher bemerken und wird versuchen «sein zu lassen». Glücklicherweise würden sich in beinahe jeder Lektion Gelegenheiten ergeben. Die Schüler schreiben etwas auf. Nun kann der Lehrer in Hochspannung von Pult zu Pult marschieren und so die Nervosität, die vielleicht in der Klasse ist, noch verstärken. Aber er kann auch das Gegenteil versuchen. Er entspannt sich mit einigen tiefen Atemzügen und lässt es zu, dass er einfach nur auf seinem Stuhl sitzt. Wenn es ihm gelungen ist, ein wenig zu sich selber zu kommen, beginnt er, die Schüler bewusst auf eine andere Art wahrzunehmen. Er schaut ihnen gelassen zu, wie sie arbeiten – oder auch nicht arbeiten, ohne einzugreifen weitet er seinen Blick. Für eine heilsame Weise ist sein Blick nicht so betont zielgerichtet. Vielleicht bleibt dieser auch auf einem Schüler oder einer Schülerin haften, und dann kann es vorkommen, dass er wie durch ein kleines Wunder ein Kind sehen kann, einen Menschen in seiner rätselhaften Ganzheit, mit seiner kleinen Geschichte, mit all dem, was in der Schule so wirkungsvoll verdrängt wird. Das Wesentliche an dieser Einsicht ist wohl die Erkenntnis, wie wenig er weiss. Wie schmal ist doch die Schultoptik, für Lehrer und Schüler! Und vielleicht erscheint ihm auf einmal sonnenklar, warum der immer schwatzt und kichert, obschon er es doch ganz besonders nötig hätte, sich anzustrennen! Nach einem solchen offenen Blick könnte es vielleicht sogar möglich sein, auf die richtige Weise auf das Kind einzugehen und den schlechten Schüler sich selbst einmal vergessen zu lassen.

Wie viele Pädagogen habe ich mich in der Nachfolge von Rogers lange Zeit überfordert, indem ich mir sagte, ich dürfe in meiner Klasse weder Lehrer- noch Schülerrollen

akzeptieren. Wer es ernsthaft versucht hat, zu einer ganzen Klasse immer offen, echt und einführend zu sein, weiss, dass das schlechterdings unmöglich ist. Die Menschen brauchen Rollen, hinter denen sie sich dann und wann verbergen können, auch der Schüler hat seine Privatsphäre «hinter dem Pult» nötig. Und der Lehrer darf ruhig dann und wann nichts als Lehrer sein. Echtheit, wenn sie forciert wird, tönt bald einmal falsch, was übrigens die Schüler viel eher bemerken als die Erwachsenen. Überraschenderweise kann man auch den richtigen Umgang mit Rollen durch Meditation lernen. Gerade östliche Menschen tragen ja ihr Inneres keineswegs auf dem Gesicht herum. Es geht nicht darum, die Rollen und Identifikationen abzulegen, von entscheidender Wichtigkeit ist es aber, dass wir um sie wissen und dann und wann dahinter blicken können, und sei es auch nur für einen Augenblick.

Durch kleine meditative Übungen, die möglicherweise nur einen tiefen Atemzug lang dauern, kann ich dann und wann versuchen, die Schulsituation «sein zu lassen» und sie dadurch so zu sehen, wie sie ist. Ein Augenblick solcher Gelassenheit kann Wunder



Ernst Eggimann, geb. 1936 in Bern, Sekundarlehrer in Langnau im Emmental. Schriftsteller. Veröffentlichte Mundartgedichte: «Henusode», «Heikermänt», religiöse Gedichte: «psalmen», «jesus-tekte», Erzählungen: «Die Landschaft des Schülers» sowie den kleinen Bestseller: «Meditation mit offenen Augen». Führt seit Jahren regelmässig Meditationskurse durch. Seit 1986 im Grossen Rat des Kantons Bern.

