4 KARMA – URSACHE UND WIRKUNG

BASISTEXT

SEKUNDARSTUFE I

Stundenverlauf
Didaktische Hinweise
Material 1
Arbeitsblatt 1
Lösungsblatt zu AB 1
Material 2
Arbeitsblatt 2 A
Arbeitsblatt 2 B
Arbeitsblatt 2 C
Lösungsblatt zu AB 2
Material 3

SEKUNDARSTUFE II

Stundenverlauf
Didaktische Hinweise
Material 1 A
Material 1 B
Arbeitsblatt 1
Lösungsblatt zu AB 1
Arbeitsblatt 2
Lösungsblatt zu AB 2
Arbeitsblatt 3
Lösungsblatt zu AB 3

KARMA – URSACHE UND WIRKUNG

Nach buddhistischer Auffassung ist Karma nicht gleichbedeutend mit Schicksal, sondern die Grundlage zu persönlicher Freiheit und einem verantwortungsbewussten, sinnvollen Handeln.

Der Begriff „Karma“ bedeutet wörtlich übersetzt „Handlung, Tat oder Aktivität“ und bezieht sich auf das Gesetz von Ursache und Wirkung. Nach Buddhas Aussage sind weder ein Schöpfergott, eine Schicksalsmacht, noch eine äußere Ursache für unsere Erlebnisse verantwortlich. Frühere Taten, Worte und Gedanken wurden zu unserer heutigen Welt. Wir säen ständig die Samen für unsere Zukunft.

Die Erklärungen über Ursache und Wirkung bieten eine Grundlage sein Leben eigenverantwortlich und sinnvoll zu gestalten. Man lernt Zusammenhänge zu verstehen und wendet die Einsicht, dass man sich bewusst entscheiden kann, im Alltag an.

Nach Buddhas Aussagen entsteht die Erfahrung der Welt aus dem eigenen Geist.

Durch die „grundlegende Unwissenheit“ hält man die Vorstellung eines unabhängig existierenden „Ichs“ und einer davon getrennten äußeren Welt für wirklich. Man ist sich nicht bewusst, dass Worte, Gedanken und Handlungen zu entsprechenden Erfahrungen mit dem gleichen Gefühlsgehalt im eigenen Bewusstseinsstrom führen. Stattdessen erlebt man sich als getrennt von der einen umgebenden Welt und denkt, die eigenen Erfahrungen würden von außen verursacht. Das wird im Buddhismus die dualistische Sichtweise genannt. Die Folge dieser falschen Vorstellungen sind störende Gefühle und Leid bringende Handlungen.

Buddha erklärte, dass alles, was wir tun, denken und sagen, im Geist gespeichert wird und wie aus den im Geist gespeicherten Eindrücken, d.h. geistigen Gewohnheiten, nachfolgend Rede- und Handlungsmuster entstehen. Positive Handlungen bringen positive Resultate, negative Handlungen ergeben negative Resultate.

Das einfache Beispiel vom Samen zeigt, dass der Same sich in einen Keimling wandelt und die Frucht aufgrund der im Samen gespeicherten Information heranwächst und wiederum neue Samen bildet. Aus einem Apfelsamen wird ein Apfelbaum, wenn die erforderlichen Bedingungen wie Wärme, Nährstoffe und Feuchtigkeit in ausreichendem Maß zusammenkommen. Vergleichbar kommen karmische Ursachen unter entsprechenden Bedingungen als Wirkung zur Reife.

Weil die Wirkungen sich oft sogar in einem langen zeitlichen Abstand zeigen können, sind die Zusammenhänge von Ursache und Wirkung nicht immer auf Anhieb erkennbar. Karma kann sich über viele Lebenszeiten erstrecken. Nach dem Tod löst sich der Körper auf, nicht aber der Geist mit den in ihm gespeicherten Eindrücken. Der Bewusstseinsstrom geht von Geburt zu Geburt weiter, während man in jeder Lebenslage alte Eindrücke „verdaut“ und auflöst und neue Eindrücke in den Speicher des Geistes setzt. Es bilden sich starke Gewohnheitsmuster heraus. Es bleibt aber in der Regel ein gewisser Spielraum, um diese Gewohnheiten zu ändern. Ein gutes Verständnis von Karma bringt daher mehr Freiheit.

