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

Artikel: Meditation in der Schule : eine Chance für heute
Autor: Boden, Liselotte M.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-534761

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: 05.01.2026

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

Meditation in der Schule – eine Chance für heute

Liselotte M. Boden

Ein Plädoyer für die Meditation in der Schule hält Liselotte M. Boden. Es geht nicht um ein neues Fach, sondern um ein Element des ganzheitlichen Unterrichtens, das sich sinnstiftend gegen unfrei machende Angst und gegen Resignation wendet. Eine Fülle von praktischen Vorschlägen machen auch dem Anfänger Mut zum Lernen, Mut zur eigenen Weiterentwicklung...

Um von vornherein Missverständnisse auszuschalten: «Meditation in der Schule» – das bedeutet nicht ein neues Unterrichtsfach und damit zusätzliche Belastungen von Lehrern und Schülern. Das Gegenteil ist damit gemeint: Die Integrierung meditativer Elemente in den Unterricht – als Ausgleich zur vorwiegend kognitiven Wissensvermittlung, zu Schulstress und Leistungsdruck.

Das mag zunächst etwas pragmatisch klingen. Aber diese «Früchte» reifen gewissermassen «mit Absicht absichtslos» (alter Zen-Spruch), wenn der Lehrer selbst auf dem WEG ist und aus der eigenen Mitte heraus den Schüler in seiner Ganzheit ansprechen kann; kurz gesagt, wenn die Einstellung stimmt. Dass die Einstellung heute durchaus nicht überall stimmt, nicht stimmen kann, und zwar in erster Linie aus der Not der Zeit heraus, die sich in der Not des einzelnen niederschlägt, zeigt die Schulpraxis in vielerlei Hinsicht.

Probleme im Erziehungswesen – Spiegelbild der Gesellschaftskrise?

Das Thema «Angst» ist heute im Zusammenhang mit der Weltlage, mit atomarer Bedrohung, mit Terrorismus und Gesundheitsgefährdung hochaktuell. Wer aber spricht von der Angst in der Schule, im Bereich des Lernens? Von der Angst der Schüler vor den Lehrern, der Lehrer vor den Schülern, der Kinder vor den Eltern, der Eltern vor den Lehrern? In Verbindung mit unserem Thema liegt es nahe, in diesen engverfilzten Komplex hineinzuleuchten, dessen Auswirkungen im schlimmsten Fall Schülerneurosen und -suicide sind. Ist es soweit gekommen, dass wir vor lauter Bäumen, sprich Anhäufung von einseitig intellektuellem Wissen und unter dem Druck des allgemeinen Erfolgszwangs nicht mehr den Wald, d.h. den ganzen Menschen sehen? Erleben wir heute im etablierten Erziehungswesen die Folgen einer lebensfeindlichen Mechanisierung der Gesellschaft, deren Ursachen bis in die Aufklärung reichen? Die Parallele zur Umweltkatastrophe liegt dabei recht nahe.

Ein Ausstieg aus der Sackgasse

Bevor ich näher auf die Bedeutung der Meditation im Zusammenhang mit der Schule eingehe, möchte ich kurz etwas von meinen eigenen Erfahrungen mitteilen. Ich wurde als junge Lehrerin und später auch als Schulkind-Mutter hautnah mit der einseitigen Kopflastigkeit unseres Schulsystems konfrontiert. Ich konnte mit meinem musischen Fach (Kunsterziehung: Malen, Zeichnen, Modellieren), das ohnehin keinen grossen Stellenwert an den öffentlichen Gymnasien hat, nur recht wenig gegen die intellektuelle Überforderung und die damit verbundene Verarmung von Phantasie und Gemütsleben der Schüler ausrichten.

So war es für mich ein bedeutsames Erlebnis, als ich 1968 durch Graf Dürckheim in die von ihm aus dem Zen (sprich: sen; jap. zen = Meditation) für den westlichen Menschen entwickelte Meditationsmethode eingeführt wurde. Damals begann für mich ein WEG,

der bald zum ständigen Wandlungsprozess wurde. Als ich nach einiger Zeit diese Erfahrungen in meinen Unterricht integrierte, war das natürlich zunächst eine Art Wagnis. Was sich dabei ergab, war eine solche Entfaltung des schöpferischen Potentials, auch bei den sog. Unbegabten, dass sowohl die Schüler wie auch ich immer wieder von neuem überrascht waren. Nähere Angaben über diese ersten Versuche sind in meinem Buch «Meditation und pädagogische Praxis» zu finden (München 1978).

