

Министерство образования и науки РФ  
ГОУВПО «Удмуртский государственный университет»  
Факультет профессионального иностранного языка  
Кафедра лингвистики и межкультурной коммуникации

**UMGANG MIT MENSCHEN**  
**Unterrichtsmaterialien für Deutsch als**  
**Fremdsprache an den Hochschulen**

Учебно-методическое пособие

Ижевск 2011

УДК 811(07)

ББК 81.2 - 9

У 47

*Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ*

**Рецензенты:** кандидат филологических наук, доцент О.М. Филатова, лектор фонда Роберта Боша Катрин Динглер.

Umgang mit Menschen. Unterrichtsmaterialien für Deutsch als Fremdsprache an den Hochschulen. Учебно-методическое пособие / сост. Л.А. Юшкова. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2011. - 72 с., ил.

Учебно-методическое пособие «Umgang mit Menschen. Unterrichtsmaterialien für Deutsch als Fremdsprache an den Hochschulen» предназначено для студентов, обучающихся по направлению подготовки «Лингвистика» бакалавриат и магистратура.

Пособие содержит лексический материал для активного усвоения, упражнения на разные виды деятельности, аутентичные тексты. Материал, содержащийся в пособии, способствует развитию коммуникативной и лингвистической компетенции учащихся. Пособие может быть интересно студентам, обучающимся по специальности «психология».

УДК 811(07)

ББК 81.2 - 9

© Юшкова Л.А., сост., 2011

©Факультет профессионального  
иностранного языка, 2011

## Предисловие

Учебно-методическое пособие «Umgang mit Menschen. Unterrichtsmaterialien für Deutsch als Fremdsprache an den Hochschulen» предназначено для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки бакалавров «Лингвистика» и магистров направления «Лингвистика».

Представленные в пособии материалы и упражнения способствуют развитию коммуникативной и лингвистической компетенций студентов, которые изучают немецкий язык на уровне B2, имеют достаточный опыт работы с аутентичными текстами и довольно большой запас лексических единиц, позволяющий им свободно высказываться в монологической и диалогической формах на заданную тему.

Работа с учебно-методическим пособием предполагает ознакомление с аутентичными текстами, речевыми образцами и лексическим минимумом по теме, выполнение упражнений на активизацию лексического материала и его закрепление.

Пособие тематически разделено на шесть разделов, отражающих содержание модуля «Человек и окружающий мир»: 1. Общение с разными типами людей. 2. Язык жестов и мимики. 3. Поведение в конфликтных ситуациях. 4. Общение с близкими людьми. 5. Отношения родителей и детей. 6. Отношение к самому себе. В каждый из разделов входит

основной текст по соответствующей тематике, лексический минимум и набор заданий, основная цель которых – развитие лингвистической и коммуникативной компетенций студентов.

Дидактизация текстов, заимствованных из современных источников, основывается на принципах коммуникативной методики преподавания иностранного языка. Содержание текстов дает возможность обсуждать как общие, так и частные проблемы, относящиеся к основной теме, стимулирует спонтанные высказывания с использованием новой лексики, ведение диалогов и полемических споров.

В приложении II содержатся стандартные речевые обороты и клише, которые используются для ведения дискуссий. Задания на размышление и обсуждение, которые предполагают работу в парах или группах, снабжены значком ∞. Время на выполнение задания определяется преподавателем в зависимости от особенностей группы. Слова и выражения, которые относятся к теме и предназначены для заучивания, предваряются значком ♪.

В качестве источников дополнительных аутентичных материалов по теме можно использовать сайты, указанные в перечне использованной литературы, в первую очередь: [www.goethe.de/markt](http://www.goethe.de/markt) и [www.psychotipps.com](http://www.psychotipps.com).

Учебно-методическое пособие было апробировано на факультете профессионального иностранного языка.

## UMGANG MIT VERSCHIEDENEN MENSCHENTYPEN

❖ Sehen Sie sich das Bild „Schülerkonferenz“ an. Was ist hier dargestellt? Was besprechen die Schüler? Wie benehmen sie sich?



⌚ **Sicherlich erinnern Sie sich an eine Situation, in der Ihnen bestimmte Formen des Verhaltens als unangenehm oder fremd erschienen. Tauschen Sie Ihre Erfahrungen aus.**

**Versuchen Sie einen „komplizierten Menschen“ zu beschreiben, mit dem Sie sich nur schwer unterhalten können. Was ist er für ein Typ?**

📖 **Lesen Sie, wie andere Menschen „komplizierte Typen“ beschreiben:**

✓ Für mich ist ein Mensch kompliziert, wenn er/sie negativ eingestellt ist. Ich z.B. finde immer und überall das Positive....

✓ **jemand der sich selbst laufend widerspricht. Das wäre für mich ein schwieriger Mensch.**

✓ Ein Mensch, der nicht so umgänglich ist, dessen Verhalten schwer einschätzbar ist, bei dem man nie weiß, woran man ist. Jemand, dessen Gedankengänge und Verhaltensweisen man schwer nachvollziehen kann, der diese auch nicht verständlich erklären kann oder will. Und jemand, der sehr nachtragend und stur ist.

✓ **Sie können auf so ganz unterschiedliche Weisen kompliziert sein. Der eine steht sich durch seine Vorurteile oder durch Misstrauen selber im Weg und man kommt nicht an ihn heran. Ein anderer ist kompliziert, weil er sich gerade auf so ziemlich alles und jeden einlässt und die Übersicht über sein**

**Leben verliert. Wieder ein anderer ist kompliziert, weil er ständig grübelt und jeden Moment eine andere und unvorhersehbare Entscheidung trifft. Es gibt zu viele Kompliziertheiten, als dass man sie eindeutig beschreiben könnte.**

✓ Manchmal erscheinen ein Mensch kompliziert, obwohl es dann gar nicht mal die Menschen sind, sondern die Beziehung, die sich zwischen einem selber und dem betreffenden Menschen ergibt.

✓ **Tüddelig, Querdenker, Umstandsmeier, Erbsenzähler, ....**

✓ Wenn einer kompliziert tut, will oder kann er nicht die Wahrheit sagen. Er drückt sich da drum. Oder er könnte auch sagen, „ich weiß es nicht“, „oder ich sage nichts dazu.“

✓ **Dann gibt es noch die Heuchler, die irgendwann in eine Sackgasse geraten, und dann vielleicht kompliziert tun, und dabei noch einen schlaun Abgang suchen.**

✓ Oder er ist der Sache nicht gewachsen, ist überfordert, und kann oder will das nicht eingestehen.

❖ **Schlagen Sie die unbekanntenen Wörter im Wörterbuch nach und beschreiben Sie die unterstrichenen Wörter nach dem Muster:**

- Tüddelig – das ist ein Mensch, der wegen des Alters oder aus anderen Gründen leicht einfältig, zerstreut und unbeholfen ist.

- Umstandsmeier – das ist ein Mensch, der umständlich ist, also nicht gründlich, nicht genau ist und mehr Zeit als üblich für alles benötigt.

- Der Mensch, der die Übersicht über sein Leben verliert – das ist ...

 **Überlegen Sie, wer ist „der Besserwisser“, „der Hinterhältige“, „die Zugeknöpfe“, „der Nörgler“, „der Negativdenker“, „der Zauderer“.**

 **Lesen Sie den Text „Wie man mit schwierigen Zeitgenossen umgeht“. Welche Strategien kann man entwickeln, um in schwierigen Situationen richtig zu reagieren?**

### **Wie man mit schwierigen Zeitgenossen umgeht**

Wie man auf andere Menschen reagiert, ist von einem selbst und vom Gegenüber abhängig. Deswegen ist es wichtig, das Rollenverhalten zu hinterfragen. Stefan Czypionka nennt es „Das Stück herausfinden, in dem beide spielen“.

1. Warum werden die Zeitgenossen überhaupt schwierig?
2. Warum reagiere ich darauf emotional und nicht rational?
3. Welche Strategie kann ich entwickeln, um in wichtigen Situationen professionell zu reagieren, ohne dabei Authentizität und Glaubwürdigkeit zu verlieren?

Ein schwieriger Mensch hat die Fähigkeit entwickelt, kurzfristig auf der Gewinnerseite zu sein. Sein Verhalten hat sich bewährt und deswegen behält er es bei. Wie einem Spieler macht ihm sein Schwierigsein einfach Spaß. Doch: Egal ob er gewinnt oder verliert, das Spiel wird ihm schnell langweilig. Darauf sind auch die Strategien für den Umgang mit ihm ausgerichtet: Ein professionell eingeübtes neues Verhaltensmuster muss ihm gegenüber beibehalten werden, bis er das (Kommunikation-) Spiel verlässt. Vielleicht wird er zu Anfang seinen Einsatz verdoppeln, sprich: noch zickiger werden, doch über kurz und lang wird er „das neue Drehbuch akzeptieren“.

Doch Vorsicht: Nicht jeder, der einen schlechten Tag hat, ist ein schwieriger Zeitgenosse, und nicht alle schwierigen sind darauf aus, einen fertigzumachen. So sollte sich jeder zuerst einmal selber prüfen, ob er durch Misstrauen und eine ablehnende Haltung das Verhalten des Anderen nicht noch verstärkt. (...)

Nicht alle Menschen reagieren auf Negativdenker allergisch, nicht alle haben Probleme mit Selbstgerechten: Jeder hat auf Grund seiner Erfahrungen und seines sozialen Hintergrunds für sein persönliches Ekelpaket falsche Reaktionsmuster herausgebildet. Und die will der trainer Stefan Czypionka deutlich machen und mit flexiblen Kommunikations-Strategien gegensteuern. (...)

**Der Besserwisser** spielt sich immer als der Überlegene auf, ist uneinsichtig und stur und kritisiert dauernd. **So sollten Sie reagieren:**

- Bereiten Sie sich auf ein Gespräch mit ihm gut vor.
- Wiederholen Sie, was er gesagt hat.
- Bezeugen Sie ihm Respekt. Setzen Sie bei Gegenargumenten die Fragetechnik ein.

- Loben Sie ihn für seinen fachmännischen Beitrag.

**Das sollten Sie nie tun:**

**Der Nörgler** spricht immer in vorwurfsvollem Ton, scheint eine endlose Liste von Beschwerden zu haben und redet hinter Ihrem Rücken über Sie. **So sollten Sie reagieren:**

- Stimmen Sie ihm nicht zu.
- Brechen Sie die Unterhaltungen mit ihm ab.
- Hören Sie nicht auf seine sinnlosen Klagen. Bestätigen Sie nur das Wichtige.

- Bringen Sie ihn in Verlegenheit, wenn er Menschen gegeneinander ausspielt.

- Veranlassen Sie ihn, Probleme zu lösen.

**Das sollten Sie nie tun:**

Mit ihm zusammen meckern, geduldig und nickend zuhören oder ihm eine Verantwortung für Entscheidungen abnehmen.

**Der Negativdenker** ist die Steigerung des Nörglers. Er findet, dass das Leben an ihm vorbeigeht, und sucht nur nach Gründen, warum etwas nicht klappt. **So sollten Sie reagieren:**

- Stellen Sie ihre Ohren auf Durchzug.
- Diskutieren Sie nicht.
- Bleiben Sie optimistisch.
- Isolieren Sie ihn.

**Der Hinterhältige** greift immer von hinten an, verletzt durch Sarkasmus und Gerüchte, spielt die Unschuld in Person und wiegelt andere gegen Sie auf. **So sollten Sie reagieren:**

- Sprechen Sie ihn auf sein Verhalten an.
- Lassen Sie sich auf keinen Streit ein.
- Finden Sie heraus, auf welcher Seite die anderen stehen.
- Stellen Sie ihn unter vier Augen zur Rede.

**Das sollten Sie nie tun:**

Den Schaden, den er anrichtet, unterschätzen, über ihn lachen oder warten, bis er sich ändert.

**Die Zugeknöpfe** beantwortet Fragen nur mit ja oder nein, sagt nicht, warum sie schweigsam ist, und versucht sich aus allem rauszuhalten. **So sollten Sie reagieren:**

- Stellen Sie ihr offene Fragen, die sie nicht mit ja oder nein beantworten kann.

