

## PRESSESTIMMEN

*Salzburger Nachrichten, 21. Januar 2009*

...Die Eltern an der Westseite von L. A. versuchen, ihren Kindern alles zu bieten: die besten Schulen, die coolsten Klamotten und die hippestes Nachmittagsprogramm. Die ausgefallensten „Birthday parties“ und die besten Privatcoaches. Aber trotz all dieser Möglichkeiten und Förderung sind viele der Kleinen schlecht drauf, aggressiv, ja, sogar depressiv. Nun haben sich drei Celebrities – Filmemacher David Lynch, Schauspielerin Goldie Hawn und Fashionikone Donna Karan – zusammengetan, um diesen gestressten Kiddies zu Hilfe zu kommen. Sie haben es zu ihrer Aufgabe gemacht, die Befindlichkeit der Kinder zu verbessern und kämpfen deshalb dafür, dass Meditationen zu einem fixen Bestandteil der Schulerziehung werden. Denn – so das Trio – keiner lehrt diese mit Aktivitäten überfrachteten Kinder, wie man einmal auch loslässt, sich entspannt und einfach nichts tut. David Lynch, selbst ein treuer Anhänger von Transzendentaler Meditation (TM), hat mit Hilfe seiner David-Lynch-Foundation das so genannte „TM Quiet Time“-Programm ins Leben gerufen. Hierbei sollen alle Schüler zehn bis 15 Minuten still sitzen und sich auf ein Mantra konzentrieren, das von einem „TM“-Lehrer vorgegeben wird. Die David Lynch Foundation hat dieses Programm bereits für 20 Schulen finanziert und weltweit weiteren 50.000 Schülern im Alter zwischen 10 und 18 Jahren diese Technik beigebracht...

*Los Angeles Times, 6. Januar 2009*

### **Studie zeigt die Chancen der Transzendentalen Meditation für Kinder mit ADHS**

Eine kleine Pilotstudie, die in der Fachzeitschrift *Current Issues in Education* veröffentlicht wurde, deutet darauf hin, dass für Kinder mit einer Diagnose von Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, oder ADHS, die zweimal tägliche Ausübung von Transzendentaler Meditation in der Schule die Aufmerksamkeit verbessert und Stress, Ängste und impulsives Verhalten reduziert. Und anders als andere Meditationsformen, die einen Grad an Konzentration erfordern, den die meisten mit ADHS nicht aufbringen können, waren die Schüler im Bereich von Washington D.C. in der Lage, Transzendentaler Meditation leicht zu lernen, auszuführen und täglich zu praktizieren, sagte die Hauptautorin der Studie....

*Steamboat Pilot and Today, 14. Dez. 2008*

### **Meditation beruhigt Lowell Whiteman students**

Als Direktorin der Lowell Whiteman Grundschule [mit Middle School] hat Spillane den Erfolg einer neuen Lehrmethode erfahren, die Transzendentaler Meditation benutzt, um den Schülern der fünften bis achten Klassenstufe die Fähigkeit zu vermitteln, sich besser zu konzentrieren und zu fokussieren.

Die Schüler, die schon im zweiten Jahr Meditation im Klassenzimmer ausüben, tun dies zweimal am Tag unter der Anleitung von Meditationslehrern vom Center für Transzendentaler Meditation in Boulder...

„Die Wirkung ist genau so wie in den Forschungen beschrieben,“ sagte Spillane.

Eltern berichteten von weniger Stress zu Hause und die Schüler schnitten besser bei Prüfungen ab, sagte sie. Prüfungsergebnisse insgesamt seien noch nicht verglichen worden, da die Schüler nicht die zwei Jahre während des Meditationsprojekts hintereinander an Vergleichsprüfungen teilgenommen haben, aber Spillane sagte, dass sich an der gesamten Schule einzelne Prüfungsergebnisse verbessert hätten...

*Arizona Daily Star, 2. Dezember 2008*

### **Schule sieht stillen Gewinn mit meditierenden Schülern**

Zweimal täglich für 10 bis 20 Minuten schließen einige Schüler, Schülerinnen und Lehrkräfte bei alternativen pädagogischen Programmen im Tuscon Unified School District ihre Augen und bringen Ruhe in ihren Geist...

Trotz derer Einfachheit berichten die Ausübenden, dass sie deutlichen Nutzen aus der Transzendentalen Meditation ziehen, die Marken geschützte Technik, die Maharishi Mahesh Yogi vor mehr als 50 Jahren herausbrachte...

