

## Auf einen Blick

### 1./2. Stunde

#### Vom Fürstensohn zum Religionsstifter – Der Buddha

**Stundenziel:** Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit dem Lebenslauf des Buddha auseinander und erarbeiten die prägendsten Stationen seines Lebens.

**M 1** **Unser Bild des Buddha**

**M 2** **Siddhartha Gautama – Der erste Buddha**

**Benötigt:** Projektionsmöglichkeit

### 3./4. Stunde

#### Grundlagen der Buddhistischen Lehre

**Stundenziel:** Die Lernenden erfahren, wofür „der Mittlere Pfad“ im Buddhismus steht und welche Bedeutung das Leiden in dieser Religion hat.

**M 3** **Was der Buddha lehrte – Der Mittlere Pfad**

**M 4** **Die vier Edlen Wahrheiten – Von der Bedeutung des Leidens**

### 5./6. Stunde

#### Lebensregeln des Buddhismus

**Stundenziel:** Die Schülerinnen und Schüler verstehen die ethischen Grundlagen buddhistischer Lebensführung und vergleichen diese mit ihrer eigenen Religion. Am Ende der Stunde besteht die Möglichkeit, eine angeleitete Meditation durchzuführen.

**M 5** **Der Weg zur Erlösung – Der edle achtgliedrige Pfad**

**M 6** **Wie Buddhisten leben sollten – Die fünf Sittenregeln der Buddhisten**

**M 7** **Eine Meditationsübung – Anleitung für Lehrkräfte**

**Benötigt:** Klangschale, Gong, Timer

## Unser Bild von Buddha

## M 1

Buddha ist der Ehrentitel von Siddhartha Gautama, der vor etwa 2500 Jahren lebte. Auf der Grundlage seiner Lehren entstand der Buddhismus. Von Buddha existiert eine Vielzahl von Statuen in allen Größen und Formen, auch hier in Deutschland.

### Aufgaben

1. Betrachten Sie das erste Bild. Notieren Sie ihre spontanen Gedanken zu der Statue.
2. Betrachten Sie nun die große Buddha-Statue auf dem zweiten Bild. Beschreiben Sie die Darstellung der Körper- und der Handhaltung sowie die farbliche Gestaltung. Stellen Sie begründete Vermutungen an, was der dargestellte Buddha macht und was durch die Statue zum Ausdruck gebracht werden soll.
3. Tragen Sie in der Klasse zusammen, was Sie bereits über den Buddhismus wissen und wo Sie in ihrem Alltag Spuren des Buddhismus begegnen.



Fotos: Dr. Olaf Beuchling

## M 3

## Was der Buddha lehrte – Der Mittlere Pfad

Siddhartha Gautama erfuhr einige Extreme in seinem Leben. Als er erkannte, dass weder das eine noch das andere Extrem ihm den gewünschten Erfolg brachten, suchte er einen Mittelweg und erlangte dadurch die Erleuchtung.

### Aufgaben

1. Was sind eigentlich Extreme? Nennen Sie Beispiele für Handlungen, Einstellungen oder Gedanken, die Sie als „extrem“ bezeichnen würden. Untersuchen Sie die Beispiele auf Gemeinsamkeiten.
2. Lesen Sie den Text und benennen Sie die Extreme, die der Buddha in seiner Lebensgeschichte erfahren hat.
3. Erläutern Sie mithilfe des Textes, warum es nach Ansicht des Buddhas besser ist, solche Extreme zu vermeiden.
4. Diskutieren Sie in der Klasse: Warum kann ein Leben in Reichtum zur Quelle von Leid werden?
5. Tragen Sie Situationen aus ihrem Alltag zusammen, in denen es besser ist, extreme Lebensweisen oder Ansichten zu vermeiden.

### Der Mittlere Pfad

Der Grundsatz buddhistischer Lehre wird auch als „Mittlerer Pfad“ bezeichnet. Das bedeutet, dass Extreme gemieden werden. Der Buddha hatte in seinem Leben zwei Extreme erfahren: das sorglose Leben eines reichen Prinzen im Palast und eine strenge Form der Askese, die ihn an die Grenze des Todes führte. Die buddhistische Kunst hat beides festgehalten: den jungen Prinzen Siddhartha im Mittelpunkt des höfischen Lebens als auch den abgemagerten Wanderasketen. Beides machte Gautama aber weder glücklich noch führte es ihn zu spiritueller Einsicht. In seiner ersten Predigt, der Predigt von Benares, betonte er, dass es besser sei, die Extreme, die er selbst erfahren hatte, zu meiden.

