

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

**Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht**

Thema: Ethik Sekundarstufe I, Ausgabe: 60

Titel: Maß halten: Wie viel ist gut und genug? (23 S.)

### Produktinweis zur »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen kreative Ideen und Konzepte inkl. sofort einsetzbarer Unterrichtsverläufe und Materialien für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.eDidact.de/sekundarstufe](http://www.eDidact.de/sekundarstufe).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

**Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:**

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@eDidact.de](mailto:service@eDidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

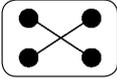
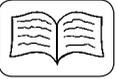
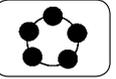
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.eDidact.de> | <https://www.bildung.mgo-fachverlage.de>

**Maß halten: Wie viel ist gut und genug?****3.8.8****Teil 3.8: Gewissen und Moral****3.8.8 Maß halten: Wie viel ist gut und genug?****Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

Die Schüler sollen

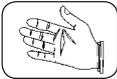
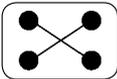
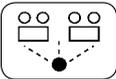
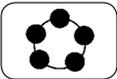
- sich anhand von Beispielen über extreme Verhaltensweisen (zum einen Maßlosigkeit – zum anderen Askese) bewusst werden,
- erkennen, dass die Position zwischen diesen Extremen „das rechte Maß“, die „Mäßigung“, die „(innere) Mitte“ ist (zwischen Feigheit und Waghalsigkeit liegt der Mut),
- ein Gespür für diese Tugend entwickeln, indem sie den Begriff „Maß“ auch auf andere Lebensbereiche beziehen und erkennen, dass es stets um Messen, Wiegen, ... geht (wie viel, wie hoch, ...),
- ausgehend von verschiedenen Fallbeispielen „das rechte Maß“ (das mäßige Verhalten) diskutieren,
- sich darüber bewusst werden, in welchen Lebensbereichen sie selbst mäßig oder unmäßig handeln,
- ausgehend von verschiedenen Aussagen das Für und Wider mäßigen Verhaltens kritisch reflektieren und selbst Stellung beziehen,
- nachvollziehen, dass man Maßhalten lernen kann, indem z. B. alte unguete Gewohnheiten durch neue gesündere ersetzt werden, und Vorschläge dafür entwickeln,
- dafür sensibilisiert werden, ein Gespür für eigene Grenzen zu entwickeln, sodass sie nicht überschritten, sondern in guter Selbstfürsorge respektiert werden,
- dazu ermuntert und ermutigt werden, so viel und so gut wie möglich zu genießen, und zwar durch bewusstes und intensives Spüren und nicht durch endloses Vermehren der Lustobjekte.

<b>Didaktisch-methodischer Ablauf</b>	<b>Inhalte und Materialien (M)</b>
<p><b>1. und 2. Stunde: Wie viel ist gut? Mäßigung und Maß halten</b></p> <p>Zur Einstimmung in das Thema „Maß halten“ werden die Schüler mit Extremen konfrontiert: „zu viel“ vs. „zu wenig“.</p> <p>Die Klasse kann dafür in zwei Gruppen geteilt werden: Eine Hälfte erhält die vier Beispiele von M1a, die andere die von M1b zum Lesen und Austauschen – zunächst innerhalb der Gruppe, dann gemeinsam. Anhand der Arbeitsaufträge 1 und 2 sollen Empfindungen und Gedanken geäußert, Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausgefunden werden. In den Arbeitsaufträgen 3 bis 6 von M1c geht es dann um die Extreme links und rechts vom „rechten Maß“, die von den Schülern sortiert und den Beispielen von M1a und b zugeordnet werden. Vermisst (vgl. Arbeitsauftrag 6) werden hoffentlich die Begriffe „Maß“ und „Mitte“, womit zum Thema übergeleitet werden kann.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Die Mäßigung, die Mäßigkeit (lateinisch „temperantia“) ist eine der vier platonischen Kardinaltugenden (neben Klugheit, Gerechtigkeit und Tapferkeit). Es gibt keine einheitliche deutsche Übersetzung, verwendet werden häufig auch Begriffe wie „Besonnenheit“, „Maßhaltung“, „Beherrschung“, ...</p> <p>Es handelt sich um die Tugend des abwägenden Verhaltens – im Gegensatz zu distanzlos unmittelbarer Affektivität und zu maßloser Begierde; es ist der „gesunde Sinn“, die Tugend vernunftgeleiteter Ordnung natürlichen Behagens und Genießens.</p> <p><u>Zu den Beispielen auf M1a und b:</u> Jerome trinkt zu viel Alkohol, Esther arbeitet zu viel, Leland trainiert unmäßig viel und Mareike scheint computerspielsüchtig zu sein (Ausschweifung – Völlerei – Sucht – Grenzenlosigkeit – Zügellosigkeit, ...).</p>

