

Der Buddhismus – eine Weltreligion

Ein Beitrag von Dr. Petra Müller-Uebele, Korntal-Münchingen

Mit Illustrationen von Ulrike Bahl, Hamburg, und Julia Lenzmann, Stuttgart

Der Buddhismus als Weltreligion und „Lebensanleitung“ fasziniert die westliche Bevölkerung zunehmend. Bei Umfragen fallen die Sympathiewerte, die dem Buddhismus entgegengebracht werden, hoch aus, gilt er doch als ausgesprochen friedliche Religion. Besonders große Wertschätzung erfährt der tibetische Dalai Lama, den viele Deutsche für den „weisesten Mann“ der Gegenwart halten. Auch junge Menschen interessieren sich bei ihrer Suche nach Orientierung und Lebenssinn zunehmend für die buddhistische Glaubenslehre. Einzelne Elemente werden „herausgepickt“ und individuell in den eigenen Glauben eingebaut (Trend zur „Patchwork-Religiosität“).

In dieser Einheit beschäftigen sich Ihre Schüler mit dem Themenfeld „Buddhismus“ und erarbeiten sich Antworten zu folgenden Fragestellungen: Wer war der Religionsgründer Siddhartha Gautama? Was hat er gelehrt? Welche buddhistischen Schulen gibt es? Wie wird buddhistisches Leben gestaltet? Buddhismus im Westen – eine „Modeerscheinung“?



© Thinkstock/Stockphoto

Sinnen Sie mit Ihren Schülern über den Buddhismus nach!

Das Wichtigste auf einen Blick

Klasse: 9/10

Dauer: 5–7 Stunden (plus LEK)

Methoden:

ABC-Liste (Rubrik 03) • Text löschen (Rubrik 05) • Gruppenpuzzle (Rubrik 03) • Partnerpuzzle (Rubrik 05) • Engelchen und Teufelchen (Rubrik 07) • Blitzlicht (Rubrik 08)

Ihr Plus: Weltreligionen-Quiz zum Einstieg • Comic zum Leben und Wirken von Siddhartha Gautama • Gitterrätsel als spielerische LEK

Kompetenzen:

- die Grundlagen buddhistischer Lehre kennenlernen
- sich über buddhistische Schulrichtungen informieren
- sich mit buddhistischer Lebensgestaltung befassen
- sich mit Buddhismus im deutschsprachigen Raum beschäftigen
- buddhistische Inhalte in kritischer Auseinandersetzung beurteilen

Siddhartha Gautama und Buddha – Leben und Wirken des Gründers einer Weltreligion

M 2

Den Namen „Buddha“ kennt ihr sicher, aber sagt euch auch „Siddhartha Gautama“ etwas? – Aber lest selbst, was dahintersteckt ...

Siddhartha Gautama, der Sohn einer adligen Familie in Nordindien, führt ein sorgenfreies und behütetes Leben in Überfluss und Luxus. Er wohnt in einem Palast und ist von schönen und gesunden Menschen umgeben. Alles Leid wird von ihm ferngehalten.



Eines Tages macht Siddhartha mit seinem Wagenlenker eine Ausfahrt und begegnet dabei in der Welt „da draußen“ zum ersten Mal in seinem Leben dem Leid ...



Es folgen weitere Ausfahrten ...



Siddhartha wird nach seinen Ausfahrten bewusst, dass das Leben auch aus Leiden besteht. Er grübelt über dessen Grund und Sinn nach. Schließlich begegnet er einem Bettelmönch.

Siddhartha beschließt, selbst ein Leben in Armut zu führen. Er möchte das menschliche Leiden überwinden. Heimlich verlässt Siddhartha seine Frau und seinen neugeborenen Sohn und flieht aus dem Palast.



Weder Luxus noch Selbstquälerei – der mittlere Weg

M 6

Um den Anweisungen des „edlen achtfachen Pfades“ folgen zu können, sollen Buddhisten in ihrer Lebensweise einen „mittleren Weg“ zwischen Luxus und völliger Askese finden, zum Beispiel, indem sie schlichte und praktische Kleidung tragen oder einfaches, aber gesundes Essen zu sich nehmen.

