5 DIE 10 NÜTZLICHEN UND SCHÄDLICHEN HANDLUNGEN

BASISTEXT

SEKUNDARSTUFE I

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

SEKUNDARSTUFE II

Stundenverlauf
Didaktische Hinweise
Arbeitsblatt 1
Lösungsblatt zu AB 1
Arbeitsblatt 2
Lösungsblatt zu AB 2
Arbeitsblatt 3
Lösungsblatt zu AB 3

DIE ZEHN NÜTZLICHEN UND SCHÄDLICHEN HANDLUNGEN

Alle Wesen wollen Glück haben und Leid vermeiden. Um dies zu erreichen, gab Buddha entsprechende Ratschläge, um für sich und andere ein glückliches und sinnvolles Leben führen zu können.

Durch positive Handlungen werden gute Eindrücke im Geist aufgebaut, was zu einem tiefen Vertrauen und der Entwicklung von allen Fähigkeiten und Qualitäten führt.

Negative Handlungen werden aus der grundlegenden Unwissenheit und dualistischen Sichtweise ausgeführt, weil man nicht erkennt, dass letztendlich alles was wir tun, denken und sagen, auf einen selbst zurückfällt.

Die buddhistischen Lehren über Ursache und Wirkung zielen auf einen achtsamen und bewussten Umgang mit Körper, Rede und Geist. In der buddhistischen Meditation übt man, genügend Abstand zu Störgefühlen und verwirrten Vorstellungen zu schaffen, so dass sich festgefahrene und durch viele Lebenszeiten angesammelte Gewohnheitsmuster auflösen. Man gewinnt immer mehr Abstand zu allem Einengenden und Störenden und wird mehr und mehr fähig, die Furchtlosigkeit, Freude und das grenzenlose Mitgefühl der Erleuchtung zu erleben.

Deshalb gab Buddha auf der Ebene des Körpers folgende Ratschläge:

1. Leben schützen
2. freigebig sein
3. glückbringendes sexuelles Verhalten leben

Im Gegensatz dazu sollte man

1. nicht töten
2. nicht nehmen, was einem nicht gegeben wurde
3. jede Form der sexuellen Nötigung meiden

Auf der Ebene der Rede, die sehr viele Menschen erreichen kann und entsprechend große Wirkung hat, gab Buddha folgende Ratschläge:

1. die Wahrheit sagen
2. Eintracht schaffen
3. ruhig und vertrauensvoll sprechen
4. sinnvoll reden

Im Gegensatz dazu sollte man

1. nicht lügen
2. nicht intrigieren und verleumden
3. nicht grob und verletzend reden
4. nicht sinnlos reden

Oft ist den Menschen nicht bewusst, welche Auswirkungen eine negative Rede hat. So schädigt z. B. Lügen jedes Vertrauensverhältnis und verwirrt auch den eigenen Geist. Die größte Lüge wäre die über eine nicht vorhandene geistige Verwirklichung. Ein „falscher“ Guru (Lehrer) baut negatives Karma auf und blockiert nach Buddhas Aussagen die Entwicklung seiner Anhänger für viele Lebenszeiten. Intrigieren und Verleumden führt zu einer Wiedergeburt in völlig undurchsichtigen Verhältnissen und ungünstigen Lebensumständen. Sinnloses Geschwätz verdummt und langfristig bleibt man unbeachtet.

Auf der Ebene des Geistes gab Buddha folgende Ratschläge:

1. genügsam und zufrieden sein
2. wohlwollend sein
3. die richtige Anschauung entwickeln, dass Ursache und Wirkung ausnahmslos funktionieren

Im Gegensatz dazu sollte man

1. Habgier vermeiden und nicht neiden
2. nicht böswillig sein und hassen
3. keine falschen Anschauungen über Ursache und Wirkung haben

Besonders negativ wirkt sich Böswilligkeit aus. Sie entsteht aus Ablehnung und Angst. Man hält es kaum aus, dass es anderen gut geht und reagiert mit Widerwillen und sogar mit Zorn. Hass und Zorn vernichten im Nu alle guten Eindrücke im Geist.

Schließlich bedeutet falsche Anschauungen zu haben, dass man meint, Ursache und Wirkung austricksen zu können und mit einer selbstgestrickten Wahrheit recht zu haben. Eine falsche Anschauung zeigt sich auch in der Annahme, dass alles Erfahrene wirklich und dauerhaft ist.

