

## Die Kunst der Achtsamkeit und die Ethik des Buddhismus

Rechte Achtsamkeit  
steht im Mittelpunkt der  
buddhistischen Lehren.  
Sie ist ihr Herzstück.

Vor 2600 Jahren  
hat der Buddha seinen  
Laienschülerinnen und  
-schülern Richtlinien an  
die Hand gegeben, die ihnen  
helfen sollten, ein friedvolles  
und glückliches Leben zu  
führen. Das waren die  
fünf Übungen der  
Achtsamkeit.

Ein Symbol für Achtsamkeit: Unten das unaufhörliche Kreisen der Gedanken, oben die Spirale, die für die Kraft der Aufmerksamkeit steht, sich aus diesem Zyklus zu befreien.

Ladina Rossel, Freiburg

**Klasse:** 9/10

**Dauer:** 10 Stunden

**Inhalt:** Was ist unter dem buddhistischen Konzept der Achtsamkeit zu verstehen? Was ist mit rechter Rede und rechtem Denken gemeint? Wie kann es uns gelingen, im Augenblick zu leben? Wie kultiviert man positive Geisteszustände wie Freude, Mitgefühl und liebende Güte? Worum geht es in den fünf Achtsamkeitsübungen des buddhistischen Mönches Thich Nhat Hanh? Was sind die Kerngedanken buddhistischer Ethik? Wie kann es gelingen, Verantwortung für die Natur und unsere Mitmenschen zu übernehmen?

## III Internetlink

<http://www.buddhismus-deutschland.de/wp-content/uploads/Literaturempfehlungen-AG-Untericht1.pdf>

Hier finden Sie eine interessante Übersicht über Literatur zum Thema sowohl für Schülerinnen und Schüler als auch für Lehrerinnen und Lehrer.

**Materialübersicht****Stunde 1 und 2 Erste Achtsamkeitsübung – über die wechselseitige Abhängigkeit**

- M 1 (Ab) Nichts existiert für sich allein!
- M 2 (Tx) Die erste Achtsamkeitsübung – Achtung vor dem Leben
- M 3 (Bd) Wo ist der Platz der Ethik innerhalb der buddhistischen Lehre?
- M 4 (Ab) Warum befolgen Buddhisten die fünf Achtsamkeitsübungen?

**Stunde 3 und 4 Zweite Achtsamkeitsübung – über Stress, Gier und Großzügigkeit**

- M 5 (B/Fo) Was ist Meditation?
- M 6 (Ab) Warum meditieren Buddhisten?
- M 7 (Tx) Die zweite Achtsamkeitsübung – Großzügigkeit

**Stunde 5 und 6 Dritte und vierte Achtsamkeitsübung – über Verantwortung und achtsame Kommunikation**

- M 8 (Tx) Warum führt Gier zu Leid und Besitzen-Wollen zu Mangel?
- M 9 (Ab) Die dritte Achtsamkeitsübung – sexuelle Verantwortung übernehmen
- M 10 (Ab) Die vierte Achtsamkeitsübung – aufmerksames Zuhören und liebevolles Sprechen

**Stunde 7 und 8 Die vier unermesslichen Geisteshaltungen**

- M 11 (Tx) Leid umfasst Glück – Glück umfasst Leid
- M 12 (Tx) Leiden und Freude gehen Hand in Hand – von den vier unermesslichen Geisteshaltungen
- M 13 (Ab) Was bedeutet Gleichmut? – Von den vier unermesslichen Geisteshaltungen
- M 14 (Ab) „Wie kannst du so etwas zu mir sagen?!“ – Ein Rollenspiel zu rechter Rede
- M 15 (Ab) „Wie fühlst du dich?“ – Benenne deine Gefühle!
- M 16 (Ab) Was bewirken die vier unermesslichen Geisteshaltungen?
- M 17 (Ab) Was brauche ich wirklich? – Ein Gedankenexperiment

**Stunde 9 und 10 Fünfte Achtsamkeitsübung – über Verzicht und Glück**

- M 18 (Ab) Die fünfte Achtsamkeitsübung – achtsamer Umgang mit Konsumgütern
- M 19 (Tx) Was bedeutet „rechte Achtsamkeit“ im Buddhismus?
- M 20 (Tx) Wie verfasse ich einen Essay?
- M 21 (Bd/Fo) Aspekte buddhistischer Ethik – eine Abschlussreflexion

**Minimalplan**

Verfügen die Lernenden über das entsprechende Vorwissen, kann M 3 entfallen. In der vierten Doppelstunde können M 14 und M 15 entfallen, stattdessen wird M 17 behandelt. Die Einstiegsmeditationen zu Beginn jeder Stunde können entfallen bzw. gekürzt werden.

