Schule OHNE Stress

mit TM | Zeit der Stille

Schule: Freude am Lernen

Wie schaffen es manche Schulen, dass Schülerinnen und Schüler* es kaum erwarten können, nach den Ferien endlich wieder zur Schule zu gehen?
Wie schaffen sie es, den Notendurchschnitt zu verbessern, Kreativität und Selbstbewusstsein zu steigern, Stress, Angst und Depression um bis zu 40 % und Gewalt sogar um bis zu 60 % zu senken, während der allgemeine Trend an den Schulen in eine völlig andere Richtung geht?

– oder Stress?

„Der Schulbesuch gefährdet die Gesundheit", warnt die Weltgesundheitsorganisation immer wieder und gemäß aktuellen Studien leidet inzwischen bald jeder zweite Schüler unter Schulstress mit verheerenden Folgen: Mentale Probleme, psychosomatische Störungen, Kopfschmerzen, Bauchweh, Schlafstörungen – und das mit steigender Tendenz.
Chronischer Stress beeinträchtigt nicht nur die Schüler, sondern führt auch bei den Lehrkräften zu Burnout und anderen psychischen Erkrankungen mit ihren daraus resultierenden Folgeschäden. Nach der Potsdamer Lehrerstudie liegt die **Burn-out-Rate der Lehrer bei 29 %** und ist damit eine der höchsten aller Berufe.

Weltgesundheitsorganisation:
Stress als Seuche des 21. Jahrhunderts. Ab 2020 jede 2. Krankmeldung stressbedingt.

Stressreport Deutschland 2012 vom Bundesamt für Arbeit und Soziales:
„Der zunehmende Arbeitsstress kostet die Wirtschaft rund 10 Milliarden Euro pro Jahr."

* Wenn im Folgenden - der Einfachheit halber - die Wörter Schüler und Lehrer verwendet werden, sind alle Geschlechter eingeschlossen.

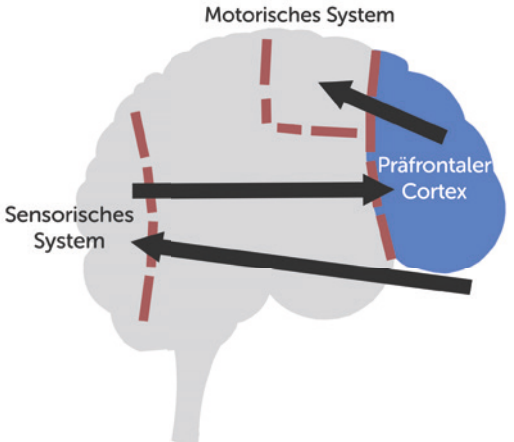
Stress – DAS Problem im Schulalltag

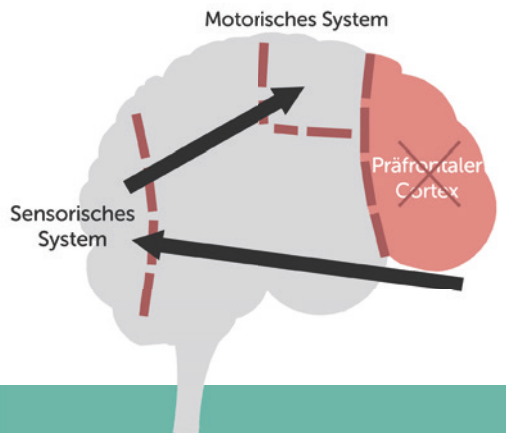
DAK 2017: 43 % aller Schüler klagen über Gesundheitsprobleme durch Schulstress.

Bundesagentur für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin:
Lehrer sind deutlich häufiger als andere Berufsgruppen von Erschöpfung (mehr als jeder Zweite), Kopfschmerzen (mehr als 40 Prozent), Nervosität und Reizbarkeit (knapp 40 Prozent) sowie von Schlafstörungen (35 Prozent) betroffen.
Süddeutsche Zeitung 22. September 2018

Das macht Stress mit unserem Gehirn

„Erst denken, dann handeln“
Alle unsere Sinneseindrücke werden im Gehirn verarbeitet und landen, im Normalfall, im Präfrontalen Cortex, der zuständig ist für unser Urteilsvermögen, für Planung, Entscheidungen, Moral und unser Selbstbild. Alles, was uns zum Menschen macht, ist in diesem Bereich lokalisiert.
Unsere Entscheidung wird von dort an das motorische System weitergeleitet und in Handlung umgesetzt.





