

## V.8

### Religionen und Weltanschauungen

# Die Kunst der Achtsamkeit und die Ethik des Buddhismus

Nach einer Idee von Ladina Rossel, Freiburg



© RAABE 2019

© mmac72/E+

Unsere westliche Kultur ist geprägt von Individualisierung, Beschleunigung und Konsum, im Gegensatz wird im Buddhismus die Einheit alles Existierenden betont, genauso wie auch die Bedeutung der Selbstgenügsamkeit. Im Rahmen dieser Einheit setzen sich die Lernenden mit den zentralen Inhalten buddhistischer Ethik auseinander und üben Verhaltensweise der Achtsamkeit ein. Bezugspunkt ist dabei stets der Alltag der Lernenden. Von ihren Erfahrungen ausgehend reflektieren die Jugendlichen die Intentionen und Grundaussagen buddhistischer Ethik. Sie lernen in der Gruppenarbeit ethisch-moralisch zu argumentieren, achtsam miteinander umzugehen und sich im gegenseitigen Respekt voneinander auszutauschen.

---

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe:** 10

**Dauer:** 1 Bausteine (10 Unterrichtsstunden)

**Kompetenzen:** Zentrale Texte buddhistischer Ethik verstehen und untereinander in Beziehung setzen, Argumente kritisch beurteilen und reflektieren, die eigene Meinung in Diskussionen begründet darlegen, in der Gruppe konzentriert und konstruktiv zusammen arbeiten, die eigene Selbstwahrnehmung reflektieren.

**Thematische Bereiche:** Weltreligionen, Buddhismus, buddhistische Ethik

**Zusatzmaterialien:** Meditationsvorschläge, Essay Leitfaden

---

## Auf einen Blick

### Erste Achtsamkeitsübung – Über die wechselseitige Abhängigkeit

1. Baustein

**Inhalt** Zu Beginn setzen die Schüler sich mit dem Gesetz wechselseitiger Abhängigkeit auseinander sowie ethischen Themen der ersten Achtsamkeitsübung: der Schutz des Lebens und der Gewaltverzicht. Außerdem vertiefen sie den Achtfachen Pfad der buddhistischen Lehre.

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

**Benötigt:** M 3 auf Folie kopieren.

**Kombination:** Bei Zeitknappheit können Sie die Lösungen der M 3 vorgeben.

### Zweite Achtsamkeitsübung – Über Stress, Gier und Großzügigkeit

2. Baustein

**Inhalt** Die zweite Achtsamkeitsübung widmet sich der Frage nach dem Umgang der Menschen untereinander. Wie weit ist die Möglichkeit bestehende soziale Ungerechtigkeiten zu beseitigen. Dies setzen die Lernenden in den Kontext der Meditation.

- M 5** Was ist Meditation?  
**M 6** Warum meditieren Buddhisten?  
**M 7** Die zweite Achtsamkeitsübung – Großzügigkeit

**Benötigt:** Folien und Folienstifte für die Ergebnissicherung zur Gruppenarbeit

**Kombination:** M 5 kann bei Zeitmangel entfallen.

### Dritte und vierte Achtsamkeitsübung – Über Verantwortung und achtsame Kommunikation

3. Baustein

**Inhalt** Was ist lebensnotwendig? Und worauf kann ich verzichten? Die Lernenden vergleichen ihre Haltung gegenüber Besitz mit Überzeugungen des Dalai Lama. Ausgehend von der sexuellen Verantwortung erarbeiten die Lernenden die Bedeutung der Verantwortung im Allgemeinen. Im Zentrum steht die Achtsamkeit bei der Kommunikation.

- M 8** Warum führt Gier zu Leid und Besitzen-Wollen zu Mangel?  
**M 9** Die dritte Achtsamkeitsübung – Sexuelle Verantwortung übernehmen  
**M 10** Die vierte Achtsamkeitsübung – Aufmerksames Zuhören und liebevolles Sprechen

**Benötigt:** ggf. Methodenkärtchen „Placemat“

**Kombination:** Bei Zeitknappheit oder in jüngeren Klassen kann M9 ausgelassen werden.

#### 4. Baustein

#### Die vier unermesslichen Geisteshaltungen

**Inhalt** Im Mittelpunkt dieses Bausteins steht die Frage: Wie gehen wir mit Emotionen um? Die Schüler betrachten die vier unermesslichen Geisteshaltungen (liebende Güte, Freude, Mitgefühl und Gleichmut) sowie positive Gefühle. Die schwierigen Emotionen werden zu den unermesslichen Geisteshaltung in Bezug gesetzt. Ein Gedankenexperiment bereitet auf die fünfte Achtsamkeitsübung vor.