**Abkürzungen**

**Ab** = Arbeitsblatt, **Bd** = Bild, **Fo** = Farbfolie, **Tx** = Text

## M 1

## Nichts existiert für sich allein!

Was ist in einem Blatt Papier alles verborgen? Was verbindet dieses Papier mit der Sonne und vielleicht sogar mit dir? Der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh beantwortet diese Fragen im nachfolgenden Text anhand von Beispielen. Sie verdeutlichen zugleich den Titel des Textes und helfen, einen zentralen Grundsatz der buddhistischen Weltansicht zu verstehen.

Seht die Wolke, die in diesem Blatt Papier schwebt. Wenn ihr genauer hinschaut, werdet ihr sie sehen können. Ohne die Wolke wird kein Regen sein. Ohne Regen können Bäume nicht wachsen, und ohne Bäume können wir kein Papier herstellen. Für die Existenz des Papiers ist die Wolke wesentlich. Wenn die Wolke nicht ist, kann auch das Blatt Papier nicht sein. Wir können also sagen, dass die Wolke und das Papier einander bedingen und durchdringen.

Betrachten wir dieses Blatt Papier näher, so können wir auch den Sonnenschein darin sehen. Ist der Sonnenschein nicht da, kann der Wald nicht wachsen. Tatsächlich kann nichts wachsen. Und so wissen wir, dass auch der Sonnenschein in diesem Papier ist und dass sie sich wechselseitig bedingen und durchdringen.

Und wenn wir weiter hinschauen, so sehen wir den Holzfäller, der den Baum fällt und ihn zur Mühle bringt, damit aus dem Baum Papier werden kann. Und wir sehen den Weizen. Wir wissen, dass der Holzfäller ohne sein tägliches Brot nicht leben kann, und daher ist der Weizen, der zu seinem Brot wurde, auch in diesem Blatt Papier; ebenso wie die Mutter und der Vater des Holzhändlers es sind.

Betrachten wir es in dieser Weise, so sehen wir, dass das Blatt Papier ohne all diese Dinge nicht existieren kann. Schauen wir noch genauer hin, so sehen wir auch uns darin. Das ist nicht so schwer zu verstehen, denn wenn wir ein Blatt Papier betrachten, so ist es ein Teil unserer Wahrnehmung. Euer Geist ist ebenso darin wie der meine. Daher können wir sagen, dass alles in diesem Stück Papier enthalten ist, Ihr könnt nicht herausgreifen, was nicht darin ist – Zeit, Raum, die Erde, der Regen, die Mineralien der Erde, der Sonnenschein, die Wolke, der Fluss, die Hitze. Alles existiert gleichzeitig in diesem Stück Papier. Das Stück Papier ist, weil alles andere ist.

[...] Tatsächlich besteht dieses Blatt Papier nur aus „Nicht-Papier-Elementen“. Ohne Nicht-Papier-Elemente wie Geist, Holzfäller, Sonnenschein und so weiter wird kein Papier möglich sein. So durchdringt dieses Blatt Papier auch ist. Es enthält das ganze Universum in sich.

Text: Thich Nhat Hanh. In: Lotusblätter. Zeitschrift für Buddhismus. Verlag Deutsche Buddhistische Union, München 1990.

## Aufgaben

1. Ergänze das Beziehungsnetz der Meditation durch die im Text beschriebenen Bestandteile.
2. Überlege: Welche Bedeutung könnte der Titel des Textes haben? Erkläre ihn anhand eines Beispiels. Tausche dich dazu zuvor mit deinem Nachbarn aus.