In den folgenden Jahren traf ich immer wieder auf Lehrer, die wie ich auf dem WEG waren und im Alleingang meditative Elemente in den Unterricht integrierten und zwar in den verschiedensten Fachgebieten. Die mitgeteilten Erfahrungen waren durchweg positiv. Vor allem wurden Angstbewältigung, Beruhigung und Stärkung des Eigenwertgefühls bei den Schülern festgestellt. Schulisch gesehen wurden Steigerung von Konzentration und Leistung beobachtet. Auch die Kommunikation innerhalb des Klassenverbandes wurde gefördert. Ähnliche Ergebnisse hatte ich bei körperlich behinderten Kindern, mit denen ich später einige Zeit arbeitete.

Was ist das eigentlich: Meditation?

Eine wesentliche Frage, die sich auch jedem Lehrer stellt, der Interesse daran hat, für sich und andere neue, gangbare Wege zu finden. Doch ist dieser WEG gar nicht so neu, wie es vielleicht den Anschein hat. Meditation ist eine uralte menschliche Grunderfahrung, die sich wie ein roter Faden durch die Geschichte der Menschheit bis hin zur Gegenwart zieht. Schon immer haben Menschen durch meditative Versenkung ins eigene Innere einen Weg gesucht, um mit dem Ursprung ihres Seins in Verbindung zu treten. Eine Art von naturaler Meditation findet sich auch heute noch beim bäuerlichen Menschen, wenn er, frei vom rationalen Denken, nach der Arbeit in der Stille verweilt. Meditatives kann auch im Spiel des kleinen Kindes sein, und wenn es hingegeben eine Blume oder ein Tier betrachtet oder einem Märchen lauscht.

Die althergebrachten Meditationswege versandeten allerdings im Westen durch die Folgen der Aufklärung weitgehend. Dagegen hat der Osten eine ungebrochene Meditationstradition. Seit Ende der 60er Jahre – Studentenunruhen, Hippiekultur – findet eine regelrechte Überschwemmung der westlichen Kulturen durch östliche, vor allem hinduistische Meditationspraktiken statt. Und hier ist der Punkt, wo jeder an Meditation Interessierte, vor allem aber der Lehrer mit seiner Verantwortung für die Schüler, die Spreu vom Weizen sondern muss!

Ich habe ausser meiner «Lehre» in der Dürckheim-Schule noch eine Reihe anderer Meditationsmethoden kennengelernt und aus den Erfahrungen entsprechende Schlüsse gezogen. Nicht jede Meditation ist für uns im Westen geeignet. Vor allem muss vor dem kritiklosen Kopieren einer uns wesensfremden Technik gewarnt werden.

Wie Dürckheim es immer wieder betont und auch in seinem Buch «Hara – Die Erdmitte des Menschen» (Weilheim 1967) ausführlich erörtert, ist für den westlichen Menschen zunächst das Sich-Verwurzeln notwendig, das Sich-Niederlassen in der eigenen Mitte mit Hilfe der Beobachtung der Atmung. Hier kann die Begegnung mit dem «Wesen» stattfinden, hier finden sich die Quellen der schöpferischen Kraft, hier kann die Angst abgebaut und das verlorene Urvertrauen wiedergefunden werden.

Der Sinn des Verwurzelns ist und bleibt aber das Wachsen. So wie ein Baum – Symbol für die menschliche Persönlichkeit – nur dann seine Krone voll entfalten kann, wenn seine Wurzeln stark im Boden ausgebreitet sind, so braucht der Mensch zur Verwirklichung des in ihm angelegten Planes die Stabilisierung seiner Mitte. Das ist ein Grundgesetz, das nicht nur in der Zen-Meditation des alten Japans richtungsweisend war. Und es geht dabei ganz sicher nicht um Weltflucht in eine elitäre Isolation, sondern um einen Wandlungs- und Reifungsweg, der von innen her die Kraft für das Werk an der Welt gibt.

Meditation in der Schule – warum?

