

## I.A.2

### Anthropologie

# Wie finden wir Sinn in Notlagen? – Philosophie der Krise

Anna Kokkinidis



© RAABE 2022

© MikkelWilliam/E+

Individuelle Krisen, gesellschaftliche Herausforderungen, weltweite Notlagen – Krisen existieren, seit Menschen denken, in unterschiedlichen Formen und Dimensionen. Der Begriff „Krise“ ist ein interdisziplinärer Schlüsselbegriff, der Bereiche der Ökologie, Ökonomie, Politik, Psychologie, Medizin und Philosophie umfasst. Diese Einheit gibt Einblick in unterschiedliche Dimensionen von Krisen und lädt die Lernenden anhand von Alltagssituationen zum Diskurs ein. Sie reflektieren ihren Umgang mit kritischen Situationen und erarbeiten gemeinsam Lösungsstrategien.

#### KOMPETENZEN

**Klassenstufe:** 9/10 (G8), 9–11 (G9)

**Dauer:** 2 Unterrichtsstunden/4 Doppelstunden

**Kompetenzen:** 1. Krisentheoretische und -praktische Probleme erörtern (Sachkompetenz); 2. Verfahren zur Problemreflexion anwenden (Methodenkompetenz); 3. Den eigenen Standpunkt gegenüber anderen begründen (Urteilskompetenz); 4. Den individuellen Umgang mit Krisen reflektieren (Handlungskompetenz)

**Thematische Bereiche:** Philosophie der Krise, Sinn finden, Glück, Sprachphilosophie

**Medien:** Texte, Arbeitsblätter, Bilder

**Methoden:** Text- und Bildanalyse, Gedankenexperimente, Portfolioarbeit

## Auf einen Blick

### Die Pandemie als Bedrohung? – Texte und Grafiken im Gruppenmix-Verfahren vergleichen

1./2. Stunde

**M 1** **Die Krise als Bedrohung? – Ein Zitat bewerten** / Befinden wir uns aktuell in einer Krise? Die Lernenden nehmen Stellung zu einem Zitat von Prof. Dr. Anatol Stefanowitsch und tauschen sich darüber aus, inwiefern Sprachbilder unsere Wahrnehmung einer Situation beeinflussen.

**M 2** **Gruppe A: Ist die Pandemie eine Krise? – Text und Karikatur vergleichen** / Gruppe A untersucht einen Textauszug zum Sprachgebrauch in der Corona-Krise. Im zweiten Schritt bezieht sie ihre Ergebnisse auf eine Karikatur.

**M 3** **Gruppe B: Führen wir Krieg gegen das Virus? – Text und Karikatur vergleichen** / Gruppe B analysiert unsere Sprechweise über Krisen anhand eines Textauszuges. Im zweiten Schritt bezieht sie ihre Erkenntnisse auf eine Karikatur.

**Benötigt:** Kopieren Sie M 1 einmal und Arbeitsblatt M 2 und M 3 je im halben Klassensatz. Kopieren und zerschneiden Sie dann die Tippknoten.

**Hausaufgabe:** In der Hausaufgabe reflektieren die Lernenden ihren Wissenstand mithilfe der KWL-Methode.

### Wann führt Sprache zu Stigmatisierung? – Sprachakte reflektieren

3./4. Stunde

**M 4** **Wann führt Sprache zu Stigmatisierung? – Sprachakte reflektieren** / Anhand von Sprechblasen erörtern die Lernenden Wortneubildungen im Zusammenhang mit der Pandemie. Deutlich wird, wie die Krise unsere Sprache verändert hat.

**M 5** **Ist politische Korrektheit gefährlich? – Einen Text erschließen** / Ahmad Mansour beobachtet in der Krise Vereinfachung und Lagerbildung anstelle von Austausch und Offenheit. In arbeitsblättriger Gruppenarbeit erörtern die Lernenden seine Thesen zur politischen Korrektheit von Sprache in Bezug auf die Pandemie.

**M 6** **Brauchen wir mehr Sprechverbote? – Einen Text erschließen** / Das Problem der sozialen Stigmatisierung durch COVID-19 verdeutlicht ein Dokument, das Hilfestellung gibt bei Prävention und Bekämpfung.