- Warten Sie auf ihre Antworten – egal wie lange es dauert. Kommen Sie ihr verbal nie zu Hilfe.

- Fragen Sie sie: „Warum sagen Sie nichts?“.

- Geben Sie ihr einen neuen Gesprächstermin, wenn die Zeit nicht reicht.

**Das sollten Sie nie tun:**

Sich selbst die Schuld geben, sie wegen ihres Schweigens kritisieren oder selbst zugeknöpft sein.

**Der Selbstgerechte** macht andere eiskalt herunter, kommandiert von oben herab, mag keine Veränderung, die er nicht selbst initiiert hat, ist oft unberechenbar und stur. **So sollten Sie reagieren:**

- Stehen Sie zu Ihrer Meinung.

- Warten Sie bis seine laute Unbeherrschtheit vorübergeht.

- Schmeicheln Sie seinem Ego.

- Erregen Sie seine Aufmerksamkeit.

- Sagen Sie ihm abweichende Meinungen nie direkt ins Gesicht.

**Das sollten Sie nie tun:**

Seine Wutausbrüche persönlich nehmen, zu schnell nachgeben oder aggressiv reagieren.

**Der beschwichtigende Zauderer** ist im Umgang sehr angenehm und tut alles, um zu gefallen. Aber er bewegt nichts, zögert Entscheidungen hinaus oder stellt sie ständig in Frage. **So sollten Sie reagieren:**

- Machen Sie ihm deutlich, wo die Probleme liegen.

- Helfen Sie ihm Prioritäten zu setzen.

- Helfen Sie ihm persönliche Probleme zu lösen.

- Unterstützen Sie seine Entscheidung, so sie gefallen ist.

**Das sollten Sie nie tun:**

Annehmen, dass er nur zu Ihnen nett ist, so tun, als ob die kleinste Entscheidung schon was Besonderes sei, oder ihn mit einem Entschluss allein lassen.

**Glossar:**

hinterfragen – уточнять, переосмысливать;

die Authentizität – подлинность, достоверность;

bewähren, sich – оказаться эффективным, показать свою пригодность;

zickig – вредный, противный;

das Ekelpaket – все те люди, которые по каким-либо причинам неприятны;

verbiegen, sich – здесь: подстраиваться, стараться приспособиться к кому-либо;

ausspielen – здесь: манипулировать (людьми);

aufwiegeln j-n. Gegen j-n. – подстрекать, настраивать кого-либо против кого-либо;

heruntermachen j-n. – фам.-разг. отчитывать, распекать кого-либо;

❖ **Finden Sie die deutschen Entsprechungen:**

✓ - Его трудно понять, он упрям и постоянно всех критикует.

✓ - Продемонстрируйте ему своё уважение.

- ✓ - Прекратите с ним общаться.
- ✓ - Не старайтесь его смутить.
- ✓ - Не соглашайтесь с ним.
- ✓ - Он считает, что жизнь проходит мимо него.
- ✓ - Он строит из себя невинную овечку.
- ✓ - Не ввязывайтесь с ним в спор.
- ✓ - Поговорите с ним с глазу на глаз.
- ✓ - Она старается не участвовать ни в чем.
- ✓ - Не принимайте на себя вину.
- ✓ - Он принижает других.
- ✓ - Поддержите его мнение.
- ✓ - Не принимайте его вспышки ярости на свой счет.
- ✓ - Вы не должны сдаваться слишком быстро.
- ✓ - Помогите ему решить личные проблемы.
- ✓ - Поддержите его решение, каким бы оно ни было.

**❖ Sie müssen ein Empfehlungsschreiben verfassen. Denken Sie, wie Sie die Mängel des Bewerbers in positive Formulierungen umwandeln können:**

• Steffen redet zu viel.	Steffen ist kontaktfreudig.
• Monika braucht immer sehr lange, bis sie sich entscheidet.	
• Marcel ist in der Klasse	

immer aggressiv.	
• Claudia ist nie pünktlich.	
• Mein Chef ist sehr schnell unbeherrscht.	
• Lukas hat schon 2 Ausbildungen abgebrochen..	
• Petra ist frech zu den Lehrern.	
• Nico arbeitet viel zu langsam.	
• Ronny ist sehr unfreundlich zu den Kunden.	
• Natalia spricht schlecht Deutsch.	
• Nick lacht über alle.	
• Susen beschwert sich über alles und kritisiert dauernd.	
• Meine Freundin gibt im Streit zu schnell nach.	

## SPRACHE DES KÖRPERS

### ❖ **Gesten verraten unsere Gefühle. Wie signalisiert man:**

- ✓ Freude,
- ✓ Offenheit und Loyalität,
- ✓ Unsicherheit und Verlegenheit,
- ✓ Konzentration
- ✓ Geschlossenheit, Diskretion,
- ✓ Hilflosigkeit,
- ✓ Angst,
- ✓ Überlegung,
- ✓ Freundlichkeit und Aufmerksamkeit.

 **Lesen Sie den Artikel „Was Körperhaltung und Gesten preisgeben“ und überprüfen Sie Ihre Antworten.**

### **Was Körperhaltung und Gesten preisgeben**

In schwierigen Verhandlungen setzen Sie auf Ihr bewährtes Poker-Face? Lesen Sie, was Ihr Körper unbewusst alles verrät. Und wie Sie ihn bändigen.

Auf den ersten Blick eine Verkaufskanone, dieser Versicherungsvertreter aus dem Süddeutschen. Niemand sonst liefert so viele Schlüsse ab. Pech nur: Auch seine Stornoquote ist konkurrenzlos hoch. Die Innendienstler sind ratlos.

*Den wunden Punkt* entdeckt später Kommunikationstrainer Gerhard Jantzen aus Wachenheim. „Nach jeder Unterschrift rieb sich der Versicherungsmann erfreut die Hände“, berichtet der Chef der Impuls Training AG, „so entstand beim Kunden der Eindruck, dass man ihn *über den Tisch gezogen* habe“.

Ein typisches Beispiel dafür, wie unbewusste Körpersignale viel versprechende Geschäftskontakte zunichte machen. Ist der Verhandlungspartner denn nun selbstbewusst, verlegen, unsicher oder gar *mit seinem Latein am Ende*? Aktuelle Studien belegen: Gerade fünf Prozent seiner Botschaften vermittelt der Sprecher über den Inhalt. Glatte 30 Prozent hängen davon ab, wie etwas gesagt wird – also ob freundlich, bestimmt, zaghaft oder aggressiv. Den Rest erledigt der Körper durch Gesten wie etwa Arme verschränken, Kopfkratzen oder eben Händereiben. Selbst das sprichwörtliche Poker-Face hilft wenig, wenn im entscheidenden Moment Arme und Beine spontan machen, was sie gerade wollen.

Eine Strategie funktioniert nach Jantzens Erfahrung übrigens immer: Wer etwas von einem Menschen will, sollte sich so verhalten wie der andere. So sitzen wie er, Gesten dezent wiederholen. Das „Spiegeln“ gibt herüber, dass man nicht besser oder schlechter ist als der andere. Und keinesfalls arrogant oder überheblich.

Im Zweifel hilft auch die Besinnung auf bewährte Benimmeregeln wie „Hände aus der Tasche“ oder „gerade sitzen“. Und sich nicht triumphierend die Hände reiben. Dies beherzigt auch der eingangs

erwähnte Versicherungsmann. Und hat seine Stornoquote auf Normalmaß gedrückt.

**1. Situation.** Der Kunde signalisiert durch zusammengelegte Fingerspitzen: Ich bin bedeutend. Der Verkäufer legt die „Hand aufs Herz“ und verkörpert so Offenheit und Loyalität. **Besser wäre:** Der Verkäufer streckt seine Arme in Richtung Kunde aus und rückt ihn so ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

**2. Situation.** Der Verkäufer verteidigt sich gegen eine Reklamation und breitet die Hände zu einer defensiven Haltung aus. Dadurch verstärkt er die Abwehrhaltung des Kunden, der Arme über die Brust verschränkt. **Besser wäre:** Der Verkäufer lässt die Arme locker hängen, vermittelt dadurch Sicherheit und knackt so den Abwehrblock des Kontrahenten.

**3. Situation.** Der Verkäufer reibt sich die Hände. Das zeigt Freude über einen guten Abschluss. **Besser wäre** diesen Reflex zu unterdrücken. Sonst denkt der Kunde, er sei über den Tisch gezogen worden.

**4. Situation.** Erhobene Hände deuten an: ich habe alle Trümpfe ausgespielt. **Besser** nie hilflos die Hände heben! Der Sprecher verweist auf die nächsthöhere Instanz und ist draußen.

**5. Situation.** Wer sich am Kopf kratzt, vermittelt Verlegenheit, Unsicherheit und eine schlechte Kinderstube. **Besser wäre:** Hände weg vom Kopf halten. Der Kunde kann sonst die Unsicherheit zu seinen Gunsten nutzen.

6. **Situation.** Ängstlich und befangen gibt sich der Mensch mit den verschränkten Armen auf dem Rücken. **Tipps:** Selbstbewusstsein, Offenheit und Freundlichkeit würde man signalisieren, wenn man die Arme vor dem Körper etwas anwinkelte und die Hände leicht öffnete. Oder ganz neutral die Arme locker hängen ließe.

7. **Situation.** Das Herumspielen mit der Brille deutet auf Konzentration und unterstreicht die eigene Wichtigkeit. **Tipps:** Der Kunde fühlt, dass er im Augenblick nicht so wichtig ist. Deshalb sollten Verkäuferinnen und Verkäufer solche Bewegungen bleiben lassen.

8. **Situation.** Die Hand vor dem Mund zeigt, dass der Sprecher noch überlegt und sich erst einmal zurückhält. **Tipps:** Solche Gesten unterlassen und die Hände stattdessen unverkrampft auf den Tisch legen.

❖ **Beantworten Sie jetzt die Fragen:**

1. Was machte der Versicherungsmann falsch?
2. Was empfiehlt ihm der Kommunikationstrainer?
3. Welche Strategie funktioniert immer, wenn man einem Menschen gefallen möchte?
4. Erklären Sie die kursivgedruckten festen Wortkomplexe.
5. Welche Geste wirken in der Kommunikation positiv und welche negativ?

## **Glossar:**

bewährt – испытанный, надежный, хорошо зарекомендовавший себя;

das Poker-Face – «лицо игрока в покер», бесстрастное, не выдающее мыслей и чувств лицо;

Schlüsse abwickeln – заключать сделки;

das Storno – аннулирование заказа;

der Innendienst – обслуживание внутренних клиентов;

beherzigen – принимать во внимание;

**❖ Schreiben Sie die Wendungen auf, die Gesten und Körperbewegungen bezeichnen.**

**👉 Lesen Sie die Liste “Geste und Mimik”. Bilden Sie Sätze nach dem Muster: - Man nimmt den Anderen an die Hand, wenn man mit diesem Menschen befreundet ist / wenn man Angst hat.**

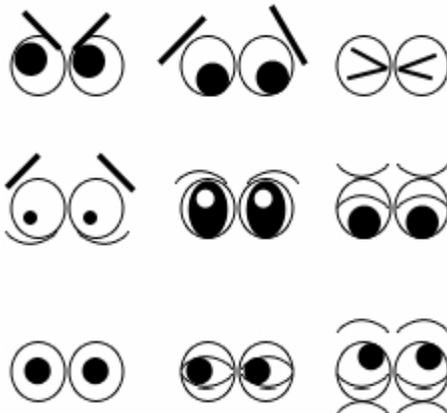
- ✓ j-n an die Hand nehmen
- ✓ abwinken;
- ✓ aufrecht/ straff / gerade sitzen;
- ✓ Beine ausstrecken/übereinanderschlagen;
- ✓ den Kopf auf die Hände stützen;
- ✓ den Kopf heben/senken/wenden;
- ✓ die Augen zusammenkneifen / aufreißen / niederschlagen;
- ✓ die Augenbrauen hochziehen / zusammenziehen;
- ✓ die Lippen aufwerfe / vorstrecken / schmollen / zupressen / aufeinanderdrücken;

- ✓ die Stirn runzeln;
- ✓ einladende / auffordernde / unterstreichende / abweisende

Handbewegung / Geste machen;

- ✓ Hände über die Brust kreuzen;
- ✓ heftig gestikulieren;
- ✓ keine Miene verziehen;
- ✓ mit den Schultern zucken;
- ✓ lächeln / lachen / schmunzeln / grinsen;
- ✓ sich mit Händen und Füßen gegen etwas sträuben;
- ✓ sich verbeugen, ´
- ✓ mit den Augen (zu)zwinkern;
- ✓ sich zurücklehnen.
- ✓ ...