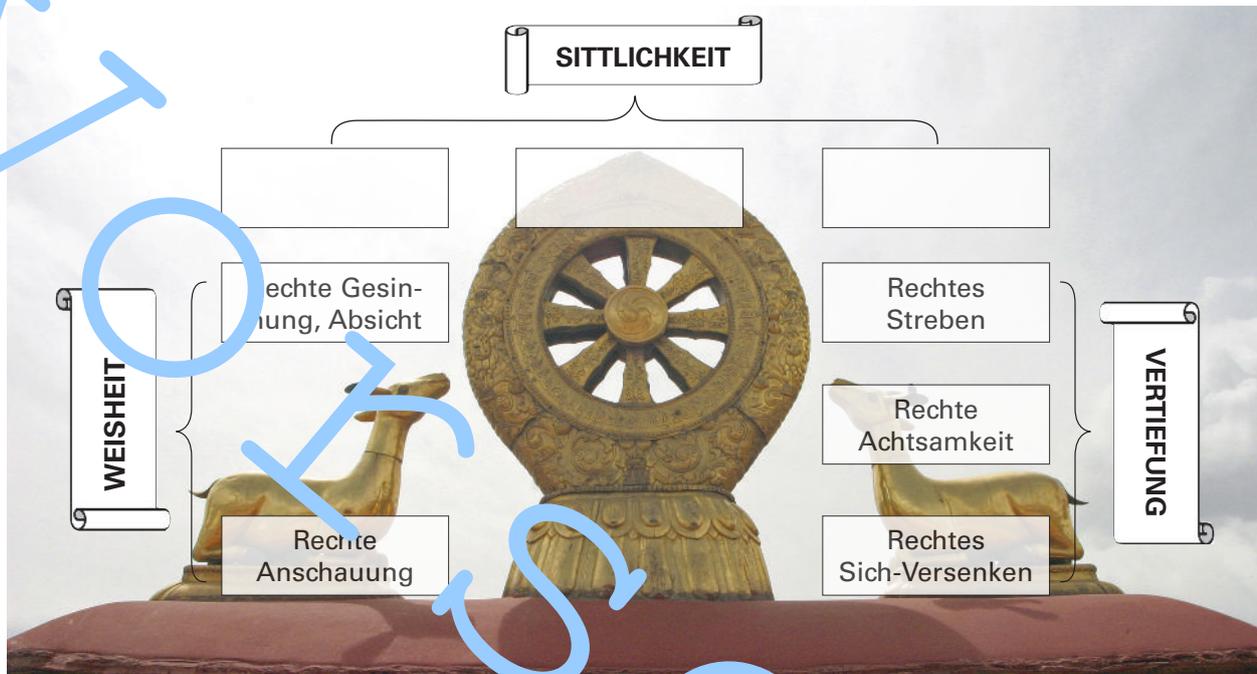
Thich Nhat Hanh wurde 1926 in Vietnam geboren. Mit 16 Jahren trat er in ein Kloster ein, wurde Mönch und bald Mitbegründer der Bewegung „Engagierter Buddhismus“, welche für ihre Hilfs- und Sozialprojekte im Vietnamkrieg bekannt wurde. Nach einer Reise in die USA wurde Thich Nhat Hanh 1966 die Rückkehr nach Vietnam verweigert. Seitdem lebt er in Frankreich im Exil. Dort gründete er 1982 eine buddhistische Gemeinschaft und ein internationales Retreat-Zentrum. Thich Nhat Hanh unternimmt regelmäßig Reisen durch Europa, die USA und Asien. Dort lehrt er, leitet Retreats und setzt sich unermüdlich für Frieden und Menschenrechte ein. Er verfasste unzählige Bücher und zählt zu den bekanntesten und verehrtesten Zen-Meistern unserer Zeit.

© Philippe Lissac/Godong/Corbis.

### M 3

## Wo ist der Platz der Ethik innerhalb der buddhistischen Lehre?

Du siehst in diesem Bild ein Rad mit acht Speichen. Sie symbolisieren den „edlen achtfachen Pfad“ der Lehre Buddhas. Wer ihn befolgt, glauben Buddhisten, vermag Ausgang zu finden aus dem Kreislauf des Leidens und der Wiedergeburt. Hierbei spielt die Ethik eine zentrale Rolle.



