3 DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

BASISTEXT

SEKUNDARSTUFE I

Stundenverlauf
Didaktische Hinweise
Material 1
Material 2
Arbeitsblatt 1
Lösungsblatt zu AB 1
Material 3
Material 4
Arbeitsblatt 2
Lösungsblatt zu AB 2
Arbeitsblatt 3
Lösungsblatt zu AB 3
Arbeitsblatt 4
Lösungsblatt zu AB 4
Material 5

SEKUNDARSTUFE II

Stundenverlauf
Didaktische Hinweise
Material 1
Arbeitsblatt 1
Lösungsblatt zu AB 1
Arbeitsblatt 2
Lösungsblatt zu AB 2
Arbeitsblatt 3
Lösungsblatt zu AB 3
Arbeitsblatt 4
Lösungsblatt zu AB 4
Arbeitsblatt 5
Lösungsblatt zu AB 5

DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

Die „Vier Edlen Wahrheiten“ erklären Grundlage, Weg und Ziel. Sie zeigen auf, warum es Sinn macht, Befreiung und Erleuchtung anzustreben.

Mit seiner Erleuchtung verwirklichte Buddha die Einsicht in die Natur des Geistes. Erleuchtung ist ein dauerhafter Zustand von unerschütterlicher Furchtlosigkeit, höchster Freude und aktivem Mitgefühl für alle Lebewesen. Sieben Wochen nach seiner Erleuchtung lehrte Buddha als erstes die „Vier Edlen Wahrheiten“.

Buddha sah, wie sich auf relativer Ebene (in der allgemeinen, begrenzten Erfahrung) Glück und Leid im Leben der Wesen abwechseln. Obwohl jeder nach dauerhafter Erfüllung sucht, gelingt es doch keinem, diese zu erlangen. Gleichzeitig sah er aus absoluter (erleuchteter) Sicht, dass alle schon potentielle Buddhas sind. „Sie sind alle Buddhas, doch sie wissen es nicht.“ Aus Unwissenheit erleben die Wesen Leid, obwohl die Natur ihres Geistes zeitlose höchste Freude ist.

In den folgenden Erklärungen spannte er den Bogen von der Darstellung der Begrenztheit allgemeiner Erfahrung hin zu Befreiung und Erleuchtung. Buddhas Kernaussagen sind:

1. ES GIBT LEID

Buddha beschreibt drei Arten von Leid, die je nach Bewusstsein mehr oder weniger stark erlebt werden:

a. **Leid des Leidens:** Geburt, Alter, Krankheit und Tod: Identifizieren wir uns mit dem Körper, halten wir auch Geburt, Alter, Krankheit und Tod für wirklich, und dadurch entsteht Leid.
b. **Leid der Vergänglichkeit:** Sie ist die Ursache leidvoller Erfahrungen, wenn man an bedingtem Glück anhaftet.
c. **Leid der Bedingtheit:** Als subtilste Form des Leidens drückt sie sich u.a. in der Erfahrung aus, dass unser Geist verschleiert ist und wir die Dinge nicht so wahrnehmen, wie sie wirklich sind. Wir haben keinerlei Kontrolle über unser Leben und sind dadurch im Kreislauf der bedingten Existenz gefangen.

Absolut gesehen sind Unerschütterlichkeit, Freude und Liebe der spontane Ausdruck des Geistes, wenn er frei von Begrenzungen ist. Verglichen damit, ist selbst das größte bedingte Glück begrenzt und von einem Keim des Leids durchdrungen, da Bedingtes sich ständig verändert und damit vergänglich ist.

2. ES GIBT EINE URSACHE DES LEIDS

Als Ursache des Leids nennt Buddha die grundlegende Unwissenheit. Sie ist die Unfähigkeit des nicht erleuchteten Geistes, sich selbst zu erkennen. Denn dieser arbeitet wie ein Auge: Er nimmt alles „draußen“ wahr, ohne sich selbst zu sehen. So ist jede Erfahrung von einem grundlegenden Gefühl der Trennung begleitet (Dualität). Das erlebende Bewusstsein erfährt sich als „Ich“ (Subjekt), das Erlebte wird zum „Du“ oder etwas anderem (Objekt). Obwohl man nur einen Strom von Gedanken, Gefühlen und Eindrücken findet, der sich ständig ändert, wird diese Vorstellung eines Ichs zur Grundlage aller Erfahrung (Ich-Illusion).

