



Erfolgreich in Schule und Studium

Die Natur lernt durch Erinnerung und Anpassung

Ein vedisches Sprichwort (Veda: uralte mündlich und schriftlich überlieferte Weisheiten aus der vorindischen Kultur) sagt: Lernen heisst "sich erinnern". Sich erinnern woran?

Um dies zu verstehen, hier ein Beispiel aus der Natur:

Aus einer menschlichen Samenzelle und einer Eizelle wird in neun Monaten ein perfekter Organismus. Was hier in einer enormen Perfektion abläuft, ist für uns fast unvorstellbar, aber es ist absolut natürlich. Die gespeicherten Erbinformationen liefern den Schlüssel zu dieser Entwicklung, gekoppelt mit einem perfekten Reparatur- und Regenerationsmechanismus.

Leben entsteht und wächst mit dem Rückbezug auf Erbinformationen, auf eine Ebene also, wo die gesamte Intelligenz der Natur und die Informationen für einen ganzen Organismus sowie dessen Interaktionen mit der Umwelt gespeichert sind. Die Natur lernt so gewissermassen aus ihrem eigenen Gedächtnis und der Reaktion mit der Umwelt. Dieses Prinzip ist auch der Schlüssel für unser eigenes Lernen.

Unser Geist ist ein Teil der universellen Natur

Der menschliche Geist ist selber ein Produkt der Evolution und funktioniert nach denselben natürlichen Gesetzmässigkeiten. Seine Kreativität und Intelligenz entspringen einem grundlegenden Wissensfeld der Natur. Dieses wird von den Quantenphysikern „Einheitsfeld aller Naturgesetze“ genannt. Somit ist alles Denken nichts anderes als ein Aufbauen und Vernetzen von natürlichen Grundimpulsen. Man kann es auch ein Schöpfen aus dem universellen Gedächtnis der Natur nennen. Genauso funktioniert Lernen.

Lernen heisst: Sich erinnern

Lernen heisst also: Von innen die Impulse aus dem universellen Einheitsfeld der Natur zu spüren (Intuition) und sie mit den Informationen von aussen für zukunftsorientierte Entwicklung zu vernetzen (Innovation). Sich erinnern und sich gleichzeitig den äusseren Gegebenheiten anpassen, ist der Schlüssel zu Erfolg in Schule und Weiterbildung. Je besser man dies kann, umso einfacher und spontaner wird das Lernen.

Lernen wird durch innere Blockaden behindert

Der Zustand des Nervensystems, die Zahl und die Stärke von Verschüttungen und Blockaden in Geist, Psyche und Physiologie eines Lernenden entscheiden über Lernfähigkeit, Motivation, Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit. Ist der Zugang zum Einheitsfeld aller Naturgesetze behindert, wird Lernen mühsam und frustrierend, Gewaltbereitschaft und Suchtgefahr steigen.

Bewusstseinsentwicklung ist die Grundlage für Lernen

Lernen ist eine Sache des Bewusstseins, einem Bewusstsein der eigenen universellen Natur, die die Grundlage für alle Manifestationen und alles Wissen in diesem Universum bildet. Den Rückbezug zu dieser Grundlage aller Naturgesetze zu verbessern, ist der entscheidende Faktor für Lernen.

Diese Tatsache wird an unseren Aus- und Weiterbildungsstätten aus zwei Gründen kaum beachtet:

Meistens ist man sich der Schlüsselrolle der Entwicklung des Bewusstseins nicht bewusst, oder man sieht bis heute keinen Weg, Lernenden auf eine einfache und effektive Art diese Möglichkeit anzubieten. Folglich ist Lernen vielfach verbunden mit Mühe, Anstrengung, Misserfolg, Angst, Konflikten, Schwächen, Defiziten, Über- oder Unterforderungen.

Der Aufwand an unseren Bildungsstätten wird immer teurer, die Effizienz stagniert

Mit fast ausschliesslich äusseren Massnahmen versucht man heute, die Schulen zu verbessern und der Problematik von schwachen, demotivierten, gestressten, unsozialen und unter- oder überforderten Schülern gerecht zu werden.

Man orientiert sich an den Phänomenen und Symptomen der Schule. Damit werden die Investitionen immer aufwändiger und die Belastung der Erziehungsbeauftragten immer grösser. Bereits heute beginnen Stützmassnahmen nicht nur für Lernende sondern auch für Lehrpersonen und Ausbilder enorme Ausmasse anzunehmen.

Das Ergebnis sind bestenfalls durchschnittliche Lern- und Weiterbildungsstätten im Spannungsfeld zwischen einer grösser werdenden Versagerquote auf der einen und den finanziell verkraftbaren Hilfestellungen auf der anderen Seite.

