

# **Erziehungsprojekt: „Schule der Zukunft“**

## **Ganzheitliche Gesundheitserziehung und Bewusstseinsentfaltung; Neues, modernes Bildungssystem, das den Erfordernissen des 21. Jahrhunderts gerecht wird**

### **Abstract**

Grundlegende Probleme benötigen grundlegende Lösungen. Das Projekt „Schule der Zukunft“ empfiehlt die Anwendung eines grundlegend neuen, vollständigen und ganzheitlichen Wissens speziell im Bereich Erziehung, Bildung und Gesundheit.

In diesem Projekt geht es nicht primär um die Einführung eines neuen Unterrichtsfaches oder die Entwicklung neuer Lehrpläne und neuer Unterrichtsmaterialien, sondern um praktische Möglichkeiten, das unendliche Potential an Wissen, Kreativität, Intelligenz, Energie und Lebensfreude, das in der Tiefe des Bewusstseins jedes Menschen vorhanden ist, zu entfalten. Das Ziel dieses Projektes ist die Fähigkeit der Menschen zu entwickeln, spontan im Einklang mit den Naturgesetzen zu denken und zu handeln, d.h. im Einklang mit sich selbst - seiner eigenen Natur und damit der Natur des gesamten Kosmos - zu leben. Wissenschaftlich überprüfte Methoden zur Entwicklung des Bewusstseins stehen dafür zur Verfügung und bilden die Grundlage dieses einzigartigen Erziehungsprojektes.

Ein zweiter, und damit direkt im Zusammenhang stehender Ansatzpunkt des Projektes, ist die zunehmend schlechter werdende gesundheitliche Situation – im besonderen auch der beteiligten Menschen im Erziehungsbereich. Es lassen sich erhebliche Defizite im Gesundheitsstatus der Lernenden und Lehrenden feststellen. „In den Schnittbereichen zwischen psychischen und körperlichen Anforderungen auf der einen Seite und sozialen und physischen Umweltbedingungen auf der anderen Seite ergeben sich zunehmende Probleme. Sie schlagen sich in körperlichen, psychischen und sozialen Befindlichkeits- und Verhaltensstörungen nieder.“ Es finden sich vermehrt Störungen des Immunsystems, des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens (Übergewicht, Stoffwechselstörungen), sowie der Belastungsbewältigung (ADHS bei den Jugendlichen, Burnout bei den Pädagogen). Die derzeit verfügbaren präventiven Maßnahmen konnten die Situation nicht nachhaltig verbessern. Die Verschlechterung des Gesundheitszustandes und des Gesundheitsverhaltens der Jugendlichen stellt ein ernstzunehmendes Problem für unser Gesundheitssystem dar.

Die moderne Forschung – ausgelöst durch die Integration der jahrtausendealten Vedischen Wissenschaft und der modernen Naturwissenschaft (allen voran der Quantenphysik) – hat gezeigt, dass es einen alles entscheidenden Faktor gibt, der im „Mainstream-Denken“ unserer Gesellschaft bisher nicht berücksichtigt wurde: die Rolle des individuellen und des kollektiven Bewusstseins (Hagelin J.S., Is consciousness the unified field? A

field theorists perspective; Modern Science and Vedic Science, 1, 29-87, 1987).

Bewusstsein in seinem transzendenten Grundzustand bildet als unendliches, abstraktes Intelligenzfeld die Basis für jeden ordnenden, harmonisierenden, selbstheilenden und damit evolutionären Prozess in der Natur.

„Transzendentes Bewusstsein“ ist der „Prime-Mover“ jedes Lebensprozesses. Es bildet die Grundlage für das Denken und Handeln der einzelnen Menschen genauso, wie für gruppensdynamische Prozesse in einem Kollektiv, z.B. in der Familie, in der Schule, am Arbeitsplatz, in einer Stadt, einem Land, oder in der Welt als ganzes.

Das „Klima“ in einer Gruppe von Menschen und in der menschlichen Gesellschaft als ganzes ist primär abhängig vom Maß an Kohärenz des kollektiven Bewusstseins. Wenn also die Kohärenz hoch ist, erfahren evolutionäre Prozesse mehr Unterstützung und das Stressniveau im Kollektiv ist niedrig - und umgekehrt. Mit diesem ganzheitlichen Ansatz besteht eine neue, direkte und effiziente Möglichkeit, Stress, Fehlverhalten und Gewalt auf individueller **und** auf kollektiver Ebene abzubauen. Damit ergibt sich ein völlig neuer, kausaler Problemlösungsansatz für die Entwicklung einer gewaltfreien, friedlichen und gesunden Gesellschaft.

Der Weg, die Ebene Transzendentalen Bewusstseins zu erfahren und zu beleben, ist die von dem Vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi wiederentdeckte jahrtausendealte Yogatechnik mit dem Namen „Transzendente Meditation“ (TM). Umfangreiches wissenschaftliches Studienmaterial belegt die Wirksamkeit dieses ganzheitlichen Bewusstseinsansatzes für den einzelnen Menschen und für die Gesellschaft als ganzes ([www.ayurveda.at/research.htm](http://www.ayurveda.at/research.htm); [www.mum.edu/tm\\_research/education.html](http://www.mum.edu/tm_research/education.html) ; [www.ayurveda.at/kollektives-bewusstsein/research/frm\\_start.htm](http://www.ayurveda.at/kollektives-bewusstsein/research/frm_start.htm)).