Aus dieser zweiheitlichen (dualistischen) Sichtweise entstehen Anhaftung an Angenehmes, Abneigung gegen Unangenehmes und Verwirrung. Aus Anhaftung wiederum entsteht Geiz, aus Abneigung Eifersucht und aus Dummheit Stolz. Dies sind die so genannten sechs Störgefühle. Nimmt man sie ernst, führen sie zu leidbringenden Handlungen und zu weiteren Störungen und Leiden für andere und einen selbst. Kommen diese Ursachen als unangenehme Wirkungen auf einen zurück, denkt man meist, es sei die Schuld anderer, und man setzt wieder Negatives in Gang. (siehe: Karma – Ursache und Wirkung)

3. ES GIBT EIN ENDE DES LEIDS

Als Ziel zeigt Buddha Befreiung und Erleuchtung. Bei der Befreiung (kleines Nirwana) wird die Vorstellung von einem wirklich existierenden „Ich“ als trügerisch durchschaut. Widerstreitende Gefühle kommen zur Ruhe, Einsicht und Klarheit und ein Zustand des Freiseins von allen Begrenzungen und Einengungen entstehen.

Erleuchtung (großes Nirwana) ist die volle Erfahrung der Natur des Geistes: Die Schleier der Unwissenheit sind entfernt und alle dem Geist innewohnenden Eigenschaften sind voll entfaltet. Denn seinem absoluten Wesen nach ist das Bewusstsein allwissender furchtloser Raum, seine Erfahrung höchste Freude.

Aus jeder seiner Handlungen drückt sich „nicht trennendes Mitgefühl“ aus, liebevoll wie die Sonne, die von sich aus unterscheidungslos auf alles strahlt.

4. ES GIBT EINEN WEG ZUM ENDE DES LEIDS
Dieser Weg besteht in der Anwendung der zeitlos gültigen Mittel, die Buddha gab. Eine entsprechende Sichtweise, Meditation und Verhalten bedingen sich gegenseitig und entfalten alle Eigenschaften von Körper, Rede und Geist.

In den 45 Jahren seines Lehrens gab Buddha 84.000 Lehren, die es seinen Freunden und Schülern erlaubten, je nach Fähigkeit jeden Augenblick des Lebens zu einem Schritt auf dem Weg zu Befreiung und Erleuchtung zu machen.Im Theravada lehrte er über Ursache und Wirkung (Karma), dass wir selbst unser Leben erschaffen. Über das Entwickeln von Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht lernen wir, den Körper, die Rede und den Geist Glück bringend für andere und uns selbst zu verwenden (vgl. Der Edle Achtfache Pfad). Im Großen Weg lehrte er die Bedeutung von Mitgefühl und Weisheit als eine befreiende Einstellung und Sichtweise. Im Diamantweg zeigte er ihnen Meditationen auf Buddhaformen, durch die sie sich mit den nicht bedingten Qualitäten des eigenen Geistes kraftvoll identifizieren konnten.

LEHRER-INFO

STUNDENVERLAUF – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können:
- Buddhas Lehren zu den Vier Edlen Wahrheiten erläutern.
- den Weg aus dem Leid zu Befreiung und Erleuchtung nachvollziehen.
- die buddhistischen Erklärungen auf ihre eigene Lebenswirklichkeit beziehen.

Da der Inhalt dieses Themas sehr umfangreich ist, ist diese Stunde als Doppelstunde konzipiert.

ANWENDUNG	Stellen Sie mögliche Verhaltensvarianten vor.	SuS stellen Rollenspiele vor
ERARBEITUNG 4	Buddhas Lehren zur Vierten Edlen Wahrheit: Es gibt einen Weg.	**AB 5 und LB zu AB 5** SuS lesen den Text und bereiten Rollenspiele vor
ERARBEITUNG 3	Buddhas Lehren zur Dritten Edlen Wahrheit: Es gibt ein Ende des Leids.	**AB 4 und LB zu AB 4** SuS reflektieren über Befreiung und Erleuchtung
VERTIEFUNG	Die Geschichte mit dem Hammer – Beispiel einer Kette von Projektionen.	**AB 3 und LB zu AB 3** SuS analysieren Ursachen von Verhalten und stellen Bezüge zur buddhistischen Lehre her
ERARBEITUNG 2	Buddhas Lehren zur Zweiten Edlen Wahrheit: Es gibt eine Ursache des Leids.	**AB 2 und LB zu AB 2** SuS übertragen zentrale buddhistische Begriffe in ein Schaubild
(OPTIONAL) HINFÜHRUNG	Gelingt es, zumindest für eine Minute glücklich zu sein?	**Experiment** SuS machen einen Selbstversuch
ERARBEITUNG 1	Buddhas Lehre zur Ersten Edlen Wahrheit: Es gibt Leid.	**AB 1 und LB zu AB 1** SuS erarbeiten sich die Inhalte Austausch über die Lösungen
EINSTIEG	Fällt Ihnen jemand ein, der glücklich ist? Warum ist er glücklich? Meinen Sie, er ist immer so glücklich?	**Material 1** SuS reflektieren

