LÖSUNG AB 5

DIE VIERTE EDLE WAHRHEIT: „ES GIBT EINEN WEG ZUM ENDE DES LEIDS“

AUFGABEN

Rollenspiel zur „Geschichte mit dem Hammer“
Stellen Sie sich vor, der betroffene Nachbar ist ein Buddhist und handelt entsprechend der oben genannten Sichtweise.
Entwickeln Sie mit einem Partner ein Rollenspiel, wobei einer den Part des buddhistischen Nachbarn übernimmt und der andere die Rolle des Mannes, der den Hammer braucht. Entwickeln Sie mehrere Möglichkeiten, wie die Situation weitergehen könnte. Bereiten Sie eine Variante für das Plenum vor.

1. Verdeutlichen Sie beim Rollenspiel, wie Sichtweise und Verhalten zusammenhängen, indem Sie die Gedanken hinter dem Verhalten (leise beiseite redend) darstellen.

   - Ich will Abstand gewinnen zu den Störgefühlen und negative Folgen vermeiden: Ich schrei jetzt nicht zurück.
   - Ich nehme eine überpersönliche Einstellung und bin mitfühlend: Ich koche ihm einen Tee und frage ihn, was los sei.
   - In jeder Situation steckt ein Potenzial. Man muss nur die Freude und Kraft erkennen: Ich werde ihn einfach überschütten mit meinen guten Gefühlen. „Schön, dass Sie bei mir läuten. Endlich lerne ich Sie kennen.“

2. Laden Sie den aufgeregten Nachbarn zu einer kurzen Meditationsübung ein, damit er sich beruhigt und erklären Sie ihm die Wirkung der Meditation.

   Die SuS greifen auf die kurze Meditationsübung zu Beginn der Stunde zurück und folgern, dass man Beobachter der eigenen Gedanken und Gefühle sein kann. Durch diesen Abstand kann man sich beruhigen, reflektieren und sein weiteres Vorgehen abwägen. Man lässt sich nicht von störenden Gefühlen mitreißen und fördert eine mitfühlende Einstellung.