



Grafik von Philipp Tok

23.02.2017 08:59 CET

Meditation im Alltag verankern. Anthroposophische Meditation baut auf Selbstverantwortung und Herstellen von Beziehungen

Goetheanum, Dornach, 23. Februar 2017

**Meditation im Alltag verankern
Anthroposophische Meditation baut auf Selbstverantwortung und Herstellen
von Beziehungen**

Es gibt zahlreiche Meditationsansätze, oft mit Anbindung an eine Tradition, einen Lehrer oder eine Methode. Anthroposophische Meditation vertraut auf spirituelle Eigenständigkeit und Beziehungsbildung. Ihre Vielfalt wird auf der Konferenz «Living Connections» erstmals umfassend zugänglich und erlebbar gemacht.

«Anthroposophie ist nicht nur ideell ausgerichtet, sondern es gibt beispielsweise eine Meditation über einen Alltagsgegenstand wie einem Bleistift», sagt Aina Aasland. Sie organisiert die internationale Konferenz «Living Connections». Während etwa buddhistische Meditationspraktiken weit verbreitet sind, sind die Anregungen aus der Anthroposophie weniger bekannt. Das mag daran liegen, dass ihr Gründer Rudolf Steiner bei der Persönlichkeitsschulung vor allem die Ausbildung allgemein-menschlicher und moralischer Kräfte betont hat. Gleichzeitig hat er viele allgemeine und berufsfeldorientierte Meditationen geschaffen, die praktisch ausgerichtet sind. Inzwischen haben mit der Anthroposophie verbundene Menschen verschiedene Ansätze anthroposophischer Meditation entwickelt.

Was aber ist «anthroposophische Meditation»? Für Robin Schmidt und Bodo von Plato, Co-Initiatoren des weltweiten Netzwerkes Goetheanum Meditation Initiative Worldwide, das die Tagung vorbereitet, zeichnet sich anthroposophische Meditation dadurch aus, «dass sie dazu führt, immer individueller zu werden – in ihren Inhalten, ihrer Praxis und ihren Methoden – und dabei nicht nur den Himmel, sondern auch die Erde mehr und mehr lieben zu lernen». Anthroposophische Meditation sei damit das sich immer weiter entwickelnde Ergebnis einer «selbstverantworteten spirituellen Praxis, die sich selbst Formen schafft». Aina Aasland ergänzt, dass dieser individuelle Prozess in Beziehungen stattfindet. Es geht um die lebendigen Verbindungen «zu den Mitmenschen und zur Welt». Insofern sei auch die Tagung ein Angebot zum gemeinsamen Erforschen, Erkunden und Fragenstellen, unabhängig von Hintergrund, Vorwissen und Erfahrungshorizont.
(2015 Zeichen/SJ)

Internationale Konferenz «Living Connections. Worldwide Perspectives on Anthroposophical Meditation» (Deutsch, Englisch, Spanisch und Französisch), 7. bis 9. Juli 2017, Goetheanum, www.living-connections.info

Ihre Ansprechpartnerin:

Aina Aasland, Tel.+41 76 463 83 39, aina.aasland@goetheanum.ch

Das Goetheanum ist Zentrum eines weltweit tätigen Netzwerks spirituell engagierter Menschen. Als Sitz der [Freien Hochschule für Geisteswissenschaft](#) und der [Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft](#) dient es dem Austausch über spirituelle Fragen und der Fortbildung auf künstlerischem und wissenschaftlichem Feld.

Kontaktpersonen



Sebastian Jüngel

Pressekontakt

Bereichsleiter Kommunikation

kommunikation@goetheanum.ch

0041/617064463



Wolfgang Held

Pressekontakt

Beauftragter für Kommunikation

wolfgang.held@goetheanum.ch