

BEWUSSTSEINSBEZOGENE BILDUNG

Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen zur *Bewusstseinsbezogenen Bildung*

Bewusstseinsbezogene Bildung wird seit 50 Jahren weltweit an Schulen, Hochschulen und Universitäten eingesetzt. Dieser Bildungsansatz integriert den Unterricht in den schulischen und akademischen Standardfächern mit dem Wissen und der Technologie des Bewusstseins – Transzendente Meditation und das TM-Sidhi-Programm –, die das latente kreative Potential von Schülern und Lehrern systematisch entwickeln. Während die Schüler und Studenten Unterricht in den verschiedenen Fächern haben, weiten sie gleichzeitig ihre Fähigkeit der Wissensaufnahme und der kreativen Anwendung des Wissens aus und wachsen in innerem Glück, Mitgefühl und Selbstvertrauen.

Von besonderer Bedeutung für die Gesamtheit der Gesellschaft ist ein Forschungsergebnis, das durch eine Vielzahl von Studien gesichert ist: Üben große Gruppen die Bewusstseinstechiken für Fortgeschrittene gemeinsam an einem Ort aus, so nehmen negative und ungeordnete soziale Tendenzen messbar ab und positive Tendenzen nehmen deutlich zu. Schulen, die Bewusstseinsbezogene Bildung anwenden, nützen damit nicht nur den Schülern, Studenten und Lehrern als Einzelne, sondern bewirken einen positiven Einfluss in der Stadt oder – wenn viele Schulen sich an diesem Programm beteiligen – im ganzen Land. Durch solche Schulen kann das Gesamtbewusstsein im Land so integriert werden, dass keine störenden oder schwächenden Einflüsse aus dem Land selbst oder von außerhalb des Landes Macht gewinnen können – das Land wird zunehmend unbesiegbarer.

Umfassende wissenschaftliche Erforschung der *Bewusstseinsbezogenen Bildung*

Die einzigartige Wirksamkeit dieses integrierten Bildungsprogramms ist seit 40 Jahren wissenschaftlich dokumentiert. Mehr als 600 wissenschaftliche Untersuchungen, durchgeführt an über 250 Universitäten und Forschungsinstituten in 33 Ländern bestätigen die grundlegenden positiven Wirkungen der Bewusstseinsbezogenen Bildung für alle Aspekte des Lebens des Einzelnen und der Gesellschaft. Die ausgesuchten Forschungsergebnisse auf den folgenden Seiten sind insbesondere für Bildung und Erziehung relevant.

Anmerkung: Die Zahl in Klammern hinter jedem Forschungsergebnis verweist auf das Originalpapier in der Liste am Ende dieses Dokuments.

1. Verbesserte Gehirnfunktion, Zunahme von Intelligenz, Lernfähigkeit und intellektuellen Leistungen

Vermehrter Gebrauch der Gesamtgehirnfunktion

- Mobilisierung versteckter Gehirnreserven (1)
- Größere Effizienz des Informationstransfers im Gehirn (2-5)
- Größere Anpassungsfähigkeit der Gehirnfunktion (6)
- Erhöhte Blutzufuhr zum Gehirn (7)
- Zunahme der Kohärenz der Gehirnfunktion (8-9)

- Maximale Kohärenz der Gehirnwellenaktivität (Elektroenzephalogramm, EEG) während des Yogischen Fliegens beim TM-Sidhi Programm (10-11)

Zunahme von Intelligenz, Lernfähigkeit und intellektuellen Leistungen

- Zunahme der Intelligenz (12-16)
- Verbessertes Gedächtnis (17-18)
- Beschleunigung der kognitiven Entwicklung bei Kindern (19-20)
- Effizienteres konzeptuelles Lernen (21)
- Umfassenderes Verständnis und verbesserte Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu fokussieren – Zunahme der Feldunabhängigkeit (22-23)

Zunahme der Kreativität

- Zunahme der Kreativität (13, 24-25)
- Zunahme der Innovationsfähigkeit (13)
- Zunahme der kognitiven Flexibilität (17-18)

