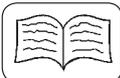
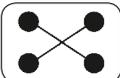
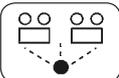


Teil 3.2: Glück und Sinnfindung**3.2.11 Einfachheit: Weniger ist mehr****Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

Die Schüler sollen

- sich ausgehend von Beispielsätzen über die Bedeutung des Begriffs „einfach“ bewusst werden,
- „einfach“ im Sinne von leichter, unproblematischer, klarer, nicht umständlich ... auf Probleme aus ihrem Lebensalltag beziehen; dazu entwickeln und diskutieren sie Vorschläge für Lösungen im Sinne von „Simplify your life“ (z. B. Stress am Morgen, weil Unsicherheit über Kleidungsauswahl besteht usw.),
- anhand eines Beispiels ein „Leben in selbst gewählter Einfachheit“ kennenlernen und mögliche Motive, Ziele, Vor- und Nachteile diskutieren,
- den Trend zum „Aussteigen“ – zum Leben ohne Luxus – kritisch reflektieren.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p>1. Stunde: „Einfach“</p> <p>Zur Einstimmung kann das Wort „einfach“ als Impuls an die Tafel geschrieben werden – mit der Aufgabe, Sätze zu formulieren (auf Papierstreifen), in denen es vorkommt. Diese werden dann gesichtet (an der Tafel mit Magneten befestigt oder an Gruppentischen ausgelegt). Alternativ oder ergänzend kann M1a mit Beispielsätzen verwendet werden.</p> <p>Um dem Begriff „einfach“ und seiner Bedeutung näherzukommen, geht es auf M1b darum, Synonyme und Antonyme zu finden. Diese werden herausgearbeitet und an der Tafel gesammelt (als Hilfe kann M1c herangezogen werden). Die Definitionen/Erläuterungen zum Stichwort „Einfachheit“ dienen dann der Ergebnissicherung.</p> <p>Abschließend bietet es sich an, an die eigenen Vorstellungen der Schüler anzuknüpfen: Sie wählen ein Beispiel von M1d aus und beschreiben, was sie sich darunter vorstellen.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p><i>einfach</i>: simplex/simple/similis (lateinisch): einmal, einzeln, einfältig</p> <p><i>Einfachheit</i>, auch Schlichtheit, ist ein Zustand, der sich dadurch auszeichnet, dass nur wenige Faktoren zu seinem Entstehen oder Bestehen beitragen und dadurch, dass das Zusammenspiel dieser Faktoren durch wenige Regeln beschrieben werden kann.</p> <p><i>Synonyme</i>: minimalistisch, spärlich, simpel, pur, karg, schlicht, einfältig, reduziert, leicht, verfeinert, nüchtern, gewöhnlich, elementar, übersichtlich, wesentlich, schmucklos, natürlich</p> <p><i>Antonyme</i>: aufwendig, komplex, schwierig, schwer, kompliziert, umständlich, üppig, anspruchsvoll, luxuriös, anstrengend, differenziert, erlesen, hochtrabend, mühsam</p> <p>→ Folienvorlage 3.2.11/M1a* → Texte 3.2.11/M1b** → Arbeitsblätter 3.2.11/M1c und d*/**</p>
<p>2. und 3. Stunde: Simplify your life</p> <p>Die Abbildung (Buchcover) von M2a kann als stummer Impuls präsentiert werden und lädt die Schüler dazu ein, ihr Wissen oder ihre Vermutungen zu äußern.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p><i>Simplify your life</i> – mach es einfacher, dein Leben!</p>

3.2.11

Einfachheit: Weniger ist mehr

Teil 3.2: Glück und Sinnfindung

Das Beispiel „Stress mit Geschenken zu Weihnachten“ wird dann vorgelesen, und die Schüler machen Vorschläge, wie man es einfacher haben könnte. Diese werden mit der Antwort aus dem Ratgeberbuch verglichen.

Nun gibt es (gemäß M2b) verschiedene Varianten der Weiterarbeit (je nach Zeit und Schwerpunktsetzung entscheidet die Lehrkraft, welche angeboten werden):

- Die Schüler formulieren selbst „Lebensprobleme“ (angelehnt an Lebensbereiche von M2c)
- oder sie machen Vorschläge für bereits formulierte Probleme (M2d)
- oder sie gestalten selbstständig ein Ratgebermagazin.

