

# Die Kunst der Achtsamkeit und die Ethik des Buddhismus

Ladina Rossel, Freiburg

*Rechte  
Achtsamkeit steht  
im Mittelpunkt der  
buddhistischen Lehren.  
Sie ist ihr Herzstück.*

*Vor  
zwei Jahren hat  
der Buddha seinen  
Jünglingschülerinnen und  
-schülern Richtlinien an die  
Hand gegeben, die ihnen  
helfen sollten, ein friedvolles  
und glückliches Leben zu  
führen. Das waren die  
fünf Übungen der  
Achtsamkeit.*

Ein Symbol für Achtsamkeit: unten das unaufhörliche Kreisen der Gedanken, oben die Spirale, die für die Kraft der Aufmerksamkeit steht, um sich aus diesem Zyklus zu befreien.

**Klasse:** 9/10

**Dauer:** 10 Stunden

**Arbeitsbereich:** Religion / Weltreligionen

Rechte Achtsamkeit steht im Mittelpunkt der buddhistischen Lehren. Sind wir achtsam, so kann unser Denken nur rechtes Denken und unsere Rede nichts als rechte Rede sein. Nur wer sich nicht an Erinnerungen, Ängsten und Sorgen verliert, vermag im Augenblick zu leben. Wer positive Geisteszustände wie Freude, Mitgefühl und liebende Güte kultiviert, ist erfüllt von Dankbarkeit und Wertschätzung der Welt gegenüber.

Ausgehend von den fünf Achtsamkeitsübungen des buddhistischen Mönchs Thich Nhat Hanh erörtern sich die Lernenden die Ethik des Buddhismus. Sie fragen nach ihrer Verantwortung für die Natur und ihre Mitmenschen sowie nach dem Zusammenhang von Glück, Leid und Verzicht.

## Materialübersicht

<b>Stunde 1 und 2</b>	<b>Erste Achtsamkeitsübung – über die wechselseitige Abhängigkeit</b>
M 1 (Ab)	Nichts existiert für sich allein!
M 2 (Tx)	Die erste Achtsamkeitsübung – Achtung vor dem Leben
M 3 (Bd)	Wo ist der Platz der Ethik innerhalb der buddhistischen Lehre?
M 4 (Ab)	Warum befolgen Buddhisten die fünf Achtsamkeitsübungen?
<b>Stunde 3 und 4</b>	<b>Zweite Achtsamkeitsübung – über Stress, Gier und Großzügigkeit</b>
M 5 (Bd)	Was ist Meditation?
M 6 (Ab)	Wozu meditieren Buddhisten?
M 7 (Tx)	Die zweite Achtsamkeitsübung – Großzügigkeit
<b>Stunde 5 und 6</b>	<b>Dritte und vierte Achtsamkeitsübung – über Verantwortung und achtsame Kommunikation</b>
M 8 (Tx)	Warum führt Gier zu Leid und Besitzen zu Mangel?
M 9 (Ab)	Die dritte Achtsamkeitsübung – sexuelle Verantwortung übernehmen
M 10 (Ab)	Die vierte Achtsamkeitsübung – aufmerksames Zuhören und liebevolles Sprechen
<b>Stunde 7 und 8</b>	<b>Die vier unermesslichen Geisteshaltungen</b>
M 11 (Tx)	Leid umfasst Glück – Glück umfasst Leid
M 12 (Tx)	Leiden und Freude gehen Hand in Hand – von den vier unermesslichen Geisteshaltungen
M 13 (Ab)	Was bedeutet Gleichmut? – Von den vier unermesslichen Geisteshaltungen
M 14 (Ab)	„Wie kannst du so etwas zu mir sagen?!“ – Ein Rollenspiel zu rechter Rede
M 15 (Ab)	„Wie fühlst du dich?“ – Benenne deine Gefühle!
M 16 (Ab)	Was bewirken die vier unermesslichen Geisteshaltungen?
M 17 (Ab)	Was brauche ich wirklich? – Ein Gedankenexperiment
<b>Stunde 9 und 10</b>	<b>Fünfte Achtsamkeitsübung – über Verzicht und Glück</b>
M 18 (Ab)	Die fünfte Achtsamkeitsübung – achtsamer Umgang mit Konsumgütern
M 19 (Tx)	Was bedeutet „rechte Achtsamkeit“ im Buddhismus?
M 20 (Tx)	Wie verfasse ich einen Essay?
M 21 (Bd/Fo)	Rechte buddhistische Ethik – eine Abschlussreflexion

