

I.48

Orientierung auf meinem Lebensweg

Was schenkt meinem Leben Sinn? – Die eigene Berufung finden

Nach einer Idee von Stephanie Fernandez-Lesage, Claudius Kretzer



© Eval/iStock/Getty Images Plus

Die Frage nach dem Sinn des Lebens beschäftigt alle jungen Menschen. Die Antworten darauf, was ein Leben sinnvoll macht, sind dabei so vielfältig und individuell wie die Menschen selbst. Wohin zieht mich meine Sehnsucht? Warum bin ich auf dieser Welt? Wie kann ich mich mit meinen Talenten sinnvoll in die Gesellschaft einbringen? Die vorliegende Reihe lädt die Lernenden ein, existenziellen Fragen auf die Spur zu kommen.

KOMPETENZPROFIL

Dauer:	5 Doppelstunden, auch als Einzelstunden einsetzbar
Kompetenzen:	Eigene Bedürfnisse und Bedürfnisse anderer reflektieren, philosophische Positionen zur Sinnfrage kennen und bewerten; sinnstiftende Antworten verschiedener Religionen erörtern; falsche Sinnversprechen identifizieren; den Wert von Arbeit für das eigene Leben beurteilen, Handlungsoptionen und Hilfestellung bei Suizidgedanken aufzeigen
Thematische Bereiche:	Bedürfnisse, Berufung, Sinn, Religion, Esoterik, Arbeit, Suizid
Methoden:	Bildanalyse, Recherche, Diskussion, Mindmap, Gedicht verfassen, Gruppenpuzzle

Fachliche Hinweise

Die Frage nach dem Sinn des Lebens

Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist eine der zentralen menschlichen Grundfragen. Bei genauerer Betrachtung ergeben sich sogar zwei Fragen: Die erste ist diejenige nach einem objektiven Sinnkriterium. Warum existieren wir Menschen? Die zweite Frage ist diejenige nach dem subjektiven Sinnkriterium. Sie bezieht sich darauf, welchen Sinn jede und jeder Einzelne dem eigenen Leben gibt. Was ist der Sinn meines Lebens? Wie finde ich meine Berufung? Im Fokus dieser Unterrichtsreihe steht die zweite Frage, die nach der individuellen Lebensgestaltung, die jeder Mensch nur für sich selbst beantworten kann.

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 Körperübungen. 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 Tatkräftige 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.

Sinnsuche in der Religion

Religionen verbinden die zuvor genannten zwei Grundfragen der Sinnsuche miteinander. Sie geben Antworten auf die Frage, warum es Menschen gibt auf der Erde, und formulieren zugleich Antwortoptionen für die individuelle Sinnfrage. Obgleich die Antworten unterschiedlich sind, verbindet Religionen auch vieles. Sie stiften Struktur, Halt und Orientierung durch wiederkehrende Rituale und Feste, die das Jahr gliedern, Auszeiten und Ruhetage, die uns aus dem Alltäglichen zeitweise herausheben. Sie stiften Gemeinschaft, auch durch die gemeinsam akzeptierten normativen Vorgaben bezüglich der eigenen Lebensführung. Christinnen und Christen sehen den Sinn des Lebens in der Gemeinschaft mit Gott, welche auf der Einhaltung der christlichen Gebote beruht. Die individuelle Existenz findet ihren Sinn in einer gottgefälligen Lebensführung.

Esoterik – Eine 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 religiöses 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 ist mittlerweile auch in der digitalen Welt angekommen. Vertreter der Szene wie Pascal Voggenhuber haben eine eigene Homepage und sind auf allen Social-Media-Kanälen präsent.

Zwischen Burn-out und Begeisterung – Kann Arbeit Sinn stiften?

Arbeit finanziert nicht nur das Leben. Sie kann auch sinnstiftend sein. Ist sie dies nicht, treibt Arbeit Menschen häufig in den Burn-out. Aktuelle Forschungen haben ergeben, dass nahezu jede Arbeit als sinnvoll empfunden werden kann, wenn eine Person einen Nutzen in ihrer Tätigkeit sieht, die Arbeit ihren individuellen Fähigkeiten entspricht, sie sich mit den Zielen des Arbeitgebers identifizieren kann und dem Betrieb zugehörig fühlt.¹

Wenn das Leben sinnlos scheint – Wie umgehen mit Suizidgedanken?

Suizid ist unter Jugendlichen die zweithäufigste Todesursache. Meist hat ein Suizid 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.²

Didaktisch-methodische Hinweise

Wie bettet sich die vorliegende Einheit in den Lehrplan?