Verbesserte Aufmerksamkeit und geringere Ablenkung

- Verringerte Ablenkungseffekte im EEG (26)
- Effektivere ausführende Funktionen des Gehirns erkennbar an verringerten Ablenkungseffekten im EEG (27)
- Effizienterer Einsatz der Aufmerksamkeit während Reaktions- und Auswahlaufgaben (28)

Bessere schulische und akademische Leistungen

- Verbesserte schulische Leistungen in Primar- und Sekundarstufe (29-30)
- Verbesserte akademische Leistungen im Studium und im Postgraduierten-Studium (31-32)
- Verbesserte Ergebnisse der schulischen Ausbildung: Schüler der Primar- und Sekundarstufe unter den 1-Prozent Besten bei den Standartüberprüfungen auf Bundesebene; Schüler der Sekundarstufe gewinnen Wettbewerbe auf staatlicher Ebene in allen schulischen Fächern und in Sport (79)
- Verbesserte Zeitkompetenz: Bessere Fähigkeit, effizient in der Gegenwart zu denken und zu handeln (33-35)
- Verbesserte Effizienz und Produktivität (36-37)

2. Zunehmende Integration der Persönlichkeit,

Wachstum positiver Eigenschaften

- Zunehmende Selbstverwirklichung: größere Integration, Einheit und Ganzheit der Persönlichkeit (33-35)
- Höherer Grad der Selbstentwicklung (38)
- Ausrichtung an positiven Werten (39)
- Größere Selbstachtung und mehr Selbstwertgefühl (13, 40-42)
- Größeres inneres Wohlbefinden (17)
- Größere emotionale Stabilität (43-45)

Abnahme negativer Persönlichkeitsmerkmale

- Weniger Angst (13, 37, 44-47))
- Weniger Spannung (37,43)
- Weniger Depressionen (40, 43-44)
- Abnahme von Feindseligkeit und Aggression (48-49)
- Abnahme der Impulsivität (50)
- Geringere Empfindlichkeit gegenüber Kritik (40)

3. Verbessertes Verhalten in Schule und Unterricht**Weniger Verhaltensprobleme in der Schule**

- Weniger Fernbleiben vom Unterricht (51)
- Weniger Übertretungen von Regeln (51)
- Weniger Tage der Suspendierung vom Unterricht (51)
- Verringerte Rate vorzeitiger Schulabgänger bei wirtschaftlich benachteiligten Jugendlichen mit Lernproblemen (41)
- Verringerter Konsum von Zigaretten, Alkohol und Drogen (37, 44, 52-53)

Wachstum von idealem Sozialverhalten

- Mehr Toleranz (13, 54)
- Größere Fähigkeit, warmherzige zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen (34, 43, 54)
- Bessere Beziehungen bei der Arbeit und im Privatleben (37)
- Größere Fähigkeit objektiv, gerecht und vernünftig zu sein (54)
- Größere Einfühlsamkeit gegenüber den Gefühlen anderer (54)
- Besseres Sozialverhalten bei jugendlichen Straftätern (42)

Nutzen in der Sonderpädagogik und im Förderunterricht

- Verbesserungen bei Autismus: Abnahme des echolalischen Verhaltens (55)
- Nutzen für geistig zurückgebliebene Menschen: Besseres Sozialverhalten; Bessere kognitive Funktionen; Zunahme der Intelligenz; Bessere Gesundheit (56, 57)

4. Bessere Gesundheit**Bessere Geist-Körper-Koordination**

- Größere Reaktionsgeschwindigkeit (58-60)
- Größere psycho-motorische Geschwindigkeit (61)

Mehr Energie und Dynamik

- Mehr Energie und Enthusiasmus (13, 37, 54)
- Mehr körperliches und geistiges Wohlbefinden (17, 50)
- Abnahme der Müdigkeit (37)

Abnahme stressbegründeter Gesundheitsprobleme

- Rückgang erhöhten Blutdrucks bei Jugendlichen und Erwachsenen (62-64)
- Weniger Schlafstörungen (65)

Geringere Gesundheitskosten

- Geringere Inanspruchnahme der Krankenkasse: Signifikant weniger stationäre Krankenhaustage und ambulante Krankenhausbesuche bei Patienten aller Altersklassen; weniger Krankenhauseinweisungen bei allen Hauptkategorien von Krankheiten (66)
- Langfristige Reduzierung der Kosten im Gesundheitswesen (67)

5. Nutzen für die Gesellschaft: Erzeugung eines Einflusses von Kohärenz und Harmonie im kollektiven Bewusstsein

Fünfundzwanzig wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die Ausstrahlung eines messbaren Einflusses von Kohärenz in der ganzen Gesellschaft durch die Gruppenausübung der Transzendentalen Meditation und des TM-Sidhi-Programms mit dem Yogischen Fliegen.