**M 11** Leid umfasst Glück – Glück umfasst Leid

**M 12** Leiden und Freude gehen Hand in Hand – Von den vier unermesslichen Geisteshaltungen

**M 13** Was bedeutet Gleichmut? – Von den vier unermesslichen Geisteshaltungen

**M 14** Was bewirken die vier unermesslichen Geisteshaltungen?

**M 15** Was brauche ich wirklich? – Ein Gedankenexperiment

**Kombination:** M15 kann als Hausaufgabe aufgegeben werden.

#### 5. Baustein

#### Fünfte Achtsamkeitsübung – Gleichheit und Glück

**Inhalt** Ausgehend von der buddhistischen Lehre des mittleren Weges werfen die Lernenden einen kritischen Blick auf unsere Konsumgesellschaft. Rückblickend auf die letzten Stunden wird Achtsamkeit im Kontext von Ethik und Meditation vertiefend thematisiert.

**M 16** Die fünfte Achtsamkeitsübung – Vom achtsamen Umgang mit Konsumgütern

**M 17** Was bedeutet „rechte Achtsamkeit“ im Buddhismus?

**M 18** Aspekte buddhistischer Ethik – Eine Abschlussreflexion

**Benötigt:** Bereiten Sie für die Rückmeldungen der Lernenden bunte Blätter vor.

**Kombination:** Bei Zeitmangel kann M17 entfallen.

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

M 3

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

*Tipp: Zwei der Begriffe stellen Synonyme dar für Begriffe, die bereits im Schaubild notiert sind. Überlege zunächst, welche das sein könnten. Sie kannst du ausschließen.*

### Aufgabe

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



© JohannSjlander/E+

### Die 4 edlen Wahrheiten

1. Die Wahrheit vom Leiden
2. Die Wahrheit von den Ursachen des Leidens
3. Die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens
4. Die Wahrheit des Pfades, der zur Aufhebung der Leiden führt: das Befolgen des „**edlen achtfachen Pfades**“

Der edle achtfache Pfad:

- Weisheit
- Vertiefung
- **Sittlichkeit**

Die fünf Achtsamkeitsübungen

## Was ist Meditation

M 5

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.