Der Direktor der Abteilung für alternative Pädagogik des Distrikts Robert Mackay gibt zu, dass es ihm ein bisschen weit hergeholt erschien, als ein Lehrer von einer Konferenz zu diesem Thema zurück kam.

Mackay sagte, dass die Schüler, die zu ihm kommen oft Sorgen haben, einige mit ernststen familiären oder schulischen Problemen. In einigen Fällen sind seine Programme die einzige Hoffnung, einen Schulabschluss zu bekommen.

"Ich hatte große Zweifel, weil ich niemals gesehen habe, dass diese Kids überhaupt einmal ruhig werden und den Mund halten...", sagte er.

Mackay machte im Herbst 2006 die Ausbildung als erster zusammen mit seinen Lehrern. Sein Blutdruck nahm so stark ab wie mit einer verordneten Arznei. Seine Lehrer haben es sich zur Angewohnheit gemacht, ihn, bevor sie eine Diskussion mit ihm anfangen, zu fragen, ob er seine Meditation schon gemacht hat. Wenn nicht, verschieben sie die Diskussion auf später.

Was seine Schüler und Schülerinnen angeht, hat er festgestellt, dass sie weniger aggressiv sind, weniger Ängste haben und sogar glücklicher sind...

*Teachers Magazine, 1. September 2006*

### **Filmemacher David Lynch befindet sich auf einer Mission, um erleuchtetes Lernen zu verbreiten**

Der für seinen surrealistischen Stil bekannte Regisseur David Lynch hat über ein Dutzend Filme gedreht, u.a. The Elephant Man, Blue Velvet und bald erscheint Inland Empire. Er ist auch der Schöpfer von

Twin Peaks, dem TV Serien-Hit der 90er. Letztes Jahr rief er die David Lynch Foundation for Consciousness-Based Education and World Peace ins Leben, die für Schüler der 4. bis 12. Jahrgangsstufe die Mittel zur Verfügung stellen, um die Transzendente Meditation zu lernen...

*Boston Globe, 6. Mai 2006*

### **Konferenz zur Förderung der Meditation in Schulen**

...Das Konzept begeisterte viele Teilnehmer, die sich genaue Notizen machten und beim Hinausgehen lebhaft darüber diskutierten, wie sie Eltern und Schülern das Programm vorstellen könnten.

„Das hört sich sehr brauchbar an“, sagte Jose A. Solis, ein Schulrat an der Madison Park Technischen Fachhochschule in Boston. „Ich denke, das könnte funktionieren.“

Donald Brown, Direktor der Roxbury Charter High Public School, sagte, er würde bereits ein Meditations-Pilotprojekt für Neuntklässler in Betracht ziehen. „Ich habe noch nie zuvor davon gehört. Wir reden alle davon, wie wir eine Umgebung schaffen können, die das Lernen fördert. Dies hört sich so an, als wäre es die Lösung.“...

*The Providence Journal (USA), 5. Mai 2006*

### **Lehrer erhalten eine Lektion, damit gestresste Teenies "inneres Glück" erlernen können**

Schüsse waren an der Tagesordnung in der Nachbarschaft der Schule in Washington, D.C., wo George Rutherford Schulleiter war.

Nachdem er die Körper von zwei seiner Studenten identifizieren musste, die bei einem Schusswechsel nahe bei getötet wurden, wusste "Doc" Rutherford, dass sich etwas ändern musste.

Zu der Zeit hörte er von der Transzendentalen Meditation, eine Form stiller Meditation, die Maharishi Mahesh Yogi gebracht hat und die vor 40 Jahren im Westen durch die Beatles bekannt wurde Innerhalb weniger Tage, nachdem seine Schüler diese Technik gelernt haben, so Rutherford, war die Veränderung in ihrem Verhalten nichts weniger als Aufsehen erregend.

"In dieser selben Woche musste ich keine einzige Auseinandersetzung mehr stoppen", sagte er. "Die Prüfungsergebnisse wurden besser, Anwesenheit ging hoch. Unsere Schule wurde zu einem sicheren Hafen." ...

*Hemispheres (United Airlines, USA), März 2006*

### **Are the Kids All Right?**

Der ikonoklastische Filmemacher David Lynch macht weiterhin Filme, aber er lehrt auch Schüler und Schülerinnen das, was er als den Weg zur Glückseligkeit ansieht: Transzendente Meditation. Sein Ziel? Die Gestressten "nach innen tauchen" lassen.

