

Qualifizierender Abschluss im Fach Ethik

Skript
2024

Themen im Überblick:

1. Ethik der Weltreligionen

- Weltreligionen Überblick
- Schwerpunkt: Monotheistische Religionen (Glaube, Feste, Gebote, Rituale, Sinn des Lebens, Jenseitsvorstellungen)

2. Sinnsuche im Leben

- Angebote der Religionen
- Angebote unserer Umwelt (Werbung, Wirtschaft)
- Angebote von Sekten
- Dem eigenen Leben einen Sinn geben
- Sterbebegleitung und Trauerphasen
- Existenzielle Grenzsituationen

3. an seine Grenzen kommen

1. a) Grenzen als negative Erfahrung (Krankheit, Tod, Trennung ...).
b) Grenzen suchen (Mutproben, Extremsportarten ...)

2. Definition von „Tod“
3. Beispiele, wo uns überall der Tod begegnen kann!
4. Unterschiedliche Reaktionen auf den Tod.
5. Unterschiedliche Vorstellungen, was nach dem Tod geschieht.
6. Problem Sterbehilfe
 - a) Unterschiedliche Arten von Sterbehilfe
 - b) Umstände, unter denen Sterbehilfe in Frage kommt
 - c) Eigene Meinung zum Thema Sterbehilfe
7. Umgang mit Sterbenden und Trauernden

4. Partnerschaft von Mann und Frau

1. Mann und Frau:
 - Gesellschaftliche Erwartungen früher und heute
 - Einstellungen und Erwartungen bezüglich des eigenen und anderen Geschlechts
 - Klischeehafte Darstellung von Weiblichkeit und Männlichkeit in der Werbung / in den Medien
2. Partnerschaft – Leitbild für Ehe und Familie:
 - Erwartungen und Vorstellungen an eine Partnerschaft
 - Verantwortung in Partnerschaft, Ehe und Familie
 - Probleme in der Gleichstellung von Mann und Frau im Beruf
 - Staatliche Hilfe zur Gleichstellung der Frau
 - Typische Frauenberufe
 - Verankerung der Gleichberechtigung im Grundgesetz der BRD

Ethik: 9/10

Unterrichtssequenz I: Weltreligionen im Vergleich (abrahamitische Religion im Gegensatz zu Buddhismus und Hinduismus)

1./2. Unterrichteinheit zu Weltreligionen im Vergleich

- Sinn des Lebens

- Tod in den Weltreligionen

1. Die fünf Weltreligionen

Glaube/ Monotheismus/Polytheismus/Jenseitsvorstellungen/wichtigste Regeln

Christentum	Judentum	Islam	Buddhismus	Hinduismus	
Glaube an	Gott	Jahwe	Allah	Buddha (Der Erleuchtete)	Viele Götter
Buch	Christus	(Gott)	Jesus ist	Erleuchtete)	Keine
Zeichen	Hl. Geist	Nur Altes	Prophet	Glaubensgr	Bücher
Stammvater	Dreifaltigkeit	Testament	Mohammed	ünder	Das „Om“
	AT +NT	Talmud,	ist	Gautama	
	(Bibel)	Thora	Glaubensgr	Siddharta	
	Kreuz	Davidstern	ünder und	Keine	
	Abraham	Siebenarmiger Leuchter	Prophet	Bücher	
		Abraham	Koran	Buddha	
			Halbmond mit Stern	Jin/Jang	
			Ibrahim	Rad des Lebens	
			(=Abraham)		

Unterschiede in den Weltreligionen

a) Abrahamitische Religionen

b) Buddhismus/Hinduismus

Zu a) Abrahamitische Religionen

- Monotheismus (1 Gott)
- Buchreligionen
- Abraham ist Gründervater
- Glaube an ein Leben nach dem Tod im Paradies
- Fasten, Regeln, Rituale, Opfer, Sühne, Buße, Gebet
- Pilgerreise

a2: Judentum

- Gebetshaus: Synagoge
- Pilgerstätte: Klagemauer Jerusalem
- Gebote: Sabbat/keine Arbeit verrichten Koscher Essen
- Kein Schweinefleisch
- 10 Gebote
- Feste: Bar Mizwah (Eintritt in das Erwachsenenleben)
- Chanukka: Lichterfest
- Jom Kippur: Versöhnungstag
- Passah: Fest der ungesäuerten Brote
- Sukkot: Laubhüttenfest (Auszug aus Ägypten)

a 1: Christentum

- **Gebetshaus: Kirche**
- Pilgerstätten: Jerusalem Grabeskirche
- Bethlehem Geburtsgrötte
- **Gebote:** Freitag kein Fleisch
- Karfreitag kein Fleisch, einmalige Sättigung
- Aschermittwoch kein Fleisch, einmalige Sättigung
- 10 Gebote
- Reue, Buße, Beichte
- Sakramente:** Taufe, Firmung, Ehe, Priesterweihe, Eucharistie, Bußsakrament, Krankensalbung
- **Ziel:** Paradies, Ewiges Leben
- Leben nach den Regeln Gottes
- Bücher AT, NT
- Christus ist der Sohn Gottes
- **Feste:** Ostern/Tod Christi, Weihnachten
- /Geburt Christi, Pfingsten/Anfang des Christentums
- Allerheiligen, Allerseelen
- Dreikönigsfest

Islam

Hölle ist Brücke zum Paradies
Nach muslimischen Werten leben
(Halal)
Gebetshaus: Moschee
Buch: Koran
Pilgerstätte: Kaaba in Mekka
Mohammed ist Prophet
Stammvater: Abraham (Ibrahim)

Hinduismus

**Viele Götter, Klöster, Reinkarnation
(Wiedergeburt als Pflanze, Tier)**
Karma
Kreislauf: Samsara
Moksha: Erlösung aus dem Kreis der
Wiedergeburten,
Seele ist befreit

**Buddhismus hat sich aus dem
Hinduismus entwickelt, Reinkarnation**
Enden im Nirwana durch Meditation

Warum glauben Menschen?