Nach Buddhas Aussage ist der karmische Eindruck am stärksten, wenn diese vier Bedingungen zusammenkommen. Dies gilt sowohl für positive als auch für negative Handlungen:

- Man erfasst die Lage klar.
- Man wünscht, etwas zu verändern.
- Man tut es oder lässt es durch andere tun.
- Hinterher ist man mit dem Ergebnis zufrieden.

Wenn man sich dieser vier Faktoren bewusst ist, kann man gezielt die Wirkung positiver Handlungen verstärken.

Wenn man Leid bringend gehandelt hat, kann man auch entgegenwirken. Dies geschieht durch vier Stufen der Einstellung.

- Man erkennt, dass man Leid gebracht hat.
- Man wünscht, das Störende zu entfernen.
- Man fasst den festen Entschluss, es nicht wieder zu tun.
- Man handelt bewusst positiv.

Um die Bewusstheit zu trainieren, ist Meditation eine wichtige buddhistische Methode. Hierbei entfernt man die Samen für einengende und leidvolle Erfah-

rungen, die im eigenen Geist gespeichert sind, bevor diese zu Reife kommen. Man bekommt den nötigen Abstand zu Störgefühlen und gewinnt Klarheit. Meditation befreit auf diese Weise von zwanghafter und unbewusster Verstrickung und Verwirrung.

Versteht man diese Zusammenhänge, lässt man sich von schwierigen Situationen nicht entmutigen, sondern verwendet sie als Lernprozesse. Und man gewinnt die Einsicht, dass es sich jederzeit lohnt, positive Eindrücke in den Geist zu setzen, indem man gute Gewohnheiten entwickelt. Hierzu kann man sich bewusst entscheiden.

LEHRER-INFO

STUNDENVERLAUF – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können:

- unterschiedliche Erklärungsmodelle, warum Dinge überhaupt passieren, erläutern.
- die buddhistische Sichtweise über Karma als Ursache für glückliche oder leidvolle Erfahrungen als Erklärungsmodell verstehen.
- erklären, dass jede Erfahrung vom angesammelten Karma abhängt.
- aufzeigen, dass man seine eigene Zukunft durch entsprechende Handlungen mit Körper, Rede und Geist gestalten kann.
- nachvollziehen, dass karmische Eindrücke unterschiedlich stark sein können.

SICHERUNG	Erstellen Sie ein Schaubild mit allen sich beeinflussenden Faktoren von Karma.	**AB 3** SuS bearbeiten Aufgabe 2 **LB zu AB 3** SuS stellen Schaubilder vor
ERARBEITUNG 2	Wie stark sind die einzelnen Eindrücke im Geist? Welche Folgen ergeben sich für das Umfeld?	**AB 3** SuS bearbeiten **Aufgabe 1** **LB zu AB 3** Vergleich der Ergebnisse
VERTIEFUNG	Erleben und Handeln stehen in Beziehung Karma – Ursache und Wirkung	**AB 2** **LB zu AB 2** Sus reflektieren die buddhistische Sichtweise Einzelarbeit
ERARBEITUNG 1	Buddhistische Aussagen zu Karma Handlungsspielraum – Eigenverantwortung	**AB 1** **LB zu AB 1** SuS bearbeiten Teil A und Teil B Vergleich der Ergebnisse
EINSTIEG	Warum geschehen Dinge, so wie sie geschehen? Welche Erklärungsmodelle gibt es?	**Material 1 A** **Material 1 B** SuS äußern Vermutungen Sammlung der Ergebnisse

GRUNDLAGE

Was die SuS am Thema interessieren könnte:

- Warum geschehen Dinge, so wie sie geschehen?
- Welche Erklärungsmodelle gibt es?
- Was ist eigentlich Karma?

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können …

1. unterschiedliche Erklärungsmodelle, warum Dinge überhaupt passieren, erläutern.
2. die buddhistische Sichtweise über Karma als Ursache für glückliche oder leidvolle Erfahrungen als Erklärungsmodell verstehen.
3. erklären, dass jede Erfahrung vom angesammelten Karma abhängt.
4. aufzeigen, dass man seine eigene Zukunft durch entsprechende Handlungen mit Körper, Rede und Geist gestalten kann.
5. nachvollziehen, dass karmische Eindrücke unterschiedlich stark sein können.

