

# Erfolgreich Lernen in stressfreien Schulen *mit Bewusstseinsbezogener Bildung*

## Konferenz mit Dr. Ashley Deans

Schuldirektor der Maharishi School, USA

Buchautor von «A Record of Excellence»

*In Zusammenarbeit mit der David Lynch Foundation  
for Consciousness-Based Education and World Peace*



*Konferenzen in Zürich, Genf und Basel - 18.-20. März 2009*

*Zu Gast an der ETH in Zürich: der berühmte britische Folkmusiker Donovan*

# BEWUSSTSEINSBEZOGENE BILDUNG

## Ein wissenschaftlich erprobtes Programm für Schulen und Universitäten zur Verwirklichung des höchsten Bildungsziels

**K**önnen Sie sich eine Schule vorstellen, in der es keine Angst, keinen Stress und keine Randalereien gibt? Eine Schule, in der die Lehrer sich am Abend erfrischt und erfüllt fühlen? Eine Schule, in der die Schüler sich am Freitag beklagen, dass der nächste Schultag erst wieder am Montag ist? Eine Schule, in der Kreativität und Intelligenz systematisch entwickelt werden, in der Harmonie und Erfolge der gesamten Schulgemeinschaft ganz normale Bestandteile des Schulalltags sind? Eine Schule, deren Erziehung und Ausbildung es wirklich schafft, den Schülern zu einem erfolgreichen, erfüllten, glücklichen Leben ohne Fehlschläge zu verhelfen?

Solche Schulen gibt es!

### Ein neuer Bildungsansatz

Diese Schulen setzen dort an, wo keine andere Schule ansetzt: bei der Entfaltung der Kreativität, Intelligenz und Lernfähigkeit der Schüler.

Wissensvermittlung umfasst drei Aspekte: den Lernenden, den Lernvorgang und den Lehrstoff. Heute werden Wissensinhalte und Wissensvermittlung ständig weiterentwickelt, der wichtigste Aspekt, die Entwicklung des Lernenden, wird jedoch vernachlässigt. Die **Bewusstseinsbezogene Bildung** setzt bei diesem übersehenen Aspekt der Erziehung an: dem Lernenden und seinem Potential.

Neurophysiologische Forschungen zeigen immer deutlicher, dass unser gegenwärtiges Erziehungs- und Bildungssystem die Funktionsweise des Gehirns nur einseitig entwickelt. Durch das Fokussieren auf einzelne Fachgebiete, wie Sprachen, Mathematik oder Naturwissenschaften, werden nur spezifische Bereiche des Gehirns trainiert. Eine ganzheitliche, integrierte Hirnfunktion wird dadurch nicht gefördert. Die Folgen sind immer stärker werdende Defizite der Lernenden in vielen Bereichen des Denkens und Verhaltens. Die Stütz- und Sondermassnahmen vermögen diese Defizite immer weniger aufzufangen.

Bereits vor 30 Jahren haben Schulen weltweit begonnen, die Problematiken des heutigen Bildungssystems mit **Bewusstseinsbezogener Bildung** aufzufangen. Die Resultate sind bemerkenswert. Die Schüler erfahren ein Wachstum in allen Aspekten ihres Lebens, einschliesslich einer signifikanten Verbesserung ihrer Schulleistungen.

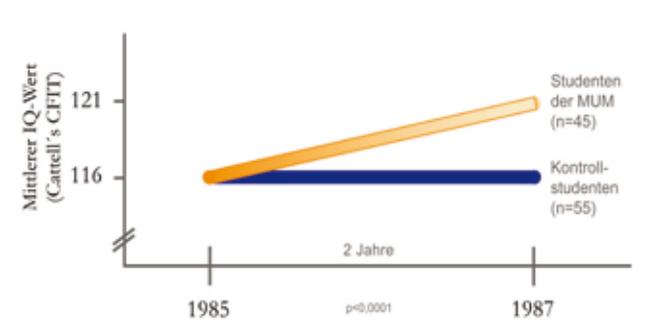
### Verbesserung geistiger Fähigkeiten



Die hohe EEG-Kohärenz während TM ist positiv korreliert mit einem grossen Spektrum geistiger Fähigkeiten.

*International Journal of Neuroscience 13: 211-215, 1981*

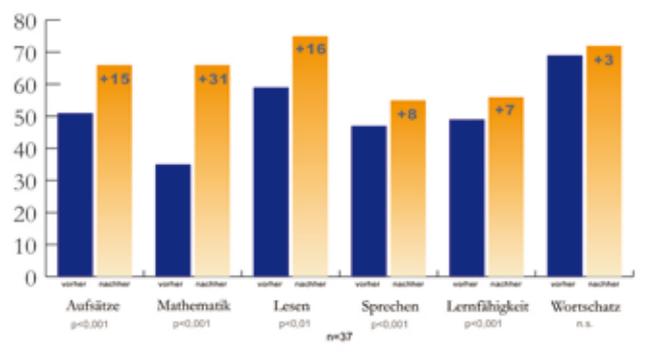
### Wachstum der Intelligenz - erhöhter IQ