Die meisten Forscher sind der Meinung, dass Menschen glauben, **weil sie sich in ihrem Glauben geborgen und beschützt fühlen**. So, wie Eltern ihre Kinder beschützen, fühlen sich Gläubige von ihrem Gott beschützt. Der Glaube an einen Gott gibt Menschen **Trost, Kraft und Mut**.

-Außerdem gibt der Glaube Menschen **einen Sinn im Leben**.

-Im Glauben finden Menschen **Orientierung von Wertmaßstäben, Handlungsweisen**.

-**Gemeinschaftsgefühl**

-**Bewältigung von Ängsten**

Normen und Werte

- Achtsamkeit.
- Akzeptanz.
- Gleichheit.
- Hilfsbereitschaft.
- Höflichkeit.
- Konfliktfähigkeit.
- Offenheit.
- Respekt.
- Verantwortung
- Freiheit

Artikel 4 Grundgesetz

Die Freiheit des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses sind unverletzlich. (2) Die ungestörte Religionsausübung wird gewährleistet. (3) Niemand darf gegen sein Gewissen zum Kriegsdienst mit der Waffe gezwungen werden.

2. Sinnsuche im Leben

Sinn des Lebens: 3 Beispiele für Lebensglück + 5 Tipps, wie du es findest

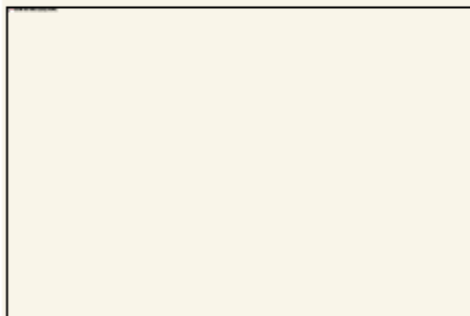
Was ist der Sinn des Lebens? Ein sinnerfülltes Leben ist das Fundament unserer Lebensfreude. Wir haben fünf wertvolle Tipps für dich, wie du dein Lebensglück findest – und dadurch auch die Antwort auf deine Frage nach dem Sinn in deinem Leben.

Der Sinn des Lebens: eine jahrtausende alte Frage

Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist praktisch so alt wie die Menschheit. Philosophen, Schriftsteller und Dichter versuchen seit jeher, die Frage aller Fragen zu beantworten. Aus der Frage ergeben sich allerdings eine ganze Reihe weiterer Fragen:

- Welche Rolle spiele ich in unserem Universum?
- Wer bin ich? Und warum bin ich da auf dieser Welt?
- Erfülle ich einen Daseinszweck? Woraufhin ist das Dasein ausgerichtet?
- Habe ich eine Bestimmung oder eine Lebensaufgabe?
- Was verleiht meinem Leben Sinnhaftigkeit?

Es ist ein Füllhorn an Fragen, die der einen Frage nach dem Lebenssinn innewohnt. Wahrscheinlich setzt sich jeder Mensch in seinem Leben nicht nur einmal mit der Frage aller Fragen auseinander. Und so individuell wie der Mensch ist, werden die verschiedenen Antworten ausfallen.



Die moderne Reizüberflutung erschwert die Sinnsuche

Die Welt wird immer schnelllebiger und leistungsorientierter. Wir sind immer schneller gelangweilt von Beschäftigungen und Hobbys, suchen das schnelle Abenteuer, tanzen uns durch das rauschende Nachtleben, suchen nach dem ultimativen Kick. Wir streben nach immer mehr und erleben unser eigenes Dasein häufig nur noch als Zeitraffer. Kein Wunder, dass unser endloses Streben nach immer neuem Glück und neuer Zufriedenheit einer Hetzjagd gleicht. Und auf einmal stehen wir da, beraubt um das Wissen, wer wir eigentlich sind, wer wir sein wollen und was unsere Bestimmung in dieser Welt der Reizüberflutung ist.

Poeten und Philosophen sind sich nie einig geworden, und im Folgenden soll nicht der Versuch gewagt werden, in ihre Fußstapfen zu treten. Möglich ist jedoch eine Bestandsaufnahme all dessen, was unserem Leben auf vielfältige Weise Sinn stiftet. Ist der Korpus der Dinge, die unserem Leben Sinnhaftigkeit und eine Bestimmung geben aufgestellt, wird das Lebensglück als Ziel und gemeinsamer Nenner deutlich. Hier finden sich die Antworten auf die Frage, wie wir die verlorene Sinnhaftigkeit in uns wiederfinden. Wiederfinden, weil sie in uns allen schlummert. Ist dir der Sinn in deinem Leben auf deiner Lebensreise verloren gegangen, findest du hier Anregungen und hilfreiche Tipps, wie du dein Lebensglück wiederfindest – und damit zu dir selbst.

Die Suche nach dem Sinn des Lebens

Die Suche nach dem Sinn des Lebens beginnt meist im Ergründen unserer Existenz.

- Woher komme ich?
- Welche Rolle und welchen Zweck spielt mein Dasein in der Welt?

Diese Fragen führen uns zu unserem Ursprung zurück. Wir haben die verschiedenen Begründungen der Existenz für dich in drei stereotypischen Weltanschauungen zusammengestellt, die als Impulse dienen, dich selbst zu verorten und mit deinem eigenen Dasein zu beschäftigen.

