

I.A.33

Mensch sein – Mensch werden

Sinn suchen, Gott begegnen – Sinnstiftende Impulse für ein erfülltes Leben

Stephanie Fernandez-Lesage, Claudius Kretzer



© Elena Kurkutova/iStock/Getty Images Plus

Sinn empfinden wir, wenn wir unser Leben als stimmig und selbstbestimmt erfahren, wenn wir eine Spur hinterlassen, unserer Berufung folgen. Wenn wir dem, was unser Herz berührt, was uns lebendig sein lässt, Ausdruck verleihen können. Dabei ist egal, ob wir unsere Berufung im Beruf, in der Familie oder ehrenamtlich ausleben. Was zieht mich meine Sehnsucht? Warum bin ich da? In welchen Tätigkeiten liegt meine verborgene? Wie kann ich mich mit meinen Begabungen in diese Welt einbringen? Diese Reihe lädt ein, existenzielle Fragen auf die Spur zu kommen

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 9/10

Dauer: 5 Doppelstunden, auch als Einzelstunden einsetzbar

Kompetenzen: eigene Bedürfnisse und Bedürfnisse anderer reflektieren, philosophische Positionen zur Sinnfrage inhaltlich erfassen und bewerten; sinnstiftende Antworten verschiedener Religionen erörtern; falsche Sinnversprechen identifizieren; den Wert von Arbeit für das eigene Leben beurteilen, Handlungsoptionen und Hilfestellung bei Suizidgedanken aufzeigen

Thematische Bereiche: Bedürfnisse, Sinn des Lebens, Religionen, Esoterik, Arbeit, Suizid

Methoden: Bildanalyse, (Internet-)Recherche, Diskussion, Mindmap, Brief schreiben, Gedicht verfassen, Gruppenpuzzle

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema: Was brauche ich wirklich? – Der Mensch und seine Bedürfnisse

M 1 Was braucht der Mensch wirklich? – Diogenes von Sinope

M 2 Ich bin Paddy Kelly – Leben ist Veränderung

M 3 Was brauchen wir? – Die Bedürfnispyramide nach Maslow

Inhalt: Was ist lebensnotwendig? Was stiftet Sinn? Was befriedigt uns? Was ist Ballast? Worauf können wir verzichten? Mit Hilfe der Bedürfnispyramide Maslows vergleichen die Lernenden die Lebensentwürfe von Diogenes und Patrick Kelly und erörtern, was ihnen wichtig und wesentlich ist.

Vorbereiten: Die Abbildung von Diogenes auf M 1 vergrößern und groß präsentieren.

3./4. Stunde

Thema: Was ist der Sinn des Lebens? – Antworten aus Philosophie und Religion

M 4 Nur der Mensch fragt nach dem Sinn – Platon I

M 5 Wie wird der Mensch? – Platon II

M 6 Wie stiften Religionen Sinn? – religiöse Antwortoptionen

Inhalt: Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit exemplarisch ausgewählten philosophischen und religiösen Antwortmöglichkeiten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens auseinander.

Vorbereiten: Möglichkeit zur Internetrecherche

5./6. Stunde

Thema: Wenn Sinnfindung zum Kommerz wird – Die Esoterikszene

M 7 Eitsche Sinnversprechen – Beispiel: Pascal Voggenhuber

M 8 Kritik an Pascal Voggenhuber

Inhalt: Anhand des Beispiels Pascal Voggenhuber setzen sich die Lernenden kritisch mit den Sinnversprechen der Esoterikszene auseinander. Sie entwickeln einen Leitfaden, sinnstiftende Angebote kritisch zu prüfen.

Vorbereiten: Interaktives Whiteboard/Beamer, Möglichkeit zur Internetrecherche

7./8. Stunde

Thema: Arbeit – Sinnstiftendes Element im Leben?

M 9 Wie verbringe ich meinen Tag? – Eine Zeitleiste

M 10 Arbeiten, um zu leben? – Oder leben, um zu arbeiten?

M 11 Generation Z – Was erwartet den Arbeitsmarkt?

M 12 Sinnvoll handeln – Übernimm ein Ehrenamt!