**M 7** **Freiheit oder Verantwortung im Sprachgebrauch – Ein Venn-Diagramm erstellen** / Die Ergebnisse der arbeitsteiligen Teams werden im Venn-Diagramm notiert und zusammengeführt. Gemeinsam entwickeln die Lernenden Regeln für einen verantwortungsvollen Sprachgebrauch im Kontext von Krankheit und Krise.

**Benötigt:** Kopieren und vergrößern Sie die Sprechblasen aus M 4 für den Einstieg auf Folie. Kopieren Sie M 5, M 6 und M 7 jeweils im halben Klassensatz. Vergrößern Sie M 7 auf DIN A4, damit die Lernenden mehr Platz haben für ihre Notizen. Stellen Sie Kleber zur Verfügung, um die beiden Seiten des Diagramms zu verbinden.

**Hausaufgabe:** In der Hausaufgabe erörtern die Schülerinnen und Schüler konkrete Auswirkungen sozialer Stigmatisierung mithilfe eines Videos.

## 5./6. Stunde

**Kommen die großen Seuchen wieder? – Aids, Pest und Corona als Geschichte der Pandemie erörtern**

**M 8** **Kann man die Pest mit COVID-19 vergleichen? – Ein Gemälde deuten** / Wie gingen Menschen vor uns mit Krisenerfahrungen und Seuchen um? Die Lernenden beschreiben und deuten ein Gemälde von Giovanni Battista. Finden Sie Parallelen im Umgang mit Notsituationen?

**M 9** **Kommen die großen Seuchen wieder? – Aids, Pest und Corona als Geschichte der Pandemie erörtern** / In Paaren formulieren die Lernenden Überschriften für Auszüge aus einem Text des Medizinhistorikers Prof. Wolfgang O. Eckart. Sie erarbeiten einen Zeitstrahl zu Krisen und Pandemien vergangener Jahrhunderte. Deutlich wird, dass Menschen zu allen Zeiten Krisen bewältigen mussten. Krisen, so Eckart, gehören zum Leben.

**M 10** **Aus der Vergangenheit lernen – Verschwörungsmuster in historischer Perspektive** / Die Lernenden fassen typische menschliche Verhaltensmuster im Umgang mit Krankheiten und Krisen abschließend in einer Mindmap zusammen.

**Benötigt:** Kopieren Sie Arbeitsblatt M 8 auf Folie oder vergrößern Sie es als Poster. Stellen Sie den Lernenden Plakatstreifen für die Tempokarte zur Verfügung. Kopieren Sie M 9 und M 10 in Gruppenstärke. Kopieren und zerschneiden Sie die Tempokarten.

**Hausaufgabe:** Die Lernenden vergleichen ein Zitat aus Camus' Roman „Die Pest“ mit den Erkenntnissen der Unterrichtsstunde.

## 7./8. Stunde





**Mit der Philosophie durch die Krise? – Philosophische Positionen diskutieren**

**M 11** **Mit der Philosophie durch die Krise? – Philosophische Positionen diskutieren** / Die Schüler\*innen und Schüler positionieren sich zu drei philosophischen Leitfragen und vergleichen ihre Meinung mit derjenigen berühmter Philosophen.

**M 12** **Können Krisen eine Chance sein? – Individuelle Grenzsituationen reflektieren** / Die Lernenden reflektieren ihren Umgang mit der Krise, indem sie einen Brief an sich selbst verfassen.

**Benötigt:** Kopieren Sie die Arbeitsblätter M 11 und M 12 im Klassensatz. Die Unterrichtseinheit wird abschließend mithilfe der Fünf-Finger-Methode reflektiert. Die Lernenden legen ihre Hand ab und notieren wichtige Aspekte am jeweiligen Finger.

**Erklärung zu den Symbolen**

	Tauchen diese Symbole auf, sind die Materialien differenziert. Es gibt drei Niveaustufen, wobei nicht jede Niveaustufe extra ausgewiesen wird.	
 einfaches Niveau	 mittleres Niveau	 schwieriges Niveau

## Die Krise als Bedrohung? – Ein Zitat bewerten

M 1

Wie sprechen wir über die COVID-19-Pandemie? Welchen Einfluss haben die Sprachbilder, die wir verwenden, auf unsere Wahrnehmung der Situation? Der Sprachwissenschaftler Prof. Dr. Anatol Stefanowitsch befasst sich mit genau solchen Fragen. Er analysiert die Begriffe, die wir beim Sprechen über kritische Situationen verwenden, und ordnet sie ein.

