

I.A.64

Anthropologie

Sinn im Leben finden – Wege und Abwege zu einem erfüllten Leben

Stephanie Fernandez-Lesage, Claudius Kretzer



© RAABE 2023

© Solstock/E+

Wir kamen auf die Welt, ohne einen Plan im Gepäck. Sind wir zufrieden, fragen wir meist nicht nach dem Sinn des Lebens. Erst, wenn wir uns mit Problemen oder Krankheit konfrontiert sehen, wird die Sinnfrage essenziell. Warum sind wir hier? Wo und in welchen Tätigkeiten liegt Sinn verborgen? Diese Reihe lädt ein, existenziellen 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, falsche Sinnversprechen identifizieren, den Wert von Arbeit für das eigene Leben beurteilen, Handlungsoptionen und Hilfestellung bei Suizidgedanken aufzeigen

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

Medien: Texte, Interviews, Gedichte

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? Mithilfe der Bedürfnispyramide Maslows vergleichen die Lernenden die Lebensentwürfe von Diogenes und Patrick Kelly und erörtern, was ihnen wichtig und wesentlich ist.
Vorzubereiten:	Die Abbildung von Diogenes auf M 1 vergrößern und gut präsentieren.

3./4. Stunde

Thema:	Was ist der Sinn des Lebens? – Antworten aus der Philosophie
M 4	Nur der Mensch fragt nach dem Sinn – Platon I
M 5	Wie wird man glücklich? – Platon II
Inhalt:	Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit exemplarisch ausgewählten philosophischen Antwortmöglichkeiten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens auseinander.
Vorzubereiten:	Möglichkeit zur Internetrecherche

5./6. Stunde

Thema:	Wann Sinnversprechen kommerziell wird – Die Esoterikszene
M 6	Falsche Sinnversprechen – Beispiel: Pascal Voggenhuber
M 7	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.
Vorzubereiten:	Interaktives Whiteboard/Beamer, Möglichkeit zur Internetrecherche

7./8. Stunde

Thema: Arbeit – Sinnstiftendes Element im Leben?

M 8 **Wie verbringe ich meinen Tag? – Eine Zeitleiste**

M 9 **Arbeiten wir, um zu leben? – Oder leben wir, um zu arbeiten?**

M 10 **Generation Z – Was erwartet den Arbeitsmarkt?**

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 – Hilfe und Suizid

M 11 **Wie fülle ich meine Zeit? – Sinn im Leben finden**

M 12 **Wenn der Sinn fehlt – Suizidgedanken**

M 13 **Suizidgedanken hatte fast jeder schon einmal**

M 14 **Der Sinn ist ein schwieriges Wort**

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



Was braucht der Mensch wirklich? – Diogenes von Sinope

M 1

Was macht uns glücklich? Was brauchen wir wirklich? Was ist mir wichtig? Und was ist nur Ballast? 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.

Diogenes von Sinope



© microman6/Moment

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 über ihn, die sich vor allem um eine alternative Lebensweise ranken. Er soll, so sagt man, als Bettler ohne festen Wohnsitz 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 ihren Händen tranken. Von da an habe er aus einem ausgehöhlten Brotlaib gegessen. Die bekannteste Anekdote erzählt vom Aufeinandertreffen mit Alexander dem Großen, der Diogenes einst besuchte. Alexander begrüßte ihn und fragte, ob er eine Bitte habe, die er ihm erfüllen könne. Diogenes antwortete: „Geh mir nur ein wenig aus der Sonne!“

Worauf du verzichten magst

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

M 3

Was brauchen wir? – Die Bedürfnispyramide nach Maslow

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 davon erhofften.