Glaube und Religion

Die Wege des Herrn sind unergründlich. Sehen wir unseren Lebenssinn religiös begründet, schauen wir – meist seitdem wir klein sind – durch die Brille des Glaubens. Unser Leben ist in diesem Fall ein Geschenk

Gottes. Dadurch erübrigt sich die Frage nach der Daseinsberechtigung und die Frage, wieso wir auf der Welt sind: weil Gott es so wollte. Ein christliches Leben bedeutet, Gottes Gebote zu befolgen, in Nächstenliebe und nicht in Krieg und Feindschaft zu leben und kurzum anständig und erfüllt von Liebe sein Dasein zu führen. Am Ende richtet Gott über unser Leben, und nur ihm schulden wir Rechenschaft. Im Himmel wartet auf uns das ewige Leben. Das lindert die Angst vor dem Tod.

Aber auch wenn der Mensch den Sinn des Lebens in Gott findet, so bleibt er doch oft nicht davor verschont, Glaubens- und Sinnkrisen zu erleiden. Es kann viele Ursachen dafür geben: individueller Zweifel, das Schlechte in der Welt, Armut und Kriege, Krankheit, die eigene Sündhaftigkeit. In jedem Fall wird deutlich, dass Glaubens- und Sinnkrisen einem Gefühl des Unglücklichseins entspringen: entweder über sich selbst oder die Welt.

Zufall

Der Zufall unserer Existenz ist wohl das extreme Gegenstück zur religiösen Sinnstiftung. Der Urknall kam und schuf das Fundament unserer Existenz – bloßer Zufall, nichts weiter. Naturwissenschaftlich stimmt das mit dem Zufall nicht so ganz, da Darwins Gesetz des Stärkeren gilt und der Mensch seine Existenz durch seinen Selbsterhaltungstrieb gerettet hat. Aber mehr ist es dennoch nicht. Der Mensch unterliegt seinen Trieben, und deswegen verdankt er seine Existenz der Evolution. Hierin liegt für viele der Sinn und Zweck des Lebens begründet. Wieso auch nicht? Seinen Ursprung in Gott oder im evolutionären Zufall zu sehen, schafft zunächst die gleiche Ausgangssituation, um glücklich werden zu können. Für viele führt die Zufälligkeit des Lebens jedoch zu Sinnkrisen. Da wir nur zufällig in dieser Welt sind, wir trieb- und lustgesteuert sind, gibt es da überhaupt einen tieferen Sinn unseres Daseins?

Schicksal

Der Glaube an die Macht des Schicksals

Unabhängig davon, ob man seinen Sinn im Leben in einem schöpferischen oder einem zufälligen Ursprung sieht, glauben viele an

die Macht des Schicksals. Und der Glaube an das Schicksal schützt den Menschen vor der Ungewissheit.

- Wenn es so sein soll, dann wird es so geschehen.
- Nur das Schicksal weiß, was die Zukunft für uns bereithält.
- Wenn das Schicksal es so will – dieser Satz ist unendlich fortführbar.

Erstaunlich ist, dass sich der Mensch durch das Schicksal aus der Verantwortung stehlen kann. Das Schicksal nimmt die Last der Autonomie von unseren Schultern. Zwar können wir unser Leben in einem gewissen Maße lenken und selbst bestimmen, aber am Ende nimmt das Schicksal doch seinen Lauf. Die Last des Lebens wiegt durch diese Einstellung nicht so schwer. Und wenn etwas schief läuft, dann ist oft das Schicksal schuld und nicht wir selbst. Meint es das Schicksal immer wieder schlecht mit uns und erleiden wir oft Unglück, ereilen uns schnell Fragen nach dem Sinn des eigenen Lebens. Zweifel kommt auf, ob wir allein über den Sinn unseres Lebens und damit über Glück und Unglück entscheiden können oder ein vorbestimmtes unabwendbares Schicksal zu erfüllen haben.

Sinn des Lebens: Fundament allen Lebensglücks

Die Beispiele zeigen, dass Glück und Unglück über unseren Lebenssinn bestimmen. Ob du nun daran glaubst, dass du durch Gottes Willen existierst, ein Resultat des Zufalls bist oder dein Leben von der Schicksalhafterkeit bestimmt wird, heißt nicht im selben Atemzug, dass du ein sinnerfülltes Leben führst. Wir leben ja nicht mehr im Mittelalter, in welchem die Herkunft und [Genealogie](#) darüber bestimmen, wer wir sind und wer wir sein werden. Wir entscheiden selbst, wer wir sein wollen, welchen Beruf wir wählen und welches Leben wir führen.

Die Kunst liegt nun darin, die Sinnhaftigkeit in unserem Leben und unseren Entscheidungen zu finden. Die Frage nach dem Lebenssinn läuft bei genauerer Betrachtung immer auf einen gemeinsamen Punkt zu, ein Ziel, in dem sich alles trifft: [Lebensglück und Lebensfreude](#). Danach strebt unser ganzes Sein.

Novalis, Philosoph und Schriftsteller der Romantik, konstatierte, nur ein Künstler könne den Sinn des Lebens erraten. Aber sind wir nicht alle auf eine bestimmte Art und Weise Lebenskünstler? Hat nicht jeder

das Recht, auf ganz individuelle Art und Weise seinen Sinn im Leben zu ergründen?

Am Ende muss nicht notwendig die Antwort auf Goethes Frage in Faust folgen, was die Welt im Innersten zusammenhält. Ergründe dich selbst und finde deine ganz persönlichen Wurzeln dafür, was deinen Lebensbaum erblühen lässt, also dein Leben mit Sinn erfüllt und so lebenswert macht. Findest du darauf die Antwort wirst du merken, dass sich darin auch das Fundament für dein Lebensglück und deine Lebensfreude findet.