### Aufgaben

1. Legt dar, welches Problem Prof. Dr. Stefanowitsch in seinem Zitat benennt.
2. Diskutiert, warum er diese Meinung vertritt.
3. Begründet, ob ihr seiner Aussage zustimmt.
4. Lest das Methodenkärtchen. Bearbeitet M 2 und M 3 arbeitsteilig wie dort beschrieben.



### Wie bewertet Prof. Dr. Anatol Stefanowitsch die aktuelle Situation?



Anatol Stefanowitsch @astefanowitsch 25. März

Ich kann mich nur wiederholen: Die Pandemie ist keine Krise, sie ist das Chaos.

Zitat aus: Stefanowitsch, Anatol, am 25.03.2021 auf Twitter. Zu finden unter: <https://twitter.com/astefanowitsch> [zuletzt geprüft am 12.11.2021].

### Wie vergleiche ich Texte und Grafiken im Gruppenmix-Verfahren? – Lern-Methodenkarte

#### Wie führt ihr das Gruppenmix-Verfahren durch?

1. Bildet eine Expertengruppe aus insgesamt vier Personen.
2. Lest den euch zugewiesenen Text.
3. Beantwortet dann folgende Fragen zum Text schriftlich:
  - Wie lässt sich die Kernthese des Textes zusammenfassen?
  - Welche Antwort gibt der Text auf die Frage, wie Sprachbilder unsere Wahrnehmung beeinflussen?
  - Welche Funktion haben Sprachbilder nach Ansicht des Autors?
4. Beschreibt und analysiert die Karikatur, indem ihr diese auf den zuvor gelesenen Text bezieht. Arbeitet Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Text und Karikatur heraus.

#### Wie gestaltet ihr ein kreatives Plakat?

1. Überlegt, wie ihr euer Expertenwissen am besten auf einem Plakat präsentiert (z. B. mithilfe von Mind Maps, eines Text-Bild-Vergleichs, eines Begriffsnetzes etc.).
2. Achtet auf eine interessante und einfallsreiche Sprache, Schriftart und Schriftgröße, sinnvolle, das Plakat gut gliedernde Überschriften, aussagekräftige Bilder und Farben.
3. Gliedert die einzelnen Abschnitte sinnvoll. Hebt wichtige Informationen hervor.
4. Lasst Platz für Stichpunkte, die ihr nach eurem Vortrag eventuell ergänzen wollt.

#### Wie bereitet ihr euren Vortrag vor? Und wie wertet ihr ihn aus?

1. Bildet eine neu gemischte Gruppe und bereitet euch auf euren Vortrag vor.
2. Benennt inhaltliche Gemeinsamkeiten und Unterschiede zum anderen Text.
3. Präsentiert eure Ergebnisse auf den Plakaten fest und ergänzt diese.



## M 4

## Wann führt Sprache zur Stigmatisierung? – Sprechakte reflektieren

Das Leibniz-Institut für deutsche Sprache (IDS) in Mannheim sammelte 1000 Wortneubildungen, welche während der COVID-19-Pandemie entstanden. Manche Begriffe sind amüsant, andere zeigen eine Radikalisierung. Aus Sicht von Sprachwissenschaftlern, Philosophinnen und Soziologen wird die veränderte Sprache auch gesellschaftliche Folgen haben.

### Aufgaben

1. Beschreibt die Gefühle und Gedanken, welche die Texte in den Sprechblasen bei euch wecken.

---



---



---

2. Welche Begriffe findet ihr problematisch, welche harmlos? Begründet eure Wahl.

---



---



---

3. Stellt Vermutungen an: Welche gesellschaftlichen Folgen könnte die Verwendung der Begriffe nach sich ziehen?

---



---



---

4. Wie sollte man mit problematischen Begriffen umgehen? Begründet eure Vorschläge.

---



---



---

### Wie gehen wir in der Pandemie? – Einige Sprechblasen

Das ist ein Wuhan-Virus! Dieses chinesische Virus bringt uns Unglück!