### Minimalplan

Verfügen die Lernenden über das entsprechende Vorwissen, kann M 3 entfallen. In der vierten Doppelstunde können M 14 und M 15 entfallen, stattdessen wird M 17 behandelt. Die Einstiegsmeditationen können entfallen bzw. gekürzt werden.

### Abkürzungen

Arbeitsblätter: **Bd** = Bild, **Fo** = Farbfolie, **Tx** = Text

## M 1 Nichts existiert für sich allein!

Was ist in einem Blatt Papier alles verborgen? Was verbindet dieses Papier mit der Sonne und vielleicht sogar mit dir? Der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh beantwortet diese Fragen im nachfolgenden Text anhand von Beispielen. Sie verdeutlichen zugleich den Inhalt des Textes und helfen, einen zentralen Grundsatz der buddhistischen Weltansicht zu verstehen.

Seht die Wolke, die in diesem Blatt Papier schwebt. Wenn ihr genauer hinschaut, werdet ihr sie sehen können. Ohne die Wolke wird kein Regen sein. Ohne Regen können Bäume nicht wachsen, und ohne Bäume können wir kein Papier herstellen. Für die Existenz des Papiers ist die Wolke wesentlich. Wenn die Wolke nicht ist, kann auch das Blatt Papier nicht sein. Wir können also sagen, dass die Wolke und das Papier einander bedingen und durchdringen.

Betrachten wir dieses Blatt Papier näher, so können wir auch den Sonnenschein darin sehen. Ist der Sonnenschein nicht da, kann der Wald nicht wachsen. Tatsächlich kann nichts wachsen. Und so wissen wir, dass auch der Sonnenschein in diesem Papier ist und dass sie sich wechselseitig bedingen und durchdringen.

Und wenn wir weiter hinschauen, so sehen wir den Holzfäller, der den Baum fällt und ihn zur Mühle bringt, damit aus dem Baum Papier werden kann. Und wir sehen den Weizen. Wir wissen, dass der Holzfäller ohne Weizen nicht leben kann, und daher ist der Weizen, der zu seinem Brot wurde, auch in diesem Blatt Papier; ebenso wie die Mutter und der Vater des Holzhändlers es sind.

Betrachten wir es in dieser Weise, so sehen wir, dass das Blatt Papier ohne all diese Dinge nicht existieren kann. Schauen wir noch genauer hin, so sehen wir auch uns darin. Das ist nicht so schwer zu verstehen, denn wenn wir ein Blatt Papier betrachten, ist es ein Teil unserer Wahrnehmung. Euer Geist ist ebenfalls darin wie der meine. Daher können wir sagen, dass alles in diesem Stück Papier enthalten ist, Ihr könnt nichts heranziehen, was nicht darin ist – Zeit, Raum, die Erde, der Regen, die Mineralien der Erde, der Sonnenschein, die Wolke, der Fluss, die Hitze. Alles existiert gleichzeitig in diesem Stück Papier. Das Stück Papier ist, weil alle anderen sind.

[...] Tatsächlich besteht dieses Blatt Papier nur aus „Nicht-Papier-Elementen“. Ohne Nicht-Papier-Elemente wie Geist, Holzfäller, Sonnenschein, und so weiter wird kein Papier möglich sein. Und dieses Blatt Papier auch ist. Es enthält das ganze Universum in sich.

Text: Thich Nhat Hanh. In: Lotusblätter. Zeitschrift für Buddhismus. Verlag Deutsche Buddhistische Union, München 1993.