**Frage:** Was ist das Ziel der Foundation for Consciousness-Based Education and World Peace?

**David Lynch:** Das erste Ziel ist es, in den USA

10.000 Schüler und Studenten zu haben, die Transzendente Meditation ausüben, um in Amerika eine Welle von Frieden zu erzeugen, die ein Katalysator für Frieden auf der Welt sein wird. Es wird eine Frieden meditierende Gruppe sein, wie eine Fabrik, die Frieden um die Welt pumpt.

**Frage:** Warum wollen Sie gerade mit Schülern und Studenten arbeiten?

**David Lynch:** Heutzutage, wo die Gewalt an Schulen wächst und wir in vielen Schulen Metalldetektoren haben, ist Schulstress schlimmer denn je. In einigen Innenstadt-Schulen üben Kinder TM aus und tauchen nach innen. Diese Kinder sind glücklich. Dies kommt von innen und es wächst und diese Kinder sind außerordentlich. Das Anwachsen von Bewusstsein ist offensichtlich...

*Die Welt, 31. Januar 2006*

### **Meditieren mit Lynch**

US-Regisseur David Lynch stellte in Berlin seine „Stiftung für Bewusstseinsbezogene Bildung und Weltfrieden“ vor. Der grosse amerikanische Filmregisseur David Lynch (60, „Wild at Heart“) erklärt seine rätselhaften Filmen nicht gern. Umso überraschender wirken die Beredtheit und die Leidenschaft, die er darauf verwendet, etwas zu erklären, was viele Menschen noch weniger kapieren: die Transzendente Meditation, die Lynch selbst seit mehr als 30 Jahren praktiziert. In der Deutschen Film- und Fernsehakademie redete er vor Filmstudenten über „Bewusstsein, Kreativität und das Gehirn“, um damit für das gewaltige Projekt seiner „David Lynch Foundation“ zu reden, die Studenten in aller Welt in die Technik der transzendentalen Meditation (TM) einweisen lassen will...

*International Herald Tribune, 15. Febr. 2005*

### **Transzendente Meditation hilft Schülern und Studenten**

Eine neue wissenschaftliche Studie spricht offenbar für das Lehren der Transzendentalen Meditation an US-Schulen. Sie zeigt, dass diese ein Mittel ist, die Konzentration der Lernenden zu verbessern und deren körperliches und geistiges Wohlbefinden zu fördern. Befürworter sagen, dass Schüler, die täglich meditieren, ruhiger, weniger abgelenkt und weniger gestresst sind und weniger zu gewalttätigem Verhalten neigen...

*USA Today, 2. April 2004*

### **Studie: Meditation bei Bluthochdruck von Teenies**

Eine Studie des Medical College of Georgia erbrachte, dass zwei 15minütige Meditationssitzungen täglich – eine zu Hause, die andere in der Schule – Teenies halfen, ihren Blutdruck innerhalb von vier Monaten zu senken. Der Blutdruck sank auch weitere vier Monate nach Ende der Meditationssitzungen noch [in Richtung Normalwert] ab, sagten Wissenschaftler...

*Business Week, 29. März 2004*

### **Meditation for Moppets**

Gestresste Kids finden in Meditationstechniken wie TM Erleichterung. Jeden Morgen und Nachmittag sitzt der 12jährige Haid Monokian in seinem Zimmer, schliesst die Augen lässt sich nicht von seinem Mantra ablenken. Der Schüler aus Morganville, New Jersey, mit lauter Einsen glaubt, dass Transzendente Meditation ihm hilft, mit seinem mit Schule, Musikunterricht, Basketball, Karate, Schachklub vollgepackten Tag und dem Druck im Leben eines Teenagers gelassen umzugehen. „Wenn ich mich durch irgendetwas gestresst fühle,ühl ich mich [durch TM] besser“, ...

*El Diario (New York, USA), 8. Juni 2004*

### **Medikation oder Meditation?**

Ein Bericht, der Mitte Mai von Medco, eine der größten Gesundheitsorganisationen des Landes, herausgegeben wurde, stellt einige überraschende Ergebnisse vor. In nordamerikanischen Familien wird das meiste Geld für Medikamente für Kinder nicht mehr für Antibiotika ausgegeben sondern für Medikamente zur Behandlung des Verhaltens. Die Tatsache, dass eine ganze Generation mit einer solch hohen Abhängigkeit von Medikamenten zur Behandlung von Verhaltensproblemen aufwächst, ist alarmierend und erfordert eine ernsthafte Suche nach Alternativen. Gruppen von Eltern, Pädagogen und Ärzten in verschiedenen Teilen des Landes sehen eine solche Alternative in Meditation, insbesondere in der Praxis der Transzendentalen Meditation (TM) im Unterricht, nach dem Unterricht oder in privat geleiteten Schulen...