Durch die Integration der TM-Technik in den Schulalltag (mehrmals täglich 5 – 10 Minuten Meditation am Beginn einer Unterrichtsstunde), verbunden mit zusätzlichen ganzheitlichen Gesundheitsmaßnahmen (Musiktherapie, Yoga-Körperstellungen, Atemübungen, etc.), werden die Studienergebnisse auch in der Praxis (Erfahrung in mehreren Schulen weltweit, s.u.) bestätigt:

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 Symptome, grössere Stressresistenz
- Verbesserte Gesundheit
- Mehr Freude im Beruf (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

Praktische Beispiele für Schulen, an denen u.a. die TM-Technik in den Schulalltag integriert wurde, werden am Ende in der Linksammlung angeführt.

Die Vedische Wissenschaft, als die Wissenschaft des Bewusstseins (der Bewusstseinsentwicklung und Bewusstseinsforschung), bietet mit ihren 40 Disziplinen (u.a. Yoga - einschließlich der Technik der Transzendentalen Meditation -, Ayurveda, Vedische Astrologie und Vedische Architektur) einen fundierten, wissenschaftlich überprüften Ansatz, Ordnung, d.h. Kohärenz im Leben des einzelnen Menschen und der Gesellschaft als Ganzes zu entwickeln. Die Möglichkeiten, die sich durch die praktische Anwendung dieses Wissens für die Zukunft unserer Welt eröffnen, geben große Hoffnung. Das Projekt „Schule der Zukunft“ bildet die Voraussetzung für die Entwicklung einer modernen, gesunden und friedlichen Welt. Alle verantwortungsvollen Menschen in unserem Land sind eingeladen, sich an diesem besonderen Erziehungs-, Gesundheits- und Friedensprojekt zu beteiligen.

Das ganzheitliche Erziehungsprojekt „Schule der Zukunft“ beinhaltet u.a.:

- 1.) *Gründung und Errichtung einer Volksschule* für Kinder von 6 – 10 Jahren in Wien (geplante Weiterführung im Rahmen einer neuen Mittelschule für Jugendliche von 10 – 14 Jahren)
- 2.) *Integration von Bewusstseinsentwicklungsprogrammen in bestehende Erziehungseinrichtungen* (Transzendentaler Meditation, Yoga, Musiktherapie, Urklangtherapie, u.a.)  
Volksschulen, Hauptschulen, Neue Mittelschulen, AHS, BHS  
Fachhochschulen, Universitäten
- 3.) *Gesundheitserziehungsprogramme für:*
  - Schülerinnen und Schüler
  - Pädagoginnen und Pädagogen (einschließlich Kindergärtnerinnen)
  - die allgemeine Bevölkerung (speziell die Eltern der SchülerInnen)

Diese Programme beinhalten u.a.

praktische Tipps zu

- ganzheitlicher Ernährung, bezogen auf das Alter, die Konstitution, die Lebenssituation, die Tageszeit, die Jahreszeit, u.a.
  - Gesundheitsverhalten (Wach-/Schlafrhythmus, Bewegungs- und Fitnessprogramme, u.a.)
  - Gesundheitshygiene (u.a. Mund- und Zahnhygiene – z.B. Zunge reinigen, Öl ziehen; Teil- oder Ganzkörper-Ölmassage; ganzheitliche Sexualhygiene)
- Empfehlungen für
- Yoga- und Meditationsübungen

#### 4.) *Aufbau von ganzheitlichen und sozial orientierten*

*Gesundheitserziehungseinrichtungen*

- a) Anlauf- und Beratungsstellen für alle Menschen mit gesundheitlichen und sozialen Problemen
- b) Ganzheitliche Diagnose- und Therapieeinrichtungen
- c) Postgraduate Ausbildungsprogramme für Ärztinnen und Ärzte
- c) Gesundheitserziehungsprogramme für die allgemeine Bevölkerung

## **Einleitung**

*Die Schaffung einer kultivierten, gesunden und friedlichen menschlichen Gesellschaft ist die zentrale Herausforderung für unsere Zukunft*

Das größte Problem unserer modernen Zivilisation ist - neben Armut, Hunger, Umweltzerstörung, epidemischen und Zivilisationskrankheiten - die wachsende Gewalt in der Gesellschaft. Das betrifft den persönlichen Lebensraum – Gewalt in der Familie, in der Schule und am Arbeitsplatz, das betrifft aber in erster Linie das Anwachsen kollektiver Gewalt ausgedrückt in nationalem, religiösem und kulturell begründetem Hass und Fanatismus. Die Grundursache der Probleme im Leben der einzelnen Menschen und der Gesellschaft als ganzes liegt in einem ineffizienten Erziehungssystem, das nicht in der Lage ist das volle Potential der Menschen zu entfalten.

Unsere moderne Gesellschaft verliert mehr und mehr die Fähigkeit des kultivierten Umgangs mit Gegensätzen und „Fremdem“. „Erfolgreich sein“ bedeutet heute kompromissloses Durchsetzen seiner Vorstellungen und Zielsetzungen. Es kommt zu einer zunehmenden Verarmung an Qualitäten, die ein kultiviertes, menschliches Leben auszeichnen.