5 Tipps, wie du dein Lebensglück und deinen Lebenssinn findest

Finde heraus, was dich glücklich macht. Im Gefühl der Zufriedenheit und der Dankbarkeit kannst du deinen ganz persönlichen Sinn des Lebens finden. Wir haben fünf Tipps für dich zusammengestellt, die dir dabei helfen, dein Lebensglück zu finden.

Sieh dein Lebensglück nicht in Zielen

Der Weg ist das Ziel

Es gibt so viele Menschen auf der Welt, die ihr Leben nur nach Zielen ausrichten. Das Leben dreht sich ab diesem Zeitpunkt nur darum, das Ziel möglichst schnell zu erreichen. Alles wird darauf ausgerichtet in der Hoffnung, am Ziel angekommen endlich glücklich sein zu können. Mach dich frei von dem Gedanken, immer ein bestimmtes Ziel verfolgen zu müssen. Entscheidend ist, ob dein Leben dich erfüllt, so wie es ist.

Wäge ab, ob es sich zum Beispiel lohnt, jahrelang ununterbrochen zu arbeiten und Überstunden zu machen, um so schnell wie möglich das Kapital anzusparen, um ein Haus kaufen zu können.

Lohnt es sich, Freunde und Familie zu vernachlässigen, nur um erfolgreich zu sein?

Jeder Tag sollte für dich wertvoll sein. Mach dir Gedanken, ob es wirklich die Ziele sind, die dich langfristig glücklich machen.

- Wofür lohnt es sich, jeden Tag aufzustehen?
- Was erfüllt dich jeden Tag?

In den Antworten auf diese Fragen findest du deinen Sinn des Lebens: *Im Hier und Jetzt*.

Geld allein macht nicht glücklich

Sinn des Lebens: nicht Geld allein

Wahrscheinlich hast du den Satz bereits dutzendmal gehört. Das Wichtige hierbei ist, sich den Satz auch zu verinnerlichen. Oft benutzen und hören wir die Redewendung, handeln im Alltag aber ganz anders. Immer wieder streben wir nach Ruhm und Anerkennung.

Materielles ist hierfür oft grundlegend. Wir erwarten Anerkennung für das luxuriöse Leben, das wir uns aufgebaut haben, für das neue Auto, das wir uns gekauft haben und für den nächsten grandiosen Urlaub, den wir uns leisten können.

Dabei sind es die verborgenen und immateriellen Dinge, die unser Glück in erster Linie ausmachen. Einsam und allein bringt dir auch der größte Reichtum wenig. Denn der wahre Reichtum sind deine Familie und Freunde, mit denen du nicht nur lachen, sondern auch weinen kannst. Denke an die Momente, in denen du wahres Glück empfindest. Was bringt all das Geld, wenn man seine Freude nicht teilen kann?

Folge den Dingen, die dich begeistern und dir Spaß machen

Frage dich, was du wirklich im Leben willst. Vielleicht ist dir der Sinn des Lebens abhanden gekommen, weil du den falschen Lebensweg eingeschlagen hast. Höre auf dein Gefühl und deinen inneren Kompass. Hast du in deinem Leben Dinge, die dich begeistern, die dir Spaß machen und in denen du aufgehst, findest du hier auch den Sinn in deinem Leben.

Folgende Fragen helfen dir herauszufinden, welcher Weg für dich der richtige ist:

- Was will ich im Leben erreichen?
- Wo sehe ich mich nicht nur in fünf Jahren, sondern morgen und nächste Woche?
- Mache ich, was mich glücklich macht, oder andere?
- Will ich anderen immer gerecht werden?
- Bin ich zufrieden mit mir selbst?

Wenn du merkst, dass es wenig Dinge in deinem Leben gibt, mit denen du [zufrieden](#) bist, ist es höchste Zeit, dein Leben zu ändern. Mach dir eine Liste mit den Dingen, die dir Spaß machen und nimm dir Zeit dafür. Es ist im Leben nie zu spät, einen neuen Weg einzuschlagen und mit etwas Neuem zu beginnen. Durch Selbstverwirklichung gelangst du zu dem Sinn in deinem Leben, den du suchst.

Ändere deinen Lebensstil

Denke darüber nach, wie du dein Leben führst und was du daran ändern kannst, um zu mehr [Lebensglück und Lebensfreude](#) zu gelangen. Nimm dir für deine Zukunft vor, deinen Interessen zu folgen. Das schafft Freude, [Motivation](#), Neugier für Neues, Lebenslust – und dadurch schaffst du auch Sinn in deinem Leben. Im Folgenden findest du einige Anregungen:

Ein erfüllender Beruf



Ein erfüllender Beruf fördert Lebensglück

Wenn du merkst, dass dein Beruf dein Leben nicht ausfüllt, dann nimm all deinen Mut zusammen und starte einen Neuanfang. Auch wenn es zunächst schwierig und mühselig ist, wird dich das langfristig glücklicher machen. Wagst du den ersten Schritt, wird der Zweite auch leichter fallen. Breche aus dem Arbeitsalltag aus, der dich unglücklich macht und schau [gelassen](#) in die Zukunft. Sicherlich öffnen sich bald neue Türen. Dabei hilft eine [optimistische Grundeinstellung](#).

Konzentriere dich darauf langfristig einen Beruf zu finden, indem du deine Talente einsetzen kannst und Anerkennung findest. Da das Berufsleben in der Regel einen sehr großen Teil deines Lebens einnimmt ist es wichtig, darin aufzugehen.