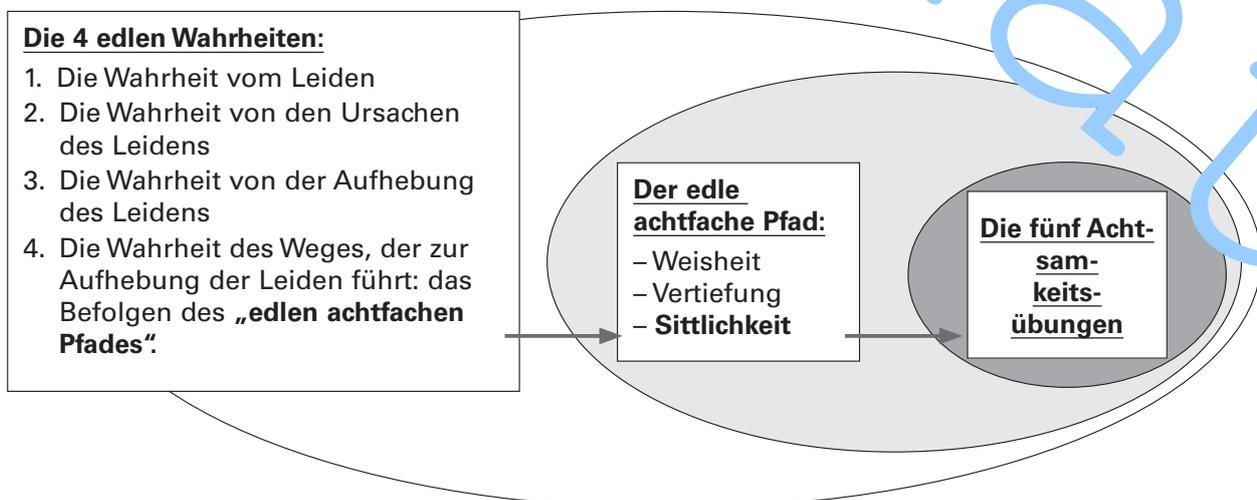
© Thinkstock/iStock

#### Aufgabe

Überlege, welche der folgenden Stichpunkte der „Sittlichkeit“ des „edlen achtfachen Pfades“ zuzuordnen sind: rechte Rede, rechte Erkenntnis, rechtes Streben, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb. Wähle die passenden drei Begriffe aus und notiere sie im Schaubild oben.

#### Tipp

Zwei der Begriffe stellen Synonyme bereits im Schaubild notierter Teile des „achtfachen Pfades“ dar. Überlege zunächst, welche das sein könnten. Sie kannst du ausschließen.



**M 5****Was ist Meditation?**

*Der historische Buddha suchte viele Jahre lang vergeblich nach Erlösung. Erst als er tagelang in einer Meditation versunken unter dem Bodhibaum saß, fand er Erleuchtung und auf diesem Wege Eingang ins Nirwana. Die Meditation erwies sich als ein Schlüssel, sein Ziel zu erreichen. Deshalb kommt der Meditation im Buddhismus eine zentrale Rolle zu.*



© Thinkstock/iStock.

**Aufgaben**

1. Notiere die Assoziationen, welche das Bild in dir wachruft. Wie wirkt es auf dich?

---

---

---

2. Erläutere, was du mit dem Begriff „Meditation“ verbindest.

---

---

---

## M 8

## Warum führt Gier zu Leid und Besitzen-Wollen zu Mangel?

„Aus dem Besitzen-Wollen entsteht Mangel, aus dem Nichtanhaften Zufriedenheit.“  
(Kalu Rinpoche)

Warum führt Gier zu Leid? Ein zentrales Problem besteht nach buddhistischer Ansicht im Anhaften an Dingen. Wir klammern uns an unserem Eigentum fest und machen uns so von ihm abhängig. Das führt zu Leiden. Wie erklärt das der Dalai Lama?