Buddha hatte vor seiner Erleuchtung beide extremen Lebenswege beschritten, die ihn aber nicht zum Ziel führten: höchster Luxus im väterlichen Palast einerseits und strengste Askese als Wandermönch andererseits. Dies sagte er selbst dazu:

Aus einer Rede des Buddha

Zwei Enden gibt es ... Welche zwei sind das? Hier ist das Leben in Lüsten, der Lust und dem Genuss ergeben: das ist niedrig, gemein, ungeistlich, unedel, nicht zum Ziele führend. Dort Übung der Selbstquälerei: die ist leidenreich, unedel, nicht zum Ziele führend. Von diesen beiden Enden, ihr Mönche, sich fernhaltend, hat der Vollendete den Weg, der in der Mitte liegt, entdeckt, der Blick schafft und Erkenntnis schafft, der zum Frieden, zum Erkennen, zur Erleuchtung, zum Nirwana führt.

Quelle: Hans Küng (Hrsg.): Buddhismus, die klassischen Schriften. Heinrich Hugendubel Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH München 2005, S. 51.



- 1 Buddha lehrte seinen Anhängern, den „mittleren Weg“ zu beschreiten. Was ist damit gemeint?
- 2 Warum warnte Buddha wohl vor extremen Lebensweisen wie „Luxus“ oder „Selbstquälerei“? Findet Argumente.
- 3 Betrachtet die Fotos. In welchen Bildern erkennt ihr Kennzeichen des mittleren Weges? Begründet eure Antwort.

Ein Leben im Orden – Nonnen und Mönche

M 11

Braune Kutte, Tonsur und Kreuz – stellt man sich so den „typischen Mönch“ vor? Aber kann man das so verallgemeinern? Und steckt nicht eigentlich viel mehr dahinter?



- 1** Was verbindet ihr mit dem christlichen Mönchtum? Notiert eure Ideen in den Denkblasen.

Mönchtum im Buddhismus

Es gibt Nonnen- und Mönchsorden.

Eintritt in Orden für Jungen mit acht Jahren möglich, für Mädchen mit fünfzehn.

Zentrales Thema für Nonnen und Mönche: Studium von Buddhas Lehren, Umsetzung im Leben und Weitergabe der Erkenntnisse an andere (auch an Laien).

Weltliches hinter sich lassen: Verpflichtung auf Armut und Friedfertigkeit, Verzicht auf sexuelle Beziehungen (über 200 Regeln bestimmen Klosterleben).

Disziplinierter Tagesablauf: Aufstehen zwischen vier und fünf Uhr, Meditation und Vortrag buddhistischer Texte, Frühstück, Arbeit im Kloster, in manchen Ländern Almosengang, Mittagessen (in vielen Orden das letzte Essen des Tages), nachmittags Meditation, Laienunterweisung, Nachtruhe gegen 22 Uhr.

Mönchtum auf Zeit möglich: Gelübde für Eintritt in Orden kann auch nur für Tage, Wochen oder Monate abgelegt werden; Ziel vieler Laien: einmal im Leben wenigstens für kurze Zeit Nonne oder Mönch sein.

Theravada-Buddhismus: Mönche und Nonnen wandern am Vormittag durch Straßen und lassen sich Essen von Laien in ihre Almosenschale legen; Laien sammeln durch Spende gutes Karma.

Verzicht auf Besitz: nur wenig Eigentum erlaubt – dazu gehören: Gewand, Nadel und Faden (zum Flickern der Kleidung), Almosenschale, Rasiermesser, Wassersieb (zur Reinigung des Trinkwassers).

Zeichen der Demut: geschorene Haare und Gewänder aus Tüchern.

Keine Absonderung von der Welt: Mönche und Nonnen pflegen Kontakt zur Laienbevölkerung (zum Beispiel auch durch Sozialarbeit).

Keine Absonderung von der Welt: Mönche und Nonnen pflegen Kontakt zur Laienbevölkerung (zum Beispiel auch durch Sozialarbeit).



© iStockphoto



© Thinkstock/iStockphoto



© Thinkstock/iStockphoto

- 2** Schreibt anhand der oben aufgelisteten Stichpunkte einen „Wikipedia-Artikel“ zum buddhistischen Mönchtum.
- 3** Vergleicht das buddhistische Mönchtum mit dem christlichen. Nennt Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

Buddhismus im Westen – ein Selbstbedienungsladen

M 14

Nach Aussagen von Wissenschaftlern gibt es in unserer Gesellschaft einen Wandel hin zur „Patchwork-Religion“. Der Buddhismus spiele dabei häufig eine bedeutende Rolle. Wie seht ihr das?