- Verminderte Kriminalität (68-71)
- Rückgang von Todesfällen aufgrund von Selbstmord, Morden und Unfällen (72)
- Verbesserte Gesamtlebensqualität (70, 73-75)
- Verbesserte wirtschaftliche Trends (76)
- Weniger Konflikte und Gewalt (70, 77-78)

Bildungseinrichtungen können eine Quelle von Harmonie und Frieden für die ganze Gesellschaft sein. Die oben angeführten Forschungsergebnisse zeigen, dass die Schulen oder eine große Hochschule eines jeden Landes durch Bewusstseinsbezogene Bildung Frieden und Unbesiegbarkeit für das Land schaffen und erhalten können. Während die Schüler, Studenten und Lehrer sich selber zu höheren Bewusstseinszuständen erheben, erzeugen sie einen ständigen Einfluss von Positivität im Bewusstsein des Landes und nutzen damit allen Bereichen des Lebens der Nation.

Referenzen wissenschaftlicher Untersuchungen zu den Forschungsergebnissen, die in diesem Dokument angeführt sind.

- (1) *Human Physiology* 25: 171–180, 1999.
- (2) *Zeitschrift für Elektroenzephalographie und Elektromyographie EEG-EMG* 7: 99–103, 1976.
- (3) *International Journal of Neuroscience* 10: 165–170, 1980.
- (4) *Motivation, Motor and Sensory Processes of the Brain, Progress in Brain Research* 54: 447–453, 1980.
- (5) *Psychophysiology* 27 (Suppl.): 4A (Abstract), 1990.
- (6) *Psychophysiology* 14: 293–296, 1977.
- (7) *Physiology & Behavior* 59: 399–402, 1996.
- (8) *International Journal of Neuroscience* 14: 147–151, 1981.
- (9) *Psychosomatic Medicine* 46: 267–276, 1984.
- (10) *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi-Programme: Collected Papers, Volume 1*: 705–712, 1977.
- (11) *International Journal of Neuroscience* 54: 1–12, 1990.