Inhalt: Welche Bedeutung hat Arbeit für uns? Anhand ihrer Tageseinteilung reflektieren die Lernenden die Bedeutung von Arbeit und Freizeit für ein sinnerfülltes Leben. Sie diskutieren die Erwartungen der Generation Z an den Arbeitsmarkt und reflektieren, wie sie sich ihren Arbeitsalltag später einmal vorstellen. Abschließend informieren sie sich über ehrenamtliche Tätigkeiten und präsentieren diese im Kurs.

Vorzubereiten: Möglichkeit zur Internetrecherche, aktuelle Stellenanzeigen

9./10. Stunde

Thema: Wenn das Leben sinnlos scheint – Sinnsuche und Suizid

M 13 Wie fülle ich meine Zeit? – Sinn im Leben finden

M 14 Wenn der Sinn fehlt – Suizidgedanken

M 15 Suizidgedanken hatte fr

M 16 Der Sinn des Lebens – Meine Antwort

Inhalt: Die Lernenden diskutieren, was dem Leben Sinn gibt. Sie recherchieren Anlaufstellen für Hilfesuchende und Suizidgefährdete und bereiten die Informationen adressatengerecht auf.

Vorzubereiten: Interaktives Whiteboard/Beamer, Möglichkeit zur Internetrecherche

M 1

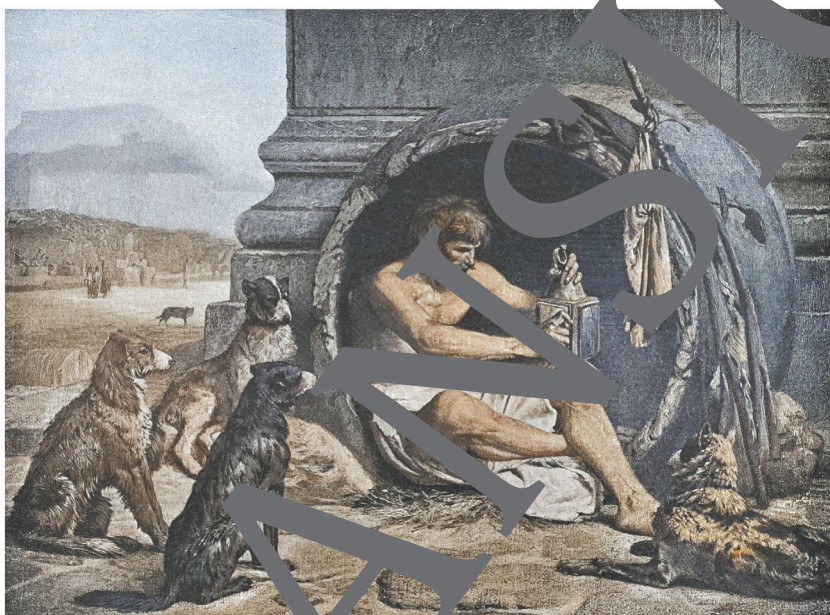
Was braucht der Mensch wirklich? – Diogenes von Sinope

Was macht uns glücklich? Was brauchen wir wirklich? Was ist mir wichtig? Und was ist nicht? Balle...
Es lohnt sich, sich diese Fragen ab und an zu stellen und ehrlich mit sich selbst zu sein.

Aufgaben

1. Notiere zehn Dinge, auf die du in deinem Leben nicht verzichten möchtest.
2. Beschreibe, was du auf dem Bild siehst. Stelle Vermutungen an, wie der Mann lebt.
3. Lies den Infotext. Erläutere, was die Anekdote von Alexander und Diogenes über dessen Verständnis des Lebens aussagt. Leite Empfehlungen daraus ab für Menschen heute.
4. Betrachte nun noch einmal deine Liste. Streiche die Dinge, die du eigentlich nicht benötigst.

Wie lebte Diogenes von Sinope?



© microman6 / iStockphoto.com

Wer war Diogenes?

