

Федеральное агентство по образованию

Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского

УДК 159.9

ББК 88я73

М879

*Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ОмГУ*

*Рецензенты Е.Л. Бессонова, Н.В. Минина*

## **МОЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ – ПСИХОЛОГИЯ MEIN FACH PSYCHOLOGIE**

**Учебно-методическое пособие  
для студентов психологического факультета,  
изучающих немецкий язык**

**М879 Моя специальность – психология = Mein Fach Psychologie:** учебно-методическое пособие: для студентов-психологов, изучающих немецкий язык / сост. Е.В. Ласковец. – Омск: Изд-во ОмГУ, 2006. – 153 с.

**ISBN 5-7779-0667-2**

Пособие ориентировано на развитие речевых и языковых навыков, умений в рамках данной тематики и овладение такими аспектами немецкого языка, как грамматика, лексика, получение информации из текстов.

Задания, приведенные в пособии, способствуют формированию рецептивных репродуктивных умений.

Для студентов психологического факультета, изучающих немецкий язык.

**УДК 159.9  
ББК 88я73**

Изд-во  
ОмГУ

Омск  
2006

ISBN 5-7779-0667-2

© Омский госуниверситет, 2006

## Предисловие

Цель пособия – развитие навыков чтения, говорения, письма и аудирования студентов на базе тщательно отобранного языкового материала в соответствии с действующей программой.

Пособие состоит из 8 разделов: „Характер человека“, „Помоги своему ближнему!“, „Психологическая консультация“, „Мужчина и женщина“, „Психология труда“, „Психология как наука“, „Знаменитые психологи“, „Тексты для чтения“.

Каждый раздел содержит тексты для чтения по данной теме, вопросы для проверки понимания содержания, основной лексический минимум. Тексты снабжены разнообразными заданиями и упражнениями, развивающими коммуникативные навыки. Лексическо-грамматические упражнения, приведенные после каждого текста, имеют целью систематизировать базовые знания студентов о фонетике, словообразовании, морфологии, синтаксисе, лексике немецкого языка и облегчить понимание текста.

Материал пособия рассчитан на работу в течение двух семестров (I–II курсы).

Пособие может быть использовано как при проведении аудиторных занятий, так и для организации самостоятельной работы студентов при подготовке к ним.

Задания могут использоваться при обучении студентов различных уровней подготовки и разнообразных социальных формах их работы (индивидуальная, в малых группах, парная, фронтальная, пленум), что очень важно для развития навыков коммуникации на иностранном языке.

Пособие апробировано при обучении студентов психологического факультета ОмГУ в течение 2003/2004 и 2004/2005 учебных годов.

## Klischees zum Referieren der Lesetexte

1. Der vorliegende Text ist der Zeitung (Zeitschrift) ... entnommen.
2. Der Artikel ist unter dem Titel ... erschienen.
3. Der Artikel ist dem Thema ... gewidmet.
4. Schon vom Titel ist das Hauptproblem zu erkennen.
5. Im Zentrum des Gedankenkreises steht ...
6. Der Autor macht sich Gedanken über ...
7. Der Text ist in 2 (3, 4 ...) Sektoren aufgeteilt.
8. Es handelt sich darum, dass ...
9. Der Autor schätzt positiv (negativ)...
10. Der Verfasser überzeugt den Leser, dass ...
11. Der Verfasser ist der Meinung, dass ...
12. Ich bin der Meinung, dass ...
13. Ich persönlich finde, dass ...
14. Was mich betrifft, finde ich ...
15. Der Autor führt weiter aus, dass ...
16. Anschließend stellt der Autor fest, dass...
17. Es ist bei Weitem nicht alles, was ...
18. Ansonsten war es ganz schön zu erfahren, dass ...

# KAPITEL I

## Charakter des Menschen

### 1. Wortschatz: Internationalismen zum Thema „Charakter“

*Aufgabe 1.* Lesen Sie Internationalismen zum Thema „Charakter des Menschen“.

Aggressiv, akkurat, aktiv, altruistisch, antipathisch, delikat, diplomatisch, dynamisch, egoistisch, egozentrisch, emotional, enthusiastisch, fanatisch, flexibel, hysterisch, impulsiv, intelligent, introvertiert, kapriziös, kommunikativ, konservativ, kreativ, nervös, optimistisch, pessimistisch, pragmatisch, praktisch, radikal, rational, realistisch, religiös, riskant, romantisch, skandalös, temperamentvoll, tolerant, zynisch.

*Aufgabe 2.* Wie verstehen Sie die Bedeutung der oben genannten Wörter? Erklären Sie sie!

#### Phonetik. Aussprache von Fremdwörtern (Internationalismen)

Die Fremdwörter in der deutschen Sprache werden so wie in der Herkunftssprache ausgesprochen und geschrieben. Die meisten Fremdwörter kommen aus dem Griechischen, Latein, Französischen und Englischen.

1. Den Buchstaben „v“ vor dem Vokal liest man in Fremdwörtern [w]:  
z.B. vital, konservativ, nervös, introvertiert, November, Vitamine, Vandal, Observatorium, Viktor, Valentin, Veteran, Aktivität
2. Die Buchstaben „ph“ liest man in Fremdwörtern wie [f]:  
Photo, Philologe, Phlegmatiker, Biographie, metaphorisch
3. Den Buchstaben „g“ liest man in den Wörtern verschiedener Herkunft unterschiedlich.

<b>Französisch: „g“ = [sh]</b>	<b>Englisch = [dsh]</b>	<b>Griechisch = [g]</b>
Etage	Manager	Psychologe
Garage	Image	pädagogisch
Blamage	imaginär	Geologe

4.	<b>„ch“ = [sch]</b>	<b>„ch“ = [tsch]</b>	<b>„ch“ = [k]</b>
	Chance	check	Charakter
	recherchieren	change	Choleriker
	charmant	Massachusets	Chaos
	Chef		Chor

*Aufgabe 3.* Lesen Sie die Liste von Internationalismen auf der S. 5 laut vor und achten Sie dabei auf die Aussprache.

*Aufgabe 4.* Suffixe der Internationalismen. Füllen Sie die Tabelle mit den Adjektiven aus der Aufgabe 1 aus und sagen Sie: Sind die Suffixe betont oder unbetont? Lesen Sie laut vor und markieren Sie den Wortakzent!

-el	-al	-at	-iv	-ös	-ent	-ant	-isch

*Aufgabe 5.* Welche Suffixe sind unbetont?

*Aufgabe 6.* Lesen Sie „Charaktereigenschaften“ und markieren Sie die richtige Lösung.

### 2. Charaktereigenschaften

Was ist richtig?

- 1 Wenn jemand kreativ ist,  
arbeitet er sehr genau.  
ist er beweglich im Denken und Handeln.  
ist er immer für die Firma da.  
hält er Verpflichtungen ein.  
hält er viel Arbeit aus.  
hat er viele neue Ideen.  
hat er viel Energie.

- 2 Wenn jemand flexibel ist,  
hat er viele neue Ideen.  
hält er viel Arbeit aus.  
hält er Verpflichtungen ein.  
ist er immer für die Firma da.  
hat er viel Energie.  
arbeitet er sehr genau.  
ist er beweglich im Denken und Handeln.
- 3 Wenn jemand dynamisch ist,  
ist er immer für die Firma da.  
hält er viel Arbeit aus.  
hält er Verpflichtungen ein.  
hat er viele neue Ideen.  
ist er beweglich im Denken und Handeln.  
arbeitet er sehr genau.  
hat er viel Energie.
- 4 Wenn jemand belastbar ist,  
ist er beweglich im Denken und Handeln.  
hält er viel Arbeit aus.  
ist er immer für die Firma da.  
hält er Verpflichtungen ein.  
hat er viele neue Ideen.  
arbeitet er sehr genau.  
hat er viel Energie.
- 5 Wenn jemand einsatzbereit ist,  
hält er Verpflichtungen ein.  
arbeitet er sehr genau.  
hat er viel Energie.  
hält er viel Arbeit aus.  
ist er immer für die Firma da.  
ist er beweglich im Denken und Handeln.  
hat er viele neue Ideen.
- 6 Wenn jemand akkurat ist,  
hält er viel Arbeit aus.  
hat er viele neue Ideen.

arbeitet er sehr genau.  
ist er beweglich im Denken und Handeln.  
hält er Verpflichtungen ein.  
hat er viel Energie.  
ist er immer für die Firma da.

- 7 Wenn jemand zuverlässig ist,  
hält er viel Arbeit aus.  
ist er beweglich im Denken und Handeln  
hat er viel Energie.  
hält er Verpflichtungen ein.

*Aufgabe 4.* Beschreiben Sie konkrete Personen in Ihrer Umgebung, die diese Charaktereigenschaften haben.

### 3. Wortschatz. Deutsche Wörter zum Thema „Charakter des Menschen“

*Aufgabe 5.* Hier sind die Wörter zum Thema „Charakter des Menschen“. Welche Wörter kennen Sie? Versuchen Sie zu erklären, was sie bedeuten!

z.B. – Der Mensch, der viel weiß, ist klug.

1. <u>klug</u>	<u>dumm</u>	neugierig	wissbegierig	ernst
leichtsinnig		scharfsinnig		schlagfertig
albern	listig	schlau	findig	vergesslich
trotzig	stur	hartnäckig	engstirnig	begriffsstutzig
bieder	vernünftig		eigenwillig	
2. <u>nett</u>	weich	zärtlich	bescheiden	schüchtern
menschenscheu		höflich	manierlich	taktvoll
<u>grob</u>	frech	rau	barsch	burschikos
böse	zornig			
3. <u>herzlich</u>	<u>herzlos</u>	hartherzig	barmherzig	gutherzig
lieb	einführend		mitleidig	
4. <u>streng</u>	charakterfest		charakterlos	selbstsicher
selbstbewusst		unabhängig		selbständig
5. <u>tapfer</u>	<u>feige</u>	mutig	mutlos	kühn
willenslos	rücksichtslos			

6. fleißig faul schlampig  
 7. großzügig sparsam habgierig geizig kleinlich  
 kleinkariert spießig  
 8. ruhig still friedlich lenksam folgsam  
 gehorsam geduldig nachsichtig vorsichtig  
 9. ruhelos nervös jähzornig  
 10. gesprächig redselig schwatzhaft schweigsam  
 wortkarg verschlossen offen  
 11. treu zuverlässig ehrlich falsch  
 12. lustig humorvoll lebensfroh witzig traurig

*Aufgabe 6.* Merken Sie sich die folgenden Wörter und lernen Sie sie auswendig.

<b>bescheiden</b>	скромный	<b>lustig</b>	весёлый
<b>böse</b>	злой	<b>mutig</b>	мужественный
<b>dumm</b>	глупый	<b>nett</b>	милый
<b>ehrlich</b>	честный	<b>redselig</b>	разговорчивый
<b>ernst</b>	серьёзный	<b>ruhig</b>	спокойный
<b>faul</b>	ленивый	<b>schlau</b>	хитрый
<b>feige</b>	трусливый	<b>schweigsam</b>	молчаливый
<b>fleißig</b>	прилежный	<b>selbständig</b>	самостоятельный
<b>frech</b>	наглый	<b>selbstsicher</b>	самоуверенный
<b>geduldig</b>	терпеливый	<b>sparsam</b>	экономный
<b>geizig</b>	скупой	<b>streng</b>	строгий
<b>gierig</b>	жадный	<b>tapfer</b>	смелый
<b>grob</b>	грубый	<b>treu</b>	верный
<b>großzügig</b>	щедрый	<b>trotzig</b>	упрямый
<b>habgierig</b>	жадный	<b>vernünftig</b>	разумный
<b>herzlich</b>	сердечный	<b>witzig</b>	остроумный
<b>jähzornig</b>	гневный	<b>wortkarg</b>	немногословный
<b>klug</b>	умный	<b>zornig</b>	гневный
<b>lieb</b>	добрый	<b>zuverlässig</b>	надёжный
<b>listig</b>	хитрый		

*Aufgabe 7.* Finden Sie die Synonym – und Antonympaare in den Aufgaben 5 und 6.

*Aufgabe 8.* Füllen Sie die Tabelle mit den Wörtern aus der Aufgabe 5 aus. Sind die Suffixe betont oder unbetont?

-ig	-lich	-voll	-los	-sam	-haft

*Aufgabe 9.* Ordnen Sie die Antonympaare zu.

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1. arbeitsam     | a. fröhlich    |
| 2. ausgelassen   | b. bescheiden  |
| 3. frech         | c. nachlässig  |
| 4. melancholisch | d. freigebig   |
| 5. oberflächlich | e. bedrückt    |
| 6. sorgfältig    | f. tiefgründig |
| 7. sparsam       | g. untätig     |

1	2	3	4	5	6	7
						d

*Aufgabe 10.* Charakterisierende Adjektive: positiv – negativ. Bilden Sie die Wörter mit einer der Vorsilben: un-, miss-, in-, ir-, a-, des- oder mit einer der Nachsilben –frei, -los:

z.B. angepasst – unangepasst

interessiert	geschmackvoll
kompetent	höflich
kompliziert	rational
temperamentvoll	religiös
würdevoll	vergnügt
würdig	verständlich
vorurteilsbeladen	rücksichtsvoll

*Aufgabe 11.*

*Vorurteile*

Kombinieren Sie die Wörter aus drei Spalten und bilden Sie die Sätze. Beispiel: Die meisten Frauen sind dumm.

Alle	Opersänger	unaufrichtig
Die meisten	Kinder	traditionsverbunden
Viele	Menschen	eitel
Einige	Schauspieler	eingebildet

Wenige	Männer	unnahbar
Die wenigsten	Frauen	draufgängerisch
Zahlreiche	Leute	frech, ungezogen
Kein	Politiker	beleibt, beliebt

### Aufgabe 12.

#### *Klischee oder Wahrheit?*

Ordnen Sie Adjektive und Partizipien aus den Aufgaben 6, 7, 8 bestimmten Nationalitäten oder Personengruppen zu.

Beispiel: Viele Russen gelten als melancholisch.

Diskutieren Sie darüber, ob die Aussagen zutreffen oder ob es sich nur um eine Klischeevorstellung handelt.

### Aufgabe 13. Lesen Sie den Text.

#### *Wie sind die Deutschen?*

Franzosen sind liebevoll, Russen gastfreundlich, Engländer pünktlich und Italiener temperamentvoll. Und die Deutschen? Ordentlich? Oder sparsam und praktisch?

Ausländische Jugendliche im Alter von 18 bis 25 haben auf diese Frage geantwortet.

➤ Es gibt keine Nachbarschaft, keine Freundschaft, keine starke Familienzusammengehörigkeit. Jeder stirbt für sich allein.

➤ Sie sind Putzteufel, alles muss in Ordnung sein.

➤ Die Deutschen sind verschlossen, pünktlich, spießig, ordentlich, sauber, sparsam, praktisch, fleißig, familienfeindlich, realistisch, individualistisch.

Die deutschen Jugendlichen meinen aber selbst, dass sie

➤ zielstrebig, arbeitseifrig, kosmopolitisch, umweltbewusst sind.

➤ Es ist nicht leicht, Freundschaften zu schließen, aber wenn es gelungen ist, dann ist der Deutsche zuverlässig und hilfsbereit.

➤ Jeder denkt an sich selbst und seine Karriere.

➤ Typisch deutsch: Kinderfeindlichkeit. In vielen Restaurants ist man mit Kindern nicht gerne gesehen. Aber Hunde dürfen durch das Restaurant rennen.

➤ Ungastlich, zielstrebig,

Dina Tschernuchina, Ihre Zeitung, Mai 2005

### Aufgabe 13. Beantworten Sie die Fragen zum Text:

1. Wie sind die Deutschen Ihrer Meinung nach? Und die Russen?
2. Meinen Sie auch, dass die Deutschen kinderfeindlich sind?
3. Haben Sie deutsche Freunde? Wie sind sie ihrem Charakter nach?
4. Sind die Antworten der Ausländer und der Deutschen auf diese Frage gleich oder verschieden?

#### *Selbstbild – Fremdbild*

- a) In Deutschland gelten die Berliner als frech. Die Berliner halten sich selbst nicht für frech, sondern witzig und schlagfertig.
- b) Die Rheinländer gelten als nicht sehr zuverlässig. Sie selber finden sich flexibel.
- c) Die Bayern gelten als grob. Sie selbst meinen, sie seien ehrlich und herzlich.
- d) Über die Schwaben wird gesagt, sie würden immer nur arbeiten und seien geizig. Die Schwaben selbst bezeichnen sich aber als sparsam und fleißig.
- e) Die Süddeutschen sagen über die Norddeutschen, sie seien wortkarg. Die Norddeutschen sagen nichts dazu.

### Aufgabe 13. Erzählen Sie von Unterschieden in Ihrem Land.

#### **4. Augenfarbe und Charakter des Menschen**

Eine Gruppe von amerikanischen Psychologen hat einige interessante Beweise für Verbindung zwischen der Augenfarbe und dem Charakter und dem Benehmen des Menschen gefunden.

Die Menschen mit dunkelbraunen Augen sind lustig und witzig. Sie sind jähzornig, aber beruhigen sich schnell. Kommunikativ, kontaktfreudig, aber unbedacht und bereuen später das Gemachte.

Hellbraune Augen zeugen davon, dass der Mensch bescheiden, träumerisch, leichtbeleidigt ist. Er ist auch fleißig und zuverlässig.

Die Menschen mit hellblauen Augen sind sehr ehrlich und stürmisch, beruhigen sich aber schnell.

Die Dunkelblauäugigen sind meistens beharrlich, aber sentimental. Ihre Launen wechseln schnell. Sie sind kapriziös, unvorhersagbar und halten lange an ihren Beleidigungen.

Wenn jemand dunkelgraue Augen hat, so ist er (laut den amerikanischen Untersuchungen) trotzig, tapfer, kommt immer zu seinem Ziel, ohne die Hindernisse in Acht zu nehmen. Er ist oft eifersüchtig, hintertückisch, aber meistens liebt er nur einmal im Leben und bleibt seiner Liebe treu.

Die grünen und graugrünen Augen gehören den Menschen mit starkem Willen, die zu ihrem Ziel kommen. Sie können hart sein, sind aber meistens beständig.

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text und beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Wie meinen Sie, haben die amerikanischen Psychologen Recht?
- Führen Sie Ihre Beispiele an, die diese Hypothese bejahen oder verneinen.
- Wie ist Ihre Augenfarbe? Wie ist Ihr Charakter?

*Aufgabe 2.* Finden Sie im Text Wörter zum Thema „Charakter des Menschen“ und nennen Sie ihre Antonyme.

*Aufgabe 3.* Sagen Sie anders (die Lösungen finden Sie im Text):  
 in Acht nehmen \_\_\_\_\_  
 Ihre Launen wechseln schnell. \_\_\_\_\_  
 Sie halten lange an ihren Beleidigungen. \_\_\_\_\_  
 Er bleibt seiner Liebe treu. \_\_\_\_\_  
 Er kommt immer zu seinem Ziel. \_\_\_\_\_

## 5. Kreativität

*Aufgabe 1.* Beantworten Sie folgende Fragen:

- Sind Sie ein kreativer Mensch? Warum (nicht)?
- Wie stellen Sie sich das Leben eines kreativen Menschen vor?
- Wie könnte man die eigene kreative Energie steigern?

*Aufgabe 2.* Lesen Sie den Text. Ordnen Sie die Überschriften (A–J) den einzelnen Tipps (1–10) zu.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1									

## Kreativität – zehn einfache Erfolgsregeln

- Führen Sie ein Tagebuch.
  - Beginnen Sie jeden Tag mit einem Ziel, auf das Sie sich freuen können.
  - Bestimmen Sie Ihre Zeiteinteilung selbst.
  - Betrachten Sie Probleme unter verschiedenen Blickwinkeln.
  - Brechen Sie mit alten Gewohnheiten.
  - Fördern Sie Ihr Unterbewusstsein.
  - Geben Sie Ihrem Arbeitsplatz eine persönliche Note.
  - Lassen Sie sich durch Kritik nicht entmutigen.
  - Lernen Sie von Kindern.
  - Nehmen Sie sich Zeit für Reflexion.
- Nutzen Sie es, um Ihr Leben zu analysieren. Das ist einfacher als das Studium von Dollarkursen und für Perspektive viel wichtiger.
  - Dies kann eine Verabredung sein oder ein neues Kleid, ein Konzert oder ein Theaterbesuch. Malen Sie sich dieses Ereignis immer wieder aus. Sie erzeugen dadurch eine positive Grundstimmung für den beginnenden Tag.
  - Pflanzen oder bunte Wände wirken Wunder. Entscheidend ist nicht, wie die Umgebung beschaffen ist, sondern dass man sich mit ihr im Einklang fühlt.
  - Gehen Sie schlafen, wenn Sie müde sind, nicht erst mit dem Sendeschluss. Essen Sie, wenn Sie hungrig sind, statt auf die Mittagspause zu warten. Ihre Zeit ist flexibler, als Sie denken.
  - Unermüdliche Aktivität ist gut, aber nicht immer das beste Rezept für Kreativität.
  - Fördern Sie Ihre wenig entwickelten Seiten, statt immer nur das zu tun, was Sie gut können.
  - Am besten tut man dies durch leichte Tätigkeiten wie Spaziergehen oder Schwimmen. Geniale Ideen unter der Dusche oder sogar in der Toilette sind keine Seltenheit.
  - Sie haben weniger Vorurteile als Erwachsene, hören besser zu und sind viel aufgeschlossener gegenüber allem Neuen.
  - Das Schicksal vieler Avantgardisten ist, dass Sie zuerst nicht ernst genommen werden oder sogar harsche Kritik oder Neid für ihre un-

gewöhnlichen Ideen ernten. Nutzen Sie die Kritik zur Optimierung Ihrer Pläne.

10. Kreative Menschen legen sich nicht vorschnell auf eine Antwort fest. Sie betrachten verschiedene Gründe und Erklärungen. Bei einem Misserfolg denken Sie vielleicht: „Das ist passiert, weil mich der Chef nicht mag.“ Machen Sie diesen Satz umgekehrt: „Es ist passiert, weil ich den Chef nicht mag!“  
Vielleicht ist diese Variante nicht ganz falsch?

*Aufgabe 3.* Welche drei Regeln halten Sie für besonders effektiv? Warum? Begründen Sie Ihre Meinung.

### 6. Psychotest „SIND SIE TOLERANT?“

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Beantworten Sie die folgenden Fragen.

1. Sie gehen im Park spazieren und sehen dieses Liebespaar. Was denken Sie?



- a) Diese alten Leute sind doch verrückt. 0  
b) Wunderbar. Liebe ist in jedem Alter schön. 2  
c) Gut, aber müssen das alle Leute sehen? 1

2. Bei diesen Leuten macht der Mann die Hausarbeit. Was meinen Sie dazu?



- a) Wo ist das Problem? 2  
b) Dieser arme Mann! 0  
c) Diese Frau hat wirklich ein schönes Leben. 1

3. Sie sehen dieses Kind in einem Restaurant. Was denken Sie?



- a) Manche Eltern können ihre Kinder nicht richtig erziehen. 0  
b) Alle Kinder essen so. 1  
c) Essen muss jeder Mensch erst lernen. 2

4. Dieser Mann ist der Englischlehrer Ihrer Tochter. Was denken Sie?



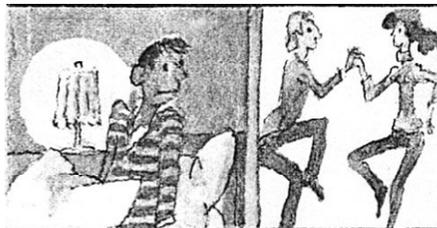
- a) Das ist jedenfalls gesünder als Autofahren. 2  
b) In jedem Mann steckt ein Kind. 1  
c) Dieser Mann ist sicher kein guter Lehrer. 0

5. Sie stehen an der Bushaltestelle. Da sehen Sie diesen Wagen. Was sagen Sie zu Ihrer Freundin?



- a) Dieser Wagen braucht doch sicher viel Benzin. 1  
b) Manche Leute haben zu viel Geld. 0  
c) Vielleicht ist die Frau privat ganz nett. 2

6. Ihre Nachbarn feiern bis zum Morgen. Es ist sehr laut. Was tun Sie?



- |  |   |
|--|---|
| a) Ich rufe die Polizei an.              | 0 |
| b) Ich lade Freunde ein und feiere auch. | 2 |
| c) Ich gehe in ein Hotel.                | 1 |

*Aufgabe 2.* Zählen Sie die Punkte zusammen.

Lösung: 0–4 Punkte: Sie sind nicht tolerant.  
 5–8 Punkte: Sie sind tolerant  
 9–12 Punkte: Sie sind supertolerant!

## 7. Acht Gründe für Faulenzen

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text.

1. Wer faul ist, lebt gesünder. In hektischen Momenten schüttet der Körper mehr das Stresshormon Adrenalin aus. Das ist gut so, aber zuviel Adrenalin macht uns krank. Nur wenn der Körper genug Ruhepausen bekommt, um sich zu regenerieren, bleiben wir bis ins hohe Alter gesund und fit.

2. Wer faul ist, bleibt gesund. Im Ruhestand schüttet der Körper Hormone aus, die unser Immunsystem stärken.

3. Wer faul ist, hat mehr Energie. Halten Sie sich einen Abend pro Woche oder ein paar Stunden am Wochenende für sich frei. Ein Spaziergang in der Natur oder sich einmal nur hinsetzen macht uns zufrieden und schenkt uns Energie für den stressigen Alltag.

4. Wer faul ist, hat die besten Ideen. Hektik und Stress sind die größten Feinde der Kreativität. Deswegen fahren Schriftsteller und Künstler aufs Land, ins Dorf: nur in stressfreier Umgebung können sie ihre schöpferische Kraft am besten entfalten. Mit der inneren Ruhe kommen die besten Ideen von selbst.

5. Wer faul ist, erlebt die Liebe viel intensiver. Was gibt es Schöneres als die Liebe? Eine gute Beziehung muss doch gepflegt werden. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Partner: für einen romantischen Abend bei Kerzenlicht ohne Zeitdruck.

6. Wer faul ist, hat weniger Probleme. Ärger mit Kollegen, Probleme mit der Familie, Streit mit der Freundin – der Stress im Alltag macht alles nur noch schlimmer. Sich einfach setzen, mit etwas Abstand nachdenken. So lösen sich die meisten Probleme von selbst.

7. Wer faul ist, hört besser zu. Gerade jetzt klingelt das Telefon – dabei haben Sie überhaupt keine Zeit. Doch wer im Stress ist, wird leicht ungeduldig. Entspannte Menschen sind viel bessere Gesprächspartner.

8. Wer faul ist, ist glücklich. Gesundheit, Kraft, innere Ruhe, dazu eine intensive Beziehung zum Partner – es geht so einfach! Wenn man faul ist!!!

*Aufgabe 2.* Finden Sie diese acht Gründe richtig? Warum ja? Warum nein?

*Aufgabe 3.* Finden Sie im Text Internationalismen zu folgenden Wörtern: Krach, Ruhe, Gedanke, viel, Freund, träumerisch, Mitarbeiter.

## 8. Psychotest

„Sind Sie ein Ast-Mensch oder ein Wurzel-Mensch?“

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Test und kreuzen Sie die Antwort, die Ihnen passt.

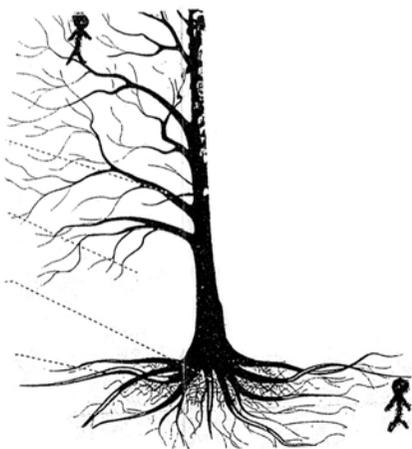
1. Sie kommen als Reisender in ein Hotelzimmer. Was machen Sie zuerst?

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| Sie schauen ins Badezimmer. | 3 |
| Sie öffnen das Fenster.     | 1 |
| Sie legen sich aufs Bett.   | 2 |

2. Sie warten in einem Sommer-Cafe auf ihren Freund. Aber es kommt niemand. Der Himmel ist grau. Welchen Platz im Cafe nehmen Sie?

- |  |   |
|--|---|
| Sie wählen einen Tisch vor dem Cafe ohne Überdachung.      | 1 |
| Sie wählen einen Tisch in einer dunklen romantischen Ecke. | 3 |
| Sie warten, bis Ihr Freund kommt.                          | 2 |

3. Sie kommen als Besuch in eine unbekannte Wohnung. Woran denken Sie zuerst?
- |   |   |
|---|---|
| Oh, die Wohnung hat schöne Teppiche.                                | 3 |
| Oh, hier stinkt es nach einer Katze.                                | 1 |
| Oh, hoffentlich gefällt den Gastgebern das Buch, das ich mitbringe. | 2 |
4. Sie werden von den Gastgebern ins Wohnzimmer geführt. Was sagen Sie?
- |   |   |
|---|---|
| Tolle Bücher haben Sie!                 | 2 |
| Ein wunderbarer Blick auf den Irtytsch! | 1 |
| Schöne Vorhänge haben Sie!              | 3 |
5. Sie wachen morgens auf. Was machen Sie zuerst?
- |  |   |
|--|---|
| Sie treten auf den Balkon hinaus.                                  | 1 |
| Sie gehen ins Bad und erschrecken sich vor dem Anblick im Spiegel. | 3 |
| Sie öffnen die Fensterklappe.                                      | 2 |
6. Sie machen Urlaub in München. Es ist schlechtes Wetter. Was machen Sie heute?
- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Sie gehen ins Planetarium.       | 2 |
| Sie gehen ins Kino.              | 3 |
| Sie besichtigen den Fernsehturm. | 1 |
7. Sie kaufen eine neue Glühbirne für Ihre Wohnzimmerlampe.
- |   |   |
|---|---|
| Sie kaufen eine 100-Watt-Birne, obwohl die Strompreise gerade gestiegen sind. | 1 |
| Sie kaufen einige Kerzen. Das ist billiger und gemütlicher.                   | 3 |
| Sie kaufen eine 25-Watt-Birne.  | 2 |



*Aufgabe 2.* Zählen Sie die Punkte zusammen. Lesen Sie das Ergebnis:

**7–11 Punkte:** Sie sind ein originaler Ast-Mensch, der die hellen, luftigen Orte liebt. Bei Ihnen zu Hause ist es manchmal nicht so gemütlich, weil das Licht oder die Kälte in der Wohnung stört. Wenn Sie einen Wurzel-Menschen zu Besuch erwarten, sollten Sie eine Extra-Heizung organisieren und einige Kerzen anzünden.

**12–16 Punkte:** Sie haben Eigenschaften des Wurzel-Menschen, lieben romantische dunkle Ecken. Manchmal klettern Sie auch auf einen Ast, auch wenn dieser Ast nicht ganz weit oben ist. Auf jeden Fall haben Sie weder mit Wurzel-Menschen noch mit Ast-Menschen Probleme.

**17–21 Punkte:** Sie sind ein Mensch, der dunkle Ecken und Räume liebt. Bei Ihnen zu Hause ist es sicherlich gemütlich. Aber manchmal sollten Sie das Fenster öffnen. Besonders, wenn Sie Ast-Menschen bei sich zu Besuch erwarten, sollten Sie vorher das Katzenklo ausleeren und die Fenster öffnen.

## 9. Personenbezeichnungen

*Aufgabe 1.* Vermuten Sie, welche Charaktere mit den Wörtern links bezeichnet werden. Finden Sie die richtige Erklärung für die Personenbezeichnungen rechts.

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| a) ein Putzteufel         | 1) ist ein Kind, das laut schreit.                                     |
| b) ein Rabenvater         | 2) ist ein Mensch, der gerne Späße macht                               |
| c) ein Schluckspecht      | 3) ist ein Mensch, der sehr intelligent ist.                           |
| d) eine Schlafmütze       | 4) ist ein Mann, der sich nicht oder schlecht um seine Kinder kümmert. |
| e) eine Naschkatze        | 5) ist ein Mensch, der oft lügt.                                       |
| f) ein Pechvogel          | 6) ist ein Mensch, der sich selten wäscht und schmutzig ist.           |
| g) ein Streithammel       | 7) ist ein Mensch, der oft Pech (Unglück) hat.                         |
| h) eine Nachteule         | 8) ist ein Mensch, der mit offenen Augen schläft und nicht aufpasst.   |
| i) ein Lügenmaul          | 9) ist ein Mensch, der sehr faul ist.                                  |
| j) ein Schreihals         | 10) ist ein Mensch, der gern Süßigkeiten isst.                         |
| k) eine Intelligenzbestie | 11) ist ein Mensch, der oft Glück hat.                                 |
| l) ein Angsthase          | 12) ist ein Mensch, der zu viel putzt.                                 |

m) ein Faulpelz

n) ein Dummkopf

o) ein Schmutzfink

p) ein Glückspilz

q) ein Bücherwurm

r) ein Spaßvogel

13) ist ein Mensch, der sich oft mit jemandem streitet.

14) ist ein Mensch, der viel liest und Bücher liebt.

15) ist ein Mensch, der nachts aktiv ist.

16) ist ein Mensch, der gern und oft Alkohol trinkt.

17) ist ein Mensch, der schnell Angst hat.

18) ist ein Mensch, der dumm ist.



Aufgabe 2. Füllen Sie die Tabelle mit den richtigen Erklärungen aus.

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r
15																	

Aufgabe 3. Kennen Sie die Personen aus Ihrer Umgebung, die man mit solchen Wörtern bezeichnen kann? Erzählen Sie, warum!

Beispiel: Meine Freundin Anna ist ein Bücherwurm, weil sie viel liest und Bücher liebt.

### 10. Glücklich sein

Aufgabe 1. Lesen Sie den Text. Sind Sie ein Glückpilz oder ein Pechvogel? Begründen Sie Ihre Meinung.

#### Positive Einstellung macht „Glückspilze“

Glück ist zum Großteil Einstellungssache. Das bewies der britische Psychologe Richard Wiseman durch eine Studie an 400 Erwachsenen, die sich selbst teilweise als echte „Pechvögel“, teilweise als „geborene Glückspilze“ bezeichneten. In Wahrheit benachteiligt oder bevorzugt das Schicksal keinen.

Wiseman, der an der Universität Herfordshire lehrt, stellte fest, dass beide Gruppen ihre Erlebnisse hauptsächlich auf Glück oder Pech zurückführten.

Die einen erklärten, sie seien ganz zufällig zur richtigen Zeit am richtigen Ort gewesen und hätten so den richtigen Partner oder einen tollen Job ergattert.

Die anderen behaupteten, schicksalhaft immer mit den falschen Menschen zusammenzukommen oder in Unfälle verwickelt zu sein.

Objektiv betrachtet zeigte sich, dass „Glückspilze“ eine bessere Menschenkenntnis besitzen und außerdem durch größeres Selbstbewusstsein und ausgeprägten Optimismus erfolgreicher sind. Geht etwas schief, sind sie nicht niedergeschlagen, sondern denken an etwas anderes. „Pechvögel“ hingegen fühlen sich schnell verfolgt und führen Misserfolge gleich auf ein böses Schicksal zurück, statt an sich zu arbeiten.

Wisemann veranstaltet deshalb jetzt „Glückskurse“. Bisher haben 70 Absolventen bei ihm gelernt, das Leben positiver zu sehen.  
Neue Kronen Zeitung, 1/ 2004

*Aufgabe 2.* Nennen Sie die Leute aus Ihrer Umgebung, die man Glückspilze nennen kann. Erklären Sie, warum?

