

TRANSZENDENTALE MEDITATION

Transzendente Meditation als Werkzeug für Schule und Alltag

1. Einleitung: Schule als Ort von Chancen und Belastungen

Das Leben in der Schule kann wunderschön und nährend sein, zugleich aber auch fordernd bis überfordernd. Viele Lehrpersonen und Schüler erleben Momente, in denen Stress, Druck und emotionale Überlastung überhandnehmen. Umso wertvoller ist es, ein Werkzeug zur Verfügung zu haben, das innere Ruhe und Erholung ermöglicht. Die transzendente Meditation (TM) wird in diesem Vortrag als solches Werkzeug vorgestellt: eine Methode, die Geist und Körper ins Gleichgewicht bringt und langfristig Resilienz sowie Wohlbefinden stärkt.

2. Grundlagen: Geist, Körper und Bewusstsein

Das menschliche Leben bewegt sich auf verschiedenen Ebenen, die eng miteinander verbunden sind:

1. Äussere Wahrnehmung – über die Sinne nehmen wir die Welt wahr.
2. Funktionsebene – Intuition, Impulse und Emotionen entstehen hier.
3. Innere Stille – eine tiefere Bewusstseinsebene, die in jedem Menschen vorhanden ist.

Gedanken entstehen aus subtilen Impulsen und entwickeln sich zu inneren Bildern, Empfindungen und schliesslich zu Emotionen. Diese Emotionen werden vom Intellekt bewertet und geordnet. Auf diese Weise formen sie unsere Wahrnehmung der Welt – positiv wie negativ.

Das Nervensystem spielt dabei eine Schlüsselrolle. Alles, was wir wahrnehmen, wird dort verarbeitet. Gerät es durch zu viele Reize in Überlastung, zeigen sich verschiedene Stressreaktionen: Nervosität, Gereiztheit, Rückzug, Müdigkeit oder psychosomatische Beschwerden. In Extremfällen führt dies zu Urinstinkten wie Kämpfen, Flüchten oder Erstarren – Muster, die auch Burnout oder Depressionen prägen können.

3. Stress, Überforderung und die Rolle der Amygdala

Bei anhaltender Belastung tritt die Amygdala, das „Alarmzentrum“ im Gehirn, immer häufiger in Aktion. Eigentlich schützt sie uns, indem sie in Gefahrensituationen blitzschnell reagiert.

TRANSZENDENTALE MEDITATION

Doch wenn Stress chronisch wird, reagiert sie überempfindlich – auch in alltäglichen Situationen, die objektiv ungefährlich sind. Dadurch entstehen Überreaktionen wie Wut, Angst oder Rückzug.

Das Nervensystem möchte jedoch von Natur aus immer ins Gleichgewicht zurückkehren. Häufig greifen Menschen dabei zu Hilfsmitteln wie Zucker, Kaffee, Alkohol oder Medikamenten, um sich kurzfristig zu regulieren. Nachhaltiger ist es jedoch, auf innere Ressourcen zuzugreifen – und genau hier setzt Meditation an.

4. Meditation: Verschiedene Ansätze

Es gibt unzählige Meditationsformen, die sich grob in drei Kategorien einteilen lassen:

1. Konzentrationsmeditationen

- Fokus auf ein Objekt (z. B. Kerze, Atem, Zahlensequenz).
- Ziel: Den Geist durch strenge Konzentration zur Ruhe bringen.
- Oft anstrengend, eher in klösterlichen Kontexten verbreitet.

2. Kontemplative/Achtsamkeitsmeditationen

- Beobachten von Gedanken oder Körperempfindungen.
- Häufig als geführte Meditation oder in Apps verbreitet.
- Beruhigend und entspannend, aber meist nicht tiefgreifend transformierend.

