

Glück und Sinnorientierung

Stand: 04.04.2023

Jahrgangsstufen	12
Fach/Fächer	Ethik
Zeitraumen	ca. 6 Unterrichtsstunden
Benötigtes Material	digitale Endgeräte

Kompetenzerwartung(en)

Die Schülerinnen und Schüler...

reflektieren persönliche Vorstellungen von einem gelingenden Leben und von Glück.

unterscheiden verschiedene Bedeutungen und Zustände von Glück.

setzen mindestens eine philosophische Position zu Glück, Sinn und Lebenskunst in Bezug zu Ergebnissen der empirischen Glücksforschung.

Aufgabe

Möglicher Stundenverlauf

Inhalt	Methoden	Medien
Einstieg: Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine Handlungssituation mit beruflichem Kontext. Besprechung der Ergebnisse	Impuls, Blitzlicht L-S-Gespräch	Beamer
Textbegegnung 1: Die Schülerinnen und Schüler lesen den Text „Die Meinung anderer“.		Textblatt 1
Erarbeitung 1: Die Schülerinnen und Schüler stellen verschiedene antike philosophische Positionen zu Glück, Sinn und Lebenskunst gegenüber. Besprechung der Ergebnisse Fixierung der Ergebnisse	Einzelarbeit Partnerarbeit	Arbeitsblatt 1 Tafel / Heft
Erarbeitung 2: Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit Ergebnissen der empirischen Glücksforschung auseinander. Besprechung der Ergebnisse	Gruppenarbeit Partnerarbeit	dig. Endgeräte
Erarbeitung 3: Die Schülerinnen und Schüler entwerfen eine Hilfestellung an die Protagonistin der Handlungssituation. Präsentation der Ergebnisse	Einzelarbeit	

Einstieg

Marie schlendert durch die Straßen ihres Wohnortes. Eigentlich findet sie es furchtbar, hier zu leben. Es fühlt sich sogar fremd an. Fremd, weil die Menschen um sie herum kein Verständnis für ihre Probleme haben.

Marie ist 17 Jahre alt und hat zwei ältere Geschwister. Beide Schwestern sind bereits ausgezogen, dadurch fühlt sich zuhause oft alleine.

Sie macht gerade eine Ausbildung und hadert mit sich, ob das die richtige Entscheidung war. Sie hat einfach keine Lust mehr. Es macht ihr weder Spaß, noch findet sie Motivation sich weiter anzustrengen. Sie sieht sich nicht in diesem Beruf, aber auch in keinem anderen. Generell hat sie keine Idee für ihre Zukunft. Sie hat diese Ausbildung nur gewählt, damit sie überhaupt irgendetwas macht. Ihre Eltern sagen, sie müsse etwas finden, was sie dauerhaft glücklich macht. Ihre beste Freundin, Ella, sagt: „Bricht halt ab. Du findest schon was anderes“. Und ihre stets gelassene Großmutter rät ihr, sich mit dem zufrieden zu geben, was ihr bereits ermöglicht wurde. Mit keinem dieser Ratschläge kann Marie etwas anfangen.

Blitzlicht zur Geschichte von Marie:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Geschichte zu überdenken.

Benennen Sie die Probleme, mit denen Marie gerade zu kämpfen hat.

Können Sie Maries Gefühlslage nachvollziehen?

Lösungsskizze:

Benennen Sie die Probleme, mit denen Marie gerade zu kämpfen hat, z. B.:

- *„Warum haben alle anderen immer eine Idee, wie ihr Leben auszusehen hat und mir fällt es so schwer?“*
- *„Was ist überhaupt wirklich wichtig in meinem Leben?“*
- *„Was brauche ich wirklich, um glücklich zu sein?“*
- *„Wo will ich hin?“*

Textblatt 1:

Die Meinung anderer

Marie: „Warum haben alle anderen immer eine Idee, wie ihr Leben auszusehen hat und mir fällt es so schwer?“

Ella sagte einmal zu Marie: „Ach Marie, mach dir doch nicht so viele Gedanken über die Zukunft. Du bist jung und lebst nur einmal. Es kann dir doch egal sein, was die anderen denken oder sagen. Wenn du keine Lust mehr hast, dann hör halt auf. Die Welt steht dir offen. Es ist dein Leben und das solltest du genießen – im Hier und Jetzt und nicht erst in der Zukunft. Lass uns feiern gehen, dann kommst du auf andere Gedanken.“

Die „**positiven Hedonisten**“ wurden durch Aristippos von Kyrene (ca. 435 – 355 v. Chr.) begründet. Das Wort *hēdonē* kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet übersetzt Vergnügen, Lust, Freude.

