

Hendrik Vögler

# Sinn und Sein meditieren

Eine Skizze

Mit einem Geleitwort von  
Georg Soldner und Thomas Breitzkreuz



Hendrik Vögler • Sinn und Sein meditieren

Hendrik Vögler

# Sinn und Sein meditieren

Eine Skizze

Mit einem Geleitwort  
von Georg Soldner und Thomas Breitzkreuz



Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95779-019-4

Erste Auflage 2015

© 2015 Info3-Verlagsgesellschaft Brüll & Heisterkamp KG  
Typographie, Satz und Umschlag: Frank Schubert, [www.frankundfrei.me](http://www.frankundfrei.me)  
Skizzen vom Autor; Aufnahme Porträtfoto: Lukas Vögler  
Druck und Bindung: CPI books, Leck

# Inhalt

11

Geleitwort von Dr. med. Georg Soldner  
und Dr. med. Thomas Breitkreuz

17

## I. Meditation in unserer Zeit

Meditation aus Sicht der ärztlichen Praxis

Der individuelle Lebenslauf

Meditationsangebote heute

Unsere kulturelle Herausforderung

Das Konzept von „Sinn und Sein“

Motivation der Teilnehmer

Mein persönlicher Zugang

37

## II. Anfängen

Die Entwicklung des Kurses „Sinn und Sein“

Körper- und Atemübungen

Vorbereitende Meditationsübungen

Verunsicherungen

Die Imagination des Wasserkreislaufs

Die Imagination des Jahreslaufs

Die Meditation „Weisheit lebt im Licht“

63

### III. Die „zentrale Meditation“

Vorbereitung

Sitzen

Atmen

Stimmung

Die Meditation

„Aus Liebe – zum Licht – im Leben“ /

Imagination

Drei in Eins

Inspiration

Intuition

Der Rückweg

96

### IV. Ausklang

103

#### Anhang

Eindrücke von Teilnehmenden

Nachtrag von Sogand Zarrinkafsch

113

Literatur

## Geleitwort

von Dr. med. Georg Soldner und  
Dr. med. Thomas Breitkreuz

Unser Freund und ärztlicher Kollege Hendrik Vögler hat – wissend um eine bereits fortgeschrittene, unheilbare Erkrankung – in den letzten Monaten seines Lebens dieses kleine, doch gewichtige Buch geschrieben. Es lag ihm in besonderer Weise am Herzen, dieses Werk als Frucht seines Lebens noch zu vollenden – eines Lebens, das durchzogen und bestimmt war von einer sehr künstlerischen, ehrlichen, dogmatische Einengungen nie akzeptierenden Suche nach der erfahrbaren Wirklichkeit des Geistigen. Nicht die Theorie, aus der heraus sich über das Geistige gut reden lässt, hat ihn interessiert, sondern die seelisch-geistige Erfahrung, die jeder Mensch machen kann, wenn er sich selbst auf den Weg macht. Gedanken und Vorstellungen sind Objekte, über die man reden kann – das wirkliche Geistige ist Wesen, ist Subjekt. Es begegnet uns intim

– sich jeder Verobjektivierung geheimnisvoll entziehend – in uns selbst als unser Ich, als Quelle der Aufmerksamkeit und alles schöpferischen Handelns. Es kann uns begegnen im Du, in der Tiefe menschlicher Begegnung, es ist erfahrbar in der Welt, wenn wir uns auf die Lebensprozesse in Natur und Kunst einlassen.

Hendrik Vögler war als Arzt und Kollege alles andere als ein „Gott in Weiß“. Er war für seine Patienten ein aufmerksamer Gesprächspartner und ein Anreger, Krankheit als Anlass zu biographischer Entwicklung zu verstehen, ohne dabei je mit vorgefertigten Antworten aufzuwarten, individuell und ergebnisoffen. Auch in seinem vielfältigen Engagement für die Anthroposophische Medizin, als Vorstand der Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland und Leiter der Akademie Anthroposophische Medizin war er ein sozialer Impulsgeber, der auf eindimensionale und selbstgerechte Tendenzen geradezu allergisch reagierte und darauf Wert legte, dass jeder wichtigen Entscheidung ein ehrlicher, die Vielfalt der geistig berechtigten Aspekte würdigender Diskurs voranging.