EINSTIEG

Die Grundfrage ist, warum geschehen Dinge, so wie sie geschehen?
Welche Erklärungsmodelle gibt es?

Mit einem geeigneten Medium werden nacheinander **Material 1A und 1B** projiziert und im Plenum besprochen. **Material 1** deutet Lebensumstände an, mit **Material 2** werden mögliche Wirkkräfte benannt, die dann kurz erklärt werden.

ERARBEITUNG 1

Die SuS reflektieren über schwierige Lebenslagen und den Umgang damit, **AB 1, Teil A**. Sie beziehen buddhistische Aussagen zu Karma mit ein und lenken ihre Aufmerksamkeit auf die Frage nach Handlungsspielraum und Eigenverantwortung. Aus den möglichen Antworten **zu AB 1, Teil B**, die die SuS in Gruppenarbeit finden, schält sich diese buddhistische Sichtweise heraus. Im Unterrichtsgespräch wird diese nachvollziehbar gemacht. Den SuS wird dieses Erklärungsmodell angeboten, sie schätzen selbst ein, wie sie dazu stehen. **LB zu AB 1** bietet mögliche Antworten.

INFO

Alles, was man früher mit Körper, Rede und Geist getan hat, hinterlässt karmische Spuren, die durch passende Bedingungen wieder reif werden. Jeder hat die Samen selbst gelegt, alles ist die Folge unserer vergangenen Taten. Deshalb wird im Buddhismus nicht von „Schuld“, sondern von Eigenverantwortung gesprochen. Durch Eigenverantwortung entsteht Handlungsspielraum. Durch positive Handlungen entsteht Glück, durch negative entsteht Leid. Es bilden sich Gewohnheiten und Tendenzen des Handelns heraus.

VERTIEFUNG

Der Text auf **AB 2** gibt einen kurzen Einblick in die Grundlagen der buddhistischen Sichtweise zu Karma. Die SuS überdenken nochmals die buddhistischen Kernaussagen für sich in Einzelarbeit. Sie reflektieren in einem weiteren Schritt nun über den eigenen Handlungsspielraum beim Aufbau von Karma und über Selbstverantwortung für die Inhalte des Speicherbewusstseins. Auch hier geht es um ein Nachvollziehen des buddhistischen Erklärungsmodells. **LB zu AB 2** bietet mögliche Antworten.

ERARBEITUNG 2

AB 3 gibt Informationen, wann ein karmischer Eindruck besonders stark ist. Die SuS sollen in Aufgabe 1 lebensnahe Beispiele aus ihrem Umfeld in der Gruppe besprechen. Dabei werden sie auch über die Folgen ihrer jeweiligen Einstellung und Handlung reflektieren, sowohl für sich selbst als auch für die betroffenen Mitmenschen. Sie erfassen das Prinzip der Eigenverantwortung und verstehen, dass dieses zur Freiheit führt, bewusst zu entscheiden, welche Handlungen vollzogen werden und welche nicht. Sie erkennen, dass sogar bisherige negative Handlungen durch eine bewusst gewählte neue Einstellung zum Positiven gewandelt werden können.

SICHERUNG

Mit der **Aufgabe 2 auf AB 3** werden die SuS aufgefordert, abschließend ihr erarbeitetes Wissen über Karma in Form eines Schaubildes anschaulich zu machen. **LB zu AB 3** fasst die wesentlichen bei der Entstehung von Karma beteiligten und sich beeinflussenden Faktoren zusammen.
Die Schaubilder können im Plenum vorgestellt und besprochen werden.

INFO

Zur Vertiefung des Themas **Karma – Ursache und Wirkung** eignet sich das Thema der zehn nützlichen und schädlichen Handlungen. Dort werden unter anderem die Folgen der eigenen Handlungen mit Körper, Rede und Geist genauer erklärt und auch, wie man negative Eindrücke im Geist entfernen kann.

