

## V.14

### Religionen und Weltanschauungen

# Der Buddhismus – Auf den Spuren des Erwachten

Dr. Olaf Beuchling



© Larry Lee Photography/Stock/Getty Images Plus

Die Gestalt des Buddhas begegnet uns in Yoga Studios und Baumärkten – und doch wissen wir oft nur wenig über die reiche Gedankenwelt der nach ihm benannten Religion. Der Buddhismus wird in der Einheit gleichermaßen in seiner historischen Entstehung als auch in seiner aktuellen weltweiten Verbreitung aufgearbeitet. Zudem werden sowohl theoretische Aspekte der buddhistischen Lehre als auch praktische Elemente des Buddhismus als gelebte Religion erschlossen.

---

#### KOMPETENZPROFIL

**Klassenstufe:** 9/10

**Dauer:** 3 Bausteine (ca. 6 Unterrichtsstunden)

**Kompetenzen:** Vermittlung von Kenntnissen über die buddhistische Religion; Verstehen ihrer zentralen Fragestellungen und Ethik; interkulturelle Dialogkompetenz; kontemplative Kompetenz mit Meditations- und Stilleübungen

**Thematische Bereiche:** Weltreligionen, Stifter von Religionen

**Medien:** Texte, Grafiken, Bilder

---

## Auf einen Blick

### Vom Fürstensonnen zum Stifter einer Weltreligion – Der Buddha

Baustein 1

**Inhalt:** Der erste Baustein lädt zur Auseinandersetzung mit dem wohl bekanntesten Symbol des Buddhismus ein, dem Buddha selbst, und beleuchtet dessen Biografie als Ausgangspunkt der nach ihm benannten Religion.

**M 1** **Ein Abbild von Buddha – Unser Bild von Buddha**

**M 2** **Siddhartha Gautama: Fürstensonnen, Asket, Erleuchteter**

**Kompetenzen:** Die Lernenden identifizieren unterschiedliche Zugänge zu Buddha und setzen diese in Beziehung zur eigenen Erfahrung. Sie benennen wichtige Stationen im Leben des Siddhartha Gautama.

**Benötigt:** Farbdruck

**Kombination:** Die Meditationsübung M 7 eignet sich als erfahrungsbezogene Erweiterung zu M 1 oder M 2.

### Grundlagen der buddhistischen Lehre

Baustein 2

**Inhalt:** Der zweite Baustein beschäftigt sich mit Kernaussagen buddhistischer Lehre: der Mittlere Pfad zwischen Askese und Überfluss sowie die umfangreicheren Vier Edlen Wahrheiten, welche sich mit der Frage des Leidens auseinandersetzen.

**M 3** **Was der Buddha lehrte: Der Mittlere Pfad**

**M 4** **Die Vier Edlen Wahrheiten: Von der Bedeutung des Leidens für den Buddhismus**

**Kompetenzen:** Die Lernenden benennen Extremvermeidung und Überwindung des Leidens als Grundlagen der buddhistischen Gedankenwelt und setzen diese aktiv in Bezug zu ihrer eigenen Lebenswirklichkeit.

**Kombination:** Da die vierte Edle Wahrheit in M 4 bereits den Achtfachen Pfad thematisiert, lassen sich Inhalte aus M 5 nahtlos an diese Einheit anschließen.

**Baustein 3****Lebensregeln des Buddhismus****M 5****Wie Buddhisten leben sollten: Der edle Achtfache Pfad****M 6****Wie Buddhisten leben sollten: Die Fünf Sittenregeln des Buddhismus****M 7****Meditationsübung: So bändigst du die Gedanken****Kompetenzen:**

Die Lernenden machen sich mit wichtigen Beispielen buddhistischer Ethik und Lebenspraxis vertraut und bringen diese in den Dialog mit ihren eigenen Überzeugungen.

**Benötigt:**

akustischer Impuls (Klangschale, Gong, o. Ä.), Timer, ggf. CD-Player

**Kombination:**

Der Vergleich zwischen den Zehn Geboten und dem Achtfachen Pfad in M 5 kann auch auf die Fünf Sittenregeln in M 6 übertragen werden.



## M 7

## Meditationsübung: So bändigst du die Gedanken

Buddhas Meditation unter einem Baum kennzeichnet die Geburtsstunde des Buddhismus. Auch heute noch ermöglicht diese Übung einen unkomplizierten Zugang zur buddhistischen Spiritualität.

### Affen im Gehirn – Wie man Ruhe ins Chaos der Gedanken bringt

Wer einfach so drauflosmeditiert, wird schon sehr bald nach dem Schließen der Augen merken, dass es im Kopf nicht ruhiger wird, sondern immer lauter. Im chinesischen Buddhismus sagt man, dass die Gedanken durch unser Bewusstsein springen, wie sich spielende Affen von Ast zu Ast hangeln. Meditation heißt aber nicht, irgendwelchen Gedanken nachzugehen. Ganz im Gegenteil: Die Gedanken sollen verstummen und der inneren Klarheit weichen.

Mit dieser Meditationsübung könnt ihr euch selbst herausfordern: Schafft ihr es, eure Gedanken zum Schweigen zu bringen?

### Meditationsanleitung

#### *Hinweise zur Sitzhaltung*

Wir sitzen aufrecht, aber entspannt. Der Rücken stützt die Sitzfläche nicht. Die Handflächen ruhen auf den Oberschenkeln. Die Fußsohlen berühren mit der gesamten Fläche den Fußboden. Wir halten den Kopf gerade, das Kinn leicht eingezogen. Die Augen sind geschlossen und bleiben während der gesamten Zeit geschlossen.

#### *Hinweise zur Atmung*

Wir zählen unsere Atemzüge von eins bis zehn. Wir atmen langsam und ruhig durch die Nase ein. Wenn wir dann ausatmen, zählen wir „zwei“. Wir atmen ein, wir atmen aus: „zwei“. Wir atmen ein, wir atmen aus: „drei“. Dies machen wir, bis wir bei zehn angekommen sind. Dann beginnen wir wieder bei eins.

Wenn wir zwischendurch bemerken, dass unsere Gedanken abgeschweift sind, bringt uns das Zählen der Atemzüge wieder zurück zur Übung. Wir beginnen dann jedes Mal erneut bei „eins“. Schaffen wir es, unsere Atemzüge mehr als bis zehn zu zählen, ohne dass wir abdriften?

#### *Anfang und Ende der Übung*

Die Übung beginnt und endet mit einem hörbaren Signal, z. B. einem Gong oder einer Klangschale. Wenn die Übung endet, lässt die Augen noch für einen kurzen Moment geschlossen und kehrt ganz langsam ins Alltagsbewusstsein zurück. Öffnet dann langsam die Augen, blinzelt ein bisschen, atmet kräftig durch und streckt euch ein wenig.



© skynesher/Stock/Getty Images Plus



# 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**