Das Geistige als erfahrbare Wirklichkeit in der Meditation, als Quell des Schöpferischen in der Kunst, als das prozessual Hei-



lende in der Medizin und – vor allem! – als die eigentliche Kraft für ein WIR, in dem jedes einzelne Ich aufgehoben und nicht relativiert oder abgeschwächt wird: dafür hat sich Hendrik Vögler interessiert, dafür hat er sich eingesetzt. Für dieses WIR – davon war er überzeugt – lohnt es sich, „das Leben aufs Spiel zu setzen“, wie er einmal in einem Text schrieb.

Das vorliegende Buch zu schreiben, hat ihn Kraft gekostet. Er musste sich auf das Wesentliche konzentrieren. So ist ein kurzer, fokussierter Text daraus geworden, der ohne Umschweife zur Sache kommt. Worin besteht das Besondere dieser Schrift?

Es ist erstens ein *Praxisbuch* für den Einstieg in die Meditation. Sein Goldgrund ist eine eigene reiche Praxis (die Meditation gehörte für Hendrik Vögler über Jahrzehnte zum täglichen Leben und er praktizierte sie bis zum letzten Tag) und es enthält die Quintessenz der Meditationskurse, die er für seine Patienten und andere Interessierte immer wieder angeboten hat. Es beantwortet in klarer, einfacher Weise Fragen, die beim konkreten Üben von Meditation auftreten.

Zweitens handelt es sich um ein hervorragendes *didaktisches Werk*, das Grundelemente,

sozusagen Voraussetzungen der Meditation, beschreibt (Sitzen, Körperübungen, Atem, meditativer Umgang mit Wahrnehmungen und Begriffen), dann an konkreten Beispielen in grundlegende Übungsfelder des Meditierens einführt und schließlich – exemplarisch – eine zentrale Meditation in allen Schritten schildert (Vorbereitung, Aufbau, Vertiefung, Rückweg).

Drittens besteht eine Besonderheit dieses Buchs darin, dass die *inhaltlichen Anregungen der Anthroposophie und der durch sie erschlossene Verständnishorizont des Meditierens* in allen Kapiteln gegenwärtig sind – allerdings nicht derart, dass eine „anthroposophische Meditation“ in Abgrenzung zu anderen meditativen Traditionen propagiert würde. Meditation wird geschildert als etwas zum Menschen und seiner Suche nach Sinn Gehörendes, Menschheitliches, Global-Spirituelles. Die Anthroposophie kann dazu einerseits bestimmte Inhalte beitragen und andererseits anregen, den sich in der Meditation erweiternden Bewusstseinsraum differenziert auf imaginativer, inspirativer und intuitiver Ebene zu vertiefen und auszugestalten.

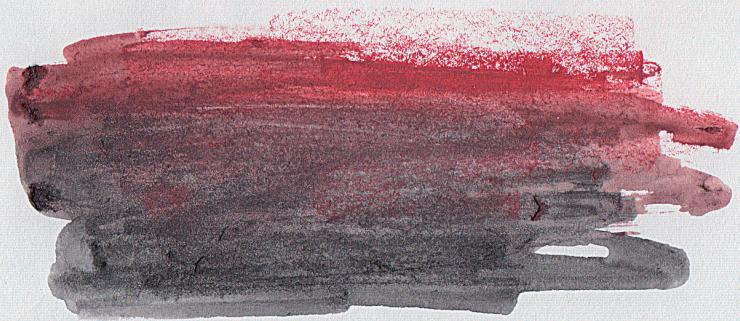
Schließlich ist der Text Ausdruck eines lebenslangen *Zwiegesprächs zwischen Ost*