Zur Differenzierung (Zusatzaufgabe, Referat oder Hausaufgabe) bieten sich die Aufgaben zur Wahl an: Collage mit Beispielen aus Magazinen oder Recherche zu Workshops, Seminaren etc. in der Region.

4. und 5. Stunde: Das einfache Leben – selbst gewählt

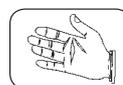
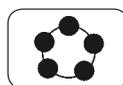
„Leben ohne Luxus im Aussteigerdorf“ – der Titel des Berichts bietet sich als Einstieg an, um Wissen oder Vermutungen anzustellen: Einfachheit in allen Bereichen – doch ist es wirklich einfacher? Dies gilt es in diesen Stunden zu diskutieren.

Der Text wird gelesen und anhand der Aufgaben werden Beweggründe, Ziele, mögliche Vor- und Nachteile, Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu anderen Formen des (teils nicht frei gewählten) einfachen Lebens (Obdachlose, Mönche, Wagenburgen, ...) diskutiert. Als Impuls für eigene Stellungnahmen (in Gruppen oder im großen Kreis) bieten sich dann die Thesen von M3d an.

Die Aufgaben zur Wahl bieten weitere Möglichkeiten, sich vertieft mit Aspekten rund ums Selbstversorgen und Aussteigen oder schlichtweg „einfacher/natürlicher Leben“ auseinanderzusetzen.

Während sich die einschlägigen Bücher zum Thema vorwiegend an die Welt der Erwachsenen richten, wurden hier (vgl. M2c) bewusst Lebensbereiche ausgewählt, die für Jugendliche relevant sind: Kleidung/Outfit, Zimmer, Einkaufen, Haare/Frisur, Essen/Trinken, soziale Netzwerke, Sport/Fitness, Lernen/Hausaufgaben, Geld, Partnerschaft, Mobiltelefon, Figur, Freunde, Familie, Schule.

- **Arbeitsblätter 3.2.11/M2a und b***
- **Lebensbereiche 3.2.11/M2c***
- **Probleme 3.2.11/M2d***

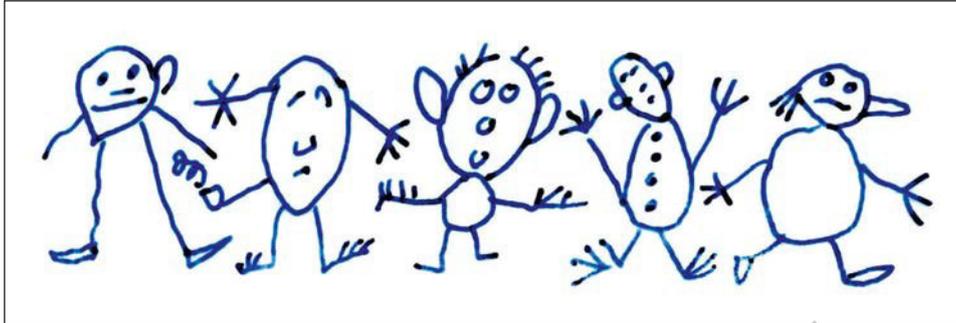


„Zytanien“ ist der inoffizielle Name eines ehemaligen Ziegeleigeländes bei Lehrte/Hannover in Niedersachsen. Seit circa 30 Jahren gilt es als „Aussteigerdorf“. Derzeit leben dort 20 Personen, zum Teil in Bauwagen. Ein Leben ohne Luxus: ohne Strom, ohne fließend Wasser. Bekannt ist Zytanien auch für das alljährliche Musikfestival im Sommer.

Im Bericht wird unter anderem die 18-jährige Milena erwähnt: Sie ist dort aufgewachsen und schätzt das Leben in der Natur, fährt aber täglich nach Hannover – aus beruflichen Gründen.

- **Text 3.2.11/M3a und b***
- **Arbeitsblätter 3.2.11/M3c und d*/****

Einfach



Kinderzeichnungen sind oft sehr *einfach*.

Du machst es dir
aber *einfach*!

Ihre Wohnung ist
einfach eingerichtet.

Ich glaube es
einfach nicht!

Der Weg ist ganz
einfach zu finden.

Dieser Architekt baut Häuser in einem
besonderen Stil – *einfach* und klar.

Zum Abendbrot gab
es *einfach* Butterbrote.

Bring Frischkäse mit,
aber den *einfachen*,
ohne Kräuter.

