

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 81 (1994)  
**Heft:** 10

**Buchbesprechung:** Bücher

**Autor:** [s.n.]

### **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:** 06.07.2025

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

## Bücher

### Religionspädagogik

*Vreni Merz.* Von aussen. Nach innen. Meditieren mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Alltag, Unterricht und Gottesdienst. Mit einem Vorwort von Fritz Oser. NZN-Buchverlag. Zürich 1994.

««Ach», sagte die Maus, «die Welt wird enger mit jedem Tag. Zuerst war sie so breit, dass ich Angst hatte, ich lief weiter und war glücklich, dass ich endlich rechts und links in der Ferne Mauern sah, aber diese langen Mauern eilen so schnell aufeinander zu, dass ich schon im letzten Zimmer bin, und dort im Winkel steht die Falle, in die ich laufe.» – «Du musst nur die Laufrichtung ändern», sagte die Katze und frass sie.» (Kafka)

Die Laufrichtung ändern, dazu regt und leitet Vreni Merz' neuestes Buch an. Gegenüber dem permanenten Zwang, sich «von innen nach aussen» zu wenden, sich möglichst wirksam und erfolgreich zu entäussern in eine oft genug beengende und bedrohliche Welt, zeigt Vreni Merz den Wert der Verinnerlichung, des – zumindest gelegentlichen – Gangs «von aussen nach innen» auf. Und sie beschreibt unaufdringlich die Wege, die dabei zu beschreiten sind.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert. Der erste Teil ist der «Meditation aus religionspädagogischer Sicht» gewidmet. Darin wird deutlich, wie sehr die behutsam, aber gründlich angeleitete Meditation ein Mittel sein kann, um dem von zunehmender Marginalisierung bedrohten Religionsunterricht neue Substanz zu verleihen: Die Meditation macht aus zerstreut Anwesenden Beteiligte in einem Prozess, der Ich, Welt und «Gott» umgreift. Im zweiten Teil führt die Autorin aus, «was zum Gelingen einer Meditation beiträgt», und erklärt den Aufbau der Meditationsübungen von der ersten Wahrnehmung des Meditations-«Gegenstandes» bis hin zu seiner Anverwandlung. Trotz aller Regelmäßigkeit unterstreicht sie dabei die grundsätzliche Selbstbestimmtheit, mit der die Übungen anzugehen sind («Jeder und jede wählt den eigenen Inhalt»; «Jeder und jede geht die Schritte auf eigene Art»); die Meditierenden bleiben immer Subjekte des Geschehens, in das sie involviert sind. Der dritte Teil enthält neun konkrete Meditationsübungen (mit Kopiervorlagen), unter anderem zu einer nahestehenden Person, zu Bildern von Picasso und Mirò, zu einer biblischen Geschichte, zu einem Gedicht, zur eigenen Hand, zu einer Tageszeit. Hier wird gleichsam die verborgene Ontologie sichtbar, auf die man bei «geänderter Laufrichtung» stösst: Plötzlich erscheint kaum etwas mehr zu unbedeutend und zu geringfügig, als dass es nicht wert wäre, in der Meditation einer vertieften Betrachtung unterzogen zu werden.

Die von Vreni Merz empfohlene Meditation ist heutzutage mindestens in dreifacher Hinsicht aktuell:

■ Gegen die überwältigenden Manipulationen der Unterhaltungs- und Zerstreuungsindustrie und ihre mediatisierten Scheinwelten führt sie zu innerer Sammlung und erlaubt eine unverstellte, direkte Wahrnehmung der Um- und Mitwelt.

■ Gegen die Nivellierung des einzelnen im ständigen Vergleich mit den anderen ermöglicht sie die gelassene Begegnung mit dem Reichtum des eigenen Ich (ohne jedoch solipsistisch zu entgleiten – im Gegenteil zeigt das Buch eine Reihe von Methoden auf, wie die Meditation zu einer intensiven sozialen Erfahrung werden kann).

■ Gegen die Parzellierung der menschlichen Kräfte verbindet sie Affektives und Kognitives, Erlebnis und Erkenntnis.

Zu betonen ist der praktische Nutzen des Buches; man spürt, dass es aus der Praxis für die Praxis geschrieben ist. Obwohl es seinen Ausgangspunkt in der Religionspädagogik hat, ist es darüber hinaus auch sonst im Unterricht und im Alltag verwendbar. Meditation ist eben keine Zauberei; vielmehr kann man sie «üben wie das Einmaleins» – deshalb auch lässt sie sich methodisch so klar beschreiben, wie dies im vorliegenden Buch geschieht.

Rechtzeitig zu lernen, der Welt nicht blindlings in die Falle zu laufen und von ihr auch nicht übermässig vereinnahmt zu werden – das ist heutzutage ein ethisches Anliegen. Das Buch von Vreni Merz trägt dazu bei, dieses Anliegen pädagogisch fruchtbar zu machen.

Hans Rudolf Schärer