

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

Artikel: "Der Gang durch den heiligen Hain" : Einladung zum Meditieren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725538>

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: 09.07.2025

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

Einladung zum Meditieren

Wer erst im fortgeschrittenen Alter mit Meditieren beginnt, dem empfiehlt Agnes Grossrieder, sich für die ersten Übungen einer Gruppe anzuschliessen oder bei einer Meditationslehrerin oder einem -lehrer Einzelstunden zu besuchen. «Meditationen kann man aber auch selber organisieren», erklärt Agnes Grossrieder. «Eine Gruppe von Meditationsinteressierten trifft sich zu Hause oder im Altersheim und jemand liest einen schönen, inspirierenden Text vor. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer geht dabei seinen eigenen Gedanken nach.» Eine Meditation, die Agnes Grossrieder immer wieder viel Freude bereitet, ist «Der Gang durch den heiligen Hain». «Dabei stelle ich mir vor, wie ich an einen wunderschönen Ort gehe, und ich male mir diesen so schön wie nur möglich aus. Diese farbenprächtigen Bilder kommen aus mir heraus. Ich freue mich dann über meine Kreativität, denn dabei fühle ich mich dem kreativen Schöpfer sehr nahe.» Im Folgenden einige Tipps und Ratschläge für Meditationen von Agnes Grossrieder.

Wie bereite ich mich auf die Meditation vor?

Ich suche mir dazu einen stillen, nach Möglichkeit immer gleichen Ort und

wähle eine Zeit, während der ich nicht gestört werde. Eine äussere Hilfe kann mir leise, beruhigende Musik sein. Damit das Licht im Raum nicht zu grell ist, zünde ich mir eine Kerze an. Im Meditationsraum oder in der Meditationsecke entsteht mit der Zeit eine wohltuende Atmosphäre. Jetzt schliesse ich die Augen. Ich will ja nach innen gehen.

Ich wähle einen Stuhl, auf dem ich locker und bequem sitzen kann und dessen Höhe so eingestellt ist, dass sich die Oberschenkel zu den Knien hin ein wenig absenken. Ich halte den Rücken möglichst gerade, ohne mich zu verkrampfen. Dabei stelle ich mir die Wirbelsäule als einen geraden Baumstamm vor. Die Schultern lasse ich locker hängen. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln, die Innenflächen nach oben gerichtet, als möchte ich alles Gute von oben empfangen. Die Füsse sind nicht gekreuzt.

Jetzt achte ich auf das richtige Atmen, das eine wichtige Grundlage der Meditation ist. (Wir spüren es ja oft, wie eine seelische Erregung sofort unseren Atem beeinflusst.) Ich atme ruhig und regelmässig ein und aus. Ich stelle mir vor, wie ich frei bin von allen Sorgen. Wenn ich tief atme, spüre ich die Atemwelle bis hinunter in den Unterbauch. Ich achte darauf, wie die Atemwelle kommt und geht, ich spüre, wie sich mein Körper langsam entspannt und wo noch Verspannungen sitzen. Ich gehe mit meinem Atem dorthin und löse sie mit einigen tiefen Atemzügen auf. (Vielleicht müssen wir das ruhige Atmen zuerst wieder lernen. Mit einer schlechten Haltung haben wir uns oft eine oberflächliche Atmung angewöhnt.)

Was kann mich hindern zu meditieren?

Wer im Alter noch wenig Meditationserfahrung hat, kann anfangs durch eine gewisse Angst daran gehindert werden. Oft ist diese Angst die Angst vor dem Alleinsein. Warum fällt es uns so schwer, dieses Alleinsein zu ertragen oder es sogar lieben zu lernen? Warum vermögen wir kaum noch die Stille zu ertragen? Kennen wir überhaupt das

Bedürfnis nach Stille und können wir es ernst nehmen? Wie kann ich die Angst verarbeiten, die Angst, zu vereinsamen, allein gelassen zu werden? Suchen wir Abwechslung und Betriebsamkeit, führt uns diese Suche ins «Aussen», während die Angst- oder Einsamkeitsgefühle doch im «Innen» sitzen. Angst vor Stille ist ein Fluchtversuch vor der Angst, sich selber begegnen zu müssen.