Wie viele Covid-19-Opfer gibt es bereits?

Es gibt einen Verdachtsfall in meiner Klasse.

Typisch Ausländer. Die leben auf engstem Raum!

Kein Wunder, dass ich mich bei dem angesteckt habe.



## Ist politische Korrektheit gefährlich? – Einen Text erschließen

M 5

In Deutschland herrscht Meinungs- und Redefreiheit. Seit 40 Jahren diskutieren wir jedoch, welche Ausdrucksweise politisch korrekt ist. Im Folgenden geht es um die Frage, ob die Forderung, politisch korrekte Begriffe zu verwenden, zu einem Sprachverbot führt und die Gesellschaft spaltet. Der Autor Ahmad Mansour bezieht den Diskurs auf die aktuelle COVID-19-Pandemie und die damit verbundenen sprachlichen Tabuzonen.

### Aufgaben

1. Gib in eigenen Worten die These wieder, die der Autor im Text vertritt.
2. Lege die Beispiele dar, die er für seine These anführt.
3. Begründe, ob du seiner Meinung zustimmen kannst.



### Wer ist Ahmad Mansour?

Ahmad Mansour wurde 1976 in Kfar Saba geboren. Er besitzt die israelische und die deutsche Staatsbürgerschaft. Er arbeitet als Diplompsychologe und Autor in Berlin. 2018 gründete er die Mansour-Initiative für Demokratieförderung und Extremismusprävention (MIND prevention). Diese führt verschiedene Veranstaltungen zur Prävention von Rassismus, Antisemitismus und Hass durch. Dabei arbeitet er mit Insassen von Justizvollzugsanstalten, Geflüchteten und Schülerinnen und Schülern zusammen.



Bild © Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0

### Text A: Polarisierung in der Coronadebatte: Es gibt moralische Tabuzonen

Nach Migranten und Klima wird nun die Coronadebatte über Corona polarisiert – gefährlich für die Demokratie und schädlich für zwangserkrankte Patienten.

Bei den Themen Migration, Islam, Klima und nun auch bei Corona fällt eines auf: Vereinfachung und Lagerbildung. Alles oder nichts, schwarz oder weiß, moralisch gegen unmoralisch, gut gegen Böse. Exklusivitätsanspruch auf allen Seiten statt Austausch von Argumenten und Offenheit. [...]

Wie weit das reicht zeigt sich am Beispiel der Debatte über die hohen Zahlen von an Covid-19 erkrankten Menschen mit Migrationshintergrund auf den Intensivstationen. Laut Bild hat der Leiter des Robert Koch-Instituts, Lothar Wieler, die Berichterstattung über die hohen Zahlen an schwer erkrankten Patienten mit Migrationshintergrund tabuisiert – aus Angst vor Rassismus.

Darauf angesprochen sagte er, diese Informationen bezögen sich auf einen informellen Austausch mit Chefarzten dreier Kliniken, allgemein lägen solche Daten aus Datenschutzgründen nicht offen. Man merkte ihm sein Unbehagen an. Die Quelle des Unbehagens blieb nicht lange verborgen. Der türkisch-islamische Verband Ditib erhob am nächsten Tag schwere Vorwürfe. Es sei „unredlich und unprofessionell“, die Verantwortung für die Pandemie auf die Minderheiten zu schieben. Das ist das typische Muster: Kläger, selbsternannte Opfer und Vogel-Strauß-Politik.

Keine Frage, es ist nicht einfach, über solche Themen zu sprechen, ohne dass Rassisten die Argumente kapern. Jedoch gehört zur Wahrheit auch, dass die AfD trotzdem wenige



## Freiheit oder Verantwortung im Sprachgebrauch – Ein Venn-Diagramm erstellen

M 7

Sowohl Ahmad Mansour als auch der Leitfaden von UNICEF, WHO und IFCR setzen sich mit dem Problem von Freiheit und Verantwortung im Sprachgebrauch auseinander. Für uns stellt sich die Frage, welche praktischen Maßstäbe sich für den Umgang mit Worten im Kontext von Krankheit und Stigmatisierung ergeben.