Es muss immer wieder betont werden, dass es auf diesem WEG nicht darum geht, den Verstand und das logische Denken zu verteufeln. Vielmehr sollen diese Kräfte aus ihrer Isolierung befreit und in die Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit einbezogen werden. Denn der Mensch ist zur Ganzheit geschaffen. Und das bedeutet, bewusste Entfaltung *aller* Kräfte von Verstand und Gemüt, von Kopf, Herz und Hand, wie schon Pestalozzi es vor rund 200 Jahren forderte. Doch wird heute jedes öffentliche Schulsystem, das Ausdruck der dominierenden Gesellschaftsform ist, von einer einseitig ausgerichteten Ratio geprägt, deren Folgen bereits erwähnt wurden. Sogar die Fächer, die noch vor einiger Zeit Oasen im Lernbetrieb der Schulen waren wie Kunst- und Musikunterricht, Deutsch- und Religionsunterricht bleiben heute von dem pragmatischen Leistungsdruck nicht mehr verschont.

Dass eine solche Entwicklung, die sich gerade über die entscheidenden Jahre grösster Prägsamkeit erstreckt, bei den Schülern 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 Resignation oder Neurose, in die Drogenszene oder in die Jugendsekten als Ausweg gewählt wird, sollte zu denken geben.

Darüber hinaus durchschauen heute immer mehr junge Menschen die Fragwürdigkeit einer vorwiegend materialistisch ausgerichteten Gesellschaftsstruktur und suchen hinter der sie umgebenden Scheinwelt nach den wesentlichen Werten des Lebens. Es ist sicher auch eine Aufgabe der Schule – natürlich nicht nur der Schule – einen WEG zu diesen Werten, die in jedem Menschen verborgen sind, zu vermitteln. Und zwar weniger über viele Worte, sondern mehr über ganzheitliche Erfahrungen.

Liselotte M. Boden, Studienrätin a.D. Hochschul- und Universitätsstudien der Bildenden Kunst, der Kunsterziehung und Germanistik. Ausserdem Psychagogik und verschiedenen Entspannungsmethoden. Seit 1968 Meditationsschulung durch Graf Dürckheim, Pater Enomiya-Lassalle u.a. – Autoren- und Vortragstätigkeit. Gastlehraufträge. Seit über zehn Jahren Seminarleitung mit den Schwerpunkten «Meditation und Kreativität», «Meditation im Unterricht». Seit 1980 Dozentin an der Universität Mainz.

Meditation in der Schule – wie?

Inzwischen haben zahlreiche Schulversuche bewiesen, dass meditative Methoden im Unterricht nicht nur durchführbar sind, sondern auch sichtbar positive Auswirkungen haben. Immer mehr Lehrer integrieren meditative Elemente in die Lernprozesse. Der grösste Teil der Schüler ist dafür motiviert und aufgeschlossen.

Die Möglichkeiten, diese Elemente in den Unterricht einzubauen, erstrecken sich von kurzen Stilleübungen zu Beginn der Stunden über die objektgebundenen meditativen Praktiken bis hin zu fakultativen Meditationsangeboten. Dass dies alles dem jeweiligen Alter und Entwicklungsgrad der Schüler angepasst sein muss, versteht sich von selbst. Bei der hier gemeinten «Meditation der Mitte», wie ich sie der Einfachheit halber jetzt nenne, gibt es zwei Möglichkeiten, die sich ergänzen. Im Rahmen dieses Aufsatzes kann ich nur andeutungsweise darauf eingehen.

Da ist zunächst die *unthematische oder objektfreie Meditation.* Sie wird im Sitzen mit aufrechter Wirbelsäule und entspannten Schultern durchgeführt. Die Aufmerksamkeit ist dabei auf den Atem gerichtet, was das Loslassen vom diskursiven Denken erleich-

tert. Diese Stilleübung dient der Sammlung, dem Abschalten von äusseren Störfaktoren und verhilft zu Ruhe und Ausgeglichenheit. Sie sollte innerhalb des Unterrichtsbetriebs nur minutenweise durchgeführt werden, etwa zu Beginn einer Stunde oder vor einer Klassenarbeit. Wichtig dabei ist die Einleitung durch kurze eutonische Einstellungen, die das Sich-Niederlassen in der eigenen Mitte erleichtern und Angst abbauen helfen.

Hierzu einige Worte über Eutonie (griech.: eu = schön, gut; tonus = Spannung). Diese Technik wurde von Gerda Alexander entwikkelt und entspricht dem Bedürfnis des westlichen Menschen nach leib-seelischem Spannungsausgleich. Durch die kontinuierliche Hinlenkung auf das, was gerade ist, z.B. die Wahrnehmung der Körperkontakte zur Unterlage beim Sitzen oder Liegen, erfährt der Übende einen Zustand ruhiger Aufmerksamkeit, der ihm hilft, mit sich selbst und seiner Umwelt ins Reine zu kommen. Diese Übungen erfordern eine Präsenz, die mit der der Meditation zu vergleichen ist. Sie werden daher in vielen Meditationszentren schon seit geraumer Zeit durchgeführt.

