

Wie Stress das Gehirn schädigt

Lernen unter Stress, nächtliches Arbeiten, ungesunde Lebensgewohnheiten schädigen die neuronalen Verbindungen zwischen dem präfrontalen Kortex und den anderen Gehirnbereichen. Bei Übermüdung oder unter intensivem geistigen oder körperlichen



Stress umgeht das Gehirn seine „höheren“, rationalen, frontalen Schaltkreise – den „Generalmanager“ –, der für Planung und Entscheidung zuständig ist. Es beginnt, primitivere Stimulus-Reaktions-Bahnen zu nutzen, mit der Folge, dass auf die täglichen Erfordernisse zunehmend ohne Nachdenken reagiert wird. Impulsive und kurz-sichtige Entscheidungen sind das Ergebnis.

Wenn die planende Vernunftinstanz des Gehirns gewohnheitsmäßig umgangen wird – „offline“ geht –, behindert das die Lernfähigkeit, es entstehen Verwirrung und Unentschlossenheit, Emotionen wie Angst und Zorn nehmen überhand. Die Sichtweise der Welt wird zunehmend negativ.

Wissenschaftlich fundierte Lösungen bei Fehlfunktion des Gehirns

Das wichtigste Ziel von Bildung ist, das vollständige und ganzheitliche Potential des Gehirns zu entfalten. Gehirnforschung hat gezeigt, dass verschiedene Strategien dazu beitragen können, dem schädigenden Einfluss der Lernsituation und des Lernumfelds entgegenzuwirken. Neben gesunder Ernährung und einer ausgeglichenen Tagesroutine haben sich vor allem geistige Methoden zur Entspannung bewährt.

Erfahrungsgemäß sind Stress reduzierende Techniken ein wirkungsvolles und verlässliches Mittel, die ausführende Rolle des präfrontalen Kortex, des „Generalmanagers“, und die gesamtheitliche Gehirnfunktion zu stärken. Daraus folgt u.a. erhöhtes Lernvermögen, geringerer Drogenmissbrauch und weniger Bereitschaft zu riskanten Verhaltensweisen.

Laut umfangreichen wissenschaftlichen Untersuchungen ist Transzendente Meditation hier besonders wirkungsvoll. Bei Schülern und Studenten, die diese Meditation ausüben, zeigen sich signifikant verbesserte geistige Leistungen wie Kreativität, Intelligenz, bessere Prüfungsergebnisse und berufliche Leistungen.

Studien dokumentieren auch die Erfahrung tiefer Ruhe, zunehmender Energie und Klarheit und deutlich über der Norm liegende Werte bei Persönlichkeitsmerkmalen wie ethisches Urteilsvermögen, Erkennen größerer Zusammenhänge, gesundheitsbewusste Lebensweise und soziale Beziehungen.

Gehirngerechte Bildung

Wird die gesunde Entfaltung des sich noch entwickelnden Gehirns behindert, so kann nicht nur der angeborene Wissensdurst und innere Genius der Heranwachsenden erstickt werden, sondern es kann auch zu Lern- und Verhaltensstörungen



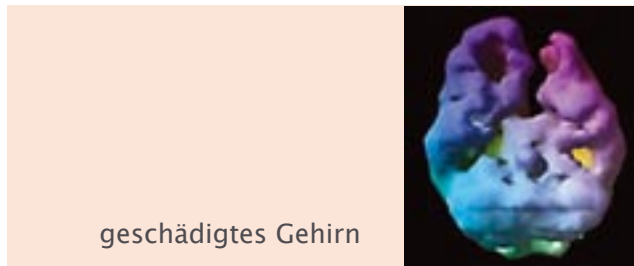
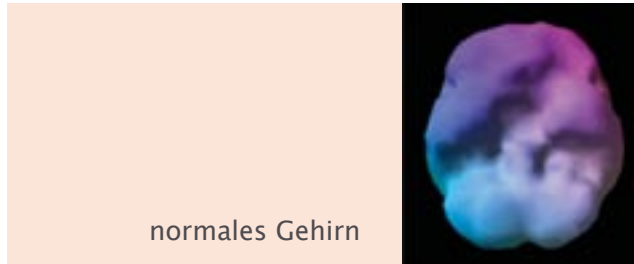
kommen, wie führende Gehirnforscher festgestellt haben. Die Lösung für