### Aufgaben

1. Fasst eure Ergebnisse stichpunktartig im Venn-Diagramm unten zusammen. Schneidet das Diagramm dann entlang der Linie aus.
2. Bildet nun Paare. Legt eure beiden Diagramme zusammen. Notiert im gemeinsamen Kästchen in der Mitte, welche Regeln für den Sprachgebrauch aus dem Text abgeleitet werden können.



### Text A: Polarisierung in der Corona-Debatte: Moralische Tabuzone



### Text B: Soziale Stigmatisierung durch COVID-19



### Was ist ein Venn-Diagramm?

Ein Venn-Diagramm dient innerhalb der Mengenlehre der grafischen Darstellung zweier Mengen. Mit diesem Diagramm lassen sich Mengenbeziehungen wie Schnittmengen veranschaulichen.



## Kann man die Pest mit COVID-19 vergleichen? – Ein Gemälde deuten

M 8

Immer wieder bedrohten Seuchen und Pandemien die Menschheit. Wie ging man in vergangenen Zeiten mit Krankheiten um? 1759 schuf Giovanni Battista Tiepolo, einer der bedeutendsten venezianischen Maler des Barock und des Rokoko, das Hochaltarbild „Die heilige Thekla betet für die Pestkranken“. In unserem Kontext ist vor allem die Frage interessant, ob sich Parallelen zur aktuellen Corona-Krise im Bild finden.

### Aufgaben

1. Beschreibt das Gemälde von Giovanni Battista Tiepolo.
2. Interpretiert die Darstellung, indem ihr über die mögliche Bedeutung diskutiert.

### Wahlaufgaben:

- a) Formuliere einen passenden Titel für das Gemälde. Begründe deinen Vorschlag.
- b) Wähle mindestens zwei Figuren auf dem Gemälde aus. Verfasse von ihrer Sicht eine Sprech- oder Gedankenblase. Was beschäftigt sie im dargestellten Augenblick wohl?
- c) Lässt sich das Bild auch auf die COVID-19-Pandemie übertragen und mit der aktuellen Situation vergleichen? Begründe deine Meinung.
- d) Schon fertig? Dann hole dir eine Tempokarte.

### Giovanni Battista Tiepolo: Die heilige Thekla kümmert sich um die Pestkranken



Ausschnitt aus dem Gemälde von Battista, G. (1696–1770): Die heilige Thekla betet für die Pestkranken.  
© Images/CORBIS photo.

### Auf der Tempokarte findest du eine weiterführende Aufgabe

Stell dir vor, du bist eine Künstlerin bzw. ein Künstler und du möchtest ein Gemälde zur aktuellen Situation in der COVID-19-Pandemie malen. Welche Farben, Personen, Stimmungen, Gegenstände würdest du aufnehmen, um die Situation darzustellen?



M 9

## Kommen die großen Seuchen wieder? – Aids, Pest und Corona als Geschichte der Pandemie erörtern

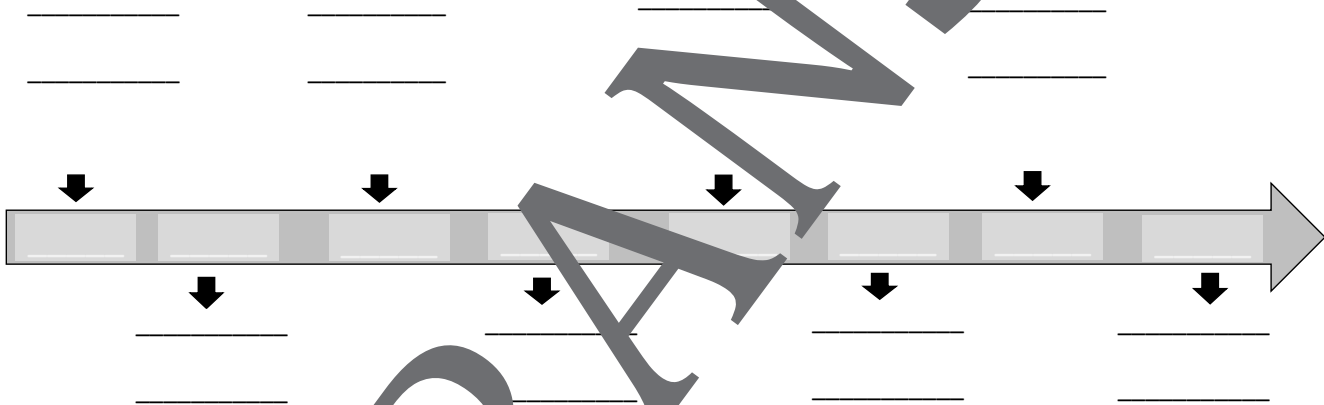
Vieles, was wir gerade während der COVID-19-Pandemie erleben, hat sich bereits in früheren Jahrhunderten ereignet. Der Blick auf unterschiedliche Seuchen und Pandemien aus der Vergangenheit zeigt, dass Krisen nichts Außergewöhnliches sind. Auch im Umgang mit Krankheiten zeigen sich viele Parallelen. Genau das erforscht der Medizinhistoriker Prof. Wolfgang Uwe Eckart.