Wer das Bewusstsein der Schüler nicht entwickelt, bleibt als Lerninstitution immer ineffizient und damit immer weniger tragbar, sprich: immer weniger bezahlbar. Eine universelle und einfache Technik zur Stressreduktion und Bewusstseinsentwicklung ist die vordringlichste Massnahme für Lernen und Schulentwicklung.

Transzendente Meditation - eine universale Technik, die die Grundlage des Lernens verbessert

Bewusstseinsentwicklung durch Tiefenentspannung

Transzendente Meditation (TM) ist eine einfache Entspannungstechnik, welche die eingangs geforderte Bewusstseinsentwicklung angeht. Sie stammt aus der uralten Wissenstradition des Veda, ist tausendfach erprobt und hat sich seit 40 Jahren weltweit bewährt.

TM - natürlich und anstrengungslos

Transzendente Meditation erlaubt dem Geist, ohne Kontrolle und Konzentration, den Rückbezug zu seiner eigenen Quelle herzustellen.

Wenn der Geist nicht festgehalten wird, bewegt er sich spontan immer in jene Richtung, welche ihm mehr Erfüllung bringt. Ist etwas für ihn nicht interessant, gleitet er immer wieder davon ab. Dies können wir ganz einfach bei unserer täglichen Arbeit beobachten.

Die Quelle unserer Gedanken, Wünsche und Vorstellungen ist die erfüllendste Ebene für den Geist. Dorthin bewegt er sich anstrengungslos, wenn er die Möglichkeit dazu erhält. Es ist der universale Bereich von Energie und Intelligenz. Die Wissenschaftler nennen diesen Bereich „Einheitsfeld aller Naturgesetze“. In den vedischen Überlieferungen wird diese Ebene als reines Bewusstsein bezeichnet.

Bei der Ausübung der Technik der TM werden gedankliche Aktivitäten, welche spontan stattfinden, in den Entspannungsprozess miteinbezogen. Sie werden weder abgewehrt noch durch Konzentration unterbunden. Diese besondere Mentaltechnik führt im Körper zu einer tiefgreifenden Ruhe, welche vom Stoffwechsel her gesehen bis doppelt so tief wie im Tiefschlaf sein kann.

TM löst Stress und aktiviert das gesamte Entwicklungspotential des Menschen

Ruhe ermöglicht eine effiziente Erholung, Verspannungen und Blockaden werden natürlich vermindert und schliesslich aufgelöst. Die systemeigenen Evolutions- und Regenerationsprozesse werden verstärkt und damit wird ein enormes Entwicklungspotential freigesetzt. Die Geist-Körper-Koordina-

tion wächst. Jeder entwickelt seine eigene Persönlichkeit auf breiter Basis. Lernen und Begreifen geschieht aus eigenem Antrieb, Motivation kommt spontan von innen. Geistige, körperliche und psychische Gesundheit und Stabilität sind die Folge.

Andere Techniken

Bei der Ausübung der meisten Methoden zur Persönlichkeits- und Bewusstseinentwicklung setzt man sich mit Anweisungen, Gedankeninhalten, Regungen, äusseren oder inneren Bildern auseinander. Dies verlangt mehr oder weniger viel Konzentration oder gezielte Aufmerksamkeit. Beides ist mit Anstrengung verbunden, da es nicht der Natur des Geistes entspricht, sich von Inhalten festhalten zu lassen. Entsprechend aufwändig sind solche Übungen und werden erfahrungsgemäss nur von Personen mit starkem Willen oder in einer speziellen Umgebung (Kloster, Meditationsgruppen) über Jahre regelmässig ausgeübt.

TM - bewährteste Meditations- und Entspannungstechnik

TM ist weltweit die wissenschaftlich am besten untersuchte Meditations- und Entspannungstechnik. Entwicklung des geistigen Potentials, Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden sowie Verbesserung der Sozialkompetenz sind die immer wieder festgestellten Veränderungen. TM wird als die beste Technik für Entspannung sowie Angst- und Stressreduktion bezeichnet. Sie fördert in starkem Masse Intelligenz und Kreativität.

Die Grundlagen des Lernens entwickeln

Erfolgreiches Lernen braucht neben Intelligenz und Kreativität wichtige Voraussetzungen wie innere Motivation, Aufnahmefähigkeit und Konzentration, gutes Gedächtnis, Kommunikationsfähigkeit und Intuition. Transzendente Meditation baut Blockaden ab und verstärkt das Fliesen dieser Qualitäten von innen her. Lernen wird damit immer mehr zum positiven Erlebnis und macht Freude.