Die Frage nach dem Sinn des Lebens bettet sich in die übergeordnete Untersuchung ethischer Sinnfragen. Die Schülerinnen und Schüler identifizieren Situationen, in denen sich die Frage nach dem Sinn des Daseins stellt, und erkennen, dass die Sinnfrage zum Menschen gehört. Sie vergleichen unterschiedliche Antwortoptionen, hinterfragen ihr eigenes Leben und finden Orientierung. Die Lernenden erkennen, dass die in Jesus Christus grundlegende Tradition Antworten gibt auf die Frage nach dem Sinn, auch angesichts von Schuld, Leid und Tod. Der Religionsunterricht bietet auf diese Weise Raum, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und damit umgehen zu lernen.

Welche methodischen Schwerpunkte setzt die Reihe?

Die Reihe gibt Impulse zum Nachdenken: Wie gelingt ein selbstbestimmtes Leben? 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. Diese werden, wenn nicht digital erstellt, fotografiert und in der Lerngruppe geteilt. Auch Präsentationen dienen der Ergebnissicherung.

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 18.03.2024]

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

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema:	Was brauche ich wirklich? – Der Mensch und seine Bedürfnisse
M 1	Was braucht der Mensch zum Leben? – Diogenes von Sinope
M 2	Von der Bühne ins Kloster – Die Geschichte von Michael Patrick Kelly
M 3	Welche Bedürfnisse hat ein Mensch? – Die Bedürfnispyramide nach Maslow
Inhalt:	Mithilfe der Bedürfnispyramide Maslows vergleichen die Lernenden die Lebensentwürfe von Diogenes und Patrick Kelly und erörtern, was ihnen selbst wichtig im Leben ist.
Benötigt:	Die Abbildung von Diogenes zum Präsentieren.

3./4. Stunde

Thema:	Was ist der Sinn des Lebens? – Antworten aus Philosophie und Religion
M 4	Das Denken ist das Selbstgespräch der Seele – Platon und die Frage nach dem Sinn
M 5	Wie wird man glücklich? – Platons Bild vom Seelenwagen
M 6	Kann Glaube Sinn stiften? – Antworten aus den Weltreligionen
Inhalt:	Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit philosophischen und religiösen Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens auseinander.
Benötigt:	Internetverbindung für Recherche

5./6. Stunde

Thema:	Wenn Sinnfindung zum Kommerz wird – Die Esoterikszene
M 7	Sinnversprechen aus der Esoterik – Seriös oder gefährlich?
M 8	Medium oder Scharlatan? – Pascal Voggenhuber
Inhalt:	Anhand des Beispiels Pascal Voggenhuber setzen sich die Lernenden kritisch mit den Sinnversprechen der Esoterikszene auseinander. Sie entwickeln einen Leitfaden, um entsprechende Angebote kritisch zu prüfen.
Benötigt:	Interaktives Whiteboard/Beamer, Möglichkeit zur Internetrecherche

7./8. Stunde

Thema: Kann Arbeit sinnstiftend sein?

M 9 Erfüllung oder Broterwerb – Kann Arbeit sinnstiftend sein?

M 10 Anspruchsvoll und flexibel – Die Generation Z und der Arbeitsmarkt

M 11 Sinn finden im Engagement für andere – Das Ehrenamt

Inhalt: Welche Bedeutung hat Arbeit für das eigene Leben? Die Lernenden diskutieren ihre Erwartungen an den Arbeitsmarkt und reflektieren, wie sie sich ihren Arbeitsalltag vorstellen. Abschließend informieren sie sich über ehrenamtliche Tätigkeiten und präsentieren diese in der Klasse.

Benötigt: Möglichkeit zur Internetrecherche, aktuelle Stellenanzeigen

9./10. Stunde

Thema: Wenn das Leben sinnlos scheint – Sinnsuche und Suizid

M 12 „Der Sinn des Lebens ist leben“ – Die Poetry-Slammerin Julia Engelmann

M 13 Wenn der Sinn im Leben fehlt – Was hilft bei Suizidgedanken?

M 14 Khalil Gibrans „Eure Kinder“ – Ein Gedicht interpretieren

Inhalt: Die Lernenden diskutieren, was dem Leben Sinn gibt. Sie erarbeiten in Gruppen, wie man suizidgefährdete Menschen unterstützen kann, und bereiten die Informationen adressatengerecht auf. Abschließend verfassen Sie ein Gedicht über den Sinn des Lebens.

Vorzubereiten: Interaktives Whiteboard/Beamer, Möglichkeit zur Internetrecherche



VORLESUNG

M 1

Was braucht der Mensch zum Leben? – Diogenes von Sinope

Diogenes von Sinope war ein Philosoph, der in der Antike lebte. Man könnte ihn als den ersten „Minimalisten“ bezeichnen, denn er war davon überzeugt, dass ein Mensch nur sehr wenige Dinge braucht. Wie denken Sie darüber?

