LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können …

1. die Merkmale, Wirkungen und Ziele buddhistischer Meditationen nennen und voneinander abgrenzen.
2. Wirkungen von buddhistischer Meditation in den Kontext wissenschaftlicher Untersuchungen einordnen.
3. ihr Theoriewissen mit der praktischen Erfahrung einer buddhistischen Meditation in Verbindung bringen.
4. reflektieren, ob und inwiefern buddhistische Meditationen einen praktischen Nutzen im Alltag haben können.

EINSTIEG

Der Lehrer projiziert mit einem geeigneten Medium **Material 1**, das die SuS motiviert ihr Vorwissen und Vermutungen zu Meditation zu äußern. Ein Zitat aus den Neurowissenschaften bietet einen weiteren Anreiz. Im Unterrichtsgespräch findet eine erste Annäherung an das Thema Meditation statt.

ERARBEITUNG

Im Folgenden wird das Wissen zu buddhistischer Meditation anhand **Material 2** von den SuS in Einzel- und Gruppenarbeit erarbeitet. Gemäß den drei buddhistischen Wegen Theravada, Mahayana und Vajrayana gibt es die Varianten **2 A, 2 B, 2 C**, wobei grundlegende Aussagen zur Meditation identisch sind, ein letzter Teil nach den drei Wegen differenziert. Auf den zugehörigen **Arbeitsblättern 1 A, 1 B, 1 C** werden die Ergebnisse eingetragen.

Die SuS teilen sich in mehrere Vierergruppen auf, die sich jeweils eins der drei Themen aussuchen. In jeder Gruppe bearbeiten die SuS zunächst in Einzelarbeit das entsprechende Material und zugehörige Arbeitsblatt, anschließend erfolgt ein Austausch in der Vierergruppe:

- **Material 2 A und AB 1 A:**
  Meditation im Theravada (Schule der Ältesten)
- **Material 2 B und AB 1 B:**
  Meditation im Großen Weg (Mahayana)
- **Material 2 C und AB 1 C:**
  Meditation im Diamantweg (Vajrayana)

Zusätzlich erhält jede Gruppe als Vorbereitung zur Präsentation eine weitere Kopie des jeweiligen AB, um die bereinigten Ergebnisse nach dem Austauschprozess in der Gruppe festzuhalten. Die Ergebnisse werden im Plenum mündlich vorgetragen.

Über **LB zu AB 1** (identisch für **A, B, C**), das als Kopie ausgegeben wird, werden die Inhalte verglichen und gesichert, so dass alle SuS nun den Überblick zu den drei Wegen haben.

RECHERCHE

Hinweis: Bei wenig Zeit bietet sich an, diesen Abschnitt zu überspringen und gleich eine einfache buddhistische Meditation auszuprobieren (siehe ANWENDUNG).

Die SuS recherchieren im Internet nach Ergebnissen von wissenschaftlichen Untersuchungen zu den Wirkungen von Meditation. Sie unterscheiden diese dabei nach physiologischen und psychologischen Wirkungen.

Hinweis: Im buddhistischen Kontext sind die Ziele von Meditation Befreiung und Erleuchtung, im wissenschaftlichen Kontext geht es meist um Stressbewältigung und Prozesse im Gehirn.

Je nach technischer Ausstattung der Schule und Größe des Kurses kann die Internetrecherche einzeln oder in Kleingruppen ausgeführt werden. Möglich ist auch ein Rechercheauftrag in Form einer Hausaufgabe.

Mögliche Quellen:

Englisch:

- *http://www.investigatinghealthyminds.org/*
- *http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2840837/*
- *http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361002/*
- *http://www.hindawi.com/journals/ecam/2012/350674/*

Deutsch:

- *https://www.welt.de/wissenschaft/article123325891/Wie-Meditation-Gehirn-und-Geist-veraendert.html*
- *https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/warum-meditation*
- *https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/die-neurowissenschaft-der-meditation*

SICHERUNG

Zwei große Plakate oder Flipchart-Papiere werden aufgehängt. Die Überschriften für die Plakate lauten: „physiologische Wirkungen“ (bezogen auf die Vorgänge im Körper) und „psychologische Wirkungen“. Die SuS schreiben ihre recherchierten Ergebnisse stichpunktartig auf die Plakate; dabei werden im Unterrichtsgespräch unter Einbeziehung der Erkenntnisse aus **AB 1 A, B, C** relevante Phänomene aufgezeigt und verdeutlicht.

Die nachfolgenden Ergebnisse über mögliche Wirkungen von buddhistischer Meditation stellen nur eine Auswahl dar.