Aus der grundlegenden Unwissenheit resultieren Störgefühle und leidbringende Handlungen. Dies geschieht, weil ein unabhängig existierendes Ich, das von der Außenwelt getrennt ist, erlebt wird. Ist diese dualistische Sichtweise überwunden, wird Befreiung erlangt. Der Sinn von Buddhas Lehre und das Ziel jeder buddhistischen Meditation ist, das Gefangensein in dieser dualistischen Täuschung aufzulösen.

Je mehr Körper, Rede und Geist zusammenwirken, desto stärker sind die Ergebnisse.

Atem- und Achtsamkeitsmeditationen aller buddhistischen Schulen helfen in diesem Zusammenhang mehr Abstand zu inneren und äußeren Erlebnissen zu erlangen. Die so entstandene Geistesruhe lässt die Freiheit heranwachsen, Leidbringendes zu lassen und sich für glückbringendes Verhalten zu entscheiden. Durch Einsicht in die Natur des Geistes nimmt man die Dinge nicht mehr persönlich. Durch die daraus entstehende Freiheit ist man in der Lage, sinnvoll und kraftvoll zum Besten aller Wesen handeln zu können.

LEHRER-INFO

STUDENVERLAUF – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können:

- unterschiedliche Deutungen des ethischen Begriffs „gut“ nachvollziehen.
- eine persönliche Deutung für „gutes Handeln“ entwickeln.
- die zehn nützlichen und zehn schädlichen Handlungen aus der buddhistischen Lehre reflektieren.
- nachvollziehen, dass die Umsetzung der nützlichen Handlungen einen Prozess der Veränderung der inneren Einstellung und Übung voraussetzt.

SICHERUNG	Handle zum Besten aller Wesen.	SuS reflektieren den buddhistischen Handlungsgrundsatz und seine Umsetzung
ANWENDUNG	Der Prozess der Veränderung zu glückbringendem Handeln	**AB 3** **LB zu AB 3** SuS erkennen Wirkzusammenhänge
ERARBEITUNG 2	Die zehn nützlichen und schädlichen Handlungen Die buddhistische Erklärung	**AB 2** **LB zu AB 2** SuS sichern sich ein Verständnis, auch für die Auswirkungen des Handlens
ERARBEITUNG 1	Geben Sie eine Definition von „gutem Handeln“.	**AB 1** **LB zu AB 1** SuS erkennen Widersprüche
EINSTIEG	Wann ist eine Handlung gut? Beispiele guten Handelns	**AB 1, Aufgabe 1** SuS reflektieren Fallbeispiele

GRUNDLAGE

Was die SuS am Thema interessieren könnte:

- Hat mein Verhalten Folgen?
- Welche Handlungen führen zu Glück?

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können …

1. unterschiedliche Deutungen des ethischen Begriffs „gut“ nachvollziehen.
2. eine persönliche Deutung für „gutes Handeln“ entwickeln.
3. die zehn nützlichen und zehn schädlichen Handlungen aus der buddhistischen Lehre reflektieren.
4. nachvollziehen, dass die Umsetzung der nützlichen Handlungen einen Prozess der Veränderung der inneren Einstellung und Übung voraussetzt.

EINSTIEG

Die SuS werden durch **AB 1** mit fiktiven Zitaten konfrontiert, die auf unterschiedliche Weise den ethischen Begriff der „guten“ Handlung verwenden und in Kontext mit einer Wertvorstellung stehen. Diese soll als abstrakte Aussage von den SuS in Einzelarbeit erfasst und formuliert werden. In diesem Zusammenhang sollen sie den Begriff „gut“ dann auch für sich selbst ergründen und an einem eigenen Beispiel veranschaulichen.

ERARBEITUNG 1

Dieser problemorientierte Zugang zeigt mehrere Deutungsmöglichkeiten auf. Diese lassen die grundlegende Frage aufkommen: „Wann ist eine Handlung gut?“

Diese Untersuchungsfrage sollte in der Gruppe diskutiert werden, wobei ersichtlich wird, dass eine Einigung nicht widerspruchsfrei möglich ist. Im Plenum wird dennoch eine vorläufige Definition festgelegt, die an der Tafel notiert wird. **LB zu AB 1** gibt mögliche Antworten.

