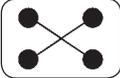
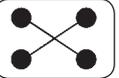
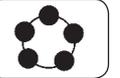


3.4.8 Von der Selbstliebe: Sich selbst ein guter Freund sein**Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

Die Schüler sollen

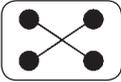
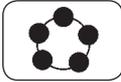
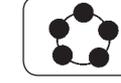
- ◆ Selbstliebe von anderen Formen selbstbezogenen Verhaltens (Egoismus, Egozentrik, Narzissmus, ...) abgrenzen,
- ◆ das, was Selbstliebe ausmacht (Selbstannahme samt Stärken und Schwächen), und die Wirkung sowohl für denjenigen selbst als auch für seine Umwelt nachvollziehen,
- ◆ sich selbst bewusst werden über eigene Stärken und Schwächen,
- ◆ nachvollziehen, dass Verständnis, Trost, Geduld, Rücksicht, ... für/mit/auf eigene/n Schwächen nicht (nur) von anderen, sondern von einem selbst entwickelt werden können,
- ◆ Tricks und Tipps dafür, sich selbst ein guter Freund zu werden, diskutieren,
- ◆ darin bestärkt werden, eine gesunde Form von Selbstliebe zu entwickeln, wobei Schwächen angenommen, aber auch in Stärken gewandelt werden können.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M und MW)
<p>1. Stunde: Sich selbst wichtig nehmen</p> <p>Die Schüler bilden fünf Gruppen. Jede Gruppe erhält einen Fall mit dem Auftrag, diesen zu lesen und den anderen vorzuspielen oder vorzulesen.</p> <p>Durch den Vergleich aller Fälle mutmaßen die Schüler über Gemeinsamkeiten (Selbstbezogenheit) und Unterschiede (verschiedene Nuancen/Grade). Anhand der Zitate von MW1b und der Definitionen von MW1c werden sie sich über diese Unterschiede bewusst.</p> <p>Abschließend diskutieren, reflektieren und bewerten die Schüler die dargestellten Verhaltensweisen und tauschen eigene Erfahrungen und Beobachtungen aus.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p><u>Lösungen zu MW1a bis c:</u> Zu Fall 1 (Sebastian) passt Zitat d) und Definition B. Fall 2: b) und E Fall 3: e) und A Fall 4: a) und D Fall 5: c) und C</p> <p>Alle Beispiele zeigen selbstbezogenes Handeln. Ganz klar voneinander abzugrenzen sind sie jedoch nicht und es gibt vielerlei Schnittstellen (wer egozentrisch ist, sich selbst im Mittelpunkt sieht, ist auch egoistisch). Es geht vielmehr um Nuancen, um Motive und darum, ob und inwiefern die anderen auch gesehen, geachtet und berücksichtigt werden.</p> <p>→ Texte 3.4.8/MW1a bis c*/**</p>
<p>2. Stunde: Über die Selbstliebe</p> <p>Nun geht es um die Selbstliebe: In Einzelarbeit lesen die Schüler zunächst Aussagen und kreuzen an, was ihrer Meinung eher zutrifft oder eher nicht zutrifft (darüber hinaus können sie auch eigene Aussagen formulieren).</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Zu den Texten: Es handelt sich um Sinnsprüche von Nietzsche, Buddha und Hebel sowie einen Ausschnitt aus einem Ratgeberbuch. Auch dabei sind Auszüge aus Erich Fromms „Die Kunst des Liebens“.</p>