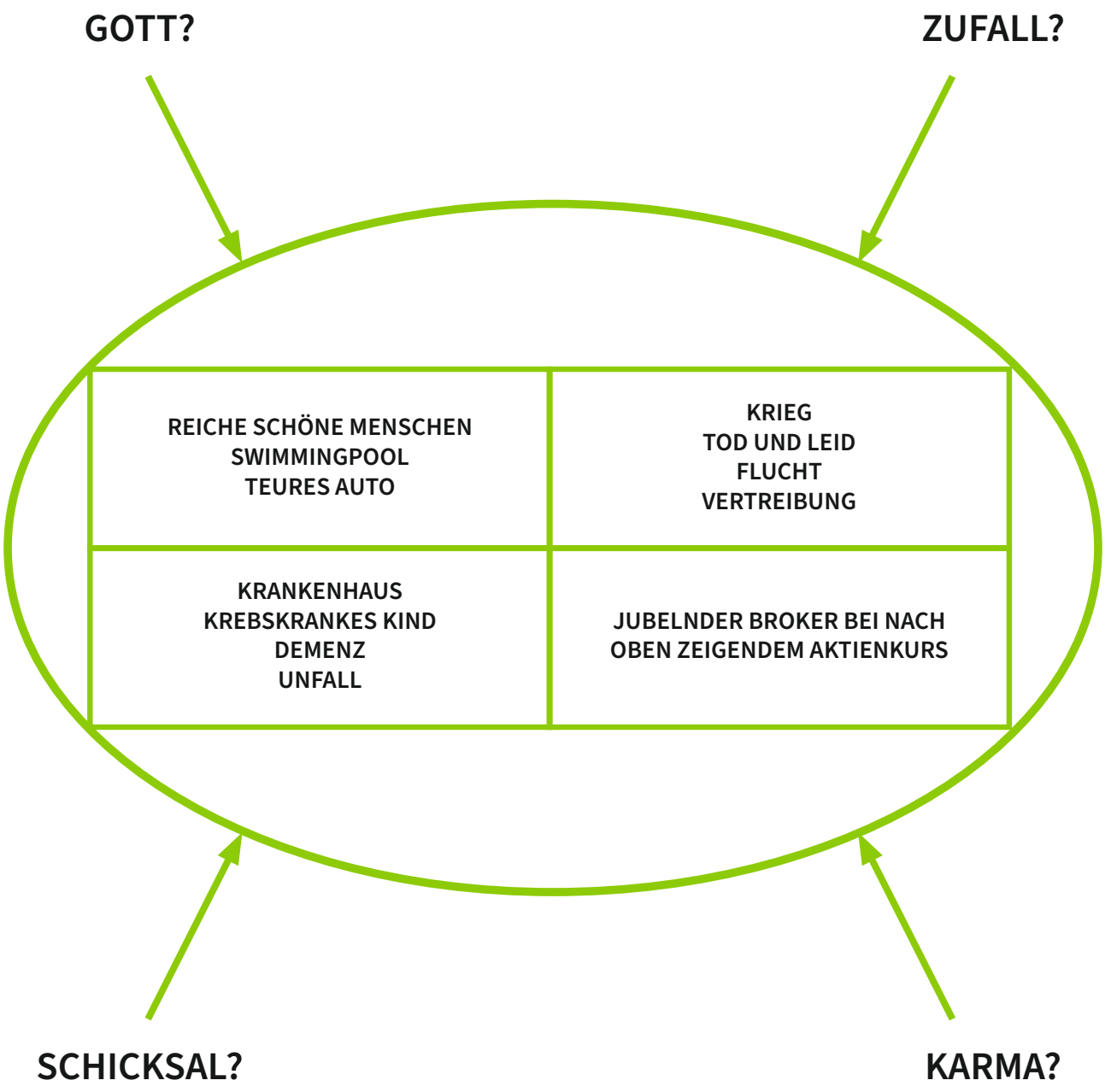
MATERIAL 1A

WARUM GESCHEHEN DINGE, SO WIE SIE GESCHEHEN? WELCHE ERKLÄRUNGSMODELLE GIBT ES?



MATERIAL 1B

WARUM GESCHEHEN DINGE, SO WIE SIE GESCHEHEN? WELCHE ERKLÄRUNGSMODELLE GIBT ES?



GOTT > Eine Kraft, die Verläufe im Leben von jedem Wesen in jede Richtung beeinflussen kann.

ZUFALL > Dinge passieren, weil bestimmte Konstellationen „zufällig", ungeplant und unbeabsichtigt aufeinandertreffen.

SCHICKSAL > Eine unbekannte Macht, die das Leben in vorherbestimmter Weise beeinflusst.

