GLÜCKLICHSEIN

Nichts verpassen

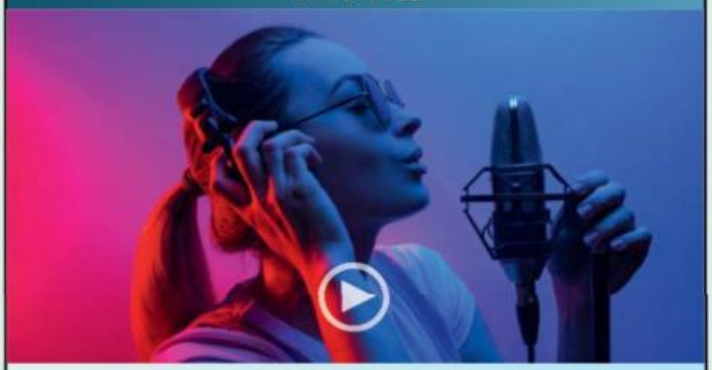
19

LERNZIELE

// ein Lied und einen Essay über Entscheidungen verstehen
// einen Kommentar zu einem Essay verfassen
// eine Präsentation über ein Lied halten
// Wortfeld *Gefühle*
// subjektive Bedeutung von Modalverben (*können, dürfen, müssen*)

NICHTS VERPASSEN

von Freeda



Drei _____ (1) in der Stadt,
zu welcher soll ich gehn?
Ständig neue _____ (2)
und welche soll ich sehn?

Hundert coole _____ (3),
in welches reise ich?
Milliarden _____ (4) auf der Welt
und wo treff ich dich?

Es gibt unglaublich viele _____ (5).
Welchen Weg soll ich beschreiten?
Wie soll ich mich denn nur entscheiden?
Was soll ich suchen oder meiden?

Was soll ich tun, was soll ich lassen,
um nicht das Beste, das Beste zu verpassen?

Ich sehe, was ihr postet –
eure Stories, eure _____ (6).
Alles voller Spaß –
höher, weiter, schöner, wilder.

Alle fünf Sekunden poppt
das nächste Highlight (7) auf
und es geht immer,
immer, immer steil bergauf:

„Der allerbeste Burger."
„Der geilste Kaffee ever!"
„Oh – mein – Gott!"
„Der Typ ist superclever!"

Jedes einzelne Event verändert euer _____ (8) –
bahnbrechend! – Nichts geht bei euch daneben.
Wenn ich dann auf mein eigenes Leben schau,
fühl ich mich farblos, einfach nur grau.

Was soll ich tun, was soll ich lassen?
Ich hab Angst, das Beste, das Beste zu verpassen.

LIVEWORKSHEETS

2a Lesen Sie den Essay. Wie würden Sie Freedas Entwicklung beschreiben? Ergänzen Sie.

❶ Früher fühlte sich Freeda ... ❷ Mit der Zeit ... ❸ Heute ...

Die beste Entscheidung meines Lebens

20 Künstlerinnen und Künstler berichten.

FREEDA

„Es hat eine Weile gedauert, bis ich meine Begabung fürs Glücklichsein entdeckt habe."

❶ Vor einigen Jahren hatte ich Angst, ja fast schon Panik, irgendwas zu verpassen. Das war furchtbar anstrengend. Dauernd schaute ich aufs Handy – das fühlte sich fast wie eine Sucht an. Ich wollte wissen, was meine Freunde machen, um dazuzugehören. Mein Leben erschien mir im Vergleich mit den anderen wenig attraktiv und ich kam mir irgendwie benachteiligt vor. Ich war noch nie als Backpackerin unterwegs gewesen und hatte noch an keiner Felsenwand gehangen.
Es stresste mich zu sehen, wie alle anderen ihr Leben genossen. Auf jedem Foto sah ich lachende Gesichter – lebendig, energiegeladen und voller Ideen. „So ein Leben muss toll sein", dachte ich. Ich war richtig neidisch. Überall hörte ich: Man lebt nur einmal. Und ich dachte: Könnte ich mein Leben schon jetzt verpasst haben?

❷ Warum hatte ich dieses Gefühl? Warum beneidete ich die anderen? Mir war damals noch nicht so bewusst, dass ich das Leben hinter den Fotos mir richtig schwer. Bei jeder Entscheidung fragte ich mich: „Willst du das wirklich?" „Willst du heute Abend zum Konzert gehen?" Die ersten Antworten in meinem Kopf hatten meistens nichts mit meinen Wünschen zu tun. „Ich bin doch Musikerin." Oder: „Die anderen kommen auch." Irgendwann konnte ich mir eingestehen: „Nein." Punkt. „Ich möchte das nicht. Ich möchte einfach nur gemütlich zu Hause bleiben." Ganz langsam versuchte ich, immer mehr zu meinen Wünschen zu stehen.

