

## Rhein-Zeitung

Rhein-Zeitung vom 16.09.2017, Seite 2

Der Dalai Lama soll Schule machen  
Bildung Wie mit Meditation und innerer Einkehr die Erziehung revolutioniert werden könnte

Von unserem Redakteur

Christian Kunst

Frankfurt. Der Dalai Lama lässt sich entschuldigen. Er fühle sich nicht gut, sagt Moderator Gert

Scobel. Der Dalai Lama lässt ausrichten: Zehn bis zwölf Jahre werde er gewiss noch leben. Doch an diesem Nachmittag müsse er sich schonen. Schmunzeln mischt sich in die Enttäuschung der Zuschauer in der Jahrhunderthalle in Frankfurt.

Diese Gewissheit über die eigene Vergänglichkeit, das Wissen über die eigenen Grenzen. Das ist entwaffnend - wie sein giggelndes, kindliches Lachen am Morgen, als er mit dem Neurophysiologen Prof. Dr. Wolf Singer darüber diskutiert, ob schon Samenzellen ein Bewusstsein haben. " Sie können das einen frühen Zellorganismus nennen, aber ein Gehirn haben die Zellen nicht" , sagt Singer. Beide lachen. Der Dalai Lama will wissen, wie man Bewusstsein messen kann. Wenn doch alles auf der Welt aus kleinsten Elementen, Quarks, besteht, müsse Bewusstsein dann nicht überall sein? " Wann beginnt das Leben?" Singer sagt: " Fragen Sie nicht mich." Lacht und sagt: " Die Wahrheit ist der Glaube der Experten - wenn sie sich einig sind." Die Komplexität der Welt sei so groß. " Sie lässt sich nicht auflösen. Dafür brauchen wir Ihr Wissen." Das des Dalai Lama. Der schweigt und lächelt.

Kleine Veränderungen im Gehirn

Vielleicht tut er dies, weil sein Freund Wolf Singer eine Lösung an diesem Morgen selbst nannte: Die Erziehung junger Menschen sollte das rationale Denken des Westens mit der inneren Einkehr des Ostens zusammenbringen. Es dauere bis zum 20. Lebensjahr, ehe sich die erwachsene Gehirnstruktur herausgebildet hat. In dieser Zeit würden immer wieder neuronale Strukturen gebildet und zerstört. Ziel müsse sein, in Schulen und Kindergärten kleine Veränderungen an diesen Strukturen vorzunehmen, um diese Methoden dann wissenschaftlich zu untersuchen. Die Erziehung habe einen enormen Einfluss auf das Werden des Bewusstseins eines Menschen. " Erziehung kann uns zu besseren Menschen machen."

Sie könnte Teil dessen sein, was der Physiker Ulrich von Weizsäcker zuvor eine neue Aufklärung nannte. Die alte, auf Immanuel Kant basierende Aufklärung sei gut gewesen, habe jedoch in weltweite Ungleichgewichte geführt, etwa das zwischen Staat und Märkten. Die Wirtschaft sei längst global, der Staat aber national. Daher dominiere der Markt den Staat. Ähnliches gelte für Staat und Religion. Dominiere der Glaube das Leben wie in seiner Perversion im " Islamischen Staat" , sei dies ebenso schlecht wie ein Staat ohne Religion. Ein neues Gleichgewicht dieser Kräfte ist für den Physiker zentrales Element der neuen Aufklärung.

Keimzelle könnte die Erziehung sein. Wie kann das gelingen? Mit Meditation, innerer Einkehr, einer geschärften Selbstwahrnehmung der eigenen Gefühle schon in Kindergärten und Schulen, lautet die Antwort der Wissenschaftler, die in Frankfurt mit dem Dalai Lama diskutieren. So berichtet die Neurowissenschaftlerin Dr. Britta Hölzel, wie bereits ein achtwöchiges MBSR-Training (Mindfulness-based Stress Reduction, achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) die Physiologie des Gehirns verändert. So würden durch die Mischung aus Meditation und Yoga Gehirnregionen gestärkt, die Aufmerksamkeit regulieren oder dafür sorgen, dass wir uns nicht ablenken lassen. Es liegt auf der Hand, wie sehr

dies Kindern mit einem

Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS) helfen würde.

Vor allem verbessere sich der Umgang mit Gefühlen wie Wut oder Trauer: Anstatt sie zu verdrängen, helfe das Training dabei, diese Emotionen zu akzeptieren und sich ihnen mit Neugier zu nähern. Auch die Beziehung zum eigenen Körper und zum Selbst verbessere sich. Das Selbstbewusstsein steigt, ohne egoistisch zu werden. Denn die Meditation stärke auch das Bewusstsein für die Verbindung zu anderen. Weil man sich seiner selbst bewusster werde, wachse auch die Akzeptanz für den anderen. Wissenschaftlich erwiesen sei auch, dass sich durch MBSR Stress, Herzerkrankungen, depressive Episoden und Ängste reduzieren lassen.

Achtsame Erziehung ist keine Theorie mehr. Kinder und Jugendliche profitieren von dem Wissen. So berichtete der Schweizer Mark Milton, wie seine Organisation " education4peace" mehreren Fußballverbänden in Europa dabei hilft, ihren Jugendteams beizubringen, auch Meister ihrer Emotionen zu werden. Junge Spieler dürfen mit ihrem Trainer offen über ihre Ängste sprechen. " Und sie begreifen, dass ihr Gegner eine Gelegenheit ist, um mehr über sich selbst zu erfahren." Diese Achtsamkeit nehmen die jungen Spieler dann mit in ihren Alltag. " Alle Sportlehrer sollten dies lernen."

Programm für ethisches Lernen

Doch auch in die Schulen dringt das neue Denken bereits. See-Learning (soziales, emotionales und ethisches Lernen) heißt ein Programm, das Dr. Lobsang Negi auf Initiative des Dalai Lama an der Emory Universität in Atlanta (US-

Bundesstaat Georgia) entwickelt hat. Die Heidelberger Psychologin Dr. Corina Aguilar-Raab will das Programm zusammen mit dem Tibethaus in Frankfurt nach Deutschland bringen. Sie arbeitet an einem Curriculum für deutsche Schulen. Im Januar sollen in einem Intensiv-Workshop Lehrer für ein Pilotprojekt zur achtsamen Erziehung geschult werden.

Es geht der Psychologin darum, Kinder, die in einer immer komplexeren, digitalen Welt voller Ablenkungen und Dauerbeschallung aufwachsen, in das Hier und Jetzt zurückzuholen. Dies sei auch in einer globalisierten Welt elementar: "Bei so viel Multikulturalität brauchen wir einen Anker im Herzen." Der Dalai Lama hätte es nicht besser sagen können.

Was Achtsamkeit in der Erziehung bedeuten kann, sehen Sie unter [ku-rz.de/achtsamkeit](http://ku-rz.de/achtsamkeit)

Quelle: Rhein-Zeitung vom 16.09.2017, Seite 2

Dokumentnummer: A99B8A2A9C77B926CBA3E91B5E8DF744-KOBLENZ

**Dauerhafte Adresse des Dokuments:** [https://www.genios.de/document/RZTG\\_\\_A99B8A2A9C77B926CBA3E91B5E8DF744-KOBLENZ](https://www.genios.de/document/RZTG__A99B8A2A9C77B926CBA3E91B5E8DF744-KOBLENZ)

Alle Rechte vorbehalten: (c) Mittelrhein-Verlag GmbH