KARMA (wörtl. „Handlung, Tat, Aktivität") > die Wirkung von Taten, Worten und Gedanken (auch aus früheren Leben) sind die Ursachen für das, was der Mensch erlebt.

AB 1

HANDELN UND ERLEBEN STEHEN IN WECHSELWIRKUNG

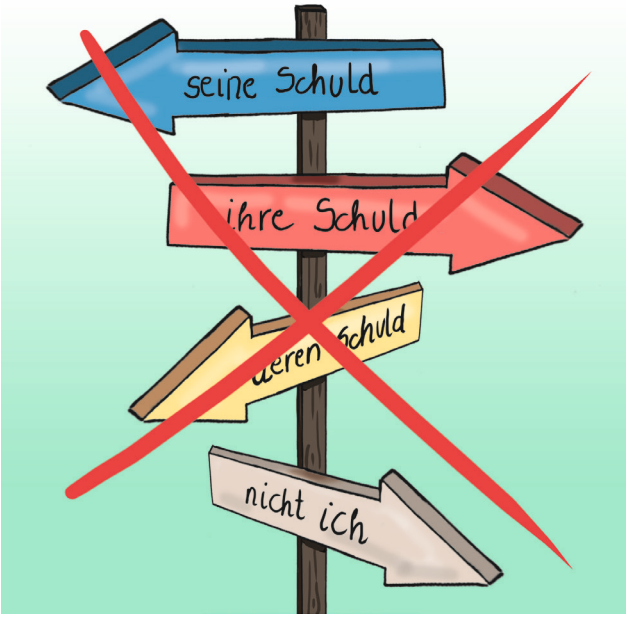
A

AUFGABEN

Besprechen Sie in Ihrer Gruppe folgende Situationen und beantworten Sie die Fragen. Stellen Sie sich vor, Sie erleben das selbst.

a. schwierige Mitmenschen (Mitschüler, Lehrer, Nachbarn, Eltern, …)
b. langwierige Krankheit
c. mühevolles Lernen mit geringem Erfolg
d. Arbeitslosigkeit

1. Wer ist dafür verantwortlich?
2. Wer hat „Schuld“?
3. Welchen Handlungsspielraum hat man?



B

Jeder Mensch sammelt unendlich viele Eindrücke im Geist, die auf seinen Handlungen, Sichtweisen und Bewertungen beruhen. Gefärbt durch unseren eigenen Erfahrungshintergrund wird alles persönlich erlebt. Niemand anders erlebt und beurteilt genauso wie man selbst.

Buddha erklärte den Zusammenhang von Sichtweise und Handeln:

Je negativer die Eindrücke im Geist sind, desto schwieriger, unangenehmer, grauer und eingeengter erlebt man die Welt, sich selbst und die Mitmenschen. Leid wird erfahren und durch weitere negative Handlungen werden Samen für neues Leid gelegt.
Hat man viele gute Eindrücke im Geist, erlebt man die Welt als spannend, interessant und voller Möglichkeiten. Glück und Freude werden erlebt. Aus der freudvollen Kraft heraus kann man viel Sinnvolles tun und durch weitere positive Handlungen Samen für zukünftiges Glück legen.

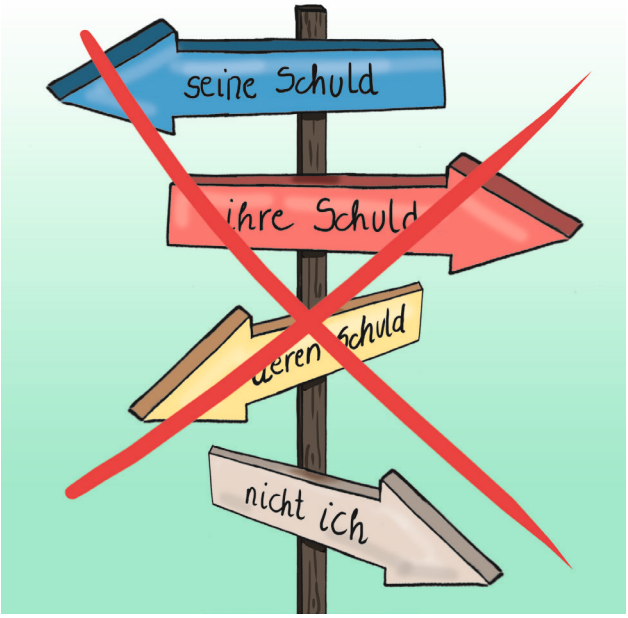
AUFGABEN

1. Erzählen Sie Ihren Mitschülern in der Gruppe jeweils ein Beispiel zu negativen und positiven Eindrücken.
2. Überdenken Sie die buddhistischen Aussagen, ob Sie diese für stimmig halten.
3. Legen Sie den Unterschied zwischen Eigenverantwortung und Schuldzuweisung dar.

