LÖSUNG AB 3

DIE GESCHICHTE MIT DEM HAMMER

AUFGABEN

Besprechen Sie sich in der Gruppe.

1. Setzen Sie die Geschichte des Mannes mit dem Hammer in Bezug zu den buddhistischen Aussagen über die Ursache des Leids.

   Aufgrund der grundlegenden Unwissenheit trennt man in Ich hier und die Welt dort. Der Mann erkennt nicht, dass seine verwirrten Gedanken zu Störgefühlen führen. Wegen dieser Störgefühle handelt er dumm und glaubt dennoch, er sei im Recht.

2. Analysieren Sie die aufeinanderfolgenden Störungen.

   - Zweifel
   - Unterstellung aufgrund des flüchtigen Grußes
   - unbegründeter Verdacht
   - Rechtfertigung
   - Projektion des eigenen Verhaltens auf den anderen
   - Selbsterhöhung
   - Abwertung des anderen
   - Abgrenzung
   - emotional geladener Entschluss
   - überspannte Handlung mit grober Rede

3. Wo liegt die Lösung? Welche verschiedenen Möglichkeiten gibt es, die Kette von Projektionen zu beenden?

   - in jedem Moment ist es möglich, aus dieser Kette auszusteigen, wenn man sich seiner Gedanken und Gefühle bewusst wird (sogar noch ganz am Schluss, indem man sich entschuldigt)
   - sich des Kopfkinos bewusst werden und beenden
   - den Wahrheitsgehalt der eigenen Gedanken hinterfragen
   - sich nicht von den eigenen Gefühlen mitreißen lassen
   - nicht aufgrund der Störgefühle handeln
   - respektvoll handeln