Erhöhung des IQ: raschere lösungsorientierte Entscheidungsfindung bei TM ausübenden Schülern. *Personality and Individual Differences (1991): 1105-1116 12*

### Verbesserte schulische Leistungen

Veränderung der Fähigkeiten nach einem Jahr TM-Praxis in Percentilen



Deutliche Leistungsverbesserung bei TM-meditierenden Mittelschülern. *Education 107: 49-54, 1986*

## Ganzheitliche Entwicklung des Gehirns durch Bewusstseinsbezogene Bildung

Die *Bewusstseinsbezogene Bildung* setzt beim Lernenden an und entwickelt das Bewusstsein des Schülers durch die direkte Erfahrung ruhevoller, umfassenderer Ebenen seines eigenen Bewusstseins bis hin zur selbststrückbezüglichen, reinen, unbegrenzten, transzendentalen Ebene seines Bewusstseins. Dies wird einfach und leicht erreicht durch die von Maharishi Mahesh Yogi begründete Technik der Transzendentalen Meditation (TM). Die Erfahrung ruhevoller Wachheit während der TM führt zu einer integrierten, ganzheitlichen Funktionsweise des Gehirns. Latente Gehirnreserven werden belebt. Eine höhere Kohärenz der Gehirnfunktionen und verbesserte Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Hirnbereichen stellt sich ein.

### Transzendente Meditation, die Basistechnologie der Bewusstseinsbezogenen Bildung

Die Transzendente Meditation als zentraler Ansatz entstammt einer Jahrtausende alten Tradition, dem Veda, und wird seit 50 Jahren weltweit gelehrt. TM ist ein einfacher, natürlicher, müheloser Vorgang, der zur Erfahrung ruhevoller Wachheit führt. Wenige Minuten reichen aus, das Nervensystem zu erfrischen, zu integrieren und optimal für das Lernen vorzubereiten. Die Schüler nehmen nun neue Lerninhalte viel leichter, spielerischer, freudiger und motivierter auf.

### Wissenschaftliche Bestätigung

Mehr als 600 wissenschaftliche Studien, die in den letzten 40 Jahren an 250 Universitäten und Forschungsinstituten durchgeführt wurden, dokumentieren die positiven Wirkungen der Transzendentalen Meditation und zeigen den grossen Nutzen *Bewusstseinsbezogener Bildung* auf, wie Wachstum der Intelligenz, vermehrte Kreativität, bessere schulische Leistungen, verminderter Drogenkonsum, höhere Selbstachtung, Rückgang von Angst, mehr Selbstverwirklichung, weniger Burnout.



600 wissenschaftliche Studien dokumentieren den grossen Nutzen Bewusstseinsbezogener Bildung

### NUTZEN FÜR DIE SCHÜLER

- Besseres Gedächtnis, bessere Lernfähigkeit
- Zunahme von Intelligenz und Kreativität
- Gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit
- Zunahme der Gehirnwellenkohärenz
- Niedrigerer Stresshormon-Spiegel
- Grössere emotionale Stabilität, weniger Angst
- Verbessertes Selbstwertgefühl
- Abnahme von Aggression und Depression
- Verbessertes Sozialverhalten

### NUTZEN FÜR DIE LEHRER

- Deutliche Verbesserung der Grundbefindlichkeit
- Weniger Burnout, grössere Stressresistenz
- Verbesserte Gesundheit
- Grössere Arbeitszufriedenheit, mehr Selbstverwirklichung

### NUTZEN FÜR DIE SCHULE

- Stressfreies Klima in der Schule
- Mehr Rücksichtnahme und Toleranz
- Deutlich reduzierte Gewaltbereitschaft und Suchtgefahr
- Lernbereitere, wachere und motiviertere Schüler

### Fallbeispiel:

#### Die Nataki Talibah-Schule in Detroit

An der Nataki Talibah-Schule in Detroit üben 100 Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen 10 und 14 Jahren gemeinsam die stressreduzierende Technik der Transzendentalen Meditation zweimal täglich im Sportsaal der Schule aus. Über 40 Lehrer und Verwaltungskräfte sowie Dutzende von Eltern haben die TM-Technik ebenfalls erlernt.

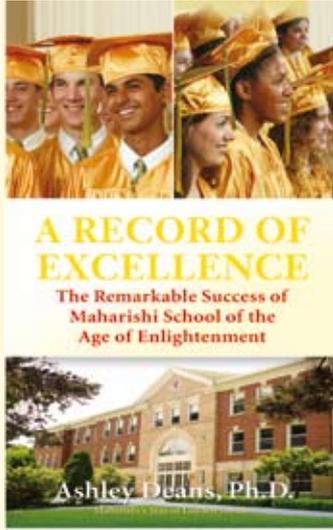
Eine Studie, die kürzlich an der Universität von Michigan durchgeführt wurde, zeigt, dass die meditierenden Kinder fröhlicher sind, ein höheres Selbstwertgefühl haben, besser mit den Schulkameraden auskommen und Stress besser handhaben können. Die Ergebnisse sind so bemerkenswert, dass sich die Universität entschieden hat, die Studie fortzusetzen.