LÖSUNG AB 1

HANDELN UND ERLEBEN STEHEN IN WECHSELWIRKUNG

A



AUFGABEN

Besprechen Sie in Ihrer Gruppe folgende Situationen und beantworten Sie die Fragen. Stellen Sie sich vor, Sie erleben das selbst.

a. schwierige Mitmenschen (Mitschüler, Lehrer, Nachbarn, Eltern, …)
b. langwierige Krankheit
c. mühevolles Lernen mit geringem Erfolg
d. Arbeitslosigkeit

1. Wer ist dafür verantwortlich?
2. Wer hat „Schuld“?
3. Welchen Handlungsspielraum hat man?

Die SuS besprechen sich und bringen individuelle Beispiele und eigene Ideen. Es geht um eine Annäherung an das Thema Eigenverantwortung im Gegensatz zu Schuldzuweisungen.

B

AUFGABEN

1. Erzählen Sie Ihren Mitschülern in der Gruppe jeweils ein Beispiel zu negativen und positiven Eindrücken.

   - Negativ: z.B. jemand lügt und erzählt Ungereimtheiten, die anderen vertrauen ihm/ihr nicht mehr und er/sie verstrickt sich mehr und mehr und fühlt sich ungeliebt. Man wird misstrauisch und glaubt auch den anderen nicht.
   - Positiv: z.B. man ist ehrlich, bleibt bei der Wahrheit, auch wenn sie unbequem ist. Dadurch wird man als verlässlich und authentisch wahrgenommen. Man selbst bekommt auch Vertrauen in die eigene Unterscheidungsfähigkeit.

2. Überdenken Sie die buddhistischen Aussagen, ob Sie diese für stimmig halten.

   - Die SuS erläutern den Zusammenhang von Handlungen, Einstellungen und Eindrücken im Geist.

3. Legen Sie den Unterschied zwischen Eigenverantwortung und Schuldzuweisung dar.

   - Eigenverantwortung bedeutet Handlungsspielraum und führt zur Freiheit wählen zu können.
   - Schuldzuweisungen sind vordergründig bequem, führen aber zu Ausreden und schränken den eigenen Handlungsspielraum zunehmend ein.

AB 2

EINE KURZE ERKLÄRUNG ZU KARMA – URSACHE UND WIRKUNG

Karma bedeutet übersetzt Tat, Aktivität oder Handlung (mit Körper, Rede und Geist).
Karma ist die Lehre von Ursache und Wirkung.
Aus buddhistischer Sicht hinterlässt alles, was wir denken, sagen oder tun, einen Eindruck in unserem Geist. Aus diesen Eindrücken entsteht die Welt, die wir erleben. Negative Taten, Worte und Gedanken führen zu schwierigen oder unangenehmen Situationen; positive Gedanken, Worte und Handlungen dagegen führen dazu, dass wir angenehme Erfahrungen machen.



Diese Eindrücke sind wie Samen, die im Bewusstsein gespeichert sind und die, wenn die Bedingungen dafür vorhanden sind, eine ihnen entsprechende Frucht hervorbringen.

Es würde niemand erwarten, dass man z. B. Kakteen sät und dann auf diesem Feld Sonnenblumen erntet. Ein kluger Gärtner wählt die Samen gezielt aus und pflegt die Pflanzen, bis er die Früchte ernten kann. Er sorgt für gute Wachstumsbedingungen.

An diesem Beispiel aus der Pflanzenwelt erkennt man, dass längere Zeit vergehen kann, bevor sich ein Same zur Frucht entwickelt. Vergleichbar verhält es sich mit den Eindrücken im Geist. Manchmal dauert es sogar länger als eine Lebensspanne, bis ein Eindruck im Geist seine Wirkung entfaltet. Aus diesem Grund erkennt man nicht immer, auf welche Ursachen das, was wir erleben, zurückzuführen ist. So fragt man sich manchmal: „Warum gerade ich?“ Man ist sich nicht bewusst, dass man durch eigene Taten, Worte und Gedanken in früheren Zeiten selbst die Ursachen für diese Erlebnisse gelegt hat.