❸ Heute gelingt mir das schon besser. Ich versuche zu genießen, was ich gerade erlebe. Dazu gehört wohl auch, mich so zu akzeptieren, wie ich nun einmal gerade bin: entspannt oder genervt, motiviert oder lustlos, zuversichtlich oder skeptisch. Das gelingt mir natürlich nicht immer. Wenn es schwierig ist, stelle ich mir vor, dass etwas nicht mehr geht, was mir wirklich am Herzen liegt. Zum Beispiel, dass ich keine Musik mehr machen könnte. Dass ich nicht mehr singen könnte. Wie würde ich mich dann fühlen? Was würde mir fehlen? Dieser Zustand kann nur schrecklich sein! Ich versuche, mich kurz in diese Situation hineinzuversetzen.

LIVEWORKSHEETS

nicht wirklich kannte. Bei den Posts kann es sich nicht um das wahre Leben handeln! Niemand schreibt: „Hey, ich bügle gerade." Und auch Fotos vom Klopapierkauf dürften selten sein.

Eines Tages sah ich eine Postkarte, die mir irgendwie nicht mehr aus dem Kopf ging. „Das Glück liebt dich", stand da. Ich war unsicher: Könnte dieser Satz stimmen? Bis dahin hatte ich wenig dafür getan, dass sich das Glück bei mir wohlfühlen konnte. Plötzlich merkte ich, dass ich die Nase voll davon hatte, mich mit anderen zu vergleichen – weil sie scheinbar toller und erfolgreicher waren. Ich wollte herausfinden, was mir wirklich guttut und mich zufrieden macht. „Das dürfte doch kein Problem sein. Ich müsste das eigentlich leicht hinkriegen." Das nahm ich jedenfalls an. Doch es fiel

Und danach bin ich umso dankbarer und glücklicher für das, was ich habe und bin. Jeder Mensch ist anders. Und – Überraschung: Ich bin nicht so der Typ für Abenteuer.



Freeda (28) ist Musikerin und Sängerin. Sie lebt und arbeitet zurzeit in Mannheim.

Text hören

Lesen Sie die Aussagen 1 – 7 und lesen Sie den Essay noch einmal. Sind die Aussagen richtig (r), falsch (f) oder sagt der Text dazu nichts (?)? Markieren Sie. → Reziprokes Lesen → AB 6–

1. Freeda hat sich nicht für das Leben ihrer Freunde interessiert. (r) (f) (?)
2. Sie wollte auf ihren Fotos unbedingt lebendig und glücklich aussehen. (r) (f) (?)
3. Damals wusste sie noch nicht, dass das Glück auf den Fotos im Internet nicht unbedingt echt ist. (r) (f) (?)
4. Sie hatte genug davon, sich mit anderen zu vergleichen. (r) (f) (?)
5. Ganz schnell wurde ihr klar, was ihr wirklich guttut und was sie zufrieden macht. (r) (f) (?)
6. Heute ist sie deutlich entspannter und motivierter als früher. (r) (f) (?)
7. Eine andere Perspektive einzunehmen, hilft ihr, zufriedener zu sein. (r) (f) (?)

LIVEWORKSHEETS

b **Wann sind Sie besonders entspannt / genervt / lustlos / motiviert / ...? Wählen Sie vier Situationen aus und machen Sie einen Kursspaziergang. Sie können sich auch andere Situationen überlegen.**

am Montagmorgen | bei einem Vorstellungsgespräch | beim Karaoke-Abend
beim Schwimmtraining | bei unangekündigtem Besuch
bei Verhandlungen mit anstrengenden Kunden | im Sessellift
vor einer Prüfung | während eines Dates



- Wenn ich mit einem Sessellift fahre, bin ich überhaupt nicht entspannt. Es stresst mich, so weit oben in der Luft zu hängen.

4 KOMMUNIKATION

Schritt 1: **Sprechen Sie!**

- Drücken Sie Verständnis oder Unverständnis für Freedas Gefühle aus.
- Berichten Sie über Ihre eigenen Erfahrungen.

- Neid auf andere: nachvollziehbar
- ständiger Vergleich mit anderen: ungesund
- lieber: ...

Schritt 2

Verständnis / Unverständnis ausdrücken

Dass ..., ist natürlich. / selbstverständlich. / nachvollziehbar.
Ich kann (nicht so) gut nachempfinden, ...
Das Gefühl / Der Gedanke kommt mir bekannt vor. / ist mir fremd.