Aufgaben

1. Notieren Sie zehn Dinge, auf die Sie in Ihrem Leben nicht verzichten möchten.
2. Beschreiben Sie das Bild. Stellen Sie Vermutungen an, wie der Mann lebte.
3. Lesen Sie den Text. Erläutern Sie, was die Anekdote von Alexander und Diogenes über dessen Vorstellung eines guten Lebens aussagt. Leiten Sie daraus Empfehlungen ab für Menschen heute.
4. Betrachten Sie erneut Ihre Liste. Streichen Sie die Dinge, die Sie eigentlich nicht benötigen.

Wie lebte 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 überliefert, die sich vor allem um seine 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 den 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 entgegnete: „Geh mir nur ein wenig aus der Sonne!“

Von der Bühne ins Kloster – Die Geschichte von Michael Patrick Kelly

M 2

Der irische Sänger Michael Patrick Kelly war bereits als Kind mit seiner Familie als „The Kelly Family“ weltberühmt. Doch irgendwann merkte er, dass ihn der Erfolg allein nicht glücklich machte und änderte sein Leben radikal.

Aufgaben

1. Lesen Sie das Interview mit Michael Patrick Kelly.
2. Fertigen Sie einen Steckbrief an, in dem Sie zentrale Lebensstationen festhalten.
3. Arbeiten Sie heraus, welche Gründe Kelly bewogen haben, ins Kloster zu gehen.
4. Können Sie seine Entscheidung nachvollziehen? Begründen Sie Ihre Meinung.



„Ich bin Paddy Kelly ...“

Mit seiner singenden Familie füllte Paddy Kelly ganze Stadien. Dann ging der Ex-Kinderstar sechs Jahre in ein Kloster. [...]

Die langen Haare abgeschnitten zu einem trendigen Kurzhaarschnitt. Das wallende Gewand eingetauscht gegen enge Jeans und Schnürboots. [...] Nicht viel an Michael Patrick Kelly erinnert noch an Paddy, den Teenieschwarm der Neunzigerjahre. [...]

Er scherzt über Zeiten, in denen er am Küchenausgang eines großen Hotels den Backstreet Boys die Hand geschüttelt hat. [...] Kelly weiß, wie er am Anfang eines Gespräches das Eis brechen kann. Das hat er in all den Jahren im Rampenlicht gelernt – genauso wie man sich zwischen Töpfen und Pfannen den Weg nach draußen bahnt, wenn Hunderte Fans den Haupteingang belagern. Die meisten dieser Fans würden ihn heute vermutlich nicht einmal mehr erkennen, wenn sie ihm [...] begegneten.

10 Darüber, so scheint es, ist er froh. Auch wenn er dankbar sei für die Zeit mit der Kelly Family. Doch offiziell will er nicht mehr „Paddy“ Kelly sein und kehrt deshalb nun unter seinem Geburtsnamen Michael Patrick [...] ins Musikgeschäft zurück. [...] Weil dieser Name irgendwann auf seinem Grabstein stehen werde. Und weil er Ausdruck seiner Entwicklung sei. [...] Der frühere „Mädchenschwarm“ [...] will als erwachsener Mann [...] wahrgenommen werden und als
15 eigenständiger Musiker. [...] Er singt von Abtrünnigen, dem Abschütteln von Fesseln und Freiheit. Von all dem, was er in den letzten zehn Jahren in seinem eigenen Leben gesucht zu haben scheint.

„Ich brauchte das andere Extrem“, sagt er. Das eine Extrem war sein Leben als Paddy Kelly, der an der Seite seiner Geschwister in gefüllten Stadien stand. Millionen Platten verkaufte. Woche
20 für Woche „Bravo“-Cover zierte. Mit der Familie in einem Schloss lebte. [...] Aber die heile Welt hatte ein Verfallsdatum. Anfang der 2000er, nach dem Tod des Kelly-Vaters Dan, [...] fiel der Clan [...] auseinander. Die neun Geschwister wollten eigene Wege gehen. [...] Paddy Kelly verabschiedete sich also von der Familie, von der Musik und schlug vielleicht den radikalsten Weg von allen ein: 2004 ging er in ein Kloster nach Frankreich. [...] Es war die bewusste Entscheidung
25 für eine kleine, karge Klosterzelle. „Ich wollte wissen, ob es nicht mehr gibt als das Materielle. Der Erfolg, der Reichtum – das alles hat mich nicht glücklich gemacht. Innerlich war eine Leere entstanden, eine Sehnsucht“, sagt er.

„Der Sinn des Lebens ist leben“ – Die Poetry-Slammerin Julia Engelmann

M 12

Die 32-jährige Schauspielerin, Sängerin und Poetry-Slammerin Julia Engelmann wurde 2013 beim Bielefelder Hörsaal Slam bekannt. Auf der Bühne slammte sie damals über den Sinn des Lebens und rief dazu auf, die eigene Lebenszeit sinnvoll zu nutzen.