GRUNDLAGE

Was die SuS am Thema interessieren könnte:
- Was ist Leid und woher kommt es?
- Ist ein Leben ohne Leid erreichbar?

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können …

1. Buddhas Lehren zu den Vier Edlen Wahrheiten erklären.
2. den Weg aus dem Leid zu Befreiung und Erleuchtung nachvollziehen
3. die buddhistischen Erklärungen auf ihre eigene Lebenswirklichkeit beziehen.

Da der Inhalt dieses Themas sehr umfangreich ist, ist diese Stunde als Doppelstunde konzipiert.

EINSTIEG

Material 1 gibt mit dem Foto einer glücklichen alten Frau den Impuls zur Frage nach einem geglückten Leben. Die weiteren Fragen regen zur Reflexion über die Bedingtheit von Glück an. Die SuS äußern sich frei im Plenum.

ERARBEITUNG 1

AB 1 stellt Buddhas Lehre zur Ersten Edlen Wahrheit „Es gibt Leid" vor". In Gruppenarbeit erarbeiten sich die SuS ein Verständnis über die drei Arten von Leid mithilfe der Fragen auf **AB 1**. Vertiefend wird das Leid der Unwissenheit reflektiert. **LB zu AB1** bietet mögliche Antworten. Offene Fragen werden im Plenum besprochen.

HINFÜHRUNG, OPTIONAL

Als Vorbereitung für die Zweite Edle Wahrheit bietet sich ein kleines Experiment an. Die SuS überprüfen, inwieweit sie Gedanken und Gefühle steuern können und ob sie willentlich einen glücklichen Zustand beibehalten können. Die Lehrkraft gibt Vorgaben:

Versuche, einfach nur glücklich zu sein! Probiere das für eine Minute aus. Beobachte, was in deinem Geist vorgeht! Schließe die Augen und mache bei jedem Gedanken oder abweichendem Gefühl einen Strich auf ein Blatt Papier!

Als Resultat wird deutlich, dass viele unterschiedliche Gedanken und auch Gefühle im Geist auftauchen, ob man will oder nicht. Ein Austausch über diese Erfahrung findet in einem Unterrichtsgespräch statt. Dieser Schritt bereitet das Verständnis der Zweiten Edlen Wahrheit vor.

ERARBEITUNG 2

AB 2 gibt Erklärungen zu Buddhas Zweiten Edlen Wahrheit „Es gibt eine Ursache des Leids". Es wird die zentrale buddhistische Vorstellung von der grundlegenden Unwissenheit eingeführt und so dargestellt, dass die SuS das nicht so leicht zu verstehende Konzept nachvollziehen können. Die darauf bezogenen Aufgaben leiten die SuS an, sich mit der Ich-Bezogenheit und den daraus resultierenden Störgefühlen auseinanderzusetzen. Die SuS besprechen sich in der Gruppe und tragen die entsprechenden Begriffe in das Schaubild ein.

VERTIEFUNG

AB 3 behandelt die bekannte „Geschichte mit dem Hammer" (Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein, Serie Piper, 1988, S. 37 f.) als Anregung, über die Verkettung von Gedankenvorgängen und daraus resultierenden Emotionen und Fehlverhalten nachzudenken. Die SuS setzen die Geschichte in Beziehung zu den buddhistischen Aussagen über die Ursache des Leids. Sie finden Lösungsvorschläge, diese Kette von Projektionen zu beenden. LB zu AB 3 gibt mögliche Antworten.