Neue spannende Hobbys

Das Leben genießen bedeutet, Spaß zu haben. Finde neuen Sinn in deinem Leben, indem du neue Dinge ausprobierst und Erfahrungen sammelst. Das Beobachten der Entwicklung und der Fortschritte bereitet nicht nur ein sehr intensives und glückliches Gefühl, es schafft auch Lebenssinn.

Lass die Seele baumeln

Das Leben besteht nicht nur aus Pflichten. Breche gezielt aus deinem Alltag mit all den dazugehörigen Pflichten aus. Liebe dein Leben und gönne dir Auszeiten vom stressigen Alltag. Achte dabei darauf, alle Störfaktoren wie beispielsweise das Handy zu eliminieren und konzentriere dich ganz auf dich selbst. Genieße die frische Luft bei einem langen Spaziergang in der Natur, gönne dir eine Massage, lass deine Seele in der Sauna oder einem Wellnessbad baumeln.

Neue Herausforderungen

Breche aus deinen Gewohnheiten aus und fordere Seele, Geist und Körper heraus. Du wirst dich selbst überraschen, wenn du zu neuen Ufern aufbrichst. War Wassersport dir immer zuwider? Dann melde dich für eine Kanu-Fahrt oder eine aufregende Canyoning-Tour an. Hast du Höhenangst? Dann überwinde sie und versuche es doch mit House Climbing. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Das Gefühl der Freiheit und der Glückseligkeit danach sind unglaublich und geben neue Inspiration und Lebenssinn.

Aufregende Reisen

Neue Orte und Länder bereisen und entdecken macht glücklich und schafft Lebensfreude. Fehlt dir der Sinn in deinem Leben, ist eine Reise eine fabelhafte Möglichkeit, dich neu zu entdecken, deinen Horizont zu erweitern und den geistigen Reichtum der Welt kennenzulernen. Jede Reise, sei sie auch nur ins Nachbarland, schafft Spuren in deiner Seele und verändert deinen Blick auf die Welt. Begib dich auf die Suche nach dem Sinn des Lebens. Die Welt hält tausende Gründe für dich bereit, das Leben wertzuschätzen und Sinnhaftigkeit zu finden. Entdecke die Schönheit der Welt und darin den Sinn des Lebens.

Sei dankbar für dein Leben

[Dankbarkeit](#) für das eigene Leben führt zu mehr Lebensqualität und [Lebensfreude](#). Sehe den Sinn deines Lebens in all den schönen Begebenheiten, die dein Leben ausmachen. Im Alltag halten wir alle

möglichen Dinge als selbstverständlich, dabei gibt es so viel, für das wir jeden Tag dankbar sein können. Du kannst dankbar sein für:

- Familie und Freunde
- Gesundheit
- Frieden in der Welt
- Demokratische Grundsätze wie das Recht auf Bildung und Chancengleichheit
- Ein Beruf, der dich erfüllt
- Gutes Wetter
- Freiheit in deinen Entscheidungen

Das sind alles immaterielle Gründe für Dankbarkeit. Auch wenn Geld allein nicht glücklich macht, so kannst du durchaus dankbar für all das sein, was du besitzt. Sei dankbar dafür, dass du keine finanziellen Sorgen und existenzielle Ängste hast. Lernst du, mit einer dankbaren und positiven Einstellung in den Tag zu starten, wird es dir einfach fallen, darin auch den Sinn im Leben zu sehen. Nämlich in allem, wofür du Dankbarkeit empfindest und in allem, was dich im Leben glücklich macht.

Schätze die Liebe als höchstes Gut



Schätze die Liebe als höchstes Gut

Da Lebensglück unserem Leben Sinn verleiht, ist die Liebe ein wesentlicher Teil davon, der nicht vergessen werden darf. Oft zweifeln wir erst an dem Sinn des Lebens, wenn wir Enttäuschungen erleiden. Sind wir unglücklich und fühlen uns ungeliebt, wird das ganze Leben in Frage gestellt. Wurdest du im Leben von einer Person enttäuscht, die

dir viel bedeutet oder hast du [jemanden verloren](#), den du liebst, dann verliere nicht den Lebensmut.

Vielleicht ist die Antwort auf Goethes Faust die Liebe, die die Welt im Innersten zusammenhält. Und es ist die Liebe, die deinem Leben einen Sinn verleiht. Um den Lebensmut und damit den Sinn in deinem Leben wiederzufinden kann es helfen, dir ein Blatt Papier zu nehmen. Notieren alle Menschen in deinem Leben, die du liebst und die dich lieben.

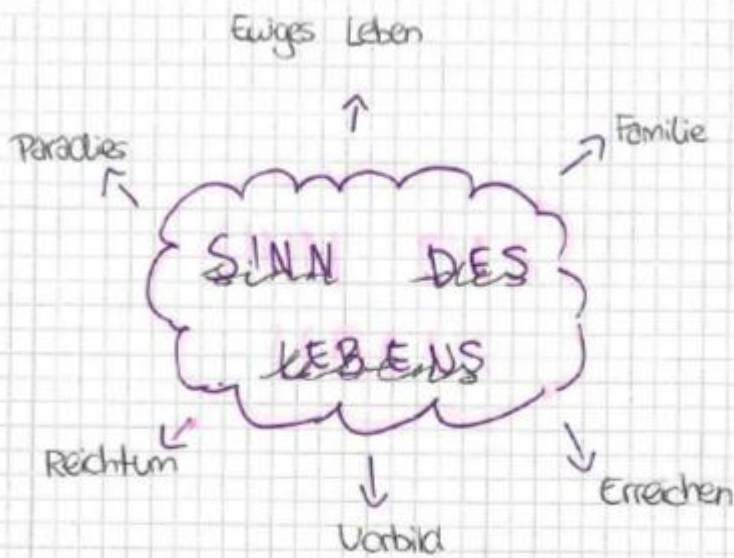
Dabei wirst du merken, dass dein Lebensglück von der Liebe zu vielen Menschen abhängig ist: Freunde, Bekannte, Familie, Kinder, Partner. Und genauso bist du eine Bereicherung für deine Liebsten. Schöpfe daraus deine Kraft und Lebensenergie. Liebe ist unglaublich sinnstiftend im Leben für jeden von uns, denn: *Liebe ist das Einzige, was sich vermehrt, wenn man es teilt.*

Fehlt es dir an Liebe in deinem Leben, dann sehe in dem Eingeständnis die Möglichkeit eines Neuanfangs. Jeder Mensch hat es verdient, geliebt zu werden. Gleichzeitig ist es wichtig, Liebe und Wertschätzung zu zeigen.