*Aufgabe 3.* Was passt zusammen? Ordnen Sie zu:

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| 1) positiver             | a) zusammenkommen |
| 2) mit falschen Menschen | b) zurückführen   |
| 3) sich selbst           | c) arbeiten       |
| 4) auf Glück             | d) fühlen         |
| 5) sich verfolgt         | e) bezeichnen     |
| 6) an sich               | f) sehen          |

### **Grammatik: Partizip II von schwachen und starken Verben.**

Schwache Verben: **ge + Verbstamm + t**

sagen – gesagt, machen – gemacht,  
zurückführen – zurückgeführt, verfolgen – verfolgt.

Starke Verben: **ge + Verbstamm + en**

schlagen – geschlagen, sehen – gesehen,  
nachsehen – nachgesehen, beweisen – bewiesen.

*Aufgabe 4.* Suchen Sie im Text die schwachen Verben und nennen Sie ihre drei Grundformen.

Beispiel: *lernen – lernte – gelernt*

*Aufgabe 5.* Die Partizipien können als Attribut gebraucht werden:  
die gelesene Zeitung – прочитанная газета  
die führende Partei – ведущая партия

Suchen Sie im Text die Partizipien in Attributfunktion und übersetzen Sie sie ins Russische.

## **11. Respekt und Vertrauen**

*Aufgabe 1.* Lesen Sie das Interview und beantworten Sie folgende Fragen:

- Welche Charaktereigenschaften sind für Herrn Alms typisch?
- Wie ist sein Verhältnis zur Arbeit? Zur Familie?
- Welche Charakterzüge von Herrn Alms finden Sie eher positiv? Negativ?

### *Interview*

Herr Alms (46) ist Vorsitzender einer Personalberatung, verheiratet und hat zwei Kinder.

*Worin besteht für Sie der Sinn des Lebens?*

Mit sich und den Nächsten im privaten Bereich auf Dauer und Übereinstimmung zu sein und auf diese Weise auch etwas Bedeutendes zu leisten.

*Welche Ziele haben Sie sich für Ihr Leben gesetzt?*

Ich halte viel von persönlichen Werten.

*Wofür würden Sie Ihr Leben riskieren?*

Ohne nachzudenken: für meine Familie.

*Wofür arbeiten Sie?*

Für den persönlichen Erfolg und der damit verbundenen Anerkennung für meine Firma.

*Wollen Sie die Welt verbessern?*

Ja, ständig. Berater sind so.

*Was heißt für Sie Erfolg?*

Erfolg heißt, gebraucht zu werden und manchmal etwas ernst verändern zu können.

*Wie wichtig ist Ihnen Geld?*

Wichtiger als die meisten Menschen zugeben, aber es ist nicht das Wichtigste.

*Welche Bedeutung hat für Sie Macht?*

Sie darf auf keinen Fall Kompetenz und natürlich Autorität ersetzen.

*Was bedeutet Ihnen Ihr Vaterland?*

Ich habe in der Armee gedient, das muss reichen, ansonsten fühle ich mich als Europäer. Ich bin glücklich, in einem Land wie Deutschland aufgewachsen zu sein.

*Wie wichtig ist Ihnen das Leben außerhalb der Arbeit?*

Es ist so wichtig wie knapp.

*Was bedeutet Ihnen Familie?*

Alles.

*Wie verbringen Sie den Sonntag?*

Ich versuche, den Zustand der Langeweile zu erreichen.

*Wie sorgen Sie dafür, dass Sie offen und flexibel bleiben?*

Das ergibt sich fast automatisch aus der täglichen Arbeit eines Beraters. Den Rest stellt meine Familie sicher.

*Wofür freuen Sie sich am meisten?*

Einen wichtigen, chancenlosen Auftrag gegen harte Konkurrenz zu gewinnen.

*Was bedauern Sie am meisten?*

Dazu fällt mir nichts ein.

*Worauf sind Sie stolz?*

Mit bescheidenen Mitteln recht lange erfolgreich zu sein.

*Wie lösen Sie Probleme?*

Positiv denken.

*Was ist Ihre größte Sorge?*

Das etwas in meiner Familie passiert. Das ist ein schrecklicher Gedanke.

*Was ist Ihr Motto?*

Orientiert Euch auf zwei wichtige Charaktereigenschaften: Respekt und Vertrauen.

### Wörter

Motto, das – девиз

Respekt, das – уважение

### Grammatik: Steigerungsstufen der Adjektive

Positiv	Komparativ	Superlativ
breit	breit-er	der breite-ste
широкий	шире	широчайший
groß	größer	der größte
большой	больше	самый большой
gut	besser	der beste
хороший	лучше	наилучший

*Aufgabe 2.* Suchen Sie in den Texten 10 und 11 Adjektive, übersetzen Sie sie ins Russische und sagen Sie, welche Steigerungsstufe das ist.

### Grammatik: a) Infinitiv nach manchen Substantiven, Adjektiven und Verben wird mit „zu“ gebraucht.

Ich habe Lust, ins Kino zu gehen.

У меня есть желание сходить в кино.

Es ist interessant, mit dir zu sprechen.

Интересно с тобой поговорить.

Ich vergesse oft, die Buskarte zu kaufen.

Я часто забываю купить билет в автобусе.

*Aufgabe 3.* Finden Sie in den Texten 10 und 11 alle Beispiele mit Infinitiv mit „zu“ und übersetzen Sie sie ins Russische.

### b) Infinitivgruppen „um...zu“, „statt...zu“, „ohne...zu“

Wir essen, um zu leben.

Мы едим, чтобы жить.

Er schläft, statt zu arbeiten.

Он спит вместо того, чтобы работать.

Er geht, ohne ein Wort zu sagen.

Он уходит, не сказав ни слова.

*Aufgabe 3.* Finden Sie in den Texten 10 und 11 Sätze mit Infinitivgruppen und übersetzen Sie sie ins Russische.

## 12. Kategorien der Menschen

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Bestimmen Sie, zu welcher Kategorie Sie sich zählen können.

Die Verschiedenheit der Charaktere und Gemüter wurde bereits rund 400 Jahre vor unserer Zeitrechnung von dem griechischen Arzt Hippokrates untersucht. Er teilte die Gattung homo sapiens in vier verschiedene Kategorien ein: in Choleriker, Sanguiniker, Phlegmatiker und Melancholiker.

1. Der reine Choleriker ist ein hitziger, jähzorniger, aufbrausender Mensch. Will man sich seine eigene Ruhe bewahren, so lässt man den Choleriker besser im Frieden. Und erst dann kann man mit ihm ein vernünftiges Wort reden.

2. Der reine Phlegmatiker ist ein träger, wenig lebhafter, kalter Mensch. Ruhe und Bedächtigkeit gehen dem Phlegmatiker über alles. Er ist am richtigen Platz in solchen Berufen, die keinen Feuergeist, dafür eine ruhige Hand erfordern. Seine ruhevoll bedachtsame, seine Treue und Zuverlässigkeit sollen Grund genug sein, ihm einiges von seinem Phlegma nachzusehen.

3. Der reine Sanguiniker ist ein hitzköpfiger, lebhafter, vollblütiger, freudiger Mensch. Sein Charakter ist labil und ohne Festigkeit. Wer sich auf ihn verlässt, kann Schiffbruch erleiden. Ihm gelingt es nicht immer, sich zu konzentrieren und gewissenhaft zu sein. Seine Devise ist: „Leben und leben lassen“. Er wird allerzeit als fröhlicher, charmanter, einfallreicher Gesellschafter geschätzt.

4. Der reine Melancholiker ist ein schwermütiger, düsterer Mensch. Er ist sich selber überdrüssig und sieht das Leben wie ein Damoklesschwert, das gefährdend über seinem Kopf schwebt und jederzeit hinunterstrürzen kann. Er ist misstrauisch und ungesellig, weil er argwöhnisch ist und hinter jedem seinen persönlichen Feind sieht. Sein misstrauisches Auge will immer zuerst das negative sehen.

Keine der Temperamentgruppen kommt sozusagen in Reinkultur vor. Temperamente sind in der Regel vermischt. Im Alltag begegnen wir oft den Typen, die eine komplizierte Mischung von Wesenszügen verschiedener Charaktertypen sind.

## Wörter

Gattung, die – вид, род  
rein – чисто  
träge – инертный  
düster – мрачный

*Aufgabe 2.* Erzählen Sie vom Charakter Ihres Studienfreundes. Ist er ein Phlegmatiker? Begründen Sie Ihre Meinung.

Beispiel: Mein Freund Peter ist, glaube ich, ein Choleriker, denn er ...

Folgende Klischees können Ihnen helfen:

---

Meiner Meinung nach	по моему мнению
Ich glaube	я думаю полагаю
Ich finde	я нахожу
Soweit ich es beurteilen kann	насколько я могу судить
Soviel ich weiß	насколько мне известно
Was mich betrifft, finde ich...	Что касается меня, я считаю...
Ich bin fest davon überzeugt, dass...	Я твёрдо убеждён в том, что...

---

## KAPITEL II

### Hilf deinen Mitmenschen!

#### 1. Wortschatz zum Thema „Gefühle“

<b>Angst</b> , die	страх
<b>Angst</b> bekommen	испугаться
<b>Angst</b> vor etwas haben	бояться
<b>Angst</b> überwinden	преодолеть страх
<b>ängstlich</b> sein	быть боязливым
<b>Ärger</b> , der	досада, гнев
<b>ärgerlich</b> sein	рассерженный
<b>sich ärgern</b> über A.	сердиться
<b>Eifersucht</b> , die	ревность
<b>eifersüchtig</b> sein	быть ревнивым, ревновать
<b>Entsetzen</b> , das	ужас
<b>entsetzt</b> sein	возмущаться, быть в ужасе
<b>Enttäuschung</b> , die	разочарование
<b>enttäuscht</b> sein	быть разочарованным
<b>Freude</b> , die	радость
<b>freuen</b> sich	радоваться
<b>Furcht</b> , die	страх
<b>fürchten</b> sich vor jemandem	бояться кого-либо
<b>Glück</b> , das	счастье
<b>Glück</b> haben	посчастливиться
<b>glücklich</b> sein	быть счастливым
<b>Heimweh</b> , das	ностальгия, тоска по родине
<b>Hoffnung</b> , die	надежда
<b>hoffen</b> auf A.	надеяться на что-либо
<b>Liebe</b> , die	любовь
<b>lieben</b> jemanden	любить кого-либо
<b>verliebt</b> sein	быть влюблённым
<b>Lust</b> , die	радость, удовольствие
<b>lustig</b> sein	быть весёлым

<b>Minderwertigkeitsgefühl</b> , das	чувство неполноценности
<b>Neid</b> , der	зависть
<b>Panik</b> , die	паника
<b>Rache</b> , die	месть
<b>Reiz</b> , der	раздражение
<b>gereizt</b> sein	быть раздражённым
<b>Sehnsucht</b> , die	тоска, страстное желание
<b>sehnsüchtig</b>	тоскующий
<b>Selbstwertgefühl</b> , das	чувство собственного досто- инства
<b>Sorge</b> , die	забота
<b>besorgt</b> sein	быть озабоченным чем-либо
<b>sorgen</b> für A.	заботиться о чём-либо
<b>Spaß</b> , der	удовольствие
<b>Trauer</b> , die	печаль, скорбь
um jemanden <b>trauern</b>	скорбеть о ком-либо
<b>traurig</b> sein	быть грустным
<b>Vergnügen</b> , das	удовольствие
<b>Vertrauen</b> , das	доверие
<b>Verzweiflung</b> , die	отчаяние
<b>verzweifelt</b> sein	быть в отчаянии
<b>Wut</b> , die	ярость, злоба
<b>wütend</b> sein	быть в ярости
<b>Zorn</b> , der	гнев
<b>zornig</b>	гневный
<b>Zufriedenheit</b> , die	довольство, удовлетворение
<b>zufrieden</b> sein	быть довольным
<b>Zweifel</b> , der	сомнение
<b>zweifeln</b> an D.	сомневаться

*Aufgabe 1.* Merken Sie sich den aktiven Wortschatz und lernen Sie ihn auswendig.

## 2. Keine Angst vor der Angst

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Beantworten Sie folgende Fragen:

1. Warum entsteht die Angst?
2. Welche Ursachen von Angst können Sie nennen?

Jeder Mensch verspürt bei Gefahr Angst. Angst entsteht durch das Gefühl, einer bestimmten Situation nicht gewachsen zu sein. Manche Menschen leiden allerdings auch ohne großes Risiko unter Angstgefühlen. Angst ist jedoch als Alarmsignal für den Menschen unentbehrlich. Mit dem Anstieg der Angst nehmen Wachheit und Sorgfalt zu. Diese brauchen wir zur Abwehr der realen Gefahr. Manche Gefahren können wir ohne die Mobilisierung aller unserer Kräfte nicht abwenden. Durch Konzentration auf die Gefahr können wir uns in gefährlichen Situationen richtig verhalten, z.B. fliehen oder kämpfen. Auch bei der Lösung von Aufgaben z.B. in Prüfungen spielt Angst eine Rolle. Bei leichten und übersichtlichen Aufgaben wird die Leistung durch Angst gesteigert, während sie bei schwierigen Aufgaben durch zu große Angst beeinträchtigt wird.

Die Ursachen von Angst haben sich im Laufe der Zeiten verändert. Infolge der Eklärbarkeit vieler Naturphänomene hat der Mensch die Angst z. B. vor Donner und Blitz verloren. Andererseits wegen der unübersehbaren Folgen von Wissenschaft und Technik, leidet der heutige Mensch unter anderen, bisher unbekanntem Ängsten. Der technologische Fortschritt selbst eine Ursache von Angst. Ängste entstehen aber auch bei Zweifeln am Sinn des menschlichen Lebens. Jeder Mensch muss gegen zu große Ängste kämpfen, denn niemand kann ohne eine teilweise oder volle Überwindung seiner Ängste leben.

*Aufgabe 2.* Finden Sie im Text deutsche Äquivalente für:

Страдают от чувства страха, незаменим как сигнал тревоги, возрастают бдительность и осторожность, правильно вести себя в опасной ситуации, вследствие объяснимости многих природных явлений, непредсказуемые последствия, причина страха, без частичного или полного преодоления.

*Aufgabe 3.* Füllen sie die Lücken im Text aus:

### *Liebe und Hass*

„Bei den m--sten Mens-hen fängt d-- Leben mit der L--be an. Bei m-- war da ni--ts. Irgendwie bin i-- mit m--nen Elt--n aus--kommen, aber L---e? Als ich vor der Entscheid--- stand, entweder --ine Eltern zu verlass-- oder meine Fr---din, war klar: hin zu ihr, die mir all-- gab, wonach ich mich sehnte. Ich wo--te sie gar ni--t mehr loslassen. Nach zw-- Jahren ko--te sie nicht m--r. Sie ging. Es war zu sp--.

Viele Freun-- habe ich nicht, denn ich --ll mit i--en nicht über Autos und Weiber sprech--. Mit dem Hass-Kult komme ich nicht mit, w---m hassen v--le so gern? Wenn ich noch mal eine Fr-- finde, die ich liebe und sie mich, dann sollen K---er kommen. Dass die Leute in mein-- Alter an die Kar--ere denken, ist mir egal. Ist Arb--t Spaß? Bri--t Arbeit Glück?“

*Aufgabe 4.* Wie stellen Sie sich den Charakter und das Äußere dieses Menschen vor? Erzählen Sie!

*Aufgabe 5.* Lesen sie das Gedicht von Bertolt Brecht.

### *Vergnügungen*

Der erste Blick aus dem Fenster  
Das wiedergefundene alte Buch  
Begeisterte Gesichter  
Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten  
Die Zeitung  
Der Hund  
Die Dialektik  
Duschen, Schwimmen  
Alte Musik  
Bequeme Schuhe  
Begreifen  
Neue Musik  
Schreiben, Pflanzen  
Reisen, Singen  
Freundlich sein.

*Aufgabe 6.* Verfassen Sie Ihre Version von „Vergnügungen“. Lesen Sie sie in der Gruppe vor. Vergleichen Sie Ihre Variante mit den Varianten Ihrer Studienkollegen.

*Aufgabe 7.* Lesen Sie das Gedicht von Helmut Heißenbüttel.

*Heimweh*

nach den Wolken über dem Garten in Pappenburg  
 nach dem kleinen Jungen, der ich gewesen bin  
 nach den schwarzen Topfschuppen im Moor  
 nach dem Geruch der Landstraßen als ich 17 war  
 nach dem Geruch der Kommißspinde als ich Soldat war  
 nach der Fahrt mit meiner Mutter in die Stadt leer  
 nach den Frühlingsnachmittagen auf den Bahnsteigen der Klein  
 nach den Spaziergängen mit Lilo Ahlendorf in Dresden  
 nach dem Himmel eines Schneetags im November  
 nach dem Gesicht Jeanne d'Arcs in dem Film von Dreyer  
 nach dem Geschrei der Mōwen  
 nach den schlaflosen Nächten  
 nach den Geräuschen der schlaflosen Nächte.

**Wörter**

Jeanne d'Arcs – Жанна Д'Арк  
 Geruch, der – запах  
 Moor, das – болото  
 Kommißspind, der – солдатский шкафчик

*Aufgabe 8.* Schreiben Sie nach dem Muster einen Paralleltext mit dem Titel „Heimweh nach...“, „Angst vor...“, „Freude über ...“ Besprechen Sie Ihre Variante in Kleingruppen und präsentieren Sie die beste Variante im Plenum. Kommentieren Sie sie.

**Wortbildung: Substantive mit dem Präfix „Ge-“**

Die Substantive mit dem Präfix „Ge-“, werden vom Verb abgeleitet und haben eine abstrakte Bedeutung. Sie sind meistens Neutra.

heulen – вѣть                      das Geheul – вой

*Aufgabe 9.* Füllen Sie die Tabelle aus:

fühlen	das Ge_____	чувство
_____	das Geschrei	_____
sehen	das Gesicht	лицо
riechen	der Geruch	_____
_____	das Gebäude	здание
packen	das Gepäck	_____
_____	das Gehör	_____
sprechen	das Ge_____	_____
_____	das Gemälde	картина
_____	das Geschenk	_____
rausch _____	das Geräusch	шорох

**3. Hilfe vom Mädchentelefon**

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text und beantworten Sie die folgenden Fragen.

- a) Welches Problem hat a) das Mädchen? b) der Junge? c) die Frau?
- b) Wie lange dauert das Gespräch?
- c) In welchen Fragen werden die Mädchen vom Telefondienst geschult?
- d) Welche Fragen sind die häufigsten?
- e) Welchen Gedanken fand das Mädchen gut?
- f) Gibt es ein solches Telefon in Ihrem Ort? Erzählen Sie!

*In einem neuen Projekt beraten Mädchen Gleichaltrige bei Problemen*

Sarah nimmt einen Protokoll-Block und setzt sich an den Tisch mit einem Telefon. Nach kurzer Zeit klingelt es schon. „Mädchentelefon Pro Familia, Sarah, hallo!“, meldet sich Sarah. Am anderen Ende der Leitung meldet sich ein Mädchen, das glaubt, es sei zu dick. Deshalb traut es sich kaum, etwas zu essen. An anderen Tagen wiederum „frisst sie den Kühlschrank leer“. Das Mädchen ist darüber sehr unglücklich.

Sarah stellt Fragen und versucht herauszufinden, warum das Mädchen diese Ess-Störungen hat. Bald bekommt sie es heraus. Der

Bruder des Mädchens hat seine Schwester ständig geärgert und ihr gesagt, sie sei zu dick. „Bald habe ich das geglaubt“, meint die Anruferin, „und dann wollte ich immer dünner werden“. Sarah bespricht das Problem mit dem Mädchen, außerdem gibt sie ihr die Adresse einer Ernährungsberaterin. Nach 15 Minuten ist das Gespräch beendet. Sarah meint: „Ich glaube, ich konnte ihr ein bisschen helfen.“

Bevor der eigentliche Telefondienst beginnt, werden alle Mädchen geschult, wie geht man am besten auf Probleme ein, welche Beratungsinstitutionen gibt es, wie reagiert man bei Scherzanrufen und telefonischen Belästigungen? Alle Mädchen können jederzeit mit der Projektleiterin über auftretende Probleme sprechen. Sie reden über Gesprächsprotokolle, klären Fragen.

Die häufigsten Fragen gibt es zu Partnerschaft und Liebeskummer. Obwohl es die Beratung nur für Mädchen ist, melden sich auch Jungen. Die wollen dann Tipps für ihre Freundschaft mit einem Mädchen aus der Sicht eines Mädchens.

Hier einige Beispiele aus der Praxis.

a) – Ein Junge war unsicher, ob er in Bezug auf seine Freundin alles richtig machte. Die war älter und hat schon zwei Freunde gehabt. Er hatte das Gefühl, er sei nicht gut genug, sowohl in Gesprächen wie auch in zärtlicher Hinsicht. Wir haben ihm geraten, er solle seine Freundin ruhig fragen, was ihr gefalle, denn sie schien ziemlich selbstbewusst zu sein.

b) – Ich habe neulich mit einem Mädchen gesprochen, das ihren Ex-Freund immer noch gut fand. Sie wollte gerne wieder mit ihm zusammenkommen. Ich habe ihr geraten: „Schreib einen Brief“. „Nein, sagte sie, dann weiß er doch, dass ich ihn wieder haben möchte.“ Anrufen wollte sie ihn auch nicht. Dann habe ich ihr geraten, eine Party zu organisieren. Unter den vielen Leuten würde es kaum auffallen, wenn sie ihn anspräche. Mit der Idee konnte sie leben, sie fand den Gedanken gut.

d) – Eine junge Frau rief an und fragte, ob sie bei uns mitmachen könne. Das ging aber nicht mehr. Sie legte trotzdem nicht auf. Sie redete und redete wie ein Wasserfall, ohne Punkt und Komma. Ich konnte sie gar nicht mehr unterbrechen. Sie hatte offensichtlich das Problem, dass ihr sonst niemand zuhörte. Bei mir am Telefon wollte sie einfach losreden.

## Wörter

wie ein Wasserfall reden – болтать без умолку

### Grammatik: a) Unregelmäßige Steigerungsformen der Adjektive

gut	besser	der (die, das) beste
хороший	лучше	самый лучший
gern	lieber	der (die, das) liebste
охотно	охотнее	охотнее всего
nah	näher	der (die, das) nächste
близко	ближе	ближайший
hoch	höher	der (die, das) höchste
высокий	выше	высочайший
viel	mehr	die meisten
много	больше	большинство
bald	eher	am ehesten
скоро	скорее	скорее всего

*Aufgabe 2.* Finden Sie im Text alle Komparativ- und Superlativformen und übersetzen Sie sie ins Russische.

*Aufgabe 3.* Suchen Sie im Text Adjektive mit Präfixen „un-“, und „über-“, und übersetzen Sie sie ins Russische. Führen Sie Ihre Beispiele an.

### b) Konjunktionen

Die deutschen Konjunktionen werden in drei Gruppen unterteilt:

1) *beiordnende* (сочинительные) Konjunktionen (die Wortfolge im Satz ist *gerade*):

**und** (и), **aber** (но), **oder** (или), **sondern** (а), **denn** (так как), **doch** (однако, ведь)

2) *beiordnende* Konjunktionen (die Wortfolge im Satz ist *invertiert*): **dann** (затем), **darum** (поэтому), **deshalb** (поэтому), **deswegen** (из-за этого), **trotzdem** (несмотря на это), **außerdem** (кроме того), **sonst** (иначе), **also** (итак), **andererseits** (с другой стороны), **dabei** (после этого)

3) *unterordnende* (подчинительные) Konjunktionen (die Verben im Satz bilden eine *Rahmenkonstruktion*):

**weil** (потому что), **ob** (ли), **da** (так как), **bevor** (прежде чем), **nachdem** (после того, как), **während** (в то время, как), **dass** (что), **obwohl** (хотя), **die** (которая), **wer** (кто), **was** (что), **welche** (какая), **wenn** (если), **damit** (чтобы), **als** (когда, чем), **seit** (с тех пор, как), **bevor** (прежде чем)

1) Die Wortfolge ist gerade: Ich blieb stehen, denn der Koffer war schwer.

2) Die Wortfolge ist invertiert: Ich bin groß, darum habe ich großen Hunger.

3) Die Wortfolge ist „Rahmenkonstruktion“: Ich weiß, dass du sehr eifersüchtig bist.

*Aufgabe 4.* Finden Sie im Text alle Sätze mit Konjunktionen und übersetzen Sie sie ins Russische.

*Aufgabe 5.* Lesen Sie den Text „Streicheln macht stark“ Formen Sie die „wenn“-Sätze um. Bilden Sie Sätze mit *sonst, andernfalls, bei, ohne.*

Beispiele: a) *Wenn* Babys keine Liebe erfahren, lernen sie nicht, was Liebe ist.

Babys müssen Liebe erfahren, *sonst / andernfalls* lernen sie nicht, was Liebe ist.

*Ohne* Erfahrung von Liebe lernen Babys nicht, was Liebe ist.

*Bei* geringer Erfahrung von Liebe lernen Babys nicht, was Liebe ist.

#### *Streicheln macht stark*

1. Wenn Babys keine Bezugsperson haben, gewinnen sie kein Vertrauen.
2. Wenn Babys keine Zuwendung bekommen, bleiben sie in ihrem körperlichen Wachstum zurück.
3. Wenn das Kontaktbedürfnis von Babys nicht befriedigt wird, fühlen sie sich nicht angenommen.
4. Wenn Babys isoliert werden, haben sie Entwicklungsstörungen.
5. Wenn Babys keinen körperlichen Kontakt haben, wird ihr Nervensystem nicht genug aktiviert.

6. Wenn Babys sich nicht geborgen fühlen, entwickeln sie ihre mentalen und motorischen Fähigkeiten nicht altersgemäß.

#### 4. Wortschatz zum Thema „ Die Psyche“

<b>Benehmen, das</b>	поведение
<b>Bewusstsein, das</b>	сознание
<b>Beziehung, die</b>	отношение
<b>Einstellung, die</b>	позиция, отношение
<b>Geist, der</b>	дух
<b>Persönlichkeit, die</b>	личность
<b>Seele, die</b>	душа
<b>Unterbewusstsein, das</b>	подсознание
<b>Verhalten, das</b>	поведение
<b>Verhältnis, das</b>	отношение
<b>Vernunft, die</b>	разум
<b>Verstand, der</b>	рассудок
<b>Wesen, das</b>	существо

*Aufgabe 1.* Was verstehen Sie unter folgenden Begriffen? Was passt zusammen? Ordnen Sie zu !

1. der Geist	a) Fähigkeit, zu verstehen, Begriffe zu bilden, Schlüsse zu ziehen, zu urteilen, zu denken
2. die Seele	b) 1. Organ, das den Blutkreislauf antreibt und in Gang hält 2. Zentrum der Empfindungen, des Gefühls, des Mutes und der Entschlossenheit
3. das Herz	c) das, was das Fühlen, Empfinden, Denken eines Menschen ausmacht; Gesamtheit der Bewusstseinsvorgänge; Psyche
4. der Verstand	d) 1. das denkende Bewusstsein des Menschen 2. Scharfsinn, Esprit 3. innere Einstellung, Haltung 4. überirdisches Wesen

1	2	3	4
d			

*Aufgabe 2.* Was ist wohl mit diesen Redensarten gemeint? Ordnen Sie zu!

a) eine schwarze Seele haben	1) unzertrennlich, einig sein
b) ein Herz und eine Seele sein	2) unbedingt alles Mögliche wissen wollen
c) eine Seele von einem Menschen sein	3) genau das aussprechen, was der andere empfindet
d) jemandem aus der Seele sprechen	4) mit großer Lautstärke rufen
e) jemandem die Seele aus dem Leib fragen	5) ein sehr gütiger, verständnisvoller Mensch sein
f) sich die Seele aus dem Leib schreien	6) über etwas, was einen bedrückt, reden und sich dadurch abreagieren
g) sich etwas von der Seele reden	7) einen schlechten Charakter haben

*Aufgabe 3.* Tragen Sie Ihre Antworten in die Tabelle ein!

a	b	c	d	e	f	g
7						

*Aufgabe 4.* Bilden Sie Sätze mit diesen Redensarten, um ihre Bedeutung zu erklären.

Beispiel: Dieser Mann hat eine schwarze Seele, er hat einen schlechten Charakter, seine Freunde und Frau haben ihn verlassen. Er ist immer trüb, lächelt nie und spricht sehr grob mit seinen Nachbarn.

## 5. Nach dem Tod ihres Mannes: „Ich tröste andere Witwen“



Wollten in Athen leben:  
Martina und Anastassis († '97)

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text und beantworten Sie die folgenden Fragen.

- 1) Welchen Schock hat Martina erlebt?
- 2) Wozu zwang die Tochter ihre Mutter?
- 3) Wozu gab der Pfarrer Martina eine Telefonnummer?
- 4) Welchen Verein hat Martina gegründet?
- 5) Wie helfen die Mitglieder des Vereins den anderen?
- 6) Wann ist Martina glücklich?

Als sie am glücklichsten war, kam der unfassbare Schock für Martina Nikolaidis (31). Ihr Mann war durch einen Autounfall ums Leben gekommen. Ihre Tochter war zu jener Zeit ein süßes Baby von fünf Wochen.

Martina erinnert sich an jene schreckliche Zeit: „Von da an fühlte ich nur Schmerz, hätte nie geglaubt, dass er je aufhört. Nur meine Tochter hielt mich davon ab, mein Leben wegzuerwerfen. Sie zwang mich zum Essen, Atmen, Spazierengehen. Trotzdem hatte ich im Sommer 6 Kilo abgenommen. Nach einem halben Jahr sah ich mich im Spiegel und erschrak: aus mir war eine verbitterte Frau geworden. Da begriff ich: nicht die Zeit heilt die Wunden, ich selbst muss etwas tun.“

Um ihren Körper wieder zu stärken, geht sie ins Fitness-Studio. Für die Seele beginnt Martina Nikolaidis eine Gesprächs-Therapie. „Unser Pfarrer gab mir auch die Telefonnummer einer Frau, die Karin hieß und das Gleiche erlebt hatte. Sie war mit drei Kindern zurück geblieben. Wir telefonierten stundenlang, redeten über alles: Ob man das Bild des Verstorbenen im Kinderzimmer aufhängen sollte. Oder wohin mit seinen Kleidern. Ich hatte endlich das Gefühl, nicht mehr allein sein mit meinem Schmerz. Das tat so gut. Ich las Bücher über Trauer- und Schmerzbewältigung, Ich traf mich immer öfter mit Karin. Auch sie brauchte unsere Gespräche sehr.“

Deshalb gründet Martina den Verein „Nikolaidis Hilfe für verwaiste Mütter und Väter“. „Die Trauer macht sensibel für das Leid anderer Menschen. Ich habe das als meine Chance begriffen“. Martina und die 20 Mitglieder ihres Vereins sind nicht nur Tröster. Sie helfen Trauernden bei Behördengängen. Haben eine Adressenliste von ausgesuchten Tagesmüttern und Babysittern, die speziell für trauernde Familien als geeignet empfohlen werden. Vermitteln Hilfe bei Rechtsproblemen wie Erbschaften. Und vor allem wissen sie, wie einsam sich Trauernde fühlen. Wie groß der Schmerz ist, wie unlösbar die Aufgabe scheint, allein weiter zu leben. Martina sagt: „Wir wollen für Trauernde da sein. Und wenn ein Mensch, der keinen Sinn mehr im Leben sieht, plötzlich wieder lächelt, weil sich sein Kind beim Picknick amüsiert – da bin auch ich richtig glücklich“.

Bild der Frau. 1/2003

**Grammatik: a) Partizip I = Verbstamm + end**

trauern – trauend	скорбеть – скорбя
zweifeln – zweifelnd	сомневаться – сомневаясь
fragen – fragend	спрашивать – спрашивая

**Grammatik: b) Partizip I und II als Attribut.**

Partizipien können als Attribut gebraucht werden. Sie werden dann wie Adjektive dekliniert.

die trauernde Madonna	печалющаяся мадонна
der zweifelnde Richter	сомневающийся судья
die fragenden Augen	вопрошающие глаза
die gesagten Worte	сказанные слова
die verstorbenen Verwandten	умершие родственники

*Aufgabe 2.* Suchen Sie im Text alle Partizip – Formen und übersetzen Sie sie ins Russische.

**Grammatik: c) Substantivierte Verben und Partizipien**

Die Verben und Partizipien können als Substantive gebraucht werden:

trinken	das Trinken	пить – питьё
leben	das Leben	жить – жизнь
schwimmen	das Schwimmen	плавать – плавание
lebend	der Lebende	живя – живущий
gemacht	das Gemachte	сделал – сделанное

*Aufgabe 3.* Suchen Sie im Text alle substantivierten Verben und Partizipien und übersetzen Sie sie ins Russische.

*Aufgabe 4.* Finden Sie im Text die zusammengesetzten Substantive (Komposita) und übersetzen Sie sie ins Russische.

*Aufgabe 5.* Referieren Sie den Text.

*Aufgabe 6.* Deutsche Sprichwörter sind expressiv und metaphorisch. Wie verstehen Sie folgende Sprichwörter?

1. Zeit heilt die Wunden.
2. Das Ei will klüger sein als das Huhn.
3. Was am Herzen brennt, man am Gesicht erkennt.
4. Freunde in der Not sind teurer als Brot.
5. Wer wagt, gewinnt.
6. Gleich und gleich gesellt sich schnell.
7. Die Angst frisst die Seele auf.
8. Lieber zweimal messen und einmal schneiden.
9. Wer sucht, der findet.
10. Durch Schaden wird man klug.
11. Wer die Wahl hat, hat auch die Qual.
12. Jeder ist seines Glückes Schmied.

*Aufgabe 7.* Spiel. Ein Student erzählt eine Lebenssituation zu einem Sprichwort. Die anderen raten, welches Sprichwort das ist.

**Grammatik: d) Präterit**

Präterit ist eine Erzählform des Verbes in Vergangenheit.

Starke Verben		Schwache Verben	
Ich komme	я прихожу	Ich fühle	я чувствую
Ich kam	я пришёл	Ich fühlte	я чувствовал

*Aufgabe 8.* Finden Sie im Text Infinitive zu folgenden Präterit-Formen:

kommen	kam	_____	fühlte
_____	war	_____	telefonierte
_____	begriff	_____	redeten
_____	gab	_____	hatte
_____	tat	_____	brauchte
_____	las		
_____	traf		

**5. Doktor „Schlanke Linien“**

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text und beantworten sie die folgenden Fragen:

- a) Welche Methode benutzt Herr Doktor Gudkow in seiner Therapie?
- b) Wie meinen Sie, ist es eine effektive Methodik? Warum? Warum nicht?
- c) Wie könnte Herr Gudkow seinem Charakter nach sein?
- d) Welche Wörter spielen die Worte in unserem Leben? Kann man mit Worten heilen?

*Ein Interview*

Er ist ein Arzt, ein guter Arzt. Aber keiner seiner Patienten hat ihm eine Schachtel Pralinen oder sogar eine Tafel Schokolade geschenkt. Warum? Sergej Gudkow ist Psychotherapeut, der sich mit den Übergewichtproblemen beschäftigt.

*Korrespondent:* Ist es wahr, dass Sie nicht alle Patienten in Ihre Gruppentherapie aufnehmen?