Abgebildet ist der antike griechische Philosoph Diogenes von Sinope. Diogenes lebte von ca. 400 v. Chr. bis 323 v. Chr. Über die historische Person ist wenig bekannt. Dafür sind unzählige Erzählungen überflogen, die sich mit dem um seine alternative Lebensweise ranken. Er soll, so sagt man, als Bettler auf dem öffentlichen Marktplatz gelebt haben. Geschlafen habe er in einer Tonne. Eine Anekdote besagt, beschämt habe er einen Becher und seine Essschüssel weggeworfen, als er Kinder beobachtete, die aus den Töpfen tranken. Von da an habe er aus einem ausgehöhlten Brotlaib gegessen. Die bekannteste Anekdote erzählt vom Aufeinandertreffen mit Alexander dem Großen, der Diogenes einstmals begegnete. Alexander begrüßte ihn und fragte, ob er eine Bitte habe, die er ihm erfüllen könne. Diogenes entgegnete: „Geh mir nur ein wenig aus der Sonne!“

Worauf ich nicht verzichten mag

- | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|-----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 3. _____ | 4. _____ | 5. _____ |
| 6. _____ | 7. _____ | 8. _____ | 9. _____ | 10. _____ |

Was brauchen wir? – Die Bedürfnispyramide nach Maslow

M 3

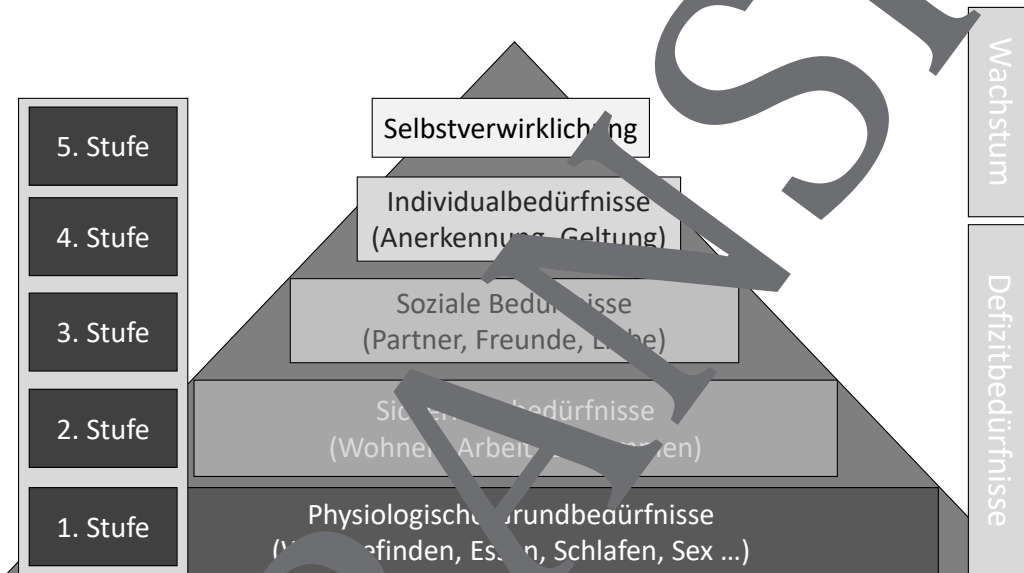
Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow fasste die menschlichen Bedürfnisse in Form einer Pyramide zusammen. Er fand heraus, dass einige Motive einen höheren Stellenwert haben als andere. Essen beispielsweise ist überlebensnotwendig. Es gehört zu den Grundbedürfnissen. Die Nichterfüllung von Defizitbedürfnissen ruft physische und psychische Störungen hervor. Wachstumsbedürfnisse, weiter oben in der Pyramide angesiedelt, können nie befriedigt werden.

Aufgaben

1. Beschreibe die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow.
2. Vergleiche die fünf Grundbedürfnisse nach Maslow mit den Zielen von Paddy Kelly während seiner Zeit im Kloster. Notiere sie rechts in der Tabelle. Fülle dann die linke Spalte aus.
3. Erkennst du Parallelen zwischen Diogenes und Paddy Kelly während seiner Zeit im Kloster? Lege dar, auf welche Bedürfnisse beide bewusst verzichteten und was sie sich dafür erhofften.



Die Bedürfnispyramide nach Maslow



© RAABE 2023

Bedürfnisse nach Maslow

Grundbedürfnis	Diogenes	Paddy Kelly
Selbstverwirklichung		
Individualbedürfnisse		
Soziale Bedürfnisse		
Sicherheitsbedürfnisse		
Grundbedürfnisse		



M 4

Nur der Mensch fragt nach dem Sinn – Platon I

Was ist der Sinn des Lebens? Diese Frage beschäftigt Menschen von Beginn an.