ERARBEITUNG 2

AB 2 führt die im Buddhismus geltende Ethik der zehn nützlichen und schädlichen Handlungen ein. Die SuS erarbeiten sich in Gruppengesprächen ein Grundverständnis, auch bezüglich der Untergliederung in Körper, Rede und Geist. Die Kategorie des geistigen Handelns wird vertiefend erfasst. Ebenso werden die Auswirkungen von positivem und negativem Handeln an je einem Beispiel durchdacht und veranschaulicht. **(LB zu AB 2)**

ANWENDUNG

Die Aufgaben auf **AB 3** regen an das neu Gelernte zur buddhistischen Ethik zu vertiefen. Wichtig ist die Erkenntnis, dass intellektuelles Wissen allein nicht ausreicht, um eine Handlungsänderung einfach zu vollziehen (Was nimmt man sich z.B. an Silvester fürs kommende Jahr vor?). Veränderung ist ein Prozess, der Reflektion erfordert, man sollte sich darüber klar werden, wie die eigenen Handlungen motiviert sind und welche Folgen sie nach sich ziehen können. Bewusstwerdung und wiederholte Übung ergeben ein Geistestraining, das in Meditation vertieft wird. Die veränderte innere Einstellung setzt Wirkungen in Gang, welche letztendlich zu glückbringendem Verhalten führen. Zitate buddhistischer Meister machen diesen Prozess anschaulich. **LB zu AB 3** bietet Anregungen.

SICHERUNG

In diesem letzten Schritt wird im Plenum noch einmal der Bogen zum Stundenbeginn geschlagen. Die Untersuchungsfrage z.B. „Wann ist eine Handlung gut?“ kann nun kenntnisreich und differenziert beantwortet werden und im buddhistischen Sinne formuliert werden, z.B.: „Handle stets so, dass es möglichst vielen fühlenden Wesen auf möglichst lange Zeit nützt.“ Klar und deutlich sollte auch geworden sein, dass Motivation, Achtsamkeit und Training zur Umsetzung von nützlichem Handeln im Leben erforderlich sind. Deswegen wird u.a. im Buddhismus auch meditiert, weil man über die Vernunft und das Wissen fast nie an gewohnheitsmäßige Tendenzen herankommt.

INFO

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

AB 1

„WANN IST EINE HANDLUNG GUT?“

In allen vier Aussagen geht es um „gutes“ Handeln. Doch jeder versteht unter „gut“ offenbar etwas anderes.

AUFGABEN

1. Formulieren Sie für jede Aussage eine passende Deutung des Begriffs „gut“. Fügen Sie Ihre persönliche Deutung des Begriffs „gut“ hinzu und finden Sie ein passendes Beispiel.
2. Finden Sie in der Gruppe eine vorläufige Definition für gutes Handeln. Können Sie sich einigen, oder gibt es Widersprüche?
3. Tragen Sie Ihre Definition im Plenum vor.

Eine Handlung ist für Rosi „gut“, wenn sie folgende Merkmale erfüllt:

Rosi: „*Ich mache, wozu ich Lust hab und was **mir** gut tut. Denn: Wenn jeder an sich denkt, ist an alle gedacht.*“

Eine Handlung ist für Steffi „gut“, wenn sie folgende Merkmale erfüllt:

Steffi: „*Ich führe ein gutes Leben. Denn: Ich richte es ganz an der Heiligen Schrift aus.*“

Eine Handlung ist für Tom „gut“, wenn sie folgende Merkmale erfüllt:

Tom: „*Ich bin ein guter Mensch. Denn: Ich habe den Amokschützen getötet und so mindestens zehn Menschenleben gerettet.*“

Eine Handlung ist für Paul „gut“, wenn sie folgende Merkmale erfüllt:

Paul: „*Ich bin ein guter Mensch: Ich nehme den Reichen und gebe es den Armen.*“

Eine Handlung ist für MICH „gut“, wenn sie folgende Merkmale erfüllt:

ICH: „*Ich* _____ “

LÖSUNG AB 1

„WANN IST EINE HANDLUNG GUT?“

In allen vier Aussagen geht es um „gutes“ Handeln. Doch jeder versteht unter „gut“ offenbar etwas anderes.

AUFGABEN

1. Formulieren Sie für jede Aussage eine passende Deutung des Begriffs „gut“. Fügen Sie Ihre persönliche Deutung des Begriffs „gut“ hinzu und finden Sie ein passendes Beispiel.

Eine Handlung ist für Rosi „gut“, wenn sie folgende Merkmale erfüllt:
Eine Handlung ist gut, wenn sie dem Handelnden selbst Lust und Freude bereitet, denn: Wenn jeder sein Handeln am eigenen Wohl ausrichtet, ist für alle gesorgt.

