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 I

ZIELE

Die SuS können:

- eigene Kriterien für gutes und schlechtes Handeln entwickeln.
- die buddhistische Systematik der zehn nützlichen und schädlichen Handlungen erklären.
- ihre eigenen Kriterien mit Merkmalen buddhistischer Ethik vergleichen.

TRANSFER	Wie kannst du im Alltag sinnvoll handeln?	**AB 4 und LB zu AB 4** SuS reflektieren den buddhistischen Handlungsgrundsatz und seine Umsetzung
ANWENDUNG	Ordne die Schlagzeilen zu.	**AB 3** SuS wenden buddhistische Systematik an **LB zu AB 3**
ERARBEITUNG 2	Die zehn nützlichen und schädlichen Handlungen Die buddhistische Erklärung	**AB 2** SuS erweitern das Spektrum der Handlungen Ergebnissicherung an Tafel/Whiteboard
ERARBEITUNG 1	Formuliert die grundsätzliche Frage zum menschlichen Handeln. Unterscheidet nach nützlichen und schädlichen Handlungen mit Körper, Rede, Geist	**AB 1, Aufgaben 4 – 6** SuS stellen Untersuchungsfrage und differenzieren Handlungen SuS sammeln Ergebnisse an Tafel/Whiteboard
EINSTIEG	Wie würdest Du entscheiden? Beispiele menschliches Handelns	**AB 1, Aufgaben 1 – 3** SuS geben Antworten auf Fallbeispiele

GRUNDLAGE

Was die SuS am Thema interessieren könnte:

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

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE I

ZIELE

Die SuS können …

1. eigene Kriterien für gutes und schlechtes Handeln entwickeln.
2. die buddhistische Systematik der zehn nützlichen und schädlichen Handlungen erklären.
3. ihre eigenen Kriterien mit Merkmalen buddhistischer Ethik vergleichen.

Die Unterrichtseinheit befähigt die SuS, ihre eigenen Vorstellungen von nützlichem und schädlichem Handeln zu reflektieren. In einem zweiten Schritt werden buddhistische Wertvorstellungen integriert. Die SuS lernen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede ihrer eigenen und der buddhistischen Wertvorstellungen zu benennen.

EINSTIEG

Mit Hilfe von lebensnahen Gedankenspielen werden die SuS dazu herausgefordert, sich zu ethischen Problemen zu positionieren. Im Anschluss an die Einzelarbeit diskutieren die SuS in Partnerarbeit die unterschiedlichen Herangehensweisen bei den Problemfällen, indem sie auch die Auswirkungen auf sich und andere bedenken. Hierzu leiten die Aufgaben 1 bis 3 auf **AB 1** an.

ERARBEITUNG 1

Impuls: „Welche grundsätzliche Frage haben wir gerade auf unterschiedliche Weise beantwortet?“
Die Lehrkraft fordert dazu auf, zunächst in Partnerarbeit eine Untersuchungsfrage zum menschlichen Handeln zu formulieren, die dann im Plenum vorgetragen wird, worauf eine passende Frage an Tafel oder Whiteboard festgehalten wird (**AB 1**, Aufgabe 4 und 5).

Mögliche Fragestellungen:

- „Was ist richtiges und was falsches Handeln?“
- „Welche Moralvorstellungen sind mir wichtig?“
- „Wann ist eine Handlung gut, wann ist sie schlecht?
- „Sollte die Absicht bei der Bewertung einer Handlung eine Rolle spielen? Wenn ja – welche Absichten sind nützlich/schädlich?

Die Lehrkraft sollte eine Untersuchungsfrage auswählen, die eine Sammlung von Merkmalen positiver und negativer Handlungen zulässt. Die SuS finden nun Beispiele für weitere positive und negative Handlungen (**AB 1**, Aufgabe 6), die sie auf Kärtchen notieren. Die Ergebnisse werden an der Tafel/Whiteboard sortiert. Dabei werden neue differenzierende Kategorien eingeführt:

- mit dem Körper
- mit der Rede
- mit dem Geist.

Hiermit wird auf die buddhistischen Inhalte übergeleitet.

ERARBEITUNG 2

In dieser Phase wird die buddhistische Systematik in das bisherige Konzept der SuS integriert. Dies geschieht durch **AB 2**. Die Aufgaben fordern dazu auf zu überprüfen, an welche Bereiche bisher nicht gedacht wurde. In einem Abgleich werden mögliche Gemeinsamkeiten und Unterschiede der bisherigen Sichtweise mit Buddhas Antworten benannt. Fallbeispiele mit entsprechenden konkreten Handlungen werden auf neue Moderationskarten geschrieben und an Whiteboard bzw. Tafel ergänzt. Alte sowie neue Karten werden nach der Systematik auf AB 2 geordnet.