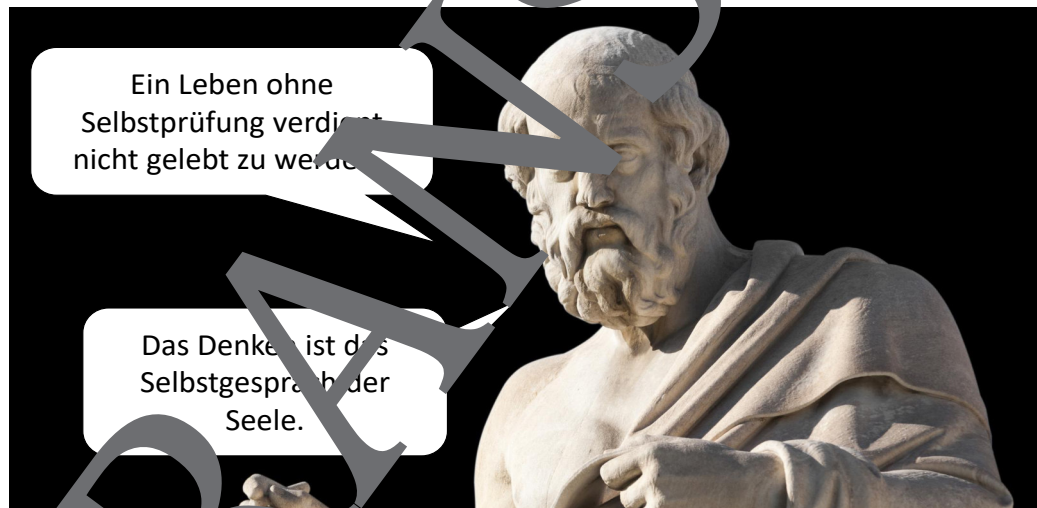
Aufgaben

1. Erläutere die Aussagen Platons. Lege dar, welche Bedeutung Denken für Platon hat.
2. Notiere Fragen, die dich in Bezug auf dein Leben beschäftigen.

Die Frage nach dem Sinn – Warum existiert der Mensch? Warum bin ich da?

Kaum eine Frage ist so grundlegend wie diejenige nach dem Sinn des Lebens. Schaut man genau hin, so ergeben sich zwei Fragefelder: Die erste Frage ist diejenige nach einem objektiven Sinnkriterium. Warum existieren wir Menschen? Welche Rolle spielen wir im Universum? Die zweite Frage bezieht sich darauf, welchen Sinn jede und jeder Einzelne dem eigenen Leben gibt. Was ist für mich ein sinnvolles Leben? Worauf ist es ausgerichtet? Im Fokus steht hier die Frage nach der individuellen Lebensgestaltung, die jede und jeder nur für sich beantworten kann. Bemerkenswert ist, dass die Fähigkeit, über den Sinn des Lebens nachzudenken, nur dem Menschen eigen ist. Sie ist ein Alleinstellungsmerkmal des Menschen.

Platon (ca. 428 v. Chr. bis ca. 347 v. Chr.)



© araelf/istock/Getty Images Plus

... im Leben was ist ...



© mihailomilovanovic/E+.

Wie wird man glücklich? – Platon II

M 5

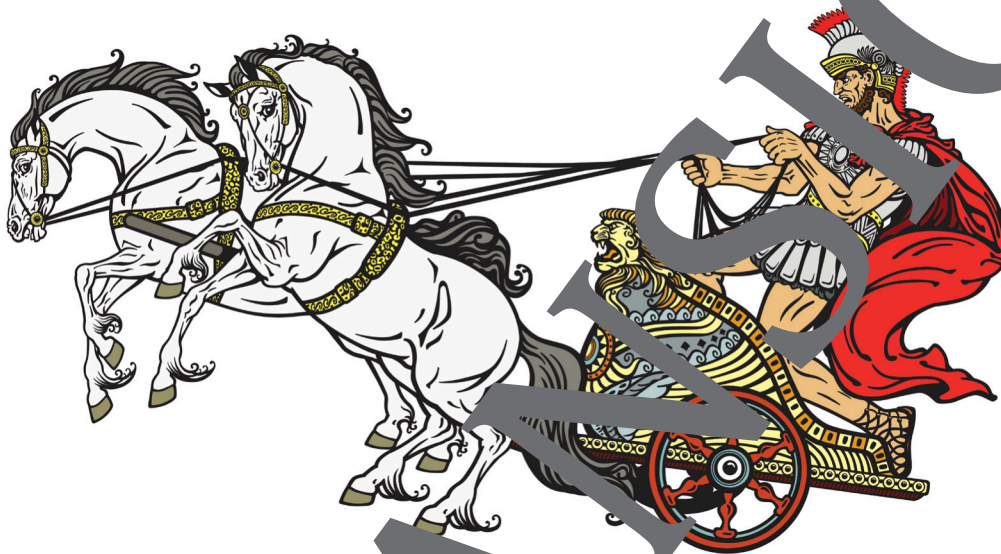
In seinem Werk „Phaidros“ lässt Platon seinen Lehrer Sokrates und dessen Freund Phaidros ins Gespräch kommen. Dabei erklärt Sokrates Phaidros das Wesen der menschlichen Seele.