3.4.8

Sich selbst ein guter Freund sein

Teil 3.4: Erwachsen werden

<p>Nach einem Austausch über die Ergebnisse (mit dem Nachbarn) werden die Texte gelesen und nochmals auf die Aussagen bezogen.</p> <p>In einer abschließenden Reflexionsrunde äußern die Schüler ihre Gedanken und Gefühle. Sinnvoll erscheint es auch, die allen Texten innewohnende Hauptaussage in ein bis zwei Sätzen noch einmal auf den Punkt zu bringen: Wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben (ohne krank machende Abhängigkeit, mit Wohlwollen und dem Verständnis und der Annahme, die man für sich selbst aufbringen mag).</p>	<p>Selbstliebe und Nächstenliebe schließen einander nicht aus. Mehr noch, beides ist unteilbar miteinander verbunden. Man kann nicht lieben, wenn man nur andere lieben kann und nicht sich selbst. Liebesfähigkeit umfasst die Bejahung des eigenen Lebens, des Glücks, der Entfaltung und der Freiheit (produktives, schöpferisches Lieben).</p> <p>→ Arbeitsblatt 3.4.8/MW2a* → Texte 3.4.8/M2b und c**/**</p>
<p>3. Stunde: Meine Stärken und Schwächen</p> <p>Das Zitat von M3a wird zur Einstimmung an die Tafel geschrieben und lädt zu einem ersten Gedankenaustausch ein.</p> <p>Die Schüler notieren anschließend stichwortartig, was sie als ihre Stärken und was sie als ihre Schwächen empfinden; M3b kann dabei als Hilfe auf Folie präsentiert oder (groß kopiert) an der Tafel mit Magneten befestigt werden. Mit einem Mitschüler ihrer Wahl tauschen sich die Schüler über ihre Ergebnisse vertraulich aus.</p> <p>Im nächsten Schritt geht es nun darum, Erwartungen und Wünsche an andere (Freunde, Familie, Mitschüler, Lehrkräfte) im Umgang mit den als Schwächen empfundenen Eigenschaften zu notieren (z.B. „langsam“ – Lehrer: „Lass dir gern Zeit und mach' es in deinem Tempo!“). Eine Sammlung dieser Notizen wird abschließend an der Tafel notiert.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Wer sich selbst liebt, kennt sich und nimmt sich so an, wie er ist. Das setzt voraus, dass er um seine Schwächen weiß und geduldig sowie verzeihlich mit ihnen umgeht – was auch Wille, Wunsch und Kraft für Weiterentwicklung umfasst.</p> <p>Wer sich selbst annimmt, ist nicht oder weniger abhängig von der Liebe/der Achtung/dem Wohlwollen anderer und trägt selbst Verantwortung für seine Stärken und Schwächen.</p> <p>→ Arbeitsblatt 3.4.8/M3a* → Schlagwörter 3.4.8/M3b* → Arbeitsblatt 3.4.8/M3c*</p>
<p>4. Stunde: Sich selbst lieben lernen</p> <p>Die Aussagen von MW4a werden (vergrößert oder auf Folie kopiert) als stummer Impuls präsentiert. In Anlehnung an die vorherige Stunde werden die Schüler sicher vermuten, dass es sich hier um die gewünschte, erwartete Zuwendung anderer im Umgang mit eigenen Schwächen handelt. Doch es geht um die Entwicklung von Selbstliebe.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Aufmunternde Worte, emotionale Unterstützung, Trost, Rücksicht, Verständnis, Komplimente etc. – erhalten wir diese Art von Zuwendung von anderen, vor allem auch für Seiten, die wir an uns nicht mögen, fühlen wir uns angenommen, geliebt. „Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch. Der höchste Grad von Arznei ist die Liebe“ (Paracelsus).</p>

Sich selbst ein guter Freund sein**3.4.8****Teil 3.4: Erwachsen werden**

Der kurze Text von MW4b oben wird gelesen und es werden erste Vorschläge gesammelt, die die Schüler auf Kärtchen notieren. In Gruppen diskutieren sie nun die selbst gesammelten und angebotene (siehe MW4b und c) Vorschläge: Sind sie hilfreich? Inwiefern? Passen sie zu mir? ... Die Schüler wählen abschließend zwei Vorschläge aus, die sie in nächster Zeit ausprobieren. Eine spätere Reflexion wird vereinbart. Der Text von M4d kann zum Ausklang vortragen werden.

Hier finden sich nun Tricks und Tipps, sich selbst ein liebevoller Freund zu werden (z.B. „Sprich dir selbst Mut zu.“, „Vergleiche dich nicht ungunst mit anderen.“ usw.).

