

Projektbeschreibung

Buchprojekt und Internet-Blog

Anthroposophische Meditation

Einführung und praktische Anregungen

Dr. Christoph Hueck, Sebastian Knust,

mit Unterstützung von Florian Kleczewski und dem Filmemacher Julian Wildgruber

Unsere Webadresse | www.anthroposophische-meditation.org

Meditationslehrer im Interview



Markus Buchmann



Agnes Hardorp



Dirk Kruse

Anthroposophische Meditation

Der Begriff „Meditation“ ist allgegenwärtig. Sowohl im Alltag als auch in der Medizin oder Psychologie findet Meditation immer mehr Anhänger. Sie steht für den Gegenpol unserer flüchtigen, inhalts- und bilderüberladenen Gesellschaft, für Entschleunigung, Selbstbesinnung, Stressbewältigung, psychischer und physischer Heilung. Mit Meditation wird meist Yoga, Buddhismus oder Zen-Meditation in Verbindung gebracht. Das „Leer-werden“ oder die „Gedanken-zur-Ruhe-bringen“ als wohltuende Abwechslung zum angespannten Alltagsleben. An vielen Orten lässt sich Meditation in Kursen und Seminaren erlernen.

Seit etwa 15 Jahren wird nun auch vermehrt Anthroposophische Meditation in Kursen angeboten. Die Meditationslehrer bedienen sich dabei eines reichen Fundus an Beobachtungsmethoden für Objekte, Bilder, Sprüche aus der Anthroposophie Rudolf Steiners, die auf unterschiedliche Weise individuell weiterentwickelt wurden. Anders als östlich inspirierte Meditationsformen beschäftigt sich die Anthroposophische Meditation nicht nur heilend mit der eigenen Innenwelt, sondern richtet sich auch forschend an unsere Umwelt in ihren unterschiedlichen Wirklichkeitsebenen. Ziel ist es, ein inneres, seelisches Instrument auszubilden, womit sowohl die Innen- als auch die Außenwelt in weit umfangreicherer Art beobachtet werden können, als dies unser alltägliches Denken und Wahrnehmen vermögen. Somit hat Anthroposophische Meditation sowohl eine beruhigende, heilende Wirkung, richtet sich aber gleichzeitig auch auf nichtsinnliche Ebenen unseres Daseins, die so bewusst in praktische Alltagsfragen mit einbezogen werden können.

Nach einer Pionierphase, bei der viele Forscher und Meditationslehrer zunächst einen eigenen Stil ausbildeten, stehen viele von ihnen nun in engerem Austausch, sodass sich ein Verständnis Anthroposophischer Meditation in ihrer Grundhaltung, aber auch in ihrer Vielfalt immer deutlicher herauskristallisiert. An diese Entwicklung knüpft unser Projekt an.

Das Projekt: Handbuch und Internet-Blog

Das Projekt Anthroposophische Meditation beinhaltet sowohl ein Handbuch als auch einen Internet-Blog. Das **Handbuch** gliedert sich in mehrere Teile: Zunächst gibt es einen Überblick die Anthroposophische Meditation, über die verschiedenen Stufenübersinnlicher Erkenntnis sowie die unterschiedlichen Wirklichkeitsbereiche (ätherische Welt, astrale Welt, rein geistige Welt), die mit dieser Erkenntnismethode zumindest in Anfängen selbstständig erkannt werden können. Eine kulturhistorische Einordnung der Anthroposophischen Meditation (Verbindung zur christlichen Meditation des Mittelalters, Ähnlichkeiten zu und Abgrenzung von östlichen Traditionen) rundet diesen ersten Teil ab. In einem zweiten Teil stellen wir es die Akteure in kurzen Portraits und Interviews vor und zeigen deren Forschungen auf. Im dritten Teil werden einzelne Übungen der unterschiedlichen Lehrer aufgeführt und erläutert, die sich in der Praxis, insbesondere in Gruppen bewährt haben.

Der zweite wichtige Bestandteil unseres Projekts ist der **Internet-Blog**. Dort können die Interviews in viel umfänglicherer Form als in dem Buch präsentiert werden. Da die meisten Interview-Partner sich zu einem Video-Interview entschlossen haben, werden wir die Interviews in Form von ca. 15-minütigen Filmsequenzen präsentieren können. Dadurch kann ein besseres Bild des Interview-Partners und ein umfassenderes Bild der verschiedenen Meditationsformen und –anwendungen vermittelt werden.

Projektziele

Anthroposophische Meditation ist ein Begriff, unter dem sich, wie oben beschrieben, mehrere Grundrichtungen, Methoden und viele verschiedene Übungen zusammenfassen lassen. Das Projekt möchte diese Vielfalt aufzeigen, aber auch immer wieder auf den gemeinsamen Kern, die gemeinsame Identität dieser Meditationsform hinweisen.

Wir möchten ein Wissen über dieser Meditations-Richtung, wie sie im Moment lebt, an interessierte Menschen vermitteln und ihnen ein lebendiges Bild geben, was sie in Kursen und durch eine aktive Praxis erreichen können, worauf es ankommt und an wen sie sich für weiterführende Fragen und Fortbildungen wenden können.

