

Transkript

## Folge 25: Der Rhythmus des Lebens: Jeder nach seinem eigenen Takt!

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

Anton: 嗨安吉，你在看什么？

Anji: 嗨 Anton! 我在看地图，最近不是放假了么，我想找个地方度假。前段时间真的压力好大，现在终于可以放松放松了。

Anton: 我完全理解你，学期期末的时候总是很紧张。你想去一个什么样的地方？

Anji: 我想去一个天气温暖，生活节奏没那么快的地方住一个月。你有什么推荐吗？

Anton: Anji ist in letzter Zeit ein wenig gestresst. Sie hat mir verraten, dass sie an einem Ort gehen möchte, an dem das Wetter warm ist und das Lebenstempo nicht so schnell ist. Sie möchte eine Empfehlung von mir. 我会推荐你去意大利南部，法国南部，或者希腊玩一玩。Ich würde dir empfehlen, nach Süditalien, Südfrankreich oder Griechenland zu gehen, dort ist das Wetter viel besser als in Deutschland, und du bist immer in der Nähe des Meeres. Das Meer verleiht den Menschen immer ein Gefühl von Ruhe und Frieden. Aber was definierst du als ein langsames Lebenstempo, Anji?

Anji: 慢节奏不是说动作慢，或者做事没有效率。而是指一种不争不抢，不徐不疾，安逸自足的生活状态。中国很大，东西部的城市之间的生活节奏差距非常的大。像上海，南京，北京，深圳这些大城市的生活节奏很快，每个人的工作和生活压力都很大——每天朝九晚五就不说了，还常常需要加班，有时为了完成工作任务，人们连午餐和晚餐都顾不上吃.....如果你去过这些地方，或者说你认识一个在这些城市生活的人，也许你能很好地体会到他们的焦虑。因为对大部分人来说，这样快节奏和高强度的工作并不能为他们带去更高的工资，更体面的社会地位，或者是更优质的生活环境，反而让他们陷入一个个恶性循环。

Anton: Für Anji bedeutet ein langsames Lebenstempo nicht, dass Dinge nicht effizient ablaufen, sondern es ist vielmehr eine Lebenseinstellung, weniger

Stress, weniger Ärger, stattdessen ein angenehmes Leben ohne Krankheit und Druck.

Da China ein riesiges Land ist, variiert das Lebenstempo stark zwischen den östlichen und den westlichen Städten. In Großstädten wie Shanghai, Nanjing, Beijing oder Shenzhen, ist das Tempo sehr hoch. Es lastet ein großer Druck auf den Menschen. 9 to 5 existiert praktisch nicht, es müssen jeden Tag Überstunden gemacht werden. Es werden Mahlzeiten ausgelassen, um mehr arbeiten. Doch meistens verändert sich trotzdem nichts in den Leben dieser Menschen, sie erreichen keinen Wohlstand und bekommen immer noch keine Anerkennung. 我之前在上海住过一段时间，确实能理解你说的快节奏。不仅是成年人有这样的焦虑，他们往往会把焦虑和压力传递给孩子。一线城市的大城市孩子们学习压力非常的大，竞争非常的激烈.....安吉，你的家乡在哪里？你在这种快节奏的城市住过吗？Ich habe eine Zeit lang in Shanghai gelebt und kann die Schnelligkeit, von der du sprichst, nur allzu gut bestätigen. Nicht nur die Erwachsenen leiden unter diesem Stress, sondern auch die Kinder. Die Kinder aus den Großstädten stehen unter enormem Lerndruck, vor allem weil die Konkurrenz sehr groß ist. Anji, wo ist deine Heimatstadt? Hast du auch schon einmal unter solchen Bedingungen leben müssen?

Anji: 没有，我从小在贵州长大，后来去了山东威海读大学。我几乎一直生活在慢节奏的城市里。不管是我的故乡凯里，还是威海，这些地方除了生活环境特别棒之外，都有一个共同的特征，那就是它们都有一股“慵懒”的气息。在这些城市里，每个人不强求于获得物质上的满足，而是追求一种心灵的平和；他们从不勉强自己去做带给自己巨大压力的事情，而是去追求让自己幸福和快乐的事情。

Anton: Erleichtert hat mir Anji erzählt, dass es ihr nie so ergangen ist, sie ist in Guizhou aufgewachsen und ging später nach Weihai, Shandong, um dort an der Universität zu studieren. Sie hat fast immer in einer gemächlichen Stadt gelebt. Ob Kaili, ihrer Heimatstadt, oder Weihai, gab es neben dem großartigen Lebensumfeld immer eine „gemütliche“ Atmosphäre. In diesen Städten strebt man nicht nach materiellen Befriedigung, sondern nach einer Art Seelenfrieden, er zwingt einen dazu, nicht zu viel Druck auf sich auszuüben, sondern den Dingen nachzugehen, die einen glücklich machen.