### Aufgaben (M 1)

1. Ergänze das Beziehungsnetz der Meditation durch die im Text beschriebenen Bestandteile.
2. Überlege: Welche Bedeutung könnte der Titel des Textes haben? Erkläre ihn anhand eines Beispiels. Tausche dich dazu zuvor mit deinem Nachbarn aus.



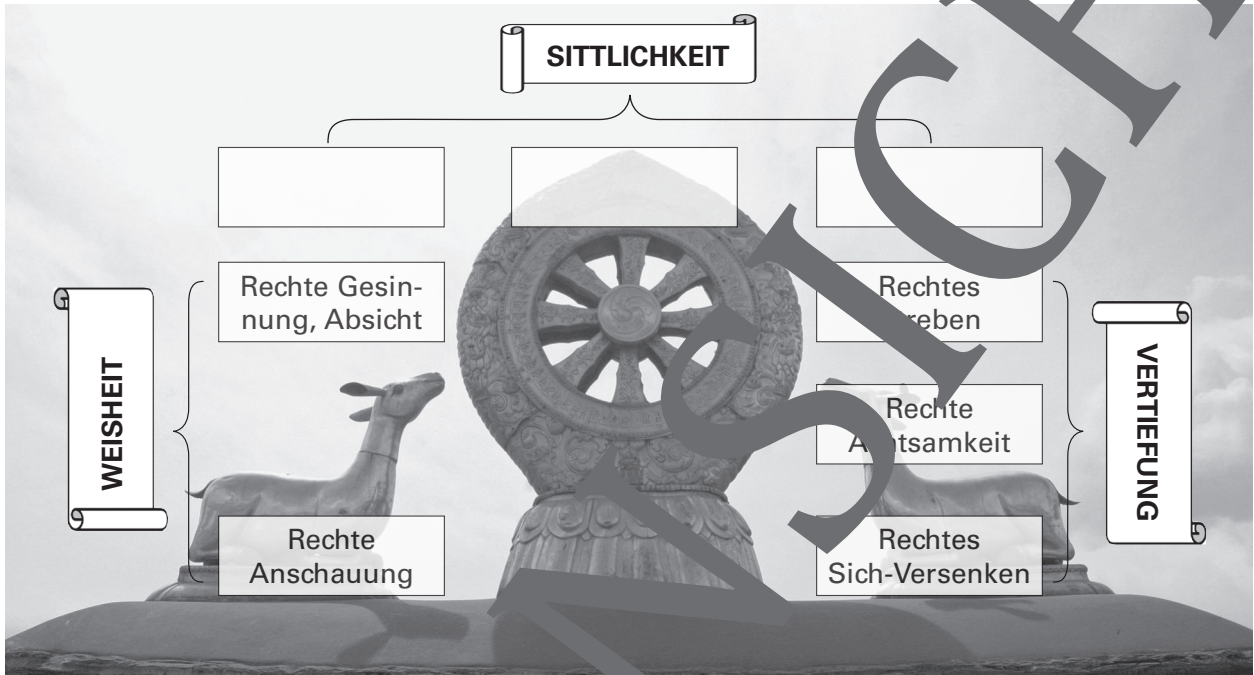
Thich Nhat Hanh wurde 1926 in Vietnam geboren. Mit 16 Jahren trat er in ein Kloster ein, wurde Mönch und bald Mitbegründer der Bewegung „Engagierter Buddhismus“, welche für ihre Hilfs- und Sozialprojekte im Vietnamkrieg bekannt wurde. Nach einer Reise in die USA wurde Thich Nhat Hanh 1966 die Rückkehr nach Vietnam verweigert. Seitdem lebt er in Frankreich im Exil. Dort gründete er 1982 eine buddhistische Gemeinschaft und ein internationales Retreat-Zentrum.

Thich Nhat Hanh unternimmt regelmäßig Reisen durch Europa, die USA und Asien. Dort lehrt er, leitet Retreats und setzt sich unermüdlich für Frieden und Menschenrechte ein. Er verfasste unzählige Bücher und zählt zu den bekanntesten und verehrtesten Zen-Meistern unserer Zeit.

© Philippe Lissac/Godong/Corbis.