Aufgaben

1. Erläutere was passiert, wenn Wagenführer und Pferde nicht im Einklang sind.
2. Nach Platon lenkt die Vernunft den Seelenwagen. Sie bringt die anderen beiden Seelenteile in Einklang miteinander. Überlegt zu zweit ein Beispiel für eine Entscheidungssituation. Benenne die drei Seelenteile. Erarbeitet dann eine euch glücklich machende Entscheidung.



Platons Bild vom Seelenwagen



© insima/iStock/Getty Images Plus

Was ist der Sinn des Lebens nach Platon?

Nach Platon besteht der Sinn des Lebens darin, „glücklich“ zu sein. Glück galt ihm als das höchste zu erstrebende Gut. Glück aber erfahren wir nur, wenn wir mit uns im Reinen bzw. im Gleichgewicht sind. Wie können wir diesen Zustand erreichen? Platon stellt sich die menschliche Seele als unsterblich und aus drei Teilen bestehend vor: Vernunft, Mut und Begierden. Diese drei Seelenteile müssen, so Platon, in Einklang miteinander stehen. Dies veranschaulicht er am Bild des Seelenwagens. Der Wagenlenker steht für die Vernunft, ein Pferd für den Mut, das andere für die Begierden. Der Wagenlenker, die menschliche Vernunft, muss nun dafür sorgen, dass weder Begierden noch Mut die Überhand gewinnen. Ein Beispiel: Anna knurrt im Unterricht der Magen. Nun muss ihre Vernunft entscheiden, ob sie mutig ist und unter der Schulbank einen Bissen in das Pausenbrot riskiert oder ob sie abwartet, und die Hunger bis zur Pause aushält. Wahrscheinlich wird sie sich vernünftigerweise dafür entscheiden zu warten, um keinen Ärger zu bekommen.

© RAABE 2023

Aufgaben

4. Bildet Gruppen. Bearbeitet jeweils einen Kurztext.
5. Erklärt den zentralen Begriff, dessen Bedeutung im Text entfaltet wird. Legt dar, welche Sinnfragen durch den Begriff im christlichen Kontext beantwortet werden.
6. Tragt alle Informationen zusammen. Tauscht euch aus: Worin liegt aus christlicher Sicht der Sinn des Lebens? Fasst eure Ergebnisse in der Übersicht in Stichworten zusammen.

**Gruppe 1: Geschöpflichkeit**

Gott hat alles geschaffen, Himmel und Erde, alles, was lebt. Auch der Mensch ist ein Geschöpf Gottes im christlichen Verständnis. Ihm verdankt er sein Dasein. Jeder Mensch ist von Gott gewollt, geliebt, getragen. Jeden hat er bei seinem Namen gerufen. Niemand von uns ist ein Zufallsprodukt der Evolution. Darauf dürfen wir vertrauen. Vor allem anderen, das Gott schuf, kommt dem Menschen eine besondere Stellung zu innerhalb der Schöpfung. Ihm ist die Schöpfung anvertraut. Er trägt Verantwortung, für das, was ihn umgibt. Er ist beseelt, mit Geist begabt. Der Mensch kommt in Gott sein Gegenüber. Darin liegt seine Würde begründet.