*und West* und eine Frucht der persönlichen Übungspraxis in beiden Welten, bis in den Titel *Sinn und Sein meditieren* hinein. Im Laufe seines Lebens hat sich Hendrik Vögler übend in meditative Traditionen des Yoga und des Buddhismus genauso eingelebt wie in die christlich-europäische Esoterik und die Anthroposophie. Diesen Geist atmet diese Schrift: In einer souveränen Weise geht es nicht um Abgrenzung und Ausschluss, sondern um Inklusion in der Weise des berühmten Paulus-Wortes: „Prüfet alles und das Gute behaltet.“ Vielleicht besteht gerade darin das Vermächtnishafte dieses kondensierten Spätwerkes eines übenden Kosmopoliten.

Möge dieses Buch die an der Praxis der Meditation interessierten Leserinnen und Leser finden, für die es geschrieben ist!

I

Meditation  
in unserer Zeit



Mit dem Mut der Verzweiflung und mit neuer Macht drängen Menschen heute darauf, äußere Lebensbedingungen für sich und andere zu erstreiten, unter denen *innere* Lebensmotive möglich werden können: Ein eigenes Leben führen – Wege in die Freiheit. Dabei erweisen sich die Verheißungen der Politik, des „freien Marktes“ und der Konfessionen oft eher als Maßregelungen, Instrumentalisierungen oder sogar Ausbeutung des Einzelnen; wir kennen die vielfältigen Verführungen des modernen Lebens, die eher ablenken als hinführen zu einer Suche nach mehr Menschlichkeit.

In allen spirituellen Traditionen kommt auf den Wegen zur Freiheit seit jeher Meditation als wesentliches Instrument ins Spiel. Und obwohl in der Öffentlichkeit Meditation mittlerweile schon als „must be!“ gehandelt wird, bleibt sie von einer rätselhaften Aura umgeben. Was ist Meditation? Ein mysteriöses Nichtstun? Eine exklusive Geheimwissenschaft? Eine Einweihung in einen aufwändigen, anstrengenden und entbehrungsreichen Schulungsweg?

Je nachdem: Meditation als geistige Praxis wird häufig verklärt und idealisiert. Oft genug wird sie nicht einmal regelmäßig praktiziert,

sondern es wird nur von ihr geschwärmt – egal ob im Buddhismus, im Christentum oder in der Anthroposophie.

Oder sie wird in der Öffentlichkeit weiterhin banalisiert oder verunglimpft – ist das nicht eher etwas für „loser“?

Oder die „Orientierung“ nach Innen (dass es dieses Wort so gibt: was ist im „Orient“ zu haben oder zu holen?!) wird verleugnet, und aus einem Werkzeug im Ringen um eine eigene Persönlichkeit, aus einem inneren Weg – einem Herzensweg – wird ein Mittel zur narzisstischen Selbstoptimierung, zum Kampf um Macht und Herrschaft in der äußeren Welt.

Unsere Haltung zum „Meditieren“ ist äußerst intim – denn es ist eine Haltung der Freiwilligkeit.

Welche Rolle spielen heute traditionelle „Überlieferungen“ und welche Rolle spielen die alten „Meister“? Es kann nur um das JETZT zu Findende gehen, etwas, das jeder für sich prüfen und beurteilen kann. Und es geht um das Anfangen, um das Tun – und nicht um das Reden darüber.

Wie finden wir, wie schaffen wir ein maßvolles – mittleres – mögliches Menschliches?

## Meditation aus Sicht der ärztlichen Praxis

Eine Hausarztpraxis spiegelt auch das Leben in der umgebenden Gesellschaft wider. Neben banalen, vorübergehenden Infektionskrankheiten oder langwierigen chronischen, auch lebensbedrohlichen Erkrankungen kommen viele Patientinnen und Patienten mit körperlichen und psychischen Beschwerden, die oft erheblich durch ihre berufliche oder private Alltagssituation beeinflusst sind und mit ihrem Lebensstil zusammenhängen. Diese Leiden führen sogar manchmal in die vollständige körperliche „Erschöpfung“ beziehungsweise psychisch bis zu krisenhafter „Verwirrung“.