Für die Schule kommen vor allem einfache Kontaktübungen in Betracht wie die oben erwähnte. Sie lassen sich gut auf Stühlen durchführen, wobei jeder Schüler einen gewissen Freiraum um sich herum haben sollte, was auch für die anschliessende Stilleübung gilt. Bei regelmässigem Üben wird mit der Zeit eine feste Basis im Beckenraum (Zentrierung) und eine aufrechte Haltung der Wirbelsäule erreicht, was sich auch regulierend auf die Atmung auswirkt.

Die *thematische oder objektgebundene Meditation* entsteht ebenso aus dem Hingewendetsein zur Mitte. Nur werden hier die von dort aufsteigenden schöpferischen Kräfte in Impulse umgesetzt, die mit Inhalten des Unterrichts zu tun haben. Dabei ist wie bei der Sitzübung die ungeteilte Aufmerksamkeit, die Hingabe an den gegenwärtigen Augenblick wichtig. Auch hier ist die Arbeit an der Spannungsbalance mit Hilfe der Eutonie eine wesentliche Voraussetzung.

Die unthematische Meditation hat ihre Wurzeln im Zazen, der japanischen Sitzmeditation, die thematischen Meditationspraktiken entsprechen den sog. Zen-Künsten wie das Blumenstecken, die Kalligraphie (Schreibkunst), das Bogenschiessen, der Teeweg, die Selbstverteidigungskünste usw. Selbstverständlich sind alle für den Unterricht vorgeschlagenen Methoden der Eigenart des westlichen Menschen entsprechend modifiziert.

Es kann nicht oft genug betont werden, dass das, was wir heute unter Meditation verstehen, ein allgemein menschlicher Reife- und Wandlungsprozess ist, der sich auf Leib, Seele und Geist, auf Sichtbares und Unsichtbares ausdehnt. Anders ausgedrückt: aussen und innen, die «erste und die zweite Wirklichkeit», sind in diesem Prozess zur Einheit verschmolzen. Dementsprechend sollte auch bei meditativer Arbeit in der Schule die leibliche Existenz miteinbezogen werden.

Eutonische Leiberfahrung im Vorfeld der Meditation

Vor kurzem wurde ich von der Arbeitsgemeinschaft «Anthropologie und Schule» im Fachbereich «Pädagogik» an einer Universität gebeten, bei einem Seminar «Rolle und Bedeutung des Körpers in pädagogischen Situationen» mitzuwirken. Es ging darum, «sich des pädagogischen Stiefkindes Körper/Leib anzunehmen» und den Studenten in Theorie und Praxis (Selbsterfahrungsübungen) die Beziehung zwischen Leiblichkeit einerseits und Entwicklung, Kommunikation und Lernen anderseits zu erhellen – ein für diesen universitären Rahmen recht avantgardistisches Unternehmen. Da ich hier interessante Parallelen zur Arbeit mit eutonisch-meditativen Elementen in der Schule fand, möchte ich einen Auszug aus dem einführenden Kommentar zitieren:

«Die Bedeutung der kognitiven Dimension des Menschen in pädagogischen Situationen, insbesondere in Unterrichtlichen, ist uns selbstverständlich. Dass auch die soziale

Dimension eine Bedeutung in pädagogischen Situationen hat, ist uns durch die breite Dimension des sozialen Lernens nahegekommen. Dass eine emotionale Dimension in pädagogischen Situationen wichtig ist, wird immerhin dann und wann angesprochen. Dass aber auch die Körperlichkeit eine wesentliche Dimension in pädagogischen Situationen darstellt, wird kaum erwähnt. Und doch ist der Körper, der Leib, Träger – nicht Produzent! – all unserer kognitiven, sozialen und emotionalen Bezüge; all unsere Beziehungen zu Welt und Mensch sind letztlich leiblich vermittelt. Das gilt auch für alles pädagogische Geschehen!»

Ich selbst setze bei meinem Unterricht als Dozentin am Fachbereich «Bildende Kunst» (innerhalb der Universität Mainz) immer eutonische Körperbewusstseinsarbeit vorbereitend ein und natürlich auch meditative Elemente. Wie ja auch fast alle modernen Therapien den Körper/Leib miteinbeziehen. Im allgemeinen bevorzuge ich den Begriff «Leib», der zwar etwas altmodisch klingt, aber über einen von Geist und Seele losgelösten Körperbegriff weit hinausreicht. Dürckheim drückt das so aus: «Der Leib ist vielmehr auch die Person selbst in der Gestalt, in der sie sich in einer Einheit von Gebärden in der Welt ausdrückt, darstellt, verfestigt und mehr oder weniger selbst verwirklicht oder aber auch verfehlt!» (Dürckheim: Übung des Leibes, München 1987, S. 6).