3. Spontanes Transzendieren (TM)

- Überschreiten der Gedankenebene in Richtung innerer Stille.
- Der Geist ist wach, aber ohne Gedanken, während der Körper tief entspannt.
- Dieser Zustand ähnelt der Ruhe im Tiefschlaf, geht aber noch tiefer.
-

5. Transzendente Meditation (TM) im Detail

Die TM gilt als besonders wirksam, weil sie natürlich und mühelos geschieht:

- Ablauf: Man sitzt bequem, schliesst die Augen und wiederholt innerlich ein Mantra.
- Mantra: Eine Silbenkombination ohne konkrete Bedeutung, die aber eine Schwingung trägt. Diese unterstützt den Geist darin, Begrenzungen zu überschreiten und in einen Zustand von innerer Stille einzutreten.

TRANSZENDENTALE MEDITATION

- Wirkung: Geist und Körper gelangen in tiefe Ruhe. Emotionen, die zuvor belastend waren, beginnen sich aufzulösen und zu transformieren. Unordnung wird in Ordnung verwandelt, Stress in Energie.
- Praxis: Ideal sind zwei Einheiten pro Tag à 15–20 Minuten (bei Kindern kürzer). Schon wenige Minuten können jedoch spürbare Wirkung zeigen.

Die Effekte sind vielfältig: verbesserter Schlaf, mehr Energie, klares Denken, grössere emotionale Stabilität, eine friedlichere Grundstimmung und eine tiefere Verbindung zum eigenen inneren Kern.

6. Anwendung im Schulkontext

Die Vorteile von TM zeigen sich nicht nur individuell, sondern auch im kollektiven Rahmen:

- Für Lehrpersonen: TM stärkt Resilienz, Gelassenheit und Klarheit im Unterricht. Gerade Junglehrkräfte profitieren enorm, da sie oft mit hohen Belastungen starten.
- Für Kinder und Jugendliche: TM hilft, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und aggressives oder impulsives Verhalten zu regulieren.
- Projekte weltweit: In über 60 Ländern wird TM erfolgreich im schulischen Kontext angewendet („Quiet Time“-Projekte). Klassen meditieren gemeinsam jeweils 10 Minuten zu Beginn und Ende des Schultages – mit spürbaren Effekten auf Konzentration, soziales Verhalten und Lernklima.

7. Erlernen der TM

Die Einführung erfolgt systematisch und in Begleitung:

1. Erstes Treffen (Einzelsetting): Einführung, individuelles Mantra, erste Meditation.
2. Weitere drei Treffen: Aufbau von Wissen über die Wirkung, Austausch über Erfahrungen, Vertiefung der Praxis.
3. Begleitung über 3–6 Monate: Regelmässige Treffen zur Reflexion und Verfeinerung.

TRANSZENDENTALE MEDITATION

Wichtig: Das Mantra wird individuell ausgewählt und von einer zertifizierten Lehrperson vermittelt. Nur so kann die Methode langfristig wirksam angewandt werden.

8. Persönliche Erfahrung und Ausblick

Die Referentin betont, dass sie TM zunächst für sich selbst genutzt hat, um den Schulalltag zu bewältigen – mit grossem Erfolg. Später vermittelte sie es auch Schülern, Familien und Lehrpersonen.

Das Ziel ist, eine Kultur zu schaffen, in der Stressbewältigung, innere Stabilität und Resilienz nicht nur individuelle Fähigkeiten, sondern gemeinschaftliche Ressourcen sind. TM kann ein Schlüssel sein, um Schulen in Orte der Ruhe, Achtsamkeit und Kraft zu verwandeln – zum Wohle von Kindern wie Erwachsenen.

Kernaussage:

Transzendente Meditation ist ein einfaches, aber tiefgreifendes Werkzeug, das Geist und Körper in Einklang bringt. Sie ermöglicht Regeneration auf einer Ebene, die tiefer reicht als Schlaf. In der Schule wie im Alltag eröffnet sie einen Zugang zu innerer Ruhe, Stabilität und Klarheit – und wirkt dadurch transformierend für das eigene Leben und das gemeinsame Lernen.