Wird ein Buddhist mit unangenehmen Situationen konfrontiert, so nimmt er die Herausforderung an, um die Lage möglichst zu verbessern. Dies kann auch durch die innere Haltung geschehen, wenn außen nichts zu ändern ist. Er übernimmt Verantwortung, weil er verstanden hat, dass er jetzt die Samen für die Zukunft legt.

Die grundlegende Einstellung und Motivation ist sehr wichtig, Wohlwollen und Mitgefühl sind die Basis des Handelns. Um Glück zu erleben und in die Welt zu bringen, entscheidet man sich bewusst, positiv zu handeln und Schädliches zu vermeiden. Im Buddhismus geht man sehr achtsam mit seinen Worten, Taten und Gedanken um, denn jeder Augenblick ist bewusstes Gestalten zukünftiger Erlebnisse.

Als Buddhist verwendet man auch das wirksame Mittel der Meditation, um gezielt negative Eindrücke im Geist zu entfernen und positive aufzubauen. Man bekommt durch die entstehende Geistesruhe den nötigen Abstand zu Störgefühlen und gewinnt mehr Klarheit. Zunehmend wird man bewusster und kann entscheiden, Leidbringendes zu lassen und sich glückbringend zu verhalten. Man nimmt die Dinge nicht mehr persönlich und ist durch die daraus entstehende Freiheit in der Lage, sinnvoll und kraftvoll zum Besten aller Wesen handeln zu können. Man benimmt sich wie ein Buddha bis man ein Buddha geworden ist.

ÜBERDENKEN SIE FOLGENDE AUSSAGEN:

1. Was ich jetzt erlebe, kann mit den alten Eindrücken in meinem Speicherbewusstsein zusammenhängen.
2. Ich kann mich verantwortlich entscheiden, wie ich auf bestimmte Situationen reagiere.
3. Ich kann mich bewusst entscheiden, welche neuen Eindrücke ich in mein Speicherbewusstsein setze.

LÖSUNG AB 2

EINE KURZE ERKLÄRUNG ZU KARMA – URSACHE UND WIRKUNG

ÜBERDENKEN SIE FOLGENDE AUSSAGEN:

1. Was ich jetzt erlebe, kann mit den alten Eindrücken in meinem Speicherbewusstsein zusammenhängen.

    - Diese Eindrücke sind wie Samen, die im Bewusstsein gespeichert sind und die, wenn die Bedingungen dafür vorhanden sind, eine ihnen entsprechende Frucht hervorbringen. Diese Eindrücke sind wie Samen, die im Bewusstsein gespeichert sind und die, wenn die Bedingungen dafür vorhanden sind, eine ihnen entsprechende Frucht hervorbringen.

2. Ich kann mich verantwortlich entscheiden, wie ich auf bestimmte Situationen reagiere.

    - Ich entwickle Achtsamkeit, nehme Herausforderungen an und übernehme Verantwortung. So kann ich mich entscheiden, was die bestmögliche Handlungsweise ist, statt reflexhaft und gewohnheitsmäßig zu reagieren.

3. Ich kann mich bewusst entscheiden, welche neuen Eindrücke ich in mein Speicherbewusstsein setze.

    - Ich kann achtsam mit Worten, Taten und Gedanken handeln, denn jeder Augenblick ist bewusstes Gestalten zukünftiger Erlebnisse.

AB 3

WIE STARK IST EIN KARMISCHER EINDRUCK?

Man sammelt ständig Eindrücke im Geist, selbst wenn man sich seiner Handlungen nicht bewusst ist.
Je bewusster man etwas erlebt, desto stärker ist der Eindruck im Geist. Buddha erklärte, wenn diese vier Kräfte zusammentreffen, ist ein Eindruck im eigenen Geist stark:

a. Man weiß, wie die Lage ist.
b. Man möchte etwas tun.
c. Man tut es oder lässt es tun.
d. Man ist hinterher mit dem Ergebnis zufrieden.

