LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

1. Ursachen von Glück erkennen.
2. aufzeigen, was den Weg des Bodhisattvas ausmacht.
3. die zentrale Bedeutung von Mitgefühl und Weisheit verstehen.
4. testen, dass Weisheit und Mitgefühl im eigenen Leben angewendet eine Verhaltensänderung bewirken können.

INFO

Mitgefühl und Weisheit bilden den Kern buddhistischer Lehre. Um diese sehr wichtigen menschlichen Eigenschaften zu entwickeln, gibt es unterschiedliche Methoden:

Im Großen Weg geht man schrittweise vor, um Mitgefühl und Weisheit gleichermaßen – unterstützt durch Meditation – zu entwickeln. Im Diamantweg wird der Lehrer (Lama) als Vorbild genommen. In den Meditationen identifiziert sich der Praktizierende entweder mit den Qualitäten von Buddha-Aspekten, die speziell für Mitgefühl und Weisheit stehen, oder mit erleuchteten Lehrern, die für die Ganzheit der Erleuchtung stehen und somit Mitgefühl und Weisheit ausdrücken.

EINSTIEG

Ein Cartoon in **Material 1** dient als Einstiegsimpuls, um die Problematik vom Erlangen von Glück kurz zu diskutieren.

ERARBEITUNG 1

In Gruppenarbeit bearbeiten die SuS **AB 1** mit einem Text zum World Happiness Report und unterschiedlichen Zitaten zum Glück. Dies sind keine buddhistischen Texte, belegen jedoch zum Großteil die buddhistischen Lehren zum Glück im Zusammenhang mit einer altruistischen Einstellung.

Die SuS werten die Texte aus, indem sie Ursachen von Glück finden und dabei innere und äußere Ursachen unterscheiden. Ebenso können sie mit Aussagen aus den Zitaten und der Glücksforschung belegen, dass das eigene Glück in Zusammenhang mit dem Glück der anderen steht. Menschen, die freiwillig bereit sind, aus ihrem inneren Verständnis etwas für andere zu tun (Ehrenamt, Wohlfahrt) sind von der Glücksforschung immer als die glücklicheren Menschen im Vergleich zum Rest der Bevölkerung identifiziert worden. Alle Qualitäten – auch das dauerhafte Glück – hängen vom eigenen Innenleben ab. Dies gilt es zu stärken.

Die Schlussfolgerungen der jeweiligen Gruppen sollten die Bedeutung der inneren Einstellung erfassen und werden im Plenum vorgestellt. **LB zu AB 1** gibt Lösungsvorschläge.

ERARBEITUNG 2

Nun werden mit **AB 2** die buddhistischen Kernbegriffe „Mitgefühl und Weisheit“ eingeführt. Sie sind wesentlich auf dem Weg des Bodhisattva, der Glück zum Besten aller Lebewesen anstrebt. Die SuS vergleichen die Aussagen mit denen zu den inneren Ursachen von Glück **(Aufgabe 1, AB 1)** und erschließen sich die buddhistischen Begriffsbedeutungen in Partnerarbeit. Sie erkennen den Stellenwert von Meditation als Training auf dem Weg. **LB zu AB 2** bietet Lösungsvorschläge, die im Plenum abgeglichen werden.

VERTIEFUNG

Letztendlich kann man es kaum schaffen, innere Zustände über den Intellekt zu steuern: Mitgefühl und Weisheit stärkt man nicht über geistige Anstrengung (genauso wenig wie Liebe, Ausdauer, Geduld, Freude, Furchtlosigkeit sowie allen weiteren sinnvollen menschlichen Eigenschaften).

Deswegen gab Buddha unterschiedliche Methoden, um z.B. Mitgefühl und Weisheit zu entwickeln:

1. Durch die Sechs Befreienden Handlungen (siehe gleichnamiges Stundenthema)
2. Durch Meditation, die auf dem Großen Weg und im Diamantweg so aufgebaut ist, dass zentral die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit erfahren wird.
3. Durch Rezitation von Mantras, die Qualitäten von Mitgefühl und Weisheit stärken.

Material 2 zeigt Buddhaformen, die Mitgefühl und Weisheit ausdrücken. Der Lehrer wählt eine Weise der Projektion und im Unterrichtsgespräch vertiefen die SuS ihr Verständnis vom Weg des Bodhisattvas. Dieser ist motiviert vom Erleuchtungsgeist, einer Einstellung, durch die man sich zum Besten aller entwickelt und Erleuchtung erlangt, und er stärkt gezielt Mitgefühl und Weisheit, durch Meditation und Rezitation von Mantras.

TRANSFER (OPTIONAL)

Die SuS überprüfen in einer Testwoche im Alltag durch ihr bewusst mitfühlendes Verhalten, ob sie sowohl in ihrem Innenleben als auch in ihrer Umgebung eine sinnvolle Änderung erfahren. Wahlweise führen sie ein Tagebuch oder sie nutzen virtuelle Kommunikation zum Austausch ihrer Erfahrungen. Wenn gewünscht, gibt es ein auswertendes Unterrichtsgespräch über die gemachten Erfahrungen. Einen Impuls gibt die Information über neurowissenschaftliche Experimente zur Mitgefühlsmeditation. Je nach Zeit wählt der Lehrer die Ausführlichkeit und die Form, in der das Wissen über die Experimente erarbeitet wird.

INFO

An der Universität Madison (Wisconsin) wurden Studenten zur Teilnahme an einem wissenschaftlichen Experiment gebeten. Ihnen wurde erzählt, dass geprüft werden sollte, ob Meditation eine Auswirkung auf das Gehirn haben könnte; falls ja, welche. Sie lernten eine Meditation auf Mitgefühl und wiederholten diese regelmäßig. Neben der tatsächlichen Änderung im Gehirn (Frontallappen) war jedoch eine andere Sache entscheidend, um die es in Wirklichkeit ging: Wochen nach dem Experiment wurden die Studenten noch einmal befragt, ob sich etwas in ihrem Leben geändert habe und falls ja, was? Die generelle Antwort lautete, dass die Beziehungen zu Eltern, Freunden, Kommilitonen usw. viel freundlicher geworden seien.

Land, Dian: Studie zeigt, wie Mitgefühl und Meditation das Gehirn verändern. 12.12.2016, Internetpublikation unter: https://www.epochtimes.de/gesundheit/studie-zeigt-wie-mitgefuehl-und-meditation-das-gehirn-veraendern-a597807.html [Stand: 20.10.2020]

Ricard, Matthieu : Neurowissenschaft und Buddhismus. Wie die Meditation unser Leben verändern kann, in: Tibet und Buddhismus, Februar 2010, Internetpublikation unter: https://www.tibet.de/fileadmin/migration/pdf/tibu/2010/tibu93_2_Matthieu_Ricard_Wissenschaft.pdf [Stand: 20.10.2020]