Rosi: „*Ich mache, wozu ich Lust hab und was **mir** gut tut. Denn: Wenn jeder an sich denkt, ist an alle gedacht.*“

Eine Handlung ist für Steffi „gut“, wenn sie folgende Merkmale erfüllt:
Eine Handlung ist gut, wenn sie konform mit den Ansichten der Heiligen Schrift (oder anderer Regelwerke) ist und von dieser als „positiv oder wünschenswert“ eingestuft werden würde.

Steffi: „*Ich führe ein gutes Leben. Denn: Ich richte es ganz an der Heiligen Schrift aus.*“

Eine Handlung ist für Tom „gut“, wenn sie folgende Merkmale erfüllt:
Eine Handlung ist dann gut, wenn das Wohl der Mehrheit das Leid der Minderheit überwiegt.

Tom: „*Ich bin ein guter Mensch. Denn: Ich habe den Amokschützen getötet und so mindestens zehn Menschenleben gerettet.*“

Eine Handlung ist für Paul „gut“, wenn sie folgende Merkmale erfüllt:
Eine Handlung ist gut, wenn sie soziale Gerechtigkeit anstrebt. Dies erlaubt auch gesetzeswidrige Handlungen.

Paul: „*Ich bin ein guter Mensch: Ich nehme den Reichen und gebe es den Armen.*“

2. Finden Sie in der Gruppe eine vorläufige Definition für gutes Handeln. Können Sie sich einigen, oder gibt es Widersprüche?

   „Eine Handlung ist gut, wenn …“
   … sie nützlich ist
   … alle Beteiligten zufrieden sind
   … sie mit Werten übereinstimmt
   … sie gesellschaftliche Normen nicht verletzt
   … ihre Folgen nicht zu Leid führen
   … man kein schlechtes Gewissen hat …

3. Tragen Sie Ihre Definition im Plenum vor.

AB 2

DIE ZEHN NÜTZLICHEN UND SCHÄDLICHEN HANDLUNGEN IM BUDDHISMUS

Alle Wesen wollen Glück erleben und Leid möglichst vermeiden. Buddha gab entsprechende Ratschläge.

Durch positive Handlungen werden gute Eindrücke im Geist aufgebaut, was zu einem tiefen Vertrauen und der Entwicklung von befreienden Fähigkeiten und überpersönlichen Qualitäten führt.

Negative Handlungen werden aus der grundlegenden Unwissenheit und dualistischen Sichtweise ausgeführt, weil man nicht erkennt, dass letztendlich alles, was wir tun, denken und sagen, auf einen selbst zurückfällt.

Die buddhistischen Lehren zielen auf einen achtsamen und bewussten Umgang mit Körper, Rede und Geist.

Im Buddhismus gilt das Prinzip der Eigenverantwortung. Jeder ist für sein Tun verantwortlich. So gibt Buddha mit Blick auf das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma) Hinweise zu sinnvoller Sichtweise und Verhalten. Auch die zugrundeliegende Motivation spielt eine wesentliche Rolle.

	NÜTZLICHE HANDLUNGEN	SCHÄDLICHE HANDLUNGEN
KÖRPER	Leben schützen	töten
	freigiebig sein	stehlen und betrügen
	glückbringendes sexuelles Verhalten leben	sexuelles Leid bringen
REDE	die Wahrheit sagen	lügen und Vertrauen missbrauchen
	Eintracht schaffen	Menschen trennen und verleumden
	ruhig und vertrauensvoll sprechen	grob und verletzend reden
	sinnvoll reden	sinnlos reden
GEIST	genügsam und zufrieden sein	habgierig und neidisch sein
	wohlwollend sein	böswillig sein
	die richtige Anschauung entwickeln	falsche Anschauungen haben

AUFGABEN

Lesen Sie den Text und arbeiten Sie in der Gruppe.

1. Welche der Ratschläge Buddhas sind für Sie neu und ungewohnt?
2. Erläutern Sie die Kategorie „geistige Handlungen“, indem Sie die jeweiligen Folgen aufzeigen.
3. Entwickeln Sie Ideen, welche Auswirkungen eine Handlung für Sie selbst und für Ihr Umfeld hat, sowohl kurzfristig und auch über einen längeren Zeitraum. Wählen Sie je ein positives und negatives Beispiel aus. Stellen Sie Ihre Antworten in einer MindMap oder Tabelle dar.

LÖSUNG AB 2

DIE ZEHN NÜTZLICHEN UND SCHÄDLICHEN HANDLUNGEN IM BUDDHISMUS

AUFGABEN

Lesen Sie den Text und arbeiten Sie in der Gruppe.

