Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 12

Artikel: Auf dem Weg zu höheren Sphären : die Suche nach innerer Freiheit
Autor: Nydegger, Eva
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725536

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: 02.01.2026

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

Auf dem Weg zu höheren Sphären

Die Suche nach innerer Freiheit

Von Eva Nydegger

Die christliche Einkehr, wie sie vor allem zur Advents- und Festtagszeit praktiziert wird, ist zwar nicht dasselbe wie das Meditieren. Wer aber möchte, kann sich heute auf die aus dem Osten stammenden Meditationstechniken einlassen, ohne die christliche Religion zu verlassen. Immer mehr jüngere und auch ältere Menschen versuchen, sich stunden-, tage- oder wochenweise in den Prozess der Verinnerlichung zu versenken.

Wo man sich auch umhört, zur Adventszeit bekommt man von vielen Seiten Klagen zu hören, dass das Weihnachtsfest viel zu sehr kommerzialisiert worden ist. Diese Kritik bedeutet nicht, dass man deswegen gleich den christlichen Glauben in Frage stellen würde. Und wenn sich die Zeitlupe in dieser Nummer dem Thema der Meditation annähert, bedeutet das ebenso wenig, dass damit das Christentum gegen den Buddhismus oder eine andere Religion, bei der das Meditieren im Zentrum steht, ausgespielt werden soll, beileibe nicht. Zudem ist es in diesem Rahmen auch gar nicht möglich, die zahlreichen unterschiedlichen Meditationssysteme vertieft darzustellen. (Einige Erläuterungen aus der Hand eines Experten finden Sie im Kasten auf Seite 10.)

Für ältere Menschen ist es meist keine Frage, dass sie bei derjenigen Religion bleiben, in der sie aufgewachsen sind. Insbesondere in unseren Alters- und Pflegeheimen leben heute noch zur überwiegenden Mehrheit Menschen, die ganz klar im Christentum verankert sind. Es gibt auch unter Senioren immer wieder Menschen, für welche die Meditation etwas Wichtiges ist, das ihrem Leben Sinn gibt. (Das Porträt auf der folgenden Doppelseite legt davon ein beredtes Zeugnis ab.) Was einen bei der Beschäftigung mit der heute in vielen Kreisen zur Mode gewordenen Meditation bald einmal etwas verwirren kann, ist neben dem kommerziellen Aspekt die Frage der kritischen Wertung.

Den Interessierten bleibt die Qual der Wahl

Wer sich heute für Meditation interessiert, muss nicht lange suchen. Es gibt kaum einen Bahnhofskiosk, in dem man nicht eine Taschenbuchausgabe mit einer sachkundigen Einführung ins Gebiet erwerben kann. Wer gar einen Gang in eine spezialisierte Buchhandlung ins Auge fasst, kommt aus dem Staunen nicht heraus. Nachfolgend einige Ausschreibungen, die der Anschlagsäule vor der auf esoterische Literatur spezialisierten Buchhandlung Weyermann in Bern entnommen sind:

«Wollen Sie den Sinn, die Absicht des Lebens, Ihren Daseinszweck erkennen?» Der offene Meditationsabend mit Unterweisungen zu Themen des Weltfriedens setzt das Praktizieren einer spirituell-ökologischen Lebensweise voraus, richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters und kostet pro Mal 10 Franken. Leicht teurer und nur als Serie zu besuchen ist der «Bewusstseinswandel durch den Weg nach innen und die heilende Kraft der Stille». Neun Mittwochabende kosten für Verdienende 220 Franken, 180 für alle anderen. Wer das Meditieren noch zeitintensiver und dezidierter angehen möchte, kann für 550 Franken bei der «Mystic Rose Meditation» das Angebot «7 Tage Lachen, 7 Tage Weinen, 7 Tage Beobachten» wahrnehmen, aber vielleicht wäre eine «meditative Reise in der Stille der Wüste Sahara» das Richtige?

Neuerdings kann die Suche nach meditativer Innenschau sogar via Internet angegangen werden. Man braucht nur die richtige Adresse einzutippen und schon findet man weiterführende Informationen von der Lichtmeditation über die kreative Meditation der Sandmalerei und dem Tantra Yoga bis zum Schweben auf warmem Salzwasser im Isolations- oder Samadhitank.

Sauber muss es sein

Unter der Adresse yoga-med.ch, wo der Studentenverein «Yoga und Meditation» der Uni Zürich häufige Fragen zum Thema beantwortet, ist immerhin zu erfahren, dass das Internet der falsche Ort ist, um meditieren zu lernen. Es wird zu bedenken gegeben, dass es nicht einfach ist, den Zugang zu seinem Innern alleine zu finden. «Gruppen von Menschen, die zusammen meditieren, machen es sich gegenseitig einfacher, indem sie eine Atmosphäre kreieren, von der alle profitieren. Diese Atmosphäre wird auch von äusseren Dingen wie der Ausstattung des Meditationsraumes, der Kleidung, der Sauberkeit, Klängen, Licht und Farben beeinflusst.»