Gruppe 2: Erlösung

Getauft auf Jesus Christus haben wir Teil an der Erlösung. Dennoch erfahren wir die Welt, in der wir leben, als unerlöst, zerrissen von Krieg, Hass und Gewalt, geprägt von unheimlichem Leid. Wie das verheißene Reich Gottes, das angebrochen aber noch nicht vollendet ist, erfahren wir Erlösung im Alltag unter den Bedingungen unserer Begrenztheit. Wir erfahren Erlösung als Verheißung. Anteil haben wir an der Erlösung im Hier und Jetzt, wenn wir handeln, wie es uns geheißen und vorgelebt hat. Wir dürfen, wir sollen an ihr mitwirken. Denn Erlösung begreifen Christen als dialogisches Geschehen zwischen Gott und Mensch. Sie geht ohne den Menschen, aber auch nicht allein durch ihn. Sie wird dem Menschen von Gott geschenkt. Erlösung fordert Glaube, Nachfolge und Liebe.

Gruppe 3: Menschliche Freiheit

Der Mensch ist frei, Entscheidungen zu treffen. Zugleich sieht er sich in der Welt als begrenzt. Eingeschränkt sind wir in unserem Handeln und Wollen, beschränkt in Bezug auf das, was wir wissen und verstehen. Krankheit und Leid setzen unseren Möglichkeiten, unserem Leben Grenzen. Wahre Freiheit, so der christliche Glaube, kann nur Gott schenken. Gottes Liebe erlöst uns aus unserer Ichbezogenheit, befreit uns von Hass und Angst. Gottes Liebe befähigt uns zur Nächstenliebe, zum Neubeginn. Gottes Gebote folgen, wie Fremde, gelingt.

Gruppe 4: Eschatologie

Christen glauben, dass das Leben mit dem Tod nicht endet. Es gibt ein „Eschaton“, ein letztes, gutes Ende. Geschichte hat ein Ziel, eine Richtung. Darum ist, was wir tun, nicht gleichgültig. Wir tragen Verantwortung für unser Handeln in der Welt, für die uns anvertraute Schöpfung. Orientieren wir uns an Gottes Geboten, kann alles gut werden. Dann werden wir teilhaben an Gottes himmlischer Seligkeit, leben in Gemeinschaft mit Gott. Das gilt auch für diejenigen, die sich gegenüber Gott verschließen. Auch sie dürfen hoffen auf Gottes grenzenlose Barmherzigkeit, wie wir alle. In Gottes Gegenwart ist Läuterung, Reifung und Wachstum möglich, bis zum Schluss.

Autoren:

Arbeiten, um zu leben? – Oder leben, um zu arbeiten?

M 10

Arbeit bestimmt einen großen Teil des menschlichen Lebens. Doch welchen Stellenwert sollte Arbeit haben? Und wie kann Arbeit sinnstiftend sein?

Aufgaben

1. Lies den Text. Formuliere eine Antwort auf die in der Überschrift formulierte Frage.
2. Vervollständige den Satz: „Arbeit ist für mich ...“
3. Lies den „Mythos von Sisyphus“. Erzähle die Geschichte in eigenen Worten nach.
4. Erläutere auf Grundlage des Mythos, was mit dem Begriff „Sisyphus-Arbeit“ gemeint ist.
5. Diskutiert zu zweit, ob eine „Sisyphus-Arbeit“ sinnstiftend sein kann.
6. Erläutere, worin für Camus die „Chance“ im Überduss über eine Sisyphusarbeit liegt.

Arbeiten wir, um zu leben? Oder leben wir, um zu arbeiten?

Manche Menschen definieren sich nur über ihre Arbeit. Anderen ist sie Mittel zum Zweck. Manche wollen nur Geld verdienen, um die eigenen Bedürfnisse stillen zu können. Am Ende wissen nach Eintritt ins Rentenalter nichts mehr mit sich anzufangen, weil ihnen die Arbeit, der sinnstiftende Faktor, fehlt. Kann der Mensch ohne Arbeit nicht sein? Kann Arbeit – umgekehrt – so befriedigend sein, dass wir Sinn aus ihr allein beziehen? Dem Meinungsforschungsinstitut YouGov zufolge stimmen 93 Prozent der Bevölkerung der Aussage „Ich arbeite, um zu leben“ zu. Nur eine Minderheit ist überzeugt, dass sie „lebt, um zu arbeiten“. 90 Prozent der Befragten war ein sicherer Arbeitsplatz wichtiger als Karriere und persönliche Entwicklung.