1. **Welche der Ratschläge Buddhas sind für Sie neu und ungewohnt?**
   Wahrscheinlich ist das geistige Handeln zunächst unvertraut.

2. **Erläutern Sie die Kategorie „geistige Handlungen", indem Sie die jeweiligen Folgen aufzeigen.**

genügsam und zufrieden sein: Gelassenheit, Geistesruhe, kein Konkurrenzdruck, …	habgierig und neidisch sein: große Unzufriedenheit, ständige Unruhe, großer Konkurrenzdruck, Unwohlsein, …
wohlwollend sein: vertrauensvolles Klima, Freundschaft, Entspannung, …	böswillig sein: Misstrauen, ständige Anspannung, auf der Lauer liegen, Schadenfreude, Feindschaft, Kampf, …
die richtige Anschauung entwickeln: klar denken und Zusammenhänge von Ursache und Wirkung verstehen, eigene Schritte verantworten, aus Erfahrung lernen, Basis für sinnvolle Entscheidungen, …	falsche Anschauungen haben: den Zusammenhang von Ursache und Wirkung nicht verstehen, man glaubt an selbstgestrickte „Wahrheiten", Basis für falsche Entscheidungen, die Verantwortung nicht übernehmen und aus Fehlern nicht lernen, …

3. **Entwickeln Sie Ideen, welche Auswirkungen eine Handlung für Sie selbst und für Ihr Umfeld hat, sowohl kurzfristig und auch über einen längeren Zeitraum. Wählen Sie je ein positives und negatives Beispiel aus. Stellen Sie Ihre Antworten in einer MindMap oder Tabelle dar.**

Positives Beispiel	Negatives Beispiel
freigiebig sein	habgierig sein
für Sie selbst – für das Umfeld kurzfristig – für einen längeren Zeitraum	

sich reich fühlen
Zufriedenheit
Freundschaft entsteht
gutes Gefühl
entspannt sein
Wirtschaftswachstum
Prosperität
Freude am Schenken

sich arm fühlen
unzufrieden sein
unbeliebt werden
sich ständig vergleichen müssen
nie genug haben
knausern
Hamsterkäufe
Besitz wird gehortet

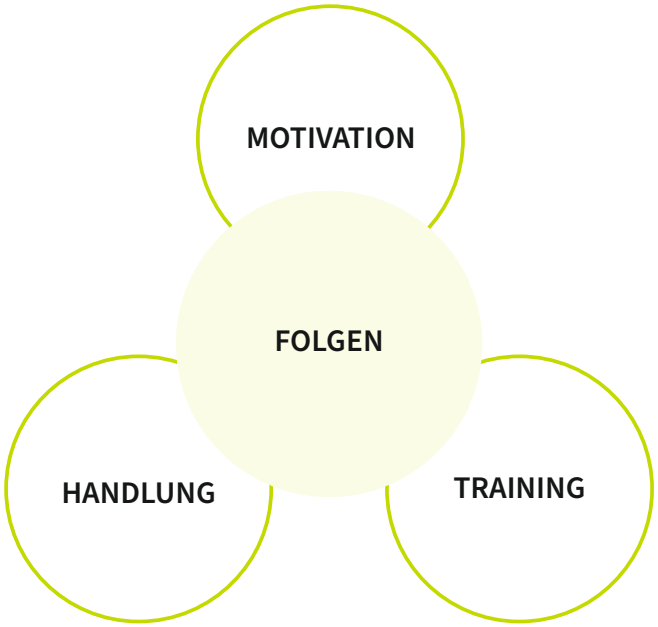
AB 3

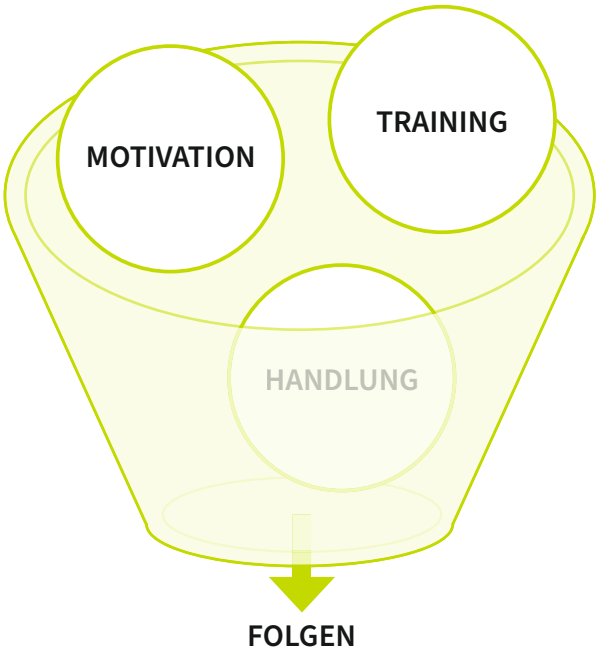
WIRKZUSAMMENHÄNGE

AUFGABEN

Tauschen Sie sich mit einem Arbeitspartner aus.