*Gudkow:* Wir nehmen eine konkrete problemorientierte Gruppe. In erster Linie muss der Mensch das Abnehmen sich wünschen. Darum

fallen während des Vorstellungsgesprächs die Leute aus, die nicht aus eigenem Wunsch zu mir gekommen sind: „Mein Mann will, dass ich abnehme!“ Oder die auf ein Wunder warten: „Ich zahle Geld und jemand wird mich „mager machen“!“ Oder die auf eine Show, eine Unterhaltung warten: „Alles Andere habe ich schon versucht, das aber noch nicht!“

Für das erfolgreiche Abnehmen haben Zeit und Aufmerksamkeit, die der Patient sich selbst schenkt, große Bedeutung. Er macht das ohne meine Teilnahme, niemand kann das für ihn das machen.

*K.:* Wieviel Kilo haben die Patienten in Ihrer Praxis abgenommen?

*G.:* Manche nehmen 40, 50 Kilo ab, sehr oft ist das Resultat 20, 30 Kilo. Aber das ist keine Rekorde. Die Rekorde stellt der Mensch für sich selbst. Für einen ist es schon eine Heldentat, 5 Kilo abzunehmen. Zum Beispiel, eine Frau in unserer Gruppe hat gesagt, dass sie daran nicht glaubt, abnehmen zu können. Sie war wirklich immer dick, sogar in den Schuljahren. Nach unserer Kur hat sie 15 Kilo abgenommen und wurde so schlank, wie sie noch nie war. An sich selbst zu glauben und das Ziel zu erreichen – das ist gerade persönliche Rekorde.

*K.:* Ich habe gehört, dass Sie dagegen sind, aus dem Menü Leibgerichte auszuschließen, aber Sie sind dafür, bestimmte Wörter aus dem Wortschatz nicht mehr zu gebrauchen.

*G.:* Das Wort „abmagern“ hat eine negative Bedeutung. „Mager“ hat im Russischen noch eine Bedeutung: „schlecht“, „krank“. Viel besser klingt das Wort „schlank“.

Grundsätzlich großen Schaden bringt es, wenn der Mensch auf sich selbst schimpft, besonders auf seine Person. Zum Beispiel, der Mensch hat viel gegessen und sagt dann sich selbst: „Ich bin dick, willenslos!“ Richtig wäre es, über sein Verhalten zu sprechen. Es ist ja ganz leicht zu verstehen: wenn uns das Verhalten nicht gefällt, sprechen wir über das Verhalten. Genauso muss man mit den Kindern umgehen. Wenn das Kind seine Spielsachen überall im Zimmer liegengelassen hat, dürfen wir ihm nicht sagen: „Du bist nicht akkurat, du bist schlecht!“ Wir müssen sagen: „Du hast deine Spielsachen liegen gelassen, das gefällt mir nicht.“ Damit wird gemeint: „Du bist gut, aber jetzt hast du Unordnung“.

Das sind verschiedene Ebenen: das Verhalten ist eine Kleinigkeit, die leicht zu korrigieren ist. Ganz andere Sache ist es, wenn man über

die Persönlichkeit, also über das Wesen des Menschen spricht. Wenn eine Frau sich selbst sagt: „Du bist dick!“, so bleibt sie immer so dick. Wenn sie aber sagt: „Ich esse zu viel!“, so kann man das ganz leicht verändern.

Besser wäre es, sich selbst zu verbieten: „Ich verliere mein Gewicht.“ Ob jemand freiwillig etwas verlieren will? Nein, wenn wir etwas verlieren, so bedeutet das, dass wir das aus irgendwelchem Grund brauchen. Das bedeutet, wir werden später danach suchen.

K.: Bekommen Sie Geschenke von Ihren Patienten, z. B. Kognak, Pralinen?

G.: Das Beste, was ich geschenkt bekommen kann, ist das Foto „vor“ und „nach“. Besonders freue ich mich, wenn der Patient erlaubt, es den anderen zu zeigen. Weil diese Fotos den anderen Menschen helfen, die es sehen und sich sagen: „Ja, sie hat das geschafft und ich kann das auch schaffen!“ Ich bin kein Pastor, mein Ziel ist möglichst schnell meine Vermittlerrolle loswerden. Ich muss mich von dem Prozess fernhalten und die Menschen lehren weiter selbst machen. Darum bekomme ich selten Geschenke. Und Essbares wurde mir noch nie geschenkt.

### **Grammatik: Pronominaladverbien**

für	для, за	dafür	для этого, за это
nach	после	danach	после этого
gegen	Против	dagegen	против этого
mit	с	damit	с этим

*Aufgabe 2.* Finden Sie im Text Sätze mit Pronominaladverbien und übersetzen Sie sie ins Russische.

### **Fragewörter:**

<b>was</b>	<b>что</b>	<b>warum</b>	<b>почему</b>
<b>wer</b>	<b>кто</b>	<b>wann</b>	<b>когда</b>
<b>wie</b>	<b>как</b>	<b>wozu</b>	<b>зачем</b>
<b>wieviel</b>	<b>сколько</b>	<b>welcher</b>	<b>какой</b>
<b>wo</b>	<b>где</b>	<b>wohin</b>	<b>куда</b>
<b>woher</b>	<b>откуда</b>	<b>wessen</b>	<b>чей</b>

Präfix	<b>irgend- irgendwo irgendwie irgendwann</b>	<b>-либо, -нибудь, кое- где-нибудь как-нибудь когда-либо</b>
Merken Sie sich:		
	<b>jemand niemand nichts</b>	<b>кто-нибудь никто ничто</b>

## KAPITEL III

### Psychologische Beratung

#### 1. Das enge Zimmer

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Füllen Sie die Lücken im Text mit den Wörtern unter dem Strich aus.

Betrachte die Bilder und lies die Geschichte. Welches Bild gehört zu welchem Abschnitt?



Es war einmal ein Mann, der wohnte mit seiner Frau in einem ganz kleinen Zimmer. Er fühlte sich eng und ungemütlich darin und hatte fast jeden Tag Streit mit seiner Frau, weil er keinen Platz für seine Füße hatte. Er hatte auch kein Geld, um sich eine größere Wohnung zu mieten. Deshalb ging er zu einem ----- Berater und fragte ihn: „Was soll ich tun?“ Der Psychologe sagte zu ihm: „Nimm deine Schwiegermutter in dein Zimmer!“ Der Mann bekam einen -----, aber tat es.

Nach einer ----- wurde es ihm noch viel enger, und er ging wieder zu dem Psychologen. Der sagte: „Nimm deine beiden Vettern und Cousins mit in das Zimmer!“ Der Mann bekam einen größeren Schreck, aber er machte auch das.

Nach einiger Zeit gab es so ----- zwischen seiner Frau, der -----, den Vettern und Cousins, dass er zum dritten Mal zum Psychologen ging.

Der sagte: „Gut, dann nimm noch deine Hühner, deine beiden Schweine und die Gänse mit in das Zimmer!“ Der Mann war sehr -----, aber er tat das, was der Psychologe ihm sagte. Es gab in seinem Zimmer ein fürchterliches -----. Die Familienmitglieder schrien und stritten miteinander, sie hatten keinen Platz und mussten im Stehen schlafen. Die Schweine quikten, die Hühner flogen durcheinander, das Zimmer stank. Der ---- war nun fast verrückt.

Er ging noch einmal zum Psychologen und fing an zu weinen. Der -----lächelte und sagte: „Gut, jetzt schmeiß sie alle wieder raus: die Schwiegermutter, -----, die Hühner, Schweine und Gänse, und dann mach alles sauber!“ Der Mann ging nach Hause und machte genau das, was der ---- Mann ihm gesagt hatte. Am nächsten Tag kam er zurück zu dem Psychologen. Er lachte die ganze Zeit! „Ich bin so -----“, sagte er. „Ich habe plötzlich so viel Platz in meinem Zimmer! Jetzt ist es ----- Zimmer der Welt! Und mit meiner Frau ----- ich mich wieder so gut wie zur Hochzeit!“

das schönste, Chaos, unglücklich, die Vettern und Cousins, Psychologe, verstehe, kluge, glücklich, viel Krach, Mann, psychologischen, Schwiegermutter, Woche, Schreck.

*Aufgabe 2.* Beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Warum hat der Psychologe dem Mann geraten, immer mehr Leute und Tiere im Zimmer unterzubringen?  
z.B. – Ich glaube, er wollte dem Mann zeigen, dass...
2. War dieses psychologische Experiment erfolgreich?
3. Wie ist die Hauptidee der Erzählung?

*Aufgabe 3.* Finden Sie im Text Wörter zum Thema „Familie, Verwandten“, „Tiere“.

## 2. Ist Ihr Kind reif für die Schule?

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text und beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Um welche Arten von Entwicklung geht es in diesem Test?
- Welche Eigenschaften und Fähigkeiten braucht das Kind noch, um in der Schule keine Probleme zu haben?

Fit für die Schule oder nicht – das entscheidet letztlich der Schulpsychologe. Aber Sie können vorher schon testen, welche Chancen Ihr Kind hat. Die wichtigsten Fragen:

### *Körperliche Entwicklung*

- Ist Ihr Kind kräftig genug, um den vollen Schulranzen zu tragen?
- Kann es einen Stift mit zwei Fingern (Daumen und Zeigefinger) halten?
- Ist es morgens um 7 Uhr ausgeschlafen und fit?
- Klappt das An- und Ausziehen und das Binden der Schnürsenkel ohne Hilfe?
- Kann Ihr Kind problemlos auf einer Linie balancieren, auf einem Bein stehen?



### *Geistige Entwicklung*

- Kann Ihr Kind einen langen Satz ohne große Mühe wiederholen?
- Ordnet es Gegenstände richtig zu, z.B. Stuhl zu Tisch, Kissen zu Bett?
- Kann es sich länger auf ein Bilderbuch (nicht auf Computer) konzentrieren?
- Erkennt Ihr Kind die Farben Blau, Rot, Grün, Gelb, Weiß und Schwarz?
- Unterscheidet er schon einfache geometrische Figuren wie Kreis, Quadrat und Dreieck?
- Kann er seinen Namen, sein Alter und seine Adresse nennen?

### *Soziale Entwicklung*

- Versteht sich Ihr Kind meist gut mit Gleichaltrigen, kommt es in einer Gruppe klar?

- Kann es sich ohne große Trennungsängste ein paar Stunden aus der bekannten Umgebung lösen?
- Verkraftet er Enttäuschungen, z.B. wenn ein Wunsch nicht erfüllt wird oder beim Spielen etwas nicht klappt?
- Reagiert es offen und neugierig auf Neues, z.B. Menschen, Umgebung?

### *Auswertung:*

Können Sie die meisten Fragen mit „Ja“ beantworten, ist Ihr Kind vermutlich schulreif.

### **Grammatik: Substantivierte Adjektive.**

alt – der Alte	старый – старик
klein – die Kleine	маленький – малыш
falsch – das Falsche	неверный – неверное (ошибка)

*Aufgabe 2.* Suchen Sie im Text alle substantivierten Adjektive und übersetzen Sie sie ins Russische.

### **Grammatik: Suffixe der Adjektive „-voll“, „-los“**

*Aufgabe 3.* Bilden Sie die Adjektive mit den Suffixen „-voll“ und „-los“.

Humor + voll = humorvoll	Humor + los = humorlos
весёлый, юморной	без юмора
Gedanken _____	_____
Gefühl _____	_____
Sinn _____	_____
Liebe _____	Herz _____
Rücksicht _____	bewusst _____
Verständnis _____	Sorgen _____



*Aufgabe 4.* Lesen Sie den Text. Setzen Sie die Präpositionen „aus“ (из) oder „vor“ (от) ein.

- z.B. aus Mitleid (из жалости),  
vor Angst (от страха).

### *Kindliche Launen*

1. Das Kind wirft sich .... Zorn auf den Boden. Es läuft .... Zorn rot an. Es schlägt .....Wut mit der Faust auf den Tisch. ....vor der Strafe der Mutter schließt es sich in seinem Zimmer ein. Es heult .... Wut. Es zittert .... Angst am ganzen Leib. Es geht .... Trotz nicht ins Bett.

2. Das Kind ist krank ..... Eifersucht auf sein kleines Brüderchen. Es quält sein Brüderchen ..... Eifersucht. Manchmal fängt es .....Langeweile Streit an.

3. Das Kind erblasst..... Neid auf die Spielsachen seines Freundes. Es hat ihm ..... Neid schon öfter Spielsachen weggenommen. .... Enttäuschung hat der Freund dann einige Tage mit ihm nicht gespielt.

4. .... Freude auf seinen Geburtstag kann das Kind kaum noch schlafen.

5. Das Kind macht ..... Übermut sein Spielzeug kaputt und strahlt dabei .... Freude übers ganze Gesicht. Die Mutter hat ihm .... Gutmütigkeit gleich ein neues Spielzeug gekauft.

6. Die Mutter kann sich ..... Zeitmangel nur wenig um ihr Kind kümmern. .... Zeitmangel gerät sie oft in Panik. Abends sinkt sie .....Erschöpfung in den Sessel und sieht ..... Gewohnheit fern.

7 .....Liebe zu ihrem Kind nimmt sie aber alle Schwierigkeiten auf sich.

*Aufgabe 5. Rollenspiel.* Versetzen Sie sich in die Rolle eines psychologischen Beraters und geben Sie Ratschläge und Empfehlungen den jungen Eltern, wie man besser in den obengenannten Konfliktsituationen mit dem Kleinkind umgehen sollte. Diskutieren Sie in der Gruppe diese Fragen.

### **3. Was denken die Eltern über ihre Kinder?**

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Stellen Sie die psychologischen Portraits der Mutter und der Tochter zusammen. Vergleichen Sie Ihre Varianten in den Kleingruppen.

Meine Tochter Anna geht sehr gerne weg. Mein Motto ist: leben und leben lassen. Wenn ich an meine eigene Jugend denke, fällt es mir leichter, Anna Freiheiten zu geben. Anna soll selbständig werden. Sie ist

eine Führungspersönlichkeit, hat viele Ideen und kann gut organisieren. Ich finde es toll, dass sie so reif ist. Ich kann Vertrauen zu ihr haben. Ich versuche, alles positiv zu sehen und mische mich nicht zu sehr ein.

Mein Mann und ich haben immer gesagt, wir wollen Raum für unsere Kinder schaffen. Einen Kellerraum hatten wir schon immer. Jetzt haben wir das Garagendach ausgebaut. Ich bin überzeugt: wenn alle Jugendlichen einen solchen Platz hätten, gäbe es viel weniger Probleme mit Drogen und Kriminalität.

Anna ist ein ähnlicher Typ wie ich. Vielleicht haben wir deshalb so ein gutes Verhältnis. Ich weiß von ihr nicht alles, aber das akzeptiere ich auch. Manchmal kann sie sich tierisch aufregen, z.B. wenn die Freunde was liegen lassen. Ich sage dann nichts dazu, ich beobachte nur.

### *Was empfindet in solchen Momenten die Tochter?*

Meine Eltern haben eine ganz freie Einstellung zum Weggehen. Natürlich will ich mal länger weg als bis um Mitternacht. Sonst lassen mir meine Eltern viel Freiraum – auch, weil sie selbst viel unterwegs sind. Sie können ja schlecht sagen: „Heute Nachmittag bleibst du daheim“, wenn sie dann nicht da sind.

Ich kann immer Freunde heimbringen, das ist kein Thema. Meine Mutter ist sehr streng erzogen worden. Ich bewundere an ihr, dass sie anders geworden ist. Sie versteht sich gut mit meinen Freunden, das ist mir auch wichtig. Meine Mutter und ich erzählen uns ziemlich viel. Wir bleiben dann in der Küche und quatschen.

Meine Mutter ist eine dominante Persönlichkeit. Manchmal ist sie auch zu sehr Grundschullehrerin. Manche Sachen erklärt sie zehnmal, obwohl jeder sie schon beim ersten Mal verstanden hat. Am meisten bewundere ich an ihr, dass sie den ganzen Stress aushält mit ihrer Arbeit und mir meinem Bruder, der mehr Unterstützung braucht, als ich. In vielen Dingen bin ich wie meine Mutter. Wir sind beide selbstbewusst und dominant und haben den gleichen Geschmack.

Ich habe ein ziemlich gutes Verhältnis zu meinen Eltern. Ich habe sie beide gern.

## Wörter

Motto, das – девиз  
Droge, die – наркотик  
quatschen – болтать  
akzeptieren – принимать

*Aufgabe 2.* Beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Wie sind die Verhältnisse in der Familie zwischen der Mutter und der Tochter? Zwischen den Eltern?
- Erzählen sie über Ihre Verhältnisse mit Ihren Eltern, Geschwistern!

*Aufgabe 3.* Spielen Sie einen Dialog: Mutter und Tochter am Abend zu Hause.

### Grammatik: Verben „bleiben“ und „lassen“

bleiben – оставаться

lassen – оставлять, позволять,  
пускать, бросать

Ich bleibe zu Hause.

Я останусь дома.

Ich lasse dich spielen.

Я позволяю тебе поиграть.

Ich habe meine Tasche

zu Hause gelassen.

Я оставил сумку дома.

Lass mich in Ruhe!

Оставь меня в покое!

Lass die Katze aus dem Sack!

Выпусти кота из мешка!

Er will das Rauchen lassen.

Он хочет бросить курить.

*Aufgabe 4.* Finden Sie im Text Sätze mit Verben „bleiben“ und „lassen“ und übersetzen Sie sie ins Russische.

*Aufgabe 5.* Was passt: „bleiben“ oder „lassen“?

- Ich \_\_\_\_\_ immer gesund.
- Wo habe ich mei Geld \_\_\_\_\_?
- Er \_\_\_\_\_ mich nicht in Ruhe?
- Nach der Scheidung \_\_\_\_\_ die Kinder mit der Mutter?
- Er \_\_\_\_\_ seine Haare wachsen.
- Der Doktor \_\_\_\_\_ seinen Patienten im Korridor warten.

## 4. Was ist Ihr Problem?

*Einige Beispiele aus der Praxis eines psychologischen Beraters*



*Aufgabe 1.* Finden Sie zu jeder Situation ein entsprechendes Kommentar vom Spezialisten. Sind Sie mit dem Kommentar einverstanden? Wie ist Ihre Meinung zu diesem Problem?

### Probleme

*1. Mobbing – eine Kollegin macht mich fertig.*

Als ich meine neue Stellung antrat, war ich glücklich. Ich hatte einen großen Schritt nach vorn getan. Leider gibt es eine Kollegin, die neidisch ist. Sie will mich mit Mobbing fertigmachen. Sie versucht, mich bei den anderen schlechtzumachen, versteckt Papiere, die ich zu bearbeiten habe, gibt telefonische Nachrichten nicht an mich weiter und so fort. Am liebsten würde ich kündigen.

*2. Mutter schnüffelt in meinem Tagebuch.*

Mit meiner Mutter verstehe ich mich nicht gut. Ich finde sie zu streng. Meine Freundinnen dürfen viel mehr. Wenn ich eine Zwei habe, hätte es eine Eins sein sollen. Habe ich abgewaschen, hätte ich lieber den Boden wischen sollen. So geht es immer. Weil ich deshalb so traurig bin, führe ich ein Tagebuch, das ich von meiner Mutter versteckt hatte. Aber sie hat es gefunden und darin geschnüffelt. Sie behauptet, dass es ihr recht wäre, mich zu kontrollieren. (Carina, 15 Jahre)

*3. Seit Beginn der Wechseljahre fühle ich mich uralt.*

Vor wenigen Wochen hat der Arzt meine Hormone überprüft, weil ich oft niedergeschlagen bin und Schweißausbrüche habe. Die Diagnose war schlimm. Ich bin schon in Wechseljahren! Auf einmal fühle ich mich uralt und denke, dass das Schönste im Leben schon vorbei ist. Ich muss vor Verzweiflung oft weinen. Was jetzt? (Elle, 46 Jahre)

*4. Mein neuer Freund hat im Bett abartige Wünsche.*

Mein neuer Freund und ich kennen uns seit drei Wochen. Zuerst war es super mit uns. Aber nicht lange. Dann stellte sich heraus, dass mein Freund im Bett abartige Wünsche hat. Er will, dass ich ihn schlage

und quäle. Dafür hat er extra Utensilien: Fesseln, eine Peitsche und mehr. Ich bin so entsetzt, dass ich am liebsten Schluss machen möchte. Er aber bittet mich, bei ihm zu bleiben und ihm diesen „kleinen Gefallen“ zu tun. Was ist mit ihm?

*5. Unser Sohn macht noch ins Bett – was hilft?*

Obwohl unser Sohn (6) in diesem Jahr in die Schule kommt, macht er immer noch ins Bett. Wir haben schon alles versucht – ohne Erfolg. Auch der Kinderarzt kann uns nicht helfen. Er meint nur, das hätte seelische Gründe. Was habe ich denn falsch gemacht?

*6. Seit meine Schwiegertochter ein Baby hat, ist sie aggressiv zu mir.*

Vor neun Wochen brachte unsere Schwiegertochter ein Baby zur Welt. Da ich selbst Mutter von drei Kindern bin und viele Erfahrungen in Sache Erziehung und Pflege habe, gebe ich natürlich viele gute Tipps. Doch leider vergeht mir die Freude daran. Denn sie ist aggressiv zu mir, seit sie das Baby hat.

*7. Schwiegermutter's Besserwisserei ist nicht auszuhalten.*

Meine Schwiegermutter ist eigentlich eine ganz nette Person. Sie ist liebevoll und hilfsbereit und geht für ihre Familie durchs Feuer. Trotzdem sehe ich sie lieber von hinten. Sie würde sogar darauf bestehen, dass ein Ei grün ist, um recht zu haben. Ganz schlimm ist es geworden, nachdem ihr Mann sie verlassen hat. Selbst unsere Kinder haben keine Lust mehr an Omi, weil sie ihnen ständig in den Ohren liegt mit ihrer Besserwisserei.

*8. Mutter und Tochter haben oft schwierige Beziehungen.*

Rita war wütend. Schon wieder hat Ihre Tochter eine Englischarbeit schlecht geschrieben. Katja verstand nicht, dass Fremdsprachen wichtig sind. Dabei wusste Rita, wovon sie sprach. Schließlich verdiente sie ihr Geld als Übersetzerin. Das sollte ihre Tochter später auch tun. Katja weigerte sich aber hartnäckig, Vokabeln zu lernen.

*9. Meine Nichte (31) ist ledig und hat auch keinen Freund.*

Aber sie wünscht sich seit vielen Jahren schon ein Baby. Sie liest Bücher über die Babypflege, macht gerne Babysitting. Vor einem Jahr hat sie stolz mitgeteilt, sie sei schwanger! Der Schwangerschaftstest war aber negativ, doch sie konnte und wollte das einfach nicht glauben. Ich habe auch daran gezweifelt, dass der Test negativ war, denn ihr Bauch war geschwollen, sie fühlte sich oft unwohl. Ob das ein Fehler war?

Aber der zweite Test war auch negativ! Was ist los mit meiner Nichte? Könnten Sie es mir bitte erklären?

---

*Kommentar*

**A.** Ihr Problem – und damit auch leider das Ihres Sohnes: Sie haben sich schon zu viele Gedanken über Sauberkeitserziehung gemacht. Wahrscheinlich mussten Sie selbst als Kind lernen, dass „Trockensein“ ganz wichtig ist – und setzen damit Ihren Sohn unbewusst unter Druck. Fragen Sie die Erziehungsberatungsstelle. Dort wird Ihnen schnell und praktisch weitergeholfen.

**B.** Ihr Freund ist offenbar ein Masochist. Das bedeutet, dass er die sexuelle Befriedigung findet, wenn er gequält wird. Diese Variante der Sexualität ist längst nicht jedermanns Geschmack, auch Ihrer anscheinend nicht. Und deshalb hat Ihre Verbindung aus meiner Sicht keine Zukunft. Es wäre kein „kleiner Gefallen“, wenn Sie gegen Ihre Überzeugung und Ihre Gefühle handelten. Es könnten damit auch seelische Probleme entstehen. Und das wäre unklug. Darum rate ich Ihnen eine schnelle Trennung als einzig Vernünftiges.

**C.** Sie sind wirklich ein guter Ratgeber. Aber Ihr Rat ist nicht jederzeit und nicht von jedem erwünscht. Raten und helfen Sie zukünftig am besten nur noch, wenn Sie darum gebeten werden. Ansonsten lassen Sie die junge Frau ihre eigenen Erfahrungen und auch Fehler machen. Ich bin sicher, dass sich die Aggressivität legen wird, sobald Sie Zurückhaltung üben.

**D.** Ich vermute, dass Ihre Schwiegermutter sich einsam fühlt. Mit ihrer Besserwisserei versucht sie, Aufmerksamkeit zu erregen und damit Zuwendung. Aber das macht sie unbewusst. Sprechen Sie doch einmal ganz liebevoll mit ihr. Sagen Sie ihr taktvoll, dass ihre Art so die Menschen stört, dass sie sich lieber zurückziehen würden. Und denken Sie zusammen, was sie tun könnte, um mehr Spaß am Leben zu haben. Sie muss auch lieb zu sich selbst sein. Bestimmt finden Sie eine gute Lösung.

**E.** Sie können sich Hormone verschreiben lassen. Damit würden Ihre Beschwerden verschwinden. Genauso wichtig ist aber, dass Sie sich mit Verstand mit Ihrer Lebensphase beschäftigen. Dann erkennen Sie, dass Sie weder am Ende Ihrer schönen Zeit stehen noch zum alten Eisen gehören. Besorgen Sie sich ein Buch über Wechseljahre. Danach

werden Sie Ihr Leben mit anderen Augen sehen und sich vielleicht so gut wie nie zuvor fühlen.

**F.** Hinter einer eingebildeten Schwangerschaft oder einer Scheinschwangerschaft steckt immer ein großes psychologisches Problem. Ihre Nichte hat sich so sehr in den Wunsch, endlich Mutter zu werden, hineingelebt, dass auch äußere Anzeichen einer Schwangerschaft auftreten. Und das, obwohl es keine Schwangerschaft ist. Sie entwickelt nicht nur die typischen Reaktionen wie Erbrechen, Unwohlsein. Es kann auch zu Brustschwellungen und manchmal sogar Milchsekretion kommen. Der Bauch schwillt an, vermeintliche Kinderbewegungen können kommen. Dieser Zustand kann sich nicht nur über Monate, sondern auch über Jahre hinziehen. Man kann sie nur mit psychologischer Hilfe von einer Scheinschwangerschaft befreien. Der Grund solch eines Zustandes ist immer ein unbewältigter seelischer Konflikt.

**G.** Auch wenn das Recht auf der Seite deiner Mutter steht, hat sie unklug getan. Heimlich ein Tagebuch zu kontrollieren ist ein grober Vertrauensbruch. So etwas ist moralisch erlaubt, wenn das Kind in Gefahr zu sein scheint. Aber selbst dann ist der geheime Griff zum Tagebuch zweischneidig.

Vielleicht kann auch der Schulpsychologe deine Mutter zu einem Gespräch bitten. Ein Außenstehender kann meistens mehr erreichen als ein Familienangehöriger oder ein Betroffener selbst. Verschließt sich deine Mutter allen gutgemeinten Argumenten, bleibt dir leider nur, auf deine Volljährigkeit zu warten.

**H.** Wenn Sie Ihre Flinte vorschnell ins Korn werfen, werden Sie sich später Vorwürfe machen. Ergreifen Sie lieber vernünftige Maßnahmen. Sie können sich an Ihre Vorgesetzten wenden und die Situation schildern. Wenn Sie sachlich bleiben und persönliche Angriffe auf die Kollegin vermeiden, werden Sie unterstützt. Außerdem wäre es gut, sich von der Kollegin nicht länger einschüchtern zu lassen. Auch wenn Sie sich ärgern – zeigen Sie es nicht, sondern bleiben Sie äußerlich ruhig. Der Spaß am Mobbing kann der Kollegin dann vergehen.

**I.** Dieser Konflikt ist nur einer von vielen, die die Beziehung zwischen Mutter und Tochter schwierig machen. Psychologen wissen, warum das so ist. Mütter glauben genau zu wissen, was für ihre Töchter gut ist, weil sie dasselbe Geschlecht haben. Hat das Mädchen seinen eigenen Kopf – was nur natürlich ist, fühlt die Mutter sich abgelehnt. Und

das tut ihr weh. Je ähnlicher das Mädchen seiner Mutter ist, desto schwieriger ist oft die Beziehung. Denn dann sehen sich die Frauen ihrem Spiegelbild gegenüber. Und damit können viele nicht umgehen. Mag z.B. die Mutter bestimmte Eigenschaften an sich nicht, darf auch die Mutter sie nicht haben. Dadurch treten unbewusste Spannungen auf. Viel machen können hier Väter. Je mehr sie liebevoll an der Erziehung teilhaben, desto besser für die Tochter.

### Wörter

Mobbing, das – террор, интриги на рабочем месте  
 Wechseljahre (Pl.) – климакс  
 Tipp, der – совет  
 zweischneidig – обоюдоострый, о двух концах

*Aufgabe 2.* Tragen Ihre Resultate in die Tabelle ein!

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A								

*Aufgabe 3.* Finden Sie im Text

- substantivierte Partizipien I und II
- Adjektive und Adverbien mit dem Präfix „un-“, (не-)
- Komposita mit dem Wortstamm „Baby“ und „schwanger“ und übersetzen Sie sie ins Russische.

*Aufgabe 4.* Was passt zusammen? Bilden Sie die Wortpaare!

unter Druck	sich fühlen
unwohl	setzen
Lösung	liegen
gute Tipps	finden
in den Ohren	geben
Schluss	fertig machen
in Wechseljahren	weinen
vor Verzweiflung	sein
ein Tagebuch	machem
mit Mobbing	verdienen
in den Wunsch	sich hineinleben
Geld	handeln

gegen Gefühle	erregen
Aufmerksamkeit	führen

*Aufgabe 5.* Finden Sie im Text Sätze mit diesen Wortpaaren und übersetzen Sie sie ins Russische.

### 5. Wortschatz. Modalwörter

*Aufgabe 6.* Wörter mit modaler Bedeutung zeigen dem Leser das Verhältnis des Autors zum Geschriebenen (Gesagten), seine Gefühle und Position. Sie bereichern den Sinn der Aussage. Finden Sie im Text Sätze mit folgenden oder ähnlichen Wörtern und übersetzen Sie sie ins Russische.

<b>bestimmt</b>	определённо
<b>eigentlich</b>	собственно говоря
<b>gewiss</b>	наверняка
<b>glücklicherweise</b>	к счастью
<b>hoffentlich</b>	надеюсь
<b>klar</b>	ясно
<b>leider</b>	к сожалению
<b>natürlich</b>	конечно
<b>offenbar</b>	очевидно
<b>offensichtlich</b>	очевидно
<b>sicher</b>	наверняка
<b>tatsächlich</b>	действительно
<b>unglücklicherweise</b>	к несчастью
<b>vermutlich</b>	предположительно
<b>vielleicht</b>	может быть
<b>wahrscheinlich</b>	вероятно
<b>wirklich</b>	действительно
<b>wohl</b>	пожалуй

*Aufgabe 7.* Arbeiten Sie in Kleingruppen. Spielen Sie das Frage-Antwort-Spiel. Gebrauchen Sie dabei Modalwörter.

Beispiel: Wir sehen uns am Wochenende, oder? – Vielleicht.  
Hoffentlich hilfst du mir heute? – Ich helfe dir bestimmt!

### Grammatik: a) Konjunktiv I

Konjunktiv I wird zur Bezeichnung einer indirekten Rede gebraucht.

Конъюнктив I используется для обозначения косвенной речи.

Er sagt, er habe viel Geld.	Он говорит, что у него (якобы) много денег.
-----------------------------	---

Alle meinen, sie sei zu dumm.	Все считают, что она слишком глупая.
-------------------------------	--------------------------------------

ich habe	ich sei
du habest	du seiest
er habe	er sei
wir haben	wir seien
ihr habet	ihr seiet
sie haben	sie seien

### b) Konjunktiv II

Konjunktiv II wird zur Bezeichnung der Irrealität gebraucht.

Конъюнктив II используется для обозначения нереального действия или условия.

ich war	ich wäre	я был	я был бы
er kam	er käme	он пришёл	он пришёл бы
wir hatten	wir hätten	мы имели	мы имели бы
sie wurden	sie würden	они стали	они стали бы

Ach, wenn mein Vater Millionär wäre! Ах, если бы мой отец был миллионером!

*Aufgabe 8.* Finden Sie in den Texten 3 und 4 alle Konjunktiv-II-Formen und übersetzen Sie sie ins Russische.

*Aufgabe 9.* Träumen Sie gern? Setzen Sie den Satz fort: „Wenn ich viel Geld /Zeit/Zimmer.../ hätte, würde ich... (nach Amerika reisen).“

## 6. Von Verlassungsängsten verfolgt

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Welche Gründe (Ursachen) haben die Ängste der beiden Frauen?
- Was rät ihnen der Psychologe?
- Was können Sie diesen Patienten raten?

Trennungen – egal, ob vom Partner, von den Eltern oder dem geliebten Kind – verändern das Leben und lösen große Ängste aus. Diese muss man überwinden.

*„Mein Leben mit meiner Familie verlief ganz normal. Doch plötzlich ist sie da: die Angst, dass Jan mich verlässt. Jede kleine Verspätung meines Mannes bringt mich in Panik.“*

*Gerda (48)*

„Ich kann nicht einmal sagen, wie es passiert ist. Die Angst kam schleichend. Es begann damit, dass mein Mann Schwierigkeiten mit der Firma hatte. Er arbeitete oft länger, vergass auch mal, mich anzurufen, und auf den seltenen Partys, an denen wir beide teilnahmen, stellte ich fest, dass ich nicht Schritt gehalten habe mit ihm. Jan ist ein intelligenter, gebildeter und interessanter Mann. Doch was habe ich ihm entgegensetzen? Dass ich drei Kinder großgezogen und sie durch die Schule begleitet habe? Das interessiert doch niemanden. Aber mir fällt doch immer öfter auf, wie gut Jan bei anderen Frauen ankommt. Seitdem begleitet mich die Angst, ihn zu verlieren. Und diese Verlustängste beginnen, mein ganzes Leben zu beherrschen!“

*„Tagtäglich habe ich Angst, mein Liebstes, meine Kinder zu verlieren.“*

*Ines (32)*

„Ich habe zwei Kinder von sieben und neun Jahren. Ihr Vater starb bei einem Autounfall. Es hat lange gedauert, aber Eriks Tod habe ich inzwischen überwunden. Doch seit kurzem plagt mich die Angst, dass den Kindern etwas passieren könnte. Ich brauche nur die Sirenen eines Polizei- oder Unfallwagens zu hören, dann geht die Phantasie mit mir durch. Obwohl ich mich wehre, kann ich die Vorstellung nicht verhindern, dass die Kinder auf der Straße liegen. Diese Bilder des Schrek-

kens laufen wie ein Film in meinem Gehirn ab und bringen mich dazu, Hals über Kopf das Haus zu verlassen und nach den Kindern zu sehen. Die Angst, dass etwas passieren könnte, schnürt mir die Luft ab. Ohne meine beiden will ich nicht mehr leben, aber wie soll ich sie vor dem Leben schützen? Mein Verstand sagt mir zwar, dass ich lernen muss loszulassen, doch die Angst ist stärker. Als ich 10 Jahre alt war, starb meine kleine Schwester bei einem Unfall. Ich konnte nicht dafür, aber mich plagen immer noch Schuldgefühle. Ich glaube, dass ich immer noch dafür bestraft werde, indem ich jetzt solche Angst um das Leben meiner Kinder habe.“

Diplompsychologe A. Werding rät:

„Für Gerda ist es wichtig, neues Vertrauen zu ihrem Mann zu fassen. Die Ursache für ihre Ängste könnte in ihrer eigenen Persönlichkeit liegen. Am häufigsten werden die Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl betroffen. Als Kind haben die Eltern die Entscheidungen für Gerda getroffen, jetzt tut es ihr Mann. Sie braucht Zeit, um ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, um es mit Aktivitäten zu füllen, die ihr Freude machen. Außerdem muss man wissen, dass es für Glück keine Garantie gibt. Aber eine Frau kann viel tun, um ihre Partnerschaft zu beleben.“

Ines hat zweimal in ihrem Leben schwere Verluste erfahren, die sie noch nicht verkraftet hat. Die Liebe zu ihren Kindern macht sie verletzlich. Ihr Wunsch nach Sicherheit für ihre Familie wird übergroß. Doch Ines muss lernen, dass man Schicksalschläge nicht steuern kann, dass man das Leben akzeptieren muss, wie es ist, dass die Kinder ihren Weg gehen. Manche Menschen schaffen es allein, andere brauchen eine Gesprächstherapie.“

*Aufgabe 2.* Finden Sie im Text alle Sätze mit Infinitiv-Gruppen und übersetzen Sie sie ins Russische.

