

# SCHOOL-SCOUT.DE

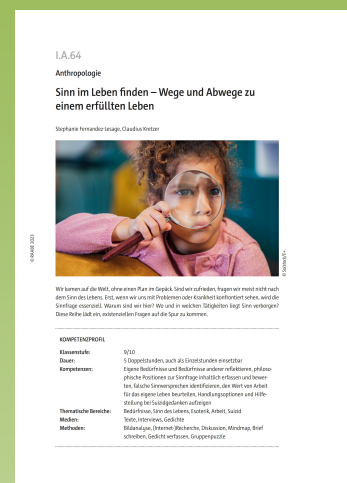
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Anthropologie: Sinn im Leben finden*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



# 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

<b>Klassenstufe:</b>	9/10
<b>Dauer:</b>	5 Doppelstunden, auch als Einzelstunden einsetzbar
<b>Kompetenzen:</b>	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
<b>Thematische Bereiche:</b>	Bedürfnisse, Sinn des Lebens, Esoterik, Arbeit, Suizid
<b>Medien:</b>	Texte, Interviews, Gedichte
<b>Methoden:</b>	Bildanalyse, (Internet-)Recherche, Diskussion, Mindmap, Brief schreiben, Gedicht verfassen, Gruppenpuzzle

---

## Fachliche Hinweise

### Warum sind Menschen auf der Suche nach dem Sinn? – Eine Begriffsbestimmung

Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist eine der zentralen menschlichen Grundfragen. Bei genauerer Betrachtung ergeben sich zwei Fragefelder: Die erste Frage ist diejenige nach einem objektiven Sinnkriterium. Warum existieren wir Menschen? Die zweite Frage ist subjektiv und bezieht sich darauf, welchen Sinn jede und jeder Einzelne seinem Leben gibt. Was ist Ziel meines Lebens? Worauf ist es ausgerichtet? Was ist für mich ein sinnvolles Leben? Im Fokus steht hier die Frage nach der individuellen Lebensgestaltung, die jede und jeder nur für sich beantworten kann.

### Wie findet man Glück? – Sinnsuche in der antiken Philosophie

In der Antike war die Frage nach dem Sinn des Lebens eng mit der Frage nach dem Glück verknüpft. Diogenes, in einer Amphore wohnend, nur mit einem Mantel bekleidet, verstieß systematisch gegen alle seinerzeit geltenden Werte. Glück, so Diogenes, erfahre nur, wer ein vollkommen selbstbestimmtes Leben führe und sich allen materiellen Gütern konsequent verweigere. Um autark zu sein, unterzog er sich einer strengen Askese und quälenden Leibesübungen. So hoffte er, auf Schicksalsschläge vorbereitet zu sein. Der Gedanke der Konsumverweigerung ist bis heute aktuell, auch und gerade angesichts einer Werbung, die uns stetig suggeriert, nur Konsum sei sinnstiftend.

Nach Platon gliedert sich die Seele in drei Teile: das Begehren, die Tatkraft und das vernünftig Lenkende. Das Begehren hat seinen Sitz im Unterleib. Es strebt nach sinnlicher Lust und liegt allen elementaren Lebensvorgängen zugrunde. Das Tatkraftige hat seinen Sitz in der Brust. Es ist dafür verantwortlich, dass der Einzelne sich innerhalb der Gemeinschaft zu verwirklichen sucht und nach dem Erhalt der Ordnung strebt. Das Vernünftige verortet sich im Kopf. Es strebt nach dem Guten und Schönen und intendiert den Erwerb von Wissen und Wahrheit. Es moderiert die beiden anderen Seelenteile. Übt jeder Seelenteil seine Tugend angemessen aus, stehen alle drei in einem harmonischen Verhältnis zueinander. Ist dies der Fall, ist der Mensch glücklich.

### Esoterik – Eine mögliche Antwort auf die Sinnfrage?

Der Begriff Esoterik, übersetzt „nach innen gewandt“, bezeichnete ursprünglich eine philosophische Lehre, die nur einem begrenzten Personenkreis zugänglich war. Im Gegensatz zum exoterischen, für Außenstehende zugänglichen Wissen, handelte es sich um eine Art religiösen Geheimwissens. Heute bezeichnet der Begriff eine Lebensanschauung, die auf dem Glauben beruht, dass Kräfte und Einflüsse auf den Menschen wirken, die wissenschaftlich nicht nachweisbar sind. Esoterik unterscheidet sich von Naturwissenschaft und Religion also bereits durch den Zugang. Esoterisches Wissen beruht weder auf der vernünftigen Erwägung von Gründen, noch entspringt es einer göttlichen Offenbarung. Es basiert auf mystischer Schau, wird vermittelt durch höhere Wesen oder resultiert aus persönlicher Erfahrung. Esoterik heute ist in der digitalen Welt angekommen. Vertreter der Szene wie Pascal Voggenhuber haben eine eigene Homepage und sind auf allen Social-Media-Kanälen präsent.