Aufgaben

1. Schauen Sie sich Julia Engelmanns Auftritt aus dem Jahr 2013 unter <https://raabe.click/Sinn-Slam> an.
2. Untersuchen Sie den Slam-Beitrag. Beantworten Sie dafür folgende Fragen:
 - Um welches Thema geht es in Julia Engelmanns Poetry-Slam-Beitrag?
 - Wo gibt es einen Wendepunkt im Text? Was genau verändert sich an dieser Stelle in Julias Einstellung?
 - Wann äußert Julia Selbstkritik? Notieren Sie Zitate aus ihrem Text.
 - Was bedeutet ihre Formulierung „Unser Leben ist ein Wartezimmer“?
 - Wie ist die Aussage zu verstehen: „Und einmal, fast hätten wir uns demaskiert und gesehen, wir sind die gleichen?“ Können Sie das nachvollziehen? Nehmen Sie Stellung.
 - Julia zitiert den Rapper Casper mit dem Statement „Der Sinn des Lebens ist leben“. Interpretieren Sie, wie sie das meint.
3. Erkennen Sie sich in manchen der Aussagen von Julia Engelmann wieder? Formulieren Sie einen eigenen Poetry-Text zum Thema „Sinnsuche“, in dem Sie auf Ihre aktuelle Lebenssituation eingehen. Wovon machen Sie zu viel? Wovon zu wenig? Was nehmen Sie sich für die Zukunft vor?



Julia Engelmann



© Sven-Sebastian Sajak – Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=31286426>

M 13

Wenn der Sinn im Leben fehlt – Was hilft bei Suizidgedanken?

Gruppe 1: Definieren Sie den Begriff „Suizid“. Was ist der Unterschied zu einem Suizidversuch?

Aufgaben

1. Lesen Sie den Text in der Gruppe.
2. Definieren Sie den Begriff „Suizid“. Erläutern Sie den Unterschied zwischen einem Suizid und einem Suizidversuch. Unterstreichen Sie im Text alle Passagen, die Ihnen bei der Beantwortung der Frage helfen.
3. Gestalten Sie ein Plakat mit Ihren Ergebnissen. Präsentieren Sie dieses in der Klasse.

Suizid und Suizidversuch – Wie unterscheiden Sie sich?

Der Begriff „Suizid“ leitet sich ab vom lateinischen Wort *suicidium*. Es setzt sich zusammen aus *sui* „seiner [selbst]“, und *caedere* „[er]schlagen, töten, morden“. Übersetzt heißt es so viel wie Selbsttötung. Gemeint ist damit die geplante und bewusst herbeigeführte Beendigung des eigenen Lebens. Ein Suizid kann aktiv erfolgen, indem man sich tödlich verletzt. Er kann aber auch passiv erfolgen, indem man beispielsweise lebensnotwendige Medikamente nicht mehr einnimmt. Bei einem Suizidversuch handelt es sich um den Versuch, sich das Leben zu nehmen, eine Handlung, die nicht zum Tod führt. Versuchte Selbsttötungen kommen viel häufiger vor als vollendete Suizide.

Gruppe 2: Was deutet auf einen geplanten Suizid hin?

Aufgaben

1. Lesen Sie den Text in der Gruppe.
2. Welche Anzeichen deuten darauf hin, dass ein Mensch einen Suizid plant? Unterstreichen Sie alle Passagen im Text, die Ihnen beim Beantworten dieser Frage helfen.
3. Gestalten Sie ein Plakat mit Ihren Ergebnissen. Präsentieren Sie es in der Klasse.

Woran erkennt man, dass jemand suizidgefährdet ist?

Wenn sich ein Mensch plötzlich für nichts mehr interessiert, was ihm früher wichtig war, sollte man hellhörig werden. Menschen, die planen, ihr Leben zu beenden, ändern häufig auch ihre Ess- und Schlafgewohnheiten. Meist kapseln sie sich von Freundinnen und Freunden oder der eigenen Familie ab. Manche wirken plötzlich rastlos und unruhig. Eine rapide Verschlechterung der Schulnoten oder Unzuverlässigkeit am Arbeitsplatz können ebenfalls auf Probleme hindeuten. Besonders aufmerksam sollte man werden, wenn jemand sagt, dass er oder sie sich verletzen will oder sich bereits verletzt hat. Wenn sich die Niedergeschlagenheit eines Menschen schlagartig bessert, ist dies manchmal ein Zeichen für einen geplanten Suizid, denn die Entscheidung, das ungeliebte Leben zu beenden, führt häufig zu einem Stimmungshoch.