*Aufgabe 3.* Sagen Sie anders (Lösungen finden Sie im Text):

Muster: Du musst aufmerksam sein. = Du musst Aufmerksamkeit schenken.

- Die Angst kam leise. \_\_\_\_\_
- Er vergaß manchmal, mit mir zu telefonieren. \_\_\_\_\_

3. Jan ist ein kluger Mann. \_\_\_\_\_
4. Aber ich merke das immer öfter. \_\_\_\_\_
5. Mit Kindern könnte etwas los sein. \_\_\_\_\_
6. Ich kann diesen Gedanken nicht loswerden. \_\_\_\_\_
7. Ich möchte schnell aus dem Haus laufen und Kinder suchen. \_\_\_\_\_
8. Ich fühle meine Schuld. \_\_\_\_\_
9. Der Grund liegt in ihrer Person. \_\_\_\_\_
10. Sie muss ihr Leben aktiv gestalten. \_\_\_\_\_
11. Kein Glück ist garantiert. \_\_\_\_\_
12. Sie wünscht sehr Sicherheit. \_\_\_\_\_

### 7. Es gibt Wege aus dem Gefängnis der Angst

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Beantworten Sie folgende Fragen:

- a) Welches Erlebnis hatte Ly vor vielen Jahren?
- b) Welche Folgen hatte dieses Erlebnis für sie?
- c) Wovor hat Christiane Angst?
- d) Wie kämpft sie gegen die Panik?
- e) Wo liegt der Schlüssel für die Angst von Silvis? Warum?
- f) Welche Phobien kennen Sie noch? Führen Sie Ihre Beispiele an!
- g) Haben Sie einmal eine Panikattacke erlebt?

*Acht Millionen Deutsche leiden unter Furcht und Panikzuständen.*

Es ist jetzt schon viele Jahre her, doch dieses schreckliche Erlebnis muss sich so tief in meinem Unterbewusstsein festgesetzt haben, dass ich noch heute unter den Folgen leide“, sagt *Ly Schramm*. „Ich habe panische Angst vor dem Wasser, bin nicht in der Lage, frei ins Schwimmbad zu gehen oder im Meer zu baden. Ich war damals zwölf Jahre alt. Gemeinsam mit meiner Familie war ich an einem See. Als ich allein im Wasser spielte, näherte sich mir plötzlich ein fremder Mann und drückte meinen Kopf unter Wasser. Ich konnte nicht mehr atmen und rang panisch nach Luft.

Meine Brüder kamen mir sofort zur Hilfe, doch da war ich bereits bewusstlos. Dieser furchtbare Mann konnte unbekannt flüchten“.

Körperlich trug Ly keine Schäden davon, doch seelisch blieben große Wunden. Die besorgten Eltern schickten die Tochter zu einer

Therapeutin, die ihr helfen sollte, das schreckliche Erlebnis besser zu verarbeiten. Aber bei Ly hatte die Therapeutin keinen Erfolg.

„Ich habe immer versucht, meine Panik zu überwinden, ihr ins Gesicht zu schauen“, erzählt Ly weiter.

„Wenn wir unsere Ferien am Meer verbringen, gehe ich trotzdem ins Wasser, obwohl ich nicht schwimme. Treffen mich nur wenige Spritzer Wasser ins Gesicht, steigt sofort die Panik in mir hoch. Ich bekomme dann Schüttelfrost, mein Herz beginnt zu rasen und ich kann nicht mehr regelmäßig atmen – ein furchtbarer Zustand, der mir die Kontrolle über meinen Körper nimmt. Aber man darf nie aufhören zu kämpfen!“



Acht Millionen Deutsche haben Furcht vor dem Wasser, vor Tieren, meiden die Höhe. „Zu dieser Gruppe würde ich mich auch zählen“, sagt *Christiane Müller* aus Frankfurt am Main. „Ich arbeitete abends im Büro und fuhr mit dem Lift in eine andere Etage. Die meisten Kollegen waren schon weg. Der Lift stoppte, aber die Tür öffnete sich nicht. Ich merkte sofort, wie mein Herz zu rasen begann, und schnappte hektisch nach Luft. Ich rief laut um Hilfe.

Als endlich jemand kam, empfand ich die Situation als peinlich, da ich so hysterisch geschrien hatte. Doch in diesem Moment konnte ich nicht anders. Und jetzt in solchen Momenten (z.B. im Lift oder in der U-Bahn) setzt bei mir die Vernunft aus und die Angst ein. Doch ich versuche, ruhig zu atmen und mir bewusst zu machen, dass alles gut geht.“

Prinzipiell ist die Angst ein natürliches Gefühl, das uns davor schützt, unnötig in Gefahr zu geraten. Bedenklich wird sie, wenn sie zur Krankheit wird.

Das bekannte deutsche Sprichwort „Die Angst frisst die Seele auf“ beschreibt sehr gut das Wesen einer solchen Erkrankung. Im Extremfall erfasst die Furcht das gesamte Leben und kann dazu führen, dass der Kranke sich komplett isoliert.

*Silvis Bärwald (41)* erzählt: „Ich ging in einen Supermarkt, bekam plötzlich Herzrasen und Schweißausbrüche. Mir wurde schwindelig. Ich rannte aus dem Geschäft, da ich dringend an die frische Luft musste. Solche Attacken kehrten immer wieder in jedem engen Raum. Nach der ärztlichen Untersuchung stand es aber fest, dass ich organisch vollkommen gesund war. Nach einer wahren Mediziner-Odyssee riet mir ein Arzt zu einer Psychotherapie. Ich ging in eine psychosomatische Klinik. Dort wurde meine Vergangenheit aufgearbeitet.

Endlich fand ich den Schlüssel für meine Ängste. Er war tief in meiner Kindheit verborgen. Als kleines Kind hatten mich meine Eltern in ein Heim abgeschoben. Dieser Vertrauensverlust brodelte in mir immer wieder hoch. In vielen Gruppen- und Einzelgesprächen habe ich gelernt, durch diese Angst hindurchzugehen. Es gibt noch viele Momente, wo ich kämpfen muss. Aber nur so kann ich diese Panik Stück für Stück besiegen. Und dank der Hilfe der geschulten Mediziner sehe ich endlich das Licht am Ende des Tunnels.“

#### *Was die Psychologen dazu raten.*

Zu den meistverbreiteten Ängsten zählt die Klaustrophobie (Angst vor engen Räumen). Die Furcht vor weiten Plätzen heißt Agoraphobie. Die Symptome beider Krankheiten sind Schüttelfrost, Schweißausbrüche oder Magenschmerzen. Die Patienten haben ihren Körper nicht mehr unter Kontrolle, bekommen Panikattacken.

#### *So können Sie sich helfen:*

1. Treiben Sie Ausdauersport (Jogging, Schwimmen, Radfahren). Auch Entspannungskurse (Yoga, autogenes Training) sind ideal.
2. Machen Sie täglich folgende Atemübung, die Sie im Notfall anwenden können. Finden Sie Ihre persönliche Formel, z.B.: „Ich bin ganz ruhig, habe keine Angst.“ Legen Sie die Hand auf den Bauch und atmen

Sie ganz ruhig. Beim Ausatmen durch die Nase sprechen Sie in Gedanken diese Worte.

3. Wenn Angstgefühle in Ihnen hochsteigen, sagen Sie zu sich selbst laut „Stopp!“ oder kneifen Sie sich. So setzen Sie sich ein deutliches Signal.

4. Loben Sie sich, wenn Sie trotz Ihrer Furcht etwas geschafft haben.

5. Stellen Sie sich keine unrealistischen Dinge vor (Wenn ich auf den Balkon gehe, stürzt er ein!) Besser denken Sie: „Alles wird gut, nichts passiert!“

6. Um Panikattacken zu vermeiden, muss die Ursache gefunden werden. Die Patienten üben in einer speziellen Verhaltenstherapie, wie sie aus dem Teufelskreis ihrer Ängste ausbrechen.

7. Ein Großteil leidet unter einer so genannten Sozialangst. Diese Menschen befürchten, sich in der Öffentlichkeit lächerlich zu machen. Sie vermeiden Reden, Vorträge, gehen nicht auf Partys. In einfachen Rollenspielen kann man diesen Kranken in kurzer Zeit helfen.

8. Ängste sind nicht erblich. Die Ursachen sind in erster Linie traumatische Ereignisse oder Stresssituationen. Steht man z.B. am Arbeitsplatz unter starkem Druck, erhöht sich die Gefahr einer Angsterkrankung.

#### **Wörter**

Ursache, die – причина

erblich – наследственный

*Aufgabe 2.* Versetzen Sie sich in die Rolle von Ly Schramm oder von Silvis Bärwald. Erzählen Sie ihre Lebensgeschichte aus der „Ich“-Perspektive (от первого лица). Beginnen Sie die Geschichte so:

Ich bin Silvis, geboren am..... in..... Meine Eltern haben/waren..... Als ich ..... Jahre alt war,.....

*Aufgabe 3.* Verfassen Sie in Gruppenarbeit 8 Punkte, wie man sich helfen kann und sagen Sie: welchen Punkt finden Sie am wichtigsten, gar nicht wichtig?

Aufgabe 4. Was passt zusammen? Bilden Sie die Wortpaare!

Panik	setzen
nach Luft	ausbrechen
Erlebnis	finden
in Gefahr	besiegen
zu einer Psychotherapie	geraten
den Schlüssel	bekommen
aus dem Teufelskreis	sein
im Meer	baden
weg	verarbeiten
Herzrasen	ringen
ein Signal	raten



Aufgabe 5. Bilden Sie Sätze mit diesen Wortpaaren.

## 8. Warum klauen Stars?

Aufgabe 1. Lesen Sie den Text und beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Ist Winona arm?
- Warum klaut sie?
- Wie verstehen Sie „emotionale Wüste“?
- Haben Sie sich einmal unsterblich verliebt?
- Haben Prominente in Russland auch andere Spielregeln? Warum?
- Welche Ersatzhandlungen kennen Sie noch?
- Enttäuschen uns oft unsere Promis?

*Arme Winona! Beim Laden-Diebstahl ertappt.  
Dabei hatte sie doch alles: Geld, Ruhm, Erfolg.  
Oder vielleicht doch nicht?*

Die 31-jährige hatte spontan ein Paar Gucci-Kleider mitgehen lassen, 5 560 \$ wert. Sie kassiert mindestens fünf Millionen Dollar pro Film. Hat sie es also nötig zu klauen? Wohl kaum. Die Gründe liegen tiefer. Kriminologe Hans-Jürgen Kerner: „Klauen kann eine Ersatzhandlung sein, mit der Konflikte und Spannungen abgebaut werden.“ Und tatsächlich ist das Leben der engelgleichen Winona eine emotiona-

le Wüste. Erfolg im Job, Pech mit den Männern: 1990 verliebte sie sich unsterblich in Johnny Depp. Winona bleibt ein gebrochenes Herz und der Griff zu Schlafmitteln. Danach wurde sie einsam. Winona flüchtet sich



in Drogen: Schlafmittel und immer wieder starke Schmerzmittel. Bei ihrer Verhaftung hatte sie so viele Kapseln, Tabletten und Tropfen bei sich, dass man einen Elefanten damit hätte ruhig töten können. Zwischen 1996 und 1998 war sie bei über 20 Ärzten, holte sich mehr als 40 Rezepte. Der Richter war gnädig: 10 000 \$ Geldstrafe und 480 Stunden gemeinnützige Arbeit. Hoffen wir, dass sie glücklich wird – und beim nächsten Einkauf brav die Kreditkarte zückt.

### Kommentar

*Der Psychologe Stephan Lerner:* Stars testen ihre Grenzen.

Dieses Verhalten geschieht unbewusst. Oft ausgelöst von einem Selbstverständnis, dass für Prominente andere Spielregeln gelten als für die allgemeine Person. Gleichzeitig wird nach den eigenen Grenzen gesucht. Wie weit kann ich gehen? Wer seine Grenzen kennt, wird innerlich ruhiger, denn er hat das Gefühl, seine Identität gefunden zu haben. Ein letzter Grund für das Klauen ist natürlich der Kick dabei.

*Der Moral-Theologe Stephan Ernst:* Promis sind nicht perfekt.

Prominente sind Menschen wie du und ich. Was sie hervorhebt, ist die Aufmerksamkeit, die ihnen die Presse schenkt. Lässt der normale Bürger was mitgehen, interessiert das wenig. Erst bei einem Star wird die Sache zum Skandal. Vielleicht sind das die hohen Ideale, die viele an ihre Idole projizieren. Je höher der Anspruch an Ehrlichkeit, desto größer die Enttäuschung, wenn der Promi dem nicht entspricht.

*Der Kriminologe Hans-Jürgen Kerner:* Klauen als Stressabbau.

Frauen sind besonders gefährdet. Bei ihnen kann Klauen eine Ersatzhandlung sein, mit der unbewusst innere Konflikte und Spannungen aus anderen Bereichen (Partnerschaft, Familie, Beruf) abgebaut werden. Es hat eine Art Blitzableitereffekt.

Zeichen dafür: die Kleider, die gestohlen wurden, sind von der Sorte, die schon im Schrank hängt. Oder sie bleiben ungetragen...

### Wörter

Gucci-Kleider – одежда фирмы Гуччи  
 Prominente, der (Promi) – знаменитость  
 klauen – красть  
 Kick, der – особое удовольствие  
 Nerven kitzeln – щекотать нервы  
 Blitzableiter, der – громоотвод

### Lexik: Phraseologische Ausdrücke

Es gibt im Deutschen phraseologische Ausdrücke, das heißt Wortgruppen, die eine bildliche Bedeutung haben und nicht Wort für Wort übersetzt werden.

wie ein Wasserfall reden	болтать без умолку
jemand hat Schwein	везёт кому-либо
wie ein Blitz aus heiterem Himmel kommen	явиться как гром среди ясного неба
wie Hund und Katze leben	жить как кошка с собакой
zum alten Eisen gehören	быть старой развалиной
die Flinte ins Korn werfen	сдаваться без боя
Hals über Kopf laufen	бежать сломя голову
im Teufelskreis sein	находиться в замкнутом кругу
j-m den Wind aus den Segeln nehmen	перекрыть кислород кому-либо

*Aufgabe 2.* Suchen Sie in den Texten 2, 3, 4 phraseologische Ausdrücke und übersetzen Sie sie ins Russische.

Führen Sie Ihre Beispiele an.

Versuchen Sie es, diese Phraseologismen ins Russische zu übersetzen.

### Grammatik: Doppelkonjunktionen

<b>je.....desto</b>	чем...тем...
<b>weder.....noch</b>	ни...ни....
<b>nicht nur.....sondern auch</b>	не только...но и...
<b>bald.....bald</b>	то...то.....
<b>entweder....oder</b>	или...или (либо... либо)
<b>zwar ...aber</b>	хотя... однако
<b>sowohl... als auch (wie)</b>	как... так и

Beispiel: Entweder gehst du zum Psychotherapeut, oder wirst du geisteskrank.

Либо ты идёшь к психотерапевту, либо ты станешь душевнобольным.

*Aufgabe 3.* Finden Sie Sätze mit Doppelkonjunktionen im Text, übersetzen Sie sie ins Russische und führen Sie Ihre Beispiele an.

*Aufgabe 4.* Finden Sie im Text Äquivalente für folgende Wörter und Wendungen:

По меньшей мере, ангелоподобный, милостивый, происходит бессознательно, внутренне спокойный, знаменитости, особенно подвержены, замещающее действие, громоотвод, снимать напряжение, снотворное, убить слона, знает свои границы, остаются непоношеными, снятие стресса, снотворное, увести пару платьев, тем большее разочарование.

### 9. Wenn die Chemie nicht stimmt

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text und fassen Sie ihn mit eigenen Worten zusammen.

Sie hatte ein schiefes Lächeln und Kuhaugen. Ihre Stimme war schrill, ihre Kleidung bunt. Sie kam aus der Provinz und demonstrierte jeden Tag voller Naivität ihr Glück, endlich bei einer richtigen Zeitung zu sein. Es ging mir auf die Nerven, wie sie telefonierte, wie sie dabei lachte. Ich mochte nicht, wie sie ihr Brötchen aß. Anderen machte das nichts aus, sie fanden die neue Kollegin sogar richtig nett. Aber für

mich war nur ihre Anwesenheit eine Attacke auf mein psychisches und physisches Wohlbefinden.

Spontane Abneigung trifft uns genau so unschuldig wie Liebe auf ersten Blick. Der Krieg der Gefühle tobt auf allen Plätzen, an denen zusammen gelebt und gearbeitet wird. Da fliegen unsichtbare Blitze durch Büros und Kantinen, imaginäres Gas tötet Nachbarschaft und Familientreffen.

„Oft hassen wir an anderen, was wir an uns selbst nicht mögen,“ sagt Matthias Burisch vom Psychologischen Institut der Hamburger Universität.

Andere Gründe für kühle Zurückhaltung können in der Vergangenheit eines Menschen liegen. Maria, eine erfolgreiche Werbefachfrau, die die Lehrerin ihrer Tochter zu Hause empfängt, erzählt: „Schon als die Frau in der Tür stand, hatte ich den Impuls, sie schon wieder zuzuschlagen. Das war diese Sorte Frau, die ich noch nie vertragen konnte – dieser siegesgewisse, selbstherrliche Typ, der immer alles besser weiß. Ihre aufrechte Haltung und ihr Blick erinnerte Maria an eine strenge, herrschsüchtige Lehrerin, unter der sie als Kind gelitten hatte. Und ihre Wut über Demütigungen und Verletzungen traf ein ahnungsloses Opfer.“

Ist der Hassprozess erst einmal entfacht, gibt es kaum noch ein Zurück zum gerechten Umgang. Die Kommunikation ist massiv gestört, sinnvolle Zusammenarbeit blockiert.

Seitdem klar ist, dass Erregungszustände wie Liebe und Stress im Speichel, im Blut und im Schweiß nachweisbar sind, werden Animositäten zwischen Menschen gern mit chemischer Unverträglichkeit verglichen, mit Elementen, die sich je nach Beschaffenheit abstoßen, explodieren oder eine friedliche Verbindung miteinander machen.

„Die Auslöser für scheinbar unerklärliche Abneigung liegen meist in unseren Erinnerungen vergraben,“ sagt Dr. Eva Wodlarek. Wir übertragen einmal Empfundenes, Gehörtes, Gesehenes auf eine neue Person, ohne dass es uns bewusst ist. Ein Sprachfehler, ein Körpergeruch, die Form der Ohren – Kleinigkeiten, die etwas in uns ansprechen und die dazugehörigen schlafenden Gefühle aufwecken. Begegnungen dieser Art warten auf uns jederzeit und überall.

Brigitte, 10/ 2001

## Wörter

Animosität, die – неприятие, враждебность

forsch – грубый, дерзкий

toben – бушевать

Speichel, der – слюна

Schweiß, der – пот

*Aufgabe 2.* Beantworten Sie die folgenden Fragen.

- Kann man Ihrer Meinung nach persönliche Antipathien bei sich selbst oder bei anderen beeinflussen?
- Wie gehen Sie selbst damit um? Begründen Sie Ihre Meinung und nennen Sie Beispiele.

*Aufgabe 3.* Erklären Sie die Wörter nach ihrer Bedeutung im Text mit synonymen Wendungen:

- jemandem auf die Nerven gehen \_\_\_\_\_
- eine gestandene Werbefachfrau \_\_\_\_\_
- jemanden nicht vertragen können \_\_\_\_\_
- ein selbstherrlicher Typ \_\_\_\_\_
- ein frecher Blick \_\_\_\_\_
- Animositäten \_\_\_\_\_
- schlummernde Gefühle \_\_\_\_\_

*Aufgabe 4.* Ergänzen Sie die richtigen Präpositionen:

- Sie kam .....der Provinz und demonstrierte ihr Glück, .....der richtigen Zeitung zu sein.
- Es ging mir ..... die Nerven, wie sie telefonierte.
- Ihre bloße Anwesenheit war eine Attacke .....mein Wohlbefinden.
- Oft hassen wir..... anderen, was wir ..... uns selbst nicht mögen.
- Andere Gründe ..... kühle Zurückhaltung können ..... der Vergangenheit des Menschen liegen.
- Ihr forscher Blick erinnerte Maria ..... eine Lehrerin, .....der sie als Kind gelitten hatte.
- Animositäten..... Menschen werden gern ..... chemischer Unverträglichkeit verglichen.
- Die Auslöser ... unerklärliche Abneigung liegen ..... unseren Erinnerungen vergraben.

*Aufgabe 5.* Ergänzen sie die richtigen Verben.

1. Ich \_\_\_\_\_ nicht, wie sie ihr Brötchen kaute.
2. Die anderen \_\_\_\_\_ die neue Kollegin richtig nett.
3. Spontane Abneigung \_\_\_\_\_ uns wie Liebe auf den ersten Blick.
4. Man muss über seinen eigenen Schatten \_\_\_\_\_.
5. Ist der Hassprozess einmal \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ es kaum noch ein Zurück.
6. Das sind Winzigkeiten, die in uns etwas ansprechen und schlummernde Gefühle \_\_\_\_\_.

## 10. Krieg der Geschwister

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Fassen sie den Inhalt des Textes mit eigenen Worten zusammen.

Der eine, ein Mann von fantastischer Frömmigkeit, widmete sein Leben Gott und der Obrigkeit. Schon als Teenager übte er sich in Pflichtbewusstsein und Sittenstrenge. Nichts lag ihm ferner als Frivolität oder ungezügelter Lebensfreude. Der andere, ein Spötter und Freigeist, zeigte weder vor weltlichen noch vor geistigen Autoritäten Respekt. Elf Monate saß er in der Bastille, zeitlebens attackierte er mit Witz die katholische Kirche. Mit dem ungleichen Geschwisterpaar Armand und Francois Arouet ( Francois wurde bekannt unter dem Schriftstellernamen Voltaire) beschäftigten sich Historiker und Psychologen seit mehr als zwei Jahrhunderten.

Frank Sulloway, Wissenschaftler an MIT (Massachusetts Institute of Technology), glaubt das Rätsel gelöst zu haben. Schon in der Kindheit hätten sich die feindlichen Geschwister konsequent auseinander entwickelt. Im erbitterten, lebenslangen Widerstand gegen Armand, den Erstgeborenen, sei der kleine Francois nach und nach zu dem großen Voltaire herangereift.

Der Wissenschaftler untersuchte anhand von 10 000 Lebensläufen aus 500 Jahren den Einfluss des Ranges in der Geburtenfolge auf die Charakterentwicklung des Menschen. Nichts, so ist das eindeutige Ergebnis der Untersuchungen des eingefleischten Darwinisten, prägt den menschlichen Charakter ähnlich, wie das immer von Rivalität bestimmte Verhältnis zu den eigenen Geschwistern.

Wie die Jungen im Tierreich, für die der Kampf um elterliche Fürsorge oft über Leben und Tod entscheidet, so streiten sich auch die Menschenkinder um die Gunst der Alten, wobei sich Erstgeborene und Nachzügler unterschiedlicher Methoden bedienen. Erstgeborene entwickeln nach der Ankunft von Geschwistern ein autoritäres Machtverhalten. Da sie, früher im Alleinbesitz der Elternliebe, jetzt mit Jungen konkurrieren müssen, neigen sie zu Eifersucht, Rachegefühlen und plötzlichen Gewaltausbrüchen, entwickeln aber gleichzeitig Eigenschaften wie Disziplin und Verantwortungsbewusstsein.

Spät geborene müssen im Wettstreit um die Zuwendung der Eltern ihre Talente entfalten, die die älteren Geschwister nicht hatten. Das macht sie kreativ und immer offen für neue Experimente. Dabei bleiben sie meist freundlich und friedlich, denn als die körperlich schwächsten in der Familie haben sie gelernt, gewaltsame Konfrontationen zu meiden. Sie ziehen Kompromisse vor und tendieren im Streit zum persönlichen Ausgleich. Andererseits entwickeln sie einen hoch empfindlichen Gerechtigkeitsinn, der sie leicht in den Protest treibt. Sie werden sanfte Widerständler, die sich vor allem in der Politik zwischen den Fronten wieder finden.

Also der Kampf der Revolution tobt schon in der Familie und die Technik im Geschwisterkampf modelliert und festigt das Persönlichkeitsprofil.

### Wörter

Respekt, der – уважение  
Rivalität, die – соперничество  
konsequent – последовательно  
Gunst, die – милость, благосклонность  
Rachegefühl, das – чувство мести  
Gerechtigkeitsinn, der – чувство справедливости

*Aufgabe 2.* Erklären sie die Wörter nach ihrer Bedeutung im Text mit synonymen Wendungen.

1. übte sich \_\_\_\_\_
2. nichts lag ihm ferner \_\_\_\_\_
3. ungezügelter Lebensfreude \_\_\_\_\_
4. eingefleischter Darwinist \_\_\_\_\_

5. prägt den Charakter \_\_\_\_\_  
6. tendieren im Streit \_\_\_\_\_

*Aufgabe 3.* Ergänzen Sie die fehlenden Präpositionen:

- ..... erbitterten Kampf ..... Armand, den Erstgeborenen, sei der kleine Francois nach und nach..... dem großen Voltaire herangereift.
- Wie die Jungen ..... Tierreich, .....die der Kampf .....elterliche Fürsorge oft .....Leben und Tod entscheidet, so streiten auch die Menschenkinder....die Gunst der Alten.
- Sie ziehen Kompromisse vor und tendieren ..... Streit..... persönlichen Ausgleich.

*Aufgabe 4.* Ergänzen sie die fehlenden Verben:

- Schon als Teenager ..... er sich in Pflichtbewusstsein und Sittenstrenge.
- Nichts .....ihm ferner als Frivolität oder ungezügelter Lebensfreude.
- Der andere, ein Spöttler und Freigeist, ..... weder vor weltlichen noch vor geistigen Autoritäten Respekt.
- Erstgeborene ..... nach der Ankunft von Geschwistern ein autoritäres Machtgehabe.
- Da sie, einst im Alleinbesitz der Elternliebe, nun mit Jungeren .....müssen, .....sie zu Eifersucht und Rachegelesten.
- Ein Rüstungswettlauf der Evolution .....also im Schoß der Familie.

*Aufgabe 5.* Nehmen Sie Stellung zum Fazit des Artikels: „Ein Rüstungslauf der Evolution tobt im Schoß der Familie und die jeweils angewandte Technik im Geschwisterkampf modelliert und festigt das Persönlichkeitsprofil.“

Begründen Sie Ihre Meinung.

*Aufgabe 6.* Welche Eigenschaften sind in Ihrem Beruf wichtig?

*Aufgabe 7.* Erklären Sie die folgenden Verhaltensweisen mit Ihren eigenen Worten.

Zehn Verhaltensweisen, die Mitarbeiter bei ihren Chefs besonders nerven:

1. Bevormundung \_\_\_\_\_
2. Geheimniskrämerei \_\_\_\_\_
3. Entscheidungsschwäche \_\_\_\_\_
4. Unberechenbarkeit \_\_\_\_\_
5. Sprunghaftigkeit \_\_\_\_\_
6. Taube Ohren \_\_\_\_\_
7. Innovationsscheue \_\_\_\_\_
8. Misstrauen \_\_\_\_\_
9. Besserwisserei \_\_\_\_\_

*Aufgabe 8.* Nennen Sie positive Verhaltensweisen, die Ihrer Meinung nach einen guten Chef auszeichnen.

## KAPITEL IV Mann und Frau

### 1. Männer

*Das Lied von Herbert Grönemeyer*

1. Männer nehmen in den Arm,  
Männer geben Geborgenheit,  
Männer weinen heimlich,  
Männer brauchen viel Zärtlichkeit.  
Männer sind so verletzlich,  
Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich.
  2. Männer kaufen Frauen,  
Männer stehen ständig unter Strom,  
Männer baggern wie blöde,  
Männer lügen am Telefon.  
Männer sind allzeit bereit,  
Männer bestechen durch ihr Geld und ihre Lässigkeit.
- Refrain: Männer haben es schwer, nehmen es leicht,  
Außen hart und innen ganz weich,  
werden als Kind schon auf Mann geeicht,  
Wann ist ein Mann ein Mann? Wann ist...
3. Männer haben Muskeln,  
Männer sind furchtbar stark,  
Männer können alles,  
Männer kriegen Herzinfarkt.  
Männer sind einsame Streiter,  
müssen durch jede Wand, müssen immer weiter.
- Refrain.
4. Männer führen Kriege,  
Männer sind schon als Baby blau,  
Männer rauchen Pfeife,  
Männer sind furchtbar schlau,  
Männer bauen Raketen,

- Männer machen alles ganz genau.  
Wann ist ein Mann ein Mann? Wann ist...
5. Männer kriegen keine Kinder,  
Männer kriegen dünnes Haar,  
Männer sind auch Menschen,  
Männer sind etwas sonderbar.  
Männer sind so verletzlich,  
Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich.
- Refrain.

Herbert Grönemeyer, www.laut.de

### Wörter

baggern – активно флиртовать, ухаживать за кем-либо  
blöde – глупый, сумасшедший  
bestechen – подкупать  
auf Mann eichen – воспитывать в мужском духе  
verletzlich – ранимый

- Aufgabe 1.* Lesen Sie den Liedtext und beantworten sie die folgenden Fragen:
- a) Wie sind die Männer im Lied? Stark? Schwach? Begründen Sie Ihre Meinung.
  - b) Wie sind die Männer in Russland? Auch so? Diskutieren Sie in der Gruppe!
  - c) Wie stellen Sie sich ihren idealen Mann / Frau vor?
  - d) Welche Zeilen im Text finden Sie richtig? falsch?

*Aufgabe 2.* Finden Sie Antonyme zu den Adjektiven aus den Liedtext:

schwer \_\_\_\_\_  
hart \_\_\_\_\_  
stark \_\_\_\_\_  
schlau \_\_\_\_\_  
dünn \_\_\_\_\_  
blöde \_\_\_\_\_  
verletzlich \_\_\_\_\_

*Aufgabe 3.* Übersetzen Sie dichterisch den Liedtext ins Russische.

## 2. Männer und Frauen

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text.

### *Unterschiede im Verhalten*

#### **I. Bei den Gesprächen**

1984 haben Fern Johnson und Elisabeth Aries in einer Untersuchung herausgefunden, dass amerikanische Frauen für sich persönlich die Gespräche mit Frauen viel wichtiger finden als amerikanische Männer die Gespräche mit Männern. Bei Treffen mit Freundinnen bevorzugten die befragten Frauen unterschiedlichen Alters das Reden über persönliche Probleme, über eigene Erfahrungen und das Einholen von Bestätigung. Als bestätigend wird empfunden, wenn andere Frauen ähnliche Probleme kennen. Den Gesprächen wird eine therapeutische Funktion beigemessen. Man kommt sich näher, wenn man über Schwächen spricht. Wichtig ist, dass nicht nur eine Frau über ein Problem erzählt, sondern dass alle in der Gruppe darüber sprechen. Wenn eine Frau über Schlafstörungen redet, erzählen die anderen, wie es war, als sie mal welche hatten usw. Sie machen damit deutlich: dein Problem ist eines von uns. Das spielt in Männergruppen keine wesentliche Rolle. Wenn ein Mann über ein Problem erzählt, reagieren die anderen Männer kaum damit, dass sie auch über ein Problem erzählen, sondern sie geben konkrete Ratschläge. Der Hörer wird zum Experten für die Lösung des Problems und liefert dem Sprecher eine kleine Lektion dazu. Probleme spielen unter Männern tendenziell eine andere Rolle und werden anders behandelt. Männer lösen Probleme, Frauen teilen sie. Viele Männer haben eine Abneigung gegen das Reden über Probleme, die man sowieso nicht lösen kann. Frauen kultivieren das Reden über Probleme, denn gerade dadurch wird der Zusammenhalt der Freundinnen bestätigt. Es war gar nicht entscheidend, dass die Probleme gelöst werden.

#### **Wörter**

bevorzugen – предпочитать  
 das Einholen von Bestätigung – получение подтверждения своим мыслям  
 Schwäche, die – слабость  
 lösen – решать  
 teilen – делить

*Aufgabe 2.* Entscheiden Sie, ob diese Aussagen dem Textinhalt entsprechen.

	ja – nein
1. Amerikanische Frauen finden für sich persönlich die Gespräche mit Frauen sehr wichtig.	
2. Amerikanische Männer finden für sich persönlich die Gespräche mit Männern auch sehr wichtig.	
3. Amerikanische Männer sprechen im Freundeskreis sehr gern über persönliche Schwächen und eigene Erfahrungen.	
4. Die Frauen meinen, die Gespräche mit guten Freundinnen sind die beste Therapie.	
5. Ein Gruppengespräch ist für die Männer sehr wichtig: der eine erzählt über ein Problem, die anderen erzählen über die gleichen Probleme.	
6. Die Männer sprechen miteinander, um Probleme zu lösen. Sie geben konkrete Ratschläge.	

#### **II. Beim Einkaufen**

##### Einkaufsbummel ohne Ziel:

Ein Einkaufsbummel ohne besonderes Ziel oder zeitliche Begrenzung wird von Frauen als sehr spannend, von Männern aber als äußerst stressig empfunden.

##### Wie lange man einkaufen kann:

Das Verhalten von Männern und Frauen in Geschäften ist äußerst interessant. Eine halbe Stunde ziellosen Einkaufens ist Maximum, was ein Mann verkraftet. Eine Frau kann einen mehrstündigen Einkaufsbummel als Vergnügen empfinden.

##### Warum man neue Kleidung anprobiert:

Sie sieht ein Kleid und stellt sich gleich vor, wie sie in ihm aussieht. Sie probiert es an, freut sich an seiner Schönheit, hängt dann das Kleid zurück und hat ein tolles Erlebnis gehabt. Der Mann aber probiert einen Anzug nur dann, wenn er einen neuen braucht.

##### Welche Ziele man beim Einkaufen hat:

Frauen bemühen sich, Geld zu sparen, und wählen Sonderangebote. Zweifellos freuen sich auch Männer über ein Schnäppchen bei Sonderangeboten. Beim Einkaufen im Lebensmittelgeschäft ist sein Ziel, Essen zu besorgen. Die Frau aber will dabei noch sparen.

*Aufgabe 3.* Lesen Sie den Text und schreiben Sie Schlüsselwörter zum unterschiedlichen Verhalten von Mann und Frau heraus:

Männer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Frauen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Wörter

- r Einkaufsbummel – прогулка по магазинам
- verkräften – справиться с чем-либо, выдержать
- s Sonderangebot – распродажа уценённых товаров
- s Schnäppchen – удачная покупка по недорогой цене

*Aufgabe 4.* Schreiben Sie Stichwörter aus dem Text heraus. Geben Sie den Inhalt des Textes mit Hilfe der Stichwörter wieder.

### 3. Liebeskrank

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text und füllen Sie die Lücken aus.