Ach ja, die Sauberkeit. Obwohl es hier nicht darum geht, sich übers Meditieren lustig zu machen, soll zum Stichwort «Sauberkeit» nicht verschwiegen werden, dass es bei längeren Meditationskursen bezüglich des Putzens eine Besonderheit gibt, die bei Neulingen immer wieder etwas Befremden oder auch Heiterkeit auslösen kann. Ob es denn ums Gemüse-, WC- oder Meditationsraum putzen geht – die Bezeichnung, unter der die übliche Einteilung zum Putzdienst läuft, ist meist dieselbe: Karma Yoga. Damit soll den Putzenden beigebracht werden, dass solch «tätiges Meditieren» genau so zum inneren Wachstum beitragen kann wie andere Meditationsarten. Überarbeitete Hausfrauen, die sich fürs Meditieren interessieren, sollen schon vom Kursbesuch abgehalten worden sein, weil sie sich verschaukelt fühlten.

Der religiöse Snobismus

Doch woher kommt denn in unseren Breitengraden dieses wachsende Interesse am Meditieren? Formen disziplinierter Innenschau gab und gibt es in den verschiedensten Kulturen. Heutige Meditationswege stammen meistens aus dem Osten, vor allem aus Indien, wo diese Kunst auch heute noch einen zentralen Stellenwert in der Gesellschaft einnimmt. Neben der Begegnung mit der indischen und auch der chinesischen Geisteswelt hat seit dem zweiten Weltkrieg vor allem der aus Japan stammende Zen-Buddhismus weite Kreise beeinflusst. Der Kirchenhistoriker Ernst Benz erläuterte das Phänomen in seinem Buch «Zen in westlicher Sicht» und wies darin auf amüsante Weise auf die manchmal fliessenden Grenzen zwischen Zen-Buddhismus und «Zen-Snobismus» hin. Schon im letzten Jahrhundert fing nämlich die bessere Gesellschaft in Europa an, sich beim beliebten Teetrinken von Buddhafiguren, asiatischen Schriftrollen und Räucherstäbchen zu umgeben. Damit wurde die mystische Weihrauchstimmung, die vorher allein den Kirchen vorbehalten war, in den Privatsalon transponiert. Auch der Buddha als Damenbrosche und das I-ging-Zeichen auf der Krawattennadel sind wichtige Etappen in der Geschichte des religiösen Snobismus. Das auffälligste Merkmal des Zensnobs besteht darin, die Früchte der Erkenntnis – die sogenannte Erleuchtung – möglichst rasch und möglichst mühelos erreichen zu wollen, wobei die mangelnde Bereitschaft zur geistigen Anstrengung durch grossen materiellen Aufwand kompensiert wird.

Der hier erwähnte Prozess, ungeniert Anregungen aus der einen oder anderen asiatischen Religion zu ziehen, steht in Zusammenhang mit dem allgemeinen Vorgang der Entkirchlichung. Obwohl Meditieren durchaus ohne Kirchenaustritt möglich ist, ist nicht zu übersehen, dass auch in der Schweiz in den letzten Jahrzehnten viele Menschen ihre Religion verlassen haben, um etwas Tieferes oder Höheres in ihrem Leben anderswo zu suchen.

Sei es innerhalb oder ausserhalb der christlichen Kirche: wichtig ist bei aller Sinnsuche, dass wir unsere Gefühle nicht ausser Acht lassen und vor lauter Innenschau nicht vergessen, uns auch für die restliche Welt angemessen – und ohne zu missionieren – einzusetzen. ■

*Jürg Hedinger**

Meditation

Meditation ist ein Weg zur Erfahrung höheren Bewusstseins. Man denkt dabei meist an fernöstliche Religionen, an Hinduismus oder Buddhismus, doch kennt auch das christliche Abendland Formen schauender Versunkenheit. Meditation ist weder ausschliesslich auf den Osten bezogen noch auf den Westen, sondern auf die Mitte, keiner Religion vorbehalten, an keine Weltanschauung festgebunden. Im Westen wird die Meditation heute oft therapeutisch verwendet, zu allgemeiner Harmonisierung, Stressabbau, Persönlichkeitsentwicklung, zur Erhöhung von Konzentration und Kreativität.

Es gibt viele und unterschiedliche Formen der Meditation. In den einen sucht man innere Stille, Freiheit von allen Gedanken und Gefühlen; in andern konzentriert man sich auf den Körper, die Energiezentren, den Atem, auf innere oder äussere Bilder, Symbole, Worte aus heiligen Schriften, Gebete, Töne, Aspekte der Natur. Es gibt Meditationsarten, bei denen man sich für eine festgesetzte Zeit an einen einsamen Ort zurückzieht und in einer bestimmten Körperstellung möglichst reglos verharrt; in andern Traditionen macht man den Alltag zur Meditation, indem man alle Handlungen achtsam und bewusst vollzieht oder alles im Bewusstsein Gottes tut. In ihrem Kern lassen die unterschiedlichen Formen etwas Gemeinsamens erkennen: Abkehr von Zerstreuung, Betriebsamkeit und Unruhe. Das heisst nicht, dass Meditierende sich von der Welt und den Menschen entfernen, im Gegenteil, sie können vieles tiefer erfassen, direkter erfahren, objektiver sehen, wenn die subjektive Voreingenommenheit durch fortgesetzte Meditation etwas schwächer geworden ist.