über persönliche Erfahrungen berichten

Meiner Erfahrung nach ...
Ich habe festgestellt, dass ...
Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass ...

zustimmen

Kann nur zustimmen.
Empfinde ich auch so! / ganz ähnlich!
Absolut (richtig)! / Definitiv! / Allerdings! / Unbedingt!

widersprechen

Sehe ich etwas anders.
So würde ich das nicht sehen. / sagen.
Bin skeptisch.

LIVEWORKSHEETS

Ich kann gut nachempfinden, wie sich Freeda gefühlt hat.
Ich denke, es ist relativ normal, dass man sich mit anderen vergleicht und dann manchmal auch neidisch ist. Meiner Erfahrung nach passiert das vor allem, wenn man schlechte Laune hat oder unzufrieden mit sich selbst ist. Dann ...

Sehe ich etwas anders.

Empfinde ich auch so!

LIVEWORKSHEETS

5 GRAMMATIK **Arbeiten Sie zu zweit. Welches Modalverb passt, *können, dürfen* oder *müssen*? Ergänzen Sie. Vergleichen Sie dann mit dem Essay auf S. 35.** → Subjektive Bedeutung von Modalverben

Das ist möglich:

1. Könnte ich mein Leben schon jetzt verpasst haben? *(Z. 16 – 17)*

Das ist wahrscheinlich:

2. Niemand schreibt: „Hey, ich bügle gerade." Und auch Fotos vom Klopapierkauf ..... selten sein. *(Z. 22 – 24)*

Das ist fast sicher:

3. Ich wollte herausfinden, was mir wirklich guttut [...]. „Das ..... doch kein Problem sein. [...]" *(Z. 33 – 35)*
4. „[...] Ich ..... das eigentlich leicht hinkriegen." Das nahm ich jedenfalls an. *(Z. 35 – 36)*

Das ist (sehr) sicher:

5. Auf jedem Foto sah ich lachende Gesichter – lebendig, energiegeladen und voller Ideen. „So ein Leben ..... toll sein", dachte ich. *(Z. 12 – 14)*
6. Bei den Posts ..... es sich nicht um das wahre Leben handeln! *(Z. 21 – 22)*
7. Wenn es schwierig ist, stelle ich mir vor, dass etwas nicht mehr geht, was mir wirklich am Herzen liegt. [...] Dieser Zustand ..... nur schrecklich sein! *(Z. 52 – 58)*

6a Was meinen Sie: Wie geht es Freeda jetzt? Was hat sich in ihrem Leben verändert? Lesen Sie die Vermutungen 1 – 7. Für wie wahrscheinlich halten Sie welche Vermutung? Ordnen Sie zu. → AB 12–13

möglich | wahrscheinlich | fast sicher | (sehr) sicher

	Das ist ...
1. Freeda ist jetzt viel selbstbewusster.	sehr sicher
2. Sie hat ihre Accounts in den sozialen Netzwerken gelöscht.	.....
3. Sie postet mehr eigene Fotos.	.....
4. Sie hat weniger Stress als vorher.	.....
5. Sie geht seltener aus.	.....
6. Sie hat mehr Zeit für sich.	.....
7. Sie hat ein neues Album veröffentlicht.	.....

1. = sehr sicher: Freeda kann jetzt nur viel selbstbewusster sein.
2. = ...

LIVEWORKSHEETS

7 KOMMUNIKATION Halten Sie eine Präsentation über ein Lied, das in Ihrem Leben eine besondere Rolle spielt (3 Min.). → AB 14

Schritt 1: Wählen Sie ein Lied auf Deutsch oder einer anderen Sprache als Deutsch. Suchen Sie (wenn nötig) den Liedtext im Internet. Machen Sie Notizen:

- zum Musikgenre, zur Interpretin / zum Interpreten und zum Inhalt des Liedes,
- zu den Gründen, warum dieses Lied in Ihrem Leben eine besondere Rolle spielt und
- zur Wirkung dieses Liedes auf Sie persönlich.

- „Freiheit" von Marius Müller-Westernhagen
- Rock-Song, 1987
- ...

Schritt 2: Präsentieren Sie Ihr Lied in der Gruppe.

ein Lied vorstellen

Es ist ein Pop- / Rock- / ...-Song aus dem Jahr ... von ...
In dem Lied geht es um ...
Das Lied erzählt davon / beschreibt, wie ...

Wichtigkeit ausdrücken

... bedeutet mir wirklich sehr viel.
... spielt für mich persönlich eine große Rolle.
... hat eine ganz besondere Bedeutung.

die Wirkung eines Liedes beschreiben

Wenn ich das Lied / die Melodie / den Rhythmus höre, fühle ich mich ...
Das Lied steht für mich für ...
Das Lied weckt in mir das Gefühl von ...
Das Lied erinnert mich an ... / daran, ...



MARA, KAMERUN

„Wenn ich das Lied höre, fühle ich mich sehr wohl."

LIVEWORKSHEETS