#### *Verliebte leben gefährlich*

Liebeskr--theit ist nach Ansicht bri--scher Psycho--gen ein ernst zu nehm--des Leiden und ni--t nur eine ro--ntische Verirrung. Verliebth--t wird im Ki-- und Mus-- oft mit Verrückth--t in Verbindung gebracht. In Wahrheit h--en viele liebeskr--ke M--schen psychi---e Prob--me und brauchen Hilfe. Das sind Leute, die mit d-- Intensität der Lie-- nicht umgehen kö--en, vor Verliebth--t aus dem Gleichgewicht gerat-- oder weil ihre L--be zurückgewiesen wird. Typische Symp--me sind Depres--onen, manische Anfälle oder Zwangshandlung--, wie das ständige Kont--llieren der E-Mails. Schwere Fälle von L--beswahn könn-- sogar zum Selb--mord führen. Medi--ner fordern, Liebeskr--theit wie jedes andere Leiden diag--stizier-- und behandel- zu lassen.

Vitamin DE, 24/2005

*Aufgabe 2.* Beantworten Sie die folgenden Fragen zum Text:

- 1) Ist die Liebe Ihrer Meinung nach ein Leiden? Eine Krankheit?
- 2) In welchem Fall brauchen verliebte Menschen Hilfe?
- 3) Wie sind die typischen Symptome der Verliebtheit?
- 4) Was kann zu einem Selbstmord führen?

### 4. Verliebt, verlobt, verheiratet

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Beantworten Sie die folgenden Fragen:

- a) Gibt es ideale Männer? Frauen?
- b) Wie sind die Kriterien für eine Traumfrau/ Traummann?
- c) Welche Charaktereigenschaften der Frauen sind für Männer wichtig?

*Was Studenten vom anderen Geschlecht halten?*

*Was entscheidet darüber, ob Mann und Frau ihr Leben gemeinsam verbringen?*

Insgesamt 40 Frauen und 40 Männer wurden befragt. Die Antworten sind von „A“ wie amüsan bis „Z“ zynisch. Die Mädchen sind sensibler und romantischer als Männer. Laut einer Umfrage unter Studenten hängen sowohl Männer, als auch Frauen nicht nur an Klischees – sie sind auch Realisten. 65 % des männlichen und 60 % des weiblichen Geschlechts glauben zwar nicht daran, ihren idealen Partner zu finden. Aber viele sind überzeugt, dass er oder sie irgendwo auf der Erde lebt.

Aber was suchen die Heiratslustigen eigentlich? Der Mann will gar nicht mehr der Klügere sein! 80 % der Männer gaben an, eine kluge und intelligente Partnerin würden sie nicht nur ertragen, sondern auch sich gerne wünschen. Es kam jedoch auch die Antwort: „Gibt es klügere Frauen? Habe ich nie getroffen!“

Frauen hingegen sind radikaler: 97 % glauben, der Mann müsse einfach klüger sein. Eine weitere Überraschung: Männer schätzen gerade die „inneren“ Werte: Ehrlichkeit und Fähigkeit, ein interessantes Gespräch zu führen. Und was Männer absolut brauchen: Anerkennung. Wenn er etwas Gutes tut und sie nicht dankbar ist, wird er das nie wiederholen. Um das Frauenherz zu erobern, braucht der Mann nicht viel Fantasie haben: kleine Geschenke kommen gut an, besonders Blumen.

Der große Magnet für Männer sind die weiblichen Augen. An zweiter Stelle wurden Figur und Wangenrübchen genannt. Frauen sind direkter: Erst gucken sie auf seinen Hintern (39 %), dann ins Gesicht. Abstoßend finden die Damen, wenn er schmutzig, dumm und zu direkt ist. Männer können es gar nicht leiden, wenn sie zu einladende Avancen macht, raucht oder flucht.

Marina Tschegljakowa , MDZ, 4/ 2005

*Aufgabe 2.* Füllen sie die Tabelle mit den Wörtern aus dem Text aus:

<u>Die ideale Frau muss haben/sein:</u>	<u>Der ideale Mann muss haben/sein:</u>

*Aufgabe 3.* Finden Sie im Text Adjektive in Komparativ-Formen.

*Aufgabe 4.* Finden Sie im Text Internationalismen für deutsche Wörter:

Muster: Freund – Partner

Spöttisch, feinfühlig, träumerisch, Vorurteil, nicht langweilig, völlig, Anziehungspunkt, Gestalt, Angebot, Vorstellungskraft.

*Aufgabe 5.* Füllen Sie die Lücken im Text aus.

*Heiraten ist in.*

*Die Jugend setzt wieder auf die Ehe*

Ehe und Partnerschaft sind für Jugendliche der Schlüssel zum Glück. Dies ergab eine neue Studie, bei der Gymnasialschüler zum Thema befragt wurden. Trotz steigender Scheidungsraten stehen 80% der Befragten an die Ehe noch im hohen Anspruch, ein Leben lang zu halten. Partnerschaft bedeutet für Teenager Treue, Geborgenheit und die Erfüllung des Lebensglücks. Geld und Prestige halten sie für weniger wichtig.

Vitamin DE, 24 – 2005

## 5. Ehe mit 18?

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Beantworten Sie die folgenden Fragen:

- Warum träumen viele Jugendliche in Russland von einer Ehe?
- Warum haben junge Leute in Deutschland Angst vor der Heirat?
- Was ist die „wilde Ehe“ und warum ist sie so populär?
- Warum steigt die Zahl alleinerziehender Mütter?

Lieber zweimal messen und einmal schneiden. Das Heiraten ist für viele ein „romantischer Akt“, der die Liebe zu einem „ewigen Bund“ werden lässt. Und erst die Hochzeit! Sie verleiht der Liebe einen Hauch von märchenhaften Gefühlen.

Die Scheidungsstatistiken aber zeigen, dass das harmonische eheliche Zusammensein nicht lange hält. Mit den ersten Tagen ist auch die Märchenhaftigkeit der Ehe erschüttert. Was sind die Gründe dafür?

Die meisten Jugendlichen träumen davon: sie glauben, die „wahre Liebe“ gefunden zu haben und wollen diese Tatsache für immer und ewig festhalten. Die Ewigkeit der wahren Liebe beträgt dann einige eheliche Monate oder höchstens ein eheliches Jahr.

Die anderen wollen weg von zu Hause. Weg von den Eltern, die das Leben der „großgewordenen“, aber noch pubertierenden Jugendlichen unangenehm machen. Dieser Grund ist verständlich: Jeder wollte mal gegen die Eltern rebellieren. Aber ist das Heiraten ein Akt des Protests gegen die Eltern oder eine Kapitulation vor sich selbst? Ist es nicht besser, mit den Freunden eine WG zu gründen? Dann wird man auch selbständig. Die durch die Ehe gewonnene Selbständigkeit platzt schnell wie eine Seifenblase.

Für viele Mädchen soll der schönste Tag im Leben die Hochzeit sein: ein wunderschönes Kleid, viele Blumen und natürlich der Traummann. Aber warum heiraten die Deutschen immer seltener?

Die Psychologen glauben, dass junge Leute in Deutschland Angst vor der Heirat haben. Sie fürchten sich besonders davor, dass sie merken, doch nicht den Traummann oder die Traumfrau gefunden zu haben. So wird jede dritte Ehe in Deutschland geschieden. Doch es geht auch anders: Jedes zehnte deutsche Paar lebt in „wilder Ehe“. Das heißt, dass sie nicht verheiratet sind, aber in einer Wohnung leben und oft

Kinder haben. Sie kritisieren an der Ehe, dass der Staat oder die Kirche nichts mit ihrer Liebe zu tun haben. Heutzutage ist das Heiraten sowie so altmodisch. Die Funktion der Ehe, dass der Mann die Frau versorgt, existiert nicht mehr. Die deutschen Frauen sorgen selbst für ihr Leben. Auch die Zahl alleinerziehender Mütter steigt. Und es wird spät geheiratet. Bevor die jungen Menschen eine Familie gründen, wollen sie erst die Schule oder die Universität beenden und eine Arbeit finden. Für die meisten ist es außerdem wichtig, dass sie vor der Ehe schon mit ihrem Partner zusammen leben und einfach ausprobieren können, ob sie sich verstehen.

Anja Regner. Vitamin DE, 22/ 2004

### Wörter

WG, die (Wohngemeinschaft) – квартира, арендуемая несколькими студентами

rebellieren – бунтовать, протестовать

„wilde Ehe“ – гражданский брак

*Aufgabe 2.* Wortfamilien: Mann – männlich – Mannschaft ...  
klein – kleinlich – Kleinlichkeit – kleinkariert....

Nennen Sie Wörter aus den Wortfamilien:

Heirat \_\_\_\_\_

Märchen \_\_\_\_\_

selbst \_\_\_\_\_

schön \_\_\_\_\_

Ehe \_\_\_\_\_

*Aufgabe 3.* Schreiben Sie die Stichwörter aus dem Text heraus. Mit Hilfe dieser Wörter geben Sie den Textinhalt wieder.

*Aufgabe 4.* Sagen Sie anders (Lösungen finden Sie im Text):

Dauert nicht lange, das Haus verlassen, protestieren, ist schnell kaputt, 33% der Ehen, die echte Liebe, phantastische Gefühle, erwachsene Kinder, ein tolles Kleid, Angst haben, gibt es nicht, mit der Liebe assoziiert werden, unverheiratet mit Kind, ein Diplom machen, spielt eine große Rolle, versuchen.

## 6. Fremdgehen – Versuchung – heimliche Liebe

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Referieren Sie den Text.

*Mit dem Freund oder Freundin alles in Ordnung? Oder träumen sie manchmal von einer heimlichen Liebe oder einem erotischen Abenteuer? Und wenn es passiert, dann soll alles ohne Risiko sein, denn jede und jeder hat dem Partner ewige Treue geschworen.*

Zwei Drittel der Deutschen halten die Treue für die wichtigste Voraussetzung für eine Beziehung. Trotzdem gehen rund 40% aller Frauen und 50% aller Männer fremd. Mit jemandem ein Geheimnis zu haben und dabei gegen Regeln zu verstoßen, kann Spaß machen. Und alle Beteiligten erleben dabei starke Gefühle: schlechtes Gewissen, Sehnsucht, Eifersucht oder sogar Rachelust. Aus einer Affäre wird oft eine Dreiecksbeziehung, die schnell für alle Beteiligten zur Qual werden kann.

Fremdgehen ist ein ebenso delikates wie riskantes Spiel. Meistens ist beim Fremdgehen ein Beteiligter in der stärkeren, der andere in der schwächeren Position. Man fühlt sich verletzt, betrogen. Also ist die Rücksicht auf die Gefühle des anderen die wichtigste Grundregel. Die meisten Frauen können besser fremdgehen als Männer, denn sie haben mehr Feingefühl für Schmerzgrenzen und sie sind bessere Schauspielerinnen. Emotionale Kompromisse also? Die Untreue kann die Beziehung zerstören, aber auch beleben. Dort, wo die Beziehung zur Routine wird und der Sex seinen Reiz verliert. Inzwischen raten auch die Paar-Psychotherapeuten zum Seitensprung: nach der neuen Erfahrung sieht die eigene Beziehung viel positiver aus. Intimität ist die intensivste emotionale Umgangsform, um zu finden, ob man einen Menschen allein besitzen kann. Man will spüren, dass der Partner einem treu ist. Andere Arten, fremdzugehen, wie z. B. flirten oder küssen, werden wir viel weniger als Untreue empfinden.

Robert Teschner. Vitamin DE, 16/ 2003

### Wörter

Rachelust, die – жажда мести

Dreiecksbeziehung, die – любовный треугольник

Affäre, die – неприятная скандальная ситуация

Seitensprung, der – супружеская измена

*Aufgabe 2.* Was passt zusammen? Bilden Sie Wortpaare.

gegen Regeln	raten
Spaß	erleben
Gefühle	machen
zur Qual	fühlen
sich verliebt	verstoßen
zum Seitensprung	werden

*Aufgabe 3.* Geben Sie den Sachverhalt in irrealen Sätzen wieder (und umgekehrt).

*Beispiel:* Wir müssen alles gemeinsam machen, sonst sind wir jetzt nicht glücklich.

Мы должны всё делать вместе, иначе мы не будем счастливы.

Wenn wir nicht alles gemeinsam gemacht hätten, wären wir jetzt nicht glücklich.

Если бы мы не делали всё вместе, мы не были бы счастливы.

#### *Ehepartner*

1. Man muss einen großen Freundeskreis haben, sonst ist der Alltag nicht mehr interessant.
2. Man darf den Freundeskreis nicht vernachlässigen, sonst ist man bald allein.
3. Ehepartner sollten gemeinsame Interessen haben, sonst leben sie sich schnell auseinander.
4. Ehepartner müssen einander auch eigene Aktivitäten zugestehen, sonst ist das Zusammenleben unerträglich.
5. Ehepartner müssen sich aufeinander verlassen können, sonst geht die Vertrauensbasis verloren.
6. Die Frau hat Kinder großgezogen, sonst hätte sie vielleicht Karriere gemacht.
7. Wenn wir uns nicht so viel bedeuten würden, lebten wir nicht seit 50 Jahren zusammen.
8. Wir hätten uns beruflich viel mehr engagiert, wenn uns unser Familienleben nicht so wichtig gewesen wäre.
9. Wenn man dem Ehepartner und den Kindern nicht toleranter wäre, käme man nicht gut miteinander aus.
4. Es wären nicht so viele interessante Leute unter den Gästen gewesen, wenn wir nicht immer ein offenes Haus gehabt hätten.

## **7. „Nach der Scheidung wurde ich gesund!“**

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Beantworten Sie die Fragen zum Text:

- a) An welcher Krankheit litt Helga?
- b) Warum blieb Helgas Seele krank?
- c) Wie hat sie ihr Leben geändert?
- d) Was ist für Helga wichtig? Warum?

„Wenn man den Tod vor Augen hat, erkennt man seine wahren Bedürfnisse“, sagt Helga Brietzke. Die 60-Jährige hat den Tod vor den Augen gehabt: Brustkrebs! Schon ihre Mutter starb mit 56 Jahren daran, ihre Großmutter mit 48. Helga nimmt den Kampf auf.

„Mein Sohn war damals erst 8 Jahre alt, ich dachte nur: Was soll aus ihm werden, wenn ich das nicht überlebe!?“ sagt sie. Die Behandlung war furchtbar. Körperlich ist sie geheilt, doch ihre Seele bleibt krank. „Ich schwankte zwischen Hoffnung und Verzweiflung, und keiner verstand das. Alle dachten: Was will sie nur, sie ist doch gesund!“, erzählt sie.

Helga beginnt eine Psychotherapie, schließt sich einer Selbsthilfegruppe an. „Dabei wurde mir immer klarer, wie fremd bestimmt mein Leben war“. Weder der Haushalt noch ihr Beruf als Arzthelferin füllen sie aus. Zu Haus frifft ihr Mann alle Entscheidungen – ohne Helga zu fragen. „Ich hatte das Gefühl, emotional zu verkümmern“. Instinktiv spürt sie: „Ich muss etwas ändern, sonst kommt der Krebs zurück“. Sie ändert ihre Ernährung, beginnt mit autogenem Training und Atemspannungsübungen. Sie baut ihre eigene Selbsthilfegruppe auf, bildet sich zur Therapeutin weiter. Und mit dem Mann geht es anders. „Wenn er früher sagte: „Helga, mach mal, Helga, hol mal“, bin ich gesprungen. Jetzt sage ich: „Hol es bitte selbst“.

Schon nach der Brustoperation hat Helga über die Scheidung gepocht. „Ich hatte schon immer so ein Gefühl, dass mein Mann und ich gar nicht zusammen passten“. Doch dem Kind zuliebe versuchte sie, die Ehe zu retten, geht zur Eheberatung. Es ändert nichts. „Ich fühlte mich immer unter Druck!“ Schließlich ist es ihr Sohn, der sie zum Schlussstrich ermutigt. Er sagte: „Das wird doch nichts mehr mit euch, lass dich scheiden, dann geht es dir besser!“

Er hat Recht. Helga arbeitet heute als Therapeutin in einem Altenheim, leitet dort Suchtgruppen. Auch wenn es manchmal finanziell eng ist, hat sie die Scheidung nie bereut. „Ich habe mein inneres Gleichgewicht gefunden. Und ich bin gesund. Das ist das Wichtigste!“

*Aufgabe 2.* Finden Sie im Text Doppelkonjunktionen und übersetzen Sie sie ins Russische.

*Aufgabe 3.* Finden Sie im Text deutsche Äquivalente für:

Не подходили друг другу, внутреннее равновесие, ради ребёнка, мне становилось всё яснее, никогда не раскаивалась, принимать решения, к окончательному решению, в доме престарелых, между надеждой и отчаянием, истинные потребности.

*Aufgabe 4.* Wie lauten die Verben? Finden Sie im Text.

Muster: -e Sucht – suchen

-s Gefühl _____	-e Entscheidung _____
-r Kampf _____	-e Hoffnung _____
-r Druck _____	-e Verzweiflung _____
-e Sucht _____	-e Übung _____
-e Hilfe _____	-e Beratung _____
-e Behandlung _____	-e Scheidung _____
-e Entspannung _____	

### **Grammatik: Abgeleitete Konjunktionen**

Viele Konjunktionen werden von anderen Redeteilen abgeleitet:

<b>auf Grund</b>	на основании
<b>in Bezug</b>	по отношению к
<b>zuliebe</b>	в угоду
<b>mittels</b>	с помощью, посредством
<b>mit Hilfe</b>	с помощью
<b>dank</b>	благодаря
<b>im Laufe</b>	в течение
<b>anhand</b>	с помощью, на основании

*Aufgabe 5.* Finden sie im Text Sätze mit angeleiteten Präpositionen und übersetzen Sie sie ins Russische.

## **8. Heiratsanzeigen**

*Aufgabe 1.* Formulieren Sie aus dem gegebenen oder aus dem eigenen Wortmaterial Heiratsannoncen, für die Suchenden und die Gesuchten. Die Partner müssen natürlich zusammenpassen.

Beispiel:

Ein schon seit vier Jahren verwitweter, vom langen Alleinsein frustrierter, beruflich erfolgreicher, gutaussehender, sehr dynamischer und sportlicher Manager ohne Anhang in leitender Position mit überdurchschnittlich hohem Einkommen und in Besitz einer Villa am Starnberger See

*Sucht*

eine attraktive, gewandte, für vielseitige Freizeitinteressen aufgeschlossene, nicht ortsgebundene Partnerin zwischen 25 und 30 Jahren mit weiblicher Ausstrahlung und dem Wunsch nach einem sorglosen, glücklichen Leben in einer festen Beziehung.

### *Wortmaterial für Heiratsannoncen*

einsam	elegant	verständnisvoll
gefühlbetont	gebildet	häuslich
ledig	ausgeglichen	offen
außergewöhnlich	modisch	wohlhabend
sympatisch	temperamentvoll	reiselustig
liebesbedürftig	positiv	denkend tolerant
naturliebend	gepflegt	belesen
bildhübsch	gesellig	fröhlich
solide	liebervoll	fleißig
anpassungsfähig	lebensbejahend	ehrgeizig
unternehmungslustig	treu	etwas schüchtern
schlank	alleinstehend	zuverlässig
jung	sparsam	unkonventionell
kinderlieb	umgänglich	humorvoll

mit vielseitigen Interessen	mit Kochkenntnissen und langjähriger Übung
mit Sportwagen	mit Liebe zu Kunst, Theater, Kino und klassischer Musik
voll Begeisterung für alles Schöne	mit Vorliebe für Geselligkeit und Gespräche über Gott und Welt
mit guter Figur	mit einem Herz aus Gold
mir langen blonden Haaren	mit dem Herzen auf dem rechten Fleck
mit unwiderstehlichem Charme	voller Sehnsucht nach Liebe, Zärtlichkeit und Vertrauen
mit viel Herzenswärme	mit Herz und Hirn
mit vielen Hobbys	mit Niveau
mit Traumfigur	ohne Schulden
mit Unternehmungsgeist	mit blauen Augen
mit 10-jährigem Kind	mit dem Wunsch nach einer glücklichen Partnerschaft

*Suchende(r) / Gesuchte(r)*

Witwe(r) Lehrer(in) Sekretärin  
 Angestellte(r) Akademiker(in) Unternehmer  
 Jungeselle Architekt (in) Pensionär  
 Handwerker Französin Arzt  
 Arzthelferin Single Ärztin  
 Geschäftsmann Kaufmann Hausfrau

*Aufgabe 2. Finden Sie im Text*

- Wörter zum Thema „Körperteile“
- Partizipien I (Muster: denken – denkend, думать – думающая, думающий)
- Partizipien II (Muster: pflegen – gepflegt, ухаживать – ухоженный)
- Adjektive mit Suffixen -voll, -isch, -ig, -lich

**9. „Ich finde mich stark!“**

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text und beantworten sie folgende Fragen:

- Was verstehen Sie unter „erlernter Hilflosigkeit“?
- Welche Folgen hat sie?
- Sind Frauen immer selbstsicher? Und Männer?
- Was sind die Gründe dafür?
- Wie können Sie das Beispiel mit Elefanten kommentieren?
- Wie meinen Sie, sind diese sechs Übungen effektiv?

*Sie managen Familie und Beruf, wissen, was sie wollen und was sie wert sind. Und dennoch: sogar ganz selbstsichere Frauen können in alltäglichen Situationen plötzlich in Hilflosigkeit ertrinken. Experten zeigen Wege zur eigenen Stärke in Liebe.*

Was hält die Frauen zurück, einfach etwas ausprobieren, was sie noch nie getan haben? Die Antwort klingt einfach: „Bin ich wahnsinnig? So was habe ich noch nie gemacht. Wirklich, ich habe absolut keine Lust auf diesen Druck. Hab ich auch gar nicht nötig!“ Standartsätze, die wir der Stimme der Vernunft zuschreiben, aber Psychologen nennen das „erlernte Hilflosigkeit“.

Sicher würde sich keine moderne Frau als hilflos bezeichnen. Wir bezahlen unsere Rechnungen selbst, sorgen für die Familie, sind verantwortungsbewusst. Und doch diese negative Verhaltensmuster haben viele Frauen im Griff. Sie halten an destruktiven Beziehungen fest, vermeiden neue Aufgaben, haben Angst vor Veränderungen, bescheiden sich mit der zweiten Rolle. Die Folgen sind bitter: Dieser Mechanismus lässt das Selbstwertgefühl zerbrechen, blockiert unsere Motivation und Kreativität, trägt zu Depressionen und Panikgefühlen bei.“

Amerikanische Psychologin Nicky Marone sagt, dass „erlernte Hilflosigkeit kein Problem übersensibler Frauen ist. Sie ist in allen Alters- und Bildungsschichten zu beobachten und betrifft Managerinnen, Mütter, Models, Yoga-Lehrerinnen, Ärztinnen, Sekretärinnen. Denn „erlernte Hilflosigkeit“ ist kein fester Charakterzug, sondern ein situatives Verhaltensmuster. Die harte Reporterin bekommt weiche Knie, wenn sie in der Konferenz ihre Meinung äußern soll.

Eine Umfrage zeigt, dass 77 % der Frauen wären manchmal, 22 % sogar oft selbstsicherer und wünschten sich mehr Souveränität. Weibliche Selbstsicherheit ist situationsabhängig. Viele Frauen sind selbstsicher, solange sie sich im Kreis bewegen, unter Menschen, die sie gut kennen. Männer kennen dieses Problem gar nicht. Sie versuchen in einer schweren Situation noch hartnäckiger, ihre Aufgaben zu lösen. Dagegen hochbegabte Frauen geben auf!

Die Gründe liegen in der Kindheit. Die Eltern unterstützen ihre Kinder unterschiedlich. Wenn ein Sohn die Aufgabe nicht macht, betont der Vater, wie wichtig sie sei, und erklärt die Prinzipien des Problemlösens. Reagiert der Sohn frustriert, so spornt der Vater an. Bei den Töchtern wird der Spaß am Spiel betont. Die Väter scherzen mit ihnen und trösten sie. Sobald die Tochter die Frustration zeigt, macht der Vater die Aufgabe selbst, bevor sie etwas fragt.

In der Psychologie nennt man das „vorzeitige Rettung“, ein Muster, das schnell und fest verankert. Nicky Marone ist überzeugt: diese Hilflosigkeit ist keine Illusion, die wir selbst geschaffen haben. Wir können es wirklich nicht. Wir sind blind für eigene Fähigkeiten. Manche Frauen nehmen nie einen Hammer in die Hand. Andere trauen sich nicht, den ungeliebten Job zu kündigen. Am schlimmsten ist es, wenn sie bei einem Mann bleibt, der sie oft jahrelang quält, weil sie keine Möglichkeit sieht, ein anderes Leben zu führen.

Für das System der „erlernten Hilflosigkeit“ gibt es ein dramatisches, aber anschauliches Beispiel: Indische Arbeitselefanten bekommen schwere Eisenkette auf ihre Vorderfüße, damit sie nicht entkommen. Natürlich versuchten die Tiere es, aber vergeblich. Nach einer Weile glauben sie, diese Kette nie sprengen zu können. In Zukunft genügt ein Seil, das lose um den Baum gelegt wird – die Elefanten rühren sich nicht vom Platz. Sie haben gelernt, dass sie schwach sind, weil ihre Kraft einmal nicht reichte.

Zum Glück sind wir keine Elefanten. Ein Trainingsprogramm zeigt Ihnen, wie Sie die „erlernte Hilflosigkeit“ schachmatt setzen.

### *Sechs Übungen.*

#### *Schritt 1. Das Problem erkennen.*

Schreiben Sie die Argumente auf, die Sie gegen etwas haben. Z.B. „Ich bin zu alt, um mit Computer arbeiten zu lernen.“ Dann schreiben Sie,

welche Überzeugungen dahinter stecken. Es wird Ihnen klar, dass nicht Ihr Alter das Problem ist, aber der Glaube, dass alle andere keine Probleme hatten.

#### *Schritt 2. Loben Sie sich schriftlich.*

Der Prozess, mit eigener Hand eine Bestätigung aufzuschreiben, ist langsamer, als sich verbal zu loben. In dieser Zeit werden Sie negative und positive Botschaften hören. Beispiel: Sie schreiben: Ich werde Schi laufen. Ich werde fallen, aber die anderen tun das auch! Ich werde lernen!“

Aber das Unterbewusstsein sagt ihnen: „Du wirst dir ein Bein brechen!“ Schreiben Sie nach jeder negativen Botschaft eine positive Bestätigung. Und das positive siegt!

#### *Schritt 3. Meditieren Sie!*

Setzen sie sich bequem und schließen Sie die Augen, zählen Sie bis 10. Wenn Sie sich verzählen, beginnen Sie noch einmal. Lassen Sie Ihre Gedanken los und führen Sie Ihren Geist wieder zum Zählen zurück. Da lernen Sie sich zu beobachten und zu korrigieren.

*Schritt 4. Verschieben Sie die Grenzen.* Singen Sie laut, wenn Sie mit dem Hund spazieren gehen. Gehen Sie sehr gut / schlecht gekleidet auf die Straße. Sprechen Sie mit Kollegin / Nachbarin, die Sie nicht leiden mögen. Das stärkt Selbstbewusstsein und weckt die Lebensfreude.

*Schritt 5. Neue Wege suchen.* Lesen Sie ein Buch zum Thema, sprechen sie mit Menschen, informieren sie sich im Internet, nehmen Sie Probestunden. Je mehr Sie über das Thema wissen, desto schneller verstehen Sie, ob das Sie nicht interessiert oder ob Ihre Angst Sie zurückhält.

#### *Aufgabe 2. Wie lauten die Substantive? Finden Sie im Text.*

antworten _____	drücken _____
rechnen _____	greifen _____
beziehen _____	aufgeben _____
fühlen _____	spielen _____
fragen _____	retten _____

*Aufgabe 3. Sind folgende Aussagen falsch oder richtig?*

	richtig	falsch
Wenige Frauen sind im Leben hilflos.		
Wenn die Frau Angst vor Neuem hat, sagt sie: „Das brauche ich nicht!“		
Angst stimuliert Motivation.		
Alle Frauen können hilflos sein.		
Mit bekannten Menschen sind Frauen selbstsicher.		
Die Eltern unterstützen die Mädchen genauso wie die Jungen.		
Frauen kennen gut ihre Fähigkeiten.		
Elefanten in Indien haben Ketten auf den Füßen, um besser zu arbeiten.		
Wir können die „erlernte Hilflosigkeit besiegen.“		

**„Erst Liebeskummer – jetzt verdiene ich Geld damit!“**

*Aufgabe 4. Lesen Sie den Text. Füllen Sie die Lücken mit unten gegebenen Wörtern aus:*

Schrecklichem Liebeskummer ----- Simone Bruns (32) ihren privaten Traumjob. „Vor ----- steckte ich in einer tiefen Lebenskrise. Das Malen wurde für mich zum-----, da konnte ich meine Gefühle rauslassen,“ sagt die ----- . Wie besessen malt sie immer größere, ----- Bilder auf Leinwand mit ganz normalen Wandfarben. Was so ----- beginnt, entwickelt sich zu einer Erfolgsstory. „Es wurden zwei ----- auf mich aufmerksam und einige Bilder habe ich schon verkauft“, sagt Simone stolz. Bis zu----- bekommt sie jetzt pro Bild. Ihren richtigen Beruf als ----- in einer Fotoagentur will Simone ----- nicht aufgeben. „Mein Beruf bringt mir ----- und macht mich finanziell ----- . So kann ich malen, was mir gefällt.“

traurig, Hamburgerin, 3000 Euro, was, Vertriebsleiterin, Ventil, 10 Jahren, verdankt, Spaß, abstrakte, Agenturen, trotzdem, unabhängig.

Bild der Frau. 1/2003

**10. Katz und Maus**

*Aufgabe 1. Lesen Sie den Text. Fassen Sie den Text mit eigenen Worten zusammen.*

Er pflegte dazustehen, bleich und starr, wie eine Bildsäule mit der Aufschrift: „Der stille Vorwurf“. Sie warf mit Blicken um sich, in denen geschrieben stand: „Habe ich das verdient?“ Stumm sammelte das Ehepaar Kränkung auf Kränkung, dann kurz nach dem dritten Hochzeitstag, kam es zu einem großen Krach. Der Hausrat lag in Trümmern und das Paar im Krankenhaus. Die anschließende Scheidung war reine Routinesache. Trotzdem war es eine besondere Scheidung, denn das Scheitern dieser Ehe wurde von Wissenschaftlern vorher prognostiziert. Die Eheleute hatten sich vor einigen Jahren zusammen mit anderen frisch verheirateten Paaren dem amerikanischen Psychologen Dr. Gottman und seinem Team als Testgut anvertraut. Die Arbeitsgruppe versuchte in einem Doppeltest aus Rollenspiel und Fragen zu ermitteln, ob die Ehe die Kandidaten auf das Exerzierfeld der menschlichen Gemeinheiten führen wird oder ob vielleicht doch Hoffnung auf eine mit Harmonie und Glück erfüllte Häuslichkeit besteht. Mit dieser Methode erreichten die Wissenschaftler immerhin eine Trefferquote von 93,6 %. Das Fazit der Forscher ist allerdings ernüchternd:

Männer und Frauen sind ungefähr so kompatibel wie Katz und Maus, heißt es, wobei Frauen im Allgemeinen gemeinschaftsfähiger sind als Männer, wenngleich 50 % der zwischen drei und fünf Jahre lang verheirateten Frauen die Frage, ob sie ihren Mann wieder heiraten würden, mit deutlicher Reserve beantworten. Männer hingegen neigen, nach Dr. Gottmans Langzeitstudie, im ehelichen Miteinander dazu, beschränkte Einsicht mit großem Widerspruchsgeist zu verbinden, und 65% von ihnen scheinen eine stupende Unfähigkeit zu besitzen, sich des Hochzeitstages zu erinnern.

Verallgemeinert kann man sagen, dass es angesichts der zwischen Männern und Frauen erheblich auseinander strebenden Erwartungen an eine eheliche Gemeinschaft und deren Bewältigung an ein Wunder grenzt, dass es nicht noch mehr Scheidungen gibt. Die besten Chancen auf eine dauerhafte Ehe, so der positive Ausblick, haben Paare, bei denen die Frau und der Mann früh genug begriffen haben, dass die Ehe

nicht der Erfüllungsort romantischer Gefühle ist. Über Gelingen und Misslingen einer Ehe entscheidet nicht die Liebe, sondern der in die Beziehung investierte Pragmatismus.

*Aufgabe 2.* Beantworten Sie die folgenden Fragen:

- 1) Welche Erwartungen stellen Sie an eine eheliche Gemeinschaft?
- 2) Welche Eigenschaften sollte Ihr Partner unbedingt haben und welche nicht?
- 3) In Deutschland wird inzwischen jede zweite Ehe geschieden. Welche Gründe könnte es dafür geben?

*Aufgabe 3.* Erklären Sie die Wörter nach ihrer Bedeutung im Text mit synonymen Wendungen:

1. pflegte dazustehen \_\_\_\_\_
2. stumm \_\_\_\_\_
3. Kränkung \_\_\_\_\_
4. großer Krach \_\_\_\_\_
5. prognostiziert \_\_\_\_\_
6. deutliche Reserve \_\_\_\_\_
7. erheblich \_\_\_\_\_

*Aufgabe 4.* Ergänzen Sie die fehlenden Präpositionen und Fügewörter:

1. Stumm sammelte das Ehepaar Kränkung .... Kränkung.
2. Der Hausrat lag .... Trümmern und das Paar .... Krankenhaus.
3. Die Arbeitsgruppe versuchte .... einem Test ... Rollenspiel und Fragen zu ermitteln, ob für die Kandidaten vielleicht doch Hoffnung ... eine... Harmonie und Glück erfüllte Häuslichkeit besteht.
4. Männer und Frauen sind ungefähr so kompatibel ... Katz und Maus, wobei Frauen ... Gottmanns Langzeitstudie... Allgemeinen gemeinschaftsfähiger sind .... Männer, die .... ehelichen Miteinander dazu neigen, beschränkte Einsicht... größerem Widerspruchsgeist zu verbinden.

*Aufgabe 5.* Ergänzen Sie die fehlenden Verben:

1. Er ..... dazustehen wie eine Bildsäule mit der Aufschrift „Der stille Vorwurf“. Sie .....mit Blicken um sich, in denen .....stand: „Habe ich das .....?“
2. Die Eheleute ..... zusammen mit anderen frisch verheirateten Paaren als Testgut....
3. Die besten Chancen auf eine dauerhafte Ehe ..... Paare, bei denen die Frau und der Mann früh genug ..... haben, dass die Ehe nicht der Erfüllungsort romantischer Gefühle.....

*Aufgabe 6.* Bilden Sie aus den vorgegebenen Wörtern Sätze.

1. Gefühle – Ehe – Erfüllungsort – romantisch – noch – viele – glauben  
\_\_\_\_\_
2. Harmonie – Glück – Hoffnung – sie – hegen  
\_\_\_\_\_
3. Männer – Frauen – Gemeinschaft – Erwartungen – erheblich – auseinanderstrebend – ehelich – haben  
\_\_\_\_\_

*Aufgabe 7.* Suchen Sie Wörter / Wendungen mit antonymer Bedeutung:

- heiraten.....
- harmonische Beziehung.....
- Erfüllung finden.....
- sich einsam fühlen.....
- von jemandem schwärmen.....
- beschränkt.....

## KAPITEL V

### Psychologie im Berufsleben

#### 1. Körpersignale

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Beantworten sie folgende Fragen:

- Welche Signale und Situationen sind typisch?
- Welche Tipps finden Sie richtig, falsch? Begründen Sie Ihre Meinung.