Immer mehr Menschen sind immer größeren Belastungen ausgesetzt, gleichzeitig sind die Regenerationsmöglichkeiten reduziert. Es kommt zu einer „Abflachung“ unseres Verhaltens – anderen Menschen und uns selbst gegenüber. Die Folge davon sind Frustration, Verminderung der Stresstoleranz, Aggressivität, Abnahme an Kreativität, Lebensfreude und Toleranz. Es entwickeln sich die typischen Zivilisations- und Stressfolgekrankheiten: z.B. im Bereich Herz-/Kreislauf (hoher Blutdruck, Schlaganfall, Arteriosklerose),

Stoffwechsel (Übergewicht, Diabetes, chronische Entzündungen, Schilddrüsenfunktionsstörungen), Verdauung (Gastritis, Refluxerkrankung, Reizdarm, Nahrungsmittelunverträglichkeiten), Immunsystem (Infektanfälligkeit, Allergien, Autoimmunerkrankungen) und Nervensystem (Nervosität, Schlafstörungen, Migräne, Depression, Burnout).

Die Schaffung einer kultivierten, gesunden und friedlichen menschlichen Gesellschaft ist die zentrale Herausforderung für unsere Zukunft. Unsere Zivilisation wird nicht nur am Umfang des wissenschaftlichen und technischen Fortschritts gemessen werden, sondern in erster Linie daran, wie weit es uns gelingen wird, dauerhaften Frieden zu schaffen und zu erhalten. Die Eliminierung von jedweder Art von Gewalt bildet die Grundlage für Gesundheit, für wirtschaftliches Wachstum und für dauerhaften Wohlstand in unserer globalisierten, vernetzten Gesellschaft.

Diese notwendige menschliche und gesellschaftliche Entwicklung kann nur auf der Basis eines neuen, grundlegenden ganzheitlichen Wissens über die Gesetzmäßigkeiten des Lebens stattfinden.

*Bewusstseinsbildung und Bewusstseinsentwicklung sind die Kernfragen unserer Zukunft*

Die moderne Forschung – ausgelöst durch die Integration der jahrtausendealten Vedischen Wissenschaft und der modernen Naturwissenschaft (allen voran der Quantenphysik) – hat gezeigt, dass es einen alles entscheidenden Faktor gibt, der in den Überlegungen der führenden Vertreter unserer Gesellschaft bisher übersehen wurde: Die Rolle des individuellen und des kollektiven Bewusstseins.

In diesem umfassenderen Verständnis der Vedischen Wissenschaft besitzt Bewusstsein nicht nur jene uns vertraute Oberflächen-Dimension, in der die veränderliche Welt des Denkens und Fühlens angesiedelt ist, sondern es umfasst auch einen abstrakten, ganzheitlichen und unveränderlichen Basis-Bereich, der als transzendentes Feld reiner kreativer Intelligenz beschrieben wird (siehe auch Einheitliche Feldtheorien der Quantenphysik, [www.weltoffen.at](http://www.weltoffen.at), Kopfleiste „Vedische Wissenschaft“ und „Vedisches Friedensprogramm“).

Durch die Erfahrung des in der Vedischen Wissenschaft als Transzendentelem Bewusstsein bezeichneten Grundzustandes des Bewusstseins wird die Verbindung zwischen „Innen“ und „Aussen“ gestärkt. Die Intelligenz der Natur in Form der selbstordnenden und selbstheilenden Kraft des Organismus wird aktiviert – das System wird kohärent, ausgeglichen und harmonisch, d.h. gesund. Dies betrifft das System „Mensch“ genauso wie das System „Gesellschaft“.

Bewusstseinsbildung und Bewusstseinsentwicklung sind damit die Kernfragen unserer Zukunft. Und so kommt unserem Erziehungssystem die Schlüsselrolle im

Rahmen der Entwicklung einer modernen, menschenwürdigen, gesunden und friedlichen Welt zu.

### *Gesundheitsstatistik*

Keines der etablierten Erziehungssysteme ist in der Lage, gesunde, glückliche und friedliche Menschen zu entwickeln, da kein gegenwärtiges System das Know-how besitzt, das unendliche Bewusstseins- und Kreativitätspotential des menschlichen Nervensystems voll zu entwickeln.

Statistische Untersuchungen haben gezeigt, dass die zunehmende Verschlechterung des Gesundheitszustandes der Jugendlichen zu einem ernstzunehmenden Problem unseres Gesundheitssystems wird. Hochgradiges Übergewicht im Kindes- und Jugendalter ist nicht nur ein Risikofaktor für Adipositas im Erwachsenenalter, sondern legt auch den Grundstein für frühzeitige Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und degenerative Skeletterkrankungen. Bei den österreichischen Kindern und Jugendlichen zwischen 6 und 15 Jahren sind 10% der Mädchen und 12% der Buben übergewichtig, sowie 7% der Mädchen und 12% der Buben adipös (Elmadfa et al, 2009).

Neben der verminderten individuellen Lebensqualität stellen Übergewicht und Adipositas einschließlich deren Folgeerkrankungen auch eine massive Herausforderung für das Gesundheitssystem dar. Adipositas ist sowohl mit erhöhten direkten Kosten (Kosten im Gesundheitssystem, z.B. durch Hospitalisierungen, Medikamente, etc.), als auch indirekten Kosten verbunden (Ressourcenverlust und Produktionsausfälle infolge von Krankheit, Arbeitsunfähigkeit, Frühpension oder vorzeitigem Tod). Schätzungen zufolge machten allein die direkten adipositasassoziierten Kosten in Europa 2005 bis zu 5% der gesamten Gesundheitsausgaben aus (Carter und Moodie, 2005).