❖ **Und welche Gefühle verraten die Augen?**



❖ Überlegen Sie, was dieser Mensch fühlt, was ihm passiert ist und wie es ihm weiter geht. Beginnen Sie so: - Er / Sie sieht so aus, als / als ob ... :



## BENEHMEN IM KONFLIKT

⌚ Lesen Sie die Sätze und versuchen Sie aus diesen Sätzen ein Gespräch zu machen:

- |  |
|--|
| - Ich finde, wir sollten nicht zu der Einladung gehen. Wir kennen die Leute gar nicht. |
| - Mach dir mal keine Sorgen, das wird sicher ganz nett.                                |
| - Nein, du, irgendwie habe ich keine Lust dahin zu gehen.                              |
| - Das liegt nur daran, dass du dich von fremden Leuten so leicht gehemmt fühlst.       |

- Ich weiß eigentlich gar nicht, was ich da soll.
- Sei nicht so bockig! Ich habe mich letztes Mal wirklich amüsiert, der Meier war so witzig, ich habe mich totgelacht.
- Ich mag den Meier nicht so recht.
- Das stimmt doch gar nicht, du kennst ihn einfach nicht gut.
- Mhm... Ich weiß nicht.
- Also, wenn du nicht gehst, dann gehe ich ohne dich und was das bedeutet, weißt du wohl.
- Hmh
Also, komm, denk nicht mehr daran, wir müssen uns wirklich beeilen!

 Sie haben wohl gemerkt, dass das Gespräch nicht besonderes gut gelungen ist. Einer der Freunde meint fälschlicherweise, dass man ihm oder ihr zuhört. Der Andere ist nur mit sich selbst beschäftigt und ist gefühlsmäßig unbeteiligt, distanziert und abwartend. Es gibt so genannte „Gesprächsstörer“, die unsere Kommunikation nicht vorantreiben, sondern ihr im Wege stehen.

Lesen Sie den Text „Gesprächsstörer“ und überlegen Sie sich, welche Fehler Sie selbst oder Ihre Bekannten im Gespräch begehen. Welche „Gesprächsstörer“ finden Sie im Beispielgespräch?

### Gesprächsstörer

#### Ironisieren

Eine solche Bemerkung verletzt mich und ich fühle mich nicht ernst genommen.

## **Ausfragen**

Das Gespräch wird in eine bestimmte Richtung gelenkt und wir können nicht entscheiden, ob das Problem überhaupt erkannt wurde. Der Sprechende wollte mitteilen, wie unglücklich er sich fühlt, aber sein Gefühl wurde nicht eingegangen oder wahrgenommen.

## **Lösungen anbieten**

Dieser Ratschlag ist sicher gut gemeint, aber ich fühle mich sicher etwas abgeschoben. Ich habe den Eindruck, der Andere will sich nicht mit mir befassen. Ich wollte selbst auf die Lösungsidee kommen und die Aussage hat mir diese Möglichkeit genommen.

## **Vorwürfe**

Die Vorwürfe rufen in mir das Gefühl hervor, dass mein Gegenüber will, dass ich anders bin. Der Nenner ist bei allen Vorwürfen gleich: „Warum bist du nicht so, wie ich dich haben will?“ Früher begann ich mit Rechtfertigungen und das störte das Gespräch heute weiche ich dem weiteren Gespräch einfach aus.

## **Herunterspielen**

Mir hat diese Aussage wenig geholfen, denn es ist mir im Moment gleichgültig, ob das nächste Mal klappt. Der Gesprächspartner wollte mich ermutigen, aber ich habe den Eindruck, er möchte das Gespräch kurz abhandeln.

## **Hintergründe deuten**

Diese Feststellung ist sicherlich eine wohlgemeinte Erklärung, die mir auch hilft, mein Problem besser einzuschätzen. Gleichzeitig

erschwert sie es mir, meine Gefühle und Schwierigkeiten weiter anzusprechen.

### **Bewerten**

Das ärgert mich, weil mein Gegenüber mich sofort angreift. Außerdem wollte ich selbst dem Geschehenen eine Einschätzung geben. Nach der Bewertung meines Gegenübers fällt es mir schwer, ihm weiter mitzuteilen, dass ich eine andere Einschätzung habe.

### **Gegenbehauptungen**

Ich sehe durch diese Behauptung meine Empfindungen in Frage gestellt und fühle mich veranlasst zu begründen, warum ich solche Empfindungen habe.

### **Drohen**

Wenn ich jemandem drohe, habe ich das Bedürfnis, dass er mich wahrnimmt, mich versteht, sich nach meinen Vorstellungen richtet. Außerdem habe ich das Gefühl, dass ich erpresst werde und ich werde wütend.

### **Befehlen**

Diese Aussage ruft nur Widerstand hervor

### **Von sich reden**

 **Überlegen Sie sich, wie Sie in dieser Situation handeln werden und spielen Sie eine der Rollen:**

**Die 4-köpfige Familie Meiers lebt in einem Dorf. Der Vater ist zurzeit arbeitslos und kann keine neue Arbeitsstelle finden. Er**

**will in die Stadt ziehen, um Arbeit zu finden. Heute Abend möchte er seine Entscheidung den anderen Familienmitgliedern mitteilen.**

**Der Vater:** ist 50 Jahre alt, mag keine moderne Musik und keine Rocker, liebt gutes Essen und Gastwirtschaften.

**Die Mutter:** 45 Jahre alt, ist Hausfrau und kann nicht mit Geld umgehen. Sie hat Interesse an Politik, Geselligkeit, ihrem Garten. Sie hat viele Freunde im Dorf und fühlt sich hier sehr wohl.

**Der Sohn Andreas:** Ist 19 Jahre alt, Automechaniker-Lehrling, liebt Rock, Motorräder und die 15-jährige Sonja. Er will heiraten und in der Stadt eine eigene Wohnung mieten.

**Opa Karl-Heinrich:** 72 Jahre alt, weiß, dass früher alles besser war. Sagt jeden Tag, dass er bald sterben wird und das Testament schreiben muss. Er ist sehr geizig und hockt den ganzen Tag vor dem Fernseher.

**❖ Analysieren Sie jetzt, wie Ihr Gespräch verlaufen ist. Gab es Streit und weswegen? Haben Sie einen gemeinsamen Entschluss gefasst oder blieb jeder bei seiner Meinung? Was hat die Kommunikation gestört?**

**👉 Lesen Sie jetzt die Liste „Verhalten/Benehmen“. Tragen Sie dann die Wendungen in drei Spalten ein:**

<b>Konflikt ausweiten</b>	<b>Konflikt schlichten</b>	<b>neutral bleiben</b>
---------------------------	----------------------------	------------------------

✓ sich von der Bühne zurückziehen;

- ✓ die Übereinkunft erzielen;
- ✓ der Hass schwebt;
- ✓ in den Streit schlichten/ vermitteln;
- ✓ sich auf die Vereinbarung einlassen;
- ✓ verschiedene Vorstellungen treffen aufeinander;
- ✓ den Frieden stiften;
- ✓ heftige Auseinandersetzungen haben / mit j-m auseinandersetzen;
- ✓ den Konflikt eskalieren / in Gang setzen / zulassen;
- ✓ den Konflikt ernst nehmen / beizulegen / ausgleichen / lösen / bewältigen;
- ✓ sich (eine Schlägerei) unterbinden;
- ✓ j-n in den Streit eingreifen;
- ✓ über die Probleme hinweggehen;
- ✓ Waffen gegeneinander anwenden;
- ✓ sich in den Streit einschalten / einmischen;
- ✓ über das Problem aushandeln;
- ✓ einen passenden Ausweg finden;
- ✓ zu den Verhandlungen aufrufen;
- ✓ mit j-m im Konflikt stehen;
- ✓ eine Lösung, einen Frieden anstreben;
- ✓ sich aus dem Streit / Konflikt heraushalten;
- ✓ in Konflikt vermitteln;
- ✓ sich der Kritik stellen;

- ✓ sich an Vereinbarungen halten;
- ✓ alternative Vorgehensweise aussuchen;
- ✓ etw. Richtigstellen;
- ✓ ein Gespräch eröffnen;
- ✓ eine Störung abwehren;
- ✓ sich auf einen Vermittler beziehen;
- ✓ j-m zur Seite stehen;
- ✓ mit einer Situation / einer Sache zurechtkommen;
- ✓ die Beziehungen einstellen;
- ✓ einen Kompromiss erreichen;
- ✓ eine Übereinstimmung vertiefen;
- ✓ mit dem Anderen übereinkommen;
- ✓ die Beziehungen scheitern;
- ✓ sich für die Gleichberechtigung einsetzen;
- ✓ sich Sorgen machen (wegen etw. G.);
- ✓ sich von den Streitfällen distanzieren;
- ✓ zwischen den Lärmenden vermitteln;
- ✓ besonders viel Zuwendung bekommen;
- ✓ j-m seine Schuld (sein Unrecht) zuweisen;
- ✓ die Mitmenschen kränken;
- ✓ die Verantwortung an dem Zank einander zuschieben;
- ✓ mit j-m Mitleid haben / j-n trösten / j-m dazu sein;
- ✓ die eigenen Fehler erkennen;
- ✓ etw. nur schwer verkraften können;

- ✓ sich (in dem Umgang mit Menschen) gut auskennen;
- ✓ Missverständnisse vorbeugen / vermeiden;
- ✓ unter dem Strich bleiben;
- ✓ über etw. Hinweggehen.

❖ **Beenden Sie die Sätze. Gebrauchen Sie dabei die neuen**

**Wendungen:**

1. Ach! – seufzt die Hausfrau, - die Gäste ...
2. Du! – schreit der Mann – du ...
3. Oh, nein, - stöhnt der Herr, - sie ...
4. Weißt du, Klaudia, - sagt sie zur Freundin, - die Eltern ...
5. Oh, Max, - weint die junge Dame, - deine Mutter ...
6. Schrecklichst! – beschwert sich der Student, - der Professor ...
7. Freunde! – sagt Manfred, - wir ...
8. Anna, - wendet sich die Frau an ihre Freundin, - du ...
9. Oh, Gott, - murmelt der alte Herr, - diese jungen Leute ...
10. Liebe Kollegen und Kolleginnen, - beginnt seine Rede der Direktor, - wir müssen nicht ...