### M 3 Wo ist der Platz der Ethik innerhalb der buddhistischen Lehre?

Du siehst in diesem Bild ein Rad mit acht Speichen. Sie symbolisieren den „edlen achtfachen Pfad“ der Lehre Buddhas. Wer ihn befolgt, glauben Buddhisten, vermag Ausgang zu finden aus dem Kreislauf des Leidens und der Wiedergeburt. Hierbei spielt die Ethik eine zentrale Rolle.



© Thinkstock/iStock.

#### Aufgabe (M 3)

Überlege, welche der folgenden Stichpunkte „Sittlichkeit“ des „edlen achtfachen Pfades“ zuzuordnen sind: rechte Rede, rechte Erkenntnis, rechtes Üben, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb. Wähle die passenden drei Begriffe aus und notiere sie im Schaubild.

#### Tipp

Zwei der Begriffe stehen schon Symmetrie zu den bereits im Schaubild notierter Teile des „achtfachen Pfades“ dar. Überlege zunächst, welche das sein könnten. Sie kannst du ausschließen.

#### Die 4 edlen Wahrheiten:

1. Die Wahrheit vom Leid
2. Die Wahrheit von den Ursachen des Leidens
3. Die Wahrheit der Aufhebung des Leidens
4. Die Wahrheit des Weges, der zur Aufhebung der Leiden führt: das Ziel des „edlen achtfachen Pfades“

**Der edle achtfache Pfad:**  
 – Weisheit  
 – Vertiefung  
 – Sittlichkeit

**Die fünf Achtsamkeitsübungen**

## M 5 Was ist Meditation?

*Der historische Buddha suchte viele Jahre lang vergeblich nach Erlösung. Erst als er tagelang in einer Meditation versunken unter dem Bodhibaum saß, fand er Erleuchtung und auf diesem Wege Eingang ins Nirwana. Die Meditation erwies sich als ein Schlüssel, sein Ziel zu erreichen. Seitdem spielt die Meditation im Buddhismus eine zentrale Rolle.*



© Thinkstock/iStock.

### Aufgaben (M 5)

1. *Schildere die Assoziationen, welche das Bild in dir wachruft. Wie wirkt es auf dich?*

---

---

2. *Erläutere, was du mit dem Begriff „Meditation“ verbindest.*

---

---

## M 14 „Wie kannst du so etwas zu mir sagen?!“ – Ein Rollenspiel zu rechter Rede

„Sprich nur dann, wenn du wirklich sicher bist, dass du gelassen und liebevoll sprechen wirst. Du musst dich darin üben, damit dir das gelingt.“ (Thich Nhat Hanh)

Versetze dich im nachfolgenden Rollenspiel in die vorgegebene Rolle. Überlege, wie du dich in den zwei skizzierten Situationen verhalten könntest. Achte dabei auf deine Gefühle und darauf, wie du kommunizierst.

Angenommen, deine beste Freundin oder dein bester Freund sagt etwas Unfreundliches zu dir. Du bist verletzt. Was geht dir durch den Kopf? Wie verhältst du dich? Wie kommunizierst du in dieser Situation? Welche Gefühle bewegen dich?

### Aufgaben (M 14)

1. Bildet Kleingruppen.
2. Überlegt euch zuerst ein konkretes Fallbeispiel. Beantwortet dann die nachfolgenden Fragen. Notiert eure Überlegungen.
3. Probt zwei Versionen eurer Situation.
  - a) Lasst euch von euren Gefühlen bestimmen. Reagiert emotional. Überlegt, wie der Konflikt unter diesen Voraussetzungen enden könnte.
  - b) Versucht, achtsam miteinander zu kommunizieren. Wie geht das Rollenspiel nun aus? Gibt es eine Lösung im skizzierten Fall?



Lasst euch von euren Gefühlen bestimmen. Wie geht der Konflikt aus?

→



Geht achtsam miteinander um. Wie geht der Konflikt aus?

→

© Beide Bilder: Colourbox.com.

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 4.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Sichere Zahlung** per Rechnung,  
PayPal & Kreditkarte



**Exklusive Vorteile für Abonnent\*innen**

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



**Käuferschutz** mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**