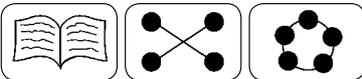
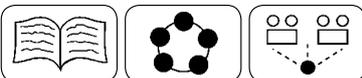
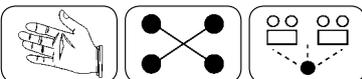
## 3.8.8

## Maß halten: Wie viel ist gut und genug?

## Teil 3.8: Gewissen und Moral

<p>Die Definitionen und Erläuterungen von M1d und e dienen dann der Ergebnissicherung.</p>	<p>Zu den anderen Extremen: Janne isst zu wenig, Kimberley ist nachlässig mit der Körperpflege, Kerim verweigert Fernsehen und Finn spart nur (Selbstgeißelung – Askese – Kasteiung – Tristesse – Strenge, ...).</p> <p>Was überall fehlt, ist das rechte Maß, die Mitte, die Balance zwischen den Extremen, den Polen.</p> <p>→ <b>Texte 3.8.8/M1a und b*</b>  → <b>Arbeitsblatt 3.8.8/M1c**</b>  → <b>Texte 3.8.8/M1d und e**</b></p>
<p><b>Differenzierung: Aufgaben zur Wahl</b></p> <p>Durch die Aufgaben zur Wahl soll ein tieferes Verständnis und Gefühl für „Mäßigung/Maß halten“ erreicht werden. Sie eignen sich zur Differenzierung, als Hausaufgabe, als Zusatzaufgabe oder als Quiz an jeder Stelle der Einheit.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Es gibt Aufgaben zu Polen/Extremen, Symbolen für das rechte Maß sowie zu Maß und Messen in unserem Alltag.</p> <p><u>Lösungen zu M1f:</u>  1. g); 2. o); 3. n); 4. m); 5. l); 6. q); 7. k); 8. j);  9. i); 10. h); 11. f); 12. e); 13. d); 14. c); 15. b); 16. a); 17. p)</p> <p>→ <b>Arbeitsblätter 3.8.8/M1f bis h*/**</b></p>
<p><b>3. und 4. Stunde: Das rechte Maß – wie würdet ihr handeln?</b></p> <p>Aufbauend auf die vorangegangenen Stunden geht es nun darum, in Situationen aus verschiedenen Lebensbereichen zu entscheiden, welches das „gute und rechte Maß“ ist. Die Schüler bilden Gruppen (zehn Situationen – zehn Gruppen). Sie haben den Auftrag, die Situation zu lesen, das rechte Maß zu diskutieren, über Einflüsse zu reflektieren und Entscheidungen zu treffen. Im Anschluss werden die Ergebnisse präsentiert.</p> <p>Die Aufgabe zur Wahl „Handelst du maßvoll?“ bietet sich abschließend an: Hier werden die Schüler direkt angesprochen und sind eingeladen, das eigene Handeln im Hinblick auf „Maß halten“ kritisch zu reflektieren. Es ist je nach Lerngruppe zu entscheiden, ob dies in Einzelarbeit, in Partnerarbeit (Vertrauensperson wählen) oder als freiwillige Selbstprüfung zu Hause erfolgen soll.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p><u>Zu den Situationen auf M2a und b:</u>  Essen im All-inclusive-Hotel, Geschenke für den Partner, Anzahl der Gäste beim Geburtstag, Kleidung kaufen, Alkohol trinken, Auto fahren, duschen, PC-Spiele spielen, für die Schule lernen und Serien anschauen.</p> <p>Die Frage ist jeweils: Wie viel, wie oft, wie lang, ..., um das rechte Maß zu treffen?</p> <p>Es sind Verbote und Regeln, die von außen klären, die innere Stimme, Lebenserfahrung, Selbstkenntnis, Eltern oder andere Erwachsene, der Glaube und damit zusammenhängende Ge- und Verbote usw., die das Gefühl für das rechte Maß prägen, beeinflussen, sich entwickeln lassen.</p> <p>→ <b>Texte 3.8.8/M2a und b*</b>  → <b>Arbeitsblatt 3.8.8/M2c*</b></p>