→ **Texte 3.4.8/MW4a bis c*, M4d****

Tipp:**Bücher:**

- Lobsiger, Frank: Die Kunst der Selbstliebe: Der Weg zu einer wunderbaren Freundschaft mit dir selbst, Integral, München 2014
- Merkle, Rolf: So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen: Sich annehmen, Freundschaft mit sich schließen, den inneren Kritiker besiegen, PAL, Mannheim 2001

Internet:

- www.fromm-online.org/Selbstliebe-liebe-von-sich-selbst
- www.blogf.de/familie/wie-kinder-selbstliebe-lernen

Autorin: Kristina Maiwald, geb. 1969, studierte Kunst, Deutsch und Englisch für das Lehramt an Realschulen. Zurzeit unterrichtet sie die Fächer Ethik, Kunst, Deutsch und Englisch in Braunschweig. Neben einem Lehrauftrag an der FH Braunschweig/Wolfenbüttel ist sie als freie Autorin für verschiedene Schulbuchverlage tätig und gibt die Ideenbörse Ethik Sekundarstufe I heraus.

Zum Thema „Erwachsen werden“ bietet Ihnen die *Ideenbörse Ethik Sekundarstufe I* verschiedene Beiträge, zum Beispiel die Unterrichtseinheiten 3.4.2 *Erwachsen werden – Verantwortung übernehmen* (aus Ausgabe 1 dieser Reihe) oder 3.4.5 *Angst: Ein ganz normales Gefühl* (aus Ausgabe 23).



Diese und viele weitere Einheiten finden Sie auch in unserer Online-Datenbank: www.edidact.de.



Sich selbst wichtig nehmen

Arbeitsaufträge:

1. Bildet Gruppen und stellt euren Fall den anderen vor (vorlesend oder vorspielend).
2. Worin ähneln sich die Fälle, wo gibt es Unterschiede?
3. Ordnet den Personen das jeweils passende **Zitat** zu.
4. Welche der **Definitionen** passt zu welchem Verhalten? Ordnet zu und begründet.



<p>1. Sebastian</p> <p>Sebastian sitzt mit seiner Familie am Esstisch. Es gibt Hähnchenkeulen, Kartoffeln und Gemüse. Eine Keule scheint übrig zu sein und Sebastian nimmt sich diese. Er fragt die anderen nicht, ob sie noch Hunger oder auch Interesse daran haben.</p>	<p>2. Alessa</p> <p>Alessa ist stolz und sehr von sich eingenommen. Sie braucht viel Aufmerksamkeit, Lob und Bewunderung. Wenn sie davon nicht genug bekommt, ist sie schwer beleidigt und straft andere ab. Ruft ihr Freund sie nicht zur gewohnten Zeit an, kann sie sehr ärgerlich werden.</p>
<p>3. Felix</p> <p>Felix ist Künstler und verdient nur wenig Geld. Er lebt im Schrebergarten und verzichtet auf vieles, um möglichst frei und kreativ sein zu können. Seine Familie belächelt ihn etwas, doch er macht sich daraus nichts.</p>	<p>4. Valerie</p> <p>Valerie hat die Führerscheinprüfung nicht geschafft. Sie ist enttäuscht und traurig, doch nicht lange. Sie weiß, dass sie auf anderen Gebieten gut ist. Deshalb bereitet sie sich einfach auf einen zweiten Versuch vor.</p>
<p>5. Gabor</p> <p>Im Sommercamp teilt sich Gabor mit anderen ein Zimmer. Er will alle und alles bestimmen. Er hat ganz genaue Vorstellungen von vielem und die anderen sollen sich am besten nach ihm richten.</p>	

**Zitate:**

a) „Ich nehme mich so an, wie ich bin, und bin so viel wert wie andere auch.“

b) „Seht her, ich habe keine Schwächen, ich bin der Beste und brauche die Bewunderung von anderen, um mich gut zu fühlen.“

c) „Ich allein weiß, was richtig und gut ist. Die anderen interessieren mich nicht.“

d) „Erst komme ich, dann die anderen. Ich bin auf meinen Vorteil bedacht.“

e) „Ich möchte es gern auf meine Weise machen, auch wenn es anders ist, als es die meisten machen.“

5. *Vergleicht die verschiedenen Verhaltensweisen.*

Diskutiert darüber,

- a) *wem das Verhalten nützt,*
- b) *wem es vielleicht schadet,*
- c) *was ihr nachvollziehen und was ihr nicht nachvollziehen könnt.*

6. *Welche Erfahrungen/Beobachtungen habt ihr mit egoistischem, egozentrischem, narzisstischem, individualistischem Verhalten gemacht?*

7. *Welches Verhalten empfindet ihr als moralisch vertretbar, welches weniger?*

(Abbildung aus: <http://socialmediacub.org/>)