ERARBEITUNG 3

Im Text von **AB 4** geht es um Befreiung und Erleuchtung. Hier wird Buddhas Lehre von der Dritten Edlen Wahrheit „Es gibt ein Ende des Leids" nähergebracht. Die SuS setzen sich anhand der Aufgaben mit dem Text auseinander. **LB zu AB 4** gibt mögliche Antworten.

ERARBEITUNG 4

AB 5 enthält eine Übersicht über Buddhas Vierte Edle Wahrheit „Es gibt einen Weg zum Ende des Leids". Die SuS lesen den Text und setzen die buddhistischen Erklärungen in Bezug zu Watzlawicks „Geschichte mit dem Hammer". Sie bereiten **ein Rollenspiel in Partnerarbeit** vor und probieren spielerisch verschiedene Varianten einer Fortsetzung der Geschichte durch. **LB zu AB 5** gibt Beispiele für Gedankengänge und Handlungen.

ANWENDUNG

Unterschiedliche Möglichkeiten werden durchgespielt und einige davon im Plenum vorgestellt. Im Ergebnis sollte verstanden werden, dass eine bewusste Entscheidung, die Folgen des eigenen Handelns abzuwägen, ein wesentlicher Schritt ist. Andere in schwierigen Situationen einzubeziehen, indem man nicht nur reflexhaft abwehrt, sondern respektvoll oder freundlich agiert, ist der Schlüssel zu glückbringendem Verhalten. Sich von der Fixierung auf das eigene Ich zu lösen, ist eine Kernbotschaft der buddhistischen Vier Edlen Wahrheiten. Das Thema wird mit einer Meditation abgerundet, da sie ein Mittel/eine Methode auf diesem Weg darstellt. Das Thema findet so seinen Abschluss.

Anmerkung: Buddhistische Meditation und ihre Wirkung wird in einer eigenen Unterrichtseinheit (Nr. 9) näher gebracht. An dieser Stelle reicht ein erstes einfaches Verständnis.

MATERIAL 1

DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN



- **FÄLLT IHNEN JEMAND EIN, DER GLÜCKLICH IST?**
- **WARUM IST ER/SIE GLÜCKLICH?**
- **MEINEN SIE, ER/SIE IST IMMER SO GLÜCKLICH?**

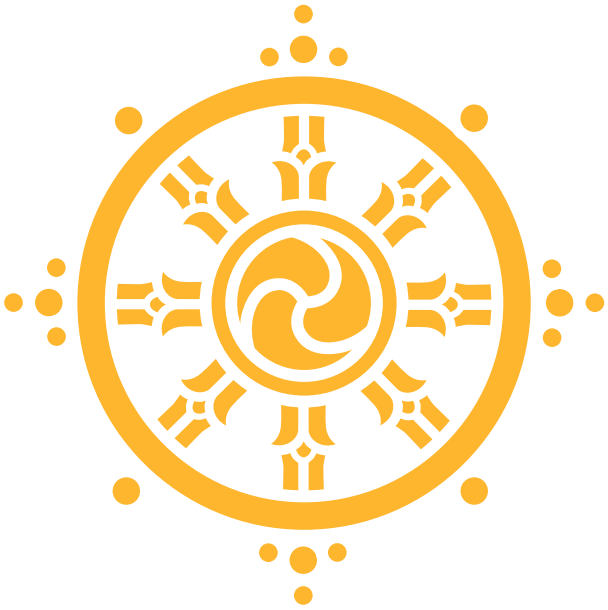
AB 1

DIE ERSTE EDLE WAHRHEIT „ES GIBT LEID“

Sieben Wochen nach seiner Erleuchtung begann Buddha im Hirschpark von Sarnath die „Vier Edlen Wahrheiten“ zu lehren. Dies waren seine ersten Lehren überhaupt, weswegen dieser erste Lehrzyklus als das „erste Drehen des Rades“ bezeichnet wird. Die Vier Edlen Wahrheiten lauten:

1. Es gibt Leid.
2. Es gibt eine Ursache des Leids.
3. Es gibt ein Ende des Leids.
4. Es gibt einen Weg zum Ende des Leids.