Der Hausarzt ist herausgefordert, auf sich ankündigende depressive Entwicklungen oder Burnout-Syndrome aufmerksam zu sein und Ansätze zur Vorbeugung anzubieten. Denn es hat sich gezeigt, dass neben den Patienten mit der „Vollkasko-Mentalität“ („die Krankenkasse ist für meine Gesundheit zuständig und soll dafür sorgen, dass sie erhalten bleibt!“) immer mehr Patienten eigenverantwortlich mit ihren Beschwer-

den und möglichen Therapieangeboten umgehen wollen und auch Anregungen zur Selbsthilfe suchen.

Aus dieser Erfahrung der ersten zehn Jahre meiner Hausarztstätigkeit entwickelte sich in Zusammenarbeit mit dem Ita Wegman-Therapeutikum in Dortmund das „*Gesundheitstraining – Lebenskräfte*“. Das Ita Wegman-Therapeutikum arbeitet seit 1993 medizinisch-therapeutisch auf den Grundlagen der Anthroposophischen Medizin. An jeweils zehn Abenden wurden in diesem Sinne theoretisch und praktisch Themen wie Bewegung, Ernährung, Kreativität, Sozialkompetenz, meditative Praxis und anderes von verschiedenen Dozentinnen und Dozenten behandelt mit dem Ziel, mehr Selbstverantwortlichkeit im Bereich der Gesundheit anzuregen und zu fördern. Bald stellte sich heraus, dass vor allem praktische Übungen aus dem Bereich der „Meditation“ (Selbstwahrnehmung, Schulung der Aufmerksamkeit, Imaginationsübungen und anderes) Möglichkeiten zur Selbstbesinnung und Neuorientierung eröffnen konnten und so individuelle Lebensstiländerungen zur Stärkung der Gesundheit eingeleitet wurden.



Da das Interesse an einer weiteren Vertiefung dieser meditativen Praxis bei den Teilnehmerinnen (es waren in der Tat doch meistens Frauen!) – trotz unterschiedlichster beruflicher, kultureller oder religiöser Standorte! – überraschend groß war, habe ich dann einen Kurs *„Sinn und Sein – Einführung in die Meditation“* angeboten und mittlerweile 14 Mal in zwölf Jahren durchgeführt. Die durchweg meist positive Resonanz – es wurde häufig auch nach Fortsetzungsangeboten gefragt – hat mich dazu bewegt, Konzept und Erfahrungen zusammenzufassen und zur Verfügung zu stellen.

## Der individuelle Lebenslauf

Warum haben wir „Meditation“ überhaupt in den Kurs „Lebenskräfte“ im Zusammenhang mit unserer Gesundheit aufgenommen? Zusätzlich zu – oder auch unabhängig von – den genannten Symptomkomplexen im Sinne von „Verwirrung“ und „Erschöpfung“ (die mittlerweile fast schon zum Zeitgeist gehören), ergibt sich häufig ein

biographisches Motiv für die Patientinnen und Patienten zur Auseinandersetzung mit dem Thema Meditation. In der Lebensmitte kommt die oft turbulente Auseinandersetzung mit der eigenen Herkunftsgeschichte an eine Art Nullpunkt, an ein Nadelöhr – und man steht vor der Frage: Was fange ich mit dem, was bis jetzt aus mir geworden ist, an? Wie kann ich meine eigenen Impulse entdecken, identifizieren? Und wie kann ich sie zur Weichenstellung bei der Gestaltung in meinem zukünftigen Leben machen?