*In schwierigen Verhandlungen setzen Sie die Maske auf. Aber Ihr Körper verrät unbewusst alles.*

*Lesen Sie, wie Sie ihn bändigen können.*

1. *Sich die Hände reiben.* Nach jeder Unterschrift reibt sich der Versicherungsmann erfreut die Hände. So entsteht beim Kunden der Eindruck, man habe ihn über den Tisch gezogen.

2. *Arme verschränken.* Ein typisches Beispiel dafür, wie unbewusste Körpersignale viel versprechende Geschäftskontakte zunichte machen. Aktuelle Studien belegen: Gerade 5 % seiner Botschaften vermittelt der Sprecher über den Inhalt. 30 % hängen davon ab, wie etwas gesagt wird – also freundlich, bestimmt schüchtern oder aggressiv. Und 65 % erledigt Körper durch Gesten wie Arme verschränken, Kopfkratzen oder Hände reiben. Selbst die Maske auf dem Gesicht hilft wenig, wenn Arme und Beine im entscheidenden Moment machen, was sie wollen.

Psychologen empfehlen in den Verhandlungen eine gut funktionierende Strategie. Wer etwas von einem Menschen will, sollte sich so verhalten, wie der andere. So sitzen, wie er, seine Gesten dezent wiederholen. „Das Spiegeln“ signalisiert, dass man nicht besser oder schlechter als der andere ist.

Bewährte Benimmregeln sind „Hände aus den Taschen“ und „gerade sitzen“. Und sich nicht triumphierend die Hände reiben!

Annegret Becker, Markt, 08/2002.

*Aufgabe 2.* Sehen Sie sich 8 Bilder an. Was verstehen Sie? Lesen Sie den Text.

*Was Körperhaltung und Gesten signalisieren*

1. *Die 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. *Die Situation:* Der Verkäufer (links) verteidigt sich gegen eine Reklamation und breitet die Hände zu einer defensiven Haltung aus. Dadurch verstärkt er die Abwehrhaltung des Kunden (verschränkte Arme).

*Besser wäre:* Der Verkäufer lässt die Arme locker hängen, vermittelt dadurch Sicherheit und knackt so den Abwehrblock des Kontrahenten.

3. *Das Signal:* Hände reiben zeigt Freude über einen guten Abschluss.

Tipp: Diesen Reflex besser unterdrücken. Sonst denkt der Kunde, er sei über den Tisch gezogen worden.

4. *Das Signal:* Erhobene Hände deuten an: Ich habe alle Trümpfe ausgespielt.

Tipp: Nie hilflos die Hände heben! Der Sprecher verweist auf die höhere Instanz und ist draußen.

5. *Das Signal:* Wer sich am Kopf kratzt, vermittelt Verlegenheit, Unsicherheit und eine schlechte Erziehung in den Kinderjahren.

Tipp: Hände weg vom Kopf! Der Kunde kann sonst diese Unsicherheit zu seinen Gunsten nutzen.

6. *Das Signal:* Ängstlich und befangen gibt sich die Dame mit den verschränkten Armen auf dem Rücken.

Tipp: Selbstbewusstsein, Offenheit und Freundlichkeit würde die Dame signalisieren, wenn sie die Arme vor dem Körper etwas anwinkelte und die Hände leicht öffnete. Oder ganz neutral die Arme hängen ließe.

7. *Das Signal:* Das Herumspielen mit der Brille deutet auf Konzentration und unterstreicht eigene Wichtigkeit.

Tipp: Der Kunde fühlt, dass er im Augenblick nicht so wichtig ist. Deshalb sollen die VerkäuferInnen solche Bewegungen bleiben lassen.

8. *Das Signal*: Die Hand vorm Mund zeigt, dass der Sprecher noch überlegt und sich erst einmal zurückhält.

Tipp: Solche Gesten unterlassen und die Hände stattdessen unverkrampft auf den Tisch legen.



1



2



3



4



5



6



7



8

## Wörter

defensiv – защитный

Trumpf, der – козырь

über den Tisch ziehen – обмануть

Aufgabe 3. Rollenspiel. Teilen Sie Ihre Gruppe in zwei Teile: die ersten zeigen die Gesten und Körperhaltung, die zweiten interpretieren sie.

Aufgabe 4. Finden Sie im Text internationale Synonyme für: gewöhnlich, Zeitpunkt, Geschäftsgespräch, Handzeichen, Gegner, Aufmerksamkeit, Ebene, Klage, Freundlichkeit.

## 2. Die Top Ten der Telefontricks

Aufgabe 1. Lesen Sie den Text und beantworten Sie folgende Fragen:

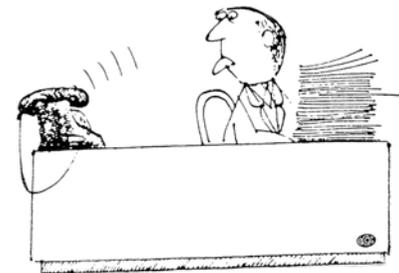
a) Wie telefonieren Sie?

b) Telefonieren Sie richtig?

c) Welche Tricks finden Sie gut, welche nicht? Warum? Erzählen Sie!

*Richtig telefonieren ist keine Frage des Talents, sondern des Trainings und der richtigen Einstellung*

*Trick 1.* Der erste Eindruck ist der beste. Melden Sie sich freundlich mit Gruß, Vor- und Nachnamen sowie dem Namen der Firma – und zwar in dieser Reihenfolge. Grund: Wir merken uns die letzte Information am besten. Das Wichtigste, *der Firmenname*, gehört deshalb *ans Ende der Begrüßung*.



*Trick 2.* Ihre Körpersprache kann man hören. Im Stress krümmeln wir uns instinktiv bis zur Embryonalhaltung zusammen. Die Stimme klingt gepresst, weniger souverän. *Lehnen Sie sich besser zurück* oder stehen Sie bei wichtigen Telefonaten auf. Ihr Zwerchfell ist nicht zusammengedrückt,

Ihre Stimme erhält mehr Resonanzraum, wird voller und überzeugender. Und lächeln Sie immer. Stimme kommt von Stimmung. Weil am Telefon der Blickkontakt fehlt, hilft ein Spiegel auf dem Tisch, um automatisch häufiger zu lächeln.

*Trick 3.* Ihre Stimmlage verkörpert Kompetenz. Vor allem Frauen telefonieren oft eine Oktave zu hoch, was unsicher wirkt. Entspannen Sie Ihre Stimmbänder. *Je tiefer Sie den Kopf halten, desto tiefer wird die Stimme.* Das wirkt glaubwürdiger, haben Psychologen bei Nachrichtensprecherinnen festgestellt. Achten Sie auf Ihre Artikulation. Tipp: TV-Moderatoren üben sauberes Sprechen mit einem Korken im Mund. Auch häufiges Pfeifen hilft, weil es die Mundmotorik trainiert.

*Trick 4. Fasse dich kurz.* Monologe ermüden schnell. Sprechen Sie maximal drei bis fünf Sätze hintereinander. Aber Vorsicht: Kürze heißt nicht Tempo. Schnellsprecher machen misstrauisch. Tipp: Sie sprechen automatisch langsamer, wenn Sie sich vorstellen, dass Ihre Sätze fremdsprachige Kinofilme untertiteln. Bremsen Sie durch bewusste Pausen. Damit ziehen Sie den Zuhörer außerdem aktiv ins Gespräch.

*Trick 5. Der geschickte Gesprächsaufbau* führt zum Ziel. Menschen sind neugierig, suchen eigenen Vorteil und wollen Anerkennung. Versuchen Sie, alle drei Bedürfnisse nach der Begrüßung zu erfüllen. Je schlechter Ihre Argumente, desto wichtiger ist die ausgesuchte Höflichkeit, Verständnis für die Lage des anderen oder wohltdosierte Hilfslosigkeit. Und bedienen Sie die Eitelkeit Ihres Gesprächspartners. Erwähnen Sie mehrmals seinen Namen. Das ersetzt den fehlenden Blickkontakt.

*Trick 6.* Beschwerdeanrufe sind die schwierigsten. Tipp: nie zweifeln oder belehren, auch wenn die Kritik unberechtigt ist. *Lassen Sie ausreden, zeigen Sie Verständnis,* leiden Sie mit dem Anrufer. Argumentieren Sie nicht sachlich, sondern emotional. Bei Wutausbrüchen reden Sie etwas langsamer.

Sie bleiben cool, wenn Sie sich eine miauende Katze vorstellen, auch wenn der Anrufer in den Hörer bellt. Mit dem Satz „Gut, dass Sie sich sofort an uns gewendet haben...“ und schnellem Lösungsvorschlag nehmen Sie ihm den Wind aus den Segeln und übernehmen unbemerkt die Gesprächsregie.

*Trick 7. Konzentration und Kontrolle* sind alles. Planen Sie Ihre Anrufe zielorientiert. Formulieren Sie Argumente vor. Rückformulie-

rungen wie „Sie meinen also, dass...“ verhindern nicht nur Missverständnisse, sondern unterstreichen auch Ihr Interesse. Ziehen Sie nicht nur am Gesprächsende, sondern auch zwischendurch ein Fazit.

*Trick 8.* Der natürliche Feind des Anrufers ist die *Sekretärin*. Sie hilft Ihnen aber gern, wenn Sie sie mit ihrem Namen ansprechen und sie ernst nehmen. Nützt das nicht, beschreiben Sie Ihre Bitte mit Fremdwörtern und Fachausdrücken so kompliziert wie möglich. Wenn nicht die Sekretärin, sondern Ihre Angst vor dem Chef eine Barriere ist: Betrachten Sie ihn aus der Entfernung als ehemaligen Mitschüler, den Sie nur vor 20 Jahren aus den Augen verloren haben.

*Trick 9.* Achten Sie auf Ihr *Vokabular*. Streichen Sie Wörter wie „sicherlich, wahrscheinlich, irgendwie“ aus Ihrem Wortschatz. Sie signalisieren Unsicherheit und wirken unverbindlich. Sprechen Sie nie im Konjunktiv. Vermeiden Sie Verneinungen und alle Negativwörter. Formulieren Sie alles positiv. Wer fragt, führt. Beschreiben Sie Ihr Produkt nicht mit Adjektiven, sondern mit Bildern. Sie bieten den größten Merkeffekt.

*Trick 10.* Nutzen Sie die Tricks der *Verkaufpsychologie*. Nicht Sie wollen etwas verkaufen, Ihr Zuhörer braucht etwas – er weiß es nur noch nicht. Durch Sie-Formulierungen (z.B. „Sie erhalten...“ statt „Ich schicke Ihnen...“) erreichen Sie mehr Aufmerksamkeit. Oder sagen Sie Wichtiges nebenbei. Die Bemerkung „Das Folgende können Sie gleich wieder vergessen“ garantiert, dass Ihr Zuhörer die Information ungewollt umso intensiver merkt. Animieren Sie Ihr Gegenüber mit Kunstpausen, den Satz zu vollenden. Fragen Sie nicht: „Brauchen Sie?“, sondern: „Wann brauchen Sie?“ Am Ende wären gut die Worte persönlicher Anerkennung, beispielsweise: „Da sehen Sie genau richtig, Herr Schmilz.“

## Wörter

Zwerchfell, das – диафрагма

Stimmbänder, die – голосовые связки

Korken, der – пробка

Eitelkeit, die – честолюбие

Fazit ziehen – делать вывод

*Aufgabe 2.* Finden sie im Text 14 Komposita (zusammengesetzte Substantive) und formulieren sie sie um.

Muster: -e Körpersprache – die Sprache des Körpers

**Grammatik: Imperativ (повелительное наклонение)**

machen	делать	geben	давать
mach	делай	gib	дай
macht	делайте	geb	дайте
machen Sie	делайте (вежл. обращение)	geben Sie	дайте (вежл. обращение)

*Aufgabe 3.* Finden Sie im Text Imperativ- und Komparativformen und übersetzen Sie sie ins Russische.

**3. Mobbing am Arbeitsplatz**

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text und beantworten Sie die folgenden Fragen:

- a) Was ist „Mobbing“?
- b) Wurden Sie einmal gemobbt?
- c) Wenn ja, welchen Ausweg aus dieser schwierigen Situation haben Sie gefunden?
- d) Welche Folgen hat Mobbing?

Der Begriff Mobbing kommt aus dem Englischen und bedeutet „jemanden angreifen, attackieren“. Zuerst wurde er von dem Forscher Konrad Lorenz für aggressives Tierverhalten benutzt. Heute wird damit Psychoterror am Arbeitsplatz gemeint. Das ist mehr als schlechtes Betriebsklima. Das ist massiver Psychoterror, den kleine Gruppen von Kollegen gegen einzelne Mitarbeiter ausüben. Mobbing ist zunehmender Druck und lässt dem Betroffenen keine Chance, sich ohne fremde Hilfe aus diesem Teufelskreis zu befreien.

Zwischen 1 und 17% der Berufstätigen sind von Mobbing betroffen. Es trifft sowohl Frauen als auch Männer. Besonders oft werden Kolleginnen und Kollegen gemobbt, die noch nicht lange an ihrem derzeitigen Arbeitsplatz arbeiten. Mobbing kann überall vorkommen: in

der Werkhalle, im Labor, im Büro. Die Gemobbten werden etwa 15 Monate dem Psychoterror am Arbeitsplatz ausgesetzt.

Das Mobbing erzeugt in der Arbeitsgruppe eine Atmosphäre der Angst: wer als Nächster als Zielscheibe dient? Misstrauen ruiniert die Arbeitsfreude und Kreativität aller. Die daraus entstehenden Produktivitätsverluste zahlt der Arbeitgeber.

Zeitverlauf	Symptome
Phase 1	Unwohlsein, innere Unruhe, Herzklopfen, Kopf-/Magenschmerzen, Schlafstörungen, Ohrensausen
Phase 2: bis 1 Jahr	Störungen des seelischen Gleichgewichts
Phase 3: bis 2 Jahre	Angstzustände, Schuld- und Versagengefühl
Phase 4: 2 bis 4 Jahre	körperliche und seelische Beschwerden
Phase 5: entweder	Depression, Alkohol-/ Tablettenkonsum, Konzentrationsmangel, Selbstmordgefahr
Phase 6: oder	Heilung durch psychotherapeutische Behandlung

*Wie helfe ich mir und den anderen?*

In erster Linie hat jeder Mensch, ob gemobbt oder nicht gemobbt, die Selbstverantwortung, sich aktiv um die Erhaltung seines seelischen und körperlichen Wohlbefindens zu kümmern. Gemobbte sollen sich nicht ihrer psychischen Verletzungen schämen, die ihnen ihr Arbeitsklima gebracht hat. Jeder Mensch würde mit psychosomatischen und psychischen Symptomen reagieren, wenn ihm lange genug „auf der Seele getrampelt“ worden wäre. Sie sollen den Ansprechpartner suchen, um an weitere Informationen über Hilfsangebote zu gelangen.

**Wörter**

- Teufelskreis, der – замкнутый круг
- auf der Seele trampeln – топтать душу
- Zielscheibe, die – мишень
- Wohlbefinden, das – благополучие

### Grammatik: haben + zu

Konstruktion: haben + zu bedeutet im Russischen «должен, обязан».

Jeder Mensch hat für seine Eltern zu sorgen.

Каждый человек должен заботиться о своих родителях.

*Aufgabe 2.* Übersetzen Sie ins Deutsche:

1. Я должен писать дипломную работу.
2. Все обязаны помогать больным.
3. Врач обязан быть внимательным.
4. Психотерапевт должен читать медицинскую литературу.
5. Родители должны заботиться о детях.
6. Директор обязан составить план работы.
7. Пионер должен помогать младшим.

### 4. Kommunikation

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Fassen Sie den Text mit eigenen Worten zusammen.

Kommunikation ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Und zwar ein relativ elementares: Nichts geht ohne Kommunikation. Kommunikation hilft zu entscheiden, Konflikte zu lösen, Probleme darzustellen. Sie beschafft Informationen, sorgt für Entspannung, macht Wissen verfügbar, baut Überzeugungen auf. Und Kommunikation bildet Gesellschaften und hält sie zusammen.

„Man kann nicht nicht kommunizieren“ – dieser Satz von Paul Watzlawick gehört wahrscheinlich zu den am häufigsten zitierten und berühmtesten Lehrsätzen der Kommunikationswissenschaft. Der Grund: Er beschreibt in einem Satz die zentrale Bedeutung von Kommunikation. Ob mündlich oder schriftlich, symbolisch, nonverbal, absichtlich, spontan, unbewusst oder passiv: Kommunikation bestimmt unser Leben. Selbst wenn wir nichts tun, kommunizieren wir durch einen Gesichtsausdruck oder eine Körperhaltung. Auf die Uhr zu schauen ist daher ebenso Kommunikation wie schweigend an seinem Chef vorbeizugehen.

Zudem ist korrekte Sprachanwendung kein Garant für erfolgreiche Kommunikation. Sprachliche Zeichen verweisen nicht eindeutig auf Bedeutungen oder Vorstellungen. Auch der Beziehungsaspekt zwischen

Sender und Empfänger spielt in der Kommunikation eine wichtige Rolle, sowohl in der hierarchischen als auch in emotionaler Hinsicht. Oft resultieren daraus Missverständnisse, Fehlinterpretationen, Streit und Spannungen. In Betrieben z. B. führt man 70 Prozent aller Fehler am Arbeitsplatz auf mangelnde Kommunikation zurück.

Die Gesprächspartner müssen lernen:

1) die in einer bestimmten Situation von bestimmten Personen erwartete Kommunikation richtig einschätzen;

2) die Sozialstruktur von Situationen einschätzen können, z.B. Anrede, Höflichkeitsformeln nicht vergessen und Gesprächsanteile richtig zu verteilen ( zwischen Chef und Untergebenem);

3) ein richtiges Bild vom Gesprächspartner machen, um sein Wissen, seine Interessen, seine Gefühle und Motive abschätzen zu können (z.B. bei einem Verkaufsgespräch, einer Beratung, einem Mitarbeitergespräch).

Wir müssen bereit sein, über Kommunikation nachzudenken, seine eigenen Fehler zu erkennen und zu versuchen, sie zu reduzieren oder abzustellen.



*Aufgabe 2.* Sprechen Sie zu den Bildern aus der Seite 108. Ist das Kommunikation?

*Aufgabe 3.* Berichten Sie über eigene Erfahrungen in gut funktionierender oder missglückter Kommunikation.

*Aufgabe 4.* Sind im Text alle Voraussetzungen für eine erfolgreiche Kommunikation genannt? Wenn nicht, ergänzen Sie den Text und führen Sie Ihre Beispiele an.

*Aufgabe 5.* Erklären Sie die Wörter im Text mit synonymen Wendungen.

1. Informationen beschaffen \_\_\_\_\_
2. verweisen \_\_\_\_\_
3. rentabel \_\_\_\_\_
4. Höflichkeitsformeln handhaben \_\_\_\_\_
5. ein zutreffendes Bild haben \_\_\_\_\_

*Aufgabe 6.* Ergänzen Sie die fehlenden Verben.

1. Nichts .....ohne Kommunikation.
2. Kommunikation hilft, Entscheidungen zu ....., Konflikte zu ....., Probleme ....., ..... für Entspannung, ..... Wissen verfügbar, ..... Überzeugungen auf.
3. Kommunikation.....Gesellschaften und .....sie zusammen.
4. Sprachliche Zeichen ..... nicht eindeutig auf Bedeutungen oder Vorstellungen.
5. Auch der Beziehungsaspekt zwischen Sender und Empfänger .....eine wichtige Rolle.
6. Die Gesprächspartner müssen....., die erwartete Kommunikation richtig....., Anrede und Höflichkeitsformeln..... und sich ein zutreffendes Bild vom Gesprächspartner .....
7. Wir ..... über die Kommunikation ....., seine eigenen Fehler.....

- Aufgabe 7.* Ergänzen Sie die fehlenden Präpositionen:
1. Korrekte Sprachanwendung ist kein Garant \_\_\_\_\_ erfolgreiche Kommunikation.
  2. \_\_\_\_\_ die Uhr zu schauen ist ebenso Kommunikation wie schweigend \_\_\_\_\_ seinem Vorgesetzten vorbeizugehen.

*Aufgabe 8.* Erklären Sie die folgenden Wendungen mit eigenen (anderen) Worten.

1. Er lässt mit sich reden. \_\_\_\_\_
2. Er redet immer mit Händen und Füßen. \_\_\_\_\_
3. Du hast leicht reden. \_\_\_\_\_
4. Reden und Tun ist zweierlei. \_\_\_\_\_
5. Von einer Sache viel Reden machen. \_\_\_\_\_

*Wann Kommunikation misslingt.*

1. Der Gesprächspartner ist unaufmerksam, unkonzentriert oder durch Lärm, Stress angelenkt.
2. Ihr Gesprächspartner hat eine vorgefasste Meinung, denkt in Stereotypen oder hat Vorurteile.
3. Man findet keine „gemeinsame“ Sprache. Alters-, Geschlechts-, Mentalitätsunterschiede, unterschiedliche soziale, geografische Herkunft, Bildung, Persönlichkeit, Wertvorstellungen, ein anderer Lebensstil machen die Annäherung unwahrscheinlich.
4. Das, was man sagt, interessiert den Gesprächspartner nicht.
5. Der Gesprächspartner kann nicht aktiv zuhören.

*Typische Kommunikationsregeln im Berufsleben.*

1. Vermeiden Sie globale Aussagen.
2. Vermeiden Sie Klischees.
3. Spielen Sie keinen Hobby-Psychologen, der andere belehrt.
4. Machen Sie keine ironischen Bemerkungen. Ironie kann die Gefühle des anderen verletzen und ein offenes Gespräch verhindern.
5. Stellen Sie keine unangebrachten Fragen. Wenn Sie etwas wissen müssen, fragen Sie, ob Sie fragen dürfen. Zeigen Sie durch Blickkontakt oder Körpersprache, dass Sie zuhören.
6. Drohen Sie nicht. Drohungen provozieren Widerstand.

7. Zuerst fragen Sie, ob jemand Ihren Rat oder Ihre Meinung hören will. Dann können Sie raten.

8. Kommen Sie gleich zur Sache.

9. Wichtige Informationen zurückhalten.

10. Ablenkungsmanöver: Will ein Mitarbeiter etwas Persönliches mit Ihnen besprechen, dann hören Sie aktiv zu. Lenkt der Gesprächspartner bei einem persönlichen Gespräch auf ein oberflächliches Thema, zwingen Sie ihn nicht zu einem tiefen Gespräch.

### Wörter

ablenken – отвлекать

vorurteil, der – предрассудок

Unterschied, der – различие

vermeiden – избегать

verletzen – ранить

drohen – угрожать

zwingen – принуждать, заставлять

*Aufgabe 9.* Führen sie zu jedem Punkt (1–10) je eine Aussage an.

Muster: Punkt 1 (globale Aussage) Alle Männer sind dumm.

Punkt 2 ( Klischee): Blonde Frauen sind leichtsinnig.

## KAPITEL VI

### Wissenschaft Psychologie

#### 1. Hauptbegriffe der Psychologie

*Aufgabe 1.* Finden Sie die passende Erklärung für die Wörter im Rahmen. Tragen Sie die Lösungen ins Raster ein. Arbeiten Sie in Kleingruppen. Vergleichen sie Ihre Resultate im Plenum.

---

A) -e Psychiatrie	B) psychiatrisches Krankenhaus
C) psychische Krankheiten	D) psychisches Trauma
E) -e Psychobiologie	F) -e Psychochirurgie
G) -s Psychodrama	H) psychogalvanischer Reflex
I) psychogen	J) -e Psychogenese
K) -e Psychografie	L) -e Psychohygiene
M) -e Psychokinese	N) -e Psycholinguistik
O) -e Psychologie	P) psychologische Kriegführung
Q) -r Psychologismus	R) -e Psychometrie
S) -r Psychomonismus	T) -e Psychomotorik
U) -e Psychopatie	V) -e Psychopathologie
W) psychotrope Stoffe	X) -e Psychopharmakologie
Y) psychologisches Problem	Z) -e Psychotherapie

---

1) die quantitative Messung psychischer Funktionen

2) abnorme, von einem Durchschnitt abweichende, anlagebedingte Persönlichkeitsstruktur, unter welcher der Träger selbst und / oder soziale Umwelt leidet

3) die seelische Entwicklung, auch die Entstehung körperlicher Krankheiten durch emotionale und andere psychologisch beschreibbare Störungen

4) physikalisch unerklärbare Einflüsse eines Menschen auf Dinge der Körperwelt, z.B. das Bewegen von Gegenständen, ohne sie zu berühren

5) planvoller Einsatz von Mitteln der Publizistik, um Gruppen zu beeinflussen und um bestimmte politische oder wirtschaftliche Ziele zu erlangen

- 6) die unbestimmt abgrenzbare Wissenschaft und Lehre von den krankhaften und abnormalen Zuständen und Vorgängen
- 7) wissenschaftliche Disziplin, die die psychischen Voraussetzungen des Gebrauchs der Sprache untersucht
- 8) kurzfristige, auch phasische Verringerung des elektrischen Hautwiderstandes bei seelischer Erregung und sensorischen Reizen, im Lügendetektor praktisch genützt
- 9) durch seelische Einflüsse entstanden
- 10) Gebiet der Heilkunde, das sich mit den seelischen Behinderungen ihren Ursachen und Folgen befasst
- 11) naturwissenschaftlich-medizinische Richtung der Psychologie, in der geistig-seelische Vorgänge als biologische Nerven-Gehirn-Funktionen aufgefasst werden
- 12) Heilbehandlung von seelischen oder psychosomatischen Erkrankungen mit seelischen Mitteln
- 13) Substanzen, die bei Mensch und höheren Tieren die Verhaltensweise beeinflussen können
- 14) die psychologische Beschreibung einer Person
- 15) ursprüngliche Lehre von den seelischen Erscheinungen
- 16) Behandlung seelischer Krankheiten durch chirurgische Eingriffe
- 17) Krankenanstalt zur Behandlung von seelischen Krankheiten
- 18) Lehre von der Beeinflussung seelischer Störungen durch beruhigende oder anregende Arzneimittel
- 19) seelische Krankheiten
- 20) das philosophische Leib-Seele-Problem
- 21) die Gesamtheit der willkürlich gesteuerten Bewegungsabläufe
- 22) Lehre, dass alles Sein seelischer Natur ist oder dass das Seelische die eigentliche Wirklichkeit darstellt
- 23) Verfahren der tiefenpsychologischen Gruppentherapie, bei der die Patienten ihre Konflikte durch improvisierte Übernahme wechselnder Rollen schauspielerisch ausdrücken
- 24) Theorie und Praxis der vorbeugenden und heilenden Erhaltung der Gesundheit im seelisch-geistigen und sozialen Bereich
- 25) durch überstarke äußere und /oder innere Eindrücke verursachte seelische Erschütterung
- 26) kritische Bezeichnung für die Anwendung psychologischer Aspekte in anderen Wissenschaften

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
5																									

*Aufgabe 2.* Lesen Sie den Text. Finden Sie im Text alle Partizip I und II – Formen. Übersetzen Sie diese Sätze ins Russische.

## 2. Psychologie als Wissenschaft

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Beantworten Sie folgende Fragen.

1. Was studiert Psychologie?
2. Wie lange muss man studieren, um als Psychologe praktisch zu arbeiten?
3. Welche Bereiche der Psychologie als Wissenschaft werden im Text genannt?
4. Welcher Bereich interessiert Sie? Warum? Erzählen Sie!
5. In welchem Bereich der Psychologie schreiben Sie Ihre Jahresarbeit? Diplomarbeit?
6. Welcher Bereich fällt den Studenten schwer? leicht?

*Psychologie* ist Lehre von den seelischen Erscheinungen. Die P. als Wissenschaft untersucht das Verhalten des Menschen im Bezug zu seinen inneren Steuerungsmechanismen (Erinnern, Wahrnehmen, Denken, Vorstellen, Emotionen, Stimmungen) in Abhängigkeit von seinen biologischen, kulturellen und gesellschaftlichen Determinanten und als Ausdruck der Einmaligkeit des Menschen als Subjekt und Persönlichkeit.

Im Bereich *der theoretischen P.* hat die *allgemeine P.* eine zentrale Stellung. Sie versucht, die Gesetzmäßigkeiten der Verhaltenssteuerung und Informationsverarbeitung, der Wahrnehmung, der Motivation, des Denkens und Lernens zu erfassen, die allen Menschen und zum Teil auch tierischen Organismen gemeinsam sind.

*Die differentielle P.* befasst sich mit den genetisch und entwicklungsbedingten Besonderheiten einzelner Menschen oder Gruppen.

*Die Entwicklungspsychologie* befasst sich mit den Veränderungen der psych. Erscheinungen mit dem Lebensalter (die pränatale, Kinder-, Jugend-, Erwachsenen- und Alterspsychologie).

Die Sozial-P. (mit Gruppendynamik und Massen-P.) beschäftigt sich mit dem Einfluss der sozialen Umwelt auf Verhalten des Menschen sowie mit Paarbeziehungen, Kleingruppen und Organisationen.

Die Tiefen-P. ist mit Deutung unbewusster psychischer Vorgänge, Entstehung und Behandlung psych. Störungen befasst.

Die mathematische P. befasst sich mit mathematischen Modellen und der statistischen Auswertung von Beobachtungen (Faktorenanalyse).

Die klinische P. befasst sich mit der Entwicklung und Struktur psych. Störungen, deren diagnostische Erfassung und Beeinflussung mittels Beratung und Psychotherapie.

Der praktisch tätige Psychologe arbeitet im Rahmen der verschiedenen Bereiche der angewandten P. auf den Hauptgebieten der Diagnose (Gutachter), der Beratung (Berufsberatung) und der Therapie (Psychotherapeut). Voraussetzung ist ein 8-10-semesteriges Studium an einer Hochschule.

*Aufgabe 2.* Finden Sie im Text die Sätze mit den abgeleiteten Präpositionen (mittels, im Bezug, im Laufe..) und übersetzen Sie sie ins Russische.

*Aufgabe 3.* Finden Sie im Text 5 substantivierte Verben und übersetzen Sie sie ins Russische.

**Grammatik: Substantive mit den Suffixen -e, -ung, -heit, -keit**

Substantive mit den Suffixen -e, -ung, -heit, -keit sind Feminina und haben abstrakte Bedeutung.

fragen – die Frage	спросить	вопрос
üben – die Übung	упражняться	упражнение
frei – die Freiheit	свободный	свобода
ehrlich – die Ehrlichkeit	честный	честность

*Aufgabe 4.* Wie lauten die Substantive? Finden Sie im Text und übersetzen Sie sie ins Russische.

Muster: stimmen	настраивать	die Stimmung	настроение
auswerten	_____	beeinflussen	_____
behandeln	_____	beraten	_____

beziehen _____	entstehen _____
entwickeln _____	erfassen _____
erscheinen _____	stören _____
verarbeiten _____	voransetzen _____
wahrnehmen _____	stellen _____

*Aufgabe 5.* Finden Sie im Text Feminina mit dem Suffix -heit (1), -keit (3), -e (4) und übersetzen Sie sie ins Russische.

**3. Linkshänder**

*Dass Linkshänder nicht auf die rechte Hand umgeschult werden sollten, ist heute bekannt. Aber mit welchen schweren Folgen „Umgeschulte“ kämpfen, zeigt unser Interview mit Dr. Johanna Sattler.*

Unser Gehirn ist in zwei Hemisphären, d.h. Gehirnhälften, unterteilt. Eine von ihnen übernimmt bei dem Menschen die Führung über die Motorik. Bei Rechtshändern ist es die linke Hemisphäre, bei Linkshändern die rechte. Wird nun ein Linkshänder auf die rechte Hand umgeschult, kommt es zu einer dauernden Störung zwischen beiden Hemisphären. Die genetisch gesehen nicht dominante Hirnhälfte wird überlastet. Und die dominante Rolle spielende Hemisphäre ist dagegen unterordnet.

Stellen Sie sich vor, dass das Gehirn eine Firma wäre, wo sich beide Hauptchefs streiten. Der fähigere Chef sitzt ohne Arbeit. Das macht die Firma bankrott.

*Welche Folgen hat diese Umschulung?*



Ein umgeschulter Linkshänder muss Tag für Tag 30 % mehr Energie für Denkprozesse aufwenden als ein „Normalhänder“. Das führt zur schnellen Konzentrationsschwäche. Die Kinder lernen zu Hause, begreifen den Stoff, doch dann, in der Schule, ist alles weg. Hinzu kommen Lese- und Rechtschreibschwächen. Ein anderer Effekt: Gedanken, die im Kopf klar und genau sind, lassen sich nicht aussprechen. Die Kinder können nicht, ihre Ideen flüssig zu formulieren.

Das Gehirn löscht Gedankenprozesse, um nicht immer viel arbeiten zu müssen. Die umgeschulten Linkshänder können die Geschichten hören, die sie schon kennen, als wären sie für sie absolut neu.

*Hat die Umschulung weitgehende psychische Folgen?*

Sicher. Ein Mensch, der im Laufe seines Lebens lernt, dass er sich auf seinen Kopf nie zu 100% verlassen kann, entwickelt Minderwertigkeitsgefühle. Er hat Angst, wie ein Adler zu fliegen, da er weiß, dass ihm die Flügel in einem Moment brechen können. Viele verkaufen sich unter Wert. Im Privatleben finden sie sich einen Partner, der ihnen unterlegen ist.

*Können diese Schwierigkeiten nicht auch ohne eine Umschulung auftreten?*

Natürlich haben alle Menschen mehr oder weniger mit solchen Problemen zu kämpfen. Es gibt auch Kinder, die sich durch Nachahmen selber umschulen. Eltern sollten ihre Kinder deshalb genau beobachten.

*Ist es sinnvoll, sich auf die genetisch richtige Hand zurückzuschulen?*

Die Rückschulung ist noch einmal ein Eingriff ins das Gehirn. Viele, die das versuchten, erzählen vom Schwindel oder neuen Auftreten von alten Problemen. Was niemand tun sollte: In einer stressigen Situation mit dem Experiment zu beginnen.

Es kann Jahre dauern, bis sich der Zustand stabilisiert. Was in jedem Fall positiv ist: allein das Wissen um die Gründe der Probleme erleichtert den psychologischen Zustand des Menschen.

*Erfahrungen einer umgeschulten Linkshänderin.*

*Redakteurin Christiane Bloch*

Etwas stimmt mit mir nicht. Mein Gehirn arbeitet anders als andere. Ich habe es immer gespürt. Wenn mein Gedächtnis ausfällt, kann ich das meisterhaft überspielen. Nach außen mache ich einen normalen Eindruck. Ein bisschen zerstreut, ein bisschen vergesslich, aber das kann ja auch lustig sein. Innerlich war ich oft verzweifelt. Jetzt ist Schluss damit. Ich weiß, woran es liegt. Und das Interessanteste: Seit mir das klar ist, funktioniert mein Gedächtnis besser. Aber zurückschulen möchte ich schon.