In ihnen spannte Buddha den Bogen von der Begrenztheit allgemeiner Erfahrung bis hin zu Befreiung und Erleuchtung. Dabei geht er von der Feststellung aus, dass es schmerzhafte Dinge im Leben gibt, weist dann auf die Bedingtheit aller Erfahrungen hin und zeigt schließlich das Ziel eines nicht bedingten und dauerhaft freudvollen Zustandes auf. Dieser wird Erleuchtung genannt. In ihm wird jeder Augenblick als frisch und neu erlebt, da die Strahlkraft des offenen unbegrenzten bewussten Raumes ungetrennt von einem selbst erfahren wird. Im Buddhismus geht es um genau dieses Erreichen dauerhaften Glücks.



Die Erste Edle Wahrheit: „ES GIBT LEID“

Buddha sprach von drei Arten von Leid, denen man ausgesetzt ist, solange man nicht befreit und erleuchtet ist.

DIE ERSTE ART VON LEID: DAS LEID DES LEIDENS

Leiden an dem, was unmittelbar weh tut, z.B. Zahnschmerz, Hunger, Kälte oder Hitze erdulden, usw.

DIE ZWEITE ART VON LEID: DAS LEID DER VERÄNDERUNG

Das Leid, das wir erfahren, wenn wir angenehme Zustände nicht festhalten können. Auch die schönste Party geht zu Ende, auch die neuesten Schuhe werden alt. Liebeskummer, Trennung und Verlust sind weitere Beispiele.

DIE DRITTE ART VON LEID: DAS LEID DER UNWISSENHEIT

Wir verlassen uns oft auf veränderliche, äußere Dinge. Es ist uns nicht bewusst, dass wir die Gesamtzusammenhänge nicht überblicken und keine Kontrolle über die Zukunft haben. Unwissenheit bedeutet ein Spielball im ständigen Auf und Ab von leidvollen und glücklichen Erfahrungen zu sein. Die dauerhafte innewohnende Freude, die unser eigentliches Wesen ist, wird nicht erlebt.

AUFGABEN

Besprechen Sie sich in der Gruppe.

1. Überprüfen Sie die drei Arten von Leid auf ihre Nachvollziehbarkeit und tauschen Sie sich über eigene Erfahrungen mit den drei Arten von Leid aus.
2. In welchen Bereichen Ihres Lebens verlassen Sie sich auf veränderliche Dinge?
3. Können Sie Situationen in Ihrem Leben aufzeigen, in denen Ihnen das Leid der Unwissenheit bewusst wurde? Wie fühlte sich das an?

LÖSUNG AB 1

DIE ERSTE EDLE WAHRHEIT „ES GIBT LEID“

AUFGABEN

Besprechen Sie sich in der Gruppe.

1. Überprüfen Sie die drei Arten von Leid auf ihre Nachvollziehbarkeit und tauschen Sie sich über eigene Erfahrungen mit den drei Arten von Leid aus.
   Die SuS beschreiben eigene Erfahrungen. Zur ersten und zweiten Art hat jeder schon etwas erlebt. Die dritte Art von Leid wird mit der 3. Frage nochmals aufgegriffen.

2. In welchen Bereichen Ihres Lebens verlassen Sie sich auf veränderliche Dinge?

   Zum Beispiel: eigene Gesundheit und Körperkraft, Freunde, Eltern, Geld, Erfolg, Liebe, angenehme Gefühle, Wetter, Sicherheit, Wohnung, …

3. Können Sie Situationen in Ihrem Leben aufzeigen, in denen Ihnen das Leid der Unwissenheit bewusst wurde? Wie fühlte sich das an?

   Obwohl man alles durchdacht hat, kam es ganz anders, weil man die Bedingungen nicht überblickte.
   Man macht alles, um gut drauf zu sein, aber irgendwie klappt es nicht.
   Man wünscht sich so sehr zu helfen, kann aber keine entsprechende Lösung finden.
   Man fühlt sich wie im Nebel – verunsichert, frustriert, hilflos, ausgeliefert.

AB 2

DIE ZWEITE EDLE WAHRHEIT „ES GIBT EINE URSACHE DES LEIDS“

Warum leiden wir und sind nicht dauerhaft glücklich? Buddha erklärte, dass die Ursache hierfür die grundlegende Unwissenheit ist. Die Ganzheit wird nicht erfahren, unser Erleben ist dualistisch, geprägt durch unsere Ich-Illusion. Dies ist die Vorstellung, dass man ein dauerhaftes, gleichbleibendes „Ich“ besitzt. Obwohl man bei genauer Untersuchung nur einen Strom von sich ständig ändernden Gedanken, Gefühlen und Eindrücken findet, wird die Vorstellung von einem „Ich“ zur Grundlage aller Erfahrung. So entsteht die Trennung zwischen innerer Welt (Ich) und äußerer Welt (Du). Obwohl alles, was erscheint, sich ständig ändert, glaubt man dennoch, dass die vergänglichen Erscheinungen wirklich seien und vom erlebenden Ich getrennt sind.