Teil 3.2: Glück und Sinnfindung**Arbeitsaufträge:**

1. Bildet weitere Sätze, in denen das Wort „einfach“ vorkommt.
2. Was bedeutet „einfach“? Findet Synonyme und Antonyme – damit kommt ihr der Bedeutung des Begriffs näher.
3. Ordnet die verschiedenen Synonyme und Antonyme für „einfach“ in zwei Gruppen: Welche Begriffe empfindet ihr eher als positiv, welche haben einen negativen Beiklang? Erläutert anhand von Beispielen.

**Einfachheit**

Einfachheit, auch Schlichtheit, ist ein Zustand, der sich dadurch auszeichnet, dass nur wenige Faktoren zu seinem Entstehen oder Bestehen beitragen und dadurch, dass das Zusammenspiel dieser Faktoren durch nur wenige Regeln beschrieben werden kann. Damit ist Einfachheit das Gegenteil von Komplexität. [...]

(aus: <https://de.wikipedia.org/>)

Einfachheit

Einfachheit ist Spontaneität, unmittelbares Sich-selbst-Entsprechen (einschließlich der unbekanntesten Seiten in sich), fröhliches Improvisieren, Losgelöstheit von sich selbst, Abneigung gegen das Beweisen, das Übertrumpfen, den Schein. Von daher dieser Eindruck von Freiheit, Leichtigkeit, glücklicher Unbefangenheit. [...]

(aus: Andre Comte-Sponville: *Ermutigung zum unzeitgemäßen Leben. Ein kleines Brevier der Tugenden und Werte*, Rowohlt, Reinbek 1996, S. 193)

Einfach kompliziert

Im Sprachgebrauch hat „einfach“ viele Bedeutungen, einfach deshalb, weil der Begriff verschiedene Wurzeln hat und sich unterschiedlich entwickelte. Im Lateinischen bedeutete *simplex/simple/similis*: einfach, einmal, einzeln oder einfältig. Einfältig kommt von „einmal um den Leib geschlungen“. Bekanntlich trug man in der Antike, ähnlich wie heute noch in Asien, Stoffbahnen, die man irgendwie um den Körper wickeln und befestigen konnte. [...]

(aus: Friederun Pleterski und Renate Habinger: *Vom Luxus des Einfachen – Essen, Wohnen, Lebensstil*, Verlag Christian Brandstätter, Wien 2002, S. 107)

Teil 3.2: Glück und Sinnfindung**Das einfache Leben – selbst gewählt****1 Leben ohne Luxus im Aussteigerdorf**

Seit rund 30 Jahren ist „Zytanien“ bei Lehrte (Region Hannover) das Zuhause von Menschen, die einfach anders wohnen und leben wollen: Wer Zytanier ist und Wasser in seinem Spülbecken haben möchte, muss es sich am Gemeinschaftshahn zapfen. Und wer hier lebt und nicht frieren will, muss selbst für den brennbaren Nachschub in seinem Ofen sorgen. Die Zytanier überwintern in ihrer Stadt ohne jeden Luxus – und sind damit ziemlich zufrieden.



Das Gelände von Zytanien

(Bild: Nifoto, aus: <https://upload.wikimedia.org/>)

Ein einfaches Leben nah an der Natur

Eine Gruppe von Aussteigern hat sich auf einem alten Industriegelände eingerichtet. Sie leben in ihrem Dorf Zytanien unter einfachsten Bedingungen – und sind glücklich dabei.

- 10 „Das Überwintern hier macht mir zwar nicht besonders viel Spaß. Aber ich fühle mich halt einfach zu Hause. Ich lebe an einem Ort, an dem ich wirklich abschalten kann. Dafür nehme ich gerne einiges in Kauf“, sagt Milena. Sie ist 18 Jahre alt und lebt seit ihrer Geburt in Zytanien. Ihr Vater Christian Topf war einer der Ersten, der sich 1986 auf dem Gelände der alten Ziegelei ansiedelte. Seitdem baut der 50-jährige die alte Industriearbeit nach und nach aus. Für seine
- 15 Tochter hat er eine eigene Wohnung in die Ziegelei hineingebaut.