„Genieße in diesem Augenblick, wonach du das Verlangen hast“, könnte ein Leitsatz der Hedonisten sein. „Die Lust ist allen Geschöpfen erwünscht, dem Schmerz aber weicht man aus. Indes ist es die körperliche Lust, die sie für das Ziel erklären, [...] Denn mag auch die Handlung verächtlich sein, die Lust rein für sich genommen ist doch um ihrer selbst willen erstrebenswert und ein Gut. Dagegen scheint ihnen die Beseitigung [...] des Schmerzes – dies ist der Ausdruck, dessen sich Epikur für die Sache bedient – noch nicht (eigentliche) Lust zu sein“ (Diog. Laert. Bd. 1, II, 8, 100f).

„Ich bin ihr Herr und nicht ihr Knecht; denn zu gebieten über die Lust und ihr nicht zu unterliegen, das ist wahrhaft preiswürdig, nicht sie zu versagen“ (Diog. Laert. Bd. 1, II, 8, 95).

Maries Eltern raten ihr, sie solle die Ausbildung fortsetzen, denn dadurch könne sie so lange noch Geld verdienen, habe eine Aufgabe und somit keine zusätzlichen Probleme. Sie solle nicht gleich aufgeben und versuchen, sich auf das Positive ihrer Arbeit zu konzentrieren. Die Konsequenzen einer Arbeitslosigkeit seien größer als das Ertragen der aktuellen Situation. Immerhin könne sie so später eine abgeschlossene Ausbildung vorweisen und eventuell darauf aufbauen.

Wenn Sie in die Antike schauen, finden Sie eine Bewegung, die so in etwa heute antworten würde: die **Epikureer**. Man bezeichnet sie auch als „negative Hedonisten“ und diese wurden von Epikur (ca. 341 bis 270 v. Chr.) begründet. Die Epikureer sagen hierzu unter anderem Folgendes:

„Denn der Lust sind wir dann benötigt, wenn wir das Fehlen der Lust schmerzlich empfinden; fühlen wir uns aber frei von Schmerz, so bedürfen wir der Lust nicht mehr. Eben darum ist die Lust, wie wir behaupten, Anfang und Ende des glückseligen Lebens. [...] [A]ndererseits geben wir vielen Schmerzen vor Annehmlichkeiten den Vorzug, wenn

uns aus dem längeren Ertragen von Schmerzen umso größere Lust erwächst“ (Diog. Laert. Bd. 2, X, 245f).

Maries Großmutter scheint genau das Gegenteil zu leben. Genuss bedeutet für sie, mal einen Schluck Bier zum Essen zu trinken oder in der Sonne zu sitzen und den schönen Tag zu genießen. Trotz aller schwierigen Umstände, in denen sie gelebt hat, ist ihre Großmutter immer dankbar für das, was sie erlebt und erreicht hat und nicht wehmütig demgegenüber, was sie nicht erlebt oder nicht erreicht hat. Sie lebt die „stoische Gelassenheit“. Als Marie eines Tages sehr traurig aus der Schule zu ihr kam, weil sie mal wieder hinschmeißen wollte, sagte sie: „Versuche dankbar für diese Möglichkeit zu sein. Nicht jeder hat die Gelegenheit wie du, überhaupt so eine Ausbildung machen zu können. Sei genügsam und versuche dich damit anzufreunden.“

Die **Stoa** geht zurück auf Zenon von Kition (ca. 333 – 261 v. Chr.). Er lehrte auf dem Marktplatz von Athen in einer Säulenhalle (Stoa) Philosophie.