- (12) *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* 3: 167–182, 1975.
- (13) *Dissertation Abstracts International* 38(7): 3372B–3373B, 1978.
- (14) *Personality and Individual Differences* 12: 1105–1116, 1991.
- (15) *Intelligence* 29: 419–440, 2001.
- (16) *Higher Education Research and Development* 15: 73–82, 1995.
- (17) *Journal of Personality and Social Psychology* 57: 950–964, 1989.
- (18) *Memory & Cognition* 10: 207–215, 1982.
- (19) *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 65–91, 2005.
- (20) *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 47–64, 2005.
- (21) *International Journal of Neuroscience* 15: 151–157, 1981.
- (22) *Perceptual and Motor Skills* 65: 613–614, 1987.
- (23) *Perceptual and Motor Skills* 39: 1031–1034, 1974.
- (24) *Journal of Creative Behavior* 13: 169–180, 1979.
- (25) *The Journal of Creative Behavior* 19: 270–275, 1985.
- (26) *Psychophysiology* 34: S89 (Abstract), 1998.
- (27) *Biological Psychology* 55: 41–55, 2000.
- (28) *Biological Psychology* 61: 293–319, 2002.
- (29) *Education* 107: 49–54, 1986.
- (30) *Education* 109: 302–304, 1989.
- (31) *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation Programme: Collected Papers, Volume 1* (Rheinweiler, Germany: Maharishi European Research University): 396–399, 1977.
- (32) *British Journal of Educational Psychology* 55: 164–166, 1985.
- (33) *Journal of Counseling Psychology* 19: 184–187, 1972.
- (34) *Journal of Counseling Psychology* 20: 565–566, 1973.
- (35) *Journal of Social Behavior and Personality* 6: 189–247, 1991.
- (36) *Academy of Management Journal* 17: 362–368, 1974.
- (37) *Anxiety, Stress and Coping* 6: 245–262, 1993.
- (38) *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 93–121, 2005.
- (39) *Perceptual and Motor Skills* 64: 1003–1012, 1987.
- (40) *Gedrag: Tijdschrift voor Psychologie* 4: 206–218, 1976.
- (41) *Dissertation Abstracts International* 38(6): 3351A, 1977.
- (42) *Dissertation Abstracts International* 34(8): 4732A, 1974.
- (43) *Zeitschrift für klinische Psychologie* 7: 235–255, 1978.
- (44) *Journal of Counseling and Development* 64: 212–215, 1985.
- (45) *Psychotherapie • Psychosomatik Medizinische Psychologie* 32: 188–192, 1982.
- (46) *Journal of Clinical Psychology* 33: 1076–1078, 1977.
- (47) *Journal of Clinical Psychology* 45: 957–974, 1989.
- (48) *Criminal Justice and Behavior* 5: 3–20, 1978.
- (49) *Journal of Offender Rehabilitation* 36: 127–160, 2003.
- (50) *Japanese Journal of Industrial Health* 32: 656, 1990.
- (51) *Health and Quality of Life Outcomes* 1: 10, 2003.
- (52) *Alcoholism Treatment Quarterly* 11: 13–87, 1994.
- (53) *Alcoholism Treatment Quarterly* 11: 219–236, 1994.
- (54) *Dissertation Abstracts International* 38(8): 3895B, 1978.
- (55) *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation Programme: Collected Papers, Volume 3*: 1983–1989, 1989.

- (56) *Journal of Clinical Psychiatry* 42: 35–36, 1981.
- (57) *Journal of Biomedicine* 1: 73–88, 1980.
- (58) *L'Encéphale* 10: 139–144, 1984.
- (59) *Perceptual and Motor Skills* 38: 1263–1268, 1974.
- (60) *Perceptual and Motor Skills* 46: 726, 1978.
- (61) *Journal of Clinical Psychology* 42: 161–164, 1986.
- (62) *Journal of Psychosomatic Research* 51: 597–605, 2001.
- (63) *American Journal of Hypertension* 17: 366–369, 2004; 18: 88–98, 2005.
- (64) *Hypertension* 26: 820–827, 1995; 28: 228–237, 1996.
- (65) *Journal of Counseling and Development* 64: 212–215, 1985.
- (66) *Psychosomatic Medicine* 49: 493–507, 1987.
- (67) *American Journal of Health Promotion* 10: 208–216, 1996; 14: 284–291, 2000.
- (68) *Social Indicators Research* 47: 153–201, 1999.
- (69) *The Journal of Mind and Behavior* 9: 457–486, 1988.
- (70) *Journal of Conflict Resolution* 32: 776–812, 1988.
- (71) *Psychology, Crime, and Law* 2: 165–174, 1996.
- (72) *Social Indicators Research* 22: 399–418, 1990.
- (73) *The Journal of Mind and Behavior* 8: 67–104, 1987.
- (74) *Psychological Reports* 76: 1171–1193, 1995.
- (75) *Proceedings of the Social Statistics Section of the American Statistical Association* (Alexandria, VA: American Statistical Association): 38–43, 1996.
- (76) *Proceedings of the American Statistical Association, Business and Economics Statistics Section* (Alexandria, VA: American Statistical Association): 799–804, 1987; 491–496, 1988.
- (77) *Journal of Social Behavior and Personality* 17: 285–338, 2005.
- (78) *Proceedings of the Social Statistics Section of the American Statistical Association* (Alexandria, VA: American Statistical Association): 297–302, 1990.
- (79) Deans, A. *A Record of Excellence: The Remarkable Success of Maharishi School of the Age of Enlightenment*. Fairfield, IA: Maharishi University of Management Press, 2006.
-