Er sprach zu seinen Zuhörern:

- 10 „Zwei Extreme sind, ihr Mönche, von Hauslosen<sup>1</sup> nicht zu pflegen. Welche zwei? Bei den Sinnendingen<sup>2</sup> sich dem Anhaften am Sinnenwohl hingeben, dem niederen, gemeinen, gewöhnlichen, unedlen, heillosen; und sich der Selbstqual<sup>3</sup> hingeben, der schmerzlichen, unedlen, heillosen. Diese beiden Extreme vermeidend, ist der Vollendete zum mittleren Vorgehen erwacht, das sehend und wissend macht, das zur Beruhigung, zum Überblick, zur Erwachung, zum Nirvāna führt.“ (Dhammacakkappavattana Vagga, Samyutta-Nikaya 56,11)

An anderen Stellen wird der Mittlere Pfad auch mit den Saiten eines Musikinstrumentes verglichen: Sind die Saiten nicht ausreichend gespannt, klingen sie nicht schön. Sind sie zu sehr gespannt, können sie reißen. Nur wenn ihre Spannung in der Mitte zwischen den beiden Extremen ist, klingen sie harmonisch.

<sup>1</sup> Als „Hauslose“ bezeichnet Siddhartha hier die Mönche.

<sup>2</sup> Unter „Sinnendingen“ versteht der Buddha die weltlichen Dinge des Lebens, die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können.

<sup>3</sup> Als „Selbstqual“ bezeichnet Buddha hier die Askese, bei der die Mönche auf alle „Sinnendinge“ verzichten.

## Die vier Edlen Wahrheiten – Von der Bedeutung des Leidens

M 4

### Aufgaben

1. Erläutern Sie die vier edlen Wahrheiten und fassen Sie sie jeweils in einem Satz zusammen.
2. Stellen Sie Vermutungen an: Welchen Einfluss hatten die damaligen Lebensverhältnisse auf das Verständnis von Leid? Recherchieren Sie weitere Informationen.
3. Lesen Sie sich das folgende Beispiel durch. Diskutieren Sie in der Klasse, wie dieses Glücksgefühl aus buddhistischer Sicht interpretiert werden kann. Bringen sie anschließend ihre persönliche Meinung zum Ausdruck:

Sandra und Oliver sind frisch verliebt. Beide sind glücklich, sich gefunden zu haben. Sie verbringen viel Zeit miteinander und fühlen sich wie im siebten Himmel.



### Die vier Edlen Wahrheiten

#### *Erste Wahrheit: Die edle Wahrheit über das Leiden*

Der Buddha sagte: „Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Wehklage, Schmerz, Unmut und Unrast sind Leiden; die Vereinigung mit dem Ungeliebten ist Leiden, die Trennung von Geliebtem ist Leiden; was man wünscht, nicht zu erlangen, ist Leiden.“

#### *Zweite Wahrheit: Die edle Wahrheit über den Ursprung des Leidens*

Der Buddha sagte: „Und dieses ist die edle Wahrheit vom Ursprung von Leiden: das Verlangen, welches zu weiterem Werden treibt, begleitet von Begierde und Lust, Genüsse nun hier und nun dort, das heißt Verlangen nach Sinnesvergnügen, Verlangen nach Werden, Verlangen nach Nicht-Werden.“

#### *Dritte Wahrheit: Die edle Wahrheit über die Beendigung des Leidens*

Der Buddha sagte: „Durch das Erlöschen der Ursachen erlischt das Leiden: Das restlose Vergehen, Enden, Abkehren, Abtreten, Aufgeben und Loslassen genau dieses Verlangens.“

#### *Vierte Wahrheit: Die edle Wahrheit über den Pfad der Ausübung, der zur Beendigung des Leidens führt.*

Der Buddha sagte: „Und dieses ist die edle Wahrheit über den Pfad der Ausübung, der zur Beendigung von Leiden führt: genau dieser edle achtfache Pfad: rechte Ansicht, rechte Entschlossenheit, rechte Sprache, rechte Handlung, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Konzentration.“

## M 5

## Der Weg zur Erlösung – Der edle achtgliedrige Pfad

Der edle achtgliedrige Pfad beschreibt, wie Buddhistinnen und Buddhisten zur Erleuchtung und damit zur Erlösung, dem sogenannten Nirwana gelangen können. Auch Christinnen und Christen streben die Erlösung an, glauben jedoch an einen anderen Weg.