Was meint der Begriff „Sisyphus-Arbeit“? – Eine Überlegung

Der Begriff „Sisyphus-Arbeit“ geht auf eine Geschichte aus der griechischen Mythologie zurück. Er steht sinnbildlich für eine sinnlose Arbeit. Wer war Sisyphos? Sisyphos soll ein König aus Korinth gewesen sein, der um 1400 v. Chr. lebte. Immer wieder hatte er die Götter verärgert. Zur Strafe beschlossen diese, ihn einen riesigen Felsbrock an einen Berg hinaufrollen zu lassen. Aber – kurz bevor er den Gipfel erreicht hatte – immer wieder abrutschte und ins Tal zurückrollte. Immer wieder begann Sisyphos mit seiner sinnlosen Arbeit, in dem Wissen, dass es sonst war.



Bild: © Yuran/iStock/Getty Images Plus

Camus: Der Mythos des Sisyphus

Manchmal wirzen die Kulissen ein. Aufstehen, Straßenbahn, vier Stunden Büro oder Fabrik, Essen, Straßenbahn, vier Stunden Arbeit, Essen, Schlafen, Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, immer der selbe Rhythmus – das ist meist ein bequemer Weg. Eines Tages aber erhebt sich das „Warum“, und mit diesem Überduss, in den sich Erstaunen mischt, fängt alles an. „Fängt“ – das ist wichtig. Der Überduss steht am Ende der Handlungen eines mechanischen Lebens, gleichwohl löst er aber auch eine Bewusstseinsregung ein. Er weckt das Bewusstsein und fordert den nächsten Schritt heraus.

Text: Camus, Albert: *Der Mythos des Sisyphos*. Deutsche Übersetzung von Vincent von Wroblewsky. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1999. S. 22 f.

Sinnvoll handeln – Übernimm ein Ehrenamt!

M 12

Neben dem Beruf gibt es auch andere Möglichkeiten, sich sinnvoll zu betätigen. Eine Möglichkeit ist die Übernahme eines Ehrenamts.

Aufgaben

1. Wähle nach deinem Interesse einen Bereich aus, in welchem du dich gerne engagieren würdest. Recherchiere, welche Organisationen in diesem Bereich tätig sind.
2. Wähle eine der Organisationen aus. Stelle sie in einer Präsentation vor.
3. Lege dar, ob du dir die Übernahme eines Ehrenamtes vorstellen könntest.

Was ist ein Ehrenamt? – Eine Begriffsdefinition

Wer ehrenamtlich tätig ist, übernimmt eine Aufgabe oder ein Amt unentgeltlich. Er engagiert sich für die Allgemeinheit.

Warum sollte ich mich ehrenamtlich engagieren?



Es gibt unterschiedliche Gründe, sich für ein Ehrenamt zu entscheiden. Manche Menschen suchen nach Möglichkeiten, in der Freizeit etwas „Sinnvolles“ zu tun. Andere haben Freude daran, sich mit Gleichgesinnten zu engagieren. Einige spekulieren darauf, dass der Nachweis einer ehrenamtlichen Tätigkeit im Lebenslauf bei der Suche nach einer Stelle einmal helfen könnte, eine Stelle zu finden und sich von anderen abzuheben.

Aus welchen Tätigkeitsbereichen kann ich wählen?



Ehrenämter sind vielfältig. Sie finden sich in den Bereichen Gesundheit, Soziales, Schule, Kindergarten, Bildungsarbeit, Umweltschutz, Naturschutz, Tierschutz, in der Politik, Kirche, Justiz und bei den Unfall- und Rettungsdiensten.

Falls ich mich für ein Ehrenamt entscheiden werde, was muss ich beachten?



Wer sich für ein Ehrenamt entscheidet, muss zuverlässig sein. Der Träger, zum Beispiel ein Verein oder die Freiwillige Feuerwehr, teilt die Aufgaben zu, die zu erfüllen sind. Er erwartet, dass diese erledigt werden. Natürlich sind auch die Erwartungen der Freiwilligen hinsichtlich Tätigkeit und Zeitaufwand zu berücksichtigen. Auch ist vorher zu klären, ob eine Person bei der ehrenamtlichen Arbeit versichert ist und wie es mit Möglichkeiten aussieht, sich fortzubilden.

Bild 1© Highwaystarz-Photography/iStock/Getty Images Plus, Bild 2 © Mayur Kakade/Moment, Bild 3: © martin_dm/E+

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de