### Kann Arbeit Sinn stiften? – Zwischen Burnout und Begeisterung

Arbeit finanziert nicht nur das Leben. Sie kann auch sinnstiftend sein. Ist dieser sinnstiftende Faktor nicht gegeben, treibt Arbeit Menschen in den Burnout. Aktuelle Forschungen haben ergeben, dass nahezu jede Arbeit sinnvoll sein kann, wenn die arbeitende Person einen Nutzen in ihrer Tätigkeit

sieht, die Arbeit den eigenen Fähigkeiten entspricht und der Arbeitnehmer sich mit den Zielen des Arbeitgebers identifizieren kann, sich dem Betrieb zugehörig fühlt.<sup>1</sup>

### **Wenn das Leben sinnlos scheint – Wie umgehen mit Suizidgedanken?**

Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen. Meist hat er mehrere Ursachen, die zusammenspielen. Eine zentrale Rolle kommt psychischen Erkrankungen und einschneidenden Lebenserfahrungen zu. In der Regel führen Suizidgedanken nicht direkt zum Freitod. Sie sind Warnsignale. Gerade darum sollte man sie ernst nehmen. Tod und Sterben üben auf Jugendliche entwicklungsbedingt eine hohe Faszination aus. Manche beschäftigen sich mit diesen Themen aufgrund von depressiven Gefühlen, Selbstzweifeln und Unzufriedenheit mit sich und anderen. Auch dadurch bedingt steigt ihr Suizidrisiko.<sup>2</sup>

## **Didaktisch-methodische Hinweise**

### **Wie bettet sich die vorliegende Einheit in den Lehrplan?**

In Nordrhein-Westfalen bettet sich die Frage nach dem Sinn des Lebens im Lehrplan Praktische Philosophie in den Fragenkreis 7: „Die Frage nach Ursprung, Zukunft und Sinn“. Die Frage nach der Bedeutung von Arbeit ordnet sich im Bildungsplan Baden-Württemberg in die Auseinandersetzung mit dem Spannungsverhältnis von Fremd- und Selbstbestimmung ein. In Bayern ist das Thema im Bereich „Klasse 9, Lernbereich 2: Sinnsuche im Leben“ im LehrplanPlus für die Mittelschule und im LehrplanPlus für das Gymnasium in Klasse 8 verortet.

### **Die Frage nach dem Sinn des Lebens – Zur Aktualität des Themas**

Die Adoleszenzphase stellt eine Umbruchphase dar. Einstellungen und Werte, die für Jugendliche bisher unreflektiert galten, werden nun kritisch reflektiert. In dieser Selbstfindungsphase spielt die Frage nach dem Sinn des Lebens und der Erfüllung des eigenen Daseins eine große Rolle. Auch das eigene Umfeld und der Wirkungskreis werden überdacht und neu geordnet.

### **Wie gelingt es, Jugendliche für das Thema zu interessieren?**

Das Thema ist für Jugendliche von Interesse. Sie interessieren sich jedoch für unterschiedliche Fragestellungen. Einige denken über das Leben vor und nach dem Tod nach, andere interessieren sich für moralische Fragen.<sup>3</sup> Diese Reihe zeigt darum bewusst eine Vielzahl an Antwortmöglichkeiten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens auf.

### **Welche methodischen Schwerpunkte setzt die Reihe?**

Diese Reihe gibt Impulse zum Nachdenken: Wie gelingt die Entwicklung zum selbstbestimmten Menschen? Wie finde ich Sinn im Leben? Welche Tätigkeiten befriedigen mich? Im geschützten Rahmen reflektieren die Lernenden eigene Zielvorstellungen und entwickeln alltagsnahe Hilfestellungen für Sinnkrisen. Sie arbeiten mit Gedankenexperimenten. Die Ergebnissicherung erfolgt in Form von Mindmaps, Plakaten, Flyern und selbst verfassten literarischen Texten.

<sup>1</sup> Vgl. Thaler, Selina: Forscherin: „Nicht jeder Job ist sinnstiftend“. Zu finden unter <https://www.derstandard.de/story/2000106206926/forscherin-nicht-jeder-job-ist-sinnstiftend> [zuletzt geprüft am 10.10.2023]

<sup>2</sup> Bründel, Heidrun: Suizid im Jugendalter. In: Jürgen Raithel (Hrsg.): Risikoverhaltensweisen Jugendlicher. Springer Fachmedien GmbH, Wiesbaden 2001. S. 249.

<sup>3</sup> Vgl. Marc Calmbach, Silke Borgstedt, Inga Borchard, Peter Martin Thomas, Berthold Bodo Flaig: Wie ticken Jugendliche 2016? Verlag Springer, Wiesbaden 2016, S. 342.