Meditative Erfahrungen sind niemandem ganz fremd. Wir alle kennen Augenblicke des Ergriffenwerdens, des Gefühls, mit allem verbunden zu sein, Augenblicke der Geborgenheit und des Erfülltseins. Sie treten spontan auf und vergehen meist rasch wieder. Meditation kann man verstehen als den Versuch, die Vorbedingungen für solche hohe Momente zu schaffen. Mehr ist vielleicht nicht möglich, erzwingen kann man nichts. Ein orientalisches Gleichnis vergleicht die Meditation mit dem Wind, der die Wolken vertreibt, sodass die Sonne sichtbar wird, auf die Sonne hat das keinen Einfluss und der Wind erschafft die Sonne auch nicht.

Im alten Indien war es Tradition, dass man sich in der zweiten Lebenshälfte an einen abgelegenen Ort oder in eine Einsiedelei zurückzog, das frühere Leben und seine Bedeutungen hinter sich liess und sich dem Studium der heiligen Schriften und der Meditation widmete, mit dem Ziel, den Schleier der Sinnen- und Gedankenwelt zu zerreissen, um die höchste Wirklichkeit in der Tiefe der Seele zu erfahren oder seine verlorene, vergessene Göttlichkeit wieder zu finden, bevor man starb. Ein Hinweis auch für uns?

Wie und wo kann man im Westen Meditation lernen? Es gibt eine Reihe von nützlichen Büchern, die einen durchaus die ersten Schritte lehren können. Es ist hilfreich, Meditation nicht als isolierte Praxis zu betreiben, sondern eingebettet in einen geistigen Hintergrund. Man muss sich klar sein, dass Meditation ein sehr langer Prozess ist, der viel Geduld braucht, weil oft lange Zeit vergeht, bis man erste Auswirkungen spürt, und noch länger, bis sie den Alltag zu durchdringen beginnt.

** Der Autor, Dr. phil., ist Dozent für Indologie, Religionsgeschichte, Psychologie und Literatur an der Schule für Angewandte Linguistik in Zürich und Chur sowie an Volkshochschulen. Im Januar 1999 gibt er an der Volkshochschule Zürich eine Einführung in Theorie und Praxis der Meditation.*

Literaturempfehlungen

- ***Die Führung zur Meditation*** *Klemens Tilmann, Einsiedeln 1973 (für Anfänger, christlich orientiert)*
- ***Meditation. Übungen zur Selbstgestaltung*** *Hans-Ulrich Rieker, Zürich 1962 (für Anfänger, östlich orientiert)*
- ***Höheres Bewusstsein*** *Stufen auf dem Weg der Meditation, Jes Bertelsen, Basel 1993 (sehr klar, aber nicht für Anfänger)*

Meditieren als

Von Susanne Richard

Agnes Grossrieder – ehemalige Klosterfrau und Lehrerin für geistig behinderte Kinder – ist begeistert vom inneren Reichtum, den ihr das Meditieren bringt. Die regelmässige Meditation gehört zu ihrem Alltag.

Steht man nach einem ordentlichen Aufstieg in den vierten Stock vor Agnes Grossrieders Wohnungstüre in Düdingen FR, dann kommt man nicht umhin, innezuhalten und die an die Tür gehefteten Bilder und Texte zu studieren. «Treppensteigen kann schön sein», heisst es da etwa unter dem Foto einer alten, in einer saftiggrünen Landschaft eingebetteten Steintreppe. Oder auch: «Phantasie ist wichtiger als Verstand. Albert Einstein.»

Anregende Texte und Bilder und das Nachdenken darüber, haben die heute 67-jährige Agnes Grossrieder ihr ganzes Leben lang begleitet und begeistert. 1949, mit knapp 18 Jahren, trat die in Düdingen aufgewachsene Frau ins Kloster Ingenbohl bei Brunnen ein. Dort kam sie zum ersten Mal mit dieser Art der inneren Einkehr in Kontakt. Betrachtung wurde das Nachdenken über Texte und Bilder damals genannt. «Alle Schwestern besassen ein Betrachtungsbuch mit kurzen Bibeltexten und Erläuterungen», erinnert sich Agnes Grossrieder. Täglich war eine halbe Stunde Zeit eingeplant, um im Kreise der Schwestern über einen der Texte nachzudenken.

Zen-Meditation

Nicht allein Meditationen auf christlicher Basis interessierten Agnes Grossrieder. Auf der Suche nach innerer Klarheit besuchte sie – als Klosterfrau – einen Zen-Meditationskurs. «Ziel der Zen-Meditationen ist es, vom ständigen Denken wegzukommen und den Geist leer werden zu lassen», fasst sie die Grundidee zusammen. Um das Denken auszuschalten, wurden die