### Aufgaben

1. Bildet Paare. Lest euren Auszug aus dem Text des Medizinhistorikers Prof. Eckart.
2. Formuliert passende Überschriften für die jeweiligen Abschnitte.
3. Notiert im Zeitstrahl, mit welcher Krise sich die Menschen in welchem Jahr auseinandersetzen mussten. Notiert im zweiten Schritt auch die im Text genannten Folgen der jeweiligen Krise.
4. Notiert den Namen der Krise anschließend auf einem Klebkatstreifen und legt ihn an den großen Zeitstrahl im Klassenraum.
5. Seid ihr schon fertig? Dann holt euch eine Tempomatte.



### Unser Zeitstrahl zu Pandemien und Seuchen in der Geschichte



Folgen allgemein:

#### Wer ist Prof. Wolfgang Uwe Eckart?

Der 1952 geborene Medizinhistoriker war Direktor des Instituts für Geschichte und Ethik der Medizin der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg. Seine Forschungsschwerpunkte zur Geschichte der frühzeitlichen und neuzeitlichen Medizin sowie zum Verhältnis von Medizin und Politik hatten stets eine ethisch-philosophische Dimension, die bis heute für den Umgang mit aktuell akuten Krankheiten und Krisen erkenntnisbringend ist.

## Aus der Vergangenheit lernen – Verschwörungsmythen in historischer Perspektive

M 10

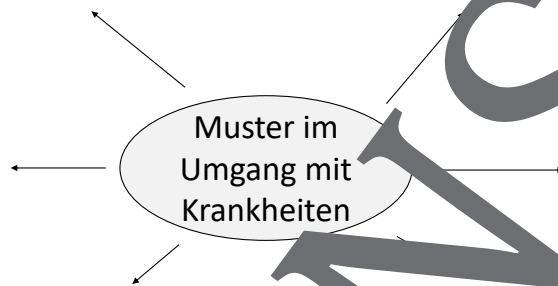
Nicht nur Pandemien und Seuchen kehren wieder. Auch die Muster unseres Umgangs mit Krankheiten wiederholen sich im Laufe der Geschichte. Prägend sind dabei vor allem die Urangst der Menschen vor Ansteckung und die Suche nach einem Sündenbock.

### Aufgabe

Erstellt auf der Basis des Textes eine Mindmap zu typischen Verhaltensmustern im Umgang mit Krankheiten.



### Unsere Mindmap



### Corona-Epidemie: „Die Suche nach Schuldigen hat eine lange Geschichte“

[...] Hamsterkäufe, Mundschutzbestellung und Streit um das letzte Desinfektionsmittel im Supermarkt. Die Corona-Epidemie löst bei manchen Menschen große Ängste aus. Angst und Panik – das seien Reaktionen, die Menschen auch schon früher im Angesicht von unbekanntem Epidemien gezeigt hätten, berichtet die Historikerin Andrea Wiegeshoff im

5 Deutsche. [...] Auch bei jeder auftretenden Krankheit zeigten Menschen diese Emotionen, so Wiegeshoff. Im späten 19. Jahrhundert sei zum Beispiel die Pest noch einmal pandemisch ausgebrochen [...] – das habe massive Angstreaktionen ausgelöst, weil diese Krankheit der „Schrecken des europäischen Mittelalters“ gewesen sei.

