

Was uns ein Glückskeks über das Leben lehrt

Text: Mirjam Gygax / ro
Fotos: Mirjam Gygax



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können menschliche Grunderfahrungen beschreiben und reflektieren.
- » können ihren Gesprächsbeitrag in einem Gespräch passend einbringen (z. B. auf andere eingehend, nicht verletzend).
- » können eine Begleitung spielen und sich in die musizierende Gruppe einfügen.



Fast alle kennen die kleinen gebackenen Glückskekse, die in ihrem Inneren einen Text auf weissem Papier bereithalten: eine Weisheit, eine Prophezeiung, eine kurze Glücksbotschaft. Es ist bis heute nicht geklärt, woher die Tradition der Glückskekse ursprünglich stammt. Aus China, wo die Chinesen im 13. Jahrhundert mit geheimen Nachrichten in den Keksen angeblich einen Aufstand gegen die Mongolen organisierten? Aus Japan, wo die kleinen

Wahrsagungen auf Papier eine lange Tradition haben und seit 1878 auch in Kekse eingebakken werden? Oder doch aus den USA, wo um 1910 die Glückskekse in einem japanischen Teegarten zum Tee gereicht wurden? Es bleibt bis heute ein Geheimnis. Was sich im Inneren verbirgt, kann jedoch gelüftet werden: Es sind kleine Lebensweisheiten, Botschaften und Zitate, die zum Nachdenken anregen sollen.

Beispiele: «Wer sich darauf versteht, das Leben zu genießen, braucht keine Reichtümer»; «Was uns den Weg verlegt, bringt uns voran»; «Wer lächelt, statt zu toben, ist immer der Stärkere». Es sind asiatische Weisheiten, die in den Keksen zu finden sind. Immer geht es um die Frage: Was ist Glück für mich und wie kommt es zu mir?

Philosophische Fragen zum Glück

Mit Kindern über Glück zu diskutieren, ist enorm spannend und führt zu einem inspirierenden Austausch. Dabei können wunderbar Gesprächsregeln geübt werden.

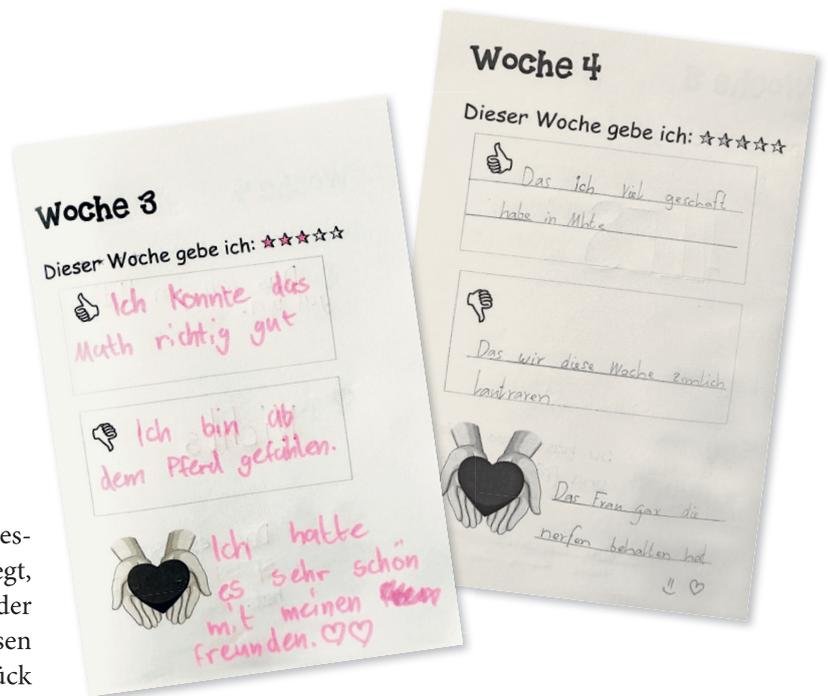
In welchen Momenten bin ich glücklich? Wenn ich in einem Test keinen Fehler gemacht habe? Oder wenn ich eine sportliche Leistung erzielt habe? Wie lange hält dieses Glück an? Ist das Glücksgefühl grösser, wenn ich für meinen Erfolg viel gearbeitet habe? Oder ist es grösser, wenn ich beispielsweise einen überraschenden Gewinn gemacht habe? Wo fühle ich das Glück in meinem Körper? Wird das Glück grösser, wenn ich es mit jemandem teilen kann? Findet man das Glück in den grossen oder in den kleinen Dingen? Kann Geld glücklich machen?

Dankbarkeit als Schlüssel zum Glück

Dankbare Menschen leben glücklicher, wie die Forschung zeigt. Warum ist das so?

- 1) Aufmerksamkeit auf das Positive: Wenn du dir überlegst, wofür du heute dankbar bist, legst du deinen Fokus automatisch auf alles Schöne und Gute in deinem Leben.
- 2) Förderung von Optimismus: Dankbare Menschen sind optimistischer eingestellt und glauben eher an das Gute im Leben und daran, dass Herausforderungen auch neue Chancen bieten.
- 3) Weniger Stress: Das Gefühl der Dankbarkeit kann nachweislich Stress reduzieren und deine Resilienz stärken.
- 4) Stärkung von Beziehungen: Wer dankbar ist, bringt das öfter in Form von Wertschätzung zum Ausdruck, was die Verbindung zu anderen Menschen vertiefen kann.

