

Meditation beruhigt Lowell Whiteman Students

LWPS praktizieren zweimal täglich Meditationsübungen



STEAMBOAT SPRINGS—Nancy Spillane möchte heitere Gelassenheit verbreiten.

Als Direktorin der Lowell Whiteman Grundschule [mit Middle School] hat Spillane den Erfolg einer neuen Lehrmethode erfahren, die Transzendente 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 Transzendente Meditation in Boulder.

Spillane, die schon seit etwa 30 Jahren als Pädagogin tätig ist, erzählt, dass sie vor ein paar Jahren zum ersten Mal von den Wirkungen der Meditationstechnik im Fernsehen gehört hat, als sie ein Interview mit Schulfachleuten aus Detroit und Fairfield, Iowa, so überzeugend fand, dass sie sich mit dem Gedanken befasste, Meditation auch an ihrer Schule einzuführen.

„Ich wollte nicht die Forschungsergebnisse heranziehen, die die Meditationszentren selbst herausgeben

und fand stattdessen Forschungsergebnisse von medizinischen Fakultäten und Fachzeitschriften“, sagte sie.

Mehrere Fachzeitschriften, darunter das „American Journal of Hypertension“ im Jahr 2004 und die „Archives of Internal Medicine“ der American Medical Association im Jahr 2006, haben positive Auswirkungen der Transzendentalen Meditation gefunden, unter anderem eine Senkung des Blutdrucks und erhöhte Konzentrationsfähigkeit bei Schülern und Studenten.

Spillane besuchte auch eine Schule in Iowa, in der die Technik angewandt wird.

„Ich fand, dass wir den Schülern einen schlechten Dienst erweisen würden, wenn wir diese Möglichkeit nicht ergreifen würden“, sagte sie. „Meine Einstellung war, dass wir es zwei Jahre lang ausprobieren sollten, um dann zu sehen, ob wir einen Unterschied bei den Schülern und Lehrern feststellen – und wir haben den Unterschied schon nach Tagen bemerkt.“

Geistige Entspannung

Die Meditationszeit wird von den Schülern genutzt, um mit geschlossenen Augen dazusitzen und ein persönliches Mantra zu wiederholen, das sie von den Trainern bekommen haben. Dabei entspannen sie sich zunehmend und entwickeln etwas, was als vierter Bewusstseinszustand bezeichnet wird und erfahren einen Zustand, der „ruhevolle Wachheit“ genannt wird.

Dan Swanson und Gail Lynch, die beiden Direktoren des Meditationszentrums von Boulder und Meditationslehrer für die Schule, unterweisen jede Schülergruppe in der richtigen Ausübung der Meditation

und kommen dann einmal im Monat in die Schule, um den Fortschritt und die Handhabung der Technik zu überwachen.



Die Lehrerin Kate McFee betreut ihre Klasse während einer 20minütigen Meditationssitzung an der Lowell Whiteman Schule. Foto von John F. Russell

Die David Lynch Foundation, eine Organisation, die der Regisseur des Films „Mulholland Drive“ David Lynch gegründet hat, um Transzendente Meditation weltweit bekannt zu machen, finanziert das Programm an der Lowell Whiteman Schule.

Dies ist bereits die zweite Schule, mit der Swanson und Lynch zusammenarbeiten und sie sagen, dass mit drei weiteren Schulen Gespräche laufen, die Meditation in die Klassenzimmer bringen wollen.

„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.

„Einiges davon können wir der Tatsache zuschreiben, dass sie reifer geworden sind, und einiges können wir auf die TM zurückführen“, sagte sie.

Siebtklässler Patrick Mill sagte, dass die Meditationszeit ein wichtiger Teil seiner täglichen Routine geworden sei, weil dies ihm die Möglichkeit gebe, sich von den alltäglichen Sorgen und Nöten zu befreien.

„Es ist ganz sicher hilfreich, wenn man sich hinsetzt, um zu entspannen ... man vergisst die Schulprobleme ebenso wie die außerschulischen Schwierigkeiten“, sagte er. „Man befreit seinen Kopf von all dem und man fühlt mehr Energie, aber nicht so eine aufgedrehte Art von Energie.“

Die Technik half einigen Schülern auch im Famili-

enleben, wie zum Beispiel der Schülerin der achten Jahrgangsstufe Aly Bemis.

„Meine Mutter und ich streiten immer viel, aber jetzt ist es viel einfacher geworden, einen Gang herunterzuschalten und auch ihren Standpunkt zu verstehen“, sagte sie.

Die jüngeren Schüler der Schule, vom Kindergarten bis zur vierten Klasse, halten jeden Tag eine Zeit der Stille ein, bevor sie in der fünften Klasse die eigentliche Meditationstechnik erlernen.

Viele der positiven Auswirkungen, die die Transzendente Meditation für sich in Anspruch nimmt, sind quantifizierbar, aber einige gehen über die Schule hinaus. Laut der Literatur über Transzendente Meditation können genügend Menschen, die diese Technik ausüben, sogar den Weltfrieden herbeiführen, da die Meditierenden Frieden ausstrahlen und dieser sich auf ihre Umgebung überträgt.

Aber für den Schüler der siebten Klasse, Quinn Cain, sind die Wirkungen körperlicher Natur.

„Es hilft mir beim Sport. Man hat mehr Energie und man versteht die Sportart besser“, sagte er. „Ich bin ein besserer Hockeyspieler.“

Das Programm steht nicht mit irgendeiner Religion in Verbindung, aber Spillane sagte, sie möchte gerne andere Schulen in Routt County davon überzeugen, diese Methode anzuwenden.

„Eines unserer Ziele ist es, dies auf so viele Kinder in Routt County wie möglich auszudehnen, weil – Mann oh Mann - es ist eine wirklich tolle Sache für Kinder“, sagte sie.

— Um mit Zach Fridell Kontakt aufzunehmen, senden Sie eine E-Mail an: zfridell@steamboatpilot.com