ANWENDUNG

Das Aufgabenformat von **AB 3** in Form von Schlagzeilen soll dazu motivieren, das neu Gelernte anzuwenden. Die SuS ordnen Handlungen buddhistischen Kategorien zu, wodurch ihr Verständnis gesichert wird. Dies kann in Einzel- oder Partnerarbeit geschehen. **LB zu AB 3** gibt die richtigen Lösungen an.

TRANSFER

Am Ende wird mit **AB 4** noch einmal der Bogen zum Beginn der Stunde geschlagen. Die SuS verstehen, dass es um das eigene Leben geht. Das buddhistische Modell wird gedanklich nochmals durchgespielt, die SuS bleiben frei, Kritik und Skepsis oder Zustimmung zu äußern.
Aus der bisherigen Untersuchungsfrage wird ein buddhistischer Handlungsgrundsatz in Partnerarbeit formuliert, z.B.:

„Handle stets so, dass es möglichst vielen fühlenden Wesen auf möglichst lange Zeit nützt.“

Die SuS wenden diese Maxime auf konkrete Beispiele an. Dabei erkennen sie, dass Buddhas Lehre in Eigenverantwortung im eigenen Leben angewendet

werden kann. Verstärkt durch Motivation, Achtsamkeit und Training wird die eigene Lage stabilisiert und der eigene Freiraum zur Umsetzung von nützlichem Handeln im Leben wächst. Der Hinweis auf **AB 4** zur Bedeutung von Meditation wird nicht weiter vertieft (siehe dazu Unterrichtseinheit 9). Die Beispiele können im Plenum vorgetragen oder vom Lehrer eingesammelt werden. **LB zu AB 4** bietet Anregungen.

AB 1

GEDANKENSPIELE: WIE WÜRDEST DU ENTSCHEIDEN?

AUFGABEN

1. Stelle dir die folgenden Situationen vor. Wie würdest DU handeln? Schreibe die Begründung stichwortartig auf ein Blatt.

   a. Du findest auf der Straße ein Portemonnaie mit Ausweisen und 300 Euro Bargeld. Gibst du es vollständig zurück?

   b. In der Pause lästern deine Klassenkameraden über die fettigen Haare eines Mitschülers. Sie ermuntern dich mitzumachen. Wie entscheidest du dich?

   c. Ein Mitschüler fällt dadurch auf, dass er auf Partys große Mengen Alkohol in kurzer Zeit konsumiert. Er fühlt sich cool, weil er so viel verträgt und steigert die Dosis. Er prahlt und sieht sich als Sieger. Er fordert dich auf, mit ihm mitzuhalten und verspottet jene, die nicht mitmachen. Trinkst du mit ihm?

2. Gehe nun mit deinem Partner eine Situation nach der anderen durch und diskutiert dabei eure persönlichen Handlungsvorschläge und Begründungen.

3. Bezieht jetzt auch eure Gefühlslage nach der Handlung mit ein und auch die Folgen für die Mitmenschen.

4. Formuliert grundsätzliche Fragen zum Thema „menschliches Handeln“.

5. Tragt sie im Plenum vor.

6. Notiert weitere Handlungen auf Haftzettel und fixiert sie an der Moderationswand/Tafel, wobei ihr positive und negative Handlungen unterscheidet. Differenziert auch, ob die Handlungen mit dem Körper, mit der Rede, mit dem Geist ausgeführt werden.

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. Der Sinn Buddhas Lehre und das Ziel jeder buddhistischen Meditation ist, das Gefangensein in dieser dualistischen Täuschung aufzulösen.

Die buddhistischen Lehren zielen auf einen achtsamen und bewussten Umgang mit Körper, Rede und Geist, so dass möglichst viel Glück für alle Wesen entsteht.

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

1. Welche der Ratschläge Buddhas sind für dich neu und ungewohnt?
2. Findet Übereinstimmungen und Unterschiede zu den zuvor präsentierten Lösungen.
3. Ergänzt Neues an der Moderationswand/Tafel.

AB 3

WELCHE NÜTZLICHEN UND SCHÄDLICHEN HANDLUNGEN SIND IN DEN SCHLAGZEILEN VERBORGEN?

1. Markiere nützliche Handlungen grün, schädliche rot.
2. Ordne die Schlagzeilen der Tabelle auf AB 2 zu, mit den Buchstaben K 1,2,3 für Körper, R 1,2,3,4 für Rede und G 1,2,3 für Geist.