Die Bedürfnispyramide nach Maslow



Bedürfnisse nach Maslow

Grundbedürfnisse	Diogenes	Paddy Kelly
Selbstverwirklichung		
Individualbedürfnisse		
Soziale Bedürfnisse		
Sicherheit		
Grundbedürfnisse		

Nur der Mensch fragt nach dem Sinn – Platon I

M 4

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

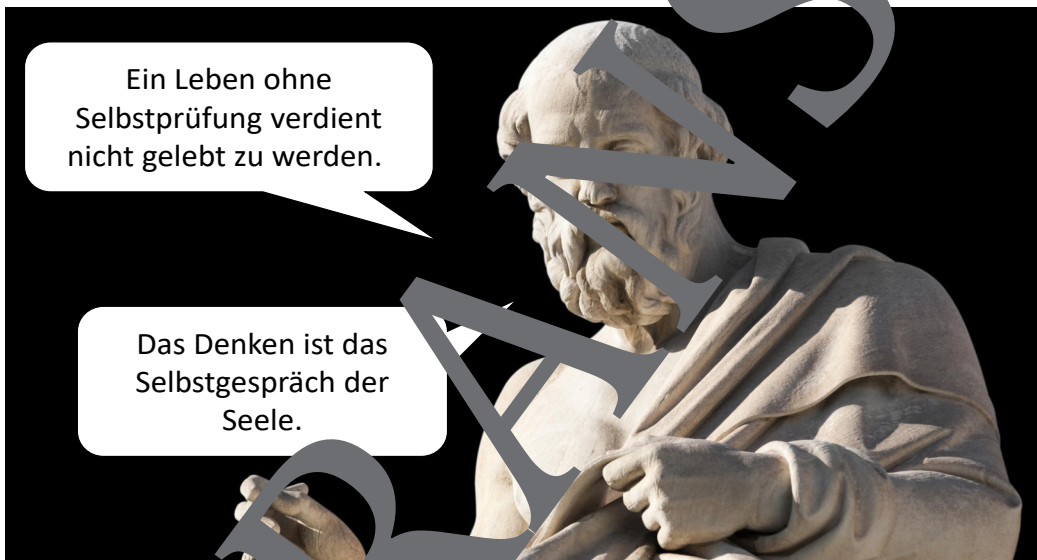
Aufgaben

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

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

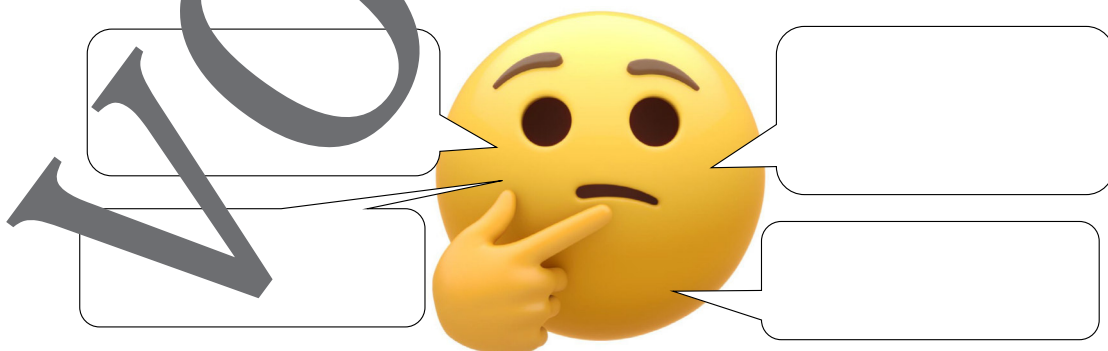
Kaum eine Frage ist so grundlegend wie diejenige nach dem Sinn des Lebens. Schaut man genau hin, so ergeben sich zwei Fragefelder: Die erste Frage ist diejenige nach einem objektiven Sinnkriterium. Warum existieren wir Menschen? Welche Rolle spielen wir im Universum? Die zweite Frage bezieht sich darauf, 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. Merkwürdigerweise ist die Fähigkeit, über den Sinn des Lebens nachzudenken, nur dem Menschen eigen. Sie ist ein Alleinstellungsmerkmal des Menschen.