Kampf-oder-Flucht-Reaktion
In einer Stresssituation jedoch wird der Präfrontale Cortex übersprungen, und die Handlungen erfolgen impulsiv. Das bedeutet: erst handeln, später denken. In extremen Notsituationen kann das lebensrettend sein. Unter chronischem Stress wird diese Notfallreaktion jedoch permanent und der präfrontale Cortex dauerhaft ausgeschaltet. Das hat die folgenden Auswirkungen:

Permanenter STRESS

- Mangelndes Urteilsvermögen
- Kein Lernen aus Fehlern
- Planlosigkeit
- Ideenlosigkeit
- Hoch emotionales Verhalten
- Fehlende Anpassungsfähigkeit
- Kurzsichtiges Verhalten
- Eindimensionales Denken

Das Gehirn wieder anschalten

Ruhe löst Stress, je tiefer die Ruhe, umso mehr Stress löst sich auf. Transzendentale Meditation (TM) ist eine bewährte, einfache, natürliche, mühelose Technik, um tiefe Ruhe zu erfahren. Diese Meditationstechnik ist einzigartig, da sie innerhalb kürzester Zeit zu einer Ruhe führt, die tiefer ist als im Tiefschlaf – bei gleichzeitiger völliger geistiger Wachheit. Die Erfahrung von **„Ruhevoller Wachheit“** schaltet den Präfrontalen Cortex wieder an.

TM-Zeit/Quiet Time in der Schule

Um die Stressminderung ins tägliche Leben der Schüler aufzunehmen, fügt die Schule zweimal täglich eine „Stille Phase“ (Quiet Time) morgens und nachmittags in den Stundenplan ein. Diese 15-minütigen Phasen finden in allen Klassenzimmern statt und werden von Lehrern beaufsichtigt. Die meisten Schüler meditieren zu dieser Zeit, während andere eine stille und pädagogisch wertvolle Aktivität wählen, wie zum Beispiel Lesen oder einfach die Augen schließen. Diese Zeit ermöglicht es jungen Menschen ihren Geist zur Ruhe zu bringen, ihren Körper zu erholen und ihre Lernbereitschaft wiederherzustellen.
Mehr als **700 Bildungseinrichtungen in über 60 Ländern** haben die Transzendentale Meditation (TM) in den Schulalltag integriert.

„Das Programm „Quiet Time“ [TM-Zeit in der Schule] ist das wirkungsvollste Programm, um mit Stress in der Schule umzugehen, das ich während meiner vierzig Jahre als Leiter staatlicher Schulen kennengelernt habe. Es gibt den Kindern Kraft und ist für ihr ganzes Leben ein unendlich wertvolles Werkzeug. Es rettet Leben.“
James S. Dierke, Executive Vice President, American Federation of School Administrators

TM-Zeit

- Bessere Schulleistungen
- Bessere Gesundheit
- Besseres Klassenklima
- Mehr Kreativität
- Größere Zufriedenheit
- Weniger Gewalt
- Weniger Burn-Out bei Lehrkräften

Eine der schlimmsten Schulen von San Francisco durch die Kraft der Meditation umgekrempelt*

Die weiterführende Schule Visitacion Valley Middle School war lange Zeit geprägt von Gewalt, Drogenmissbrauch und Bandenkriminalität – es war kein schöner Ort, um junge Menschen auszubilden. Die Abschlussraten waren stark rückläufig und die Burnout-Rate der Lehrer stieg stetig. Nach vielen Versuchen und anfänglich großer Skepsis hat die Schule im Jahre 2005 das „Quiet-Time"-Programm in den Schulalltag integriert.

„Vorher wurde ich vom Lernen sehr häufig abgelenkt, aber jetzt bin ich sehr konzentriert. Sogar meine Gesundheit hat sich verbessert."