Gerade die Schulzeit ist leider oft geprägt von einem Blick auf die Defizite. Ich beobachte häufig, dass sich Kinder ärgern oder traurig sind, wenn ihre Leistung nicht perfekt war. Anstatt sich über den Lernerfolg und die Fortschritte zu freuen, wollen sie alles richtig und keinen Fehler machen.



Daraus entstehen dann spannende Gespräche über den Wert einer Leistung und wer diesen Wert definiert. Die Lehrperson? Die Eltern? Die Gesellschaft? Und es stellt sich die Frage: Braucht es diesen Leistungsvergleich, die Bewertung überhaupt?

Das Wochenbuch ist ein einfaches Instrument, um im Unterricht Dankbarkeit zu üben und den Fokus auf die eigenen Fortschritte und Erfolge zu legen. Es zeigt sich, dass das gar nicht so einfach ist! Die Achtsamkeit auf das Positive zu lenken, darf immer wieder geübt werden. Mit der Zeit wird dann eine Grundeinstellung daraus, die das Leben leichter machen kann.

Im Musikunterricht

Im Hörbeispiel erklingt das Lied in C-Dur (Original-Tonart). Für den Gebrauch im Musikunterricht wurde es nach F-Dur transponiert.

Das Lied besteht nur aus Strophen und folgt immer dem gleichen Muster. Deshalb lässt es sich sehr gut durch verschiedene Chorstimmen oder mit Klangstäben, Xylofon oder Boomwhackers begleiten. Die Melodie folgt der Pentatonik-Tonleiter, welche wir vor allem aus dem asiatischen Raum kennen. Pentatonik: Penta = fünf. Diese Tonleiter besteht aus fünf Tönen, do re mi so la (in F-Dur: F-G-A-C-E).



Das Lied, in der Interpretation von «Mirja u Minnig» kann auf Spotify angehört werden; der QR-Code führt auch direkt zum Lied.

Mandalanischer Glückskeks

Originaltonart: C-Dur

Text und Musik: Mirjam A. Gygax
Interpreten: Mirja u Minnig

F Dm

Es isch e-mau in Man-da-la e chly-ne Glücks-keks gsy. Dä het sehr gros-si Sor-ge gha, wüu

F

uf em Zet-te - li, wo er so het y - bach - e gha, isch nüt druf - fe gsy. Ke

Dm F

Bot - schaft u ke Buech - sta - be. Nu - me gäh - nen di Lää - ri. Jetz

Jetz mues me das haut scho versta, bi somne Glückskeksli.
Isch d'Nachricht, wo sött drinne sta, nid eifach näbebi.
Nenei, si sötti Wiisheit ha u schampar wichtig si.
U drum het üse Glückskeks da en Identitätskrisi.

Er fragt sech lut: Was mach i da? I bi doch no so chli.
U weni gar ke Botschaft ha, wär söu de ässe mi?
Nenei, i blibe nümme da, sinnlos isch's für mi
I stürze mi über Tischkanta u wirde Brösmeli.

Der Glückskeks wott grad springe, da chunnt uf ds mau verbi:
Der Kaiser vo Mandala¹ u bricht das Glückskeksli
Er luegt erstuunt der Inhalt a – das lääre Zetteli
U dänkt sech: Hä? Wieso? Aha? Nei, das verstan i nid.

Er dänkt so drüber nacha u plötzlech fahrt's ihm i:
Es wiisses Blatt – tabula rasa² – u gar ke Sinn derbi.
Was i mache us mim Läba bestimme elei i.
U du chlyses Keksli da zeigsch mir der Wäg dert hi.

Es isch emau in Mandala e chline Glückskeks gsi.
Dä het es bsungers Plätzli gha uf em Nachttischli.
Vom Kaiser vo Mandala u du gsehst d Moral derbi.
We du im Läbe Sinn wosch ha, de bring ne sälber dri.

¹ Das Land Mandala kommt in der Geschichte von «Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer» von Michael Ende vor und erinnert stark an China.

² Der lateinische Begriff «tabula rasa» kommt aus der Römerzeit, wenn man die Wachstafeln «tabula» abschabte und so wieder neu beschreiben konnte. Es bedeutet so viel wie «leer und aufnahmebereit wie ein unbeschriebenes Blatt».



Begleitungsmöglichkeiten

Singstimme

F Dm

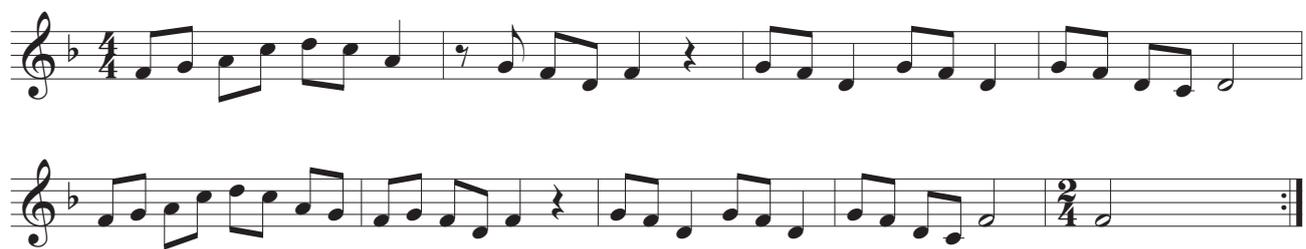


'yin yang yin yang yin yang yin. yin yang yin yang yin yang yin.

F Dm F

'yin yang yin yang yin yang yin. yin yang yin yang yin yang yin yang yin.

Original Instrumentalbegleitung



Begleitstimme 1



Begleitstimme 2