Nach den wechselnden Beziehungen der letzten Jahrhunderte zum Körper/Leib – ein Schwanken zwischen Verteufelung und Vergottung – ist es heute an der Zeit, unsere Einstellung dazu zu überprüfen und zu normalisieren. Mit Hilfe eutonischer Leibarbeit und meditativer Atem- und Bewegungserfahrung können allmählich die destruktiven Folgen der einseitig intellektuellen Erziehung korrigiert und die Trennung von Körper und Geist überbrückt werden. Dadurch kommen auch die blockierten Energien wieder ins Fliessen und ein neues Verhältnis zu unserem innersten Wesen und zu unseren Mitmenschen kann sich entfalten.

Innerhalb des Unterrichts und zur Einleitung meditativer Stille sind in dieser Hinsicht kurze Spür- und Kontaktübungen angezeigt, die der Bewusstwerdung und der Erdung dienen und auch auf Stühlen durchführbar sind. Eutonische Übungen im Liegen, die mehr Raum und Zeit beanspruchen, lassen sich im Turnunterricht oder in fakultativen Meditationsseminaren (für Jugendliche) besser durchführen. Wesentlich dabei ist, dass der Lehrer selbst im Zustand grösstmöglicher Ausgeglichenheit ist und den Schülern die bewusste aufmerksam-liebevolle Zuwendung zu sich selbst, zu ihren Aufgaben und zu ihrer Umwelt vermitteln kann.

Fachliche Integrierung meditativer Elemente

- *Einstimmung*

Für alle Schularten, alle Fachrichtungen und alle Stufen (Unter-, Mittel- und Oberstufe) sind als Sammlung bei Beginn des Unterrichts, als Einstimmung zur Vermittlung von Lerninhalten und als zentrierende Vorbereitung zu Klassenarbeiten kurze Stilleübungen (bis zu fünf Minuten) geeignet. Dabei wird von der oben beschriebenen eutonischen Einstellung ausgegangen, die Kopf- und Schulterverspannungen werden mit Hilfe der Atmung nach unten abgeleitet und die Aufmerksamkeit nach innen auf die Mitte gerichtet. Diese Phase sollte auf keinen Fall zu lange dauern. Je nach Gegebenheit kann sie durch leichtes Dehnen der Glieder und tiefes Durchatmen beendet werden.

Nach meinen eigenen Erfahrungen und den Berichten von Kollegen machen Kinder diese Stilleübungen sehr gerne. Das Defizit scheint auf diesem Gebiet recht gross zu sein. Natürlich muss bei der Einführung behutsam vorgegangen werden – aus der eigenen inneren Ruhe heraus. Etwaige anfängliche Widerstandsreaktionen sollten gelassen aufgefangen werden. Manchmal besteht bei einigen Schülern das Bedürfnis, etwas über ihre Erfahrungen mitzuteilen. Dem sollte nach Möglichkeit nachgegeben werden, ohne es ausufern zu lassen. Allgemein ist es günstig, wenn Stilleübungen sich aus dem

Kontext des Unterrichts und aus einem wachsenden Verständnis zwischen Lehrer und Schülern ergeben.

Anschliessend einige Empfehlungen für die einzelnen Fächer, wobei die Art der Realisierung aus der jeweiligen Unterrichtssituation heraus und entsprechend dem Bedürfnis der Schüler gestaltet werden muss.

- *Naturwissenschaftliche Fächer*
Hier können die unter «Einstimmung» angegebenen Möglichkeiten je nach Bedarf eingesetzt werden.

- *Sprachliche Fächer*
Dasselbe gilt auch in diesem Bereich, muss aber je nach Lerninhalt modifiziert werden.

- *Deutschunterricht*
Meditative Sprachschöpfungen, Lyrik oder Prosa können zusammen mit Einstimmungselementen in den Unterricht integriert werden.

- *Geschichtsunterricht*
Lebendige Vorstellungsbilder von historischen Epochen und Persönlichkeiten lassen sich auf dem meditativen Weg eindrucksvoll vermitteln.

