

I.D.13

Religionen und Weltanschauungen

Der Buddhismus – Von den indischen Wurzeln zur Weltreligion

Dr. Olaf Beuchling



© RAABE 2021

© Olaf Beuchling

Der Buddhismus strahlt für viele Jugendliche, die auf der Suche nach Orientierung im Leben sind, eine große Faszination aus. Der Buddhismus wird gleichermaßen in seinem historischen Entstehen als auch in seiner aktuellen weltweiten Verbreitung aufgearbeitet. Zudem werden sowohl theoretische Aspekte der buddhistischen Lehre als auch praktische Elemente des Buddhismus als gelebte Religion kennengelernt.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	9/10
Dauer:	6 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Vermittlung von Kenntnissen über die buddhistische Religion; Verstehen religiöser Phänomene; interkulturelle Dialogkompetenz; eigenständiges Recherchieren; kontemplative Kompetenz mit Meditations- und Stilleübungen
Thematische Bereiche:	Weltreligionen, Stifter von Religionen
Medien:	Texte, Grafiken, Bilder

Auf einen Blick

Vom Fürstensohn zum Stifter einer Weltreligion – Der Buddha

1./2. Stunde

M 1 **Ein Abbild von Buddha – Unser Bild von Buddha** / Zum Einstieg wird durch einen Bildimpuls das Vorwissen über Buddha und den Buddhismus aktiviert.

M 2 **Siddhartha Gautama: Vom wohlhabenden Höfling zum erleuchteten Buddha** / Die Schülerinnen und Schüler setzen sich ausführlich mit dem Lebenslauf des Begründers des Buddhismus auseinander. Sie überlegen gemeinsam, welche Stationen ihn besonders geprägt haben.

Benötigt: Projektionsmöglichkeit

Grundlagen der Buddhistischen Lehre

3./4. Stunde

M 3 **Was der Buddha lehrte: Der Mittlere Pfad** / Aus deinem Informationstext arbeiten die Lernenden heraus, was „Der Mittlere Pfad“ im Buddhismus ist.

M 4 **Die vier Edlen Wahrheiten: Von der Bedeutung des Leidens für den Buddhismus** / Zunächst wird hier erarbeitet, wieso das Leid originäre Grundlage der Buddhistischen Lehre ist, danach wird anhand eines Fallbeispiels die Auslegung der vier Edlen Wahrheiten diskutiert.

Lebensregeln des Buddhismus

5./6. Stunde

M 5 **Wie Buddhisten leben sollten: Der edle achthgliedrige Pfad** / Anhand eines kurzen Textes werden die ethischen Grundlagen buddhistischer Lebensführung erarbeitet

M 6 **Wie Buddhisten leben sollten: Die fünf Sittenregeln der Buddhisten** / Die Frage nach Lebensregeln im Buddhismus wird hier erarbeitet, anschließend findet in einem Transfer ein Vergleich zur eigenen Religion statt.

M 7 **Eine Meditationsübung – Anleitung für Lehrkräfte** / Die Meditation als zentrale Kontemplationsform des Buddhismus kann am Ende der Einheit stehen. Diese Anleitung lädt Anhänger verschiedener Weltanschauungen und Religionen ein teilzunehmen an einer angeleiteten Meditation.

Benötigt: Klangschale, Gong o.Ä., Timer

M 1**Ein Abbild von Buddha – Unser Bild von Buddha**

Unterschiedliche Buddha-Statuen sind auch in Deutschland immer wieder präsent. Hier kannst du zwei vergleichen.

Aufgaben

1. Betrachte das erste Bild. Welche Gedanken hast du dazu? Notiere sie.
2. Betrachte nun die große Buddha-Statue auf dem zweiten Bild. Notiere eine Beschreibung und überlege: Was fällt dir am Aussehen der Statuen auf, zum Beispiel an der Körper- oder der Handhaltung, der Farbe oder ihren Haaren? Was glaubst du, macht der dargestellte Buddha?
3. Was fällt dir sonst noch über den Buddhismus ein?



Abbildung 1 und 2: Buddha-Statuen in einem vietnamesischen Kloster in Hannover.

Fotos: Dr. Olaf Beuchling

M 5

Wie Buddhisten leben sollten: Der edle achtgliedrige Pfad

Nach welchen ethischen Richtlinien gestalten Buddhisten ihr Leben und welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es zur christlichen Ethik?

Aufgabe

Überlege, welche Begriffe welchem Bereich des achtgliedrigen Pfades zugeordnet werden können:
Rechte Einsicht – Rechter Lebenserwerb – Rechte Achtsamkeit – Rechte Anstrengung – Rechtes Handeln – Rechte Absicht – Rechtes Sich-Versenken – Rechte Rede

Der achtgliedrige Pfad

Die letzte der edlen vier Wahrheiten thematisiert die Vernichtung des Durstes bzw. der Gier. Der edle achtgliedrige Pfad gibt eine Zusammenfassung davon, mit welchen Verhaltensweisen reagiert werden kann. Nur wer sich bemüht, diese Verhaltensweisen umzusetzen, den erwartet der Ausstieg aus dem Kreislauf des Leidens.