„Wenn das, was wir erstreben, begrenzt ist [– so wie es für Besitz und Geld zutrifft –], dann ist es mehr als wahrscheinlich, dass wir selbst dann nicht zufrieden sind, wenn wir es erlangt haben. Nehmen wir das Streben nach Reichtum: Selbst wenn jemand [...] in der Lage wäre, die Wirtschaft eines ganzen Landes an sich zu reißen, dann würden seine Überlegungen aller Wahrscheinlichkeit nach in die Richtung gehen, auch die Wirtschaft anderer Länder an sich zu bringen. Das Begehren nach endlichen Dingen kann nie wirklich befriedigt werden.“

- 10 Wenn wir dagegen Zufriedenheit kultivieren, dann kann uns nichts enttäuschen oder ernüchtern. Mangelnde Zufriedenheit oder Genügsamkeit – ich könnte auch sagen Gier – legt den Samen für den Neid und einen aggressiven Wettbewerb und führt zu einer Kultur des exzessiven Materialismus<sup>1</sup>. Die daraus
- 15 entstehende negative Atmosphäre lässt alle möglichen gesellschaftlichen Übel entstehen, unter denen sämtliche Mitglieder dieser Gruppierung zu leiden haben.“

Text: Dalai Lama: Das Buch der Menschlichkeit. Eine Ethik für unsere Zeit. Gustav Lübbe Verlag, Bergisch Gladbach 2000. S. 181.

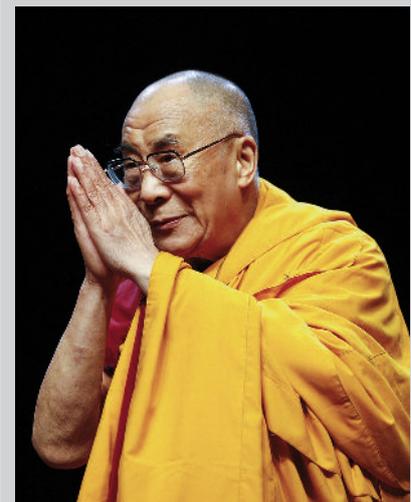
### Begriffsdefinition

- <sup>1</sup> *exzessiver Materialismus*: exzessiv bedeutet maßlos, übertrieben. Mit Materialismus ist hier eine Einstellung gegenüber dem Leben gemeint, die lediglich auf Besitz und Gewinn ausgerichtet ist.

*Der Dalai Lama räumt ein, dass Wohlstand eine grundlegende Voraussetzung für ein glückliches Leben ist. An Reichtum ist nichts Falsches, wenn er ehrlich erworben wurde. Geld und Besitz können sinnvoll verwendet werden. Sie sollten jedoch nicht unser Leben bestimmen. Denn wie alle Dinge können wir sie verlieren, was zur Quelle von Leiden würde.*

### **Aufgabe**

Erläutere in deinen Worten den Zusammenhang von Reichtum, Besitz, Gier, Anhaftung und Leiden.



© Thinkstock/Getty Images news

Der XIV. Dalai Lama, geboren 1935 in Osttibet, ist seit seinem 14. Lebensjahr das geistliche und war bis 2011 auch das weltliche Oberhaupt der Tibeter. Nach der Besetzung Tibets durch China floh er 1959 nach Indien, wo er seitdem im Exil lebt. 1989 wurde er für seinen Einsatz für Frieden, Gerechtigkeit und Verständigung, besonders auch unter den verschiedenen Weltreligionen, mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet. Er zeigt großes Interesse an wissenschaftlichen Themen und setzt sich für den Dialog von buddhistischer Lehre und westlicher Wissenschaft ein.