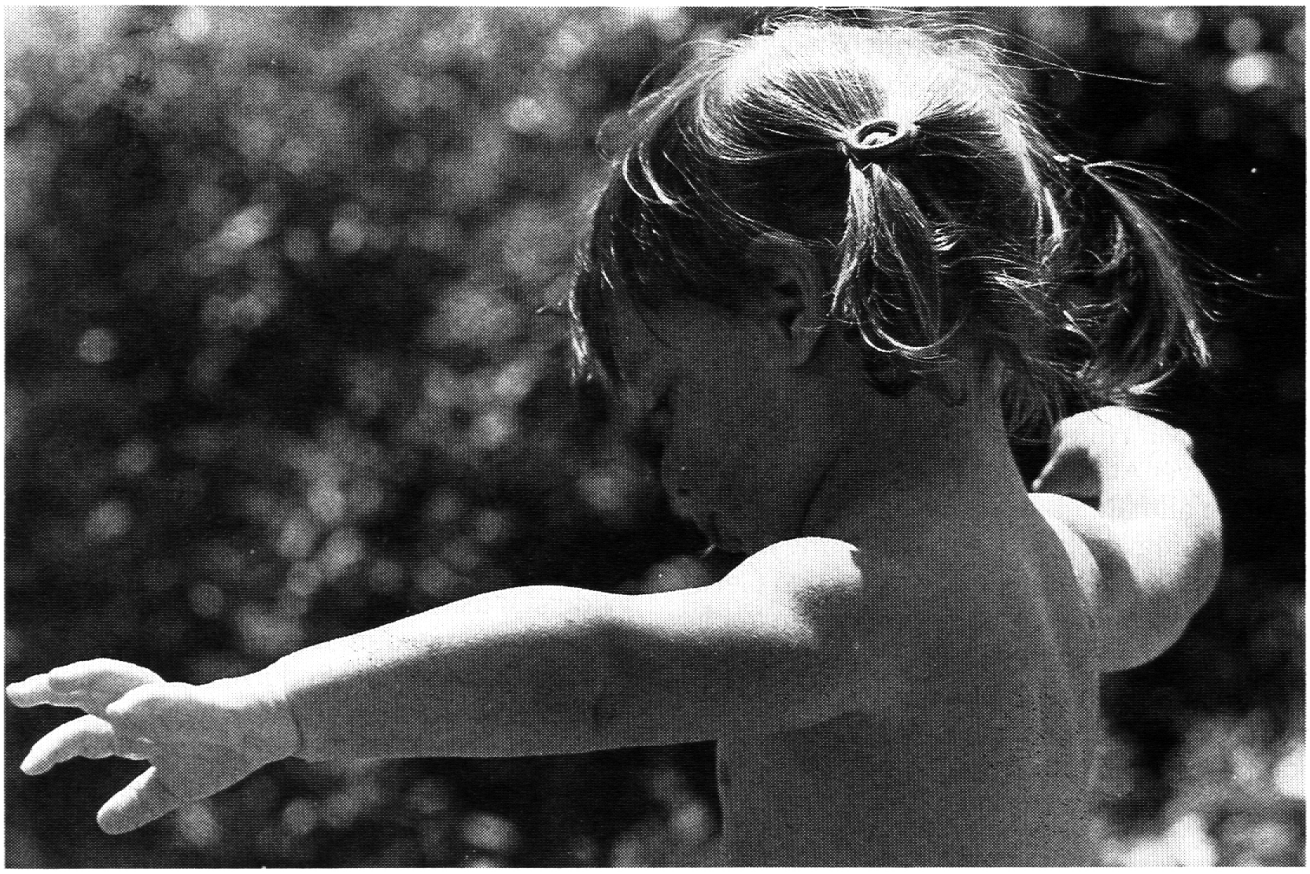
- *Musikunterricht*
Meditative Hörerfahrung, Vokalimprovisation und rhythmische Erfahrung sind zur Vertiefung dieses Faches empfehlenswert.

- *Zeichenunterricht* (Kunsterziehung)
Meditatives Zeichnen, Malen und Modellieren (mit geschlossenen Augen), gegebenenfalls mit Musik, führen auch scheinbar Unbegabte zu ihren schöpferischen Möglichkeiten.

- *Turnen* (Leibeserziehung)
Hier besteht die Chance, eingehender mit eutonischer Leiberfahrung und meditativer Bewegung (evtl. auch aus dem Bereich des Tai Chi) zu arbeiten. Dabei geht es vor allem um die Zentrierung.