❖ **Ordnen Sie zu!**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Dozent von Ihnen hat heute wieder mal das Material aufgegeben, das in so kurzer Zeit praktisch nicht zu erledigen ist.</li> <li>• Das Schlimmste ist passiert. Sie sind durchgefallen, wegen der</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jammern und Schimpfen</li> </ul>
--	---

<p>schlechten Vorbereitung.</p> <p>Vielleicht stünde der Dozent zu Ihnen voreingenommen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihre Gruppe soll sich auf ein Fest vorbereiten. Keiner meldet sich aber und Sie fühlen; dass Sie der Einzige sind, der die Karre aus dem Dreck holen kann.</li> <li>• In einer Veröffentlichung lesen Sie von einem erfolgreichen Projekt, das die Gruppe unternommen hatte. Ihr Name ist dabei nicht erwähnt, obwohl Sie fast die viel Arbeit geleistet haben.</li> <li>• Sie sind im Begriff, Ihre neue Idee vor einer Runde zu präsentieren. Demonstrativ augenrollend lässt Sie einer zwei Sätze lang reden, dann fängt er an, Sie in Grund und Boden zu stampfen.</li> </ul>	<p>Luft machen;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das Übel an der Wurzel packen (in Keim ersticken);</li> <li>• Dampf loslassen;</li> <li>• beweisen, dass er ungerecht war;</li> <li>• sich bei dem Rektorat beschweren;</li> <li>• sich mit den mündlichen Belobungen zufriedengeben;</li> <li>• die Verantwortung auf die Vorbereitung übernehmen;</li> <li>• von Ihrer Enttäuschung reden, den anderen sagen, wie sie sind,</li> <li>• sich auch fernhalten.</li> <li>• sich zurückziehen;</li> <li>• mit gleicher Münze zurückzahlen;</li> </ul>
---	--

## PARTNERSCHAFT UND FAMILIE

 **Liebe kann mehrere Probleme mit sich bringen. Lesen Sie den Test „Partnerschaft – Ratgeber für Ihre Beziehung“ und hacken Sie die Aussagen ab, die ihrer Einstellung zur Liebe und Partnerschaft entsprechen:**

### **Partnerschaft – Ratgeber für Ihre Beziehung**

1. Wenn mein Partner mich wirklich lieben würde, dann gäbe es nie Streit.
2. Wenn meinen Partner wirklich etwas an mir liegen würde, dann würde er mir seine Zuneigung häufiger zeigen.
3. Wenn mein Partner mich liebt, dann ändert er sich mir zuliebe.
4. Mein Partner sollte wissen, was mir wichtig ist, ohne dass ich ihm das sagen muss.
5. Wenn ich meinen Partner erst um etwas bitten muss, was mir wichtig ist, dann ist es nichts mehr wert.
6. Wenn mein Partner mich wirklich lieben würde, dann würde er immer tun, worum ich ihn bitte.
7. Wenn zwei Menschen sich wirklich lieben, dann haben sie auch keine Probleme miteinander.
8. Wenn zwei Menschen sich wirklich lieben, dann müssen sie nicht an ihrer Beziehung arbeiten.

9. Wenn mein Partner etwas tut, das mir missfällt, dann denke ich, er tut das absichtlich, um mir weh zu tun.

10. Wenn mein Partner und ich uns über etwas uneins sind, dann passen wir wohl nicht zusammen.

11. Wenn mein Partner mich lieben würde, dann würde er mir gegenüber auch Verständnis zeigen, wenn ich es brauche.

12. Wenn man sich wirklich liebt, sollte man so viel wie möglich gemeinsam tun.

13. Wenn mein Partner mich wirklich liebt, dann tut er nichts, was ich nicht mag oder mir weh tut.

14. Wenn man sich liebt, dann macht der gemeinsame Sex immer Spaß.

15. Wenn mein Partner mich wirklich liebt, dann ist er immer für mich da.

### **Auswertung des Beziehungstests**

Menschen, die den obigen Feststellungen zustimmen, haben in aller Regel mehr oder weniger große Probleme in der Partnerschaft.

Warum? Weil alle Feststellungen eines gemeinsam haben: Sie sind unrealistisch und führen deshalb zwangsläufig zu Konflikten in einer Beziehung. Die Blickrichtung geht immer Richtung Partner und die Erwartungen an ihn sind riesig. Der Partner soll und muss alles tun, damit man glücklich ist und sich geliebt fühlt. Er soll sich am besten aufgeben und so leben, wie man es sich wünscht. Konflikte

machen einem Angst und man schlussfolgert daraus, dass die Liebe des Partners zu gering ist.

Eine solch perfekte Liebe gibt es gewöhnlich nur im Märchen oder in amerikanischen Filmen.

Schauen Sie sich am besten die Feststellungen noch einmal an, denen Sie zugestimmt haben. Prüfen Sie diese einmal bewusst, ob sie wirklich den Tatsachen sprechen oder nur ein Wunschtraum von Ihnen sind.

Wenn Sie sich mit Ihrem Partner über Ihre gegenseitigen (unrealistischen?) Erwartungen klar werden, haben Sie die Chance, Ihre alltäglichen Beziehungskonflikte zu vermeiden.

 **Die meisten Menschen streben, wenn man sie direkt danach fragt, nach einer friedlichen, liebevollen und harmonischen Partnerschaft und Liebesbeziehung. Doch bewusst oder unbewusst verhalten sie sich so, dass sie Beziehungsprobleme bekommen oder die Partnerschaft zerstören. Lesen Sie nun die 9 Verhaltensweisen, die zu Beziehungsproblemen und Beziehungskrisen führen und schreiben Sie Verhaltensweisen auf, die Beziehungen schaden. Betiteln Sie dann die einzelnen Abschnitte:**

1. Abwertung und Missachtung des Partners

2. Absolutes Fordern, dass der Partner sich nach unseren Vorstellungen verhält
3. Das Nicht-Mitteilen eigener Wünsche und Bedürfnisse
  4. Konflikte werden nicht geklärt
5. Nichteingehen von Kompromissen, wenn es um die Erfüllung von Bedürfnissen geht
6. Erfahrungen, Gefühle und Gedanken werden nicht mitgeteilt
  7. Zu hohe Erwartungen an die Partnerschaft
  8. Die Nicht-Einhaltung von Absprachen
9. Mit Lob und Anerkennung geizen, Kritik großzügig austeilen

A. Dies äußert sich darin, dass wir unseren Partner kritisieren, beschimpfen, ständig in seinen wunden Punkten bohren, seine Bedürfnisse nicht berücksichtigen und darauf aus sind, ihm zu zeigen, dass er unrecht hat, dumm ist, etc. Die Folge davon ist, dass unser Partner entweder aggressiv reagiert oder sich immer mehr in sich selbst zurückzieht. Wenn wir davon ausgehen, dass jeder Mensch gerne wichtig genommen und so akzeptiert werden möchte, wie er ist, ist es verstehbar, dass die Abwertung ihn von uns wegtreibt. Wir gehen schließlich keine Partnerschaft ein, um schlechter, als wenn wir alleine leben würden, dazustehen. Liebe ist keine Einbahnstraße.

B. Wir haben ein feststehendes Bild von unserem Partner, wie er sich uns und anderen gegenüber verhalten sollte. Wir denken „Der Partner sollte das und das tun, weil wir es auch so machen, oder weil wir es jetzt gerade in dieser Form brauchen“. Entspricht er diesem Bild nicht, folgern wir daraus, dass er uns nicht liebt. Wir werden dann ärgerlich oder fühlen uns ungeliebt. Wer den anderen liebt, lässt ihn gelten, so wie er ist, wie er gewesen ist und wie er sein wird.

C. Aus Angst vor Ablehnung, Fehlern oder weil wir denken, wenn unser Partner uns liebt, wisse er, was wir uns wünschen, sprechen wir nicht über unsere Wünsche und Bedürfnisse. Die Folge davon ist, dass wir unsere Wünsche sehr häufig nicht erfüllt bekommen, weil der Partner sie nicht kennt. Wir geben unserem Partner nicht die Chance, selbst zu entscheiden, ob er sie uns erfüllen will oder nicht.

D. Wir laufen mit ärgerlichen Gefühlen und Enttäuschung herum, weil der Partner sich nicht so verhalten hat, wie wir es uns wünschten, aber teilen unserem Partner nicht mit, dass wir uns ärgern. Mit der Zeit schleppen wir eine riesige negative Liste mit „Missetaten“ und Verletzungen unseres Partners mit uns herum. Die Folge davon ist, dass wir unseren Ärger entweder an unseren Kindern oder Kollegen auslassen, oder aber uns immer mehr in uns selbst zurückziehen. Irgendwann kommt es dann zu einer großen

emotionalen Explosion oder zu psychosomatischen Beschwerden wie einem Magengeschwür, chronischen Kopf- oder Rückenschmerzen. Wir fühlen uns immer mehr auf Abstand vom Partner und innerlich tot.

E. Wir betrachten die Partnerschaft als ein Gewinn-Verlust-Spiel und sind darauf aus, „möglichst viel zu unserem Vorteil aus der Partnerschaft herauszuholen“. Wir hören die Wünsche nicht an oder machen dem Partner deutlich, dass er kein Recht dazu hätte. Die Folge davon sind Machtkämpfe, die ernsthafte Beziehungsprobleme herausbeschwören. Wir geraten sehr häufig in Streit mit dem Partner und für ihn wird dadurch die Partnerschaft immer unattraktiver. Die Gefahr einer Trennung ist groß.

F. Wir haben die Einstellung, dass wir mit Problemen selbst fertig werden müssen, oder wollen unseren Partner nicht zu sehr belasten. Alles, was uns beschäftigt, halten wir aus der Partnerschaft heraus. Die Folge davon ist, dass unser Partner sich nicht in uns hineinversetzen, uns nicht verstehen und auch nicht unterstützen kann. Er erlebt vielleicht nur, dass wir abweisend sind oder unwirsch reagieren. Er fühlt sich weit entfernt von uns.

G. Wir geben unseren Freundeskreis auf, bemühen uns nicht um ein eigenes Hobby, sondern erwarten, dass der Partner seine ganze

Zeit mit uns verbringt, unsere Wünsche erfüllt und für unsere Zufriedenheit sorgt. Die Folge davon ist, dass unser Partner sich geklammert fühlt und möglicherweise erst recht seine eigenen Wege geht. Wir fühlen uns abhängig und hilflos.

H. Wir machen unserem Partner Versprechungen und halten sie nicht ein. Die Folge davon ist, dass unser Partner sein Vertrauen in uns verliert, verständlicherweise enttäuscht ist oder wütend reagiert.

II. Am Anfang einer Liebesbeziehung richten wir unser Augenmerk mehr auf das, was uns am anderen gefällt. Mit zunehmender Dauer der Beziehung starren wir jedoch immer mehr auf die Dinge, die uns am anderen stören. Und dann wundern wir uns, dass unsere Beziehung immer mehr Risse bekommt und jeder der beiden Partner immer unzufriedener wird. Dabei wäre es so einfach, die Liebe wieder herzustellen: einfach mehr auf das schauen, was uns ursprünglich am Partner gefallen hat und ihm das mitteilen. Öfters loben und Komplimente machen, als kritisieren.

❖ **Finden Sie die deutschen Entsprechungen zu den Wortgruppen:** указывать на слабые стороны; уходить в себя; позволять другому быть таким, какой он есть; срывать злость на других; все больше отдаляться от партнера; извлекать из отношений выгоду; вызывать проблемы в отношениях; встать на место другого; резко реагировать; прекратить встречаться с

друзьями; чувствовать себя связанным; идти своим путем; не держать своих обещаний; уделять внимание тому, что нам нравится в других; отношения дали трещину; вернуть любовь.