Die Finanzierung des Projekts und der wissenschaftlichen Begleitung kommt vom Daimler Chrysler Fond, der General Motors Stiftung und Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens.

# BEWUSSTSEINSBEZOGENE BILDUNG

**D**r. Ashley Deans, Direktor der Maharishi-Schule in Fairfield, Iowa, USA, der weltweit ersten Schule, in der die **Bewusstseinsbezogene Bildung** umgesetzt wird, berichtet an den Konferenzen in Genf, Zürich und Basel anschaulich und lebendig über seine langjährigen Erfahrungen.

Dr. Deans wird die grundlegenden Prinzipien und die bemerkenswerten Erfolge dieses Bildungsansatzes darstellen und aufzeigen, wie es seine Schule geschafft hat, in nationalen Schulvergleichen zu den obersten 1-Prozent der US-amerikanischen Schulen zu zählen. Seine Schüler haben in Hundertern von Wettbewerben



Buch von Dr. Ashley Deans über die bemerkenswerten Erfolge der Maharishi Schule

Auszeichnungen, Trophäen und Pokale für exzellente Leistungen in einem breiten Spektrum von Leistungstests gewonnen.

Dr. Deans wird auch darlegen, wie der Bewusstseinsbezogene Bildungsansatz ohne Systemänderungen und letztendlich kostenneutral in jeder Schule integriert werden kann.

Seine Erfahrungen haben gezeigt, dass die grössten Wünsche von Eltern und Schülern, Lehrern und Schulverwaltern sich nicht nur erfüllen, sondern übertroffen werden und dass die Schule sichtbar zu einer höheren Lebensqualität in der Gesellschaft und zu mehr Harmonie und Frieden in der Welt beiträgt.

## Erfahrungsberichte

*„TM hat mir sehr viel in der Schule geholfen und auch dazu beigetragen, dass ich mit meinem Leben besser klar komme. Ich war früher regelmässig frustriert und hatte viel Ärger in mir. Aber die Meditation entspannt mich und ich fühle kaum noch Frust. Meine Noten sind auch besser geworden.“* (D.R., Schüler, 8. Klasse)

*„Meine Tochter konnte sich immer schlecht konzentrieren und kam gewöhnlich während der Hausaufgaben sehr häufig aus ihrem Zimmer, um Gespräche zu führen oder ein Getränk zu holen. Heute verschwindet sie für die Hausaufgaben in ihrem Zimmer, arbeitet konzentriert und ruhig vor sich hin und kommt selten heraus, bevor sie fertig ist.“* (D.M., Mutter)

*„Ich bin seit fünf Jahren als Lehrerin tätig. Hier in der Schule herrscht die entspannteste Atmosphäre, die ich bisher in einer Schule erlebt habe. Etwas, das jeden so fröhlich macht, sollte in jeder Schule Anwendung finden.“* (D. L.-J., Lehrerin)

## Für weitere Informationen besuchen

### Sie bitte die folgenden Webseiten:

[www.davidlynchfoundation.org](http://www.davidlynchfoundation.org)  
[www.tmeducation.org](http://www.tmeducation.org)  
[www.maharishischooliowa.org](http://www.maharishischooliowa.org)  
[www.maharishischool.com](http://www.maharishischool.com)  
[www.mum.edu](http://www.mum.edu)  
[www.stressfreeschools.ch](http://www.stressfreeschools.ch)  
[www.education-conscience.org](http://www.education-conscience.org)  
[www.cbepograms.org](http://www.cbepograms.org)  
[www.adhd-tm.org](http://www.adhd-tm.org)

## KONFERENZEN MIT DR. ASHLEY DEANS

DAVID LYNCH FOUNDATION  
(mit Simultanübersetzung)

### GENF

Mittwoch, 18. März 2009, 19.30 Uhr  
Uni Bastions salle B 107 (1er étage),  
5, rue de Candolle, 2005 Genève

### ZÜRICH

Donnerstag, 19. März 2009, 19.30 Uhr  
ETH Zürich, Hauptgebäude  
Auditorium HG E3  
Rämistrasse 101, Zürich  
Zu Gast: Folkmusiker Donovan

### BASEL

Freitag, 20. März 2009, 20.00 Uhr  
Universität Basel, Kollegienhaus,  
Hörsaal 115 (1. Stock)  
Petersplatz 1, 4051 Basel

[www.bewusstseinsbildung.ch](http://www.bewusstseinsbildung.ch)  
[www.maharishischool.ch](http://www.maharishischool.ch)  
[www.maharishi-university-of-vedic-medicine.ch](http://www.maharishi-university-of-vedic-medicine.ch)