Der achtgliedrige Pfad setzt sich aus drei Gruppierungen zusammen, die auf die Sittlichkeit (ethische Verhaltensweisen), die Vertiefung (meditative Sammlung) und das Wissen (Weisheit) abzielen. Die Ausformulierungen des achtgliedrigen Pfades richteten sich ursprünglich an die Gemeinschaft der Mönche.

Der edle achtfache Pfad							
Weisheit		Sittlichkeit				Vertiefung	

Eine Meditationsübung – Anleitung für Lehrkräfte

M 7

Meditation steht am Anfang des Buddhismus: Ohne meditative Versenkung hätte Gautama keine Erleuchtung erlangt. Sie stellt daher eine zentrale Praxisform des Buddhismus dar.

Zugleich hat das Interesse an der Meditation nicht unwesentlich zur Popularisierung des Buddhismus im Westen beigetragen. Man kann unter buddhistischer Meditation ein intentionales Training des eigenen Geistes verstehen, welches darauf abzielt, einen Zustand tiefer Versenkung zu erlangen. Es gibt ein breites Spektrum unterschiedlicher Vorgehensweisen in der buddhistischen Meditation. Einerseits wird Meditation als therapieähnliche Praxis zur Lebenshilfe erachtet, als Entspannungsübung oder Teil von Selbstoptimierungsversuchen. Das hat dann wenig Berührungspunkte zu den buddhistischen Lehren. Andererseits gibt es eine intensive Meditationspraxis, die auf Einsicht abzielt und wie sie nach wie vor in buddhistischen Klöstern oder in Zen-Gruppen praktiziert wird.

Die Übung kann ohne Vorerfahrung gemäß den nachfolgenden Erklärungen durchgeführt werden. Bei der Übung wird bewusst auf eine religiöse Komponente verzichtet, damit Teilnehmende unterschiedlicher weltanschaulicher Überzeugungen und Glaubens teilnehmen können, ohne sich in ihrer Identität herausgefordert zu fühlen. Atemmeditationen vereinen mehrere Vorzüge:

1. Sie sind **weltanschaulich neutral**: die Atmung ist ein neutrales Objekt, das keine religiöse Bedeutung aufweist und somit auch in religiös heterogenen Klassen eingesetzt werden kann.
2. Sie **erleichtern die Aufmerksamkeit**: Atmung ist mit Körperbewegungen und -empfindungen verbunden, die das Ausrichten und Halten der Aufmerksamkeit erleichtern.
3. Sie sind **binnengerichtet**: Mit der Atmung wird die Wahrnehmung von der äußeren Umgebung auf den Innenraum des Körpers und des Geistes gelenkt.
4. Sie sind **selbstregulierend**: Bei der Selbstregulation von vegetativer Erregung und Entspannung spielt die Atmung eine wichtige Rolle. Die Jugendlichen kennen das aus ihrem täglichen Leben – wie z. B. die höhere Herzschlagfrequenz und schnellere Atmung infolge von Aufregung oder der Versuch, durch tiefes Atmen zu mehr Ruhe zu kommen.
5. Sie sind **didaktisch variabel**: Meditation mit der Atmung bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, den Fokus der Aufmerksamkeit und die zeitliche Struktur einer Übungssitzung zu variieren.

Für den Schulunterricht bieten sich diese Meditationen daher besonders an.

Der Einstieg: Ein kleiner Test – das „Gedankenkarussell“

Das Gedankenkarussell ist eine vorbereitende Übung, die in kurzer Zeit einen Einstieg in den Sinn und Zweck meditativer Übungen verdeutlicht. Bei dem Gedankenkarussell geht es darum, für wenige Minuten die Hirnaktivität wahrzunehmen, wenn keine konkrete Aufgabe zu lösen ist. In der Hirnforschung bezeichnet man dies auch als *default modus*. Tatsächlich ist das Gehirn auch bei scheinbarer Untätigkeit aktiv. Im chinesischen Buddhismus sagt man, dass die Gedanken durch unser Bewusstsein springen wie sich spielende Affen von Ast zu Ast hangeln. Dieser „monkey mind“ bzw. das „Gehirnkarussell“ wird durch diese einführende Übung bewusst gemacht.

Vorgehensweise: Die Lehrkraft stoppt die Zeit, zwei Minuten reichen für die erste Übung aus. Die Teilnehmenden werden gebeten, die Augen zu schließen und auf ihren Atem zu achten. Schaffen sie es, länger als eine Minute auf die Atmung zu achten, oder schweifen sie gedanklich ab? Mussten sie sich an einem Punkt erneut konzentrieren? Mit diesem Test lernt man die unstete Natur der Aufmerksamkeit kennen. Ein gleichförmiger, alltäglicher Reiz wie die Atmung kann unsere Aufmerksamkeit nicht lange auf sich ziehen und an sich binden, wenn keine konkrete Aufgabe gestellt wird.