„Eine Folge aber der irrigen Meinungen sei die Geistesverwirrung, aus der zahlreiche Leidenschaften hervorsprossen und Anlässe zum Hin- und Herschwanken. Es ist aber nach Zenon die Leidenschaft selbst entweder eine unvernünftige und naturwidrige Bewegung der Seele oder ein das Maß überschreitender Trieb. Die oberste Stellung unter den Leidenschaften nehmen [...] vier Gattungen ein: Schmerz, Furcht, Begierde, Lust. [...] Der Schmerz sei ein unvernünftiges Verzagen; [...] Furcht ist Erwartung eines Übels. [...] Begierde ist ein unvernünftiges Verlangen; [...] Lust ist das unvernünftige Frohgefühl über eine scheinbar begehrenswerte Sache [...] Es gibt aber [...] auch drei leidenschaftsartige Gemütszustände, die keinem Tadel ausgesetzt sind, nämlich Freude, Vorsicht und Gutwilligkeit“ (Diog. Laert. Bd. 2, VII, 1, 47-49).

Arbeitsaufträge:

1. Lesen Sie die Texte sorgfältig und wenden Sie hierfür eine Ihnen bekannte Lesemethode an.
Stellen Sie die drei Betrachtungsweisen in einer Tabelle gegenüber. Gehen Sie hierbei auf die Begründer, die Zeit und die Kernaussagen ein.
Geben Sie die Kernaussagen mit eigenen Worten wieder.
2. Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse mit denen einer Mitschülerin / eines Mitschülers und nehmen Sie gegebenenfalls Ergänzungen vor.
3. Ordnen Sie sich selbst einer der genannten Positionen zu. Begründen Sie Ihre Entscheidung.

Erarbeitung 1 – Arbeitsblatt 1:

Antike Positionen

	positive Hedonisten	Epikureer	Stoiker
Begründer			
Zeit			
Kern- aussagen			

Lösungsskizze:

	positive Hedonisten	Epikureer	Stoiker
Begründer	<i>Aristippos von Kyrene</i>	<i>Epikur</i>	<i>Zenon von Kiton</i>
Zeit	<i>~435 - 355 v. Chr.</i>	<i>~341 – 270 v. Chr.</i>	<i>~333 - 261 v. Chr.</i>
Kernaussagen	<p><i>Lust erhöhen, Schmerz verringern ergibt Glück.</i></p> <p><i>Genieße, was du jetzt brauchst (möchtest).</i></p> <p><i>„Herrschaft über die Lust“</i></p> <p style="text-align: center;"></p> <p><i>Glück des Augenblicks</i></p>	<p><i>Lust erhöhen, Schmerz notfalls er- tragen ergibt Glück.</i></p> <p><i>Lust und Genuss als dauerhafter Zustand.</i></p> <p style="text-align: center;"></p> <p><i>Lebensglück</i></p>	<p><i>Freiheit von Lust / Leidenschaften, Selbstgenügsamkeit, Unerschütterlichkeit gegenüber Leid oder Schmerz</i></p> <p style="text-align: center;"></p> <p><i>inneres Glück vor äußerem Glück</i></p>

Erarbeitung 2:

Lebenssinn – Identität – Glück: Ein Blick in die empirische Glücksforschung

Marie: „Was ist überhaupt wirklich wichtig in meinem Leben?“

Diese Frage stellt sich wohl jeder mal in seinem Leben. Sicher haben Sie sich darüber auch schon Gedanken gemacht.

Wenn es um das Thema Sinnorientierung geht, gibt es sehr viele Ansätze. Zwei Fragen spielen bei der Annäherung an dieses Thema eine wichtige Rolle: „Wer bin ich eigentlich?“ und „Was macht mich aus?“ Diese Fragen haben Sie bereits ausführlich in der 10. Klasse behandelt. Doch haben sich die Antworten in der Zwischenzeit vielleicht geändert?

Hilarion Gottfried Petzold (*1944), ein deutscher Psychologe, hat sich ebenfalls damit beschäftigt. Für ihn setzt sich die Identität aus fünf Säulen zusammen, welche immer in einem ausgewogenen Maß stabil stehen sollen.

Ebenso hat sich ein bekannter Psychologe, **Abraham Maslow** (1908 – 1970), sein ganzes Leben mit dieser Frage beschäftigt und zahlreiche Veröffentlichungen hierzu gemacht. Seine wohl bekannteste Theorie ist die Theorie der Hierarchie der Bedürfnisse.