Kann ich mich selber lieben? Wenn ja, dann darf ich so sein, wie ich bin. Meine Seele ist ewig, sie stirbt nie. Sie kann mich zum All-Eins führen, zum Einssein mit Allem, zum Einssein mit Gott. Dabei kann das Meditieren hilfreich sein, denn in der Stille liegt die

Weiterführende Literatur

Das Glück der späten Jahre/Wallhof, Hans; Klaus Ender. Freiburg i.Br.: Herder 1994. 63 S. (70.192)

Herbstzeit Vom Wachsen und Reifen im Glauben. / Strunk, Reiner. Stuttgart: Quell 1993. 96 S. (40.3.682)

Ins Gebet genommen Gebete und Meditationen. / Janssen, Heinrich Maria (Hrsg.) Hildesheim: Bernward 1989. 119 S. (40.3.580)

«Surya Namaskar», das andere Fitness-Rezept. Wie Sie Licht und Sonne in Ihren Körper holen. / Magyarosy, Maruschi A. Chieming: Laredo Verlag 1993. 156 S. (14.4.201)

Wenn du aber alt geworden bist... Betrachtungen über die späten Jahre. / Burt, Donald X. Würzburg: Echter 1997. 147 S. (70.235)

Yoga kennt kein Alter. Gesund und selbstbewusst in der zweiten Lebenshälfte. / Francina, Suza. Zürich: Walter 1998. 335 S. (14.4.297)

Yoga über 50. Ein Weg, gesund und beweglich zu bleiben. / Stewart, Mary. München: Kösel 1995. 128 S. (14.4.220)

Die Literaturliste wurde zusammengestellt von der Bibliothek der Pro Senectute Schweiz. Die Bücher und Broschüren sind im Buchhandel oder bei den angegebenen Organisationen erhältlich, sie können aber auch bei der Bibliothek gegen einen kleinen Unkostenbeitrag ausgeliehen werden. (Signatur in Klammer, siehe Seite 65).



Foto: Martina Issler

Kraft verborgen, die unsere Innenwelt zu verwandeln vermag. Will ich diese Stille lieben lernen, muss ich mich von äusserer Betriebsamkeit trennen, mich sammeln, mich öffnen, um von innen her erneuert zu werden. Meditation führt mit der Zeit zu einem inneren Heilwerden, zu innerer Reife. Aber das verlangt jeden Tag während rund 15 bis 30 Minuten nach regelmässiger Übung. Vom Arzt verordnete Medikamente müssen ja auch regelmässig eingenommen werden. Das tun wir selbstverständlich zur Gesunderhaltung unseres Körpers – warum dann nicht auch für unsere Seele?

Was verstehe ich unter Meditation?

Viele Menschen suchen heute den Weg der Meditation. «Meditation ist das Menschlichste vom Menschen», sagt

Klemens Tillmann. Es geht dabei also um das Menschsein selber. Dazu haben wir älteren Menschen genügend Zeit, dürfen wir uns die Zeit auch nehmen. Der Leistungsdruck des Berufslebens belastet uns nicht mehr. Meditation ist ein Weg, zu uns selber zu finden, zu unserem eigenen Wesen, zu unserer Einmaligkeit, zu unserer inneren Freiheit. Es geht darum, in uns Klarheit zu finden. Meditation können wir vergleichen mit einer Wanderung durch das weite, oft unbekannte Land unserer Seele. Will ich dieses Land kennen lernen, muss ich die Reise selber antreten. Die innere Erfahrung muss jeder selber vollziehen.

Beim Meditieren geht es weniger um logisches Denken als vielmehr um intuitives Erkennen und um einen gewissen Spürsinn. «Das Herz hat seine Gründe, die die Vernunft nicht kennt»,

sagt Pascal. Einen meditativen Zustand können wir nicht erzwingen und nicht steuern, er muss sich einstellen wie die Liebe oder wie der Schlaf. Solange wir am Leben sind, können wir lieben und können wir schlafen. Darum können auch alle Menschen meditieren. Die Meditation führt uns in unser Inneres, in unser eigenes Wesen. Hier in unserer Tiefe sind grosse Schätze und alle Wahrheiten verborgen.

Ich habe als Pensionierte viel Zeit zum Nachdenken über den Sinn meines Daseins. Dieses innere Forschen ist mir fast zum Hobby geworden. Aber dieses intuitive Erkennen muss einer frohmachenden Fährte auf der Spur sein. «Gott liebt einen freudigen Geber», heisst es in der Bibel. Im Meditieren kann ich den Augenblick mit Freude füllen. Leben können wir ja immer nur im Hier und Jetzt. ■