### 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.

---

---

---

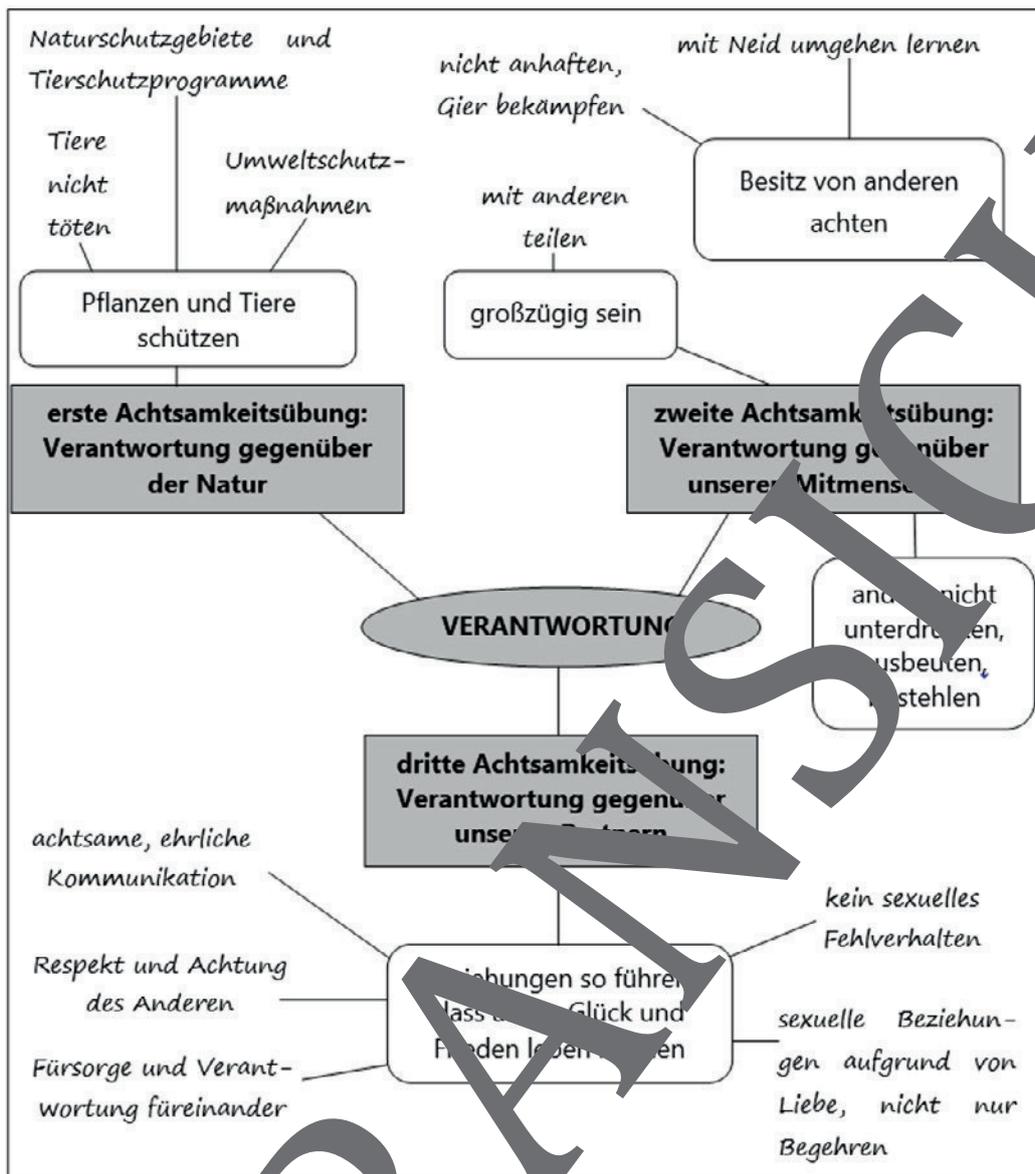
---

---



© flukyfluky/istock

3. Vorschlag für eine Mindmap:

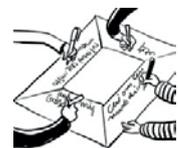


© RAABE 2019

**Hinweise M 10: Die vierte Achtsamkeitsübung – Aufmerksames Zuhören und liebevolles Sprechen**

In Form einer **Placemat** setzen sich die Jugendlichen mit den verschiedenen Aspekten der vierten Achtsamkeitsübung auseinander. Dazu bilden sie drei Gruppen, welche sich nacheinander alle mit den gleichen Fragen befassen. Nach zehn Minuten wechseln sie zur nächsten Station. Dort kommentieren sie die Arbeit der vorhergehenden Gruppe(n). Die Ergebnisse werden auf Folie festgehalten und sollten im Plenum besprochen werden.

Wichtig ist es, den dritten Aspekt vertiefend zu beleuchten. Sind Menschen heute wirklich einsamer als früher, trotz zahlreicher Medien und Kommunikationsmöglichkeiten? Um dies an einem Beispiel aus dem Leben der Lernenden zu verdeutlichen, betrachten die Lernenden die Kommunikation in sozialen Netzwerken. Leitfragen für das geführte Gespräch im Plenum könnten sein: *Sind „Freunde“ in sozialen Netzwerken „wirklich“ Freunde? / Hat die Kommunikation im Internet dieselbe Qualität, wie ein Gespräch unter guten Freunden?*



## M 14

## Was bewirken die vier unvermeidlichen Geisteshaltungen?

Du hast dich mit deinen Gefühlen und deren Wirkungen auf deine Mitmenschen auseinandergesetzt. Was aber hat das mit buddhistischer Ethik zu tun? Auch Buddhisten ist die Beschäftigung mit Gefühlen wichtig. Denn nur wenn wir mit schwierigen Gefühlen umzugehen wissen, können wir uns ethisch gut verhalten. Dafür spielen die vier Geisteshaltungen, die du nun kennengelernt hast, eine wichtige Rolle.

**Aufgaben**

1. Notiere unten in der Tabelle, welchen Gefühlen das Praktizieren der vier unvermeidlichen Geisteshaltungen entgegenwirkt.
2. Benenne weitere Gefühle. Begründe anhand eines Beispiels, warum sie diese Wirkung zeigen.

Den unermesslichen Geisteszustand der Liebe zu praktizieren, beseitigt den Ärger in den Herzen der Lebewesen. Den unermesslichen Geisteszustand des Mitgefühls zu praktizieren, beseitigt allen Kummer und alle Angst in den Herzen der Lebewesen. Den unermesslichen Geisteszustand der Freude zu praktizieren, beseitigt Trägheit und Unachtsamkeit in den Herzen der Lebewesen. Den unermesslichen Geisteszustand des Gleichmuts zu praktizieren, beseitigt Hass, Abneigung und Anhaftung in den Herzen der Lebewesen.

*Thich Nhat Hanh: Nimm das Leben ganz in deine Arme. Die Lehre des Buddha über die Liebe. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2006. S. 8.*

1. Liebe ↔
2. Mitgefühl ↔
3. Freude ↔
4. Gleichmut ↔

## M 15

## Was brauche ich wirklich? – Ein Gedankenexperiment

Ein Gedankenexperiment hilft, Lösungen zu schwierigen Problemstellungen zu formulieren. Dazu versetzt man sich gedanklich in eine ganz bestimmte Situation. Stell dir vor, sie sei die Realität, das hilft, eine tragfähige Lösung zu finden. Die Problemfrage hier lautet: Was brauchst du wirklich? Auf welche zehn Dinge glaubst du auf keinen Fall verzichten zu können?

**Aufgabe**

Überlege: Auf welche zehn Dinge kannst du nicht verzichten?

Stell dir folgende Situation vor: Du hast die einmalige Möglichkeit, an einem Meeresforschungsprojekt teilzunehmen. Mit einem Segelschiff wirst du für mehrere Wochen allein mit drei weiteren Personen an Bord sein. Da ihr aufgrund der Vielzahl an Forschungsmaterialien sehr wenig Platz auf dem Schiff habt, darf jeder von euch nur zehn Dinge mitnehmen, die ihm wichtig sind.