### Wie werden Arbeitsergebnisse gesichert?

Die Sicherung der Ergebnisse erfolgt in Form von Tafelanschrieben bzw. auf Arbeitsblättern. Ergänzend gestalten die Lernenden Plakate und Flyer. Diese werden, wenn nicht digital erstellt, fotografiert und in der Lerngruppe geteilt. Auch Präsentationen dienen der Ergebnissicherung.

## Weiterführende Medien

### I Für Lehrerinnen und Lehrer

- ▶ Adler, Dieter: Was wir wirklich brauchen. Erfahrungen eines Psychoanalytikers. Verlag Klett Cotta, Stuttgart 2023.  
Ein Psychoanalytiker zieht Bilanz. Was bedeutet Glück? Und wie kann man es erlangen? Am Ende, so sein Fazit, sind es immaterielle Dinge wie Freundschaften, Geborgenheit, Sicherheit, Ziele im Leben, Gelassenheit, ein Leben ohne äußere Zwänge und Aufgaben, die befriedigen, die Sinn stiften. Dieses Buch hilft, für sich selbst zu beantworten: Was brauche ich wirklich?

### II Internetseiten für Kinder

- ▶ <http://www.geo.de/geolino/mensch/1904-rtkl-ehrenamt-braucht-dich> [letzter Abruf: 09.10.2023]  
Hier finden sich für junge Menschen aufbereitete Informationen zum Thema „Ehrenamt“.

### III Filme und Dokumentationen

- ▶ [https://www.youtube.com/watch?v=55oWh\\_2M\\_zw](https://www.youtube.com/watch?v=55oWh_2M_zw) [letzter Abruf: 09.10.2023]  
Eine Fliege wird damit konfrontiert, dass sie nur eine Minute zu leben hat. Sie fragt sich, was sie unbedingt tun sollte/wollte, bevor sie stirbt. Film: One Minute Fly. Dauer 3:35.
- ▶ <https://www.edufat.de/der-sinn-des-lebens/stream/unterrichtsfilm-lehrfilm-schulfilm/83144> [letzter Abruf: 09.10.2023]  
Psychologin Tatjana Schnell spricht mit Menschen, die schwere Schicksalsschläge erlitten, über den Sinn des Lebens. NZZ-Dokumentation „Der Sinn des Lebens“. Dauer: 80 Minuten.
- ▶ <https://www.zdf.de/dokumentation/terra-x/die-grossen-fragen-was-ist-der-sinn-des-lebens-100.html> [letzter Abruf: 09.10.2023]  
In dieser Dokumentation zeigt Harald Lesch unterschiedliche Facetten der Suche nach dem Sinn des Lebens auf. Dauer: 42 Minuten, ZDF, TerraX: „Fragen: Was ist der Sinn des Lebens?“.

### IV Apps und Podcasts

- ▶ <https://www.mdr.de/wissen/podcast/zehnminuten/sinn-des-lebens-100.html> [letzter Abruf: 09.10.2023]  
Antworten auf große Fragen des Lebens in zehn Minuten liefert dieser Podcast.

### V Für den Einsatz im Unterricht geeignet

- ▶ Janne Teller: Nichts. Was im Leben wichtig ist. dtv, München 2012.  
Pierre Anthon bekennt sich offensiv zu „Nichts“. Seine Mitschülerinnen und Mitschüler empfinden dies als Provokation. Indem sie alles ins Feld führen, was ihnen etwas bedeutet, suchen sie ihn dazu zu bringen, wieder an den Sinn des Lebens zu glauben. Dabei driften die Sinnstifter in einen brutalen Fanatismus ab. Was ist der Sinn des Lebens? Janne Tellers Buch thematisiert eine Verweigerungsgeschichte. Eine fertig ausgearbeitete Einheit zu diesem Jugendbuch für den Ethikunterricht finden Sie unter der Bestellnummer R0147-100130.

## Auf einen Blick

---

### 1./2. Stunde

<b>Thema:</b>	Was brauche ich wirklich? – Der Mensch und seine Bedürfnisse
<b>M 1</b>	<b>Was braucht der Mensch wirklich? – Diogenes von Sinope</b>
<b>M 2</b>	<b>Ich bin Paddy Kelly – Leben ist Veränderung</b>
<b>M 3</b>	<b>Was brauchen wir? – Die Bedürfnispyramide nach Maslow</b>
<b>Inhalt:</b>	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.
<b>Vorzubereiten:</b>	Die Abbildung von Diogenes auf M 1 vergrößern und groß präsentieren.

---

### 3./4. Stunde

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

---

### 5./6. Stunde

<b>Thema:</b>	Wenn Sinnfindung zum Kommerz wird – Die Esoterikszene
<b>M 6</b>	<b>Falsche Sinnversprechen – Beispiel: Pascal Voggenhuber</b>
<b>M 7</b>	<b>Kritik an Pascal Voggenhuber</b>
<b>Inhalt:</b>	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.
<b>Vorzubereiten:</b>	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 – Sinnsuche 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 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

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Anthropologie: Sinn im Leben finden*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

