



## Sinn durch Selbsttranszendenz

Jahrgangsstufen	8
Fach/Fächer	Ethik
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	
Zeitraumen	1 Schulstunde
Benötigtes Material	Arbeitsblatt Hausaufgabe; Textausschnitt Seligman

## Kompetenzerwartungen

- Die Schülerinnen und Schüler erkennen eine Vielfalt von Möglichkeiten, ihrem Leben Sinn zu geben, und beurteilen diese mit Blick auf ihre eigenen Einstellungen und Bedürfnisse. Dadurch leisten sie auch einen Beitrag zur Prävention von z. B. Sucht, Depression und Suizid.

### Betroffene Inhalte

- Sinn durch Selbsttranszendenz: Liebe, Dienst an der Gesellschaft
- Sinnfindung als Beitrag zur Prävention von z. B. Sucht, Depression, Suizid

## Aufgabe

### Ziel

Die Schülerinnen und Schüler sollen anderen Menschen eine Gefälligkeit erweisen und ihre Erfahrungen damit reflektieren, insbesondere ob dies zu einer Steigerung ihres eigenen Wohlempfindens geführt hat.

### Voraussetzungen

Die Unterrichtseinheit erfordert keine spezifischen Voraussetzungen.

## 1. Hausaufgabe: Ein Selbstexperiment

Die Schülerinnen und Schüler bekommen die Hausaufgabe, das folgende Experiment zweimal durchzuführen: Sie sollen jemandem etwas Nettes tun (z. B. eine Hilfeleistung, ein Kompliment, ein kleines Geschenk, eine Ermutigung), das für diese Person völlig unerwartet kommt. Unmittelbar danach sollen sie aufschreiben, wie diese Person darauf reagiert hat und inwieweit sich ihre eigene Stimmung verändert hat. Dazu benutzen die Schülerinnen und Schüler ein Arbeitsblatt (siehe Anlage 1). Sie bekommen den Hinweis, dass sie weder darüber werden berichten müssen, wem sie etwas Nettes getan haben, noch, was sie genau getan haben.

## 2. Auswertung der Hausaufgabe

Zunächst berichten die Schülerinnen und Schüler im Plenum über ihre Erfahrungen. Dafür weist die Lehrkraft nochmals darauf hin, dass die Schülerinnen und Schüler nicht berichten müssen, wem sie etwas Nettes getan haben oder was das genau war, und stellt die folgenden Leitfragen:

- Welche Reaktionen habt ihr bekommen?
- Hat sich eure Stimmung verändert und wenn ja, wie?
- Haben euch Ergebnisse eures Experiments überrascht?

## 3. Textarbeit und Ergebnissicherung

Die Lehrkraft präsentiert einen Textausschnitt von Martin E. P. Seligman (einer der prominentesten Vertreter der Empirischen Glücksforschung; siehe Anlage 2). Die Schülerinnen und Schüler bekommen die Aufgabe, den Textausschnitt still zu lesen und die Kernthese kurz und präzise schriftlich zu formulieren. Nach der Auswertung erstellt die Lehrkraft einen Tafelanschrieb, z. B.:

Martin E. P. Seligman: Tue Gutes und fühle dich besser!

Die Empirische Glücksforschung zeigt, dass die wahrscheinlich zuverlässigste Methode, seine Stimmung kurzfristig zu verbessern, darin besteht, jemand anderem etwas Nettes zu tun.

## 4. Mögliche Vertiefung

Die Lehrkraft kann nun noch die Frage anschließen, wie es denn moralisch zu bewerten sei, wenn man anderen etwas Nettes tut, um damit seine eigene Stimmung zu verbessern. Ist das egoistisch – evtl. sogar zu verurteilen – oder legitim oder vielleicht moralisch ganz und gar positiv zu bewerten? Dabei kann der Gedanke eingeführt werden, dass auch die Selbstsorge von vielen Philosophen als moralische Verpflichtung angesehen wird (vgl. z. B. Kant). Es kann ebenfalls der Begriff „Altruismus“ eingeführt und diskutiert werden, und zwar am besten in zwei Varianten, die von Philosophen und Sozialwissenschaftlern gebraucht werden:

a)

Altruismus ist die Bereitschaft zum Helfen ohne Rücksicht auf ein Eigeninteresse, „also auch dann, wenn die Kosten die Belohnung übersteigen“ (Aronson et al. 2014, 402)

b)

Altruismus liegt bereits vor, wenn das *primäre* Motiv darin liegt, anderen zu nutzen (Carlo 2014, 210).

## 5. Einordnung der Lernaufgabe in den Unterrichtszusammenhang

In den weiteren Stunden wird u. A. die Vorstellung von Sinn durch Selbsttranszendenz behandelt werden. Dort kann dann auf die Erfahrungen aus dieser Lernaufgabe zurückgegriffen werden, z. B. indem die Lehrkraft die Frage aufwirft, warum sich Menschen wohl häufig besser fühlen, nachdem sie jemand anderem etwas Nettes getan haben.



## Quellen- und Literaturangaben

Aronson, E. et al. (2014): Sozialpsychologie. Hallbergmoos: Pearson.

Carlo, G. (2014): The Development and Correlates of Prosocial Moral Behaviors. In: M. Killen/J. G. Smetana (Hrsg.): Handbook of Moral Development. New York und London: Psychology Press, 208-234.

Seligman, M. E. P. (2011): Flourish. New York, London, Toronto, Sydney: Free Press.



**Anlage 1**

Experiment „etwas Nettes tun“

1. Durchgang

Am ..... habe ich jemandem völlig unerwartet etwas Nettes getan.

a) Beschreibe, wie derjenige darauf reagiert hat.

---

---

---

---

---

b) Beschreibe, inwieweit sich deine Stimmung nach deiner Tat verändert hat.

---

---

---

---

2. Durchgang

Am ..... habe ich jemandem völlig unerwartet etwas Nettes getan.

a) Beschreibe, wie derjenige darauf reagiert hat.

---

---

---

---

---

b) Beschreibe, inwieweit sich deine Stimmung nach deiner Tat verändert hat.

---

---

---

---



## Anlage 2

Mein Freund Stephen Post, Professor für medizinische Geisteswissenschaften an der Universität Stony Brook, erzählt eine Geschichte von seiner Mutter. Als er ein kleiner Junge war, sagte seine Mutter immer zu ihm, wenn er in einer schlechten Stimmung war: „Stephen, du siehst so vergrämt aus. Warum gehst du nicht mal raus und hilfst jemandem?“ Mutter Posts Lebensweisheit ist empirisch sehr gründlich überprüft worden und wir Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine nette Tat von allen Übungen, die wir getestet haben, mit der größten Zuverlässigkeit zu einem momentanen Anstieg des Wohlbefindens geführt hat.

(Aus: Martin E. P. Seligman, Flourish.)