**Maß halten: Wie viel ist gut und genug?****3.8.8****Teil 3.8: Gewissen und Moral**

<p><b>5. Stunde: Wie denkt ihr über das rechte Maß?</b></p> <p>Bislang wurde Mäßigung als eine Tugend dargestellt, als etwas, das anzustreben, wünschenswert und vernünftig ist. Doch: Warum sollte dieses Verhalten so erstrebenswert sein? Macht es glücklich(er), zufriedener? Führt unmäßiges Verhalten immer „ins Verderben“? Die Schüler bilden Gruppen und diskutieren darüber anhand verschiedener Aussagen; diese können von Gruppe zu Gruppe weitergereicht werden und abschließend im Plenum Anstoß zum Austausch und zur Stellungnahme bieten.</p>	 <p>Zu den Aussagen auf M3a und b: Maßvolles Handeln wird als positiv betrachtet, da es Konsequenzen mitberücksichtigt, dem Glauben entspricht, psychische und physische Gesundheit fördert oder den Weg für Leistung und konstruktives Schaffen ebnet. Maßvolles Handeln wird jedoch auch als langweilig und spießig angesehen, als künstlich und mechanisch, als „Spaßbremse“.</p> <p>→ <b>Texte 3.8.8/M3a und b*</b></p>
<p><b>6. und 7. Stunde: Kann man lernen, Maß zu halten?</b></p> <p>Wenn es doch ein Zeichen guter Selbstfürsorge ist, Maß halten zu können (nicht zu müssen), ist es sinnvoll, es zu lernen – wenn die eigene innere Stimme zu schwach oder gar stumm ist. „Kann man lernen, Maß zu halten?“ ist somit die Einstiegsfrage zu diesen Stunden.</p> <p>Die Schüler äußern sich dazu, lesen die Texte „Das Loch in der Straße“ und „Wie ändere ich nur meine Gewohnheiten?“, diskutieren mögliche Antworten kritisch und machen anschließend Vorschläge für konkrete Tipps. Diese werden auf kleinen Zetteln notiert und gemeinsam gesichtet und ausgewertet (die Vorschläge von M4c können die Sammlung ergänzen). Jeder Schüler wählt mindestens einen Vorschlag aus, den er bewusst in einem vereinbarten Zeitraum umsetzt. Es folgt abschließend ein Erfahrungsaustausch.</p> <p>Als Aufgaben zur Wahl bieten sich die Rechercheaufträge von M4d an: Hier sollen Informationen zu weiteren Möglichkeiten, sich Hilfe beim „Maßhalten-Lernen“ zu suchen, eingeholt und vorgestellt werden.</p>	 <p>Der Text „Das Loch in der Straße“ ist ein Klassiker aus dem Achtsamkeitstraining. Es geht darum, das, was einem nicht guttut, wahrzunehmen, zu erkennen, sich dessen bewusst zu werden, Eigenverantwortung zu übernehmen, das Verhalten zu ändern – und andere bzw. neue Wege auszuprobieren.</p> <p>Eine Erläuterung für diese „Parabel“ bietet der andere Text aus dem Buddhismus: Alte, unguete Gewohnheiten können durch andere, neue ersetzt werden, insofern jemand leidet und den Wunsch hat, das zu ändern.</p> <p>Mögliche Hilfe bieten auch Selbsthilfegruppen, psychotherapeutische Praxen, Ärzte, Beratungsstellen, Coachs, Kuren/Kliniken oder einfach wissenschaftliche Studien (z. B. wie viel oder wenig ist nicht gesundheits- oder suchtfördernd).</p> <p>→ <b>Texte 3.8.8/M4a und b*/**</b> → <b>Arbeitsblätter 3.8.8/M4c und d*</b></p>
<p><b>8. Stunde: Dichter und Denker über das Maßhalten</b></p> <p>Zum Abschluss der Einheit haben die Schüler hier Raum, ihre Gedanken und Gefühle aus-</p>	 <p>Die Texte von Demokrit, Wilhelm Busch, Wieland, Fontane, ... zeigen auf, dass Mäßigung</p>

**3.8.8****Maß halten: Wie viel ist gut und genug?****Teil 3.8: Gewissen und Moral**

zudrücken. Die Texte verschiedener Dichter und Denker laden dazu ein, sich mit der Mäßigung handlungsorientiert auseinanderzusetzen: zeichnend, fotografierend, spielend, ... in Gruppen, zu zweit oder allein – das kann frei gewählt werden.

ein Mittel zur Unabhängigkeit ist – und diese wiederum ist ein Mittel zum Glück.