Die Suche nach einem Schuldigen bei Krankheitsausbrüchen habe „leider eine sehr lange

10 Geschichte“, so Wiegeshoff. Die Epidemien seien dabei aber nicht unbedingt Auslöser für soziale Spannungen, die es vorher nicht gegeben habe, sondern Seuchenängste würden sich mit anderen Vorbehalten verbinden. Im Fall des Corona-Virus werde zum Teil die

15 Zugehörigkeit von Menschen mit der Idee gleichgesetzt, ein „Erregerreservoir“ zu sein – vermehrt berichten chinesische oder asiatisch aussehende Menschen über Diskriminierung wegen der Krankheit. Dieses Motiv reiche ebenfalls ins 19. Jahrhundert zurück, als noch einmal die Pest ausgebrochen sei. In den USA zum Beispiel seien damals

## Mit der Philosophie durch die Krise? – Philosophische Positionen diskutieren

M 11

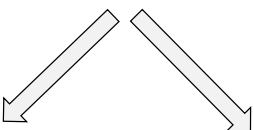
Von Seneca bis Freud: Was eine Krise für die Menschen bedeutet, beschäftigt Denker seit jeher. Aber nicht alle Philosophen kommen zum gleichen Schluss. Welcher Meinung stimmst du zu?

### Aufgaben

1. Lies die Leitfrage. Beantworte diese zunächst mit einer kurzen Begründung.
2. Lies anschließend die Zusammenfassung zu den jeweiligen Positionen der Philosophen.
3. Notiere auf dem Notizzettel, aus welchen Gründen du welcher Position zustimmst.
4. Lies das Methodenkärtchen. Gehe wie beschrieben vor.



### Sind Krisen gut für unser Leben?

Ja
 
 Nein

Meine Begründung:

---



---



---

### Das sagen Philosophen

#### Ja!

Vom deutschen Philosophen Friedrich Nietzsche stammt der berühmte Satz: „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.“ Nietzsche zufolge gehören Krisen zu einem gelingenden Leben dazu. Sie bringen uns weiter, indem sie uns herausfordern. Nur wer seine Komfortzone verlässt, findet seinen Weg. Nur wer sie neu erfindet, bleibt sich treu. Das wahre Glück besteht nach Nietzsche in der Selbstüberwindung. Seine Empfehlung lautet daher: Lebe gefährlich und intensiv, gehe durch die Hölle, überwinde Widerstände und werde dadurch stärker. Er schrieb: „Was ist Glück? – Das Gefühl davon, dass die Hölle nicht wächst, sondern in Widerstand überwunden wird.“



#### Nein!

Der römische Philosoph Seneca war ein Vertreter der Schule der Stoa. Er plädierte für stoische Gelassenheit und Gemütsruhe im Umgang mit Krisen. Im Leben komme es, so Seneca, darauf an, ruhig zu bleiben, egal was passiert. Indem wir uns in Selbstgenügsamkeit üben, lernen wir, Schicksalsschläge gelassen hinzunehmen. Wir sollten unser Glück nicht von Dingen abhängig machen, die wir jederzeit verlieren können. Dazu gehört der materielle Besitz, das umfasst aber auch lieb gewonnene Gewohnheiten, Freunde oder die eigene Gesundheit. Krisen gehören zwar zum Leben, aber wir sollten ihnen begegnen wie ein Fels in der Brandung. Dabei kann eine stoische Übung helfen: Mache dir bewusst, was alles schiefgehen kann in deinem Leben. Dann bist du für kommende Krisen gewappnet.



### M 12

## Können Krisen eine Chance sein? – Individuelle Grenzsituationen reflektieren

Stell dir vor, du findest eines Tages einen alten Brief in einer Schublade. Diesen Brief hast du vor Jahren an dich selbst geschrieben, um von der Krise zu berichten und Erinnerungen an diese Situation festzuhalten. Heute wirst du diesen Brief vorbereiten und schreiben.

### Aufgabe

Fülle als Vorbereitung für deinen Brief die Grafik aus.



**CORONA-ZEIT**  
Ein Blick in die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

MEIN SCHÖNSTES ERLEBNIS WAR...

Problem, das ich mir...

Ich freue mich auf...

MICH BESORGT...

ZUKUNFT WÜNSCHE ICH MIR...

ÄNDERN MÜSSTE SICH...

Zeichnung: Katharina Friedrich.

# 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**