## Wörter

Gehirn, das – мозг

Umschulen – переучивать

Gedanke, der – мысль

Nachahmen, das – подражание

Eingriff, der – вмешательство

Gedächtnis, das – память

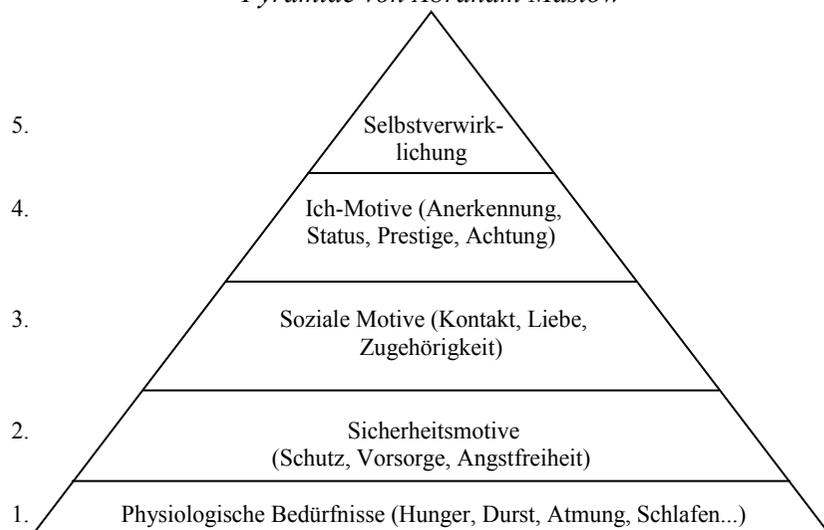
*Aufgabe 1.* Lesen sie den Text und sagen Sie, ob diese Sätze dem Textinhalt entsprechen oder nicht.

	<i>ja – nein</i>
1. Beide Hemisphären führen die Motorik.	
2. Umgeschulte Linkshänder haben es schwer.	
3. Sie sind immer gut konzentriert.	
4. Die umgeschulten Linkshänder sprechen gut und viel.	
5. Sie sind vergesslich.	
6. Der Umgeschulte ist immer selbstbewusst.	
7. alle Umgeschulten müssen eine Rückschulung machen.	
8. Beginnen Sie die Rückschulung dann, wenn Sie Probleme haben.	

## 4. Motivation

Wenn wir wissen, warum wir etwas machen, gelingt es uns leichter. Das ist sowohl beim Lernen als auch bei der Arbeit der Fall. Der Begriff Motivation kommt vom Motiv. Doch was versteht man unter Motiven? Ein Motiv ist ein Grund, warum wir etwas machen. Es gibt verschiedene Motivationsfaktoren, wie körperliche grundlegende Bedürfnisse (Hunger, Müdigkeit), Sicherheitsbedürfnisse, Bedürfnisse nach Liebe und Zuneigung, Bedürfnisse sozialer Natur (Beziehung, Freundschaft), nach Selbstverwirklichung (Individualität). In der Psychologie und Pädagogik ist die Motivation ein wichtiger Begriff. Viele Wissenschaftler (Freud, Atkinson und Maslow) haben hierzu Theorien entwickelt, die verschiedene Aspekte der menschlichen Motivation erklären.

Pyramide von Abraham Maslow



Die wichtigsten, lebensnotwendigen Motive (Bedürfnisse) sind in der Pyramide von A. Maslow auf der Ebene 1 zu finden. Auf der Ebene 5 befindet sich der Motiv der Selbstverwirklichung. Die Personen mit hohem Intellekt oder großen Begabung fühlen sich unglücklich, wenn sie ihre Talente und Begabungen nicht realisiert haben.

### Wörter

Bedürfnis, das – потребность  
 Selbstverwirklichung, die – самореализация  
 Sicherheit, die – безопасность

### Lernmotive

Der Mensch lernt und verlernt. Der Grund des Lernens ist für den Lernenden der wichtige Aspekt. Er sollte sich fragen, was das Lernen für ihn selbst bedeutet. Das Lernen wird von mehreren Motiven beeinflusst.

- Materielles Motiv: Das Streben nach materiellen Dingen ist eine Voraussetzung, um einen besseren Beruf zu erlangen, bei dem man mehr Geld verdient. Damit möchte der Lerner einen

höheren Lebensstandart erreichen. Hier ist es wichtig, dass der Lerner erkennt, dass er sich selber motivieren kann.

- Elternmotiv: Der Lerner will nahe stehenden Personen (Eltern, Freunden usw.) einen Gefallen tun.
- Strafemotiv: Der Lerner möchte mögliche Bestrafungen durch Eltern und Lehrer vermeiden.

Der Wille zu lernen hat jedes Individuum. Schüler werden leider oft falsch motiviert, z.B. durch Lohn und Strafe oder Druck.

### Einfluss der Lehrer auf die Lernenden

Der Lehrer hat sehr großen Einfluss auf den Unterricht und auf das Verhalten des Lernenden.

schlecht für Motivation	gut für Motivation
1. Den Schüler aufstehen lassen, mit dem Rücken zur Klasse.	1. Die Gefühle der Schüler sollen akzeptiert und aufgenommen werden.
2. Vokabeln abfragen.	2. Die Schüler sollen bei Antworten gelobt und ermutigt werden.
3. Note ins Büchlein schreiben.	3. Der Lehrer akzeptiert die Gedanken der Schüler und bezieht diese in seinen Unterricht mit ein.
4. Der Lehrer hält einen Vortrag, der praktisch einen Monolog darstellt.	4. Der Lehrer sollte Fragen stellen, um den Schüler in den Unterricht einzubeziehen.
5. Der Schüler wird kritisiert.	

### Mitarbeitermotivation

Am Arbeitsplatz ist nicht nur die Qualifikation, sondern auch die Motivation wichtig. Mangelnde oder sogar fehlende Motivation, sowie eine besonders hohe Motivation der Mitarbeiter, beeinflussen die Arbeitsqualität. Es ist also notwendig geworden, ein Maximum an Motivation bei den Mitarbeitern durch passende Führungsinstrumente zu erreichen.

Die Motivation der Mitarbeiter ist die primäre Aufgabe des Managements.

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text und beantworten sie folgende Fra-

gen:

1. Von welchem Motiv wird Ihr Studium beeinflusst?
2. Nennen Sie Situationen aus dem Schulleben, die gut/schlecht für Lernmotivation sind.

*Aufgabe 2.* Rollenspiel. Patient – psychologischer Berater.

Der Patient sagt: „Ich esse.“

Der psychologische Berater antwortet: „Ebene 1. Physiologisches Bedürfnis“.

## KAPITEL VII

### Berühmte Psychologen

#### 1. Bilder des Unbewussten

*Jugendliche malen ihre Träume*

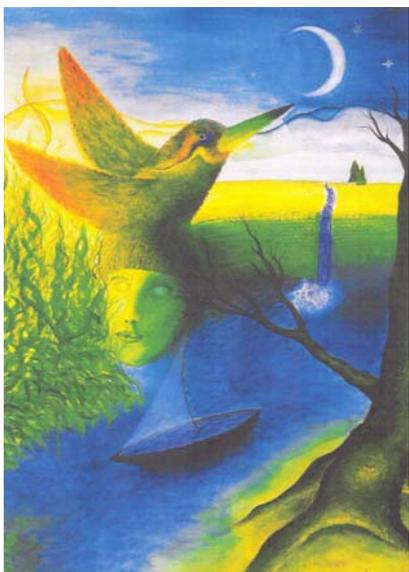
*Aufgabe 1.* Haben Sie sich schon einmal mit Träumen beschäftigt? Welche der folgenden Aussagen gefällt Ihnen besser? Begründen Sie Ihre Meinung.

- a) Träume haben für mich überhaupt keine Bedeutung.
- b) Träume sagen die Zukunft voraus.
- c) Träume enthalten verborgene Wünsche.
- d) Im Traum reagiert der Mensch auf äußere Reize. (z.B. Kälte – Im Traum sieht man sich durch Schnee laufen).

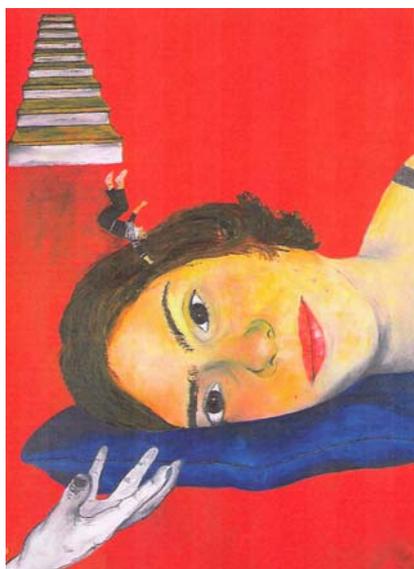
*Aufgabe 2.* Lesen Sie den Text. Welcher Traum passt zu welchem Bild? (S. 123)

*Lin (19):* Ich stehe am Ufer eines großen Sees. Das gegenüber liegende Ufer sieht man nicht. Das Wasser ist sehr flach. Im See stehen viele Indianer. Sie schießen mit Pfeil und Bogen. Es ist nicht klar, wer ihr Feind ist. Links ist ein Weg, der in einen undurchdringlichen Wald führt. Die Bäume sind kahl, weil es Herbst ist. Es gibt nur diese schwarzen gespenstischen Bäume. Am Ende des Weges befindet sich ein warmer, heller Ort. Ich weiß, dass ich dort sicher und geschützt bin. Doch ich fürchte mich vor den Bäumen und Wölfen, die im Wald lauern. Ich muss mich entscheiden – gehe ich durch den See oder durch den Wald? Ich kann nicht am Ufer bleiben. Den Traum hatte ich als Kind. Ich habe ihn nie vergessen.

*Natascha (20):* Ich gehe eine Treppe hinunter. Um mich herum ist alles schwarz. Nichts ist konkret. Die Treppe löst sich irgendwo auf. Ich sehe mich fallen. Es macht mir Angst. Ich wache auf. Diesen Traum hatte ich schon als Kind. Er kam öfter wieder, zuletzt mit 15 Jahren. Meistens, wenn ich zu Hause Ärger und Stress hatte. Die Hand ist ein Symbol der Tiefe, in die ich falle.



1



2



3



4

*Ann (19):* In diesem Bild sind mehrere Träume. Einmal träumte ich von einer Höhle mit Rentieren. Als ich das sitzende Mädchen sah, war ich schon halb wach. Sie ist aus einem Märchen. Vorn sitze ich am Sarg meiner Oma. In diesem Traum war ich die einzige, die traurig über ihren Tod war. Rechts fliege ich über die wuchernden Pflanzen. Im Traum war es ein Platz mit Büschen, wo wir als Kinder Drachen steigen ließen. Hinten rechts sieht man meine Oma als Meerjungfrau auf dem Meeresboden. Ich wollte sie besuchen, kam aber nie zu ihr.

*Lars (19):* Ein bunter Vogel fliegt über eine leere Ebene. Der Vogel, das bin ich. Der Vogel stirbt. In diesem Moment entsteht eine Quelle. Das Wasser kommt näher. Man hört ein Rauschen. Es wird immer stärker. Das Wasser durchbricht eine Mauer. Es entsteht ein breiter Strom. Der Traum ist vorbei. Ich wache auf. Es bleibt ein gutes Gefühl. Diesen Traum hatte ich nie wieder. Was er bedeutet? Ich weiß es nicht.

### Wörter

Quelle, die – родник, источник

Ärger, der – досада, злость

Höhle, die – пещера, отверстие

Drachen steigen lassen – запускать воздушного змея

*Aufgabe 3.* Arbeiten Sie in Kleingruppen. Wählen Sie eine Traumbeschreibung und versuchen Sie, sie zu interpretieren. Vergleichen Sie auch den Text und das Bild. Was fällt Ihnen auf?

*Aufgabe 4.* Malen Sie Ihren Traum und sagen Sie, was Sie geträumt haben. Haben sie eine Erklärung dafür?

Juma 3/ 2000

## 2. Freud, Sigmund

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Lebenslauf von S. Freud. Welche Informationen sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten? Unterstreichen Sie sie.

### **Mediziner, Begründer der Psychoanalyse** *Tabellarischer Lebenslauf*

1856

6. Mai: Sigmund Freud wird als Sohn des jüdischen Textilkaufmanns Jacob Freud und dessen ebenfalls jüdischer Ehefrau Amalia (geb. Nathanson) in Freiberg (heute: Příbor/Tschechien) geboren.

1860

Umzug der Familie nach Wien.

1873–1881

Freud studiert Medizin an der Wiener Universität.

1876–1882

Forschungstätigkeit am Wiener Physiologischen Institut.

1880

Einjähriger Militärdienst.

1881

Promotion in Medizin.

1882–1885

Anstellung am Allgemeinen Krankenhaus in Wien. Freud ist an der Entdeckung der schmerzstillenden Wirkung des Kokains beteiligt.

1885

Habilitation in Neuropathologie in Wien.

1885–1902

Er ist Dozent für Neuropathologie an der Wiener Universität und beschäftigt sich mit hirnanatomischen Forschungen.

1885/86

Freud beobachtet an der Pariser Nervenlinik Salpêtrière Frauen mit seelischen Erkrankungen ohne organischen Befund (Hysterien). Jean-Martin Charcot (1825–1893) behandelt diese Patientinnen mittels Hyp-



nose oder Suggestion. Freud bietet an, die Arbeiten Charcots ins Deutsche zu übersetzen, und erhält eine Zusage.

1886

Nach vierjähriger Verlobungszeit Heirat mit Martha Bernays, Tochter einer Hamburger jüdischen Familie.

Freud eröffnet eine neurologische Praxis in Wien.

1895

Gemeinsam mit Josef Breuer (1842–1925) stellt er in "Studien über die Hysterie" die Methode der freien Assoziation vor. Da die Ursache seelischer Störungen verdrängte traumatische Erfahrungen seien, kann der Analytiker durch Deutung spontaner Äußerungen von Patienten auf deren verschlüsselte Ängste schließen und den Patienten von seiner Neurose befreien.

1895

Geburt der Tochter Anna Freud (1895–1982), des fünften der insgesamt sechs Kinder.

1897

Freud formuliert in einem Brief an Wilhelm Fliess nach selbstanalytischen Betrachtungen den "Ödipus-Komplex": Er bemerkt seine Verliebtheit in seine Mutter bei gleichzeitiger Eifersucht gegen den Vater und hält sie für allgemeingültig. Damit ersetzt er die Lehre vom pathogenen Trauma durch die Lehre von der pathogenen Wunscherfüllung.

1900

"Die Traumdeutung" erscheint. Freud führt hier die grundlegenden Begriffe der frühen Psychoanalyse ein. Der Hauptantrieb menschlichen Verhaltens entspringe unterbewußten kindlichen Sexualphantasien, denen gesellschaftliche Normierungen gegenüberstehen. Mittels "Sublimierung" kann der Mensch die unterdrückte Libido in kulturelle Leistungen umwandeln. Träume seien verschlüsselte Hinweise auf den Konflikt zwischen menschlichen Wünschen und Verboten.

1901

In "Psychopathologie des Alltagslebens" beschäftigt sich Freud mit der Bedeutung von Vergeßlichkeit und Versprechen. Diese Fehlleistungen können nach Freud jedoch auch durch Egoismus, Feindseligkeit oder Eifersucht entstehen.

1902

Freud erhält die Professur für Neuropathologie an der Wiener Universität.

In den Tagungen der "Psychologischen Mittwochs-Vereinigung" in Freuds Wohnung wird die neue Deutungskunst diskutiert und erprobt.

1905

In "Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie" beschreibt Freud die sexuelle Komponente des normalen und des pathogenen Verhaltens. Er gesteht erstmalig bereits dem Kleinkind erotische Impulse zu und betont nochmals den Sexualtrieb als die größte Antriebskraft menschlichen Verhaltens.

1908

Der Erste Internationale Psychoanalytische Kongreß findet in Salzburg statt.

1910

Gründung des "Zentralblatts für Psychoanalyse" und der "Internationalen Psychoanalytischen Vereinigung". Auf Freuds Vorschlag wird Carl Gustav Jung (1875–1961) zum Präsidenten gewählt.

1913

In der Schrift "Totem und Tabu" analysiert Freud Inzestverbote bei den Aborigenes. Die religiöse Anbetung eines Totems und der soziale Zusammenhalt seien Ergebnis verdrängter Inzestwünsche und Aggressionen.

1916/17

Freud hält an der Wiener Universität zum letzten Mal die Vorlesung "Einführung in die Psychoanalyse".

1919

Gründung des "Internationalen Psychoanalytischen Verlags".

1920

In "Jenseits des Lustprinzips" revidiert Freud die Wunscherfüllungstheorie und gelangt zum Triebdualismus von Tod und Eros.

1923

Bei Freud wird Krebs diagnostiziert. Bis zu seinem Tod muß er sich 33 Operationen unterziehen.

1923–1930

Freud modifiziert die Struktur des "psychischen Apparats" in das "Es" (Unterbewußtsein), in das "Ich" (Vermittlungsinstanz zwischen dem "Es" und der Außenwelt) und das "Über-Ich" (auferlegte Normen und Verhaltensmuster).

1930

Er erhält den Goethepreis der Stadt Frankfurt (Main). Antisemitische Organisationen protestieren gegen die Verleihung des Preises an einen jüdischen Wissenschaftler.

"Das Unbehagen in der Kultur" erscheint. Freud erklärt hier, der Ursprung religiösen Glaubens sei der infantile, präödpale Wunsch, mit der omnipotenten Mutter zu einer Einheit zu verschmelzen.

1933

Die gemeinsam mit Albert Einstein verfaßte Schrift "Warum Krieg?" erscheint.

10. Mai: Bei der von den Nationalsozialisten inszenierten Bücherverbrennung werden auch Freuds Werke verbrannt.

1935

Freud wird Ehrenmitglied der British Royal Society of Medicine.

1938

Nationalsozialistische Repressionen nach dem "Anschluß" Österreichs an das Deutsche Reich zwingen Freud in das Exil nach Großbritannien. Bis zu seinem Tod praktiziert er in London.

1939

23. September: Sigmund Freud stirbt in London.

*Aufgabe 2.* Berichten Sie kurz über das Leben von S. Freud (maximal 20 Sätze).

*Aufgabe 3.* Finden Sie im Text Konjunktiv I – Formen und übersetzen Sie sie ins Russische.

### 3. Freier Lebenslauf von Sigmund Freud

*Aufgabe 1.* Lesen Sie den Text. Markieren Sie wichtige Daten und Werke von S. Freud.

Freuds Vater Jacob Freud, der aus Galizien ins mährische Freiberg übersiedelt war, betrieb er einen Handel mit Tucherzeugnissen. In dritter Ehe hat er Amalia Natanson geheiratet, die, wie er selbst, aus einer jüdischen Kaufmannsfamilie stammte. Aufgrund wirtschaftlicher Schwierigkeiten verließ Freuds Familie im Jahre 1859 Freiberg und fand in Wien eine neue Heimat. Von wenigen Auslandsaufenthalten

abgesehen, lebte Sigmund Freud 79 Jahre in dieser Stadt, bis zu seiner erzwungenen Emigration 1938.

Nach dem Besuch des humanistischen Gymnasiums nahm Freud 1873 das Medizinstudium an der Wiener Universität auf. Zu seinen bedeutendsten Lehrern zählten der Psychologe Ernst Wilhelm von Brücke, an dessen Institut er von 1876 bis 1882 arbeitete, und der Gehirnanatom Theodor Meynert.

1885 wurde Freud zum Privatdozenten für Nervenkrankheiten ernannt. Im selben Jahr reiste er nach Paris, um bei dem berühmten Psychiater Jean-Martin Charcot in die Lehre zu gehen. Infolge dieser Erfahrung rückte das Krankheitsfeld der Neurosen, vor allem der Hysterie, in Freuds Blickfeld. Auf dem Weg der Hypnosebehandlung entdeckte er den für die Psychoanalyse zentralen Unterschied zwischen bewussten und unbewussten seelischen Zuständen.

Im wissenschaftlichen Austausch mit dem Berliner Hals-Nasen-Ohren-Arzt Wilhelm Fließ entdeckte Freud die Grundzüge der Psychoanalyse, die schließlich in der „Traumdeutung“ (1900) ihren ersten und folgenreichen Ausdruck fand. In diesem wichtigen Werk formulierte Freud seine wesentlichen Erkenntnisse vom Seelenleben. In der „Traumdeutung“ vermochte Freud zu zeigen, dass die scheinbar sinnlosen chaotischen Produktionen, die der Traum hervorbringt, sehr wohl einen Sinn haben. Indem Freud die Gesetze der Traumarbeit entzifferte, machte er den Traum einer Deutung zugänglich.

In rascher Folge publizierte Freud eine Reihe bedeutender Schriften, die der Psychoanalyse allmählich Reputation in ärztlichen Kreisen verschaffte. Ein Jahr nach der „Traumdeutung“ erschien „Zur Psychopathologie des Alltagslebens“, ein Buch in dem Freud gewöhnliche Zufallshandlungen und Fehlleistungen wie Vergessen, Versprechen, Verschreiben im Sinne eines unvollkommen verdrängten psychischen Materials deutete.

Mit seinen Arbeiten gelang es Freud, bedeutende Köpfe in seinen Bann zu ziehen. Die „Psychologische Mittwochs-Gesellschaft“, die sich seit 1902 – dem Jahr der viel zu späten Ernennung Freuds zum Professor – wöchentlich in Freuds Wohnung in der Berggasse 19 einfand, nahm 1908 den Namen „Wiener Psychoanalytische Vereinigung“ an. Eine Amerikareise im darauffolgenden Jahr machte die Psychoanalyse auch in der neuen Welt bekannt.

Die späten Werke Freuds, so die religionskritische Studie „Die Zukunft einer Illusion“ (1927) und „Das Unbehagen in der Kultur“ (1930) dokumentieren eindrucksvoll Freuds langen Weg von der Medizin über die Psychologie zur Philosophie, Sozialpsychologie und Kulturtheorie. Sein Alterswerk, so scheint es, sucht Antworten auf die großen Fragen der Menschheit, wie auch der Briefwechsel mit Albert Einstein zeigt. („Warum Krieg?“)

Freuds Schriften wurden am 10. Mai 1933 von den neuen nationalistischen Herren dem Scheiterhaufen überantwortet. Nach dem gewaltsamen „Anschluß“ Österreichs ans Deutsche Reich im März 1938 wurden Freud und seine Familie zur Emigration gezwungen. Der Schöpfer der Psychoanalyse starb ein Jahr später im Londoner Exil.

*Aufgabe 2.* Ergänzen Sie die Informationen aus dem Text. Lebenslauf.

Name	Sigmund Freud
Geburtsdatum	
Geburtsort	
Eltern	
Schulbildung	
Studium	
Berufstätigkeit	
Auslandsaufenthalte	
Veröffentlichungen	

*Aufgabe 3.* Beantworten Sie die folgenden Fragen.

1. Warum verließ Freud 1938 Österreich?
2. Wann und wo starb er?
3. Um welche Themen geht es in seinen Werken?

*Aufgabe 4.* Lesen Sie den Text „Die Couch“. Stellen Sie Ihrem Partner Ihre Fragen zum Text.

1. Was tut eigentlich ein Psychoanalytiker?
2. Wer geht zu ihm? Warum geht man zu ihm?
3. Was sehen Sie auf dem Foto?
4. Wer legte sich wohl in welcher Situation auf diese Couch?

*Aufgabe 5.* Was erfahren Sie aus dem Text über

- a) die Couch?
- b) das Gesprächsverfahren der Psychoanalyse?
- c) moderne Formen der Therapie?

#### *Die Couch*

Die Couch, auf der alles begann: ein ----- als ein wichtiges Vehikel für die ----- ins Unbewusste. Die Couch – Freud – ----- . Der Patient liegt, der Psychoanalytiker ----- – für ersteren unsichtbar – daneben. Der eine redet, was ihm gerade einfällt, der ----- schweigt, zumindest meistens. Auf dieser „Kur“ haben sich unzählige ----- -- Richtungen entwickelt. Inzwischen sind allerdings viele ----- vom „klassischen Modell“ weit entfernt. Sie machen Gesprächs-, ----- ---- -, Paar- und Familienarbeit, Rollenspiele, Entspannungs- und Körperübungen. Die „Ur-Couch“, die Freud von Wien ins Exil brachte, ist dort noch zu besichtigen.

#### **Wörter**

Couch, die – тахта, кушетка  
Vehikel, das – средство передвижения

*Aufgabe 6.* Füllen Sie die Lücken im Text mit den Wörtern unter dem Strich aus:

Londoner, Psychoanalyse, therapeutische, Gruppen-, Psychotherapeuten, andere, Reise, sitzt, Möbelstück

#### **4. Erfahrungen eines praktizierenden Psychoanalytikers**

*Aufgabe 1.* Lesen sie die Fragen und die Antworten. Rekonstruieren Sie das Interview. Arbeiten Sie in Kleingruppen. Folgende Fragen helfen Ihnen:

- a) Wer spricht hier mit wem?
- b) Um welche Situation geht es?
- c) Worüber sprechen die beiden?
- d) Wie verhalten sich die beiden?

- e) Was sagt Herr Müller über Freud und seine Psychoanalyse?
  - Er hat sie als Methode begründet.
  - Er hat sie weiterentwickelt.
  - Er erfand sie zusammen mit der Hypnose.
- f) Müller erzählt von einem Fall,
  - den er selber in der Praxis hatte.
  - den Freud behandelt hat.
  - den sein Schwager selbst erlebt hat.
- g) Was fehlte der Frau?
  - Sie konnte sich nicht mehr richtig bewegen.
  - Sie konnte nicht mehr sprechen.
  - Sie hatte eine Krankheit an den inneren Organen.
- h) Worin sah Freud die Ursache ihrer Krankheit?
  - In verbotenen Wünschen, die sie nicht akzeptieren konnte.
  - In einem Konflikt mit ihrem Schwager.
  - In ihren Erinnerungen an die Kindheit, an die sie ständig denken musste.
- i) Worauf deuten die freien Assoziationen der Patientin hin?
  - Auf wichtige Dinge, von denen eine Person selber nichts weiß.
  - Auf unwichtige Dinge, die jemand vergessen hat.
  - Auf Sorgen, die jemand hat.
- j) Was erklärt das Beispiel der Prüfungsangst?
  - Dass der Mensch Widerstand leisten sollte.
  - Dass man Angst positiv sehen sollte.
  - Dass Patienten sich nicht leicht von ihren Störungen trennen.
- k) Warum setzt Müller die „Couch“ ein?
  - Weil er seine Patienten nicht kontrollieren will.
  - Weil sie einfach zur Psychoanalyse gehört.
  - Weil er seine Patientin nicht gerne anschaut.
- l) Die Psychoanalyse eignet sich vor allem für Personen,
  - die sich selbst erforschen wollen.
  - die möglichst schnell gesund werden wollen.
  - die mit einer Gruppentherapie nicht zurechtkommen.

*Aufgabe 2.* Vergleichen Sie Ihre Resultate im Plenum.

**Grammatik: a) Genitiv.**

N. der Freund der Student das Kind die Freundin Pl. die Freunde  
G. des Freundes des Studenten des Kindes der Freundin der Freunde  
z.B. Name des Freundes родительный падеж: имя (кого?) друга

*Aufgabe 3.* Finden Sie im Text des Interviews alle Genitiv-  
Formen und übersetzen Sie sie ins Russische.

**b) Passiv**

**Passiv: werden + Partizip II**

Aktiv Präsens: Die Arbeiter bauen ein Haus.  
Рабочие строят дом.  
Passiv Präsens: Das Haus wird von den Arbeitern gebaut.  
Дом строится рабочими.  
Passiv Präteritum: Das Haus wurde von den Arbeitern gebaut.  
Дом был построен рабочими.

*Aufgabe 4.* Sagen Sie im Passiv.

1. Der Psychotherapeut deutet meinen Traum. 2. Der Kollege  
mobbt mich. 3. Der Chef stört mich. 4. Mein Bruder hat mich zum Stu-  
dium motiviert. 5. Mein Nachbar hat mich gestern geärgert. 6. Der Pro-  
fessor lobt die Studenten. 7. Mein Freund küsst mich. 8. Die Tante hat  
ihren Traum verwirklicht.

**c) Trennbare und untrennbare Präfixe.**

Die betonten (ударные) Präfixe sind trennbar (отделяемые).

Machen – aufmachen – ich mache auf -ich habe aufgemacht  
schlagen – zuschlagen – er schlägt zu – er hat zugeschlagen

Die unbetonten Präfixe (er-, zer-, ver-, be-, ge-, ent-, emp-, miss-)  
sind untrennbar:

gehen – vergehen – die Zeit vergeht – die Zeit ist vergangen  
Fallen – gefallen – Du gefälltst mir. – Du hast mir gefallen.

*Aufgabe 5.* Sagen Sie, welche Präfixe im Text sind trennbar/ un-  
trennbar?

*Schlaf und Traum*

*Aufgabe 6.* Setzen Sie die Verben in der angegebenen Zeit ein.

Man weiß heute, dass der Mensch auch im Schlaf aktiv ist. In be-  
stimmten Schlafphasen (überlegen/Präs.) er und fragt sich: Wache oder  
träume ich? (aufwachen / Präs.) ich jetzt oder (weilerschlafen / Präs.)?  
Die Menschen (sich wahrnehmen / Präs.) im Schlaf und (sich beobach-  
ten/ Präs.) sogar. In den 50-er Jahren (entdecken / Perf.) Schlafforscher  
Folgendes: Wenn man träumt, (hin- und herbewegen / Präs.) man mit  
Augäpfel. Damit (einleiten / Pass. Prät.) eine grundlegend neue Phase in  
der Erforschung der Träume. Träume sind viel komplexer und schwie-  
riger zu erforschen, als man das (sich vorstellen / Perf.). Jede Nacht  
(durchlaufen / Präs.)wir mehrere Traumphasen. Das (feststellen /Perf.)  
Wissenschaftler schon vor längerer Zeit. Man (herausfinden / Perf.),  
dass wir praktisch die ganze Nacht hindurch träumen. Besonders nüch-  
terne und tatkräftige Menschen (nachgehen / Präs.) ihren Träumen am  
Tag nicht mehr. Sie (übergehen / Präs.) sie einfach, weil sie dafür wenig  
Sinn und Zeit haben. Ängstliche und sensible Menschen dagegen erin-  
nern sich am Tag noch oft an ihre Träume und (überdenken / Präs.) sie  
noch einmal. Sie (unterliegen / Präs.) häufigen Stimmungsschwankun-  
gen. Das (sich niederschlagen / Präs.) auch in ihren Träumen. Wenn der  
Schlaf durch häufiges Aufwachen (unterbrechen /Pass. Präs.), kann man  
sich am nächsten Morgen besser an seine Träume erinnern.

*Aufgabe 7.* Übersetzen sie den Text schriftlich.

## LESETEXTE

### 1. Kurzbiographie von Alfred Adler

Adler wurde am 7. Februar 1870 in der Nähe von Wien als zweiter Sohn eines Getreidekaufmanns geboren. Als Kind scheint er an "Organminderwertigkeit" gelitten zu haben, so daß sein späteres theoretisches Konzept auch aus dem eigenen Erleben stammt. Er überwand jedoch mutig physische und psychische Handicaps. 1888 immatrikulierte er in Wien für das Fach Medizin, ein Studium, das er 1895 abschloß. 1897 heiratete er die russische Studentin und Sozialistin Raissa Timofejeva.

Adler ließ sich zum Augenarzt, Internisten und Neurologen ausbilden. 1902 kam es zur Begegnung mit Sigmund Freud, wobei Adler unter den vier ersten Mitgliedern der Mittwochs-Gesellschaft war (neben Stekel, Kahane und Reitler). Die Zusammenarbeit mit Freud war sehr intensiv und dauerte bis 1911. Adler gilt als der prominenteste und eigenständigste Mitarbeiter des Freud-Kreises.

1907 publizierte Adler seine "Studie über Minderwertigkeit von Organen". Damit schuf er ein biologisches Fundament für die Tiefenpsychologie und auch einen eigenständigen Beitrag zur Psychosomatik. Diese Schrift ist beherrscht vom Gedanken der Kompensation und Überkompensation von körperlichen und geistigen Unzulänglichkeiten, was später in Adlers Lehre eine zentrale Stellung einnimmt. Freud begrüßte diesen originellen Ansatz und versuchte, die Adlerschen Gedankengänge in sein psychoanalytisches System zu integrieren.

Aber sowohl im Charakter als auch in ihrer Weltanschauung divergierten die beiden Gründerväter der Tiefenpsychologie. Das zeigte sich spätestens 1911, als Adler wichtige Elemente der Psychoanalyse in Frage stellte. Er zweifelte an der Ubiquität des Ödipus-Komplexes, an der Libido-Theorie, am psychischen Determinismus, an der Wunscherfüllungs-Theorie der Träume usw. So kam es zum Bruch mit Freud; zusammen mit mehr als einem Dutzend seiner Anhänger verließ Adler die Freud-Gesellschaft und gründete seine "Individualpsychologische Vereinigung".

Er nannte seine Lehre zunächst "Vergleichende Individualpsychologie", weil er im Gegensatz zu Freuds typisierendem und schematisierendem Vorgehen der Individualität des Menschen gerecht werden wollte. Seine neuartigen Thesen faßte er 1912 in seinem Hauptwerk "Über den nervösen Charakter" zusammen. Dieses bedeutende Buch steht nicht nur in der Nachfolge von Freud, sondern noch viel mehr von Nietzsche. Es rückt das menschliche Machtstreben in den Mittelpunkt der Psychopathologie. Nicht das Verlangen nach Lust ist der Motor der Psyche, sondern das Selbstwertstreben, welches unter dem Einfluß von Angst und Minderwertigkeitskomplexen in Machtambition ausartet.

Dieser Text ist der Ursprung der sogenannten "Ich-Psychologie", auf die nachher auch viele Freudianer einschwenkten. Zudem ist es eine Ganzheits- und Sozialpsychologie. Es untersucht die Neurosenfälle im Spannungsfeld der menschlichen Beziehungen. Neurose wird definiert als ein "Ausweichen vor der Realität", eine Charakterpathologie, die sich vor den Schwierigkeiten des Lebens durch Symptomentfaltung absichert. Durch geeignete Erziehung kann man nach Adler solche Fehlentwicklungen vermeiden. Im Sammelband "Heilen und Bilden" (1914) beschrieb er zusammen mit C.Furtmüller und E.Wexberg die Möglichkeiten der Pädagogik als Neurosenprophylaxe.

Im Ersten Weltkrieg leistete Adler Dienst als Militärarzt. Er war tief erschüttert durch den Massenwahnsinn der Kriegshandlungen, die er im Sinne seiner sozialistischen Weltanschauung als ein Versagen der herrschenden Schichten in Europa verstand. Nach dem Krieg ging er mit Energie an den weiteren Ausbau seiner individualpsychologischen Theorie und Praxis, die er immer mehr als ein Heilmittel für die an Machtwahn erkrankte Welt verstand.

Damals rückte er den Begriff "Gemeinschaftsgefühl" ins Zentrum seiner Überlegungen. Er war der Meinung, daß nur der Mensch in Bedrängnissen seelisch erkrankt, der durch Verwöhnung und Vernachlässigung in der Kindheit nicht zum Mitleben und Mitarbeiten disponiert ist. Heilen von Seelenkrankheit bedeutet das Erwecken der Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit, eine Schulung im Mitmensch-Sein. Dieser soziale Einschlag der Individualpsychologie schuf ihr viele Freunde und Anhänger im Lager der "humanistischen Linken".

Mit Feuereifer machten er und seine Mitarbeiter sich daran, das Wiener Schulwesen zu reformieren, die starre Autorität in der Schule

abzubauen und die Schule zu einer Lerngemeinschaft zu machen, die auf dem Prinzip der gegenseitigen Unterstützung beruht. In Dutzenden von Erziehungsberatungsstellen wurden Eltern, Lehrer, Ärzte und Sozialarbeiter anhand von Beispielen Möglichkeiten eines freieren Umgangs mit Kindern aufgezeigt. 1931 wurde die individualpsychologische Versuchsschule durch Oskar Spiel, Ferdinand Birnbaum und Franz Scharmer eröffnet.