Die Ergebnisse des HBSC-Survey (Health-Behaviour-in-School-aged-Children Survey) der WHO (Currie et al., 2008) hat dokumentiert, dass das Gesundheitsverhalten der Jugendlichen in Österreich deutlich schlechter ist, als in vergleichbaren Ländern: z.B. liegt Österreich am „ersten“ Platz, was den Tabakkonsum der 15-jährigen Jugendlichen anbetrifft (OECD-Durchschnitt 17/16%, Schweden 9/8%, Österreich 30/24% Mädchen zu Buben) und bei Alkoholkonsum an 4. Stelle (OECD-Durchschnitt 29/33, Dänemark 56/59, Griechenland 17/21, Österreich 36/41, Mädchen zu Buben).

Nicht nur in den USA, auch in Deutschland werden immer mehr Kinder und Jugendliche mit Medikamenten gegen ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom behandelt). Nach einer Umfrage der KKH-Allianz in Deutschland (eine der gesetzlichen Krankenkassen) erhielten vergangenes Jahr 3,8 Prozent aller 6- bis 18-Jährigen Methylphenidat (Ritalin®) oder Atomoxetin. Im Vergleich zu 2005 sei dies eine Steigerung von 52 Prozent (!), so die Krankenkasse. Kritiker warnen, die "chemisch bewirkte Fügsamkeit der Kinder [könne] mit einer Schädigung der Hirnchemie erkaufte sein." Quelle: Der Spiegel 52/1998.

(Häufig auftretende Nebenwirkungen von Ritalin:  
Schlaflosigkeit, Inappetenz und Magenbeschwerden.

Selten auftretende Nebenwirkungen:

Übererregbarkeit, Müdigkeit, Traurigkeit, Ängstlichkeit, Weinerlichkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Gewichtsverlust, Mundtrockenheit, Durchfall und Verstopfung, in Einzelfällen psychotische Reaktionen (speziell paranoid halluzinatorischer Art) sowie Auslösung von Tics und Verhaltensstereotypien, orofaziale Dyskinesien [Gesichtszuckungen], ferner Hypersensitivitätsreaktionen wie Konjunktivitis (Bindehautentzündung), Kribbelgefühl, Hautausschläge, angioneurotische Ödeme und Urtikaria [schwere allergische Hautreaktionen], Haarausfall, Arthralgien [Gelenkschmerzen] sowie Thrombozytopenie, Leukopenie und Anämie [Blutbildveränderungen].

Quelle: Aktuelle Fachinformation von Novartis, Stand November 1997, Oktober 2000).

*„Erkenne dich selbst“ – das Grundprinzip jedes effizienten Erziehungssystems unabhängig von Kultur, Weltanschauung oder Religion*

Ein modernes Erziehungssystem muss in der Lage sein, nicht nur die Expertise für bestimmte Berufe zu vermitteln – z.B. gute Wissenschaftler, Ökonomen, Techniker, Juristen und Verwalter heranzubilden, sondern auch den jungen Menschen das Rüstzeug in die Hand zu geben, sich selbst managen zu können. Der Schlüssel dazu ist der Prozess der Selbsterkenntnis – das Kultivieren nicht nur der oberflächlichen Ebenen des Denkens und Handelns, sondern auch der innersten, transzendenten Ebene des Seins.

Das Mittel um das Ziel eines gebildeten, kultivierten, gesunden, sozial orientierten, harmonischen und friedlichen, d.h. voll entwickelten Menschen zu erreichen, ist die Anwendung eines ganzheitlichen Wissens über Bewusstseinsentwicklung, einschließlich praktischer Technologien zur Entfaltung der inneren Ressourcen der Menschen. Dies bildet die Grundlage, um auch die gesellschaftliche Entwicklung als Ganzes in eine gesunde, harmonische und friedliche Richtung zu fördern.

### *Ganzheitsmedizin*

Neben der Schwerpunktsetzung auf Bewusstseins-erziehung und Bewusstseinsentwicklung, ist es erforderlich - um den Gesundheitszustand der Lernenden und Lehrenden nachhaltig zu verbessern – primär medizinische Methoden anzuwenden, die die Entstehung von Krankheiten verhüten, sowie bei vorhandenen gesundheitlichen Problemen, auf ganzheitliche, natürliche und sanfte Art, das individuelle Gleichgewicht im Organismus wieder herzustellen – ohne den Organismus durch teilweise massive Nebenwirkungen zusätzlich zu belasten.

Dieses Projekt bietet ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm an, das das Wissen der traditionellen Medizin (Schulmedizin) und der

Komplementärmedizin integriert (Traditionelle Chinesische Medizin mit Akupunktur, Homöopathie, Neuraltherapie, Orthomolekulare Medizin, Kneippmedizin, Osteopathie, Ayurveda – Maharishi Vedische Medizin, u.a.). An jeder Erziehungseinrichtung soll eine Gruppe von „GesundheitsberaterInnen“ eingesetzt werden, die das Wissen über ganzheitliche Gesundheit (Lebensstil, Ernährung, Verhalten, etc.) in Theorie und Praxis weitergeben.

Die Initiatoren dieses Projektes möchten darauf hinweisen, dass es im Zusammenhang mit den zunehmenden Problemen im Erziehungs- und Gesundheitsbereich unkorrekt wäre, Schuld zuzuweisen, z.B. an die Erzieher, Eltern, Meinungsbildner, Politiker, Ärzte oder an die Jugendlichen selbst - die gegenwärtige Situation ist ein Spiegelbild der Gesamtsituation unserer Gesellschaft. Ein grundlegend neues Wissen und grundlegend neue Therapieansätze sind erforderlich, um das „innere Potential“ der Menschen voll zu entwickeln, so dass auf dieser Basis eine menschliche Welt entstehen kann.