### Aufgaben



1. Ordnen Sie die acht Bereiche des achtgliedrigen Pfades den drei Gruppierungen (ethische Verhaltensweisen, meditative Sammlung, Weisheit) zu.

*Rechte Einsicht – Rechter Lebenserwerb – Rechte Achtsamkeit – Rechte Anstrengung – Rechtes Handeln – Rechte Absicht – Rechtes Sich-Versenken – Rechte Rede*



2. Erläutern Sie mithilfe von Hebr 9,9-12, wie Erlösung nach christlicher Vorstellung erreicht wird. Vergleichen Sie diese Vorstellung mit der buddhistischen Lehre.
3. Betrachten Sie das Bild und erläutern Sie, inwiefern es für den achtgliedrigen Pfad steht. Gestalten Sie anschließend ein passendes Symbolbild zur christlichen Erlösungsvorstellung.

### Der achtgliedrige Pfad

Der achtgliedrige Pfad ist die vierte edle Wahrheit. Er zeigt den Weg zur Vernichtung des Durstes bzw. der Gier. Der edle achtgliedrige Pfad gibt Hinweise, mit welchen Verhaltensweisen ein Mensch auf Gier in seinem Leben reagieren kann. Nur wer sich bemüht, diese Verhaltensweisen umzusetzen, den erwartet der Ausstieg aus dem Kreislauf des Leidens und damit die Erlösung.



Der achtgliedrige Pfad setzt sich aus drei Gruppierungen zusammen. Diese drei Gruppierungen zielen auf die Sittlichkeit (ethische Verhaltensweisen, die Vertiefung (meditative Sammlung) und das Wissen (Weisheit) ab. Alle drei Bereiche müssen in der Lebensführung berücksichtigt werden.

Die acht Speichen des Dharma-Rades (Dharmachakra) stehen für den achtgliedrigen Pfad.

Grafik: Domdomegg/Wikimedia/CC BY-SA 4.0



### Hebr 9,9-14

#### Das Opfer Christi

<sup>9</sup>Das ist ein Gleichnis, das auf die gegenwärtige Zeit hinweist, in der Gaben und Opfer dargebracht werden, die das Gewissen des Opfernden nicht zur Vollkommenheit führen können; <sup>10</sup>es handelt sich nur um Speisen und Getränke und allerlei Waschungen, äußerliche Vorschriften, die bis zu der Zeit einer besseren Ordnung auferlegt worden sind. <sup>11</sup>Christus aber ist gekommen als Hohepriester der künftigen Güter durch das größere und vollkommene Zelt, das nicht von Menschenhand gemacht, das heißt nicht von dieser Schöpfung ist. <sup>12</sup>Nicht mit dem Blut von Böcken und jungen Stieren, sondern mit seinem eigenen Blut ist er ein für alle Mal in das Heiligtum hineingegangen und so hat er eine ewige Erlösung bewirkt. <sup>13</sup>Denn wenn schon das Blut von Böcken und Stieren und die Asche einer jungen Kuh die Unreinen, die damit besprengt werden, so heiligt, dass sie leiblich rein werden, <sup>14</sup>um wie viel mehr wird das Blut Christi, der sich selbst als makelloses Opfer kraft des ewigen Geistes Gott dargebracht hat, unser Gewissen von toten Werken reinigen, damit wir dem lebendigen Gott dienen.

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift. © 2016 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart

## Eine Meditationsübung – Anleitung für Lehrkräfte

M 7

Meditation steht am Anfang des Buddhismus: Ohne meditative Versenkung hätte Siddhartha Gautama keine Erleuchtung erlangt. Sie stellt daher einen zentralen Pfeiler 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 dabei ein breites Spektrum unterschiedlicher Vorgehensweisen. Einerseits wird Meditation als therapieähnliche Praxis zur Lebenshilfe erachtet, als Entspannungsübung oder Möglichkeit der Selbstoptimierung. Diese Herangehensweisen haben jedoch wenig Berührungspunkte zu den buddhistischen Lehren. Auf der anderen Seite gibt es eine intensive Meditationspraxis, die auf Einsicht abzielt und die bis heute in buddhistischen Klöstern oder Meditationsgruppen praktiziert wird.