dieses fundamentale Problem liegt nicht in neuen Lehrmethoden oder Medikamenten, die das Gehirn dumpf machen, sondern in „gehirngerechter“ Bildung, die das latente Potential des Gehirns erschließt. Gehirnreserven lassen sich, wie Forschung gezeigt hat, durch die Ausübung der Transzendentalen Meditation beleben, die sich problemlos in unser Bildungssystem integrieren lässt.



Moderne Messmethoden des Neuroimaging machen die geordnete Gehirnfunktion Meditierender unmittelbar sichtbar.

Funktionelle Löcher im Gehirn behindern das Lernen



Vom Computer erzeugte Bilder lassen funktionelle Löcher des Gehirns bei Menschen erkennen, die unter chronischem Stress oder körperlich-geistigen Dysfunktionen leiden oder unter Drogenmissbrauch stehen.

Diese Darstellungen zeigen reduzierten Blutstrom und verringerte Aktivität in Bereichen des Gehirns, die für Entscheidungsfindung, Kreativität, Intelligenz, emotionale Reife und Selbstwertgefühl verantwortlich sind. Der präfrontale Kortex ist besonders davon betroffen.

Maharishi Weltfriedens-Stiftung
Friedenspalast Hannover, Sophienstraße 7, 30159 Hannover
Tel.: 0511 - 1235 7280, Fax: 0511 - 1235 7281
www.Maharishi-Weltfriedens-Stiftung.de
www.Vedische-Wissenschaft.de

© Maharishi Weltfriedens-Stiftung 2007

Schädigen Schule und Hochschule das Gehirn?

Erfahrungen in Schule und Studium:

- Mangelnde Hilfestellung durch Lehrer
- Leistungsdruck
- fehlendes Selbstmanagement
- Konkurrenzverhalten
- Ablenkung und Vergnügen
- Jobben für den Lebensunterhalt

führen zu:

- Stress
- Schlafmangel
- schlechter Ernährung
- Alkohol- und Drogenmissbrauch
- Ängsten und Depression
- traumatischen Erlebnissen.

Von allen Ressourcen unserer Gesellschaft ist die wichtigste das menschliche Potential. Jedoch gerade dieses wird am meisten vernachlässigt: Stress und Ängste beeinträchtigen Lernende und Lehrer. Obwohl Schulen sich inzwischen um die Schülerpersönlichkeit als Ganzes bemühen, wird das Lebensfeld der Lernenden zunehmend von zerstörenden Einflüssen beherrscht und von bruchstückhaften Lehrkonzepten dominiert. Daraus resultiert das Risiko erheblicher Funktionsstörungen des Gehirns, die die Entwicklung des vollen geistigen Potentials verhindern. Methoden, dieser bedenklichen Entwicklung entgegenzuwirken, stehen zur Verfügung und ermöglichen Lernenden, das volle Potential des Lebens zu entwickeln und ein erfolgreiches, erfülltes Leben zu führen.

Ausbildung Gehirn Zukunft

Wie Schul- und Studienzeit
das Leben formt



Das wichtigste Kapital von Schülern und Studenten ist ihr Gehirn – und das ist in Gefahr!

Leistungsdruck, schlechte Ernährung, unzureichender Schlaf und Alkohol- und Drogenmissbrauch gehören heute zum Alltag in Schulen und Hochschulen. Neueste Gehirnforschung zeigt, wie die Lernsituation und das Lernumfeld die Gehirnfunktionen dauerhaft schädigen kann – aber es gibt Möglichkeiten, diesen Schaden zu beheben und darüber hinaus das gesamte Potential des Gehirns zu entwickeln.