- *Sozial- oder Gemeinschaftskunde*
Falls dieses Fach an der betreffenden Schule unterrichtet wird, können hier sowohl aggressionsabbauende Entlastungsübungen als auch die «Meditation des Mitmenschen» eingebaut werden.

- *Fakultative Einführungskurse in Meditation*
Diese können auf Wunsch besonders interessierter Schüler als Nachmittags- oder Wochenseminare stattfinden. Dabei sollte aber auf



keinen Fall die strenge Zen-Meditation angeboten werden, die vorwiegend für Erwachsene unter Leitung von Experten geeignet ist.

- *Fach Religion oder Ethik*

Ich erwähne diesen Bereich abschliessend, da es hier, inhaltlich gesehen, fast selbstverständlich ist, mit dem Thema Meditation umzugehen. Zumindest kann es dabei um die Vermittlung transzendenter Seinserfahrung gehen, was ja auch das Eigentliche des meditativen WEGES ist.

Diese Tatsache im Bewusstsein zu haben, sollte für den einführenden Lehrer, ganz gleich in welchem Fach, selbstverständlich sein, damit Meditation im Unterricht nicht als vordergründige Lernhilfe missverstanden wird.

Der Lehrer auf dem WEG

Aus den bisherigen Ausführungen ist sicher klar geworden, dass, wie bereits eingangs erwähnt, die Einstellung des Lehrers entscheidend ist für die Realisierung meditativer Elemente im Unterricht. Das bedeutet keineswegs, dass der Lehrer eine «abgeschlossene» Meditationsschulung haben muss – in dieser Hinsicht wird man sowieso nie fertig – aber er muss kontinuierlich auf dem WEG sein. Und dabei seinen Schülern immer ein Stück voraus.

Wer keinerlei Beziehungen zu diesem WEG hat – und das sagt noch gar nichts über den Wert eines Menschen aus – sollte seinen Unterricht in der für ihn bewährten Weise weiterführen. Wer aber nach neuen Möglichkeiten sucht, für sich selbst und für die Aufgabe an den ihm anvertrauten jungen Menschen, sollte zunächst bei sich selbst anfangen. Das bedeutet zuerst: Informierung durch einschlägige Literatur (aber Vorsicht: durch Lesen allein kann man nicht meditieren lernen!); dann praktische Einführungskurse (in den meisten Meditationszentren der Dürckheimmethode wird auch Eutonie angeboten) und natürlich das tägliche Üben in der Stille. Am wichtigsten aber ist es, auf diesem WEG das «Tue, was du tust» – das bewusste Erleben des gegenwärtigen Augenblicks – als meditatives Element in die persönliche Lebensgestaltung aufzunehmen, wie es Dürckheim in seinem Buch «Der Alltag als Übung» (Bern 1966) empfiehlt.

Wer dann spürt, dass das innere Wachstum aus seiner Mitte heraus zur Weitergabe drängt, kann erste Versuche im Unterricht wagen. Es ist besser, dabei möglichst wenig von und über «Meditation» zu sprechen, sondern die Neuorientierung mehr von Herz zu Herz in den Unterricht einfliessen zu lassen. Eine wertvolle weiterführende Hilfe ist auch der regelmässige Austausch mit Kollegen, die ebenfalls auf dem WEG sind, in zeitlich festgesetzten Treffen. Bei der Leitung von Seminaren, die von Lehrer-Fortbildungsinstituten als «Meditative Methoden im Unterricht» angeboten werden, erlebe ich immer wieder, wie inspirierend das gegenseitige Mitteilen von Erfahrungen in dieser Hinsicht ist. Bei weiterbildenden Seminaren ist auch die Möglichkeit gegeben, die eigene Übungspraktik immer wieder überprüfen zu lassen und neue Ideen aufzunehmen.

Abschliessend möchte ich nachdrücklich davor warnen, mit der Einführung dieser Methode in der Schule zu früh zu beginnen, wie z.B. nur anhand der Lektüre von Büchern oder gar eines Artikels. Diese Art von Experimentieren kann zu frustrierenden Enttäuschungen führen, die allen Antrieb, diesen Weg weiterzuverfolgen, blockieren.

Jeder seriöse Meditationslehrer rät davon ab, sich ohne sachkundige Anleitung auf diesen Pfad zu begeben. Wie bereits erwähnt, bedeutet das nicht, dass eine «abgeschlossene» Ausbildung vorliegen muss. Doch ist die unabdingbare Voraussetzung für die verantwortungsvolle und überzeugende Weitergabe von meditativen Methoden, dass man selbst auf dem WEG sein muss, gut vorbereitet durch persönliche Erfahrungen, fachkundige Einführungen und kontinuierliches Üben.

