

Folge 33: Work Life Balance – Persönliche und typisch chinesische Strategien zur Bewältigung von Stress

[Intro] Das Konfuzius-Institut München präsentiert den Hot Pot-cast 聊天学汉语.

Anji: 今天欢迎咱们的新嘉宾——Ben! Ben 是德国学生，刚刚结束了德国的 Abitur 高考。他也是孔子学院的学生和员工，会说一口比较流利的汉语。欢迎 Ben 的加入！

Ben: Hi 安吉！大家好！我是 Ben，很高兴能够加入播客！我学中文快三年了。这三年来我对中国文化的浓厚兴趣从未减弱！我打算去中国留学，所以我一定会继续学中文，提高我的中文水平！

Anji: 听起来，你是一个特别有计划的人，每一步都在你的计划之中，你的每一天应该都过得非常充实吧？

Ben: Anji meint, ich wäre ein sehr zielstrebig und disziplinierter Mensch, der seinen Plan genau verfolgt und jeden Tag an seinen Aufgaben und Zielen arbeitet. 是的，很充实，不过也有一些挑战。因为我刚刚从高中毕业，第一次开始接触工作生活。当工作任务繁多的时候，我会感觉手忙脚乱的，我原本的生活计划会被打乱，比如说，我原本想和朋友一起出去运动/爬山，打游戏，如果突然有很多工作，我只能放弃它们。安吉，你呢？你会为了工作放弃生活吗？最近你为了华语电影节也很忙，你是怎么平衡工作和生活的？

Anji: 我很能理解！我们都经历过这个过程，也都需要慢慢学习，慢慢适应。我觉得，我们应该首先想清楚——工作和生活，谁更加重要？真正的生活是非常丰富多彩的：我们吃美食，探索大自然，和朋友相处，旅游见世面，培养兴趣爱好，尝试新鲜事物，锻炼身体... 这些都是生活。工作也只是生活中的一部分而已，如果为了工作放弃其他的娱乐，不仅会让自己身心疲惫，也会慢慢失去对工作本身的热情。

Ben: Auf die Frage “Was ist wichtiger, Arbeit oder Freizeit?“ gibt Anji folgende Antwort: Das Leben ist so bunt, vielfältig und voller neuer Erfahrungen: Wir genießen gutes Essen, verbringen Zeit in der Natur, treffen uns mit Freunden, gehen auf Reisen und erkunden die Welt, wir pflegen Hobbies und treiben Sport... Wenn wir uns und unser Leben für die Arbeit aufgeben, dann leiden wir – sowohl psychisch als auch physisch. Da kann ich Anji nur zustimmen. Arbeit sollte nie unsere gesamte Zeit und Kraft in Anspruch nehmen, denn das Leben hält so viel mehr für uns bereit.

Anji: 对啊，我同意。虽然我嘴上这么说，但有时候也会很认真很努力地完成任务，因为我很喜欢我现在的工作，所以不管多辛苦也不觉得累。不过，说到底还是应该“量力而为”，不要为了工作而放弃家人朋友，生活和自己的身体。

Ben: Anji hat mir erzählt, dass ihr ihre Freizeit zwar wichtig ist, sie aber auch diszipliniert und fleißig arbeitet. Ihre jetzige Arbeit macht Anji viel Spaß, weswegen sie auch nach einem langen Arbeitstag mit einem guten Gefühl nach Hause geht. Sie sagt, man sollte sein Bestes geben, sich aber nicht überfordern und Familie, Freunde und seine Gesundheit nicht aufgeben. 安吉，你说得对，那么接下来该怎么做，来保持工作和生活的平衡呢？

Anji: 对我来说，我会首先分析，为什么我感到了压力。一般来说有两种情况，第一种情况是时间不够用。这种情况下，我会先整理工作任务，再进行时间管理。我会把工作任务按照重要性排列，把最耗费精力的，不可拆分的任务放在上午完成，因为我在上午最能够集中注意力。另外，我也会使用一些保持专注力的手机软件，以减少外界的干扰。有一些比较细碎的工作，我会利用好外出通勤的时间来完成，例如回复邮件，构思新的活动主题等等。

