LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE I

ZIELE

Die SuS können …

1. die Befreienden Handlungen als buddhistische Methode zum Erlangen von Glück erläutern.
2. den Zusammenhang von einem erfüllten Leben und den eigenen Handlungen nachvollziehen.
3. die Wirkung der Befreienden Handlungen in Alltagssituationen aufzeigen.

EINSTIEG

Die SuS erhalten **AB 1** und skizzieren in Einzelarbeit eine eigene Lebenslinie, die Hoch- und Tiefpunkte aufweisen kann und auch die Zukunft miteinbezieht. Im weiteren Verlauf werden die persönlichen Lebenslinien mit Stationen aus dem Leben von Herrn Schmitz verglichen, dargestellt in einem Fotoalbum auf **Material 1**. Lebensentwürfe und Lebensläufe werden auf Aspekte eines glücklichen Lebens hin untersucht. Die SuS reflektieren, ob und inwiefern Glück erreichbar ist und erörtern diese Thematik im Plenum.

INFO

Im Allgemeinen haben wir die Vorstellung, dass ein glückliches Leben mit Besitz, Karriere und Status, d.h. mit sozialer Anerkennung verbunden ist. Zugleich ist es auf soziale Bereiche wie Liebe bzw. Partnerschaft und Familie ausgerichtet.

Diese Lebensideen greifen so lange, wie man sich in einem Zustand befindet, in dem man diese, wenn man sie überhaupt erreicht hat, auch genießen kann. Gerne klammert man aber schwierige Lebenssituationen wie Alter, Krankheit und Tod aus. Auch laufen wir Dingen hinterher, die sich stetig verändern, vielleicht nicht unbedingt glücklich machen und von denen man sich letztendlich abwenden muss.

Hier bietet sich die Überleitung durch den Lehrer an: Der Buddhismus geht davon aus, dass Glück durch die Sechs Befreienden Handlungen erreichbar ist.

ERARBEITUNG

AB 2 umfasst Kernaussagen zu den Sechs Befreienden Handlungen sowie Aufgabenstellungen zum Sichern des Verständnisses. Die SuS erarbeiten die Inhalte in Einzelarbeit und besprechen die Aufgaben und eventuelle Unklarheiten im Plenum. Die Antworten bietet **LB zu AB 2**.

VERTIEFUNG 1 UND 2

Die SuS wenden den Nutzen der Befreienden Handlungen auf das Alltagsleben an. Die jeweiligen Fragestellungen regen eine persönliche Reflexion an, die individuell ausfällt. Deshalb gibt es kein allgemeines Lösungsblatt.

AB 3 A ermöglicht ein genaueres Verständnis der ersten vier Befreienden Handlungen, indem die SuS Fragen zu konkreten Alltagssituationen beantworten und die Verbindung zur jeweiligen Befreienden Handlung herstellen.

AB 3 B vertieft den Zugang zu der Befreienden Handlung **Meditation**, mit gezielten Anweisungen wird ein kurzes einfaches Experiment meditativer Konzentration durchgeführt.

AB 3 C bietet eine vertiefende Auseinandersetzung mit der Befreienden Handlung **Weisheit** an. Aufgabenstellungen leiten die SuS an, eigene Erfahrungen mit den Aspekten buddhistischen Weisheit zu verbinden, um diese zu konkretisieren.

Für den Unterricht besteht die Möglichkeit, die Texte in Einzelarbeit inhaltsgleich oder inhaltsverschieden zu bearbeiten **(AB 3 A, 3 B und 3 C)**. Wenn es gewünscht wird, kann man die gemachten Erfahrungen, zu denen in den Aufträgen angeregt wird, im Unterrichtsgespräch austauschen. Wegen der persönlichen Antworten entfallen Lösungsblätter.

INFO

Zur Meditation:
Der Geist übt in der Meditation, bewusst im Hier und Jetzt zu bleiben, ohne äußeren oder inneren Ablenkungen nachzugehen – dies ist die Wurzel einer wirklich freien Entscheidung. Nicht zu anderen Orten oder Zeiten zu wandern ist jedoch schwierig, sobald man die Abschweifung bemerkt, kehrt man wieder zum Atem zurück.

Wenn wir uns unkontrolliert von unseren Gefühlen einnehmen lassen und entsprechend reagieren, so sind wir anschließend mit dem Resultat oft nicht zufrieden, z.B.:

- Ein Wutausbruch gegenüber einer Freundin oder den Eltern verletzt und kränkt den anderen vielleicht für längere Zeit und wirkt einer sinnvollen Auseinandersetzung entgegen.
- Missgunst gegenüber dem Besitz, der Anerkennung oder dem Glück anderer entzweit die Menschen und führt zu schlechten Gefühlen. Wenn wir uns mit anderen und für andere freuen, sind wir selbst auch froh.
- Wenn wir uns für andere interessieren, werden wir auch selbst interessant für andere.

Zur Weisheit:
Weisheit ist intuitives und spontanes Verstehen, dass Subjekt, Objekt und Tat nicht getrennt sind. Über Orte und Zeit hinweg sind Wesen in Verbindung, weshalb ihre Impulse zueinander führen, man sich begegnet oder das Gleiche denkt und sagt. Auch die Gefahr, in der sich ein geliebter Mensch befindet, wird erfasst. Was übersinnlich erscheint, erklärt der Buddhist durch die Raumnatur des Geistes. Aus dieser heraus entsteht auch die Freude, die nicht von Bedingungen und ihrer stetigen Veränderung und Vergänglichkeit abhängt. Weisheit ist auch Erfahrungswissen verbunden mit dem Wunsch, so zu entscheiden, dass Nutzen für möglichst viele Wesen in möglichst langer Zeit erreicht wird.

REFLEXION

Hier sollte die Kernaussage der Sechs Befreienden Handlungen noch einmal wiederholt und gesichert werden.

Die Sechs Befreienden Handlungen werden so bezeichnet, weil jeder sinnvollen Handlung zum Besten aller das Wissen und die Erfahrung zugrunde liegen, dass Subjekt, Objekt und Tat nicht voneinander getrennt sind.

Die SuS wenden sich abschließend nochmals der Frage nach dem Lebensglück zu und verbinden diese mit dem erworbenen buddhistischen Wissen. Im Plenum nehmen sie Stellung und begründen, inwiefern die Sechs Befreienden Handlungen zu Glück beitragen?

Optionale Aufgaben zur Abrundung:
- Welche Befreiende Handlung hat dich inspiriert?
- Zeichne eine Situation als Cartoon, die sich durch Anwendung einer Befreienden Handlung verändert.