Der Lehrer, der mit diesem Fundament seiner inneren Führung vertrauen kann, braucht keine vorgefertigten Rezepte. Er wird erleben, dass er die gestaltenden Kräfte der Intuition und Phantasie aus der eigenen Mitte schöpfen kann, wobei er die fixierenden Tendenzen, die der Feind des Lebendigen sind, immer mehr loslassen wird. Das bedeutet in der Praxis, dass ihm die zur Durchführung meditativer Methoden erforderlichen Ideen der jeweiligen Unterrichtssituation und der Eigenart der Schüler entsprechend zur rechten Zeit ein-fallen.

Meditation in der Schule – eine Chance auch für morgen

Dass die Auswirkungen meditativer Unterrichtsgestaltung auf die Dauer nicht auf das Klassenzimmer beschränkt bleiben, ist anzunehmen. Ich möchte in diesem Zusammenhang die Aussage eines Schulleiters auf Ceylon zitieren, in dessen Schulen die sog. Metta-Meditation (Meditation des Mitmenschen) ausgeübt wird: «Wir beginnen mit diesen Meditationen schon im Kindergarten, und auch in vielen Familien werden sie täglich geübt. In meinen Schulen findet an jedem Morgen eine dreiviertelstündige Meditationsübung aller Schüler statt. In den Kreis derer, die des liebenden Mitleides bedürfen, werden Mitschüler, Lehrer und Direktor ausdrücklich einbezogen. Unsere Erfahrungen sind ausserordentlich günstig, nicht nur im Hinblick auf die konzentrierte Mitarbeit im Unterricht und die Leistungen; Disziplinschwierigkeiten kennen wir nicht.» (L.M. Boden: «Meditation und pädagogische Praxis», München 1978.)

Das Thema «Meditation in der Schule» ist so komplex, dass es in diesem Aufsatz nur andeutungsweise behandelt werden konnte. Ich möchte es abschliessend in einen grösseren Zusammenhang hineinstellen: Wir erleben heute einen übergreifenden, zukunftsbestimmenden Bewusstseinswandel, der auch das Erziehungswesen miteinbezieht. Es geht darum, dass jeder einzelne sich für neue konstruktive Möglichkeiten öffnet, die die evolutionäre Transformation der Gesellschaft unterstützen. Meditation ist ein WEG dazu.

Weiterführende Literatur

* *Boden, L.M.*, Meditation und pädagogische Praxis – Methoden – Vorstufen – Modelle. München 1978.
Boden, L.M. u.a., Meditieren – sich entfalten. Limburg 1980.
Boden, L.M., Meditation in der Schule – Alternative und Äquivalent. In: B. Fittkau: Pädagogisch – psychologische Hilfen für Erziehung, Unterricht und Beratung. Braunschweig 1983.
Dessauer, Ph., Die naturale Meditation, München 1961.
Dürckheim, K. Graf, Hara. Die Erdmitte des Menschen. Weilheim 1967.
Dürckheim, K. Graf, Der Alltag als Übung. Bern/Stuttgart 1966.
Dürckheim, K. Graf, Vom doppelten Ursprung des Menschen. Freiburg/Basel/Wien 1973.
* *Dürckheim, K. Graf*, Übung des Leibes auf dem inneren Weg. München 1978.
Enomiya-Lassalle, H.M., Zen-Meditation für Christen. Weilheim 1969.
* *Kjellrup M.*, Bewusst mit dem Körper leben – Spannungsausgleich durch Eutonie. München 1980.
* *Müller M.*, Meditation im Unterricht – Analysen und Projekte zum Religionsunterricht. Göttingen 1977.
Naranjo, C. u. Ornstein, R.E., Psychologie der Meditation. Frankfurt/M. 1976.
Tilmann, K., Die Führung der Kinder zur Meditation. Würzburg 1962.
* *Tilmann, K.*, Die Führung zur Meditation. Zürich/Einsiedeln/Köln 1973.
Tilmann, K., Leben aus der Tiefe. Zürich/Einsiedeln/Köln 1975.
* *Windels, J.*, Eutonie mit Kindern. München 1984.
Wunderli, J., Meditation – Hilfe im Alltag. Stuttgart 1973.

* Bücher mit Anleitungen zu praktischen Übungen.