Ben: Ich habe Anji gefragt, wie sie einen Mittelweg oder einen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit findet. Wenn Anji gestresst ist und die Arbeit einen Großteil ihres Lebens einnimmt, gibt es für sie zwei mögliche Situationen: Entweder ist sie gestresst, weil sie nicht genug Zeit hat, ihre Aufgaben zu erledigen und mit der Arbeit nicht mehr hinterherkommt. Oder der Stress hat einen tieferen Grund und wird von der Arbeit an sich ausgelöst. Das kann an unzufriedenstellenden Ergebnissen, an mangelnder Wertschätzung durch den Arbeitgeber oder auch an schlechter Bezahlung liegen. Wenn Anji mit der ersten Situation konfrontiert wird – also unter Zeitdruck steht – sortiert sie die zu erledigenden Aufgaben nach Wichtigkeit und setzt so Prioritäten. Den Aufgaben, die unbedingt erledigt werden müssen, widmet sich Anji am Vormittag, da sie zu dieser Zeit die meiste Energie und Konzentration hat. Zusätzlich benutzt Anji Apps auf dem Handy, die ihr helfen, Konzentration und Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten. Neben komplexen Aufgaben muss Anji natürlich auch kleinere und unwichtigere Dinge erledigen. Dafür nutzt sie ihre Zeit auf dem Weg zur Arbeit und schreibt Emails und antwortet auf Nachrichten, während sie mit der S-Bahn fährt.

Anji: 第二种情况是工作本身给我带来了压力。例如，最近的工作成果不尽人意、没有得到领导的赏识、或者自我的价值没有得到实现、薪水不高等等，面对这种情况，我会先给自己的大脑放个假，出去见见朋友，放松放松。然后仔细思考，造成我最近的工作能力下降的原因是什么，然后根据这些原因一个一个进行修复。

Ben: Anji geht nun über zur zweiten Situation: wenn es die Arbeit an sich ist, die Stress auslöst. In diesem Fall ist es für Anji wichtig, sich selbst eine Pause zu gönnen, sich auszuruhen und sich mit Freunden zu treffen, um Abstand zum Stress des Alltags zu gewinnen. Dadurch kann Anji die Gründe für ihren Stress identifizieren und diese dann in Angriff nehmen. 也就是说找到压力的根源是很重要的。说到压力，中国人有什么释放压力的办法吗？

Anji: 这可太多了，中国人有各种各样的办法让自己放松下来。有人喜欢去 KTV 唱歌，有

人喜欢去宠物咖啡馆摸摸可爱的小猫小狗，有人喜欢来一场说走就走的旅行，有人喜欢通过运动来释放压力，有人喜欢购物，有人喜欢玩游戏机，还有人只要和亲近的人待在一起，就能感觉很放松了。最近在国内，City Walk 很流行，就是人们到大街小巷里溜达溜达，拍拍照片，发现熟悉城市里的新奇角落，探索有意思的商店等等，这个活动很受欢迎，很有趣！

Ben: Anji erzählt, wie die Chinesen Stress abbauen und ihre Freizeit nutzen. China ist unglaublich vielfältig und ebenso vielfältig sind die Methoden der Chinesen, um ihre Freizeit zu genießen und Stress abzubauen. Neben Klassikern wie Sport, Reisen, Shopping, Treffen mit Freunden oder Computerspielen haben sich in China auch ausgefallenerere Freizeitaktivitäten entwickelt. In vielen Städten findet man inzwischen sogenannte „Haustier-Cafés“, in denen den Besuchern Katzen und Hunde um die Beine streifen und für eine entspannte und gemütliche Atmosphäre sorgen. Viral gegangen ist in China außerdem der Begriff „City-Walk“, der sich in letzter Zeit großer Beliebtheit erfreut. Dabei geht es darum, sich auf eine Art Erkundungstour durch die eigene Stadt zu begeben. Man schlendert durch Gassen und Straßen, macht Fotos von schönen Orten und lernt so einen neuen Teil der Stadt kennen.

Anji: 还有，外向的人喜欢在下班之后找朋友吃饭聊天。内向的人只想下班之后赶紧回家，享受一个人的夜晚。他们往往喜欢在晚饭后，在家里做做瑜伽运动，然后洗个舒服的热水澡，接着一个人进行养生护理。现在“养生”不再是一个只属于中老年人的词汇了，中国的年轻人早早地就开始重视保养身体——例如做瑜伽，打太极，泡茶，喝养生汤，用中药材泡脚，按摩等等。对于女孩子来说，同步的美容护理也是必不可少的，比如她们会在洗澡的时候深度清洁皮肤，然后一边敷面膜一边打太极。睡前泡脚的时候再抹上各种面霜，最后美美地睡上一觉。这一系列操作下来，人也舒坦了不少！