Hierbei wurden zu Beginn **ca. 60 % der Schülerinnen und Schüler** in die TM eingeführt. Innerhalb eines Jahres hatte sich das Schulbild um 180 Grad gewendet. Die Noten wurden besser, die Schüler wirkten glücklicher. Die Schulverweise reduzierten sich um 45%, und im Zeitraum 2009 - 2010 lag die Anwesenheitsquote bei über 98% - eine der höchsten der Stadt. Heute werden 20% der Absolventen an der hochakademischen Lowell High School aufgenommen, während früher nur selten auch nur ein einziger Schüler der Visitation Valley Middle School dort aufgenommen wurde.

Noch bemerkenswerter: Laut einer Umfrage der staatlichen Bildungsabteilung „California Healthy Kids" sind die Schüler der Visitacion Valley-Mittelschule die glücklichsten in ganz San Francisco. Bis heute wird jeden Tag in der Aula morgens und mittags friedlich gemeinsam meditiert, und Gewalt und Stress sind enorm zurückgegangen.

„Anfangs habe ich nicht geglaubt, dass das was bringt. ... Aber einen Monat nach Programmstart haben die Lehrer Verhaltensänderungen bemerkt. Die Schüler schienen glücklicher. Sie haben mehr bemüht, besser aufgepasst, besser gelernt, und Kämpfe sind dramatisch zurückgegangen."
– Barry O´Driscoll. (Leiter der Sportabteilung an der Visitacion Valley Middle School)

*The Guardian, 24. November 2015

England

„Früher war ich miesepetrig, jetzt bin ich fröhlich und glücklich."

Bali

„Stress löst sich auf, die Kreativität nimmt zu und die akademischen Leistungen haben sich verbessert".

Italien

„Die 15 Min. TM, die wir am Anfang des Unterrichts ausführen, verbreiten einen unschätzbaren Frieden um uns."

Portugal

„Zum Glück ist die Meditation in mein Leben gekommen und alles wurde besser."

Kolumbien

„Ich bin fest davon überzeugt, dass ein junger Mensch eine Chance ist. Ein Kind besitzt unbegrenztes Potenzial."

Brasilien

„Die TM ist gut für mich, ich bin ruhiger, glücklicher und gelassener."

Ergebnisse/Veränderungen

- Bessere Abschlussquoten
- Psychische Verbesserungen der Schüler und Lehrer
- Mehr Offenheit, Toleranz und Inklusion von Minderheiten.

Ohne Zweifel hilft dieses Programm, mit dem Leben besser zurechtzukommen. Nicht nur in den schulischen Leistungen, auch in der Entwicklung des Umfelds, der Familie und der ganzen Gesellschaft – auf ausgeglichene Weise.

„Um 08:15 läutet die Glocke und jeder hält inne mit dem, was er tut. Wir meditieren."
(Lehrer)

„Meine Noten sind besser geworden, selbst in Fächern, die ich nicht mag."

„Ich kann mich besser konzentrieren."

„Ich sehe das Leben jetzt mit anderen Augen."

„Zum Glück ist die Meditation in mein Leben gekommen und alles wurde besser."

„Als unser Lehrer von Transzendentaler Meditation erzählt hat, wollte ich das nicht machen. Ich dachte, das ist nutzlos. Aber als ich damit angefangen habe, fühlte ich mich sofort entspannter und ruhiger. Jetzt fällt es mir leichter den Stoff in der Schule zu verstehen und ich kann mich besser konzentrieren."

„Ich habe gelernt, gut zu mir und anderen zu sein."

„Das Projekt war einfach zu implementieren und hat uns konkrete Ergebnisse geliefert. Es ist ein außergewöhnliches Werkzeug, das das Verhalten und die Einstellung der Menschen verbessert."
(Lehrer)

„Transzendentale Meditation hat mein Leben völlig verändert, jetzt schaue ich den anderen in die Augen, nach 2-3 Monaten waren meine Kopfschmerzen verschwunden."

„Ich fühle inneren Frieden."