## **Das Problem**

Schlechte schulische Leistungen, Müdigkeit, Stress, Teilnahmslosigkeit, Alkohol- und Drogenkonsum, sowie eine Zunahme von Gewalt an Schulen sind weit verbreitete Probleme im Erziehungs- und Bildungsbereich. Experten waren bisher nicht in der Lage, effiziente Lösungen für die wachsenden Probleme, denen die Schulen in unserem Land gegenüberstehen, anzubieten. Strengere Richtlinien und Leistungskontrollen, komplizierte Disziplinar- und Sicherheitsmaßnahmen, oder Diskussionsrunden mit den Schülern über ihre Schwierigkeiten bringen nur oberflächliche Erfolge. Man braucht echte Lösungen für die zunehmenden Probleme im Erziehungswesen.

## **Die Ursache der Probleme**

Die Hauptursache für die Probleme an den Schulen besteht darin, dass den Pädagogen das Wissen und die Technik fehlt, um in jedem Schüler das vollständige Potential des Nervensystems zu aktivieren und damit auch die latent vorhandene, innewohnende Intelligenz, Kreativität und Freude zu beleben – die Grundlage für das Lernen und den Erfolg im Leben.

Die heutige Pädagogik ist überall auf der Welt - mit wenigen Ausnahmen - Informations-bezogen. Sie fokussiert sich auf das, was „bekannt“ ist, wie z.B. Fakten, Ereignisse und Ideen, aber ohne das Wissen und die Technologien, wie die Gehirnfunktion der Lernenden selbst belebt werden kann. Die Erziehung und Bildung ignoriert im Wesentlichen den „Wissenden“, das Bewusstsein des Schülers – seine oder ihre innere Intelligenz. Eine derartige Bildung, die versucht, Wissen zu vermitteln, ohne zuerst den Wissenden oder die innewohnende Intelligenz der Jugendlichen zu beleben – und die

Informationen auf fragmentierte Art und Weise präsentiert – kann auch nur einen Teil des menschlichen Gehirnpotentials entwickeln.

Mit einem Bildungssystem, das nur zu einer teilweisen Nutzung des Gehirns führt, bleibt jedes Kind – obwohl es doch mit einem immensen Potential an Wissen, Energie und Freude ausgestattet ist – ein nur teil-entwickelter Mensch. Das Ergebnis ist eine Zunahme von Müdigkeit, Stress, Unzufriedenheit, begrenztem Erfolg und Frustration. Dies entwickelt sich zu vielen verschiedenen Formen unsozialen Verhaltens, oder es entlädt sich in verschiedenen Formen von Aggressivität und Gewalt, wie wir es in den letzten Jahren an mehreren Schulen in vielen Ländern - auch bei uns in Österreich - gesehen haben.

## **Die Lösung**

Die Lösung für die Probleme im Bildungssystem liegt in den wissenschaftlich erprobten Bewusstsein-basierten Erziehungs- und Bildungsprogrammen (Consciousness based Education – CbE). Sie beleben das gesamte Potential des Nervensystems jeder Schülerin und jedes Schülers und wecken damit die gesamte Intelligenz, Kreativität und Freude in den Lernenden und Lehrenden. Mehr als 40 Jahre Erfahrung, über 600 Forschungsstudien in 30 Ländern und die Leistungsbilanz an weltweit mehr als 200 Schulen bestätigen die umfassenden Vorteile dieses Programms. Bei den Schülerinnen und Schülern führt das CbE-Programm zu einer Verbesserung ihrer schulischen Leistungen, einer Verminderung von Stress, Gewalt, Gesundheits-schädigendem und unsozialem Verhalten; Kreativität, Intelligenz und Lebensfreude nehmen zu. Dies führt zu einem harmonischen Reifungsprozess und neben allen notwendigen pubertären Entwicklungsphasen zu einer stabilen Persönlichkeitsstruktur – und zwar unabhängig vom kulturellen, religiösen oder schulspezifischen Hintergrund.

## **Bewusstsein-basierte Erziehung**

Kann man sich eine Schule vorstellen, in der es keine Angst, keinen Stress und keine Gewalt 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 Leistungserfolge der gesamten Schulgemeinschaft ganz normale Bestandteile des Schulalltags sind. Eine Schule, deren Erziehung und Ausbildung es wirklich schafft, die Schülerinnen und Schüler zu einem erfolgreichen, erfüllten und glücklichen Leben ohne Fehler und Frustrationen zu verhelfen? Solche Schulen gibt es!

### *Ein neuer Bildungsansatz*

Diese Schulen setzen dort an, wo keine andere Schule bisher angesetzt hat: bei der Entfaltung der Kreativität, Intelligenz und Lernfähigkeit der Schüler - der Entfaltung ihres Bewusstseinspotentials.

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 selbst, wird jedoch vernachlässigt. Die Bewusstsein-basierte Erziehung und Bildung setzt bei diesem bisher zu wenig beachteten Aspekt der Erziehung an: dem Lernenden und seinem inneren Potential.

Neurophysiologische Forschungen zeigen immer deutlicher, dass unser gegenwärtiges Erziehungs- und Bildungssystem die Gehirnhypophyse nur einseitig entwickelt. Durch die Konzentration auf einzelne Fachgebiete, wie z.B. Sprachen, Ökonomie, technische Fächer und 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. Stütz- und Sondermaßnahmen vermögen diese Defizite immer weniger aufzufangen.