Lerne, dich selbst zu lieben

Vergiss bei all der Liebe, die du für andere empfindest niemals, dich selbst zu lieben. Sich selbst zu lieben, ist die Voraussetzung für Lebensglück und damit für den Sinn des Lebens. Lerne, dich so zu akzeptieren, wie du bist. Dazu gehören auch all deine Schwächen und Fehler. Es sind die Ecken und Kanten, die Unvollkommenheit, die den Menschen besonders und interessant machen. [Wie du Selbstliebe lernen kannst, erfährst du hier.](#)

Der Sinn des Lebens schlummert in jedem von uns und auch in dir. Werde aktiv und finde dein Lebensglück. Es sind bereits die Kleinigkeiten im Alltag, die dem Leben einen außergewöhnlichen Sinn verleihen. Hermann Hesse hat es gut erkannt: *"Wir verlangen, das Leben müsse einen Sinn haben – aber es hat nur ganz genau so viel Sinn, als wir selber ihm zu geben imstande sind."*



Angebote von Religionen

Christentum: Leben ist Geschenk Gottes
 Gottes Gebote befolgen
 Nächstenliebe \Rightarrow Paradies

Wissenschaft: Zufall

Urknall \Rightarrow Evolution \rightarrow Mensch
 Schicksal

Fragen, die man sich im Leben stellen kann

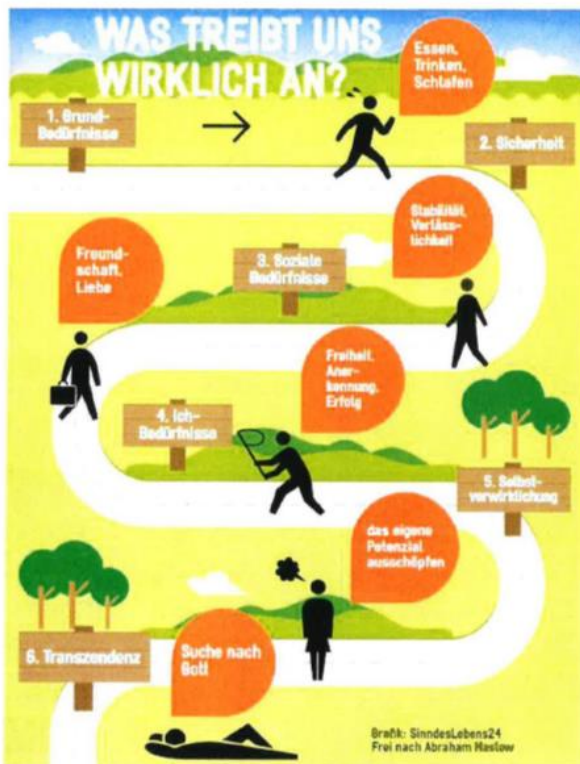
1. Was will ich erreichen?
2. Was ist in fünf Jahren, morgen, nächste Woche
3. Was macht glücklich, andere?
4. Bin ich zufrieden mit mir selbst?
5. Will ich mich für andere einsetzen?

\rightarrow

1. Ich möchte später einen guten Beruf, eigenes Haus.
2. ~~Eine~~ ~~Wohnung~~, guten Beruf, gute Englischprobe, ^{gute Ausbildung} hinter mir + ^{guten} ^{Beauftragten} ^(für Geld verdienen)
3. Mich machen meine Freunde glücklich. Ich kann andere glücklich machen, indem ich für sie da bin und zähle.
4. Ich bin noch nicht ganz zufrieden mit mir, ich würde gerne meine Selbstbewusstheit stärken.
5. ~~Ich~~ Ja, ich möchte mich gerne für andere einsetzen.

Sich über kleine Dinge freuen

- Freunde, Familie
- Gesundheit
- Frieden in der Welt
- Demokratie, Grundsätze, die Menschenrechte beachten
- Chancengleichheit, Recht auf Bildung
- Guten Beruf
- gutes Wetter
- Kino/Im
- Freiheit in meinen Entscheidungen



3. An Grenzen kommen

An Grenzen kommen: Wann stoßen Menschen an Grenzen, wissen nicht mehr weiter?



Was sind Grenzsituationen?

Als Grenzsituationen lassen sich Situationen definieren, in denen ein Mensch erfährt, dass er mit ...

- mit seinen bisherigen Handlungsmöglichkeiten
- Seinem bisherigen Blick auf das Leben
- Seinem bisherigen Blick auf sich selbst

...an eine fundamentale Grenze stößt.

Bisher wichtig Erachtetes erscheint angesichts einer elementaren Erfahrung plötzlich völlig unwichtig. Bisher für völlig selbstständig erachtete Werte erscheinen plötzlich belanglos.

Wo erleben wir Grenzsituationen?

- Trennung
- Arbeitslosigkeit
- Krieg
- Krankheit
- Verlust von Menschen

Menschen suchen Grenzen...