**⌚ Wie verstehen Sie die Metapher: „Liebe ist keine Einbahnstraße“? Fragen Sie Ihren Nachbarn, wie er diese Metapher versteht.**

**❖ Lesen Sie den Lückentext und betiteln Sie ihn. Finden Sie jeweils das passende Wort für die Lücken:**

Das Zusammenleben in einer Familie ist nicht immer \_\_\_\_\_ . Konfliktstoff bietet allein der Alltag genug. Überall dort, wo es unterschiedliche \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ gibt, wird \_\_\_\_\_ und zuweilen heftig \_\_\_\_\_ . Streiten ist \_\_\_\_\_ und gehört zum Leben. Das Familienleben ist von den Entwicklungsschritten der Kinder geprägt. Jede Entwicklungsstufe birgt unterschiedliche \_\_\_\_\_. Kinder loten immer wieder ihre Grenzen aus. Insbesondere die Pubertät, in der die Jugendlichen sich von den Eltern \_\_\_\_\_ und nicht selten über die \_\_\_\_\_ schlagen, bietet jede Menge Anlässe zu \_\_\_\_\_. Wann muss ich nach Hause kommen? Warum darf ich dies oder jenes nicht? Jugendliche reizen die Grenzen der Eltern oft bis zum Letzten aus. Hinzu kommen \_\_\_\_\_ der Eltern

untereinander oder über unterschiedliche Erziehungsstile. Und selbstverständlich haben Geschwister untereinander auch so manche \_\_\_\_\_ . Damit sich ein Streit positiv und konstruktiv \_\_\_\_\_ kann, sind Grundregeln der Kommunikation zu \_\_\_\_\_ . Notwendig ist ein gewisses Maß an „Streitkultur“. Dies gilt für Eltern wie für Kinder. Auch im Konfliktfall sind Eltern \_\_\_\_\_ . Kinder sehen, wie die Eltern miteinander \_\_\_\_\_ . In der Familie können sie am besten lernen, dass zwei Menschen, die einander wertschätzen, auch einmal \_\_\_\_\_ können und sich hinterher wieder gut \_\_\_\_\_ . Die Krise der Gesellschaft hat die Jugendlichen eingeholt. Keine Arbeit zu bekommen ist deren größte Angst. „Außerdem wünschen sich Teenager ein gutes \_\_\_\_\_ ihren Eltern“, sagt der Familientherapeut Hermann Scheuerer. Die deutsche Studie, in der 1000 Jugendliche zu ihrer Lebenseinstellung befragt werden, zeigt deutlich, dass die Angst, keine Arbeit zu finden, oder sie wieder zu verlieren, junge Menschen zwischen 14 und 17 Jahren am meisten \_\_\_\_\_ . Jugendliche müssen mit Warteschleifen nach der Ausbildung rechnen. Auch ein guter Schulabschluss garantiert keinen sicheren Posten mehr. Die Gewaltbereitschaft hängt, laut Psychologen, signifikant zusammen mit dramatischen Misshandlungserfahrungen in der Kindheit oder einer Erziehung, die

nur Zurückweisung kennt oder wo sich ein Elternteil aus jeglicher Verantwortung gestohlen hat. Ein Familienklima von „Ich mag dich nicht“ oder „Du bist mir nicht wichtig“ \_\_\_\_\_ die Kinderseele. Natürlich \_\_\_\_\_ Pubertierende ihre Eltern, wollen sich an ihnen reiben. Doch 75 Prozent der Teenager wollen nach der ersten Rebellion ein gutes Verhältnis zu den Eltern haben. Sie wollen lieber \_\_\_\_\_ als nur \_\_\_\_\_, erklärt Scheuerer. Das Elternhaus soll stabil und \_\_\_\_\_, laut Psychologe, ruhig etwas \_\_\_\_\_ sein. Junge Leute müssen sich heute in so vielen Milieus \_\_\_\_\_ . Die geistige Reife, diese zu verarbeiten und zu selektieren, fehlt aber noch. „Früher fand Pubertät viel eher im Kreis von Erwachsenen statt, heute sind mehr als die Hälfte noch in der Schule.“ Im Zeitalter der Individualisierung tun wir uns schwer mit \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ und dem Entgegenkommen in der Gruppe“, erklärt der Psychologe. Ein junger Mensch, der nie gelernt hat, zu \_\_\_\_\_, zu \_\_\_\_\_ und Kompromisse zu \_\_\_\_\_, der rastet leicht aus, wenn etwas nicht nach seinem Schädel geht. Sich abzugrenzen gegenüber den „Alten“ fällt heute schwer. Man muss den Jugendlichen mehr Jugendtreffs ohne \_\_\_\_\_ zur Verfügung stellen.“ Der Familientherapeut rät Eltern: „Fragt euch bald genug, wer bin ich

und was tue ich, wenn ich als Mutter, als Vater nicht mehr so gefragt bin?“ Partnerschaft und Hobbys rücken wieder in den Mittelpunkt. Doch heute ist oft das Problem, dass junge Leute das Hotel Mama gar nicht mehr verlassen wollen. Man muss sie sozusagen irgendwann auf die Straße setzen.“

 **Besprechen Sie die Fragen zuerst in Gruppen und tauschen sich dann im Plenum aus:**

1. Nennen Sie mögliche Gründe, die Konflikte in der Familie provozieren.
2. Wäre es schwer oder leicht für Sie das Elternhaus zu verlassen und warum?
3. Haben Sie versucht, sich von den Eltern abzugrenzen?
4. Welche Typen der Eltern gibt es und welcher Typ ist optimal?

## **KINDER–ELTERN-BEZIEHUNGEN**

 **Lesen Sie den Text „Jugendliche Selbstzeugnisse“.**  
**Benutzen Sie dabei die Glossar:**

### **Jugendliche Selbstzeugnisse**

1. Ich habe eigentlich nichts an den Erwachsenen auszusetzen, und ich fühle mich auch kaum behindert. Manchmal denke ich zwar, dass meine Eltern ungerecht zu mir sind, und ich möchte fortlaufen.

Aber wenn ich es mir später genau überlege, dann komme ich zu dem Schluss, dass sie recht gehabt haben; denn die Eltern reden aus Erfahrung.

2. Wohl ein großer Teil der Erwachsenen versucht uns zu verstehen. Aber ich habe bis heute noch keinen gefunden, der uns wirklich verstand. Kommen nämlich irgendwelche Gebiete, die den Erwachsenen unangenehm sind oder in die sie keinen rechten Einblick mehr haben, reden sie nur noch dumm und wollen uns ihre Meinung aufdrängen. Besonders abstoßend finde ich, wenn es immer wieder heißt: In unserer Jugend gab es das noch nicht! (...)

3 Mir ist bis jetzt noch fast jeder Wunsch erfüllt worden und wenn nicht, war es richtig. Natürlich habe ich mich immer erst zu diesem Standpunkt durchgerungen. Wie oft haben wir nicht schon über unsere Eltern und Lehrer geschimpft! Wenn man sich das mal richtig überlegt, kommt man zu der Einsicht, dass dieses Opponieren meist nur aus Prinzip geschieht. Eigentlich sind die Lehrer gar nicht so übel, wie man denkt, sie sind ja schließlich auch nur Menschen, und wenn wir den Erwachsenen ebenso entgegenkommen wie sie uns, dann wird sogar ein freundliches und nettes Verhältnis daraus.

4. Die meisten Erwachsenen glauben von uns nur Schlechtigkeiten. Sie haben einfach kein Verständnis für uns und denken nicht daran, dass sie auch einmal jung waren. Ich meine, die Erwachsenen müssten sich doch allmählich an diese Zeit gewöhnen, in der wir jetzt leben. ...

5. ... Meiner Erfahrung nach schließen die Erwachsenen nur von sich auf andere. Was sie denken, was sie tun, das ist das Richtige, alles andere gilt nicht. Was mich besonders ärgert, ist, dass ich überall herum dirigiert werde, alles zu tun habe, was man mir befiehlt. Meine Selbständigkeit wird vollkommen unterdrückt. Oft heißt es: „Jetzt machst du dies, dann tust du jenes; wenn du damit fertig bist, tust du das!“ Das macht mich rasend. Meinungsverschiedenheiten enden meistens damit, dass der Erwachsene sagt: „Du kannst noch nicht mitreden, ich habe das Leben hinter mir, und von mir musst du lernen.“

Weil ich Achtung vor den Erwachsenen habe, die schon viel mitgemacht haben, halte ich dann den Mund.

6. Alle versuchen uns zu verstehen, nach außen hin, doch im Innern können sie uns nicht verstehen. Sie geben ihre Ratschläge, Hinweise und sogar Befehle aus einer Erinnerung an ihre eigene Jugend. Sie vergessen, dass die Zeit nicht stehen bleibt, dass neue Ansichten entwickelt werden. Ansichten, die mit stichhaltigen Argumenten bewiesen werden könnten, die jedoch öfters wegen mangelndem Verstehen überhaupt nicht angehört werden. Manchmal kommt es mir sogar vor, als ob sie verschiedene Sachen verbieten, nur aus Trotz oder um zu zeigen, dass sie eigentlich zu befehlen haben. Sie möchten sich als Herren sehen. Oftmals spielt auch Neid mit. Sie konnten in ihrer Jugend nicht Dingen nachgehen, die sie

liebten, vielleicht weil sie arbeiten mussten oder anderes zu tun hatten. Dadurch entsteht Erbitterung und Neid...

7. Wenn man sich gegen die Erwachsenen höflich verhält und ihnen bei kleinen Schwierigkeiten hilft, die sie haben, dann verhalten auch sie sich freundlich und aufrichtig gegen uns. Man muss sich aber gefallen lassen, dass man mit Namen wie Kleiner, Dicker usw. angesprochen wird. Die Erwachsenen wollen immer die richtige Meinung haben, denn sie sprechen ja (angeblich) aus Erfahrung. Deshalb wollen sie auch ihre Ansicht, die sie jahrelang vertreten, nicht ändern.

8. Ich glaube, dass die Erwachsenen uns genug Verständnis entgegenbringen. Sie können auch von uns verlangen, dass wir versuchen sie zu verstehen. Unterschiede gibt es immer zwischen zwei Generationen, und da müssen beide Teile versuchen, diese Spaltungen zu überbrücken. Wenn sich die Jugend und die Erwachsenen auseinanderleben, kann es doch nur an beiden Teilen liegen, denn im allgemeinen braucht der eine den ändern ...

9. Die Erwachsenen sind uns oft sehr schlechte Vorbilder. Besonders die Jagd nach dem Geld, nach dem Auto und dem Fernsehapparat schadet den vernachlässigten Kindern...

10. Ich versuche, die Erwachsenen und ihre Handlungen zu verstehen, aber ich finde, dass die Erwachsenen uns meistens (es gibt Ausnahmen) nicht verstehen wollen oder können. Sie bringen für uns manchmal sehr große Opfer, die ich durchaus anerkenne und die sie

Liebe nennen; ob jedoch Liebe nicht noch volles Verständnis mit einschließt? (...)

11. Die Erwachsenen sollen uns in Ruhe lassen, wir wollen allein fertig werden. Für uns gibt es keine Hilfe von Seiten der Erwachsenen.

(aus: Hermann Bertlein, Das Selbstverständnis der Jugend heute)

### **Glossar:**

- an j-n aussetzen – придира́ться;
- -sich behindert fühlen – чувствовать себя ущемлённым;
- aus Erfahrung reden – говорить. Исходя из собственного опыта;
- keinen rechten Einblick in etw. haben – плохо разбираться в чём-то;
- j-m seine Meinung aufdrängen – навязывать своё мнение;
- sich zu etw. Durchringen – прилагать усилия, чтобы получить что-то;
- sich an etw. A. gewöhnen – привыкать к чему-то;
- von sich auf andere schließen – судить по себе о других;
- etw. Gilt nicht – не признаётся;
- herumdirigieren – руководить, указывать, поучать;
- den Mund halten – закрыть рот, замолчать;
- sich als Herren sehen wollen – хотеть быть главными;
- nachgehen etw. D.– заниматься чем-то;
- sich gefallen lassen, dass ... - смириться с ...;

- j-m Verständnis entgegenbringen – относиться с пониманием к кому-то;

- Spaltungen überbrücken – преодолевать трудности, размолвки.

- das liegt an beiden Teilen an – это зависит от обеих сторон;

- fertig sein mit D. – справляться с чем-то.

❖ **Finden Sie die Sätze, die folgende Wörter erhalten und übersetzen Sie sie ins Russische:** ungerecht, recht haben, verstehen, Verständnis, schimpfen, entgegenkommen, unterdrücken, Meinungsverschiedenheiten, Achtung, verbieten, sich verhalten, verlangen, Generationen, sich auseinanderleben, Vorbild, anerkennen, in Ruhe lassen.

❖ **Ordnen Sie jetzt die Texte nach den vertretenen Gesichtspunkten (positive Einstellungen – negative Einstellungen).**

⌚ **Besprechen Sie zuerst in Gruppen und tauschen sich dann im Plenum aus:**

- Welche Äußerungen sind für ihre Generation typisch?

- Welche Äußerungen können Sie anerkennen? Welche finden Sie nicht überzeugend? Begründen Sie ihre Entscheidung.