Aus dieser zweiheitlichen (dualistischen) Sichtweise von „Ich“ hier und „Du“ dort entsteht Anhaftung an Angenehmes. Wir wollen das bekommen und behalten, was uns gefällt. Ebenso erfahren wir Abneigung gegen Unangenehmes. Wir wollen es nicht erleben und versuchen es wegzuhalten. Wenn wir uns damit herumquälen, dass wir uns nicht entscheiden können, was wir wollen und was nicht, wird das „Verwirrung“ genannt. Dies ist ein unangenehmer Zustand der Dumpfheit und Ichbezogenheit.

Aus Anhaftung wiederum entsteht Geiz, weil wir nicht loslassen können, aus Abneigung folgt Eifersucht, weil wir nicht wollen, dass andere glücklicher sind als wir, und aus Verwirrung ausschließender Stolz, weil wir uns für besser halten und die Zusammenhänge nicht erfassen.

Unzählige Kombinationen von „Störgefühlen“ prägen unser Erleben der Welt. Wir nehmen uns und unsere Gefühle ernst und halten daran fest. Auf Störgefühle folgen negative Handlungen. So sät man ständig Samen sowohl in der äußeren Welt als auch im eigenen Geist. Wenn die Samen heranreifen und man die Wirkungen der schädlichen Handlungen erlebt, hat man meist schon vergessen, dass man selbst die Ursachen dafür gesetzt hatte. Als Reaktion auf die unangenehmen Erfahrungen entstehen erneut Störgefühle, die wiederum zu Leid bringenden Handlungen führen, die zu weiteren unangenehmen Erfahrungen führen. Dies wird im Buddhismus der „Kreislauf der bedingten Existenz“ (sanskr.: Samsara) genannt.
Sind wir uns dieser Zusammenhänge bewusst, entsteht der Wunsch, diesen Kreislauf zu unterbrechen und die Ich-Illusion mit den damit verbundenen „Störgefühlen“ zu überwinden.

AUFGABEN

1. Vervollständigen Sie die Grafik mit den im Text verwendeten zentralen Begriffen.
2. Erläutern Sie mit Hilfe der Grafik die zweite Edle Wahrheit: „Leid hat eine Ursache“.

