

Goetheanum, Dornach, 15. Dezember 2016

Medizinische Sektion: Meditation in der Medizin

Wie man Meditation in der Medizin praktizieren und wie sie praktisch wirken kann, ist Thema des von der Kinderärztin Dr. Michaela Glöckler herausgegebenen Buches «Meditation in der Anthroposophischen Medizin» für Ärzte, Therapeuten, Pflegende und Patienten.

Der Konfliktforscher Friedrich Glasl wirft in seinem Geleitwort die Frage auf, warum man eigentlich meditiert. Eine Antwort: Meditation ist eine Form der Inspirationstechnik für Unternehmen, «die unter globaler Konkurrenz und ständigem Innovationsdruck» stehen, und damit ein Instrument der Leistungssteigerung. In der anthroposophischen Meditation geht es zentral um eine Stärkung der Ich-Kompetenz. Sie ist die Grundlage, um in der Anthroposophischen Medizin dem Dienst am anderen besser gerecht zu werden, stehen hier doch nicht isoliert die Krankheit und das Vorgehen «nach Rezept» im Vordergrund, sondern das situationsgerechte Erfassen der Individualität der Patientin, des Patienten und ihrer Ressourcen.

Praktisch wird es in den Beiträgen der 22 Autorinnen und Autoren zu den Meditationsinhalten für Ärzte, Therapeuten, Pflegende und Patienten: Es gibt viele konkrete Meditationen, ihre Einbettung in die jeweilige Berufspraxis und Handlungsfragen sowie einige praktische Hinweise zum Meditieren selbst. Michaela Glöckler stellt den menschenkundlichen und geistesgeschichtlichen Kontext dar und dokumentiert allgemeinere (salutogenetische) und krankheitsspezifische Meditationen von Rudolf Steiner.

Dass und wie Meditation auf den Menschen wirkt, zeigen weitere Beiträge auf: sei es allgemein systemisch beim Zusammenwirken von Sinnes- und Stoffwechselsystem, sei es konkreter in physiologischen Messbereichen wie Regulation von Stressparametern (zum Beispiel Senken des Cortisolspiegels), Aktivierung des parasympathischen Nervensystems oder Verbesserung von Parametern des Immunsystems. Arndt Büssing und Peter Heusser stellen die Ergebnisse ihrer empirischen Untersuchung zum Meditationsverhalten therapeutischer Berufsgruppen vor. Dabei haben sie Häufigkeit, Aspekte der Spiritualität und Rückwirkungen auf Arbeitsbelastung und -engagement sowie Lebenszufriedenheit gemessen.

(2149 Zeichen/SJ)

Michaela Glöckler (Hg.): Meditation in der Anthroposophischen Medizin. Ein Praxisbuch für Ärzte, Therapeuten, Pflegende und Patienten, 274 Seiten, 48 Euro, Salumed-Verlag, Berlin 2016.

Ihr Ansprechpartner:

Prof. Dr. Ulrich Meyer, info@salumed-verlag.de, Tel. +49 30 36 43 13 85
www.salumed-verlag.de