

Nach dem Film:

Nach dem Film könnte man mit den Schülern die Meditation im Film per Selbsterfahrung erproben. Sie wurde von mir in Anlehnung an die Einführung in die Meditationspraxis des buddhistischen Hauses in Berlin-Frohnau gestaltet.

Zum Arbeitsbogen:

An die Frage 4 des AB's sollte sich ein UG anschließen. Da unseren Schülern asiatische Religionen erst einmal fremder sind als unsere europäischen Religionen, was zu vorschneller Ablehnung führen kann, erscheint es sinnvoll, das UG durch Beispiele aus der Schülerwelt zu konkretisieren und zu öffnen.

So kann man folgende Situationen ins Gespräch einbringen:

- a) *Ich möchte unbedingt mit einem bestimmten Mädchen/Jungen aus meiner Klasse befreundet sein, aber ich interessiere ihn/sie einfach nicht.
Wie geht die Geschichte weiter, wenn ich*
- *es aber unbedingt erzwingen will,*
 - *wenn ich akzeptiere, dass es nix wird und loslasse und mich evtl. anders orientiere.*
- b) *Ich will unbedingt ein neues Handy zu Weihnachten. Aber die Eltern haben nicht genug Geld. Stattdessen schenken sie mir einen Ausflug mit einem Freund meine Wahl in einen angesagten Freizeitpark. Wie geht diese Geschichte in beiden Fällen weiter.*

Von dem Gedanken des von sich selbst Absehens kann man dann auch das daraus folgende „allumfassende Mitleid“ im Buddhismus ableiten. Auch hier hilft eine Konkretisierung aus der Alltagswelt:

Ich selbst hab große Angst vor der nächsten Mathearbeit, bin total mit mir beschäftigt. So merke ich gar nicht, wie meine Freundin ganz traurig und still neben mir sitzt, weil ihr Hamster gestorben ist.

In diesen Bereich gehören auch die Prinzipien des **Vegetarismus** und der **fehlenden Mission** (Begierde, andere zu sich rüber zu ziehen), die für Buddhisten charakteristisch sind.

Eine weitere Vertiefung des Gedankens kann die Auseinandersetzung mit dem Nirwanabegriff sein. **Dies aber nur bei älteren Schülern.** Das Ideal des Verlöschens als letzte Konsequenz des Gedankens des Loslassens.