AB 2

DIE ZWEITE EDLE WAHRHEIT „ES GIBT EINE URSACHE DES LEIDS“

DIE URSACHE VON LEID ODER „DER KREISLAUF DER BEDINGTEN EXISTENZ“

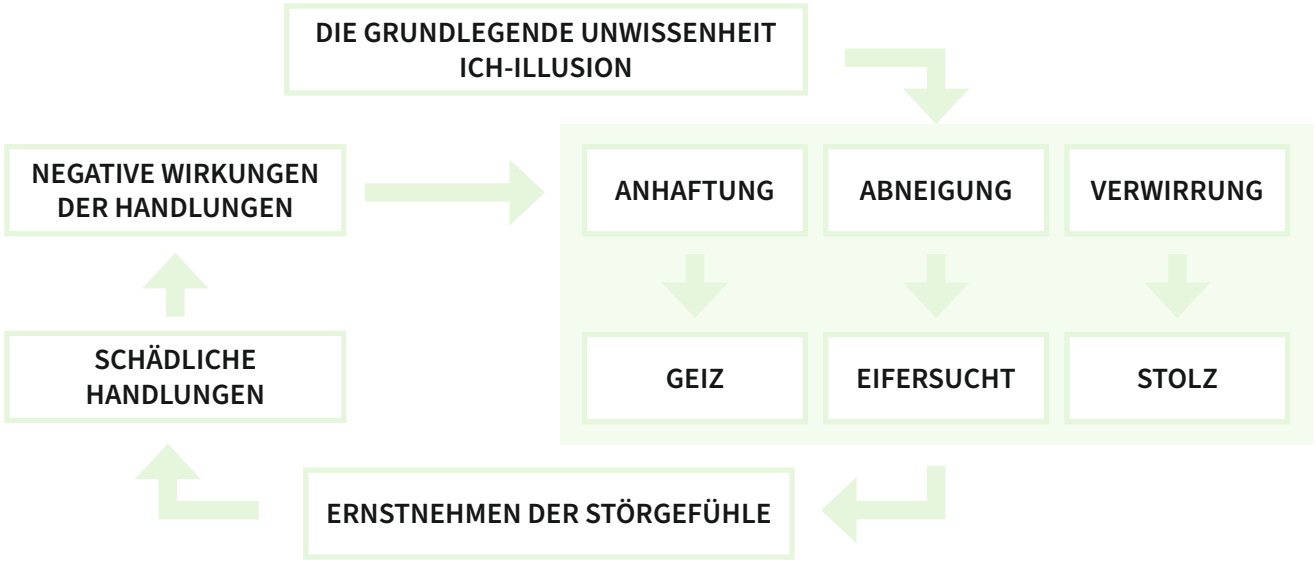
LÖSUNG AB 2

DIE ZWEITE EDLE WAHRHEIT „ES GIBT EINE URSACHE DES LEIDS“

AUFGABEN

1. Vervollständigen Sie die Grafik mit den im Text verwendeten zentralen Begriffen.

DIE URSACHE VON LEID ODER „DER KREISLAUF DER BEDINGTEN EXISTENZ“



2. Erläutern Sie mit Hilfe der Grafik die zweite Edle Wahrheit: „Leid hat eine Ursache“

.

Die SuS erklären den Kreislauf mit eigenen Worten, wobei sie die buddhistischen Fachtermini benutzen und deren Verständnis durch konkrete Beispiele belegen. Sie können verdeutlichen, dass störende Gefühle zu schädlichen Handlungen und damit zu Leid führen, dass man sich aber auch bewusst glückbringend entscheiden kann.

AB 3

DIE GESCHICHTE MIT DEM HAMMER



Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich.- Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er „Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie sich Ihren Hammer, Sie Rüpel!"

(Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein, Serie Piper, 1988, S. 37 f.)

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.
2. Analysieren Sie die aufeinanderfolgenden Störungen.
3. Wo liegt die Lösung? Welche verschiedenen Möglichkeiten gibt es, die Kette von Projektionen zu beenden?

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

AB 4

DIE DRITTE EDLE WAHRHEIT „ES GIBT EIN ENDE DES LEIDS“

Wenn man die innewohnende Freude ständig erlebt, wie es Buddha nach seiner Erleuchtung getan hat, ist dies das „Ende des Leids“. Das ist ein vollkommener Zustand, frei von jeglicher Form von Leid.
Der Name Buddha ist Sanskrit und bedeutet übersetzt „der Erwachte“. Sein Name weist darauf hin, dass er aus „dem Traum der Unwissenheit“ erwacht ist.

Seit seiner Erleuchtung zeigte Buddha ununterbrochen die letztendliche Erfahrung des Geistes: Sein Wesen ist allwissender, furchtloser Raum und sein Ausdruck ständige, höchste Freude. Auf dieser Ebene drückt jede Tat ein überpersönliches Mitgefühl aus. Ohne eine dualistische Vorstellung von dem einen, der mit den anderen etwas tut, ist der Geist wie die Sonne, die aus sich heraus strahlt. Jeder Moment wird frisch und freudvoll erlebt, die Qualitäten des Geistes zeigen sich völlig mühelos und spontan. Innere Erfahrungen und äußere Welten sind im Geist enthalten, vergleichbar mit dem Meer, in dem die auftauchenden Wellen gleichzeitig untrennbar mit ihm verbunden sind.

Im Buddhismus werden auf dem Weg zur Erleuchtung zwei Ebenen der Verwirklichung unterschieden. Befreiung, bei der man die Einsicht entwickelt, dass alles Persönliche wie der eigene Körper und die inneren Zustände sich in ständigem Fluss befinden. Dementsprechend lässt man die Anhaftung an die Ich-Vorstellung gehen. Ein zutiefst entspannter Zustand inneren Friedens und innerer Klarheit wird erfahren, frei von jeglichen Störgefühlen. Für den weiteren Weg bis zur vollen Erleuchtung geht es um die Entwicklung von überpersönlichem Mitgefühl und überpersönlicher Weisheit mit der Motivation, allen Wesen nutzen zu können. Weisheit bedeutet, die Leerheit alle Erscheinungen jenseits dualistischer Konzepte zu erkennen. In der Erleuchtung entfalten sich alle innewohnenden Qualitäten.



