

Mediteren in de klas doet jongeren beter presteren
door **Tina De Gendt**

DE MORGEN 24/04/2007

**Amerikaanse dokter exporteert 'stressvrije school' naar Europa
In de VS en Nederland worden ze al overspoeld met lof. Binnenkort doen ze ook in
België hun intrede: stressvrije scholen. 'Met behulp van transcendente meditatie kunnen
leerlingen er op hun dooie gemak genieën worden', klinkt het.**

Studenten van de Maharishi School of the Age of Enlightenment in Iowa mediteren enkele keren per dag, met opmerkelijke schoolresultaten als gevolg. Hun directeur Ashley Deans is momenteel in België om de 'stressvrije school' te promoten.

door Tina De Gendt

BRUSSEL | Wat vinden we tegenwoordig allemaal achter de schoolpoorten: kinderen onder de Rilatine, zestienjarigen aan de fles of aan de joint, depressie, zelfmoord, leraars met burn-out, om nog te zwijgen van het toenemende geweld. 'Al die fenomenen zijn symptomen van één en dezelfde ziekte', zegt Steven Vandenbosch, voorzitter van het Belgisch Comité voor Stressvrije Scholen. 'Stress.'

Zowel leraars als leerlingen staan de laatste jaren onder enorme tijds- en prestatiedruk. In het onderwijs zijn daarom in korte tijd nogal wat initiatieven ontstaan die school op een andere manier willen benaderen, zoals Steiner, Freinet, Iederwijs en noem maar op. Stressvrije scholen horen echter niet volledig thuis in dat rijtje methodescholen.

Stressvrije scholen zijn gewone scholen, waar kinderen aardrijkskunde en wiskunde leren in een ordinair klaslokaal, waar ze straf kunnen krijgen en waar heel wat huiswerk moet worden gemaakt. Het enige verschil is dat de leerlingen tweemaal per dag samen kruipen in een grote zaal om er een kwartiertje te mediteren.

En dat kwartiertje is volgens de schoolhoofden genoeg om een wereld van verschil te maken. De kinderen zijn rustiger, alerter en vriendelijker, de leraars komen opnieuw met plezier naar school. Zelfs met echte probleemkinderen boeken de stressvrije scholen een opmerkelijk resultaat. Zonder dat er Rilatine of een andere drug aan te pas komt, kunnen ze bij kinderen met ADHD een echte gedragsverandering teweegbrengen. En ook de studieresultaten zijn opmerkelijk beter dan in heel wat andere scholen.

Ondanks de namen van die scholen, 'de Vedische School' in Nederland en de 'Maharishi School' in de VS, zijn de stressvrije scholen niet religieus geïnspireerd. De basis van alles is de 'transcendente meditatie': een techniek die mensen in een 'vierde bewustzijnsfase' (dieper dan slaap) moet brengen. De techniek is ontleend aan Maharishi Mahesh Yogi, de Indische goeroe die onder andere The Beatles aan het mediteren bracht.

Het voordeel dat die techniek tegenover andere heeft, is dat ze makkelijk en leuk is, ook voor kinderen die niet van studeren en stilzitten houden. "Het enige wat je moet kunnen, is denken aan iets en het daarna vergeten", aldus dokter Ashley Deans, schoolhoofd van de Maharishi School of the Age of Enlightenment in Fairfield, Iowa, "en dat kunnen slechte leerlingen nu eenmaal bij uitstek goed".

De promotoren van die meditatie halen ook erg overtuigende, maar zeker niet overall onbetwiste, onderzoeksresultaten aan om het belang van meditatie voor het onderwijs en de samenleving aan te tonen. Zou zou transcendente meditatie niet alleen de bloeddruk en het stressgehalte verlagen, ze zou ook de symptomen van angststoornissen en zelfs ADHD kunnen verminderen.

Het meest overtuigende resultaat is echter de school van dokter Deans (zie kader), een pionier op het vlak van onderwijs met transcendentale meditatie, die nu de wereld rondtrekt om zijn model te promoten. In Nederland richtte Sjoerd Vos al twee scholen volgens die filosofie op: een in Amsterdam, een in Lelystad. Het schoolhoofd is zo enthousiast over de resultaten van zijn stressvrije school dat hij hoopt het model ook snel naar België te kunnen exporteren. In Vlaanderen staat transcendentale meditatie in het onderwijs nog in de kinderschoenen. Het Comité voor Stressvrije Scholen heeft recentelijk een stuk grond gekocht in Sint-Lambrechts-Woluwe, waar binnen enkele jaren een privéschool zou moeten staan voor transcendentale meditatie.

"Het is de bedoeling een soort 'tussenjaar' aan te bieden aan jongeren die pas uit het middelbaar onderwijs komen en nog niet goed weten welke richting ze uit willen", zegt Steven Vandenbosch, voorzitter van het comité. "Na verloop van tijd is het wel de bedoeling dat we ook een middelbare school organiseren. Alleen is het hier niet zo makkelijk als in de Verenigde Staten. Daarnaast hopen wij ook samen te kunnen werken met andere scholen die de techniek willen proberen."

Dankzij transcendentale meditatie worden leerlingen rustiger, alerter en vriendelijker. Ook de studieresultaten zijn opmerkelijk beter

Publicatiedatum : **2007-04-24**

Sectie : **Ego**

De man die zijn leerlingen leerde ontstressen
door **Tina De Gendt**

DE MORGEN 24/04/2007

Dokter Ashley Deans is sinds 1991 schoolhoofd van de Maharishi School of the Age of Enlightenment in Fairfield, in de Amerikaanse staat Iowa. Deans reist de wereld rond om zijn onderwijsmodel te promoten en gisteren was hij in België voor een driedaagse conferentie over stressvrije scholen.

De Maharishi School is een lagere en middelbare publieke school die geldt als rolmodel voor andere transcendentale-meditatiescholen. De leerlingen zitten jaar na jaar bij de top in de Verenigde Staten als er nationaal gestandaardiseerde examens afgenomen worden. De school heeft ondertussen al meer dan honderd prijzen weggekaapt in competities tussen scholen op regionaal, nationaal en internationaal niveau. Meer dan 95 procent van de leerlingen uit de middelbare school studeert voort.

Het idee voor 'stressvrije scholen' werd door de krant The New York Times op nummer één geplaatst in de lijst met 'beste ideeën van 2005'. Dat was ook het jaar waarin de Maharishi School een record aan prijzen wegkaapte op verschillende competities. Het Nationaal Gezondheidsinstituut van de Verenigde Staten heeft, gezien het succes van de Maharishi School, besloten 20 miljoen dollar steun toe te kennen aan wetenschappelijk onderzoek naar de invloeden van transcendentale meditatie op de gezondheid en intellectuele ontwikkeling.

Publicatiedatum : **2007-04-24**

Sectie : **Ego**