Maßvoll sein heißt, mit wenig zufrieden sein zu können (nicht zu müssen), sodass man dem Körper nicht unterworfen ist, sondern ihn klug beherrschen kann.

→ **Texte 3.8.8/M5a und b\*\***

**Tipp:**

- Comte-Sponville, Andre: Ermutigung zum unzeitgemäßen Leben. Ein kleines Brevier der Tugenden und Werte, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 2010, Kapitel 4: Die Mäßigung, S. 57 f.
- Grün, Anselm: Die Kunst, das rechte Maß zu finden, dtv, München 2014
- Pfaller, Robert: Das schmutzige Heilige und die praktische Vernunft, Fischer, Frankfurt/Main 2008
- ders.: „Maßlosigkeit im Mäßigen“, in: [www.zeit.de/2011/12/S-Pfaller](http://www.zeit.de/2011/12/S-Pfaller)
- Pieper, Josef: Werke, Bd. 4: Schriften zur Philosophischen Anthropologie und Ethik: Das Menschenbild der Tugendlehre, Meiner, Hamburg 1996
- Schischkoff, Georgi (Hrsg.): Philosophisches Wörterbuch, Alfred-Kröner, Stuttgart, Band 96, 10. Aufl., Stuttgart 1995, Lemma: Sophrosyne, S. 701

**Autorin:** Kristina Maiwald, geb. 1969, studierte Kunst, Deutsch und Englisch für das Lehramt an Realschulen. Zurzeit unterrichtet sie die Fächer Ethik, Kunst, Deutsch und Englisch in Braunschweig. Neben einem Lehrauftrag an der FH Braunschweig/Wolfenbüttel ist sie als freie Autorin für verschiedene Schulbuchverlage tätig und gibt die Ideenbörse Ethik Sekundarstufe I heraus.

**Teil 3.8: Gewissen und Moral****Zu viel, zu viel!****Arbeitsaufträge:**

1. Lest folgende Beispiele. Welches sind eure ersten Eindrücke? Äußert Gedanken und Gefühle.
2. Was ist das Gemeinsame? Macht Vorschläge für Überschriften, die zu all diesen Beispielen passen könnten.

**Ich trinke gerne Wein!**

<p><b>Jerome trinkt</b></p> <p>Jerome trinkt jeden Abend eine Flasche Wein, manchmal auch mehr. Erst war es ein Gläschen, dann zwei – ein Feierabendritual, doch mittlerweile ist es eine Gewohnheit geworden und er freut sich schon am Tag auf den Abend.</p> <p>Manchmal hat er so viel getrunken, dass es ihm am nächsten Tag richtig schlecht geht und er nicht zur Arbeit gehen kann.</p>	<p><b>Esther arbeitet</b></p> <p>Esther liebt ihren Job, er ist ihr Ein und Alles. Gut zwölf Stunden ist sie im Büro, manchmal auch länger. Selbst zu Hause sitzt sie am PC und arbeitet weiter. Das findet ihr Partner gar nicht gut, denn für andere Dinge hat sie keine Kraft mehr.</p> <p>Vor kurzem hatte sie sogar Herzrhythmusstörungen und der Arzt sagte, sie müsse sich mehr Pausen gönnen. Doch Esther kann nicht anders: Immerzu ruft die Arbeit – und sie springt.</p>
<p><b>Leland trainiert</b></p> <p>Leland möchte fit sein und einen guten Body haben. Dafür ist er bereit, eine Menge zu tun. Täglich verbringt er mehrere Stunden im Fitnessstudio, nimmt spezielle Aufbaunahrung und Eiweiß zu sich und misst seine Muskeln. Für anderes und andere hat er kaum Zeit, aber sein Körper ist ihm auch wichtiger.</p> <p>Manchmal macht er zu viel, dann tut ihm alles weh, doch da muss er durch, sagt er sich.</p>	<p><b>Mareike spielt</b></p> <p>Mareike liebt Computerspiele mehr als alles andere auf der Welt. Jede freie Minute sitzt sie vor ihrem Computer und versinkt in eine andere Welt. Hier ist sie alles: Kriegerin, Heldin, Königin, ...</p> <p>Dabei vergisst sie nicht nur ihre Hausaufgaben; manchmal isst sie stundenlang nichts oder schläft sogar am Tisch ein, ohne dass sie sich gewaschen oder umgezogen hat.</p>