Ein vollständiger positiver Eindruck wäre z.B.:
a. Die alte Dame im 4. Stock kann sehr schlecht gehen.
b. Man entscheidet sich, ihr zu helfen.
c. Man geht für sie einkaufen.
d. Anschließend ist jeder zufrieden.

Ein vollständiger negativer Eindruck wäre z.B.:
a. Ein Mitschüler verhält sich nicht so, wie es einem gefällt.
b. Man entscheidet sich, ihn zu ärgern.
c. Man postet etwas Peinliches und Halbwahres über ihn im Netz.
d. Man freut sich, dass man ihn fertiggemacht hat.

AUFGABE 1

Besprechen Sie in der Gruppe folgende Situationen.
- schlecht über einen Mitschüler reden
- sich freuen, wenn ein Mitschüler eine überraschend gute Klausur geschrieben hat
- erst Verliebtheit vortäuschen und die/denjenigen bedenkenlos fallen lassen

1. Wie stark ist Ihrer Meinung nach der karmische Eindruck im Geist der Beteiligten?
2. Welche Auswirkungen und Folgen ergeben sich für das Umfeld?
3. Erklären Sie unter Einbeziehung der oben genannten vier Kräfte, wie der karmische Eindruck besonders stark oder nur abgeschwächt entsteht.
4. Überlegen Sie, wie ein negativer karmischer Eindruck in einen positiven geändert werden kann.

AUFGABE 2

Erstellen Sie in der Gruppe ein Schaubild, das einem Nicht-Buddhisten vermittelt, wie Karma (das Gesetz von Ursache und Wirkung) funktioniert.

LÖSUNG AB 3

WIE STARK IST EIN KARMISCHER EINDRUCK?

AUFGABE 1

Zu 1.: Die SuS wenden die kurze Erklärung auf AB 3 auf Fallbeispiele an, indem sie differenzieren, wie die Stärke des karmischen Eindrucks mit dem Ausmaß an Bewusstheit und der inneren Einstellung zusammenhängt, sowohl im glück- als auch im leidbringenden Sinne.

Zu 2.: Ebenso sollen die SuS reflektieren, dass das eigene Vorgehen Folgen auf ihr Umfeld nach sich zieht. Zu erkennen, dass man Leid oder Glück für andere bringt, führt zu umfassender Eigenverantwortung und diese zu der Freiheit, bewusst zu entscheiden, welche Handlungen vollzogen werden und welche nicht.

Zu 3.: Die SuS verstehen, dass die Einstellung wirklich nutzen oder schaden zu wollen unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann. Auch das Verhalten kann sanft oder drastisch ausfallen. Entscheidend ist, ob man zufrieden mit dem eigenen Handeln ist oder bereut.

Zu 4.: Bisherige negative Handlungen können durch Entscheidung, das Gegenteil zu tun, ins Positive gewandelt werden. Dies geschieht durch vier Stufen der Einstellung:

- Erstens erkennt man, dass man Leid gebracht hat.
- Zweitens wünscht man, das Störende zu entfernen.
- Drittens fasst man den festen Entschluss, es nicht wieder zu tun.
- Viertens entscheidet man sich bewusst positiv zu handeln.

AUFGABE 2

Erstellen Sie in der Gruppe ein Schaubild, das einem Nicht-Buddhisten vermittelt, wie Karma (das Gesetz von Ursache und Wirkung) funktioniert.

Das Schaubild sollte in seiner Gesamtheit das bisher über karmische Zusammenhänge Gelernte klar wiedergeben.

Bestandteile des Schaubildes können sein:

- jede Erfahrung/jedes Erleben ist als Folge karmischer Ursachen erklärbar.
- positive Handlungen ergeben positive Eindrücke, negative Handlungen führen zu Leid.
- in Abhängigkeit von der Einstellung des Handelnden ergeben sich unterschiedlich starke Eindrücke.
- Karma ist somit der Schlüssel die eigene Zukunft glücklich zu gestalten.
- auch negatives Karma kann bereinigt werden.
- das bedeutet Selbstverantwortung.
- Ursache und Wirkung (= Karma) findet in jedem Moment des Denkens, Redens, Handelns statt.

Hinweis: Vgl. hierzu die Unterrichtseinheit 4:
DIE 10 NÜTZLICHEN UND SCHÄDLICHEN HANDLUNGEN