1. Stellen Sie die Handlungen in einen größeren Wirkzusammenhang. Wie entsteht Veränderung? Überdenken Sie die Wechselwirkungen zwischen Motivation, Training, Handlung und Folgen. Erstellen Sie ein Diagramm, vergleichbar den untenstehenden, und machen Sie die Prozesse der Veränderung nachvollziehbar.





2. Lassen Sie die untenstehenden Zitate buddhistischer Meister auf sich wirken.
   Gibt es ein Zitat, das Sie gerne anwenden würden?

Was immer an Freude ist in der Welt, entspringt dem Wunsch, andere glücklich zu sehen, und was immer an Leid ist in der Welt, entspringt dem Wunsch nur selbst glücklich zu sein. **– Shantideva**

Alles hat eine Ursache. Je genauer ihr versteht, dass negative Ursachen immer negative Wirkungen hervorbringen, umso fester wird euer Entschluss sein, positiv zu handeln. **– Shamar Rinpoche**

Unser erster Gedanke an jedem Morgen sollte der Wunsch sein, den Tag dem Wohlergehen aller zu widmen. **– Dilgo Khyentse Rinpoche**

An Ärger festhalten ist wie wenn du ein glühendes Stück Kohle festhältst mit der Absicht, es nach jemandem zu werfen – derjenige, der sich dabei verbrennt, bist du selbst. **– Buddha**

Hoffnungslosigkeit ist ein echter Grund für Misserfolg. **– Dalai Lama**

Fähigkeiten entstehen, indem man anderen nutzt. Gebt niemals eure Kraft in Dinge, die ihr nicht mögt – geistige Eindrücke von heute schaffen eure künftige Welt.
Wahre Entwicklung geschieht außerhalb der Komfortzone. **– Lama Ole Nydahl**

Das Denken ist die Basis von allem. Es ist wichtig, dass wir jeden unserer Gedanken mit dem Auge der Achtsamkeit erfassen. **– Thich Nhat Hanh**

LÖSUNG AB 3

WIRKZUSAMMENHÄNGE

AUFGABEN

Tauschen Sie sich mit einem Arbeitspartner aus.

1. Stellen Sie die Handlungen in einen größeren Wirkzusammenhang. Wie entsteht Veränderung? Überdenken Sie die Wechselwirkungen zwischen Motivation, Training, Handlung und Folgen. Erstellen Sie ein Diagramm, vergleichbar den untenstehenden, und machen Sie die Prozesse der Veränderung nachvollziehbar.

   Motivation: Grundlegend ist die Einstellung zum Besten aller Wesen mit Körper, Rede, Geist zu handeln. Man wählt klug Nützliches und vermeidet Leidbringendes.

   Training: Im Alltag gilt es diese Einstellung umzusetzen. Das eigene Handeln wird reflektiert und auf seine Folgen überdacht. Meditation bringt genügend Abstand und Klarheit, so dass man nicht reaktiv und impulsiv handelt.

   Handlung: Jede Alltagssituation wird sinnvoll genutzt und bestmöglich ausgeführt. Macht man Fehler, wird dies nicht verurteilt, sondern als Feld von Erfahrung und Entwicklung gesehen.

   Folgen: Die eintretenden Resultate werden nicht als Zufall abgetan, sondern es wird die Erkenntnis gefestigt, dass alles, was man denkt, redet oder tut Folgen hat, sowohl für sich selbst als auch für andere.

   Diagramm: individuelle Lösungen

2. Lassen Sie die untenstehenden Zitate buddhistischer Meister auf sich wirken.
   Gibt es ein Zitat, das Sie gerne anwenden würden?

   Es geht bei dieser Aufgabe nicht um Diskussion oder Entscheidung, sondern um Inspiration.
   Die SuS erkennen Wirkzusammenhänge und lassen Impulse zu – oder auch nicht.