AUFGABEN

Arbeiten Sie in der Gruppe.

1. Erläutern Sie den Begriff „Buddha“.
2. Beschreiben Sie die erste Ebene vom Ende des Leids.
3. Wie wird jeder Moment erlebt, wenn man erleuchtet ist?
4. Wie drückt sich das überpersönliche Mitgefühl aus?

LÖSUNG AB 4

DIE DRITTE EDLE WAHRHEIT „ES GIBT EIN ENDE DES LEIDS“

AUFGABEN

Arbeiten Sie in der Gruppe.

1. Erläutern Sie den Begriff „Buddha“.

   Es bedeutet „der Erwachte“. Die eingeschränkte Wahrnehmung normaler Menschen wird mit einem Traum verglichen. So wie der Mann mit dem Hammer, der in eine Kette von Projektionen verstrickt und sich dessen nicht bewusst ist, hält man dies für die Wirklichkeit.

2. Beschreiben Sie die erste Ebene vom Ende des Leids.

   Sie heißt Befreiung. Die Anhaftung an die Ich-Vorstellung wird losgelassen. Ein zutiefst entspannter Zustand inneren Friedens und innerer Klarheit wird erfahren, frei von jeglichen Störgefühlen.

3. Wie wird jeder Moment erlebt, wenn man erleuchtet ist?

   Frisch und freudvoll; alles ist spontan und mühelos.

4. Wie drückt sich das überpersönliche Mitgefühl aus?

   Auf dieser Ebene drückt jede Tat ein nicht trennendes Mitgefühl aus, mit dem Wunsch, allen Wesen zu nutzen – wie die Sonne, die von sich aus strahlt und nicht unterscheidet, wer in ihrem Licht steht.

AB 5

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

Das Ziel der buddhistischen Lehre ist, dass sich die Wesen entwickeln bis sie erleuchtet sind. Der große Unterschied zwischen Buddha und Nichterleuchteten ist, dass er seinen Geist von allen Irrtümern und leidbringen Gewohnheiten befreit und damit die Bedingungen für Erleuchtung erfüllt hat. Nichterleuchtete Wesen müssen diesen Weg nur noch gehen. Dieser besteht in der Anwendung zeitlos gültiger Mittel und gipfelt in der Erleuchtung.

In den 45 Jahren seines Lehrens gab Buddha 84.000 Lehren, die es seinen Freunden und Schülern erlaubten, jeden Augenblick des Lebens zu einem Schritt auf dem Weg zu Befreiung und Erleuchtung zu machen. Seine Vorschläge, um Leid zu beenden und dauerhaftes Glück zu erfahren, lassen sich in drei Gruppen einordnen, nämlich in Sichtweise, Meditation und Verhalten.

Sichtweise: Durch das Verständnis von Ursache und Wirkung übernimmt man Verantwortung für sein Leben und ist sich bewusst, dass man ständig Samen für die Zukunft setzt. Mit einer überpersönlichen Einstellung und dem Wissen, dass man nicht getrennt von anderen ist, erkennt man, dass alle Wesen glücklich sein wollen. Innerer Reichtum wird frei und man sieht das Potenzial in jeder Situation.

Meditation: Der aufgewühlte Geist kommt zur Ruhe und man gewinnt Abstand, so dass man sich nicht von störenden Gefühlen mitreißen lässt. Verwirrung löst sich auf und mehr Klarheit entsteht.
Mitgefühl und Weisheit entfalten sich im Geist. In der Meditation übt man, eine reine Sichtweise zu halten, indem man sich auf die Freude und die Liebe der Erleuchtung einstellt.

Verhalten: Man vermeidet Leid bringendes Verhalten und übt Glück bringendes Verhalten in jeder Situation des Alltags. Mit Mitgefühl bezieht man das Wohl der anderen mit ein. Weisheit ist wichtig, um sehen zu können was wirklich nutzt und langfristig sinnvoll ist. Man verhält sich wie ein Buddha, bis man ein Buddha geworden ist.

Es ist sehr hilfreich, den buddhistischen Weg nicht alleine zu gehen. Die Gemeinschaft der Freunde, die den Weg zur Erleuchtung gehen, heißt Sangha, die „Gemeinschaft der Praktizierenden“.

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.

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

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.