„Es ist faszinierend, dass man diese Tiefe mit diesen einfachen Mitteln erreichen kann. Dann versteht man, dass dies vollkommene Ruhe ist."
(Lehrer)

Erasmus Fördermittel ermöglichen Projekte

Das Akronym EUROPE steht für „Ensuring Unity and Respect as Outcomes for People of Europe". Um ein harmonisches Zusammenleben in der Gesellschaft und die Entwicklung jedes Einzelnen optimal zu fördern, wurde im Rahmen dieses Projektes in den Jahren 2017 und 2018 in **Portugal, den Niederlanden und Schweden** (einschließlich einer Willkommensschule für Migranten) jeweils zu Beginn und am Ende des Schultages eine Zeit für TM (Quiet Time) eingeführt, in der Schüler und Lehrkräfte die Transzendentale Meditation ausüben können. Das Erlernen der TM war dabei freiwillig und geschah mit Genehmigung der Eltern. Der nichtmeditierende Teil der Schüler diente als Kontrollgruppe für eine wissenschaftliche Studie, die gemeinsam von der Universität Utrecht, Niederlande, und der Universität der Algarve, Portugal, durchgeführt und ausgewertet wurde. Auf einer Abschlusskonferenz im November 2018 in Brüssel wurden die Ergebnisse vorgestellt.

Forschungsergebnisse

1. TM reduziert Stress bei Lehrern und Schülern
2. TM verbessert die Lernfähigkeit
3. Schüler unterstützen einander mehr und sind belastbarer
4. Lehrer und Schüler haben eine positivere Lebenseinstellung

Schuldirektor Luis Ubels, Utrecht
„Ich habe gerade mit der TM begonnen und nun an vier aufeinanderfolgenden Nachmittagen meditiert. Ich war ziemlich skeptisch, konnte eigentlich nichts damit anfangen. Aber letztendlich habe ich doch damit angefangen, nicht für mich selbst, sondern um herauszufinden, ob das eine Methode für die Schüler unserer Schule ist, die größtenteils aus schwierigen Verhältnissen kommen.

Ich habe festgestellt, dass ich mich dadurch während des Tages viel besser fühle. Ich kann mich besser konzentrieren, kann anderen Menschen viel mehr Aufmerksamkeit schenken, habe mehr Energie und kann mit allem besser umgehen.
Am deutlichsten spüre ich, dass mein Denken klarer ist, das macht mich ausgeruhter und friedlicher."

EUROPE
Ensuring Unity and Respect as Outcomes for People of Europe

FRIENDS
Fostering Resilience-Inclusive Education and Non-Discrimination in Schools

Insgesamt bestätigte die Studie die bekannten Wirkungen der TM und zeigte, dass das Einführen von TM in den Schulalltag die Schulergebnisse in allen Bereichen verbessert. Bemerkenswert ist auch, dass noch während der Laufzeit des EUROPE-Projektes bereits ein zweiter Antrag auf EU-Fördermittel, ebenfalls für TM in Schulen, genehmigt wurde.

Das FRIENDS-Projekt (Fostering Resilience-Inclusive Education and Non-Discrimination in Schools), ein Projekt für Resilienz, Inklusion und Toleranz an Schulen, läuft in den Jahren 2018 und 2019 in Italien, Belgien, Großbritannien und Portugal und wird ebenfalls wissenschaftlich begleitet.

Auf der Konferenz kam die Frage anderer Länder auf, wie sie diese Programme ebenfalls nutzen könnten. Die teilnehmenden Partner-Organisationen laden andere EU-Staaten herzlich ein, in Präsentationen bei Schulleitungen diese Projekte zu erwähnen. Informationen und Videos finden Sie unter www.Europe-Project.org und www.Friends-Project.eu
Außerdem besteht die Möglichkeit, Schulprojekte in Deutschland in die laufenden wissenschaftlichen Auswertungen des FRIENDS Projektes aufzunehmen und somit Teil dieses Netzwerks zu werden.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

„Das EUROPE-Projekt ist ein wirklich außergewöhnliches Mittel: Das Programm (TM-Zeit Quiet Time) ist einfach zu implementieren, einfach auszuführen und hat uns konkrete Ergebnisse geliefert."