Arbeitsaufträge „Gruppe Maslow“:

1. Informieren Sie sich über die Hierarchie der Bedürfnisse nach A. Maslow mit Ihnen bekannten Onlinesuchmaschinen.
2. Erläutern Sie die Zusammenhänge hinsichtlich der Hierarchie der Bedürfnisse.
3. Gehen Sie hierbei auch auf die Erweiterung ein, die Maslow kurz vor seinem Tod vorgenommen hat.
4. Für die Schnelleren: Inwieweit lässt sich die Erreichung der Transzendenz in unseren Alltag integrieren?

Arbeitsaufträge „Gruppe Petzold“:

1. Informieren Sie sich über die 5 Säulen der Identität nach H. G. Petzold mit Ihnen bekannten Onlinesuchmaschinen.
2. Erläutern Sie die Zusammenhänge hinsichtlich der 5 Säulen der Identität.

Partnerpuzzle:

1. Stellen Sie Ihre Ergebnisse einer Partnerin / einem Partner der anderen Gruppe vor.
2. Erläutern Sie Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den beiden Theorien der empirischen Glücksforschung nach Maslow und Petzold.



Lösungsskizze:

Gruppenarbeitsaufträge:

Entsprechende Grafiken und ergänzendes Material zu den Aspekten der empirischen Glücksforschung finden sich frei zugänglich im Netz.

Partnerpuzzle:

Mögliche Inhalte:

- *Unterschied, z. B.:*

Gewichtung der Komponenten:

Petzold (Gleichgewicht) vs. Maslow (Hierarchie – Pyramide)

- *Gemeinsamkeit, z. B.:*

Möglichkeit und auch Notwendigkeit der ganzheitlichen Betrachtung aller Komponenten (z. B. Lebensphase bzw. Lebenskonzepts, äußere Einflüsse usw.)



Erarbeitung 3:

Helfen Sie Marie bei der Beantwortung ihrer Frage:
„Was ist überhaupt wirklich wichtig in meinem Leben?“

Entwerfen Sie, jede / jeder für sich, eine Hilfestellung / Empfehlung in Schriftform.
Berücksichtigen Sie hierbei die Erkenntnisse der empirischen Glücksforschung sowie
ggf. weitere Ihnen bekannte Positionen.

Lösungsskizze:

Mögliche Inhalte:

- *begründete Einordnung der Wichtigkeit der Berufswahl und -ausübung in die Elemente der Hierarchie der Bedürfnisse und der fünf Säulen der Identität*
- *begründete Entscheidung hinsichtlich einer Gleichwertigkeit bzw. Priorisierung von Lebensbereichen bzw. Bedürfnissen*
- *ggf. Überprüfung antiker Positionen auf deren Tragfähigkeit*
- *individuelle Empfehlung, z.B. Ratschlag, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören bzw. hierfür eine Sensibilität zu entwickeln*



Quellen- und Literaturangaben

Diogenes Laertius: Leben und Meinungen berühmter Philosophen, Bd. 1, Bücher I-VI. Übersetzt und erläutert von Otto Apelt, Leipzig: Felix Meiner 1921 (= Philosophische Bibliothek 53).

<https://archive.org/details/apeltdiogeneslaertios1sub/mode/2up?view=theater>
(Zugriff am 16.03.2023)

Diogenes Laertius: Leben und Meinungen berühmter Philosophen, Bd. 2, Bücher VII-X. Übersetzt und erläutert von Otto Apelt, Leipzig: Felix Meiner 1921 (= Philosophische Bibliothek 54).

<https://archive.org/details/apeltdiogeneslaertios2sub/mode/2up?view=theater>
(Zugriff am 05.01.2023)

weiteres Material: eigene Texte ISB

Hinweise zum Unterricht

Allgemein:

Grundsätzlich bietet sich hier eine fächerübergreifende Zusammenarbeit mit dem Fach Deutsch an (Textbearbeitung, Hilfestellung an Marie).

Erarbeitung 1:

Die Erarbeitung der Texte kann für schwächere Schülerinnen und Schüler als Gruppenpuzzle (Epikureer, positive Hedonisten, Stoiker) ausgegeben werden.

