

# I.35

## Orientierung auf meinem Lebensweg

### Meditation – das perfekte Mittel gegen Stress?

Stephan Sigg



© RAABE 2019

© DigitalVision/Colin Anderson Productions Pty Ltd

Der Leistungsdruck nimmt zu, immer mehr Menschen leiden unter Stress. Gleichzeitig boomen Yoga und andere Entspannungs- und Meditationspraktiken. Sind sie das perfekte Mittel gegen Stress? Die Unterrichtseinheit aktiviert Ihre Klassen zur Auseinandersetzung mit Ursachen für Stress. Sie bringt ihnen die Wirkung von Meditation theoretisch und auch praktisch näher und zeigt am Beispiel Kontemplation, dass auch die christliche Spiritualität Meditation kennt. Außerdem beleuchtet sie die aktuellen Trends kritisch.

---

#### KOMPETENZPROFIL

**Dauer:** 1–5 Unterrichtsstunden

**Kompetenzen:** Argumentieren üben; sich mit verschiedenen Standpunkten auseinandersetzen und einen eigenen Standpunkt entwickeln; christliche Kontemplation ausprobieren

**Thematische Bereiche:** Spiritualität, Work-Life-Balance

**Materialien:** Texte, Fragebogen, Diskussionskarten

**Zusätzliche Materialien:** Anleitung zu einer Kontemplationsübung

---

## Auf einen Blick

### Stunde 1

#### Abschalten und Stress vorbeugen – Wie machen Sie das?

**Stundenziel:** Die Schüler setzen sich damit auseinander, wie in unserer Gesellschaft Stress wahrgenommen wird. Anschließend reflektieren sie den eigenen Umgang mit Stress in ihrem Alltag und erkennen Ursachen für Stress.

**M 1** Gereiztheit und Kopfschmerzen – Was sind Anzeichen von Stress?

**M 2** So schalte ich ab – Was sind meine Stressquellen?

**M 3** Warum fühlen sich manche Menschen oft gestresst?

**Kompetenzen:** Die Schüler erkennen Stressursachen in ihrem Alltag und die Auswirkungen von Stress.

### Stunde 2

#### Meditationsformen

**Stundenziel:** Die Schüler verschaffen sich einen Überblick über unterschiedliche Arten der Meditation und lernen Meditation apps kennen.

**M 4** Meine Meditationsübersicht

**M 5** Meditation to go – Entspannung per App?

**M 6** Welche Meditationen kennen Sie?

**M 7** Stille und Nichtstun – Wie gut kann ich das?

**Kompetenzen:** Die Schüler verstehen, warum Entspannungstechniken und Meditation empfohlen werden. Sie erhalten einen Überblick über Meditationstechniken und deren Einsatzorte und können sie einordnen.

### Stunde 3

#### Meditation im Christentum – Kontemplation

**Stundenziel:** Die Schüler können die Idee der Kontemplation und der Achtsamkeit mit eigenen Worten erklären und aus eigener Erfahrung darüber berichten.

**M 8** Kontemplation für Einsteiger

**M 9** Was ist Kontemplation?

**M 10** Was ist Achtsamkeit?

**M 11** Orte der Achtsamkeit

**Kompetenzen:** Die Schüler lernen eine christliche Meditationsform kennen und können sie selbst anwenden.

## Warum ist Yoga heute im Trend?

Stunde 4

**Stundenziel:** Die Schüler betrachten Yoga-Meditation differenziert und können verschiedene Haltungen beschreiben. Außerdem setzen sie sich mit dem Verhältnis des Christentums zu Yoga auseinander.

**M 12** Yoga – Entspannung oder Kommerz?

**M 13** Yoga – Was ist das überhaupt und was ist es nicht?

**M 14** Yoga und Christentum – Unterschiede und Gemeinsamkeiten

**Kompetenzen:** Die Schüler stellen den christlichen Glauben den Glaubensursprüngen einer anderen Praxis gegenüber.

## Wirkt Meditation wirklich?

Stunde 5

**Stundenziel:** Die Schüler setzen sich mit der naturwissenschaftlich bewiesenen Wirkung von Meditation auseinander und hinterfragen Meditation kritisch.

**M 15** Was bewirkt Meditation und was nicht?

**M 16** Macht Meditation egoistisch? – Kritische Einwände gegen die Meditation

**Kompetenzen:** Die Schüler beurteilen den Nutzen von Entspannung und Meditation für ihren Alltag und die Gesellschaft.

## So schalte ich ab – Was sind meine Stressquellen?

M 2

Wie schalten Sie ab? Füllen Sie den Fragebogen aus.

Ich gönne mir bei der Arbeit eine Auszeit (z. B. kurz Augen schließen, durchatmen, zum Fenster hinausschauen ...).									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

Ich aktiviere bei meinem Handy den Flugmodus (z. B. bevor ich ins Bett gehe).									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

Ich gehe bewusst frühzeitig ins Bett und beende den Tag „langsam“.									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

Ich plane ein paar Stunden ganz ohne Termine oder Aktivitäten ein.									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

### Was sind Ihre Stressquellen?

Ich erledige viele Aufgaben auf den letzten Metern.									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

Ich nehme mir zu viel vor.									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

Ich habe zu große Erwartungen an mich selber.									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

Ich habe zu wenig Selbstvertrauen und lasse mich zu schnell aus der Ruhe bringen.									
oft/regelmäßig			ab und zu				nie		

### M 3

## Warum fühlen sich manche Menschen oft gestresst?

Erwartungshaltungen und Zeitdruck im beruflichen und privaten Alltag können Stress verursachen.