PHYSIOLOGISCHE WIRKUNGEN	PSYCHOLOGISCHE WIRKUNGEN
• Sinkender Blutdruck, langsamere Atmung und Herztätigkeit, Tonus (Spannung) der Skelettmuskulatur nimmt ab. • Auffälligkeiten im EEG (Messen der Hirnwellen) und bei der MRT (bildgebendes Verfahren der Hirnstruktur) bei Meditierenden. • Gamma-(γ-)Wellen sind stärker und weitflächiger organisiert, bezeugen eine hohe geistige Aktivität, Konzentration und Aufmerksamkeit sind gesteigert, vermuteter Zusammenhang zum Bewusstsein des Menschen. • Die graue Substanz im Gehirn nimmt besonders im linken, vorderen Teil der Hirnrinde (orbitofrontaler Kortex) zu (situationsangemessene Handlungssteuerung und Regulation emotionaler Prozesse). • Allgemein verändert sich die Gehirnstruktur der Bereiche, die durch die Ausrichtung der Meditation (z.B. auf Selbstwahrnehmung, auf Mitgefühl/Liebe oder Aufmerksamkeit) trainiert werden. • Mehr Dichte der Hirnstruktur im Hippocampus: diese Regionen sind zuständig für das Lernen und für das Abspeichern von Erinnerungen, aber auch für die Entwicklung der Selbstwahrnehmung und des Mitgefühls. • Immunsystem: die Aktivität der Zellen nach Schwächung oder Krankheit normalisiert sich durch Meditation.	• Allgemeines Wohlbefinden, Entspannung, Stressabbau • Umgang mit chronischen Schmerzen und schweren Organerkrankungen: Schmerzen und Leiden werden als weniger intensiv und weniger unangenehm empfunden. • Kognitive Fähigkeiten (Aufmerksamkeit, Konzentration, klares Denken, Lernen) werden verbessert, Ängste und Unruhe werden geringer. • Steuerung emotionaler Prozesse (Bewusstheit und Achtsamkeit): die bewusste Wahrnehmung der körperlichen Bedürfnisse sowie der Gefühle, Gedanken, Impulse und Handlungen wird verbessert (dabei geht es nur um das Beobachten und anschließende Loslassen, das Unterbrechen von Gedankenketten). Zwischen einem Reiz und der Reaktion darauf entsteht eine kleine Lücke, man bekommt Abstand zu seinen Gefühlen und versteht, dass sie vergänglich sind: so muss nicht automatisch ein (schädigendes) Verhaltensmuster ablaufen, sondern die Reaktion auf einen Reiz kann mitgestaltet werden. • Man fühlt sich weniger als Opfer äußerer Umstande, eher als Gestalter seines Lebens. • Es wird nicht nur Stress abgebaut, sondern auch eine Widerstandsfähigkeit gegen Stress entwickelt (Stressresistenz). • Mitgefühl, Liebe und Wohlwollen, Gefühle von Dankbarkeit und Zufriedenheit werden gesteigert. • Ebenso nimmt das Einfühlungsvermögen in andere Lebewesen (Empathie) zu.

ANWENDUNG

Die SuS erhalten die Gelegenheit eine praktische Erfahrung mit einer buddhistischen Meditation zu machen. **Material 3** bietet eine einfache Meditation auf den Buddha. Bei der Durchführung von Meditationen mit Schülern sind das Einfühlungsvermögen des Lehrers und auch seine Einschätzung der Klasse gefragt. Grundsätzlich gilt, dass die Teilnahme an allen Meditationsübungen freiwillig ist. Möchten einzelne Schüler nicht teilnehmen, wird ihnen die Möglichkeit gegeben, einfach zuzuschauen – sofern dies die Schüler, die meditieren wollen, nicht stört – oder sich in einem anderen Raum anderweitig zu beschäftigen.

Die Schüler sitzen auf ihren Stühlen in Meditationshaltung. Wichtig ist dabei, dass der Rücken möglichst gerade ist. Der Lehrer liest den Meditationstext laut vor und die Schüler folgen einfach dem, was der Lehrer vorliest. Zwischen den Absätzen empfiehlt es sich, kleine Pausen zu machen, damit der Text von den SuS besser vergegenwärtigt werden kann.

INFO

Jegliche Erfahrung ist individuell. Die übliche Tendenz ist, dass die SuS 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 usw. Vielleicht besteht abschließend Bedarf über die gemachte Erfahrung zu reden, dies sollte aber nicht ausufern, es geht einfach um die Erfahrung.

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. **LB zu AB 2** bietet mögliche Antworten.

INFO

In Kurzform werden hier Resultate vorgestellt, falls die SuS die Recherche im Internet nicht vorgenommen haben.

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.