1926 besucht Adler erstmals die USA, wo seine optimistische Lehre von der Lernfähigkeit des Menschen und von der Notwendigkeit der Kooperation großen Anklang fand. Mit Nachdruck setzte sich Adler für die Verbesserung ehelicher Beziehungen mit Hilfe von psychologischem Verständnis ein. Er hatte Mühe mit seinem Englisch, aber trotzdem Erfolg als Vortragender an vielen wichtigen Universitäten Nordamerikas.

Ab Mitte der Zwanziger Jahre hatte Adler als führende Persönlichkeit auf dem Gebiet der Kinderpsychologie und der Beziehungspsychologie innerhalb von Familien in Mitteleuropa und den USA wachsende Anerkennung gefunden. Es wurde die "Internationale Zeitschrift für Individualpsychologie" gegründet, die bis 1937 herauskam. Adler war als unermüdlicher Vortragsredner und Organisator in Europa und den USA für die Ausbreitung seines Konzeptes tätig. Es gab individualpsychologische Ortsgruppen in fast allen größeren Städten des Kontinents.

In dem kommenden Jahrzehnt, in dem Adler in den Vereinigten Staaten lebte, wurde eine Suite im Grammercy-Hotel in Manhattan/New York im Wesentlichen sein Dauerwohnsitz. Später wurde Chicago eine von Adlers wichtigsten Bastionen. Adler wurde Gastprofessor für Medizinische Psychologie an der Long Island University im Staate New York. Teilweise paßte er seine Ideen vom Holismus (Ganzheitslehre), die Betonung der menschlichen Subjekthaftigkeit, von den Zielen und Werten im Leben und seinen sozial orientierten Präventionsgedanken an die Tatkraft und den Optimismus der amerikanischen Mittelschicht an. Er gewann große Popularität in den USA, teilweise auch aufgrund großzügiger finanzieller Unterstützung durch die Millionäre Edward Filene und Charles Henry Davis, wohingegen Freud sich nur verächtlich oder sarkastisch über die USA äußern konnte.

Fast ein Dutzend Bücher wurden im Zeitraum von 1914 bis 1933 publiziert. Herausragend unter ihnen sind "Praxis und Theorie der Individualpsychologie" (1920), "Menschenkenntnis" (1927), "Die Technik der Individualpsychologie" (1928/1930), "Religion und Individualpsychologie" (1933) und "Der Sinn des Lebens" (ebenfalls 1933). In den späteren Werken Ende der Zwanziger, Anfang der Dreißiger Jahre, die er vorwiegend für Amerikaner schrieb, tilgte Adler jeglichen Bezug zu einem marxistischen oder materialistischen Gedankengut und konzentrierte sich ganz auf die Beziehungen zwischen Eltern und Kindern und zwischen Mann und Frau. Verblaßte seine Kritik am Kapitalismus zunehmend, so blieb sein Angriff auf die männliche Dominanz als eine sozial zerstörerische Kraft immer vital.

Adlers Leben geriet in jenen Jahren in eine gewisse Hektik hinein. Er sah sehr unglückselige Entwicklungen in Politik und Kultur voraus, die er durch seine humanistische und demokratische Lehre abwehren wollte. Schon 1919 hatte er den Bolschewismus als eine Entartung des sozialistischen Gedankens bezeichnet und ihm keine Zukunft gegeben. Er sagte ein Scheitern des Kommunismus voraus, da dieser ein zügelloses Machtstreben einschlug. Auch der heraufkommende Faschismus ängstigte Adler, der in dieser barbarischen Ideologie einen Rückfall ins Mittelalter diagnostizierte.

Der unbeugsame Optimist und Menschenfreund richtete seine Blicke auf die USA, wo er ein Refugium für seine neuartige Erziehungslehre, Psychotherapie und ärztliche Heilkunst erhoffte und fand. Um 1930 verlegte er seinen Wohnsitz dorthin. Seine Frau Raissa, die nach wie vor mit der russischen Revolution sympathisierte, folgte ihm zusammen mit drei seiner vier Kinder (Alexandra, Nelly und Kurt) erst spät und unter dem Druck der Nazis. Die Tochter Valentine, die mit ihrem Gatten nach Rußland ging, verschwand in Stalins Konzentrationslagern.

Wiewohl der Faschismus bereits in einigen Staaten an der Macht war, reiste der kränkelnde Adler öfter nach Europa, um dort Vorträge und Schulungskurse abzuhalten. Bei einem solchen Vortrag in Aberdeen/Schottland erlag einem Herzversagen. Er wurde am 28. Mai 1937 in der schottischen Stadt begraben. Er hat nur das Alter von 67 Jahren erreicht. Freud wurde 83 und Jung wurde 86 Jahre alt.

Dieser vergleichsweise frühe Tod hat der Ausbreitung der Individualpsychologie gewiß geschadet. Noch mehr Schaden richteten jedoch die faschistische Pest und der Zweite Weltkrieg an. Die Welt war nicht mehr zugänglich für die Botschaft eines universellen Sozialinteresses, der gegenseitigen Hilfe und der Gewaltlosigkeit in den menschlichen Beziehungen.

Bei Adlers Tod hieß es, er sei ein einzigartiger Denker, dessen Theorien seit Jahrzehnten im Mittelpunkt öffentlicher Diskussionen stehen und die ebenso viele begeisterte Anhänger wie erbitterte Gegner gefunden haben. In England und besonders in Amerika gilt er als einer der berühmtesten gelehrten Österreicher. Seine Psychologie ist ein Grundriß der Ethik "von beinahe konfuzianischer Einfachheit und Realismus" (Mairet). Mit Freud gehörte er zu den größten Psychologen der Welt. Zusammen mit Freud und Jung, dem einflußreichen Dreigestirn der Tiefenpsychologie, hinterließ er in der Zivilisation eine Wirkung, die recht gut mit dem verglichen werden kann, mit der Charles Darwin eine vorangegangene Generationen beeindruckte.

<http://home.t-online.de/home/Mackenthun/ip/dt/keyword.h>

## 2. Carl Gustav Jung, sein Leben und Werk

C.G. Jung wird am 26. Juli 1875 in Kesswil am Bodensee, im Kanton Thurgau, geboren. Er ist der Sohn des evangelisch-reformierten Pfarrers Johann Paul Achilles Jung und von Emilie Jung, geborene Preiswerk aus Basel. Die väterlichen Vorfahren kamen ursprünglich aus Deutschland, bis der Grossvater als Chirurgieprofessor an der Universität Basel in die Schweiz übersiedelte. Mehrere Verwandte mütterlicherseits und zwei Brüder des Vaters waren Theologen. Der Einfluss von Medizin und Religion, von Naturwissenschaft und Glaube hatte in der Familie immer eine Rolle gespielt.

Carl Gustav Jung charakterisiert seinen Vater, einen promovierten Arabisten als guten unkomplizierten Menschen, dessen dogmatischer Glaube ihm jedoch leer, schematisch und leblos erscheint. Dies zeigt sich insbesondere in den Auseinandersetzungen, Fragen und Zweifeln des Sohnes, die vom Vater lediglich mit lehrmässigen Inhalten beantwortet werden, ohne das Anliegen des Sohnes zu erfassen und nach-

zuvollziehen. Zwar assoziiert Jung in bezug auf seinen Vater Zuverlässigkeit, gleichzeitig jedoch auch Ohnmacht. Enttäuschungen in der Ehe, sehnsüchtige Erinnerungen an die Studentenzeit und immer stärker werdende Glaubenszweifel führen zu schlechter Laune und chronischer Gereiztheit, bis die Glaubenskrise schliesslich laut Jung für den frühen Tod des Vaters verantwortlich wird. "Ich verstand erst einige Jahre später, dass mein armer Vater nicht denken durfte, weil er von inneren Zweifeln zerrissen war. Er war auf der Flucht vor sich selber und insistierte deshalb auf dem blinden Glauben, den er erkämpfen musste und mit krampfhafter Anstrengung erzwingen wollte."

In völlig anderer Hinsicht übte die Mutter auf Carl Gustav Jung eine tiefe Prägung aus. Er beschreibt sie als gesplante Persönlichkeit, die einerseits manchmal überkommene Meinungen äusserte, diese jedoch andererseits von ihrem unkonventionellen, anderen Ich sogleich widerlegte. Nicht immer sagte sie, was sie eigentlich dachte – so der Eindruck des Jungen. Diese Tatsache lässt ihn die Mutter zum einen als liebende Mutter mit einer grossen "animalischen Wärme", Gemütlichkeit und Redseligkeit erleben, zum anderen erscheint sie ihm unheimlich, archaisch und ruchlos. Der Sohn vertraut ihr deshalb nur bedingt – was ihn ernstlich beschäftigt, teilt er ihr nicht mit. Diese zwiespältige Haltung gegenüber der Mutter wird bereits von einem Erlebnis in der frühesten Kindheit genährt. Als er drei Jahre alt ist, muss die Mutter für mehrere Monate in ein Krankenhaus in Basel. Der Knabe reagiert auf dieses Verlassensein mit Ekzemen, und ihre lange Abwesenheit macht ihm schwer zu schaffen. Später sieht Jung das Leiden der Mutter im Zusammenhang mit Eheschwierigkeiten der Eltern. "Seit jener Zeit war ich immer misstrauisch sobald das Wort "Liebe" fiel. Das Gefühl, das sich mir mit dem "Weiblichen" verband, war lange Zeit: natürliche Unzuverlässigkeit und Ohnmacht. Ein halbes Jahr nach der Geburt des Sohnes Carl Gustav zieht die kleine Familie für vier Jahre nach Laufen bei Schaffhausen. Dort, oberhalb des Rheinfalls, wächst der Kleine auf dem Lande auf – im Umkreis von Pfarrhaus, Kirche und Friedhof. Dort macht er auch seine ersten Erfahrungen mit der ihm nicht ganz einsichtigen Gestalt des "Her Jesus". Dieser sollte einerseits Schutz vor den Gefahren der Nacht geben, wie ihn das Abendgebet der Mutter lehrte, andererseits stand er in dunklem Bunde mit den Vorgängen auf dem Friedhof, wenn der Vater im schwarzen Talar von ebenfalls schwarz

gekleideten und finster blickenden Männern, die eine schwarze Kiste trugen, begleitet wurde: "Ich fing an, dem her Jesus zu misstrauen." Dem Jungen gelingt es auch später trotz aller Bemühungen nicht, ein positives Verhältnis zum verkündigten Jesus Christus der Kirche zu gewinnen. Der Religionsunterricht langweilt ihn, und in die Kirche geht er – mit Ausnahme am Weihnachtstag – höchst ungern.

Demgegenüber fasziniert ihn die Welt der Natur: Pflanzen, Tiere Steine – die Welt des Geheimnisvollen. Der vierjährige Carl Gustav zieht 1879 mit seiner Familie nach Kleinhüningen, das damals noch ein Dorf am Rande von Basel war. Als er neun Jahre alt ist, wird seine Schwester Gertrud geboren, eine Tatsache, die sein Misstrauen gegenüber den Eltern verstärkt, denn er hatte vom Verlauf der Schwangerschaft nichts bemerkt, und seine anschliessenden Fragen werden mit der unglaublichen Geschichte vom Storch, der das Kind gebracht habe, beantwortet. Mit elf Jahren fängt für den Jungen die Gymnasialzeit in Basel an. Anstelle der ländlichen Spielgenossen tritt die Bekanntschaft mit Kindern aus der sogenannten "grossen Welt". Jung erkennt die Armut seiner Familie, und das verändert den Blick für die Sorgen und Kümernisse seiner Eltern. Zur gleichen Zeit beginnt ihn die Gottesfrage zu interessieren. Gott verbindet sich langsam mit seiner Welt des Geheimnisvollen. Ein weiteres Erlebnis im zwölften Lebensjahr eröffnet dem Jungen eine Erkenntnis, die ihn sein Leben lang prägen und begleiten wird. Während er auf einen Schulkameraden wartet, wird er von einem anderen Jungen gestossen, so dass er unglücklich mit dem Kopf auf den Randstein des Trottoirs fällt. Ohnmachtsanfälle sind die Folge, die insbesondere auftreten, als er wieder in die mit Langeweile und Angst besetzte Schule gehen soll. Aufgrund der rätselhaften Krankheit bleibt er nun länger als ein halbes Jahr dem schulischen Leben fern und widmet sich in der freien Zeit der viel interessanteren Welt des Geheimnisvollen, der Natur und der Bibliothek des Vaters.

Plötzlich aber wird ihm bewusst, dass er mit seinem Verhalten vor sich selbst und vor den Anforderungen der Wirklichkeit flieht. Diese Erkenntnis macht ihn zu einem ernsthaften Kind, das von da an konzentriert lernt und zu einem guten Schüler wird. Etwas später wird ihm die Ahnung zu Gewissheit, in Wirklichkeit zwei verschiedene Personen zu sein. Die eine Persönlichkeit – so der Eindruck des Jungen, ist für die Wirklichkeitserfahrung der Aussenwelt zuständig, während die andere

Persönlichkeit mit Weisheit und Reife eine zentrale Rolle spielt. Dieser Persönlichkeit gibt Jung in seinem Leben schliesslich den Vorrang. Allerdings hat sie wenig mit den Vorstellungen kirchlicher Frömmigkeit zu tun und steht gar im Widerspruch derselben. An einem schönen Sommertag drängt sich dem zwölfjährigen Jungen, der in Basel vor dem Münster steht, plötzlich ein angstvoller Gedanke auf. Er hat den Eindruck, nicht weiterdenken zu dürfen, weil sonst etwas Furchtbares geschehe. Vielleicht begehe er die Sünde wider den Heiligen Geist und wäre damit auf ewig in die Hölle verbannt. All seine Bemühungen richtet er krampfhaft darauf, nicht an den lieben Gott und das schöne Münster zu denken. Diese Spannung hält er zwei Tage lang aus, sogar ohne den Eltern etwas zu erzählen, in der dritten Nacht jedoch wird die Qual so gross, dass er sich trotz aller Angst entschliesst, den Gedanken zu Ende zu denken, er fühlt sich von ihm überwältigt: "Ich fasste allen Mut zusammen, wie wenn ich in das Höllenfeuer zu springen hätte, und liess den Gedanken kommen: Vor meinen Augen stand das schöne Münster, darüber der blaue Himmel, Gott sitzt auf goldenem Thron, hoch über der Welt, und unter dem Thron fällt ein ungeheures Exkrement auf das neue bunte Kirchendach, zerschmettert es und bricht die Kirchenwände auseinander. Das war es also. Ich spürte eine ungeheure Erleichterung und eine unbeschreibliche Erlösung. An Stelle der erwarteten Verdammnis war Gnade über mich gekommen und damit eine unaussprechliche Seligkeit, wie ich sie nie gekannt hatte. Ich weinte vor Glück und Dankbarkeit, dass sich mir Weisheit und Güte Gottes enthüllt hatten, nachdem ich Seiner unerbittlichen Strenge erlegen war. Das gab mir das Gefühl, eine Erleuchtung erlebt zu haben."

Der Konfirmationsunterricht des Vaters ist ihm masslos langweilig, und die für den Sohn einzig interessante Frage nach der Dreieinigkeit Gottes übergeht jener mit dem Hinweis, davon verstehe er selbst nichts. Diskussionen, die der erwachsene Sohn später mit seinem in Glaubenszweifel verstrickten, gesundheitlich schwachen Vater hat, führen zu keiner für beide Seiten hilfreichen Auseinandersetzung. Die Distanz zur kirchlichen Theologie vergrössert sich. Die Art, in der in der Kirche von Gott gepredigt wird, empfindet er als schamlos, weil dort in aller Öffentlichkeit der Wille Gottes verkündet wird, ohne Rücksicht darauf zu nehmen, dass das Geheimnis der Gottesoffenbarung in den persönlichen Bereich innerster und innigster Gewissheit gehört. Jung

kommt zum Schluss, dass anscheinend nicht einmal der Pfarrer um das Gottesgeheimnis weiss, denn sonst würde er es nicht wagen, dieses so öffentlich weiterzugeben und "die unsäglichen Gefühle mit abgeschmackten Sentimentalitäten zu profanieren".

Die intensive Auseinandersetzung mit inneren Ereignissen seines Lebens, gibt Jung über weite Strecken seines Weges das Gefühl grosser Einsamkeit. Das Wissen um innerseelische geheimnisvolle Vorgänge, die die Spielkameraden anscheinend nicht kennen, bewirkt, dass Jung sich bereits als Kind als Outsider empfindet. Zeitweilig wird die Beschäftigung mit den inneren Erfahrungen so intensiv, dass sie zu Depressionen führt, die erst nachlassen, als er sich um eine bewusste Realitätserfassung bemüht. "Meine ganze Jugend kann unter dem Begriff des Geheimnisses verstanden werden. Ich kam dadurch in eine fast unerträgliche Einsamkeit, und ich sehe es heute als eine grosse Leistung an, dass ich der Versuchung widerstand, mit jemandem davon zu sprechen. So war damals schon eine Beziehung zur Welt vorgebildet, wie sie heute ist: auch heute bin ich einsam, weil ich Dinge weiss und andeuten muss, die die anderen nicht wissen und meistens auch gar nicht wissen wollen", sagt er in seiner Autobiographie im Alter von über 80 Jahren.

1895, also im Alter von zwanzig Jahren, beginnt Jung sein Studium an der Universität Basel. Nach langen unsicheren Überlegungen, in denen er zwischen Natur- und Geisteswissenschaft schwankt, entscheidet er sich für Medizin weil dieser Studiengang naturwissenschaftliche Fächer, gleichzeitig aber auch vielfältige Möglichkeiten wissenschaftlicher Betätigung offenlässt. Ein halbes Jahr nach Studienbeginn stirbt der Vater, was für die Familie schwerwiegende finanzielle Probleme mit sich bringt. In der Folge wird Jung zum Familienoberhaupt und bringt dank verwandtschaftlicher Unterstützung und einer Unterassistentenstelle Mutter und Schwester durchs Leben. Ab Ende des zweiten Semesters beginnt er sich mit spiritistischer Literatur zu beschäftigen. Später nimmt er an Séancen teil. Das Medium, Helene Preiswerk, war gerade fünfzehn Jahre alte und stammte aus Jungs. Die Aufzeichnungen über diese Versuche inspirieren Jung dazu, seine Dissertation zum Thema "Zur Psychologie und Pathologie sogenannter okkulten Phänomene" zu schreiben. Das Mädchen setzt er dabei als Instrument ein. Über ihre Erlebnisse wird später ein Buch veröffentlicht. Im Anschluss an sein Studium wird Jung Assistent an der Psychiatrischen Universi-

tätsklinik Zürich. Sein Lehrer ist Eugen Bleuler, Professor für Psychiatrie. Ausschlag für die Wahl dieser Fachdisziplin gibt während der Vorbereitung auf das Staatsexamen die Einführung im "Lehrbuch der Psychiatrie" von Krafft-Ebing. Die Psychose, eine "Krankheit der Person" – so Krafft-Ebing –, steht in ihrer Erforschung und Behandlung immer in engem Zusammenhang mit der Persönlichkeit des Arztes und der Objektivität seiner Erfahrungen." Dieser Gedanke zieht Jung in seinen Bann. 1902 hört er ein Semester bei Pierre Janet in Paris, um seine Kenntnisse in der Psychopathologie zu vertiefen. Anschliessend geht er wieder an die Burghölzli-Klinik unter Leitung von Bleuler. 1903 heiratet er Emma Rauschenbach, die Tochter eines Industriellen aus Schaffhausen. Zur Familie gehören später ein Sohn und vier Töchter. Die wissenschaftlichen Untersuchungen an der Klinik führen nach einem Jahr zur Publikation über eine von Jung eingeführte Methode, das "Assoziations-Experiment".

1905 kann er sich habilitieren und ausserdem die Funktion eines Oberarztes übernehmen. Er wird im gleichen Jahr Privatdozent für Psychiatrie an der Universität Zürich und es folgen vielfältige Einladungen zu Vorlesungen im Ausland, insbesondere in den USA. Im Laufe seines Lebens erhält Jung mehrere Ehrendokorate. Ab 1909 unterhält er neben allen Verpflichtungen eine Privatpraxis in seinem Haus in Küsnacht am Zürichsee, seine Klinikstätigkeit gibt er zugunsten dieser Praxis auf.

In das Jahr 1907 fällt die erste persönliche Begegnung mit dem um 19 Jahre älteren Sigmund Freud, ausgelöst durch die Lektüre des Buches "Die Traumdeutung". Sie führt zu einer tiefen Beschäftigung mit den Lehren der Psychoanalyse, die Jung auf dem Wege seiner bisherigen Forschungen und Ergebnisse innerhalb der experimentellen Psychopathologie entscheidend bestätigt. Das Bekenntnis zu dieser Beschäftigung mit den damals äusserst umstrittenen Gedanken Freuds ist im Hinblick auf die wissenschaftliche Öffentlichkeit gewagt, doch Jung nimmt das Risiko auf sich. Freuds Wertschätzung gegenüber Jung geht so weit, dass er ihn "förmlich als ältesten Sohn adoptierte" und in ihm damit seinen "Nachfolger und Kronprinzen" sieht. Die Eigenständigkeit der Jungschen Gedankenwelt führt jedoch bald zu Differenzen mit Freud und schliesslich zum Bruch. Insbesondere kann Jung die Betonung und Verabsolutierung des Freudschen Libido-Verständnisses nicht

nachvollziehen. Libido darf Jungs Meinung nach nicht exklusiv im sexuellen Sinn verstanden werden, sondern gilt ihm viel umfassender als seelische Energie überhaupt. Als ihm Freud bereits 1910 in Wien sagt: "Mein lieber Jung, versprechen Sie mir, nie die Sexualtheorie aufzugeben. Das ist das Allerwesentlichste. Sehen Sie, wir müssen daraus ein Dogma machen, ein unerschütterliches Bollwerk", kann Jung nur mit der Empfindung reagieren: "Es war ein Stoss, der ins Lebensmark unserer Freundschaft traf. Ich wusste, dass ich mich damit nie würde abfinden können.

1913 trennt sich Jung endgültig von Freud und der psychoanalytischen Gruppe und geht seinen eigenen Weg. Bereits ein Jahr vorher erscheint Jungs Auseinandersetzung mit der Lehre Freuds, sein Buch "Wandlungen und Symbole der Libido", später umgearbeitet in "Symbole der Wandlung". Jungs Wurzeln für die Erkenntnisse seiner Gedanken liegen neben seiner Persönlichkeit in den Studien anderer Kulturen. Er unternahm mehrere Reisen und Expeditionen zu primitiven Völkern, um deren Psychologie zu studieren. Dabei stellt er "frappante Analogien zwischen den Inhalten des Unbewussten eines modernen Europäers und gewissen Manifestationen der primitiven Psyche und ihrer Mythen- und Sagenwelt" fest. Er dehnt die ethnologischen religionspsychologischen Forschungen weiter aus und wendet sich der philosophischen und religiösen Symbolik des Fernen Ostens zu.

In diese Zeit fällt die Begegnung mit dem Sinologen Richard Wilhelm, dem Direktor des Frankfurter China-Institutes. Gemeinsam publizieren sie 1930 einen alten taoistischen Text, "Das Geheimnis der goldenen Blüte". Ebenso kommt es zur Zusammenarbeit mit dem deutschen Indologen Heinrich Zimmer und dem ungarischen Mythenforscher Karl Kerényi. Die Deutsche Gesellschaft für Psychotherapie wird mit der Machtübernahme der Nationalsozialisten nach deren Prinzipien reorganisiert. Ihr Präsident, Ernst Kretschmer tritt von seinem Posten zurück. Eine internationale Gesellschaft für Psychotherapie wird auf Jungs Impuls hin gegründet und Jung fungiert als deren Präsident. Er versteht seine Rolle als Beschützer und Helfer verfolgter deutscher Psychologen. Aber es wird ihm Antisemitismus vorgeworfen. Die Anklage stützte sich auf Zitate aus Jungs Artikel "Zur gegenwärtigen Lage der Psychotherapie" aus dem Jahre 1934. Auch in andern Artikeln sind zweideutige Aussagen zu finden. In den 40er Jahren erfährt Jung breite

Anerkennung diverser akademischer Kreise. Ehrendokorate und die Berufung als ordentlicher Professor für Medizin mit besonderer Berücksichtigung der Psychotherapie der Universität Basel gehören zu den davon zeugenden Auszeichnungen. Wegen schwerer Krankheit tritt Jung jedoch nach zwei drei Vorlesungen von seinem Amt zurück. Er entwickelt nach langer Selbstversenkung die Analytische Psychologie, die auch heute noch viele Interessenten hat.

---

Das weltweite Vorkommen ähnlicher Märchenmotive (Hexen, Drachen, Höhlen, Zauberer, magische Fähigkeiten wie Fliegen, Verlust von Vertrautem, Rätselaufgaben, um erlöst zu werden etc.), die C. G. Jung noch als Teil eines "**kollektiven Unterbewussten**" gedeutet hat, kann die moderne Säuglingsforschung (Alison Gopnik, Daniel N. Stern, Martin Dornes et al.) exakter erklären. So sieht das Baby in den ersten Monaten nur im Bereich von zirka 20 bis 25 Zentimetern scharf, das übrige Blickfeld ist in ein rundes, unscharfes Hell-Dunkel getaucht – wie in einer Höhle mit Lichtreflexen. Wird ein noch nicht gehfähiger Säugling getragen, so hat er Reit- und Flugerlebnisse. Um den fünften Monat kommt es zu einer dramatischen Veränderung. Die Sehschärfe weitet sich, das Kind beginnt, auch entfernte Objekte und Details zu erkennen; insbesondere an seiner Mutter: deren Gesicht, Figur und Augen. Das Baby muß sich also von der bislang unscharfen und primär greifbaren "alten" Mutter trennen, um gleichsam seine "neue Mutter" zu entdecken.

Diese Trennung erzeugt Angstgefühle, ist auch ein Kampf. Überhaupt lebt das Baby in den ersten Monaten "wie in einer endlosen Zaubervorführung", so Alison Gopnik in ihrem Buch "Forschergeist in Windeln". Nach etwa 18 Monaten ist diese vorsprachliche, "magische" Phase abgeschlossen und versickert in den Kanälen unseres Unterbewusstseins, lebt aber in unseren Träumen fort, auch als Erinnerung an ein Land, in dem man fliegen konnte und wo Dinge von einem Ort zum anderen zu wirbeln schienen, wenn sie nicht gerade auf unerklärliche Weise verschwanden. Es bleibt aber auch die Erinnerung an einen Ort der Finsternis zurück, an die Angst vor der Dunkelheit, in der Kämpfe überstanden werden mussten. Gegen Ende des zweiten Lebensjahres beginnt die Logik der: Sprache, auch die Ge- und Verbotswelt der Eltern, die Wahrnehmung des Kindes stärker zu bestimmen.

**Список английских заимствований,  
употреблённых в пособии**

Baby	[ˈbeɪbi]
Babysitting	[ˈbeɪbɪsɪtɪŋ]
British Royal Society of Medicine	[ˈbrɪtɪʃ ˈroɪəl seɪəti ɒv ˈmedsɪn]
Chouch	[ˈkaʊtʃ]
Chaos	[ˈkaɔs]
cool	[ku:l]
flirten	[flˈo:tn]
Hobby	[ˈhɒbi]
Imaginär	[ɪmædʒiˈnæ:]
Interview	[ˈɪntervju]
Job	[dʒɒb]
Jogging	[ˈdʒɒɡɪŋ]
Management	[ˈmænɪdʒmənt]
managen	[ˈmænɪdʒn]
Show	[ʃəʊ]
Single	[sɪŋɡl]
Team	[ti:m]
Teenager	[tiːneɪdʒə]
Training	[ˈtræɪnɪŋ]

**Список французских заимствований,  
употреблённых в пособии**

Annonce	[aˈno:ns]
Avance	[aˈva:ns]
Balancier	[balanˈsɪr]
Chance	[ʃa:ns]
Charmant	[ʃarˈma:n]
Chef	[ʃef]
Engagieren	[aŋɡaˈʃɪr]
Etage	[eˈta:ʃe]
Garage	[ɡaˈra:ʃe]
Kognak	[ˈkɔŋjak]
Niveau	[niˈvo:]
Prestige	[preˈstɪʃe]
Routine	[ruˈti:n]
Souverän	[suveˈræn]

## QUELLENVERZEICHNIS

1. Bild der Frau. 1/2003.
2. Brigitte. 10/2001.
3. Buscha Anne, Lirthout Gisela. Das Oberstufenbuch. Schelbert –Verlag, Leipzig, 2000.
4. Duden. Enzyklopädie – Wörterbuch.
5. EM. Michaela Perlmann-Palme, Susanne Schwalb, Dörte Weers. Max Huber Verlag, 2000, Ismaning.
6. Hall Katharina, Schreiner Barbara. Übungsgrammatik für Fortgeschrittene. Verlag für Deutsch.
7. Hallo, Nachbarn! Band 3. M.: Март, 1999.
8. Ihre Zeitung. 1/2005.
9. Juma. 3/ 2000, 6/2005.
10. Kosma M. Sprachpraxis. M., 1980.
11. Markt. 8/ 2002.
12. Maslow A. Motivation und Persönlichkeit. Reinbeck bei Hamburg. 1981.
13. MDZ, 4/ 2005.
14. Neue Kronenzeitung, 1/2004.
15. Nur Mut. M., Verlag für Deutsch. 1997.
16. Themen neu 1. Kursbuch. 1998.
17. Vitamin DE. N 16, 22, 24.
18. www.alfred adler Internet Homepage Berlin.
19. www. alfred adler und Individualpsychologie.
20. www.charakter des menschen.
21. Нарустранг Е.В. Практическая грамматика немецкого языка. СПб.: Союз, 2001.

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	3
Klischees zum Referieren der Lesetexte.....	4
<b>KAPITEL I. CHARAKTER DES MENSCHEN</b>	
1. Wortschatz: Internationalismen zum Thema „Charakter“ .....	5
<i>Phonetik. Aussprache von Fremdwörtern (Internationalismen)</i> .....	5
2. Charaktereigenschaften.....	6
3. Wortschatz. Deutsche Wörter zum Thema „Charakter des Menschen“ .....	8
4. Augenfarbe und Charakter des Menschen .....	12
5. Kreativität .....	13
6. Psychotest „SIND SIE TOLERANT?“ .....	15
7. Acht Gründe für Faulenzen.....	17
8. Psychotest „Sind Sie ein Ast-Mensch oder ein Wurzel-Mensch?“ .....	18
9. Personenbezeichnungen.....	20
10. Glücklich sein .....	22
<i>Grammatik: Partizip II von schwachen und starken Verben.</i> .....	23
11. Respekt und Vertrauen.....	24
<i>Grammatik: Steigerungsstufen der Adjektive</i> .....	26
<i>Grammatik: a) Infinitiv nach manchen Substantiven, Adjektiven und Verben wird mit „zu“ gebraucht.</i> .....	26
<i>b) Infinitivgruppen „um...zu“, „statt...zu“, „ohne...zu“</i> .....	26
12. Kategorien der Menschen .....	27
<b>KAPITEL II. HILF DEINEN MITMENSCHEN!</b>	
1. Wortschatz zum Thema „Gefühle“ .....	29
2. Keine Angst vor der Angst .....	31
<i>Wortbildung: Substantive mit dem Präfix „Ge-“</i> .....	33
3. Hilfe vom Mädchentelefon .....	34
<i>Grammatik: a) Unregelmäßige Steigerungsformen der Adjektive</i> .....	36
<i>b) Konjunktionen</i> .....	36
4. Wortschatz zum Thema „Die Psyche“ .....	38
5. Nach dem Tod ihres Mannes: „Ich tröste andere Witwen“ .....	40
<i>Grammatik: a) Partizip I = Verbstamm + end</i> .....	41
<i>Grammatik: b) Partizip I und II als Attribut.</i> .....	41
<i>Grammatik: c) Substantivierte Verben und Partizipien</i> .....	42
<i>Grammatik: d) Präterit</i> .....	43
5. Doktor „Schlanke Linien“ .....	43
<i>Grammatik: Pronominaladverbien</i> .....	45

### KAPITEL III. PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

1. Das enge Zimmer.....	47
2. Ist Ihr Kind reif für die Schule? .....	49
<i>Grammatik: Substantivierte Adjektive.</i> .....	50
<i>Grammatik: Suffixe der Adjektive „-voll“, „-los“</i> .....	50
3. Was denken die Eltern über ihre Kinder? .....	51
<i>Grammatik: Verben „bleiben“ und „lassen“</i> .....	53
4. Was ist Ihr Problem? .....	54
5. Wortschatz. Modalwörter .....	59
<i>Grammatik: a) Konjunktiv I</i> .....	60
<i>b) Konjunktiv II</i> .....	60
6. Von Verlassungsängsten verfolgt .....	61
7. Es gibt Wege aus dem Gefängnis der Angst.....	63
8. Warum klauen Stars? .....	67
<i>Lexik: Phraseologische Ausdrücke</i> .....	69
<i>Grammatik: Doppelkonjunktionen</i> .....	70
9. Wenn die Chemie nicht stimmt .....	70
10. Krieg der Geschwister .....	73

### KAPITEL IV. MANN UND FRAU

1. Männer.....	77
2. Männer und Frauen.....	79
3. Liebeskrank .....	81
4. Verliebt, verlobt, verheiratet .....	82
5. Ehe mit 18? .....	84
6. Fremdgehen – Versuchung – heimliche Liebe .....	86
7. „Nach der Scheidung wurde ich gesund!“ .....	88
<i>Grammatik: Abgeleitete Konjunktionen</i> .....	89
8. Heiratsanzeigen.....	90
9. „Ich finde mich stark!“ .....	92
10. Katz und Maus .....	96

### KAPITEL V. PSYCHOLOGIE IM BERUFSLEBEN

1. Körpersignale.....	99
2. Die Top Ten der Telefontricks.....	102
<i>Grammatik: Imperativ (повелительное наклонение)</i> .....	105
3. Mobbing am Arbeitsplatz .....	105
<i>Grammatik: haben + zu</i> .....	107
4. Kommunikation .....	107

### KAPITEL VI. WISSENSCHAFT PSYCHOLOGIE

1. Hauptbegriffe der Psychologie .....	112
--	-----

2. Psychologie als Wissenschaft .....	114
<i>Grammatik: Substantive mit den Suffixen -e, -ung, -heit, -keit</i> .....	115
3. Linkshänder .....	116
4. Motivation .....	118

### KAPITEL VII. BERÜHMTE PSYCHOLOGEN

1. Bilder des Unbewussten.....	122
2. Freud, Sigmund.....	125
3. Freier Lebenslauf von Sigmund Freud .....	128
4. Erfahrungen eines praktizierenden Psychoanalytikers.....	131
<i>Grammatik: a) Genitiv</i> .....	133
<i>b) Passiv</i> .....	133

### LESETEXTE

1. Kurzbiographie von Alfred Adler .....	135
2. Carl Gustav Jung, sein Leben und Werk.....	139

### Список английских заимствований,

употреблённых в пособии .....	147
-------------------------------	-----

### Список французских заимствований,

употреблённых в пособии .....	148
-------------------------------	-----

*Учебное издание*

*Составитель  
Елена Васильевна Ласковец*

МОЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ – ПСИХОЛОГИЯ  
MEIN FACH PSYCHOLOGIE

Технический редактор *М.В. Быкова*  
Редактор *Л.М. Кицина*  
Оформление обложки *З.Н. Образова*

---

Подписано к печати 14.02.2006. Формат 60x84 1/16.  
Печ.л. 9,6. Уч.-изд. л. 9,1. Тираж 100 экз. Заказ 48.

---

***Издательство ОмГУ  
644077, Омск- 77, пр. Мира, 55а, госуниверситет***