

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Wie findet man Sinn im Leben?

Das komplette Material finden Sie hier:

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



III.C.4

Religionen und Weltanschauungen

Wie findet man Sinn im Leben? – Antworten aus Philosophie und Alltag

Nach einer Idee von Stephanie Fernandez-Lesage, Claudius Kretzer



© RAABE 2024

©epicurean/E

Wer zufrieden ist, fragt in der Regel nicht nach dem Sinn des Lebens. Akuter wird diese Frage jedoch, wenn wir uns mit Problemen oder Krankheiten konfrontiert sehen. Warum sind wir hier? Was kann meinem Leben mehr Sinn schenken? Die vorliegende Unterrichtsreihe lädt die Schülerinnen und Schüler ein, sich mit diesen existenziellen Fragen auseinander zu setzen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	10
Dauer:	5 Doppelstunden
Kompetenzen:	Bedürfnisse reflektieren, philosophische Positionen zur Sinnfrage verstehen und bewerten, falsche Sinnversprechen erkennen, 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

Fachliche Hinweise

Warum sind Menschen auf der Suche nach einem Sinn?

Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist eine der zentralen menschlichen Grundfragen. Bei genauerer Betrachtung sind es zwei Fragen. Die erste Frage ist diejenige nach einem objektiven Sinnkriterium. Warum existieren wir Menschen? Die zweite Frage ist subjektiv und bezieht sich darauf, welchen Sinn jeder Einzelne seinem Leben gibt. Diese Frage steht im Fokus der folgenden Materialien.

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, der in einer Amphore wohnte und nur mit einem Mantel bekleidet war, verstieß systematisch gegen alle seinerzeit geltenden Werte. Glück konnte in seinen Augen nur erfahren, wer vollkommen selbstbestimmt lebe und sich allen materiellen Gütern konsequent verweigere. Um autark zu sein, unterzog sich Diogenes daher 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 suggeriert, Konsum sei sinnstiftend.

Nach Platon gliedert sich die menschliche Seele in drei Teile: das Begehren, die Tatkraft und das vernünftige Lenkende. Das Begehren hat nach Platon seinen Sitz im Unterleib. Es strebt nach sinnlicher Lust und liegt allen elementaren Lebensvorgängen zugrunde. Das Tatkräftige habe – so der Philosoph – seinen Sitz in der Brust. Es sei dafür verantwortlich, dass das Individuum sich innerhalb der Gemeinschaft zu verwirklichen suche und nach dem Erhalt der Ordnung strebe. Das Vernünftige verortet Platon im Kopf. Es strebe nach dem Guten und Schönen und dem Erwerb von Wissen und Wahrheit. Zudem moderiere das Vernünftige die beiden anderen Seelenteile. Wenn jeder Seelenteil seine Tugend angemessen ausübt, stehen laut Platon alle drei in einem harmonischen Verhältnis zueinander. Dann 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 Geheimwissen. 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. Fehlt dieser sinnstiftende Faktor jedoch, brennt Arbeit Menschen aus. 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 oder die Arbeitnehmende sich mit den Zielen des Arbeitgebers identifizieren kann.¹

¹ 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 24.11.2023]

Wenn das Leben sinnlos scheint – Was tun bei Suizidgedanken?

Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen. Meist hat er verschiedene 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 oder Unzufriedenheit. Auch dadurch bedingt steigt ihr Suizidrisiko.¹

Didaktisch-methodische Hinweise

Warum wir das Thema behandeln

Die Pubertät stellt für junge Menschen eine extreme Umbruchphase dar. Einstellungen und Werte, die bisher galten, werden nun kritisch reflektiert. In dieser Selbstfindungsphase spielt die Frage nach dem Sinn des Lebens 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 „Sinnsuche“ ist für Jugendliche in der Regel immer von Interesse. Sie interessieren sich jedoch individuell für unterschiedliche Fragestellungen. Einige denken über das Leben vor und nach dem Tod nach, andere interessieren sich für moralische Fragen.² Die Reihe zeigt darum bewusst eine Vielzahl an möglichen Antworten auf.

Welche methodischen Schwerpunkte setzt die Reihe?

Diese Reihe gibt Impulse zum Nachdenken: Wie gelingt die Entwicklung zu einem 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. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Arbeit mit Gedankenexperimenten. Die Ergebnissicherung erfolgt in Form von Mindmaps, Plakaten und Flyern.

¹ Bründel, Heidrun: Suizid im Jugendalter. In: Jürgen Raithel (Hrsg.): Risikoverhaltensweisen Jugendlicher. Springer Fachmedien GmbH, Wiesbaden 2001. S. 249.

² Vgl. Marc Calmbach, Silke Borgstedt, Inga Borchard, Peter Martin Thomas, Berthold Bodo Flaig: Wie ticken Jugendliche 2016? Verlag Springer, Wiesbaden 2016, S. 342.

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 Filme und Dokumentationen

- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=55oWh_2M_zw
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.edufiat.de/der-sinn-des-lebens/stream/unterrichtsfilm-lehrfilm-schulfilm/83144>
Psychologin Tatjana Schnell spricht mit Menschen, die schwere Schicksalsschläge erlitten, über den Sinn des Lebens. Die NZZ-Dokumentation „Der Sinn des Lebens“ lässt sich unter dem Link kostenpflichtig herunterladen und dauert 80 Minuten.
- ▶ <https://www.zdf.de/dokumentation/terra-x/die-grossen-fragen-was-ist-der-sinn-des-lebens-100.html>
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?“

III Apps und Podcasts

- ▶ <https://www.mdr.de/wissen/podcast/zehnminuten/sinn-des-lebens-100.html>
Antworten auf große Fragen des Lebens in zehn Minuten liefert dieser Podcast.
[Alle Links zuletzt geprüft am 24.11.2023]

IV 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 im Raabe Webshop unter der Bestellnummer R0147-100130.

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema:	Welche Bedürfnisse hat der Mensch?
M 1	Was brauchen wir zum Leben? – Die Antwort des antiken Philosophen Diogenes
M 2	Von der Bühne ins Kloster – Wie Michael Patrick Kelly herausfand, was ihm wichtig ist
M 3	Die Bedürfnispyramide nach Maslow
Inhalt:	Mithilfe der Bedürfnispyramide Maslows vergleichen die Lernenden die Lebensentwürfe von Diogenes und Michael Patrick Kelly und erörtern, was ihnen selbst wichtig und wesentlich im Leben ist.
Vorzubereiten:	Die Abbildung von Diogenes auf M 1 vergrößern und groß präsentieren.

3./4. Stunde

Thema:	Was ist der Sinn des Lebens? – Antworten aus der Philosophie
M 4	Nur der Mensch fragt nach dem Sinn – Der griechische Philosoph Platon
M 5	Wie wird man glücklich? – Platons Bild vom Seelenwagen
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:	Wenn Sinnfindung zum Kommerz wird – Die Esoterikszene
M 6	Sinnversprechen aus der Esoterik – Pascal Voggenhuber
M 7	Nur ein Scharlatan? – Kritik an Pascal Voggenhuber
Inhalt:	Anhand des Beispiels Pascal Voggenhuber setzen sich die Lernenden kritisch mit Sinnversprechen aus der Esoterikszene auseinander. Sie entwickeln einen Leitfaden, solche 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 **New Work – Die Generation Z und der 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 das Leben scheinbar keinen Sinn mehr macht – Suizidgedanken**

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

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:

Wie findet man Sinn im Leben?

Das komplette Material finden Sie hier:

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