Bereits vor 30 Jahren haben Schulen weltweit begonnen, die Problematik des heutigen Bildungssystems mit Bewusstsein-basierter Erziehung und Bildung in den Griff zu bekommen. Die Resultate sind bemerkenswert: Die Schüler erfahren ein ganzheitliches Wachstum aller Aspekte ihres Lebens, einschließlich einer signifikanten Verbesserung ihrer schulischen Leistungen.

### *Ganzheitliche Entwicklung des Gehirns durch Bewusstsein-basierte Erziehung und Bildung*

Die Bewusstsein-basierte Erziehung setzt beim Lernenden an und entwickelt das Bewusstsein der Schülerin und des Schülers durch die direkte Erfahrung ruhevoller und ganzheitlicher Ebenen ihres bzw. seines eigenen Bewusstseins bis hin zur selbstrückbezüglichen, reinen, unbegrenzten, transzendentalen Bewusstseinssebene (dem stillen Grundzustand des Denkens).

Die Methode dafür ist die von dem Vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi wiederentdeckte Technik der Transzendentalen Meditation (TM-Technik). Die Erfahrung ruhevoller Wachheit während der Ausübung der TM-Technik führt zu einer integrierten, ganzheitlichen Funktionsweise des Gehirns. Latente Gehirnreserven werden belebt. Eine höhere Kohärenz der Gehirnfunktionen und verbesserte Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Bereichen des Gehirns stellt sich ein.

### *Die Technik der Transzendentalen Meditation, die Basistechnologie der Bewusstsein-basierten Erziehung und Bildung*

Die Technik der Transzendentalen Meditation (Originalmethode nach Maharishi Mahesh Yogi) entstammt der jahrtausendealten Tradition des Yoga, einem Teil der Vedischen Wissenschaft. Die TM-Technik, die ursprünglich auch in Indien nur in einem kleinen Kreis gelehrt und praktiziert wurde, wird seit 1958 weltweit von dem bekannten Vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi

unterrichtet. 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 Technik der Transzendentalen Meditation und zeigen den großen Nutzen Bewusstsein-basierter Erziehung und Bildung, wie z.B. Wachstum der Intelligenz, Zunahme von Kreativität, bessere schulische Leistungen, verminderter Drogenkonsum, höhere Selbstachtung, Rückgang von Angst, mehr Selbstverwirklichung, erhöhte soziale Kompetenz und vermindertes Auftreten von Burnout Symptomen ([www.SchuleOhneStress.at/research.pdf](http://www.SchuleOhneStress.at/research.pdf), [www.ayurveda.at/research.htm](http://www.ayurveda.at/research.htm), [www.mum.edu/tm\\_research/education.html](http://www.mum.edu/tm_research/education.html)).

## **Schul- und Gesundheitserziehungsprojekt Wien 23 – Kalksburg, Breitenfurterstrasse 539 Projekthalte**

- 1.) **Gründung und Errichtung einer Volksschule** in Wien - Kalksburg für Kinder von 6 – 10 Jahren (geplante Weiterführung im Rahmen einer neuen Mittelschule für Jugendliche von 10 – 14 Jahren).
- 2.) **Integration der Bewusstsein-basierten Erziehung und Bildung in bestehende Erziehungseinrichtungen**

Volksschulen, Hauptschulen, Neue Mittelschulen, AHS, BHS  
Fachhochschulen, Universitäten

Die Integration umfasst verschiedene Stufen:

- a) Erlernen und tägliche Praxis der TM-Technik (einige Minuten vor jeder Unterrichtsstunde)
- b) Yoga, Meditation und Musiktherapie als Tagesbetreuungsprogramm
- c) Ganzheitliche Gesundheitserziehung als Unterrichtsfach
- d) Wissenschaft der Kreativen Intelligenz als Unterrichtsfach
- e) Die 40 Disziplinen der Vedischen Wissenschaft in Theorie und Praxis als Unterrichtsfach

## **Projektstruktur**

- Ad 1.) **Gründung und Errichtung einer Volksschule** in Wien - Kalksburg für Kinder von 6 – 10 Jahren  
Anwendung des gesetzlich vorgesehenen Lehrplans für öffentliche Schulen mit Schwerpunkt auf ganzheitlicher Gesundheitserziehung und Bewusstseinsentfaltung.

Die Volksschule Wien – Kalksburg ist als Ganztagschule geplant (Möglichkeit einer Nachmittagsbetreuung bis 18.00 Uhr).

Die Weiterführung des Unterrichts für SchülerInnen ab dem 10. Lebensjahr im Rahmen einer Neuen Mittelschule (NMS) ist vorgesehen.

## Ad 2.) **Integration in bestehende Erziehungseinrichtungen**

Das Programm der Bewusstsein-basierten Erziehung und Bildung kann leicht in jedem bestehenden Umfeld einer staatlichen oder privaten Schule umgesetzt werden, ohne dass der bestehende Lehrplan in größerem Ausmaß geändert werden müsste.

*Kurzer Überblick über den Programmablauf:*

Informationsvorträge für die Lehrerschaft der Schule, für Kinder und Eltern. Diejenigen, die sich für die Teilnahme an diesem Projekt interessieren werden von ausgebildeten und autorisierten Lehrern der Technik der Transzendentalen Meditation (Schullehrer und Ärzte) unterwiesen. Speziell geschultes Lehrpersonal der Schule beaufsichtigt zwei- bis dreimal täglich für 10 bis 30 Minuten die Ausübung der TM-Technik in den Klassen.