Außerdem soll das Projekt auch den Dialog innerhalb der aktiven und fortgeschrittenen Forschungs- und Meditationsgemeinschaft unterstützen, da die unterschiedlichen Ansätze und Methoden anschaulich herausgearbeitet werden.

Zielgruppen

Das Projekt wendet sich somit in erster Linie an interessierte Menschen, die Anthroposophische Meditation kennen lernen möchten. Vorkenntnisse in der Anthroposophie werden dabei nicht erforderlich sein, sondern die Bereitschaft, an sich zu arbeiten sowie das Interesse an und die Offenheit für neue Erkenntnis-Ebenen. Wir hoffen, damit auch für Menschen in den verschiedenen anthroposophischen Praxisfeldern noch bessere Zugänge zur Anthroposophischen Meditation zu ermöglichen.

Ferner möchte das Projekt auch den fachlichen Dialog innerhalb der Forschungs- und Lehrgemeinschaft fördern.

Interview-Partner

Die Interview-Partner sind erfahrene Meditationslehrer und -forscher. Schwerpunkte der Interviews liegen auf der Kurspraxis und der Beschreibung konkreter Übungen. Ferner werden auch die individuellen Forschungsgebiete und relevante Aspekte der individuellen Biografie umrissen. Folgende Partner wurden schon interviewt bzw. werden noch angefragt:

Markus Buchmann | Zürich, Schweiz | Bildekräfteforscher, Gesellschaft für Bilderkräfteforschung

Anna-Katharina Dehmelt | Alfter | Meditationslehrerin, Institut für Meditation

Steffen Hartmann | Hamburg | Musik und Mediation

Dirk Kruse | Bochum | Naturbeobachtung und Sozial-Beratung

Thomas Mayer, Agnes Hardorp | Kempten | Meditationslehrer, berufsbegleitende Fortbildungen

Robin Schmidt | Dornach, Schweiz | Goetheanum, Hochschule für Geisteswissenschaft
Ulrike Wendt | Eurythmie und Bildekräfteforschung
Andreas Meyer | Meditation und Lebensberatung
Corinna Gleide | Heidelberg | Meditationslehrerin, Dunlop-Institut
Dr. Christoph Hueck | Tübingen | Biologe, Meditationslehrer, Akanthos-Akademie
Ilse Müller | Heidelberg | Meditationslehrerin, eigenes Institut Hyazinth
Andreas Neider | Stuttgart | Dozent, Autor, Veranstalter, Akanthos-Akademie
Dorian Schmidt | Jena | Biologe, Forscher, Akanthos-Akademie
Iris Paxino, Philipp Brachmann | Stuttgart | Psychologie, Mediziner, Meditation und Therapie
Frank Burdich | Dipperz, Fulda | Meditationslehrer, Gesellschaft für angewandte Geistesforschung
Rudi Ballreich | München | Meditationslehrer, Unternehmensberater

Technische Umsetzung

Die Aufzeichnung der Videos erfolgt in der Natur oder in Innenräumen mit zwei hochwertigen Spiegelreflex-Kameras aus unterschiedlichen Perspektiven. Dies vereinfacht den Schnitt und sorgt durch die wechselnden Einstellungen für eine lebendige Filmsequenz. Die Videos präsentieren wir auf einem eigens dafür eingerichteten Blog. In individueller Abstimmung wird zudem ein entsprechender Kanal auf Video-Plattformen wie „Vimeo“ oder „Youtube“ eingerichtet, wo die Interviews ebenfalls angeschaut und gegebenenfalls auch kommentiert werden können.

Neben den Video-Interviews wird der Blog auch einige Grundinformationen über anthroposophische Meditation beinhalten. Geplant sind außerdem Verlinkungen zu weiteren informativen Websites - z.B. www.meditation.goetheanum.org oder www.infameditation.de - und Kontaktmöglichkeiten zu den verschiedenen Meditationslehrern.

Die (Video-)Interviews führt Sebastian Knust in Zusammenarbeit mit Florian Klezczewski (beide Stuttgart), der für die technischen Details, Kameraführung und Sound verantwortlich ist. Daraufhin wird das Rohmaterial von dem professionellen Filmemacher Florian Wildgruber (München) weiterbearbeitet und geschnitten. Der Blog konzipieren, programmieren und betreuen Sebastian Knust und Florian Klezczewski. Sie sorgen auch für die notwendigen Sicherheitsvorkehrungen.

Projektverantwortliche

Für das Projekt sind hauptverantwortlich tätig: **Dr. Christoph Hueck** (Texte und Konzept) und **Sebastian Knust** (Interviews und Blog). Unterstützt werden sie unter anderem durch **Florian Klezczewski** (Kameraführung, technische Unterstützung) und den Filmemacher **Julian Wildgruber** (Filmschnitt, www.business2being.com). Das Projekt wird unter anderem gefördert durch die **Akanthos-Akademie e.V. Stuttgart** (www.akanthos-akademie.de).