Ben: Anji erzählt, dass extrovertierte und introvertierte Menschen unterschiedlich mit Stress umgehen und ihre Freizeit anders gestalten. Extrovertierte gehen nach der Arbeit vielleicht lieber mit Freunden essen, während Introvertierte den Abend eher zuhause verbringen, vielleicht etwas Yoga machen, ein warmes Bad nehmen und sich um ihre Gesundheit kümmern. Anji hat das Wort 养生 erwähnt, dass sich aus den Schriftzeichen „养“ – was so viel bedeutet wie aufrechterhalten, unterstützen - und „生“ – was hier die Bedeutung von Leben oder Gesundheit hat – zusammensetzt. 养生 kann man also mit „auf sich und seine Gesundheit achten“ übersetzen. Während dieses Wort früher v.a. von älteren Menschen in China verwendet wurde, benutzen es heutzutage auch Chinesinnen und Chinesen anderer Altersgruppen. Immer mehr junge Menschen achten auf ihre Gesundheit, machen Yoga, Taiji, trinken heilenden Tee und Suppen und behandeln sich mit Heilmitteln der Traditionellen Chinesischen Medizin. Anji erklärt außerdem, dass unter Frauen eine perfekt abgestimmte Schönheits- und Gesundheitspflege zur Normalität geworden ist. Nach einer gründlichen Reinigung durch ein Bad werden Gesichtsmasken aufgetragen und Taiji praktiziert. Vor dem Schlafengehen werden Cremes aufgetragen und die Füße in heißem Wasser gebadet, um sich dann völlig entspannt und zufrieden ins Bett zu legen.

Anji: 说了这么多在中国流行的减压方式，我也很好奇，德国人通常是怎么释放压力的呢？
Ben，你喜欢做什么呢？

Ben: Anji fragt mich, wie die Deutschen ihre Freizeit gestalten. Laut dem Freizeit-Monitor der deutschen Stiftung für Zukunftsfragen sind Mediennutzung, Sport und kulturelle Aktivitäten die Top 3 der Deutschen. Immer mehr Menschen in Deutschland haben ein Handy, nutzen soziale Medien und verbringen ihre Freizeit auf YouTube, Instagram und TikTok. 97 Prozent der Deutschen nutzen das Internet regelmäßig in ihrer Freizeit. Damit steht Internet- und Mediennutzung unangefochten an der Spitze vor allen anderen Freizeitaktivitäten. Doch es gibt auch gegenläufige Trends. Im Vergleich zu 2013 gehen viel mehr Menschen spazieren, treiben Sport und achten auf ihre Gesundheit. Im Jahr 2013 gaben 35 Prozent der Deutschen an, sich in ihrer Freizeit Sport und Bewegung zu widmen. Diese Zahl ist in den letzten zehn Jahren auf über 50 Prozent gestiegen, mehr als die Hälfte der Deutschen treiben in ihrer Freizeit regelmäßig Sport und haben ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein. Neben dem Sport haben in den letzten Jahren kulturelle Aktivitäten an Beliebtheit gewonnen und immer mehr Menschen gehen ins Museum, Theater oder Kino. Anji fragt mich auch, wie ich selber Stress abbaue. 对我个人来说，运动是释放压力的一个好方法。当我骑自行车，跑步或者在健身房锻炼的时候我可以完全放松和平静下来。另外一个方法是烹饪。当饭菜的香味充满房间的时候，我非常开心，我能忘记生活中所有的烦恼和问题。

Anji: 嗯 我很同意！美食总能很好地慰藉人心。说了这么多，其实也只是我们个人的一些心得，每个人的性格、看待和处理问题的方式都不同，只要我们可以把困扰和家人朋友说出来，就可以分散掉一些压力了。

Ben: Anji betont, dass wir hier unsere persönlichen Ansichten und Erfahrungen teilen. Jeder Mensch hat seine eigene Persönlichkeit und damit auch eigene Wege und Methoden, mit Stress umzugehen. Für Anji ist es abschließend wichtig zu sagen, dass man immer den Austausch mit Freunden und Familie suchen sollte, um Stress abzubauen und ein glücklicheres und entspannteres Leben zu führen. 最后希望大家都能少一点压力，好好享受工作和生活！我们下一期再见啦！

Anji: 是的，祝大家生活轻松愉快，我们下一期再见！

[Outro] Das Konfuzius-Institut München präsentiert den Hot Pot-cast 聊天学汉语.