wirken. Ich identifiziere mich nicht mehr voll mit der Schule, die vielleicht eben so automatisch «Schule hält», rasch bin ich der Verschulung entkommen. Gut möglich, dass ich dabei meine Fehlhaltungen entdecke, die leblos dozierende Stimme zum Beispiel oder dieses seltsam verkrampfte Aufgekratzsein. Wenn ich Glück habe, kann ich sie auch lassen. Ich bin wieder ich geworden, spüre den Boden unter meinen Füßen, merke, dass der Atem tiefer und ruhiger geht, und vielleicht gelingt es mir sogar, die Kinder für eine kurze Zeit in ihr Sein zu entlassen. Da sitzen sie, einundzwanzig Individuen, jedes ein unergründliches Geheimnis! Und dann sehe ich, wie ein Sonnenstrahl durch die Wolken bricht und draussen die Gegend aufleuchten lässt...

Wenn es der Lehrerin oder dem Lehrer gelingt, sich dann und wann auch während des Unterrichtes in eine meditative Haltung fallenzulassen, wird die Stimmung im Schulzimmer eine andere werden. Wenn ich nicht mehr Angst vor der Stille habe, kann ich sie dann und wann auch währen lassen. Sie wird sich ganz natürlich in den Rhythmus der Lektionen einfügen. Dann dürfte sich zeigen, dass auch für den heutigen Schüler, gerade für ihn, Stille etwas sehr Kostbares sein kann, und es wird uns schmerhaft bewusst, wie sehr sie oft in unserem Unterricht fehlt. Ohne Stille kann keine ernsthafte Arbeit gelingen. Und vergessen wir nicht, dass auch das Wort der Stille bedarf, wenn es nicht im Geschwätz untergehen soll! Ein Lehrer, der die Stille gewissermassen von innen in die Schule hineinragen kann, hat selbstverständlich eine andere Wirkung als jener, der sie autoritär verlangt. Es entsteht auch eine Stille von ganz anderer Qualität.

Wenn ich nun doch ins Schwärmen geraten bin, ist es höchste Zeit, darauf hinzuweisen, wie ausserordentlich schwer dieses Einfache gerade in der modernen Schule fällt. Wir haben vermehrt Schüler zu betreuen, die geradezu panisch auf Stille reagieren. Ganz gewiss hätten sie sie besonders nötig, aber, wenn nicht dauernd etwas läuft, werden sie höchst unruhig. In der Stille müssten sie sich

selbst wahrnehmen, ihre unerträglichen Spannungen, die sie dauernd abreagieren. Es ist oft geradezu körperlich schmerhaft, einen solchen Schüler zu spüren, der wie ein Bündel von Reaktionen scheint. Für ihn ist Stille nur auszuhalten, wenn er sich ausserordentlich geborgen fühlen darf. Dann kann sie zu einem sehr heilsamen Erlebnis werden: Er hat in der Schule seine Verteidigungshaltung ablegen können und Frieden und Harmonie gefühlt!

Meditation ist selbstverständlich kein Allheilmittel, und es muss auch noch gesagt werden, dass sie sich nicht für jeden Menschen als Übung eignet. Aber für nicht wenige Lehrerinnen und Lehrer könnte sie eine echte Hilfe sein, ihren schweren Beruf zu meistern. Wir wissen alle, dass man sich darin nervlich aufreiben kann. Wer kennt nicht den Kollegen, der ohne Valium schon lange nicht mehr arbeiten kann, denjenigen, der die Ferien jedesmal so bitter nötig braucht, nur um zu überleben? Das Leiden des Lehrers an der modernen Schule müsste erst noch beschrieben werden. Ernst Burrens neueste Geschicke «Chuegloggeglütt» hat sich in diesen schmerzhaften Tabubereich vorgewagt. Für einige kann ganz gewiss Meditation, wenn sie täglich praktiziert wird, eine wichtige Übung werden, den täglichen Stress abzubauen, ja sogar in jene Bereiche vorzustossen, wo alles auf einmal wieder leicht fällt, wo das Einfache wieder einfach getan werden kann...