❖ **Setzen Sie fort, finden Sie dabei möglichst mehrere Varianten:**

- Die Jugendlichen schimpfen oft über die Eltern, aber ...

- Die Erwachsenen wollen, dass die Jugendlichen nur das Richtige tun, aber , ...

- Kinder und Eltern versuchen einander zu verstehen, aber ...

❖ **Welche Wörter und Wendungen fehlen hier?**

Ich habe eigentlich an den Erwachsenen nichts \_\_\_\_\_, und ich fühle mich auch kaum \_\_\_\_\_. Aber ein großer Teil der Erwachsenen glauben von uns nur \_\_\_\_\_ und denken nicht daran, dass sie \_\_\_\_\_ selbst an diese Zeit \_\_\_\_\_ müssen. Sie vergessen, dass die Zeit nicht stehen \_\_\_\_\_, dass neue \_\_\_\_\_ entwickelt werden, die wegen mangelndem \_\_\_\_\_ nicht angehört werden. Sie \_\_\_\_\_ alles aus Trotz oder \_\_\_\_\_. Sie müssen uns mehr \_\_\_\_\_ entgegen \_\_\_\_\_. Unterschiede gibt es immer zwischen zwei \_\_\_\_\_, und beide Teile müssen diese Spaltungen \_\_\_\_\_. Wenn sich die Jugendlichen und \_\_\_\_\_ auseinander \_\_\_\_\_, liegt das \_\_\_\_\_ beiden Teilen. Viele Erwachsenen sind schlechte \_\_\_\_\_ für uns. Die Jagd \_\_\_\_\_ dem Geld \_\_\_\_\_ den vernachlässigten Kinder. Die Kinder wollen nicht überall \_\_\_\_\_ werden. Mit vielen Problemen können sie allein \_\_\_\_\_. Aber wenn man \_\_\_\_\_ mit den Erwachsenen höflich und aufrichtig \_\_\_\_\_, kommen sie uns ebenso freundlich und nett \_\_\_\_\_.



**Die online Hilfe-Community ist für Fragen und Probleme junger Menschen offen, auch wenn sie Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen haben. Lesen Sie, was eine junge Frau von ihren Problemen schreibt:**

hi,

ich bin 18 und habe ein wirkliches Problem, was eigentlich sogar gleichzusetzen mit Freiheitsberaubung ist.

Meine Mutter hat keinerlei Ahnung wie man Kinder, besonders erwachsene, erzieht. Die hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht für mich und meine Schwestern (alle erwachsen) zu sorgen und auf uns „aufzupassen“, nachdem mein Vater uns verlassen hat. Sie hat auf der Welt nichts mehr außer uns, das sagt sie selber sehr oft, deshalb hängt sie SEHR stark an uns, aber damit übertreibt sie maßlos. Sie meint für uns alles bestimmen zu müssen....

Ich sitze die meiste zeit am PC und spiele. Was soll ich sonst machen? Raus geh ich kaum weil ich mich für ALLES, was ich mache, bei meiner Mutter rechtfertigen und um Erlaubnis bitten muss.

Ich meine ist das normal: Ich gehe z.B. um 4 Uhr nachmittags raus, das erste was die sagt wenn die mich in Jacke sieht:“Wohin?“ Dann dauert es keine 2 Stunden, dann klingelt meine Mutter mich schon an, um zu zeigen dass ich nach Hause kommen soll... Ich

meine hallo? Ich bin kein Kind mehr, ich kann ja wohl rausgehen ohne für jeden „Scheiß“ meine Mutter um Erlaubnis zu bitten.

Sie nimmt mir echt meine Menschenrechte auf Freiheit und Privatsphäre, die will das einfach nicht begreifen dass die nicht ihr Leben lang auf uns aufpassen kann.

Wie soll ich jemals selbstständig werden wenn meine Mutter alle meine Entscheidungen fällt?

Ich weiß nicht ob es daran liegt, dass sie mit 18 geheiratet hat und deshalb nicht weiß wie man mit erwachsenen Kindern umgeht, denn sie hat in der 6. Klasse die Schule abgebrochen und ist auch sonst nicht allzu gebildet. Die setzt sich einfach in den Kopf:“Ich bin Mutter, ich entscheide“ dabei sieht die aber nicht wie schlecht es mir geht.

Alle meine Freunde unternehmen was, haben Spaß und machen sonst was. Ich? Ich habe Angst davor meine Mutter zu fragen weil ich schon weiß dass so ein Treffen mit Freunden nichts werden kann wenn die mich direkt wieder anklingelt. Ich bin 18 und habe so gut wie nie was unternommen, Sie wissen nicht wie es ist jeden Tag den selben Tagesablauf zu haben und am PC zu hocken nur weil die eigene Mutter denkt, das wäre das „beste“ für uns, wenn wir „zu Hause in Sicherheit“ bleiben, wobei ich ja wohl draußen um mich selbst sorgen kann.

Meine Mum hat echt keine Ziele im Leben oder sonst was, sie sitzt nur vorm Fernseher und macht nichts. Ist doch klar dass die

dann nichts anderes zu tun hat als auf uns aufzupassen, dabei sieht sie nicht, dass wir längst keine Kinder mehr sind und sie eine schwerwiegende Straftat damit begeht, uns nur nach ihrer Lust und Laune rauszulassen oder nicht. Wir sind Erwachsenen und können das ja wohl selbst entscheiden.

Sie denkt ehrlich, ihre Aufgabe als Mutter ist es nur, uns Dinge zu erlauben oder zu verbieten. SONST NICHTS. Dabei hat meine Mutter mich niemals gefragt wie es mir geht oder mit mir über irgendetwas geredet. Nein, sie denkt ja bloß, dass sie die Entscheidungen trifft und somit ist ihre Aufgabe erledigt. In diesem Haus gibt es sowieso keinerlei Konversation. Selbst mein 14 jähriger Cousin hat jetzt schon 100x mehr Freiheiten als ich. Es ist schon ein Wunder wenn ich mal bis 20 Uhr draußen bin ohne dass meine Mutter mich anklingelt. Die versteht nicht, dass ihre Aufgabe es war, uns zu erziehen und darauf zu hoffen, dass sie ihren Job gutgemacht hat. Dabei vergisst die MEINE Bedürfnisse auf etwas Freiheit und Privatsphäre ich muss überall zurückstecken. Ich bin Erwachsen und sie versteht einfach nicht, dass es mein Leben ist, das sie leitet, beherrscht und für das sie Urteile fällt.

Das ganze wurde noch schlimmer, als sie erfuhr als ich Cannabis konsumiere. Seitdem durchsucht sie mein Zimmer, mein Portemonnaie, kontrolliert mein Taschengeld und lässt mich so gut wie überhaupt nicht mehr raus. Wobei ich seit 3 Wochen aufgehört habe zu kiffen, denkt sie ich würde immer noch weitermachen und

verbieht mir deshalb alles. Ich könnte zum Beispiel NIE IM LEBEN mal rausgehen, ohne meiner Mutter Bescheid zu sagen und um Erlaubnis zu bitten und ihr zu erzählen mit wem ich mich wo und wieso treffe.

Ich habe meiner Mutter schon ein paar Mal versucht das klarzumachen, dabei ist ihre Antwort „ben esek basigi degilim“ was soviel bedeutet wie, ich bin kein blöd, der zu Hause unwissend wartet und dem „kein Respekt“ gezeigt wird. Was hat Freiheit mit Respekt zu tun?!?

HILFE WAS KANN ICH MACHEN?!?!?!?!?

(URL: <http://mein-kummerkasten.de/>)

❖ **Der Brief ist etwas verwirrt, fassen Sie kurz zusammen, worin das Problem dieser Frau liegt?**

❖ **Versuchen Sie sich diese Frau vorzustellen. Wie sieht sie aus, welchen Charakter hat sie? Womit beschäftigt sie sich, was sind ihre Hobbys?**

⌚ **Welche Ratschläge kann man in solcher Situation geben? Sie können in Gruppen arbeiten und folgende Satzanfänge als Anregungen benutzen:**

Deine Mutter hat sehr starke Verlustängste und wird jetzt Angst haben, dass...

Du musst deiner Mutter klar machen, dass ...

Ich würde an deiner Stelle erst mal...

Auf alle Fälle wäre das (vernünftig / egoistisch / nutzlos usw.), ...

Solang du noch zu Hause wohnst, ...

Wenn du ausziehst dann...

Wenn du es wirklich nicht mehr aushältst, dann...

Ich wünsch dir alles Gute.

 **Wären Sie Reporter(in) einer Jugendzeitschrift, welche Fragen könnten Sie an diese Frau stellen? Machen Sie mit ihrem/ihrer Freund/in aus diesem Text ein Interview.**

## UMGANG MIT SICH SELBST

 **Um mit den Menschen erfolgreich umgehen zu können muss man ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen. Lesen Sie den Text „Hören Sie Stimmen?“:**

### Hören Sie Stimmen?

Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, dann hören Sie permanent Jemanden, der auf Sie einredet. Seine Worte sind hart, nörgelnd, verletzend, erniedrigend und kritisch. Und seine Kritik klingt äußerst glaubwürdig.

Du kannst nichts.

Du taugst nichts.

Sie wird nie im Leben mit dir ausgehen.

Du bist hässlich.

Du bist so was von dumm.

Du bist ein Versager.

Das schaffst du nie.

Das Schlimme an diesen Stimmen ist, dass sie nicht aus dem Mund anderer Leute kommen. Denn würden andere so was sagen, dann könnte man denen ja einfach aus dem Weg gehen. Nein, diese Stimmen kommen von Ihnen und Sie können ihnen deshalb auch nicht entkommen. Sie folgen Ihnen auf Schritt und Tritt und solange Sie nicht schlafen, schlafen diese negativen Stimmen auch nicht.

Sie sitzen also in der Falle. Sie können ihnen nicht entfliehen und müssen zuschauen, wie sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen zerstören. Sie müssen mit anschauen, wie sie Ihnen Angst machen und wie sie Sie mutlos und deprimiert machen. Am liebsten würden Sie wahrscheinlich oftmals laut rauschreien wollen: „Haltet endlich euren Mund; verpisst euch“. Doch so leicht lassen sich diese negativen und nörgelnden Stimmen nicht vertreiben.

Sie können Ihre Minderwertigkeitsgefühle, Ihr Gefühl der Wertlosigkeit, überwinden und ein positives Selbstwertgefühl aufbauen, wenn Sie diese kritischen Stimmen in Ihnen abstellen bzw. sie mundtot machen.

### **Unterziehen Sie sich einer Gehirnwäsche**

Sie können das Gefühl der Wertlosigkeit überwinden, indem Sie diese negativen Stimmen als Lügen ansehen und diese durch aufbauende und positive ersetzen. Und wenn Sie das tun, dann

werden Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen automatisch größer.

Alles, was Sie tun müssen, ist sich selbst quasi einer Gehirnwäsche zu unterziehen, einer positiven Gehirnwäsche. Was Gehirnwäsche ist, haben Sie sicherlich schon des öfteren in Filmen erfahren. Wenn man Kriegsgefangene einer Gehirnwäsche unterzieht, dann will man Ihren Willen brechen, ihre Verbundenheit zur eigenen Nation und man will sie umdrehen, d.h. sie so beeinflussen, dass sie für den Feind arbeiten, den sie eigentlich bekämpfen sollen.

Wenn Sie Ihr Selbstwertgefühl stärken wollen, dann müssen Sie sich selbst einer Art positiven Gehirnwäsche unterziehen. Sie müssen sich selbst umdrehen, indem Sie sich eine andere, eine positive Sicht Ihrer Person aneignen.

Sie haben sicher schon einmal von Affirmationen oder Autosuggestionen gehört. Diese Methoden funktionieren jedoch nicht bei Ihren inneren negativen Stimmen. Es nützt nichts, wenn Sie sich immer und immer wieder einreden, dass alles gut gehen, Sie etwas erreichen werden oder Sie sich einreden, Sie seien ein liebenswerter Mensch. Denn was passiert, wenn Sie das tun? Ihre inneren Stimmen melden sich sofort zu Wort und suggerieren Ihnen, dass das doch alles Blödsinn ist und nie und nimmer funktionieren wird. D.h. Ihre inneren Stimmen ersticken sofort jeden Versuch,

Ihren Blick auf das Positive zu lenken und machen das kleine Pflänzchen der Hoffnung sofort zunichte.