*NBC Alabama (USA), 7. Juni 2004*

### **Schule bietet Transzendente Meditation für ADHD-Schüler an**

An der Chelsea-Schule in Silverspring, Maryland, probieren 10 Schüler mit ADHD Transzendente Meditation. Die Schule nimmt an einer dreimonatigen Studie teil, die zeigen soll, ob Meditation Kindern helfen kann, mit den Belastungen ihrer Störung fertig zu werden.

Die Leiterin des Projekts Dr. Sarina Grosswald sagte: „Transzendente Meditation ist eine geistige Technik, die dem Geist ermöglicht, zur Ruhe zu kommen – und wenn der Geist zur Ruhe kommt, kommt der Körper zur Ruhe.“

Zur-Ruhe-Kommen ist eins der Probleme von Kindern, die an ADHD leiden, sie haben meist Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und zuzuhören... In Chelsea treffen sich die Schüler der Pilotstudie zweimal am Tag zur Meditation und sie sagen, dass es hilft.

Taylor David, ein Schüler, sagt: „Es hilft mir, meine Hausaufgaben zu machen und bei meinen Beziehungen zu Freunden.“

„Es hat mir geholfen, nicht so von meiner Arbeit frustriert zu sein, nicht so frech zu den Lehrern zu

sein und im Grunde, einfach ein normaler Teenager zu sein“, sagte Scott Schwartzmann.

Die schulische Leitung der Chelsea-Akademie sagt, das Meditations-Programm nutzt der ganzen Schule...

*The New Yorker (USA), 22. März 2004*

### **Höheres Lernen – Maharishi Prep**

... Auf der Pressekonferenz bezeugten die verschiedensten Pädagogen und Wissenschaftler die Heilkräfte von TM: Gary Kaplan, der Direktor für Klinische Neurophysiologie am North Shore University Hospital auf Long Island, sprach von der „Kohärenz der Aktivität zwischen den Hemisphären sowie zwischen vorderen und hinteren Bereichen des Gehirns“, während Jane Roman Pitt, wissenschaftliche Assistentin am Institute of Science, Technology and Public Policy in Fairfield, Iowa, die Vorteile für den Laien verständlicher ausdrückte: „In einen Raum zu kommen und hundert Mittelstufenschüler in einem Zustand der Stille – tiefer, reiner Stille, die man fühlen und hören kann – zu sehen, ist wunderbar“, sagte sie...

*Barron's (USA), 8. März 2004*

### **Mantras for Minors**

Im Schulwesen von New York City gibt es nicht zu knapp Probleme: Gewalt, High-School-Absolventen, die Analphabeten sind, und Budgetbeschränkungen, um nur einige zu nennen.

Doch eine Gruppe von Eltern, Pädagogen und Ärzten, die sich selbst das New York Committee for Stress-Free Schools nennen, haben sich zusammengetan, um eine ganz neue Art des Lernens im Unterricht einzuführen, von der sie sagen, sie vermindert Stress, verbessert die Leistungen und könnte potentiell zu geringerem Medikamentenkonsum führen: Transzendente Meditation, oder TM...

*Daily Mail, 28. Januar 2002*

### **Die jüngsten Yogis**

#### **Maharishi-Technik verhilft Schule an die Spitze der Prüfungstabelle**

...Ein führendes Mitglied der Nationalen [britischen] Gesundheitsbehörde (NHS) meint nun, dass Schulen Meditation unterrichten sollten, um die Angst von Teenagern zu bekämpfen und Kinder von Drogen fernzuhalten. Professor John Ashton, Direktor von NHS North West, gab diesen Kommentar ab, nachdem er eine Schule in Skelmersdale in der Grafschaft Lancashire besucht hatte...

*Liverpool Echo, 12. Januar 2002*

### **Meditation – der Weg zu guten Noten**

Wenige Schulen können sich mit dem Rekord einer Durchfallquote von Null Prozent bei den GCSE Prüfungen (Mittlere Reife) hervortun. Aber die Maharishi School of the Age of Enlightenment erbringt schulische Spitzenleistungen mit besseren Ergebnissen als Schulen wie Eton und Westminster...