Das Dorf ist Milenas Familie

- Milena ist in Zytanien erwachsen geworden, macht jetzt eine Ausbildung zur Verkaufsfrauen im 30 Kilometer entfernten Hannover. Aber in der Stadt zu wohnen, das kann sie sich nicht vorstellen. Lieber fährt sie jeden Tag von der Landeshauptstadt bis ins Dorf Immensen und dann noch weiter hinein ins Feld bis nach Zytanien. „Der Weg hierher ist natürlich unbequem. Auch meine Wohnung mit Brennholz warm zu halten, macht Arbeit, aber das macht mir alles nichts. Wir leben hier draußen eben nah an der Natur. Und das hier ist nicht einfach irgendeine Kommune, für mich ist das meine Familie“, sagt Milena.
- 20

Teil 3.2: Glück und Sinnfindung**Arbeitsaufträge:**

1. Was denkt und fühlt ihr, wenn ihr euch ein Leben in Zytanien vorstellt?
2. Was würdet ihr vermissen? Worauf könntet ihr gar nicht, schlecht oder sogar gut verzichten?
3. Welche Gründe könnten die Menschen haben, sich für diese Lebensweise zu entscheiden (was war vielleicht vorher)? Welche Ziele könnten damit verbunden sein (was wird erhofft)?
4. Wisst ihr etwas über Aussteigerprojekte oder Selbstversorger in eurer Region?
5. Inwiefern gibt es Unterschiede oder Gemeinsamkeiten zu anderen Formen des einfachen Lebens (Mönche, Obdachlose, ...)?
6. Wählt Thesen aus, diskutiert und nehmt Stellung.

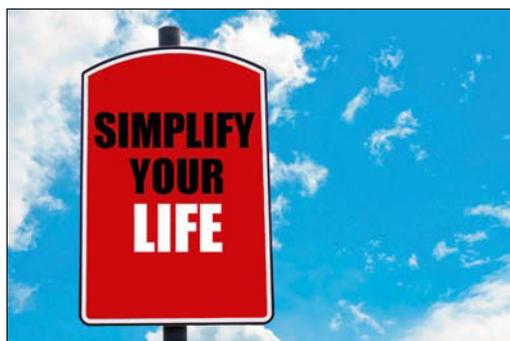
a) Warum es sich durch diese Einfachheit so kompliziert machen? Wir können froh sein über all den Fortschritt, alle technischen Geräte, über warmes Wasser, Föhn, Mikrowelle usw. Das macht unser Leben viel angenehmer und komfortabler. Das sind rückschrittliche Käuze!

b) Es ist zwar beachtenswert, wie manche konsequent ihren Werten folgen und dem Leben in Überfluss und Unnatürlichkeit Paroli bieten. Allerdings ist das kaum möglich, wenn man seine Kräfte auch noch für den Beruf braucht. Idealistische Träumer!

c) Toll – das ist Mut und Lebenskunst. Diese Menschen machen genau das, was sie möchten, frei und unabhängig. Man sieht: Es geht auch so – vielleicht sogar besser, weil ohne Zwänge. Das sind wahre Lebenskünstler!

d) Naja, wer wählt denn diese Art zu leben schon freiwillig? Wahrscheinlich hat es im „richtigen Leben“ nicht so geklappt, sie hatten wenig Erfolg oder kaum Geld. Jetzt müssen sie sich nicht mehr mit Leuten vergleichen, die mehr haben und können. Sie ziehen sie sich zurück und kommen sich dadurch nicht so sehr als Versager vor. Selbstbewusste Loser!

e) Wer wenig begehrt, findet bereits in der Erfüllung des Wenigen Glück. (Epikur)



(Abb.: © stanciuc – fotolia.com)

Teil 3.2: Glück und Sinnfindung**Zusatzaufgabe:****Dichter und Denker über die „Einfachheit“****Arbeitsaufträge:**

1. Wählt einen der Texte aus, der euch besonders gefällt. Gestaltet eine Karte mit diesem Text und illustriert sie.
2. Bildet Gruppen. Wählt Texte aus und diskutiert darüber. Seht ihr das ähnlich oder anders? Nehmt Stellung.

Einfachheit ist die höchste Stufe der Vollendung.
Leonardo da Vinci

Einfachheit ist der Schlüssel jeder wahren Eleganz.
Coco Chanel

Damit ein Ding einfach sei, braucht es nur in einem organischen Sinn sich selbst treu zu sein.
Frank Lloyd Wright

Mache die Dinge so einfach wie möglich, aber nicht einfacher.
Albert Einstein

Alles Große und Edle ist einfacher Natur.
Gottfried Keller

Einfachheit ist erster Schritt der Natur und das Letzte in der Kunst.
Philip James Bailey

Das Größte und Wunderbarste ist das Einfachste.
Walter Rathenau

Einfachheit ist das Resultat der Reife.
Friedrich Schiller

Die Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel.
Konfuzius