Die genaue Struktur des Programms wird in jedem Einzelfall mit der Schulleitung und dem Lehrkörper gemeinsam erstellt. Speziell bei Ganztagschulen ist empfohlen, in der Früh am Beginn der ersten Unterrichtsstunde eine kurze Meditation einzuschieben (z.B. 10 Minuten), am späten Vormittag eine zweite (z.B. 15 Minuten Meditation und 10 Minuten Musiktherapie) und am Nachmittag eine dritte (z.B. 10 Minuten Yoga-Asanas-Körperstellungen, Pranayama-Atemübungen, 20 Minuten Meditation und 10 Minuten Musiktherapie).

Alternativ dazu kann vor jeder Unterrichtsstunde 5 Minuten Meditation integriert werden.

Die Österreichische Gesellschaft für Maharishi Vedische Wissenschaft bietet bestehenden und neu gegründeten Schulen, die die Bewusstsein-basierten Erziehungs- und Bildungsprogramme zusätzlich zu ihrem Unterrichtsprogramm anbieten möchten, begleitend einen Beratungs- und Unterstützungsservice an. Dieser Service stellt Wissen und Materialien im Bereich der Administration, des Lehrplans, der Ausbildung des Lehrkörpers, sowie der Forschung und wissenschaftlichen Begleitung dieses Programms zur Verfügung.

## **Organisationsstruktur**

Ad 1.) "Verein „Maharishi Schule - ganzheitliche Gesundheitsschule Wien-Kalksburg“

Ad 2.) Verein: „Österreichische Gesellschaft für Maharishi Vedischen Gesundheitsansatz – ÖGMVG

### **Networking:**

Im Rahmen des Projektes „Schule der Zukunft“ ist eine Zusammenarbeit mit möglichst vielen Organisationen, die im Bereich Erziehung, Bildung und Gesundheit tätig sind und an neuen innovativen Ansätzen Interesse haben, geplant (die folgende Auflistung entspricht einem unverbindlichen Vorschlag der keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt; es wurden noch keine konkreten Gespräche geführt, oder Kooperationsvereinbarungen getroffen):

- SchuldirektorInnen von Volksschulen, Hauptschulen, neuen Mittelschulen, AHS und BHS, einschließlich alternativer Schulen
- Eltern- und SchülervertreterInnen
- Rektoren von Fachhochschulen und Universitäten, einschließlich Privatuniversitäten wie z.B. UMIT (Private Universität für Gesundheitswissenschaften, Medizinische Informatik und Technik, GmbH) und Donau-Universität, Krems  
Institut für Ernährungswissenschaften der Medizinischen Universität Wien
- Österreichische Hochschülerschaft (ÖH)
- Landesschulräte und Stadtschulrat Wien
- Gesundheitsministerium
- gesetzliche und private Krankenkassen
- AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH)
- Österreichische Ärztekammer
- Wirtschaftskammer Österreich (WKO)
- Dachverband Österreichischer Ärztinnen und Ärzte für Ganzheitsmedizin

### **Abschließende Bemerkungen**

Nichts existiert in Isolation, alles steht mit allem in Verbindung:

„Der Mensch ist Teil eines von uns 'All' genannten Ganzen, ein Teil, der seine räumlichen und zeitlichen Grenzen hat. Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als etwas von allem anderen Getrenntes - sozusagen eine optische Täuschung seines Bewusstseins. Diese Täuschung bedeutet für uns eine Art Gefängnis, sperrt uns ab von allem, außer unseren persönlichen Wünschen und der Zuneigung zu ein paar wenigen uns nahestehenden Menschen. Unser Bestreben muss es sein, aus diesem Gefängnis auszubrechen, indem wir den Kreis unseres Miterlebens und Mitfühlens erweitern, auf dass er alle Lebewesen und die gesamte Natur in ihrer Schönheit einschließe.“ (Albert Einstein)

Das bestehende Wissen im Bereich Erziehung und Gesundheit ist nicht ausreichend, um die zunehmenden gesellschaftlichen und menschlichen Probleme (z.B. Gesundheitsprobleme vor allem junger Menschen) zu lösen, bzw. die Entstehung neuer zu verhüten. Die bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, dass isolierte Ansätze, z.B. im Erziehungs- und Gesundheitsbereich, zu

keiner dauerhaften Lösung der vorhandenen Probleme führen, sondern in sich die Ursache für die Entstehung neuer Probleme beinhalten – ein grundlegend neues ganzheitliches Wissenschaftssystem ist erforderlich.

Soziologen sprechen von einem bevorstehenden Paradigmenwechsel – ausgehend von einem Industriezeitalter, in dem die materiellen Ressourcen der Welt ausgeschöpft werden, über das Informationszeitalter - in dem wir uns gerade befinden und in dem wir weltweit über PC und Internet vernetzt sind, hin zu einem Wissens- oder Bewusstseins-Zeitalter, in dem die inneren geistigen Ressourcen der Menschen vollständig entwickelt werden.

Dieses neue Bewusstseins-Zeitalter hat das Ziel der Entwicklung eines voll entfalteten gesunden Menschen und einer harmonischen, friedlichen, gewaltfreien Gesellschaft. Es ist das primäre Verdienst des berühmten Vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi, dass wir einen neuen Zugang zu einem jahrtausendealten ganzheitlichen Wissenschaftssystem gefunden haben (Vedische Wissenschaft), das Technologien zur Entwicklung des Bewusstseins der einzelnen Menschen und zur Schaffung von Kohärenz im kollektiven Bewusstsein beinhaltet.

