

Inhalt

1	PROBLEMAUFRISS UND ZIELSTELLUNGEN	10
2	SEMANTISCHE BEGRIFFSKLÄRUNG	11
2.1	Meditation und Meditieren.....	11
2.2	Stille	11
2.3	Stilleübung.....	12
3	MEDITATION IN DER RELIGION	13
3.1	Ursprung und Hintergrund der Meditation	13
3.2	Meditation im Christentum	14
3.2.1	Monastisches Schweigen.....	14
3.2.2	Exerzitien.....	14
3.2.3	Christliche Meditationsformen nach Šatura	15
3.2.3.1	Bildmeditation	15
3.2.3.2	Wortmeditation.....	15
3.2.3.3	Naturale Meditation.....	16
3.2.3.4	Biblische Meditation	16
3.2.3.5	Kontemplation	16
3.3	Die Stufen der Versenkung.....	17
3.4	Auswirkung der Meditation auf Körper, Geist und Seele.....	18
4	MEDITATION UND STILLE IN DER HEUTIGEN GESELLSCHAFT	20
4.1	Meditation – für jeden etwas anderes.....	20
4.2	Veränderte Lebenswelt – veränderte Kindheit.....	20
4.3	Achtsamkeit im Alltag.....	21
4.4	Zu den Dimensionen des Erlebens	22
4.4.1	Leistung	23
4.4.2	Ekstase	23
4.4.3	Versenkung.....	24
4.5	Meditationsforschung.....	25
4.5.1	Meditation als Bodybuilding fürs Gehirn.....	25
4.5.2	Meditation statt Suchtmittel	26
4.5.3	Meditation statt Medizin.....	27
4.5.4	Meditation als Stressbewältigung.....	28
4.5.5	Meditation als mentale Beeinflussung.....	29
4.5.6	Meditation und Reflexe	29

4.5.7	Meditation und klares Licht.....	30
4.6	Gefahren der meditativen Versenkung	30
5	MEDITATIVE ELEMENTE UND STILLE IN DER PÄDAGOGIK	32
5.1	Pädagogische Konzeptionen der Stille.....	32
5.1.1	Maria Montessori.....	32
5.1.2	Elisabeth Kühnberger	33
5.1.3	Hubertus Halbfas	34
5.2	Kindgerechte meditative Elemente im Unterricht der Volksschule	35
5.2.1	Stilleübungen.....	35
5.2.1.1	Intensive Wahrnehmung der Außenwelt.....	35
5.2.1.2	Intensive Wahrnehmung des eigenen Körpers	36
5.2.1.3	Stilleübungen als Weg nach innen.....	36
5.2.2	Mandalas.....	36
5.2.2.1	Das Mandala in der Natur.....	37
5.2.2.2	Das Mandala in der Kultur	37
5.2.2.3	Das Mandala als Ausmalvorlage	38
5.2.3	Labyrinth.....	38
5.2.3.1	Die Symbolik des Labyrinths	39
5.2.3.2	Das Labyrinth von Chartres.....	40
5.2.4	Katathymes Bilderleben	41
5.2.5	Autogenes Training	42
5.2.6	Progressive Muskelentspannung	43
5.2.7	Naturmeditationen	43
5.2.8	Eutonie.....	44
5.2.9	Yoga	44
5.3	Zur Bedeutung der Stille für das Kind.....	45
5.4	Praktischer Einsatz im Unterricht der Volksschule.....	46
5.4.1	Rahmenbedingungen für die Durchführung	47
5.4.2	Beispiele für den Einsatz in literarischen Fächern	48
5.4.3	Beispiele für den Einsatz im katholischen Religionsunterricht.....	49
6	DIE EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG UND IHRE ERGEBNISSE	51
6.1	Grundlagen der empirischen Forschung.....	51
6.1.1	Qualitative und quantitative Forschung im Vergleich.....	51
6.1.2	Die qualitative Befragung.....	51
6.1.3	Das Leitfadenterview.....	52
6.2	Zur Forschungsfrage.....	52
6.3	Zum Ablauf der Untersuchung	53
6.3.1	Leitfadenerstellung und Auswahl der befragten Personen.....	53
6.3.2	Durchführung der Interviews	53
6.3.3	Transkription und Auswertung der Interviews.....	53

6.4	Ergebnisse der Untersuchung	54
6.4.1	Zum ruhigen Arbeitsklima und der Konzentration der Kinder	54
6.4.2	Zum Einsatz meditativer Elemente und Stilleübungen im Unterricht.....	54
6.4.3	Positive Erfahrungen	57
6.4.4	Negative Erfahrungen.....	57
6.4.5	Voraussetzungen für den Einsatz meditativer Elemente	58
6.4.6	Zur Fähigkeit des In-sich-Kehens der Kinder	59
6.5	Resümee.....	60
7	ZUSAMMENFASSUNG.....	61
8	LITERATURVERZEICHNIS	62
9	ANHANG	65
9.1	Interviewleitfaden.....	65
9.2	Interviewtranskriptionen.....	66
9.3	Internet-Quellen	105