https://youtu.be/gf-t3M1JgEE

Nutzen der TM-Zeit wissenschaftlich bestätigt

Seit dem Beginn der Implementierung der TM-Zeit im Schuljahr 2007/2008 führte die Schulbehörde in San Francisco an vier Schulen 17 Untersuchungen durch. Exemplarisch dazu Abb. 1-2 www.cwae.org. Abb. 3-4 sind Untersuchungen, die im Rahmen des EUROPE-Projects von einer Kollaboration europäischer Universitäten und Hochschulen durchgeführt wurden. www.europe-project.org

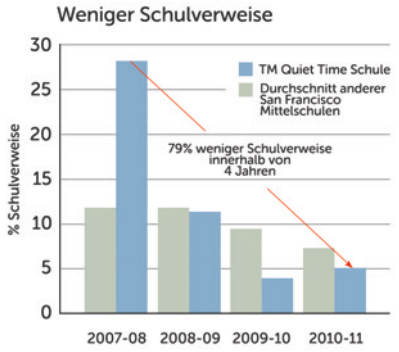


Abb. 1

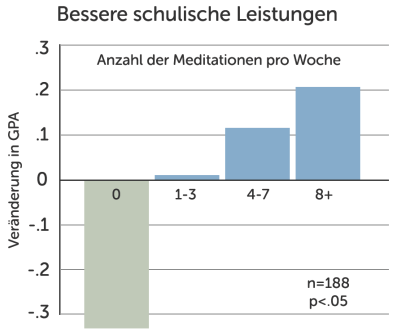


Abb. 2

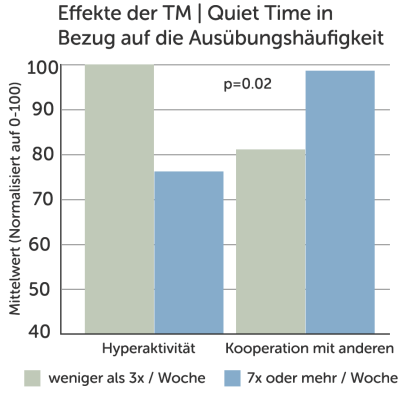


Abb. 3

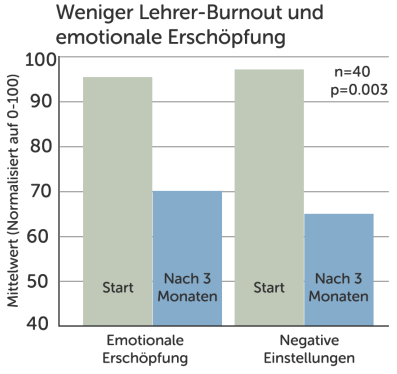


Abb. 4

Die Transzendentale Meditation wird seit 1970 wissenschaftlich untersucht. Der Nutzen für Wohlergehen, Gesundheit und Stressmanagement wurde in mehr als 380 unabhängig geprüften peer-review Studien bestätigt. Zu den Universitäten, an denen diese Studien durchgeführt wurden, gehören die Harvard Medical School, Stanford Medical School, LMU-München, u.a.

Was ist Transzendentale Meditation?

Transzendentale Meditation ist eine altbewährte Meditationstechnik, die von Maharishi Mahesh Yogi wiederbelebt und in den Westen gebracht wurde. Sie ist einfach zu erlernen und unabhängig von Glauben, Nationalität und Alter für jeden Menschen gleichermaßen geeignet. Sie gehört zu den am besten untersuchten Meditationstechniken überhaupt. Sie wird weltweit einheitlich und standardisiert in einer persönlichen Unterweisung gelehrt. Die positiven Auswirkungen treten sofort ein, man muss nicht lange üben. Der Geist kommt oft schon in der ersten Sitzung in einen Zustand tiefer Ruhe und Entspannung, während er gleichzeitig völlig wach bleibt.

Katy Perry (Sängerin): TM ist das Beste, was ich je getan habe, um mehr Kreativität, positive Energie und Frieden in mein Leben zu bringen.

Peter Lindbergh (Starfotograf): Dass ich meditiere (TM), ist das Allerwichtigste, was ich überhaupt jemals gemacht habe.