Dieses ganzheitliche Erziehungsprojekt bietet ein im bisherigen Erziehungs- und Gesundheitsbereich noch nicht bekanntes und noch nicht angewandtes, ganzheitliches Wissen an, das seinen Schwerpunkt auf der Entwicklung der inneren Bewusstseinsressourcen der Menschen hat und damit in der Lage ist, harmonische, glückliche und gesunde Menschen zu entwickeln - die Grundvoraussetzung für die Entstehung einer friedlichen Welt.

„Die abendländische Kultur ist mehr von der Reflexion, die asiatischen Kulturen sind mehr von der Meditation bestimmt. Die Begegnung beider erscheint mir manchmal als das eigentliche weltgeschichtliche Ereignis der gegenwärtigen Jahrhunderte.“ (Carl Friedrich von Weizsäcker, Physiker und Philosoph).

Unsere Zeit erfordert neue, ganzheitliche und innovative Lösungsansätze - auch und besonders im Erziehungs- und Gesundheitswesen. Dies scheint der einzig sinnvolle Weg zu sein, um die Zukunft unserer modernen Gesellschaft auf Dauer zu sichern: eine krankheitsfreie und friedliche Gesellschaft zu schaffen.

## **Links**

### *Bewusstsein-basierte Erziehung*

Wissenschaftliche Studien:

\* Erziehung

[www.mum.edu/tm\\_research/education.html](http://www.mum.edu/tm_research/education.html)

[www.SchuleOhneStress.at/research.pdf](http://www.SchuleOhneStress.at/research.pdf)

\* Gesundheit

[www.ayurveda.at/research.htm](http://www.ayurveda.at/research.htm)

\* Kollektives Bewusstsein

[www.ayurveda.at/kollektives-bewusstsein/research/frm\\_start.htm](http://www.ayurveda.at/kollektives-bewusstsein/research/frm_start.htm)

Maharishi University of Management - MUM/USA

[www.mum.edu](http://www.mum.edu)

David Lynch Foundation for Consciousness based Education

[www.davidlynchfoundation.org](http://www.davidlynchfoundation.org)

CBE-Programs - Teachers-Association for Consciousness based Education

[www.cbeprograms.org](http://www.cbeprograms.org)

Stressfree Schools - USA/Canada

[www.stressfreeschools.org](http://www.stressfreeschools.org)

[www.stressfreesummit.org](http://www.stressfreesummit.org)

ADHS - Attention-Deficit-Hyperactivity-Syndrom

[www.brainresearchinstitute.org/research/adhd/index.html](http://www.brainresearchinstitute.org/research/adhd/index.html)

[www.adhd-tm.org](http://www.adhd-tm.org)

*Maharishi-Schulen:*

Arabische Schule in Daburia (Israel)

[www.cbe.org.il/video/cbe.htm](http://www.cbe.org.il/video/cbe.htm)

Maharishi-School Lancashire (Großbritannien)

[www.maharishischool.com](http://www.maharishischool.com)

Maharishi-Grundschule Lelystad (Holland)

[www.maharishi-onderwijs.nl](http://www.maharishi-onderwijs.nl)

Maharishi-School Fairfield/Iowa (USA)

[www.MaharishiSchoolIowa.org](http://www.MaharishiSchoolIowa.org)

Schulen und Universitäten in Indien:

[www.maharishi-india.org/institutions/mcee](http://www.maharishi-india.org/institutions/mcee)

*Österreichische Seiten*

Bewusstsein-basierte Erziehung

[www.SchuleOhneStress.at](http://www.SchuleOhneStress.at)

Maharishi Vedische Medizin - Österreich

[www.ayurveda.at](http://www.ayurveda.at)

Weltfrieden

[www.weltfrieden.at](http://www.weltfrieden.at)

*Öffentliche Seiten*

Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur

[www.bmukk.gv.at](http://www.bmukk.gv.at)

Bundesinstitut für Bildungsforschung, Innovation und Entwicklung des  
österreichischen Schulwesens - BIFIE  
[www.bifie.at](http://www.bifie.at)

Stadtschulrat für Wien  
[www.stadtschulrat.at](http://www.stadtschulrat.at)

Landesschulräte in Österreich  
[www.landesschulrat.at](http://www.landesschulrat.at)

Gesunde Schule  
[www.gesundeschule.at](http://www.gesundeschule.at)

Österreichische Liga für Kinder- und Jugendgesundheit  
[www.kinderjugendgesundheit.at](http://www.kinderjugendgesundheit.at)

Bundesministerium für Gesundheit  
[www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)

Österreichische Ärztekammer  
[www.aerztekammer.at](http://www.aerztekammer.at)

Wirtschaftskammer Österreich  
[www.wko.at](http://www.wko.at)

Dachverband Österreichischer Ärztinnen und Ärzte für Ganzheitsmedizin  
[www.ganzheitsmed.at](http://www.ganzheitsmed.at)

## **Kontakt**

Dr. med. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin  
Dr. pharm. Agnes Christanell  
Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin  
Maharishi Vedische Medizin  
Mitglied des Dachverbandes Österreichischer Ärztinnen und Ärzte für  
Ganzheitsmedizin ([www.ganzheitsmed.at](http://www.ganzheitsmed.at))

Piaristengasse 1  
A-1080 Wien  
T: 01-513 43 52  
F: 01-513 96 60  
eMail: [lothar.krenner@speed.at](mailto:lothar.krenner@speed.at)  
Internet: [www.ayurveda.at](http://www.ayurveda.at) (Hauptseite)  
[www.ayurveda.at/krenner](http://www.ayurveda.at/krenner) (Ordination)

Wien, im März 2011