Die folgende Übung kann ohne Vorerfahrung durchgeführt werden. Es wird bewusst auf eine religiöse Komponente verzichtet, damit Menschen unterschiedlicher weltanschaulicher Überzeugungen 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 hat 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 **innengerichtet**: 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 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 Mediationen 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. Es geht 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 unser Gehirn auch bei scheinbarer Untätigkeit aktiv. Im chinesischen Buddhismus sagt man, dass die Gedanken durch unser Bewusstsein springen wie spielende Affen, die sich von Ast zu Ast hangeln. Dieser sogenannte „monkey mind“ bzw. das „Gehirnkarussell“ wird den Lernenden 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 des Geistes kennen. Ein gleichförmiger, alltäglicher Reiz wie die Atmung kann unsere Aufmerksamkeit nicht lange auf sich ziehen, wenn keine konkrete Aufgabe gestellt wird. Schon bald drängen sich Gedanken in den Vordergrund: Gedanken darüber, was man gerade macht, warum man es macht oder was man sonst so alles machen könnte. Der Test führt uns vor Augen, wie unstet unser Geist sein kann. In der Meditation versucht man hingegen, den aufkommenden Gedanken nicht hinterherzujagen,



aber auch nicht vor ihnen wegzulaufen. Stattdessen wählt man ein Objekt für die Meditation, zu dem die Übenden zurückkehren, sobald ihre Gedanken abschweifen. Durch beständiges Üben werden die Phasen der Achtsamkeit länger und man bemerkt früher, wenn man mit seinen Gedanken abgedriftet ist.

### **Die Atemmeditation**

Nun beginnt die eigentliche Meditation. Je nach Einschätzung der Lehrkraft kann sie 5 bis 10 Minuten dauern. Anfang und Ende der Meditation sollten durch einen beruhigenden Gong markiert werden. Dies kann durch das Anschlagen einer Klangschale geschehen oder den Einsatz einer entsprechenden App, bei der sich die Dauer der Meditation und der Gong voreinstellen lassen. Die Lehrkraft sollte selbst an der Meditation teilnehmen.

#### *Sitzhaltung*

In einem Klassenzimmer bietet es sich an, dass die Schülerinnen und Schüler auf ihren Stühlen sitzen bleiben. Sie sitzen aufrecht, aber entspannt und die Handflächen ruhen entspannt auf den Oberschenkeln. Die Füße berühren vollständig den Boden. Die Augen sind leicht geschlossen.

#### *Übung*

Für die Atemmeditation gibt es eine einfache Aufgabe für die Meditierenden: Sie sollen in Gedanken ihre Atemzüge von eins bis zehn zählen. Es wird ruhig durch die Nase geatmet. Bei jedem Ausatmen wird der Atemzug gedanklich gezählt („eins“). Beim nächsten Ausatmen „zwei“ etc. Ziel ist es, bis zehn zu zählen und dann wieder von vorne anzufangen. Sollten die Gedanken zwischendurch abschweifen, beginnt man wieder bei „eins“.

#### *Hinweise zur Sitzhaltung für die Teilnehmenden*

Wir sitzen entspannt, aber aufrecht. Der Rücken berührt die Stuhllehne nicht. Die Handflächen ruhen auf den Oberschenkeln. Die Fußsohlen berühren mit der gesamten Fläche den Fußboden. Wir halten den Kopf gerade, das Kinn leicht eingezogen. Die Augen sind geschlossen und bleiben während der gesamten Zeit geschlossen, bis wieder der Gong ertönt. Dann öffnen wir langsam die Augen.

#### *Hinweise zur Atmung für die Teilnehmenden*

Wir zählen unsere Atemzüge von eins bis zehn. Wir atmen ruhig durch die Nase ein. Wenn wir dann ausatmen, zählen wir in Gedanken „eins“. Wir atmen wieder ruhig, aber natürlich ein. Beim Ausatmen zählen wir in Gedanken „zwei“. Dies machen wir, bis wir bei zehn angekommen sind. Dann beginnen wir wieder bei eins. Wenn wir zwischendurch bemerken, dass unsere Gedanken abgeschweift sind, bringt uns das Zählen der Atemzüge wieder zurück in die Übung. Wir beginnen dann jedes Mal erneut bei „eins“. Schaffen wir es, unsere Atemzüge mehrmals bis zehn zu zählen, ohne abzudriften?