Warum?

Grenzen bedeuten nicht nur ein Ende, ein unüberwindliches Hindernis und ein erzwungenes Einhalten, sie weisen auch über sich hinaus. Hinter jeder Grenze kommt etwas Neues, das neugierig macht und vielleicht neue Möglichkeiten und Erlebnisse eröffnet. Grenzerfahrungen können unsere Lebensperspektiven ungeheuer erweitern, wir betrachten danach die Dinge des Lebens mit anderen Augen. So bewerten z.B. Menschen, die dem Tod knapp entronnen sind, viele Dinge oft anders als Personen, die dies nicht erlebt haben.

Wodurch?

- Mutproben
- Extremsituationen
- Alkohol und Drogen
- Gruppenswänge
- Rekordversuche
- Extremsportarten

Menschen reagieren auf Grenzen mit...

- Angst
- Hass
- Selbstmitleid
- Wut

Trauerphasen

Die fünf Phasen des Sterbens

Die Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross hat sich jahrelang mit dem Sterben beschäftigt. In ihrer Arbeit, in Begegnungen und in Gesprächen mit Sterbenden hat sie 5 Phasen des psychischen Erlebens beobachtet:

1. Nicht-Wahrhaben-Wollen
2. Zorn
3. Verhandeln
4. Depressionen
5. Zustimmung

Diese Phasen sind kein linearer Prozess und müssen nicht zwangsläufig nacheinander ablaufen. Es kann sein, dass Betroffene eine Phase überspringen, eine Phase nicht durchleben oder in eine Phase zurückfallen. Das Modell ist eine "Richtlinie" und nicht starr zu sehen, denn jeder Mensch stirbt seinen eigenen, ganz individuellen Tod.

Das Wissen um diese Phasen kann Angehörigen und professionell Pflegenden helfen, sensibler mit Sterbenden umzugehen und ihr Verhalten besser zu verstehen. In jeder Phase schwingen die Gefühle Angst vor dem Tod und Hoffnung auf ein Wunder mit.

Diese Phasen können auch von Angehörigen durchlebt werden.

Was sind die 5 Phasen der Trauer?

In ihrer Arbeit, in Begegnungen und in Gesprächen mit Sterbenden hat sie 5 Phasen des psychischen Erlebens beobachtet:

- Nicht-Wahrhaben-Wollen.
- Zorn.
- Verhandeln.
- Depressionen.
- Zustimmung.

Wie sollte man mit Menschen in Grenzsituationen umgehen?

- Einfach nur da sein (zuhören, trösten, Telefonate führen)
- Mitgefühl (Empathie) zeigen: Zeigen, dass man den anderen versteht
- Geduld haben (dauerhaft da sein, ständig zuhören, ständig nachfragen)

Krisen durchmachen

Die Sache mit Christoph

„... Ich weiß nicht“ sagte sie. „Vielleicht“. Und dann: „Ich glaube, es ist gut...“
„Gut?“ fragte ich.
„Für ihn“, sagte sie. „Es war alles zu schwierig. Er schaffte es nicht.“
Sie drehte mir den Kopf zu und sah mich an.
„Weißt du, warum er weggelaufen ist?“ fragte sie.
„Weil er es nicht mehr aushielt“, sagte ich. „mit seinem Vater. Und dem dicken Morgenfeld. Wegen allem, was er sollte und nicht wollte.“
„Das ist nur die Hälfte,“ sagte sie und blickte auf ihre Hände. „Wir haben zusammen geschlafen.“
„Ich weiß“, sagte ich. „Er hat es mir erzählt. In Wien.“

„Auch, dass ich glaubte, ich kriegte ein Kind?“ fragte sie, und ich dachte: „O Gott, das kann doch nicht wahr sein.“
„Ich habe es wirklich geglaubt“, sagte sie. „Und er hat regelrecht durchgedreht. Er hatte Angst vor seinem Vater und wusste nicht, wie er da raus sollte.“
Und dann war er verschwunden.“ [...]
„Ich hatte mich geirrt“, sagte sie. „Aber es war schon zu spät.“ [...] „Ich konnte doch auch nicht weglaufen. Natürlich ist es schlimm. Aber doch keine Katastrophe. Man kann doch darüber reden, sich klar werden, was man tun will. Aber einfach abhauen...“

1 *In dem Gespräch geht es um Christoph. Was war passiert?*

2 *Das Mädchen sieht „Weglaufen“ nicht als Möglichkeit zur Lösung eines Problems. Was hätte Christoph denn machen können? Schreibe ein paar Vorschläge auf.*

3 *Natürlich helfen in Krisensituationen nicht immer einfache Tipps weiter. Oft jedoch kann man damit auch einem Menschen Wege aus einer „Sackgasse“ aufzeigen. Schreibe einen kurzen Brief an Christoph. Du kannst dich auch an seine Freundin wenden. Was würdest du ihr mitteilen?*

4. Partnerschaft von Mann und Frau

Die Rolle der Frauen hat sich verändert:

Früher:

Die Frau war Ehefrau und Mutter und hatte keine Aufgaben außerhalb der Familie (evtl. noch Kirche) außer sie gehörte zur Klasse der Arbeiter. Dann musste sie noch in der Fabrik schuften. Ihre Bildungschancen waren erheblich geringer.

Heute:

Die moderne Frau ist unabhängig und beruflich engagiert. Sie hat gleichberechtigten Zugang zum Bildungssystem. Allerdings kann es zur Doppelbelastung kommen, wenn der Partner nicht bereit ist, einen Teil der Hausarbeit und Erziehungsarbeit zu übernehmen.

Mütter haben oft Probleme, Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren...

Wie könnte es gelingen?