Ich bin evangelisch getauft und wurde auch konfirmiert. In die Kirche gehe ich selten. Trotzdem glaube ich an Gott und Jesus Christus. Aber wie man im Buddhismus mit Stress umgeht, das beeindruckt mich schon. Da schaue ich mir so manches ab.



Simone, 18



Tim, 16



Maria, 17

Ich bin gläubige Katholikin, aber erst durch Zen-Meditation* kann ich meine Sinne ganz auf Gott richten und ihn spüren. Unser Gemeindepriester ist auch ausgebildeter Zen-Lehrer und bietet Kurse an. Es gibt schon manche unserer Gemeindeglieder, die das komisch finden.

Mir gefällt im Buddhismus, dass es keinen Gott gibt, der uns Dinge verschrotet oder Regeln aufstellt. Jeder ist für sich und sein Glück verantwortlich. Man kann die Schuld nicht auf andere schieben. Trotzdem: Mit dem Nirwana kann ich nicht so viel anfangen. Wenn ich an den Tod denke, halte ich mich lieber an die christliche Tradition.



Nikolas, 17

Ich finde, jede Religion hat faszinierende Elemente und Aspekte. Ich baue mir aus verschiedenen Teilen daraus meinen eigenen Glauben, eben so, wie es sich für mich gut anfühlt.

Mich beeindruckt die Ausstrahlung des Dalai Lama. Er vermittelt so etwas Positives. Vielleicht sollte ich mir auch das eine oder andere vom Buddhismus aneignen?



Sarah, 16

Erläuterung: * **Zen-Meditation** = Der Zen-Buddhismus erfährt in westlichen Ländern eine große Akzeptanz. Er ist die japanische Weiterentwicklung einer chinesischen Form des Mahayana-Buddhismus. Meditierendes stilles Sitzen nimmt eine zentrale Stellung ein. Deshalb wird Zen auch gerne „Meditations-Buddhismus“ genannt. Der Meditierende soll still und „leer“ werden, frei von allen Gedanken. Das gewöhnliche Alltagsdenken und persönliche Wünsche muss man hinter sich lassen, um die in allen Wesen und Dingen vorhandene Buddha-Natur erkennen zu können. Ziel des Zen ist die Erleuchtung, das Erkennen der eigenen Buddha-Natur. Manche christlichen Klöster und Kirchengemeinden in Deutschland praktizieren Zen-Meditationen.

- 1 Lest die oben stehenden Statements. Formuliert anhand dieser Aussagen eine Definition von „Patchwork-Religion“.
- 2 Nehmt Stellung zum Thema „Patchwork-Religiosität“. Was denkt ihr darüber?



Zeichnung: J. Lenzmann

Mandala – eine Meditationsform

M 15



Fotos: © 1: Thinkstock/Stockphotos; 2 + 3: Thinkstock/Hemera

- 1 Betrachtet und beschreibt die Fotos.
- 2 Sandmandalas werden in Tibet in mühevoller Arbeit, manchmal über mehrere Wochen, angefertigt. Wenn das Mandala seinen „Zweck“ erfüllt hat, wird es wieder weggewischt oder „in alle Winde zerstreut“. Stellt Vermutungen an, welche Symbolik hinter der Zerstörung der Sandmandalas stehen könnte.
- 3 Unter einem Mandala versteht man ein gemaltes oder gelegtes Bild, das sich um einen Mittelpunkt herum von innen nach außen entwickelt. Im Buddhismus finden sich darauf häufig komplexe Darstellungen von Weltsystemen. Entwirf ein individuelles Mandala, das deine Weltvorstellung oder deine momentane Gefühlswelt zum Ausdruck bringt.
- 4 Die Herstellung von Mandalas dient im Buddhismus als Konzentrations- und Meditationsübung. Auch unterschiedliche Übungen in asiatischen Kampfkünsten sollen die Konzentrations- und Meditationsfähigkeit fördern. Welche asiatischen Kampfkünste kennt ihr? Was erinnert euch bei diesen Disziplinen an den Buddhismus?