#### Aufgabe

Schneiden Sie alle Karten aus und legen Sie diese verdeckt auf einen Stapel. Diskutieren Sie jeweils zu zweit oder in Kleingruppen die Aussagen: Ziehen Sie der Reihe nach eine Karte, lesen Sie sie laut vor und kommentieren Sie die Aussage.

Wer über Stress jammert, ist meistens bloß unfähig, Prioritäten zu setzen.	WhatsApp zeigt an, ob jemand die Nachricht gelesen hat, und dann wird eine Antwort erwartet ...	Wer losgeht, kommt viel schneller ans Ziel.
Die beste Waffe gegen Stress ist das Wort „nein“.	Viel zu viele Menschen sind mit dem Auto und dem Bus unterwegs.	Für viele ist Stress so etwas wie der Beweis, dass sie besonders gefragt sind.
Durch Handys sind wir immer und überall erreichbar.	In den Städten wohnen die Menschen sehr dicht nebeneinander. Wer in einer Wohnung lebt, hört immer wieder mal was aus den Nachbarwohnungen.	Stress entsteht durch zu viel Ehrgeiz.
Ich muss perfekt sein, ich will mir keinen Fehler erlauben!	Man lebt nur einmal.	Wer Stress hat, hat bloß ein falsches Zeitmanagement.
Auf Instagram sieht man ständig, was die anderen erleben und wie toll sie sind.	Es gibt zu viele Dinge, die mich interessieren.	Stress sorgt für Angst, Stress entsteht aus Angst – z. B. Angst vor Ablehnung oder negativer Kritik.

## Orte der Achtsamkeit

M 11

Achtsamkeit lässt sich an vielen Orten einüben.

### Aufgabe

Begeben Sie sich an einen der genannten Orte oder Situationen. Reflektieren Sie die Beobachtungsfragen.

Stadtspark	Sternenhimmel	Balkon	Fußgängerzone
Fluss	Café	Bett	U-Bahn
Kirche	Sonnenaufgang	Bahnhofshalle	Wiese
Wald	Garten	Wald mit dem Fahrrad	Schaukel
Kino	Kerzenlicht	Hängematte	Pferdekoppel



#### Beobachtungsfragen:

- Nehmen Sie den Ort einige Minuten ganz bewusst und mit allen Sinnen wahr: Was sehen Sie? Was hören Sie? Was riechen Sie? Was fühlen Sie?
- Was verändert sich an dem Ort, während Sie dort sind?



© E+/GShutter

## Macht Meditation egoistisch? – Kritische Einwände gegen Meditation

M 16

Kritiker weisen darauf hin, dass Meditation nicht nur positive Effekte hat.

### Aufgaben

1. Lesen Sie den Text und betrachten Sie danach das Bild. Was fällt Ihnen dazu ein? Welche Aussage des Textes wird darin sichtbar?
2. Streichen Sie im Text alle Argumente der kritischen Stimmen an.
3. Was ist Ihre Haltung zu diesen kritischen Stimmen? Begründen Sie Ihre Haltung.

### Eine einfache Grundbotschaft

Die Grundbotschaft jeder Meditationstechnik lässt sich laut Experten auf einen ganz einfachen Satz reduzieren: „Konzentriere dich auf dich, gehe in dich!“ Es geht darum abzuschalten und sich von allen äußeren Einflüssen zu befreien. Wer das konsequent tut, der kann entspannen. Und Menschen, die meditieren, sollen wichtig sein für unsere Welt, da sie die Welt zum Besseren verändern und friedlicher machen.

### Dialog statt Meditation

Doch manche meinen, diese Art der Entspannung habe noch einen anderen Effekt: Wer meditiert und sich nur mit sich selbst beschäftigt, der habe nur seine eigenen Bedürfnisse im Kopf und werde egoistischer. Yoga fördere den Egoismus, so Experten. Einer von ihnen ist Theodore Zeldin, ein britischer Soziologe. Er äußert sich kritisch zum Meditationstrend. Meditation solle für Entspannung sorgen, aber verändere die Welt nicht. Die Welt brauche keine nicht meditierenden Menschen, sondern inspirierende Gespräche. Zeldin plädiert dafür, dass die Menschen mehr Dialog pflegen. Mit seiner Stiftung „Muse“ will er Menschen dazu motivieren.

### Streicheleinheiten für das Ego

Andere kritische Stimmen werten Yoga sogar als „Streicheleinheiten für das Ego“ ab. Ihr Vorwurf: Viele praktizieren so intensiv Yoga, dass sie total auf sich selbst fokussiert sind. Vor lauter Meditation bekommen sie kaum noch die Welt um sich herum mit. Yoga sei hier nur noch eine Art Selbstverwirklichung.



© DigitalVision/Dougal Waters