- Teilzeitangebote,
- Aufstiegschancen,
- Flexible Arbeitszeiten,
- Betriebliche Kinderbetreuung

Warum kümmert sich in vielen Fällen nicht der Mann um die Kinderbetreuung?

- Männer tragen oft einen höheren Anteil zum Familieneinkommen bei.
- Die Hausmännerrolle ist gesellschaftlich noch nicht wirklich anerkannt.
- Frauen stecken oftmals in der traditionellen Rolle der Hausfrau und Mutter fest.

Klischeehafte Darstellung von Mann und Frau:

Mann:

meistens sportlich durchtrainiert, beruflich erfolgreich, aktiv; Experten;

Frau:

schön, jung, strahlend, sexy, aktiv, und/oder: junge Hausfrau und Mutter, sensibel, treusorgend...; z.B. Hausfrau / Partygirl

Liebe und Sexualität

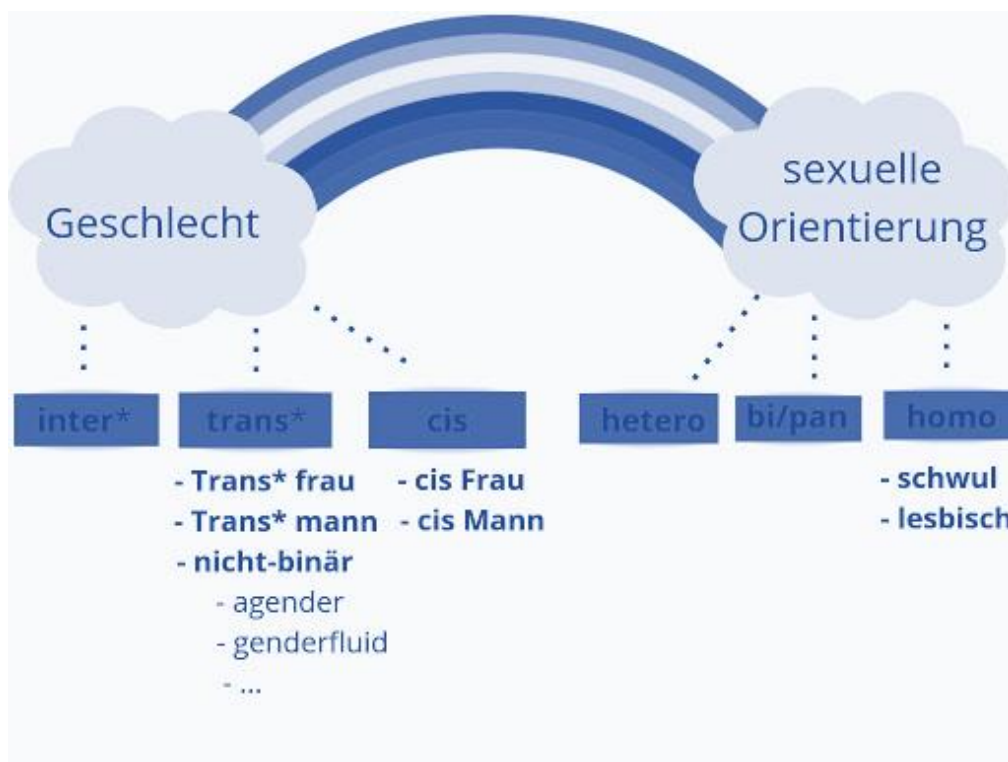
Sexuelle Identität: Die sexuelle Identität sagt aus, wer wir bezüglich des Geschlechts und des sexuellen Erlebens sind, d.h. wie wir uns selbst sexuell sehen und wie wir von anderen Personen wahrgenommen werden (wollen).

Sexuelle Orientierungen:

- **Heterosexuell:** ich fühle mich zum anderen Geschlecht hingezogen
- **Homosexuell:** ich fühle mich zum gleichen Geschlecht hingezogen
- **Bisexuell:** ich fühle mich zu beiderlei Geschlechtern hingezogen

Biologisches Geschlecht: Das biologische Geschlecht wird durch die weiblichen oder männlichen inneren und äußeren Geschlechtsmerkmale (z.B. Vagina, Penis) bestimmt.

Psychisches Geschlecht: Das psychische Geschlecht, auch Geschlechtsidentität genannt, meint die innere Überzeugung (das Gefühl) eines jeden Menschen, weiblich, männlich, oder etwas dazwischen zu sein.



Wann wird die Sexualität eines Menschen ausgenutzt oder eingeschränkt?

Ausgenutzt:

- Illegale Prostitution → Mensch als Ware;
- Pornographisches Material im Internet, das ohne Zustimmung der Beteiligten hochgeladen wurde oder verbotene Praktiken/Inhalte zeigt;
- Jemanden direkt oder indirekt zu sexuellen Handlungen zwingen.

Eingeschränkt:

- Verbot von Homosexualität in manchen Ländern;
- Frauen gelten als „Schlampen“, wenn sie viele sexuelle Partner haben, Männer hingegen als „Frauenheld“;
- Zensur von weiblichen Nippeln auf Instagram/Facebook, jedoch nicht von männlichen Brustwarzen; ...

Tipps für eine glückliche Partnerschaft:

- Vertrauen,
 - Liebe,
 - Zuverlässigkeit,
 - Gegenseitiger Respekt und Achtung,
 - Verständnis,
 - Rücksichtnahme,
 - Einfühlungsvermögen,
-
- Körperliche Nähe,
 - Gemeinsame Interessen
 - Miteinander reden,
 - Eigene Vorstellungen diskutieren,
 - Probleme frühzeitig ansprechen,
 - Partnerschaftliches Verhalten,
 - Offenheit,
 - Ehrlich sein

