LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE I

ZIELE

Die SuS können …

1. ihr bisheriges Wissen über Meditation einbringen und Wissen über buddhistische Meditation erwerben.
2. erörtern, inwiefern buddhistische Meditation einen praktischen Nutzen im Alltag hat.
3. die praktische Erfahrung einer einfachen buddhistischen Meditation machen.

EINSTIEG

Material 1 gibt den SuS in zwei Schritten Anlass ihr Basiswissen über Meditation einzubringen. Die bildliche Darstellung und die einfachen Fragen in der oberen Bildhälfte werden über ein geeignetes Medium projiziert und führen zum Aufgreifen des Themas im Unterrichtsgespräch. Die Bilder vom Zubehör (untere Bildhälfte) können optional gezeigt werden, um zur buddhistischen Meditation überzuleiten.

INFO

Das **Sitzkissen** in der richtigen Größe hilft dabei, eine angenehme Sitzposition zu finden, besonders, wenn man in der halben oder ganzen Lotusposition sitzt.

Die **Meditationskette** (sanskr.: Mala) gibt es in einer langen und einer kurzen Version, die in der Regel aus 108 bzw. 27 Perlen besteht. Sie wird verwendet, um Mantras zu zählen. Sie hilft außerdem dabei, die Meditation zu einer ganzheitlichen Erfahrung zu machen: Der Geist vergegenwärtigt einen Buddha-Aspekt, die Rede wiederholt ein Mantra und der Körper bewegt die Perlen der Meditationskette.

Ein Bild oder eine Statue von einem erleuchteten **Buddha-Aspekt** kann als Hilfsmittel für die Meditation verwendet werden, um den Geist darauf auszurichten.

ERARBEITUNG

Im Folgenden wird buddhistisches Wissen zum Thema Meditation anhand eines Informationstextes **(Material 2)** mit zugehörigem **AB 1** erarbeitet. Der Text stellt grundsätzliche Ziele und Wege (Methoden) im Buddhismus vor und bezieht auch die Wirkungen von Meditation und die Sitzhaltung mit ein.

Hinweis: Es bietet sich an, die Sprechblasen auf **AB 1** vergrößert auszudrucken, um genügend Platz für die **DAB-Methode** (Denken-Austauschen-Besprechen) zu haben.

DAB-Methode:

1. Die SuS erarbeiten sich ein Verständnis durch **Material 2** zunächst in Einzelarbeit: Sie lesen den Text und notieren erste Stichpunkte zu den einzelnen Aufgaben in die Sprechblasen auf **AB 1**.
2. Anschließend tauschen sich jeweils zwei Sitznachbarn über ihre Ergebnisse aus, korrigieren sich gegenseitig und ergänzen Stichpunkte auf **AB 1**.
3. In einer 4-er Gruppe schließt sich eine zweite Austauschrunde an: je zwei Paare gleichen ihre Ergebnisse ab und ergänzen ihre Antworten auf ihrem **AB 1**.
4. Jede Schülergruppe erhält für die nachfolgende Präsentation vom Lehrer nochmals **AB 1** zum Eintragen der Antworten. Anschließend werden die Antworten im Plenum vorgetragen. Antworten hierzu liefert **LB zu AB 1**, das als Sicherung auch für die SuS ausgedruckt werden kann.

TRANSFER

AB 2 knüpft an die bereits erarbeiteten positiven Wirkungen der Meditation an. Die SuS finden in Gruppenarbeit konkrete Alltagssituationen und reflektieren mögliche praktische Auswirkungen von Meditation. Sie werden aufgefordert rückzuschließen, inwieweit sich schwierige Situationen verändern, wenn man regelmäßig meditiert und anders reagiert. Hierbei sollen auch die Auswirkungen auf das Umfeld einbezogen werden. Im Unterrichtsgespräch werden die Ergebnisse eingebracht.

INFO

Unabhängig von einem bestimmten geistigen Weg, haben Meditationsübungen positive Wirkungen, die sich im täglichen Leben zeigen. Das Erleben des Alltags verändert sich, wenn man regelmäßig meditiert. Mögliche Rückwirkungen zeigen sich vor allem in zunehmender Entspanntheit, die sich im Zuwachs von Freude und Mitgefühl auch im Umfeld zeigt.

- Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert; man kann sich ausdauernd mit einer Sache auseinandersetzen, ohne abgelenkt zu werden.
- Man bekommt Abstand zu Stimmungsschwankungen und störenden Gefühlen. Man wird zwar zornig, eifersüchtig etc., kann das Gefühl aber betrachten, ohne sofort mit Worten und Taten zu reagieren.

- Man kann sich in sehr kurzer Zeit entspannen, baut Stress ab und ist danach wieder fit für neue Tätigkeiten.
- Meditation kann sich bei zahlreichen Störungen wie Nervosität, Schlafstörungen, Ängsten etc. positiv auswirken.
- Bewusstheit und Achtsamkeit entwickeln sich, man wird sich der eigenen Gefühle, Gedanken und Reaktionsmuster immer bewusster und kann deswegen angemessener mit ihnen umgehen. Gleichzeitig wird man achtsamer für das, was um einen herum vorgeht. Dies kann besonders im zwischenmenschlichen Umgang sehr nützlich sein.

ANWENDUNG

Material 3 bietet eine einfache Meditation, die vom Lehrer vorgelesen wird. Die SuS folgen einfach dem, was der Lehrer vorliest. Sie sitzen aufrecht mit möglichst geradem Rücken. Zwischen den Absätzen empfiehlt es sich, kleine Pausen zu machen, damit der Text von den SuS besser verinnerlicht werden kann. Es geht einfach um die Erfahrung.

Meditation kann selbst in lauten Klassen auf große Zustimmung stoßen. Deswegen sollte die Einladung zur Meditation an alle SuS gehen. Wenn jemand nicht teilnehmen möchte, kann man ihn darum bitten, sich einfach still zu verhalten. Dennoch kann es sein, dass einzelne SuS anfangs in Gelächter ausbrechen, weil ihnen die Situation fremd ist. Sie werden in ruhiger Art und Weise darum gebeten, still zu sein und sich auf die neue Erfahrung einzulassen.

Vielleicht besteht abschließend Bedarf über die gemachte Erfahrung zu reden, dies sollte aber nicht ausufern, es geht einfach um die Erfahrung. Jegliche Erfahrung ist individuell. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass die SuS (wie alle anderen auch) im Geist zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her schwanken bzw. an einen anderen Ort denken. Die Kunst ist, im Hier und Jetzt zu verweilen. Wichtig ist, eine Meditation nicht zu bewerten und gleichzeitig jeden Gedanken vorbeiziehen zu lassen, anstatt einen weiteren Gedanken an den ersten zu hängen.