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



© araelf/iStock/Getty Images Plus

Was mir im Leben wichtig ist



© Usr Dora/iStock/Getty Images Plus

M 9

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

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.

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

Manche Menschen definieren sich nur über ihre Arbeit. Anderen ist sie nur ein Mittel zum Zweck. Die einen wollen nur Geld verdienen, um die eigenen Bedürfnisse befriedigen zu können. Andere müssen nach Eintritt ins Rentenalter nichts mehr mit sich anfangen, weil ihnen die Arbeit, der sinnstiftende Faktor, fehlt. Kann der Mensch ohne Arbeit nicht sein? Kann Arbeit – und die Arbeit – so befriedigend sein, dass wir Sinn aus ihr allein beziehen? Dem Meinungsforschungsinstitut „Infragov“ zufolge stimmen 93 Prozent der Bevölkerung der Aussage „Ich arbeite, um zu leben“ zu, aber 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 Erklärung

Der Begriff „Sisyphus-Arbeit“ geht auf die griechische Mythologie zurück. Er steht sinnbildlich für eine sinnlose Arbeit. Wer war Sisyphos? Sisyphos soll ein König aus Korinth gewesen sein, der um 400 v. Chr. lebte. Immer wieder hatte er die Götter verärgert. Als Strafe beschlossen diese, ihn einen großen Felsbrocken einen Berg hinaufrollen zu lassen, der – kurz bevor er den Gipfel erreicht hatte – immer wieder abrutschte und ins Tal zurückrollte. Immer wieder begann Sisyphos mit seiner schweren Arbeit, in dem Wissen, dass sie umsonst war.



© Yuran/iStock/Getty Images Plus

Arbeit ist für mich ...



M 11

Wie fülle ich meine Zeit? – Sinn im Leben finden

2013 gewann Julia Engelmann bei einem „Poetry-Slam“, einem sogenannten „Dichtervettstreit“. Dort werden selbst verfasste Texte innerhalb einer bestimmten Zeit vor Publikum vorgelesen. Anschließend wird der Sieger, die Siegerin vom Publikum gekürt.



Aufgaben

1. Schau dir Julia Engelmanns Slam-Beitrag an unter <https://raabe.click/Sinn-Slam>.
2. Untersuche den Beitrag mithilfe der folgenden Leitfragen:
 - Lege dar, um welches Thema es in Julia Engelmanns Poetry-Slam-Beitrag geht.
 - Halte fest, wo es einen Wendepunkt im Text gibt. Was genau verändert sich an dieser Stelle in ihrer Einstellung?
 - Engelmann äußert Selbstkritik an ihrer Lebensform. Notiere entsprechende Zitate.
 - Erkläre ihre Formulierung „Unser Leben ist ein Wartezimmer“.
 - Wie ist die Aussage zu verstehen: „Und einmal, für hätten wir uns maskiert und gesehen, wir sind die gleichen?“ Kannst du sie nachvollziehen? Nimm Stellung.
 - Engelmann zitiert den Rapper Casper mit dem Statement „Der Sinn des Lebens ist leben“. Interpretiere, wie sie das meint.
3. Sicherlich erkennst du dich in der einen oder anderen Aussage von Julia Engelmann wieder. Formuliere selbst einen Poetry-Text zum Thema „Lebend und Samsuche“, in dem du auf deine aktuelle Lebenssituation eingehst. Wovon machst du zu viel? Wovon zu wenig? Was nimmst du dir vor? Womit vergeudest du Zeit, die du sinnvoller verwenden könntest?
4. Notiere im oberen Teil der Sanduhr, welche Ziele du bisher erreicht hast und im unteren, welche Ziele und Wünsche du in Zukunft erreichen möchtest.