Wie ist das möglich? Sehr einfach. Ihr Unterbewusstsein wehrt sich gegen jede Veränderung. Das ist quasi eine Art Selbstschutz.

Um dauerhaft die negativen Stimmen durch positive und aufbauende zu ersetzen, reicht es nicht aus, sich das Gegenteil von dem einzureden, was Ihnen die negativen Stimmen suggerieren. Hierzu müssen Sie sich einer positiven Gehirnwäsche unterziehen.

### **Worauf ein positives Selbstwertgefühl nicht beruht**

Viele Menschen denken, sie könnten dadurch ein gutes Selbstwertgefühl erwerben, dass sie erfolgreich sind, ihr Äußeres verändern, sie reich sind, viele Freunde haben, viel Anerkennung suchen.

Ein Selbstwertgefühl, das jedoch auf Leistung und Äußerlichkeiten beruht, ist ein Pseudo-Selbstwertgefühl, das sehr anfällig ist. Man muss ständig Angst haben, dass einem die Basis (Anerkennung, Erfolg, usw.) für das Selbstwertgefühl entzogen wird. Wie ein Süchtiger muss man ständig bängen, ob man genügend Stoff (Erfolg, usw.) bekommt.

Dass ein positives und vor allem stabiles Selbstwertgefühl nicht durch Äußerlichkeiten erlangt werden kann, das kann man an vielen Künstlern erkennen. Robbie Williams hat Erfolg, ist reich, kommt bei Frauen an und wird von vielen beneidet. Eigentlich müsste er doch ein stabiles und positives Selbstwertgefühl haben, oder? Aber

was lesen wir? Er leidet immer wieder unter Depressionen und muss sich in psychiatrische Behandlung begeben. Ein sicheres Zeichen, dass er unter großen Selbstzweifeln leidet und von Minderwertigkeitsgefühlen geplagt wird.

Ein gesundes und stabiles Selbstwertgefühl kann nur von Innen heraus kommen. Es ist unabhängig von äußeren Faktoren, wie etwa der Reaktion unserer Mitmenschen.

Wie man ein stabiles und gesundes Selbstwertgefühl aufbauen kann, das zeige ich Ihnen Schritt für Schritt in meinem Ratgeber So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen.

**Worauf wahre Größe und ein gesundes Selbstwertgefühl beruhen.**

Solange Du Dich bemühst, andere zu beeindrucken, bist Du von Dir selbst nicht überzeugt.

Solange Du danach strebst, besser als andere zu sein, zweifelst Du an Deinem eigenen Wert.

Solange Du versuchst, dich größer zu machen, indem Du andere klein machst, hegst Du Zweifel an Deiner Größe.

Wer in sich ruht, muss niemandem etwas beweisen.

Wer um seinen Wert weiß, braucht keine Bestätigung.

Wer seine Größe kennt, lässt den anderen die ihre.

(URL: <http://www.psychotipps.com/Selbstwertgefuehl.html>)

**❖ Beantworten Sie die Fragen. Nehmen Sie sich die Wörter und Wendungen in den Klammern zur Hilfe.**

1. Um welche Stimmen geht es in diesem Artikel?

2. Was sagen diese Stimmen dem Menschen?

3. Warum sind diese Stimmen für den Menschen so gefährlich?  
(das Selbstwertgefühl, das Selbstvertrauen, das Gefühl der Wertlosigkeit, mutlos und deprimiert, Minderwertigkeitsgefühl).

4. Der Verfasser empfiehlt dem Leser „sich einer Gehirnwäsche zu unterziehen“, was heißt diese Metapher?

(einer Gehirnwäsche unterziehen, sich selbst umdrehen, j-n beeinflussen, sich eine positive Sicht Ihrer Person aneignen).

5. Warum könnten solche Techniken wie Affirmation oder Autosuggestion nicht immer helfen?

(sich etwas einreden, sich zu Wort melden, suggerieren, Blick auf das Positive lenken, etw. zunichte machen, sich wehren gegen A.).

6. Wodurch glauben viele Menschen ein gutes Selbstwertgefühl erwerben zu können?

7. Warum ist das ein falscher Weg? Erklären Sie am Beispiel von Robbie Williams.

(anfällig sein, wie ein Süchtiger bängen, unter Depressionen leiden, sich in Behandlung begeben, von etwas geplagt werden).

8. Wie man ein stabiles und gesundes Selbstwertgefühl aufbauen kann?

(andere beeindrucken, streben nach D., am eigenen Wert zweifeln/Zweifel hegen, sich groß/klein machen, in sich ruhen, beweisen, um eigenen Wert wissen).



**Lesen Sie einen philosophischen Essay zu der Frage: „Tut Glück dem Menschen gut?“**

### **Tut Glück dem Menschen gut?**

Um die Frage „Tut Glück dem Menschen gut?“ beantworten zu können, benötigt man erst einmal eine Definition des Glücks. Meiner Meinung nach gibt es verschiedene Arten von Glück: **Zum einen gibt es das Glück, das durch reinen Zufall einem Menschen widerfährt.** Man sagt in diesem Zusammenhang oft „Jemand hat Glück“. **Man hat in diesem Fall keinen Einfluss auf das Glück.** Ein gutes Beispiel dafür ist ein Lottogewinn. Durch einen positiven Zufall kommt man in einen Zustand der Euphorie. **Sie ist jedoch nicht sehr erfüllend auf die Dauer,** da man nichts dafür getan hat.

Es gibt auch Glück oder Euphorie, die jeder durch sein eigenes Verhalten erreichen kann, wie zum Beispiel die Honorierung guter Leistungen, viel Bestätigung von anderen Leuten und auch gutes Essen. Jedoch sollte es nicht übermäßig vorkommen, da man dann diese Euphorie gar nicht mehr richtig wahrnehmen kann. **Es wird dann schon fast normal, so dass man das Glück gar nicht mehr richtig wahrnimmt.** Ich stimme in dieser Hinsicht sehr mit Epikur überein, der sagte, man solle in Maßen genießen.

Gewöhnt man sich zu sehr daran, Glück zu haben, **besteht die Gefahr, schnell in ein Loch zu fallen,** wenn man lange Zeit keines

mehr hat. Ganz deutlich wird dies, wenn man Drogen als Beispiel nimmt. Sie versetzen den Menschen in künstliche Euphorie. Deshalb werden sie dann immer häufiger genommen, und irgendwann hat man das Gefühl, nicht mehr ohne das künstliche Glück leben zu können. Man könnte somit das Ganze verallgemeinern und fragen: „Kann Glück bzw. Euphorie süchtig machen?“ Ich würde „Ja“ sagen. **Wenn man so oft in Euphorie schwebt, leidet man sehr, sobald dies nicht mehr der Fall ist.** Anhand des Beispiels wird nun wieder bestätigt, dass ein gesundes Mittelmaß wohl am besten ist. Ich würde diese Art von Glück als „oberflächliches Glück“ bezeichnen. So kann zum Beispiel ein Leistungssportler, der oft euphorisch seine Siege feiert, sich im Alltag unglücklich fühlen. **Das Ziel des Menschen könnte nun sein, nicht den oberflächlichen Weg des kurzen, intensiven Glücks zu suchen, sondern ein Mittel zu finden, um andauernd glücklich zu sein.** So zu sagen das „richtige“, „gute“ Glück zu suchen.

„Doch wie finde ich das?“ Dies ist eine Frage, die sich schon viele Leute gestellt haben und die sehr unterschiedlich beantwortet wird. Ich beantworte sie mir wie folgt: Man kann sich als glücklich bezeichnen, wenn man sein Leben mag und zu schätzen weiß. Viele Menschen sehen gar nicht mehr, wie gut es ihnen eigentlich geht, denn wir, die in einer Wohlstandsgesellschaft leben, haben einen vorzüglichen Lebensstandard. **Dass wir in so einer Gesellschaft leben dürfen, allein das sollte uns schon glücklich machen.**

Manche Menschen, die sich als „nicht glücklich“ bezeichnen, sehen auch nicht, dass sie Freunde haben, die sie unterstützen und schätzen dies nicht. Eine Familie zu haben, in der man sich geborgen fühlt, auch das ist ein Grund glücklich zu sein. Es gibt so viele Dinge, die einen Menschen glücklich machen können, **nur die „nicht glücklichen“ Menschen haben es verlernt, diese Dinge zu sehen.** Man kann also zu der Theorie kommen, dass jeder glücklich sein kann, wenn er nur will und sich vor Augen führt, wie viel Glück er eigentlich hat. Das wirkliche Glück zu sehen, zeichnet meiner Meinung nach Lebensqualität aus.

Ich denke, dass Leute, die glücklich sind, auch positiver auf andere Menschen wirken. Sie sind fröhlicher und haben Spaß am Leben. Außerdem sind gerade die glücklichen Menschen die, die anderen gern helfen möchten. Menschen, die selber nicht mit ihrem Leben zufrieden sind, haben wahrscheinlich gar nicht genug Kraft, sich wirklich um andere zu kümmern, da sie selber viel zu sehr mit ihrem „schlechten“ Leben beschäftigt sind.

Nachdem jetzt das Glück als etwas Gutes beschrieben wurde, möchte ich aber auch auf die möglichen negativen Auswirkungen vom „glücklich sein“ eingehen. Man könnte jetzt die These aufstellen: **„Sobald jeder glücklich ist, gibt es keinen Fortschritt mehr.“** Dies klingt zunächst sehr logisch, denn wenn jeder sein Leben so liebt, wie es ist, wird nichts Neues mehr entwickelt. Somit könnte man sagen, dass Glück dem Menschen nicht gut tut. Der

Ansicht bin ich jedoch nicht. Nur weil man glücklich ist, heißt es doch noch nicht, dass man mit allem zufrieden ist. Man ist zwar mit sich selbst zufrieden, aber man kann doch trotzdem, versuchen nach neuen Medikamenten zu forschen, neue technische Dinge zu entwickelt etc.. Da es natürlich neben Glück auch Unglück gibt, könnte man aber auch sagen, **um gegen das Glück zu plädieren, dass jeder, der glücklich ist, umso stärker leidet, wenn er unglücklich ist.** Ich denke doch, dass, wenn glückliche Menschen Unglück erleiden, **sie durch ihre eher positive Haltung besser mit dem Unglück umgehen können.** Meiner Meinung nach, blickt ein zum „glücklich sein“ veranlagter Mensch nach vorn und versucht, **das Beste aus dem Unglück zu machen.**

Abschließend möchte ich sagen, dass Glück das Leben schön macht, und ich es mir sehr schwer vorstelle, ohne jegliches Glück zu leben. **Es macht das Leben lebenswert!**

(Juliane Bednarz , Jahrgangsstufe 11 (Grashofgymnasium)

([www.goetheschule-essen.de/.../faecherphilosophie0607text1bednarz.pdf](http://www.goetheschule-essen.de/.../faecherphilosophie0607text1bednarz.pdf))

❖ **Was ist das Thema dieses Essays?**

❖ **Entspricht das dem Text oder nicht:**

1. Das Glück des Zufalls empfindet der Autor allgemein als eher unbedeutend.
2. Das Gefühl der gesellschaftlichen Anerkennung kann einen Menschen glücklich machen.
3. Glück ist einer Droge ähnlich.

4. Das ist sehr einfach, glücklich zu sein.
5. Wenn der Mensch im Überschuss lebt, kann er das Glücksgefühl nicht empfinden.
6. Die Menschen müssen einander unterstützen und zum Erfolg verhelfen.
7. Glückliche Menschen können die Gesellschaft verbessern.
8. Die Menschen sind meist glücklich, weil sie die negativen Seiten des Daseins nicht merken wollen und mit allem stillvergnügt sind.
9. Auch wenn der Mensch ein Unglück erleidet, könnte er sich trotzdem glücklich fühlen.