听起来真的很不错。但是如果人一直很安逸，怎么进步和发展呢？

Das hört sich nicht schlecht an. Aber wie wollen sich die Menschen weiterentwickeln, wenn sie sich immer in einem Zustand der Gelassenheit befinden?

Anji: 这是一个好问题。我觉得，中国在这个问题上其实达成了一个很好的平衡。中国有快节奏的城市，在那些地方经济发展的速度非常快。但同时也有慢节奏的城市，例如云南的丽江，大理，四川的成都，福建的福州等等，他们便成为了“打工人”的后花园。常在紧张的工作压力下生活的人们就会去这些慢生活节奏的城市旅游或度假，不知不觉中也带动了这些城市的旅游业的发展。

Anton: Anji ist der Meinung, dass man in China ein gewisses Gleichgewicht erreicht hat. China hat viele schnelllebige Städte, in denen die Wirtschaft sehr schnell wächst. Aber gleichzeitig gibt es auch gemütlichere Städte wie Lijiang und Dali in Yunnan, Chengdu in Sichuan, Fuzhou in Fujian usw. Die Menschen, die oft unter starkem Arbeitsdruck leben, machen deshalb gerne in diesen gemütlichen Städten Urlaub, was wiederum die Entwicklung des Tourismus in diesen Städten ankurbelt. 有道理！我也去过云南，那里确实常年都有不少的游客，对了，最近热播的一部电视剧叫做《去有风的地方》，不知道你看过没，女主角就是因为工作和生活的压力太大，从北京去云南住了三个月，来调整自己的情绪，释放自己的压力。

Macht Sinn! Ich war auch schon in Yunnan, und dort gibt es tatsächlich das ganze Jahr über sehr viele Touristen. Übrigens gibt es eine Fernsehserie namens „去有风的地方“, Vielleicht hast du sie ja gesehen Anji. Die Hauptdarstellerin ist wegen des enormen Drucks für drei Monate von Peking nach Yunnan gezogen, um ihre Emotionen zu regulieren und den ganzen Stress abzubauen.

Anji: 哦我正在看这部电视剧，推荐大家都去看，这部电视剧里呈现了非常典型的云南的慢生活！里面向我们展示了秀丽的风景和淳朴的人民，他们开民宿，养马，种茶，做木雕.....总之，这部电视剧传递了一种当地惬意的生活氛围，十分令人向往！哇，越说我就越开始期待自己的度假之旅了！

Anton: Anji kennt diese Fernsehserie und empfiehlt sie jedem, sich anzuschauen. Diese Fernsehserie zeigt ein sehr typisches gemächliches Leben in Yunnan. Man sieht die wunderschönen Landschaften und das Leben der einfachen Menschen,

wie sie Pferde züchten oder Tee anbauen oder Holzschnitzereien betreiben. Kurz gesagt, diese Fernsehserie vermittelt eine angenehme lokale Lebensatmosphäre, die sehr wünschenswert ist! Je mehr Anji darüber redet, desto mehr freut sie sich auf ihre Urlaubsreise!

是的，如果有机会也推荐大家去云南，福建，贵州和四川这些地方旅游。

Anji: 没错。不过我认为，即使不去任何地方，在省钱的情况下也可以通过几个方法来让自己释放压力，体验慢节奏的生活。Anton 你猜有什么办法？

Anton: Anji findet das richtig. Sie ist auch der Meinung, dass man ohne groß zu reisen Stress abbauen kann, und dabei gleichzeitig auch noch Geld spart. 我猜.....首先是把工作邮箱关掉？Lass mich raten! Zunächst einmal muss man die Hände von der geschäftlichen Email-Adresse lassen?

Anji: 哈哈没错！不要让工作填满了自己的生活。另外还有例如：安安静静地晒晒太阳，尽力不去使用手机，偶尔练习书法，弹弹琴，写写日记，做做冥想，专注地学习一个新的技能等等。它们都是让自己的生活回归质朴的一些方式。

Anton: Anji ist der Meinung, dass die Arbeit nicht das Leben einnehmen darf. Ideen um ein gemütlicheres Leben zu führen, sind z.B. sich öfters in die Sonne zu legen, kein Mobiltelefon zu benutzen, sich gelegentlich in Kalligrafie zu üben, Klavier zu spielen, ein Tagebuch zu schreiben, oder zu meditieren, alles wunderbare Ideen, das Leben wieder lockerer anzugehen.

很有道理，谢谢！这对于学生党来说太适用了。今天我们简单地聊了聊“慢生活”这个话题，希望大家都能适当地放慢生活的脚步，认真品味生活。

Anji: 没错儿，祝大家生活愉快，我们下一期再见！