Im Gegensatz zu anderen Meditationsformen muss man sich während der Transzendentalen Meditation nicht konzentrieren oder anstrengen. Es wird keine besondere Sitzhaltung verlangt, und man muss an nichts glauben. Durch ihre Einfachheit ist sie von jedem schnell und leicht zu erlernen. Deswegen hat sich die TM in Schulen sehr bewährt. Selbst schwierige Schüler, die normalerweise keine zwei Minuten still sitzen können, praktizieren die TM mit großem Erfolg. Forschung bei Kindern mit ADHS hat gezeigt, dass auch hier die TM funktioniert und die Symptome lindert.

Jeder Mensch, der denken kann, kann die Transzendentale Meditation ausüben. Er braucht weder Lebensstil noch Ernährung oder andere Gewohnheiten zu ändern. Seit 1955 haben weltweit mehr als sechs Millionen Menschen diese Technik erlernt.

TM-Zeit in meiner Schule

Die teilnehmende Schule fügt zweimal täglich eine Phase der Stille (Quiet Time) in den Stundenplan ein: zu Beginn des Unterrichts und zum Ende. Diese 15-minütige Phase findet idealerweise in der ganzen Schule zur gleichen Zeit statt. Die Mehrheit der Schüler übt die Transzendentale Meditation aus, während diejenigen, die nicht am Programm teilnehmen, eine andere sinnvolle stille Tätigkeit durchführen oder einfach nur die Augen schließen.

Die Technik der Transzendentalen Meditation wird als Schlüsseltechnik in diesem Programm eingesetzt, weil sie eine einfache, leicht erlernbare, säkulare Meditationsmethode ist, deren Effektivität in der Stressreduktion und – prävention durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen gesichert ist und man somit auf eine bewährte Methode zurückgreift.

Schritte zur Umsetzung:

1. Die Schulleitung und der Direktor bzw. die Direktorin werden über das Projekt TM-Zeit in der Schule informiert und erhalten ein persönliches Training.

2. Das Lehrer-Kollegium und Mitglieder der Schulverwaltung erlernen die Transzendentale Meditation und praktizieren diese gemeinsam im Lehrerzimmer. In Vorbereitung für die Praktik der Schüler werden die Lehrer auch darin trainiert, das TM-Zeit-Programm im Klassenraum zu begleiten. Die Lehrer erhalten zudem ein ausführliches Anschluss-Programm über etwa drei Monate.

3. Im Rahmen eines Elternabends werden die Eltern über das Projekt informiert. Eltern geben ihr Einverständnis, dass ihr Kind teilnehmen darf. Interessierte Eltern können die TM erlernen. Ebenso wird die Gründung eines Elternkomitees angeregt.

4. Nun erhalten die Schüler das Training. Ein sukzessives Vorgehen ergibt sich aus Praktikabilitätsgründen. Es erleichtert auch eine wissenschaftliche Begleitung, indem z.B. die Schülergruppe, die die TM noch nicht erlernt hat, als Kontrollgruppe dient.

Der Erfolg des Programms liegt in der festen Integration der TM-Zeit in den Schulalltag. Dies wird durch Coaching der Lehrer und individuelle Nachbetreuung für alle Lehrer und Schüler unterstützt.

Zukunftsausblick: Wie die Schule heute, so die Gesellschaft morgen

Die Erfahrungen in hunderten von Schulen weltweit haben gezeigt, wie TM-Zeit die Situation in Schulen deutlich verbessert. Stress und Burnout der Lehrer werden reduziert und die Leistungen der Schüler verbessert. Gleichzeitig geht die Gewaltbereitschaft der Schüler zurück, nicht nur in der Schule, sondern auch in der näheren Umgebung und bei den Schülern zu Hause. Die Erfahrung der ruhevollen Wachheit während der Transzendentalen Meditation hinterlässt einen tiefen positiven Eindruck im Leben der Menschen. Und dieses positive Lebensgefühl breitet sich aus.

Ein Schulklima, das frei von Stress, Burnout und Gewalt ist, verändert über kurz oder lang das Klima in der gesamten Gesellschaft zum Besseren.

Kontakt für weiterführende Informationen

Christiane Schuhmann Stiftung

www.schuleohnestress.org | info@schuleohnestress.org

Spielbergtor 12c, 99099 Erfurt

Schule OHNE Stress

mit TM | Zeit der Stille