Erarbeitung 2:

Grafiken und ergänzendes Material zu den Aspekten der empirischen Glücksforschung finden sich frei zugänglich im Netz.

Die Erweiterung der Bedürfnispyramide und eine Erläuterung hierzu finden Sie z. B. unter <https://www.sinnforschung.org/archive/2693>.

Die Gruppe 1 bietet sich aufgrund des höheren Arbeitsaufwandes und des höheren Abstraktionsniveaus für leistungstärkere Schülerinnen und Schüler an.

Als Anregung zur Ergebnissicherung bietet sich eine digitale Zuordnungsaufgabe (z. B. LearningApps) mit Zuordnungsmöglichkeit der einzelnen Unterbegriffe / Inhalte der Ebenen zur Vertiefung an.

Möglichkeiten der Binnendifferenzierung:

Grundsätzlich bieten sich für die Textarbeit folgende Unterstützungsmöglichkeiten zur (Vor-)Entlastung an, z. B.:

- lautes, sinnerfassendes Vorlesen durch die Lehrkraft
- Angebot von entsprechenden Audiodateien
- Hervorhebung elementarer Textstellen
- sprachensible Aufbereitung der Textdateien
- Reduktion / Vereinfachung der Darstellungstexte
- digitale / analoge Visualisierung einzelner Begriffe oder Darstellungen

Die vorgegebene Zuordnung der antiken Positionen zu den Personen aus der Handlungssituation könnte aufgelöst und von leistungsstarken Schülerinnen und Schülern entsprechend vorgenommen werden.

Leistungsstarke Schülerinnen und Schüler können dazu motiviert werden, zu wissenschaftlichen Perspektiven zum Thema Glück zu recherchieren. Hierbei können z.B. die **Physiologie**, die **Psychologie** und die **Evolutionsbiologie** genauer betrachtet werden. Die Ergebnisse werden anschließend dem Klassenverbund / Plenum präsentiert und bei Bedarf weiter vertieft.

Ergänzung:

Zum Ende aller Unterrichtseinheiten dürfen sich die Schülerinnen und Schüler einen „Glücksrucksack“ – in Form eines Blatt Papiers mit nach Hause nehmen. Dieser wird von den Klassenkameradinnen und Klassenkameraden „gepackt“, also beschrieben. Die Schülerinnen und Schüler heften sich hierzu jeweils ein leeres Blatt Papier auf den Rücken und jede/r, die/der möchte, schreibt etwas darauf. Es sollen nur positive Eigenschaften der Mitschülerin/des Mitschülers oder Erlebnisse mit der entsprechenden Person notiert werden.



Anregung zum weiteren Lernen

Um einen persönlichen Bezug zum Thema der fünf Säulen der Identität zu erlangen, können die Schülerinnen und Schüler einen Vergleich vollziehen:

jetzige Situation vs.

gewünschte, erstrebenswerte Gewichtung der einzelnen Bereiche in der Zukunft

Als Darstellungen bieten sich Diagramme, eine Punkteverteilung oder eine Skala an. Hierbei kann genauer betrachtet werden, in welchen Bereichen Defizite vorkommen oder ein Übergewicht besteht. Ziele (kurz-, mittel- und langfristig) zum Erreichen der gewünschten Verteilung können ebenso definiert werden.

Prof. Dr. Todd Kashdan hat eine „Feel Good Formula for Happiness“ entwickelt, die es uns ermöglichen soll glücklich(er) zu werden. Diese Formel bietet viele Parallelen zur Hierarchie der Bedürfnisse nach A. Maslow, die verglichen / diskutiert werden können.

Ein Exkurs in die Religionen und deren Auffassung zur „Transzendenz“ ist denkbar. Die Schülerinnen und Schüler können als Projekt Themen erarbeiten, die sie vorstellen, z. B.:

„Transzendenz – was verstehen die Religionen darunter?“

„Transzendenz – unerreichbar für westliche Kulturen?“

„Transzendenz – nur was für Esoteriker?“

Buchtipps zur Vertiefung oder für eine Zusammenarbeit mit dem Fach Deutsch:

Antoine de Saint Exupéry: Der kleine Prinz

Dalai Lama. Der Weg zum Glück

John Strelecky. Safari des Lebens

John Strelecky. Das Café am Rande der Welt