Diese Phasen verlaufen häufig krisenhaft, mit Konfrontationen und Widerständen im äußeren Leben (Beziehungskrisen, Arbeitsplatzkonflikten u.a.) und innerlich begleitet von neuen Ängsten, die einen zu überwältigen drohen, dem Gefühl, „sich zu verlieren“ (aber hatte man „sich“ denn je gefunden – oder erfunden?). Es geht um eine neue, eigene Orientierung: Wo ist mein innerer Standort? Wie finde ich mich (wieder)?

Meditation – in welchem Sinne werden wir noch sehen – kann eine Methode für diese Orientierung werden.

## Meditationsangebote heute

Meditation ist zwar sowohl in der Wissenschaft als auch in den Medien zunehmend gesellschaftsfähiger geworden und inzwischen auch Gegenstand der wissenschaftlichen Forschung, mit steigender Tendenz. Allerdings sind die Kursangebote zum ersten Kennenlernen und zum Erlernen einer täglichen Praxis häufig atmosphärisch einseitig vorgeprägt und erscheinen für viele fremd, geheimnisvoll und unzugänglich. Hier eine Übersicht zu bekommen ist für die meisten Interessierten oft verunsichernd oder sogar abschreckend. Andererseits finden sich mittlerweile in fast jeder Wochenzeitschrift immer wieder mal Anleitungen zur Meditation zum „Selberlernen“, oft aber auch auf eher oberflächlichem Niveau.

Die Mehrzahl der Angebote zur Einführung in Meditation ist ihrem Ursprung nach in einer östlichen Tradition oder Philosophie beheimatet. Orientalische Quellen verschwimmen heute manchmal im Yoga – im letzten Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung aus dem frühen Hinduismus hervorgegangen – und dem Buddhismus, der sich ab dem 5. bis

4. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung nach dem historischen Gautama Buddha entwickelt hat. Es gibt eine Fülle hinduistischer und buddhistischer Schulen, die sowohl regional als auch weltweit organisiert auftreten und Meditation mit starker Betonung der Überlieferung durch die alten „Meister“ lehren. Oder sie treten, wie im Zen-Buddhismus, moderner und auf hohem intellektuellem Niveau auf – mit einem an den Westen angepassten, allgemein-philosophischen Anspruch.

Daneben gibt es viele, zum Beispiel von den konventionellen christlichen Kirchen ausgehende, regionale Meditationskurse und Seminare mit mehr pragmatischen, an der Praxis des Alltags orientierten Ansätzen und Zielen. Ein weiterer großer Bereich, zu dem auch viele Yoga-Richtungen gehören und die mehr körperorientiert sind, umfasst Kurse mit nur vereinzelt meditativen Anteilen bis hin zu eher Wellness-orientierten Angeboten.

Durch die genannten kulturellen oder religiösen Prägungen kann eine Schwelle für viele an Meditation Interessierte entstehen, wenn sie das Gefühl bekommen, Erscheinungsformen und Hintergründe nicht wirklich verstehen zu können. Sie wollen sich aber auch nicht „verkaufen“ an Bewegungen,

die sie (noch) nicht durchschauen können. Abschreckende Beispiele von Organisationen mit sektenartigen Strukturen, in denen Meditation eine zentrale Rolle spielt, kommen immer wieder an die Öffentlichkeit.

Diese Reihe lässt sich weiter fortsetzen und täglich kommen neue Phänomene hinzu. Eine Übersicht ist damit an dieser Stelle nicht gemeint, sondern eher ein Blick auf die schwierige Situation der Neugierigen mit ihrer verwirrende Ausgangsfrage „Was ist Meditation? Was passt zu mir?“

## Unsere kulturelle Herausforderung

Sogyal Rinpoche, der Autor des mittlerweile seit über 20 Jahren weltweit verbreiteten Werkes *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*, schreibt lapidar:

„Ohne die wahre Natur des Geistes erkannt zu haben kann niemand angstfrei und in Zuversicht sterben.“ Und der Buddhismus meint damit: auch nicht angstfrei und in Zuversicht leben.