## M 14

## „Wie kannst du so etwas zu mir sagen?!“ – Ein Rollenspiel zu rechter Rede

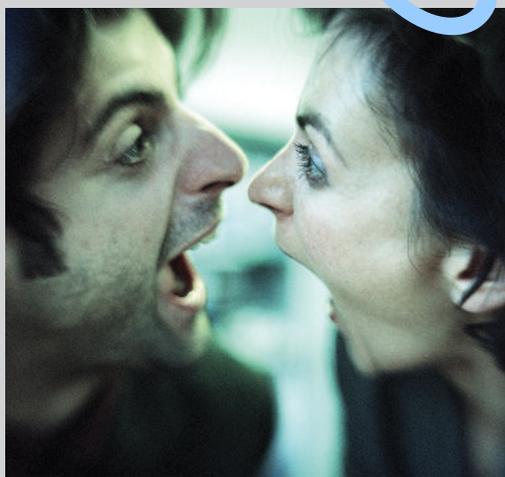
„Sprich nur dann, wenn du wirklich sicher bist, dass du gelassen und liebevoll sprechen wirst.  
Du musst dich darin üben, damit dir das gelingt.“ (Thich Nhat Hanh)

Versetze dich im nachfolgenden Rollenspiel in die vorgegebene Rolle. Erprobe, wie du dich in den zwei skizzierten Situationen verhalten könntest. Achte dabei auf deine Gefühle und darauf, wie du kommunizierst.

Angenommen, deine beste Freundin oder dein bester Freund sagt etwas Unfreundliches zu dir. Du bist verletzt. Was geht dir durch den Kopf? Wie verhältst du dich? Wie kommunizierst du in dieser Situation? Welche Gefühle bewegen dich?

### Aufgabe

1. Bildet Kleingruppen.
2. Überlegt euch zuerst ein konkretes Fallbeispiel. Beantwortet dann die nachfolgenden Fragen. Notiert eure Überlegungen.
3. Probt zwei Versionen eurer Situation.
  - a) Lasst euch von euren Gefühlen bestimmen. Reagiert emotional. Überlegt, wie der Konflikt unter diesen Voraussetzungen ausgehen könnte.
  - b) Versucht, achtsam miteinander zu kommunizieren. Wie geht das Rollenspiel nun aus? Gibt es eine Lösung im skizzierten Konflikt?



Lasst euch von euren Gefühlen bestimmen. Wie geht der Konflikt aus?

→



Geht achtsam miteinander um. Wie geht der Konflikt aus?

→

© Beide Bilder: Colourbox.com.

## M 20

## Wie verfasse ich einen Essay?

Was versteht man unter einem Essay?

Unter einem Essay versteht man eine philosophische (oder literarische) kurze Abhandlung. Der Verfasser setzt sich **subjektiv, kritisch und argumentativ** mit einem philosophisch-ethischen Problem, mit einer Frage oder einer Behauptung auseinander.

Was sind Kriterien für die Bewertung eines Essays?

Ist der Essay originell? Wurde die Ausgangsthese durch überzeugende Argumente gestützt? Wurde die dargelegte Position **schlüssig begründet**? Wurde der eigene Standpunkt durch **persönliche Erfahrungen** belegt? Wurden von der eigenen Position abweichende Meinungen dargelegt und sinnvoll bewertet?

Welche Fragen eignen sich zur schriftlichen Stellungnahme in einem Essay? – Beispiele

- Kann die Ethik des Buddhismus unser Verhältnis zur Natur in Zeiten der Umweltzerstörung zum Positiven hin verändern?
- Welche Vorteile hat achtsame Kommunikation? Wo liegen ihre Grenzen?
- Kann die buddhistische Ethik unsere zwischenmenschlichen Beziehungen positiv beeinflussen?
- Sorgt Achtsamkeit dafür, dass ich im Alltag und in Konfliktsituationen gelassener reagiere?

Welche formalen Kriterien sind zu beachten?

- Der Essay umfasst mindestens 3 DIN-A4-Seiten: Schrift: 12 Punkt, Zeilenabstand: 1,5, Schriftart: Times New Roman.
- Jedes Zitat ist mit genauen Quellenangaben zu versehen.



## M 21

## Aspekte buddhistischer Ethik – eine Abschlussreflexion

Die folgenden Bilder illustrieren unterschiedliche Themen buddhistischer Ethik. Welche könnten das sein?



© Alle Bilder: Thinkstock/iStock

### Aufgaben

1. Wähle ein Bild aus, das dich anspricht. Welche Assoziationen, Gedanken und Gefühle ruft es in dir wach?
2. Erläutere, welchen Aspekt buddhistischer Ethik es veranschaulicht.