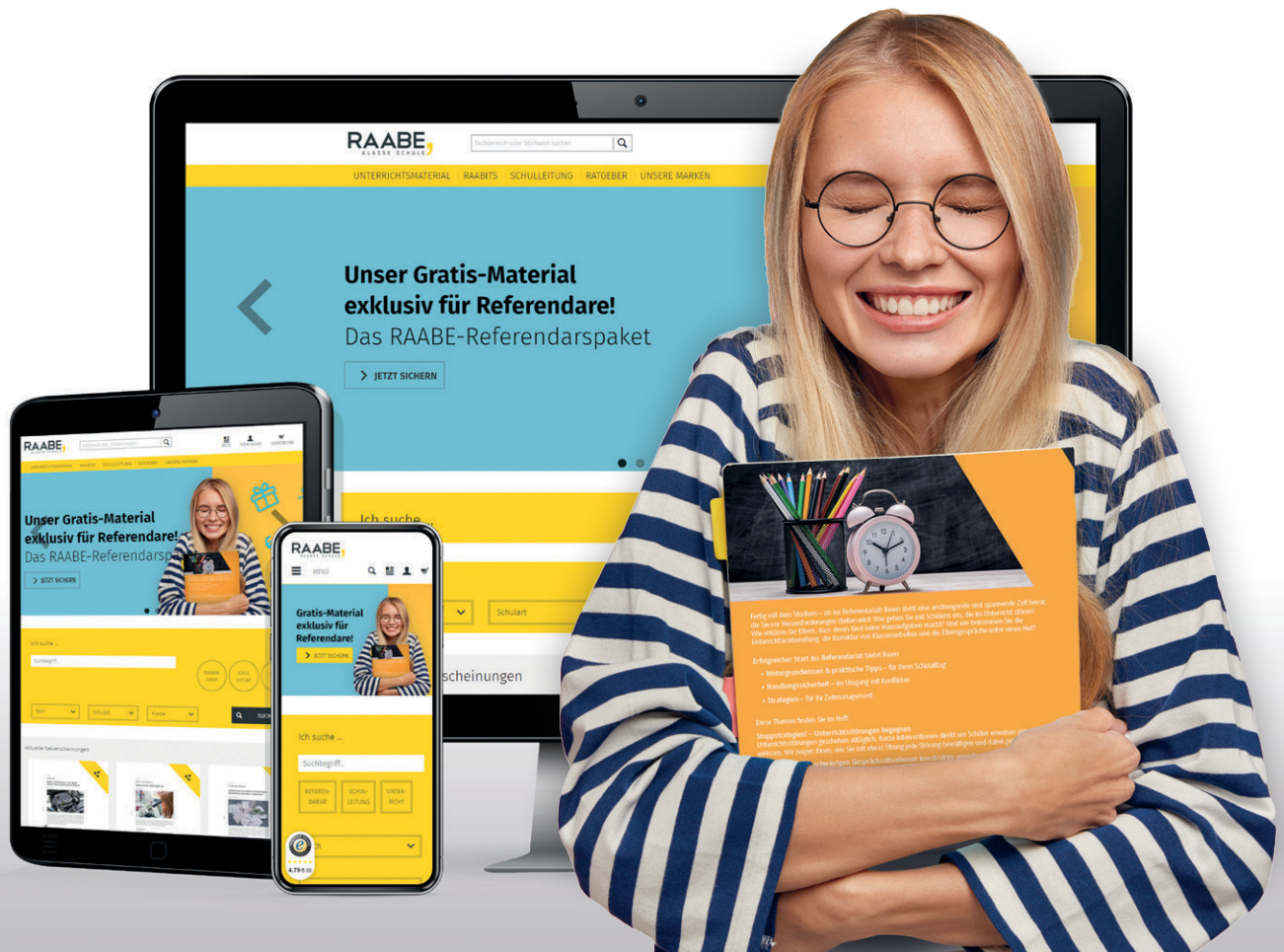
Die Zeit läuft

Was hast du bisher erreicht?

Was möchtest du noch erreichen?

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