LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE II

ZIELE

Die SuS können …

1. erkennen, dass verschiedene Handlungsweisen unterschiedliche Wirkungen hervorrufen.
2. die ersten vier befreienden Handlungen in Verbindung mit Weisheit als buddhistische Methode auf eine Alltagssituation übertragen.
3. den befreienden Aspekt der Befreienden Handlungen nachvollziehen und dem Bodhisattvaweg zuordnen.
4. Meditation als Methode, Klarheit und Geistesruhe zu entwickeln, kennen lernen.

EINSTIEG

AB 1 stellt eine alltägliche Szene an einer Supermarktkasse vor, die SuS werden zu der Frage geführt, mit welchen Handlungen man in einer angespannten Situation reagieren kann. Die Untersuchungsfrage lautet: Wie kann der hinterste Mann die Situation für alle erleichtern? Es soll zunächst deutlich werden, dass im Alltag oft kleine Aktionen genügen, um Positives zu bewirken. Hierzu bietet sich Gruppenarbeit an, bei einer geeigneten Klasse ist auch ein Rollenspiel denkbar.

ERARBEITUNG

Die Sechs Befreienden Handlungen stellen eine Methode aus der buddhistischen Lehre dar, Mitgefühl und Weisheit zu entwickeln, wodurch mehr Freiheit und Glück entsteht.

Die SuS erhalten **AB 2** mit einem Überblick über die Sechs Befreienden Handlungen. Sie erarbeiten sich in der Gruppe ein Verständnis der Kernaussagen. Die Aufgabenstellungen lenken zu der Einsicht, dass diese Handlungen „befreiend“ sind, weil ein Zustand frei von Leid erlangt wird, verbunden mit der Weisheit sich nicht von anderen getrennt zu erleben. Die SuS wenden dieses Wissen auf das Fallbeispiel von **AB 1** an, die Zuordnungen werden im Plenum besprochen. **LB zu AB 2** gibt mögliche Antworten. Trotz der unterschiedlichen Antworten der SuS, sollte unterschieden werden:

- Wer in eine Situation gefühlsmäßig verstrickt ist, reagiert oft impulsiv, statt sinnvoll zu handeln und ruft wiederum in anderen eine heftige Gegenreaktion hervor.
- Mit genügend Abstand und Gelassenheit hat man meist mehrere Möglichkeiten zu handeln und kann bewusst positiv Einfluss nehmen.
- Ein Bodhisattva handelt zum Nutzen der Lebewesen. Aus dem tiefen Verstehen einer Situation heraus gibt er den Wesen, was sie für ihre Entwicklung brauchen.

VERTIEFUNG, OPTIONAL

Die Thematik kann im Unterrichtsgespräch noch weiter vertieft werden, indem der Dominoeffekt von Handlungen betrachtet wird. Die SuS haben bereits die unmittelbaren positiven Auswirkungen der Befreienden Handlungen für alle Beteiligten betrachtet. In einem weiteren Schritt bedenken sie, was geschehen könnte, wenn diese Personen aus dem Supermarkt herausgehen. Welche Handlungen und Auswirkungen bringen sie jeweils in ihr Umfeld? Handlungen berühren nicht nur die konkrete Situation, sondern darüber hinaus auch die Reaktion der anderen, die wiederum weitere Kreise berühren. So ist alles voneinander durchdrungen – die gegenseitige Bedingtheit aller Erscheinungen soll verdeutlicht werden.

Ein humorvolles Negativbeispiel des Mechanismus von Aktion – Reaktion zeigt der **Hörausschnitt: „How I met your mother“, „Die Kette des Anbrüllens“, Staffel 3, Folge 15, min 9:45 – 10:25**. Die SuS drehen dieses Negativbeispiel ins Positive. Sie können dies auch nochmals auf die Situation an der Supermarktkasse beziehen. Der Austausch erfolgt im Unterrichtsgespräch im Plenum.

Quelle: How I Met Your Mother. Die Kette des Anbrüllens, Internetzugriff: https://www.fernsehserien.de/how-i-met-your-mother/folgen/3x15-die-kette-des-anbruellens-124970 [Stand: 19.10.2020)

SICHERUNG

Material 1 informiert über den Weg des Bodhisattvas bis hin zur Erleuchtung. Die SuS überprüfen ihr Verständnis in Einzelarbeit. Eventuelle Unklarheiten werden besprochen. Die Sicherung kann auch als Hausaufgabe erfolgen.

ANWENDUNG – MEDITATION

Die SuS erhalten die Gelegenheit, eine eigene kurze Erfahrung zur fünften Befreienden Handlung Meditation zu machen. Um den Effekt von Meditation zu veranschaulichen, führt die Lehrkraft zum Einstieg

ein Experiment vor: In ein Glas Wasser wird etwas Erde geschüttet und mit einem Löffel umgerührt, dann wird der Löffel herausgenommen und das Glas zunächst beiseite gestellt. Das trübe aufgerührte Wasser entspricht einem unklaren Geist, der sich durch viele – meist unbewusste – Gedanken ausdrückt.

Die SuS erfahren nun selbst eine kurze Meditation. Die Eine-Minute-Meditation auf **AB 3** wird vom Lehrer vorgelesen, anschließend erhalten die SuS **AB 3** um sich mittels der Aufgabenstellungen im Plenum auszutauschen. Vielleicht haben einzelne SuS das Wasserglas im Auge behalten und weisen darauf hin, so dass alle bei der Betrachtung die Analogie verstehen: Die Erde hat sich abgesetzt und das Wasser ist völlig klar. Die Gedanken sind zur Ruhe gekommen, der Geist ist klar.

INFO

Gedanken sind ein natürlicher Ausdruck des Geistes. Das Problem ist, dass wir uns der Ichbezogenheit unserer Gedanken meistens nicht bewusst sind. Zudem haften wir an ihnen an, nach dem ersten bildet sich ein zweiter, dann ein dritter zum gleichen Thema. Schließlich ist jede unserer Handlungen von unseren Gedanken bestimmt und nimmt dadurch eine persönliche Färbung an. Von der Anhaftung an unsere Gedanken frei zu werden, bedeutet nicht, sie zu unterdrücken, sondern sie einfach weiterziehen zu lassen. Diese Entspannung bringt mehr Raum und Freude in den Geist und so wird es immer natürlicher, mitfühlend zu handeln. Mitfühlendes Handeln zeichnet sich dadurch aus, dass man sich dem anderen ohne Bewertung und Erwartung zuwendet, Weisheit lässt einen das Richtige tun und die Meditation wiederum stärkt und entwickelt die Befreienden Handlungen.