Aus diesem Grunde wird sie seit Jahren in Privatschulen eingesetzt, Unternehmen bieten die TM-Selbsthilfetechnik zum Teil seit über 10 Jahren ihren Mitarbeitern in der Weiterbildung an. Rund 5 Millionen Menschen haben bis heute weltweit diese Technik erlernt.

Einfaches Lerntraining: Eine Investition ins Leben

Die Technik der TM wird in viermal 1 1/2 h an vier aufeinanderfolgenden Tagen vermittelt. Sie kann sofort als Do-it-yourself-Technik alleine und unabhängig von einer Institution ausgeübt werden, ein Leben lang. Man

praktiziert TM zweimal täglich für je 15-20 Minuten. Kinder können die Erwachsenentechnik bereits ab 10 Jahren erlernen. Für Schulen und Lerninstitutionen gibt es individuell anpassbare Möglichkeiten, diese Technik zur Stressreduktion und Bewusstseinsentwicklung einzuführen.

Peace-Maker - Projekt

- wo: MPS
- wer: Oberstufen-Schüler
- wieviel: 3-5 Schüler pro Klasse (Anzahl ist nach oben offen)
- was: täglich 15 Minuten Gruppen-Meditation (TM-Tiefen-Entspannung) vor und nach der Schule in gemeinsamem Raum
- Effekt: (Eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen, veröffentlicht in renommierten Fachzeitschriften, liegen vor)
- für die MPS als Ganzes:
- stressfreieres Klima in der MPS: mehr Rücksichtnahme und Toleranz, deutlich reduzierte Gewaltbereitschaft
 - Suchtgefahr
 - allgemein lernbereitere, wachere und motiviertere Schüler
- und
- für die praktizierenden Schüler (Peace-Maker):
- gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit
 - besseres Gedächtnis
 - Zunahme von Intelligenz und Kreativität
 - tieferer Stresshormon-Spiegel
 - Zunahme der Gehirnwellenkohärenz
 - grössere emotionale Stabilität
 - Abnahme von Aggression und Depression
 - verbessertes Sozialverhalten
- Organisation: Aufsicht durch einen OS-Lehrer während der Gruppenmeditation (anstelle von Pausenaufsicht)

Kosten: Die Belastung für das Schulbudget kann durch verschiedene Unterstützungsbeiträge tief gehalten werden.

Abgeltung für Peace-Maker: Wenn sie einen zusätzlichen Aufwand neben der eigentlichen Schulzeit leisten, könnte die Abgeltung in schulfreien Tagen bestehen: z.B. pro 5 Wochen Einsatz (dies entspricht 12 1/2 h) einen ganzen Tag schulfrei (darf nicht kumuliert werden).

Vorteile dieser Problemlösungsstrategie zum Thema Gewaltbereitschaft:

- Entlastung von Schulleitung und Lehrpersonen von der primären Verantwortung für die Gewaltproblematik durch stärkere Übertragung derselben auf Schüler und Eltern
- Praktizieren von expliziter Prävention
- Gewaltbereitschaft beginnt im Kopf (verursacht durch Stress, welcher zu emotionalem Ungleichgewicht führt). Eine Methode, welche in diesem Bereich mehr Gleichgewicht herstellt, ist grundlegender, als ein Ansatz, der von aussen durch Gespräche und Verhaltenstrainings die Gewaltbereitschaft zu reduzieren versucht
- Es ist das Prinzip des zweiten Elementes: Statt sich nur mit dem Problem direkt auseinander zu setzen, begibt man sich auf eine andere, in diesem Fall auf die mentale Ebene: Harmonisierung des Schulhausklimas durch Verbesserung des emotionalen Gleichgewichts bei den Schülern durch eine über das Individuum hinaus wirkende Mentaltechnik
- Sich mit der Negativität der Gewaltbereitschaft befassen zu müssen, ist häufig für alle Beteiligten sehr energieraubend und motivationstötend. Der Peace-Maker-Ansatz hat aufbauenden Charakter und erzeugt damit spontan ein Klima von mehr Positivität.
- Das Projekt hat gleichzeitig noch andere weitreichende Effekte*:
 - Reduktion der Suchtgefahr bei den Schülern
 - Verbesserung des Sozialgefüges in den Klassen
 - höhere Motivation der Schüler
 - grössere Leistungsbereitschaft der Schüler
 - Verbesserung der Grundbefindlichkeit der Lehrpersonen

* Es liegen Erfahrungs- und Erfolgsberichte von privaten Schulen in den USA, England, den Niederlanden und Südafrika vor, welche dieses Entspannungsprogramm seit rund 20 Jahren in den Unterricht integriert haben.