Wissenschaftler finden heraus: Shopping macht nicht glücklich …

Fahrradschläuche am Bahnhofsvorplatz mit Messer mutwillig zerstochen – Die Betroffenen konnten nicht mehr nach Hause fahren …

Deutsche Schüler spenden Millionen: Sanatorium für krebskranke Kinder kann endlich gebaut werden …

Polizei berichtet: Sexuelle Belästigung von Minderjährigen geschieht häufiger als man denkt. Aufklärung in der Schule sei wichtig …

Leo lässt Milde walten! König Leo verzichtet wohlwollend auf Verfolgung der Majestätsbeleidigung …

Parlamentspräsident gibt zu: Ja, ich habe einen Fehler gemacht …

Kurzschlusshandlung oder Vorsatz? Frustrierter Mann erschießt Exfrau …

Neuer Airbag für Autofahrer entwickelt: Zahl der Toten geht drastisch zurück …

Arzt klärt Patienten über gesunde Ernährung auf …

Gieriger Immobilienhai nimmt Kunden aus. Familie konnte die Kosten nicht tragen …

Unzufriedenheitsfaktor: Psychologische Studie belegt: Überzogene Ansprüche machen nicht glücklich …

Was Frauen wollen: Gefühl und Herz müssen dabei sein! 100 Tipps: So werden Sie ein guter Liebhaber …

Politiker Großmann hat seine Wähler getäuscht …

Sekte bleibt dabei: Die Welt ist vor 60.000 Jahren aus einem gestreiften Ei entstanden …

Minister Hellkopf in seiner Rede: 6 % Analphabeten in Deutschland … Wir müssen die richtigen Ursachen setzen, so dass unsere Bürger …

Opposition tobt! Dreiste Verleumdung: Minister Meier nahm nie Drogen …

Tennisstar Bruno und seine Bärbel wieder versöhnt. Schwiegerpapa vermittelte …

Verblödung der Nation: Zu viel sinnloses Geschwätz in Talkshows …

Nach der Niederlage tröstet der Trainer seine Mannschaft: Ihr habt euer Bestes gegeben! …

Neuer Skandal um „Alfons“. Er beschimpfte König Leo als Korinthenkacker …

LÖSUNG AB 3

DIE ZEHN NÜTZLICHEN UND SCHÄDLICHEN HANDLUNGEN

WELCHE NÜTZLICHEN UND SCHÄDLICHEN HANDLUNGEN SIND IN DEN SCHLAGZEILEN VERBORGEN?

	NÜTZLICHE HANDLUNGEN	SCHÄDLICHE HANDLUNGEN
KÖRPER	Airbag wurde entwickelt	Partner tötet
	Schüler spenden	Immobilienhai
	100 Tipps	Belästigung Minderjähriger
REDE	Parlamentspräsident gibt zu	Politiker wünscht
	Tennisstar Bruno	Opposition tobt
	Trainer lobt	Alfons beschimpft
	Arzt erklärt	Verblödung der Nation
GEIST	Shopping	Studie zur Unzufriedenheit
	König Leo verzichtet	Fahrradschläuche zerstochen
	Bildungsminister Hellkopf	Sekte behauptet

AB 4

NÜTZLICHES HANDELN IM ALLTAG



Formuliere einen Handlungsgrundsatz, so wie Buddha rät.

Wie kann man diesen Handlungsgrundsatz im eigenen Leben umsetzen? Findet konkrete Beispiele.

Formuliert dazu nützliche Tipps.

MOTIVATION

ACHTSAMKEIT

TRAINING



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 vermeiden und sich für glückbringendes Verhalten zu entscheiden. 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.

LÖSUNG AB 4

NÜTZLICHES HANDELN IM ALLTAG



Formuliere einen Handlungsgrundsatz, so wie Buddha rät.

z. B.: Handle achtsam mit Körper, Rede und Geist.
Handle so, dass möglichst Glück entsteht, vermeide leidbringende Handlungen!

Wie kann man diesen Handlungsgrundsatz im eigenen Leben umsetzen? Findet konkrete Beispiele.

z.B.: freundlich sein anstelle zu ärgern, das Positive in einer Situation sehen und aufhören zu nörgeln, andere bemerken anstelle sie zu übersehen, …

Formuliert dazu nützliche Tipps.

MOTIVATION – Denke an das Glück möglichst vieler Wesen!

ACHTSAMKEIT – Sei dir bewusst, wie du handelst, was du redest und was du denkst.

TRAINING – Übe dich darin, was dir bisher schwer gefallen ist.



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 vermeiden und sich für glückbringendes Verhalten zu entscheiden. 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.