**❖ Welche Ansichten vertritt der Autor? Wie kommen diese Ansichten zum Ausdruck?**

**❖ Formulieren Sie die fettgedruckten Sätze so um, dass der Sinn unverändert bleibt.**

**❖ Wie kann man Ihrer Meinung nach glücklich sein? Kann man dank dem guten Essen wirklich glücklich sein?**

**❖ Sind Sie mit den Worten von Epikur einverstanden, dass „man in Maßen genießen solle“?**

**❖ Was bedeutet „oberflächliches Glück“?**

**❖ Was zeichnet „Lebensqualität“ nach der Meinung des Autors aus?**

**❖ Der Autor ist nicht der Ansicht, dass „sobald jeder glücklich ist, es keinen Fortschritt mehr gibt“. Was meinen Sie?**

 **Fassen Sie kurz zusammen, wie der Essay aufgebaut ist. Überprüfen Sie, ob dieser Essay den hier erhobenen Anforderungen entspricht.**

Nach der Duden-Definition ist ein **Essay** eine Abhandlung, die eine literarische oder wissenschaftliche Frage in knapper und anspruchsvoller Form behandelt. Das Schreiben von Essays soll die kritische Beurteilung und das Abwägen wissenschaftlicher Positionen fördern. Die Entwicklung eigener Überlegungen oder Positionen, die über das reine Wiedergeben der verwendeten Texte hinausreicht, soll das Ziel eines Essays sein. Der Essay sollte eine Gliederung haben, die aus Einleitung, Hauptteil und Schluss besteht. Zuerst erläutern Sie in der Einleitung den Ausgangspunkt Ihres Diskussionspapiers, erklären die Problemstellung und erläutern die Relevanz der Fragestellung.

Schließlich erfolgt die Ankündigung der eigenen Position, also der These, die im Hauptteil behandelt wird.

Anschließend beginnen Sie im Hauptteil mit der Argumentation. Die besteht zunächst aus der Darstellung ausgewählter Kernaussagen zur Fragestellung, die im Folgenden verdichtet, analysiert oder widerlegt werden. Als Quellen können dabei jegliches Dokument und jedes Medium herangezogen werden: wissenschaftliche Texte, Zeitungsartikel, Filme, Literatur, Fernsehsendungen. Im Vordergrund steht die plausible Erläuterung der eigenen Position. Der Schlussteil sollte die zentrale Argumentation noch einmal kurz zusammenfassen

und ein Fazit ziehen (aus: Tipps des Instituts für Medien- und Kommunikationswissenschaften der Universität Halle-Wittenberg)

(URL:<http://www.medienkomm.unihalle.de/material/essay.shtml>).

❖ **Nennen Sie die Hauptmerkmale eines Essays und schreiben Sie sie auf.**

❖ **Schreiben Sie einen Essay zu einem der hier vorgeschlagenen Themen:**

1. *Warum ist es oft schwer dem Konflikt zu widerstehen?*
2. *Warum halten heutige Beziehungen nicht lange?*
3. *Warum braucht man oft die Distanz zu den Menschen?*
4. *Warum ist für Ihr Kind ein positives Streit-Erleben in der Familie so wichtig?*
5. *Was unseren Umgang mit Menschen bestimmt?*

## ANHANG I

❖ **Übersetzen Sie ins Deutsche:**

**Конфликт** – это разногласия между группами людей, вызванные несогласием с чем-либо, или спором по какой-то теме; ситуация, в которой каждая из сторон стремится занять позицию, несовместимую и противоположную по отношению к интересам другой стороны.

В обществе люди объединены друг с другом в разнообразные группы; личность каждого человека зависит от отношений,

существующих в группах. Все знают, что у каждого человека есть свои положительные и отрицательные черты, свои достоинства и недостатки. Поведение человека в группе, зависит и от его личности, и от особенности группы, от социального окружения. В процессе общения часто возникают трудности.

Конфликт может быть вызван любым вопросом или намеком на то, что не по душе собеседнику. Конфликт может начаться со спора. Представления собеседников сталкиваются, каждый высказывает свое мнение, не соглашается и не считается с другим, полностью опровергает мнение другого.

#### **В конфликтных ситуациях старайтесь:**

- стремиться к взаимодействию, искать средства, ослабляющие конфликт;
- для погашения агрессивности дать оппоненту «выпустить пар»;
- потребовать обоснования претензии и упреков
- искать решения, удовлетворяющие всех, не бояться компромиссов;
- не приписывать другой стороне плохие намерения и ответственность за все;
- не демонстрировать свою силу и превосходство, не принижать и не унижать другого;

- не рассматривать все со своей позиции и не игнорировать интересы другой стороны;
- не раздражаться, не обрушивать на оппонента много претензий, не задевать его больные точки;
- отказаться участвовать в скандалах и ссорах и ничего никому не доказывать;
- замолчать первым и прекратить диалог, но молчание не должно быть обидным для оппонента;
- держать себя достойно, а уходя, не «хлопать дверью»;
- отстаивая свою точку зрения, не забывать о решении главной проблемы;
- осторожно соглашаться с мнением других, даже если они уступают;
- входить в положение оппонента и помогать ему сохранять репутацию, поддерживать положительные эмоции.

## ANHANG II

### ❖ **Merken Sie sich die Redewendungen für Diskussionen.**

#### **Auf Kritik reagieren, mit etwas nicht einverstanden sein:**

- In diesem Punkt muss ich Ihnen leider widersprechen.
- (Es) Tut mir leid, aber da bin ich anderer Meinung.
- Das überzeugt mich leider nicht.
- Hier habe ich andere Informationen.
- Das erscheint mir fraglich.

- Das geht leider nicht / wird wohl leider nicht gehen.
- Das kann ich so nicht akzeptieren.
- Hier kann ich Ihnen leider nicht weiter entgegenkommen.
- Das liegt außerhalb meiner Möglichkeiten.
- Ich sehe hierfür keinen weiteren Spielraum.
- Nein, ich bin gegen diesen Vorschlag/Antrag, weil ...
- Das entspricht nicht ganz den Tatsachen
- Also, ich verstehe nicht, wie Sie zu diesem Ergebnis / dieser Ansicht / dieser Einschätzung kommen.

- Das würde ich gerne noch einmal prüfen.
- In der Tat ist dies so, aber Sie sollten Folgendes bedenken: ...

**Auf Kritik reagieren, einverstanden sein:**

- Ja, das ist richtig / da haben Sie sicher recht.
- Einverstanden, Ihr Einwand überzeugt mich.
- Ja, es ist in der Tat so, dass ...
- Ich bin mir bewusst/ Ich sehe selbst, dass ...
- Ich habe selbst bemerkt/festgestellt, dass ...
- - Natürlich kann ich Ihnen hier zustimmen

**Nachfragen, etwas klären, die Verständigung sichern:**

- Ich fürchte, ich habe nicht alles verstanden. ...
- Können Sie mir vielleicht das Wort ... erklären? Was bedeutet das?
- Habe ich Sie richtig verstanden? / Verstehe ich Sie richtig? Sie meinen also, dass ...?

- Ich bin mir nicht sicher, ob ich Sie richtig verstanden habe.
- Können Sie das bitte genauer / noch einmal erklären?
- Was meinen Sie mit ...// Was verstehen Sie unter ...? // •

Meinen Sie damit, dass ...?

### **Einen Gegenvorschlag machen:**

- Das ist vielleicht noch nicht ganz die richtige Lösung
- Mein Gegenvorschlag wäre, dass ...
- Ich habe hier meine Zweifel und möchte Sie bitten, Folgendes zu machen/überlegen/bedenken/berücksichtigen
- Das ist vollkommen ausgeschlossen.

### **Einem Vorschlag zustimmen, Lob und Anerkennung äußern:**

- (Das ist) Ein guter Vorschlag!
- Ja, einverstanden!
- Das überzeugt mich!
- Warum eigentlich nicht? Das können wir machen/versuchen.
- Ich bin sehr zufrieden mit ...
- Ihre Idee/ Ihr Vorschlag/ Ihr Konzept/ Das Produkt ... ist ausgezeichnet / hervorragend / sehr überzeugend!

### **(Zwischen-)Ergebnisse zusammenfassen:**

- Ich fasse jetzt zusammen: ...
- Also, wir sind jetzt zu folgendem Ergebnis gekommen: ...
- Wir haben uns also darauf geeinigt/verständlich, dass ...
- Ich habe mir jetzt Folgendes notiert: ...

## Literaturverzeichnis

1. Arbeitsbuch Literatur. / bearb. von Gillhoff G., Jungheim H.J., Lehnen H, Rehbock K., Rehbock U., Schnitker H., Schunk W. – Pädagogischer Verlag Schwann Düsseldorf, 1971- - S. 60-62.

2. Hasenkamp, G. Leselandschaft 2. Unterrichtswerk für die Mittelstufe. / Hasenkamp, G. - Verlag für Deutsch. Ismaning, 1996- - 228 S.

3. Haas, M. Essey. [электронный ресурс] / Haas, M. // Режим доступа: <http://www.medienkomm.unihalle.de/material/essay.shtml> (Дата обращения 12.05.2011).

4. Knigge, A.F. Über den Umgang mit Menschen [электронный ресурс] / Knigge, A.F. // Режим доступа: <http://www.e-text.org/text/Knigge%20-%20Dcber%20den%20Umgang%20mit%20Menschen.pdf> (Дата обращения 30.04.2011).

5. Rohrer, H.-H., Schmidt, C. Kommunizieren im Beruf. 1000 nützliche Redewendungen. / Rohrer H.-H., Schmidt C. – Langenscheidt KG Berlin, München, 2008. – 208 S.

6. Schumann, J. Mittelstufe Deutsch. / Schumann, J. – Verlag für Deutsch Ismaning, München, 1992. – S. 32-33.

7. Wie würdet ihr einen komplizierten Menschen beschreiben? [электронный ресурс] // Gutefrage.net. Die Ratgeber Community. Режим доступа <http://www.gutefrage.net/frage/wie-wuerdet-ihr>

einen-komplizierten-menschen-beschreiben (Дата обращения 12.05.2011).

8. Probleme in der Familie [электронный ресурс] // Mein Kummerkasten. Режим доступа <http://mein-kummerkasten.de/> (Дата обращения 12.05.2011).

9. Hören Sie Stimmen? [электронный ресурс] // Psychotipps. Selbsthilfe. Tipps und Strategien. Режим доступа <http://www.psychotipps.com/Selbstwertgefuehl.html> (Дата обращения 14.05.2011).

10. Das Anderssein akzeptieren. [электронный ресурс] // MARKT Ausgabe 20. Режим доступа <http://www.goethe.de/markt> (Дата обращения 01.2010).

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Предисловие.....</b>	<b>3</b>
<b>Umgang mit verschiedenen Menschentypen.....</b>	<b>5</b>
<b>Sprache des Körpers.....</b>	<b>16</b>
<b>Benehmen im Konflikt.....</b>	<b>22</b>
<b>Partnerschaft und Familie.....</b>	<b>31</b>
<b>Kinder-Eltern-Beziehungen.....</b>	<b>41</b>
<b>Mit sich selbst umgehen.....</b>	<b>51</b>
<b>Anhang I.....</b>	<b>63</b>
<b>Anhang II.....</b>	<b>65</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>69</b>
<b>Inhaltsverzeichnis.....</b>	<b>71</b>

*Учебное издание*

Составитель **Юшкова Людмила Анатольевна**

**Umgang mit Menschen. Unterrichtsmaterialien für Deutsch als  
Fremdsprache an den Hochschulen**

Учебно-методическое пособие

Напечатано в авторской редакции  
с оригинал-макета заказчика

Подписано в печать .Формат 60x84 1/16

Печать офсетная. Усл.печ.л. 2,55. Уч.-изд. Л. 2,95

Тираж 50 экз. Заказ №

Издательство «Удмуртский университет»

426034, г. Ижевск, ул. Университетская, 1, корп.4.