

KALEIDOSKOP

DIE DEUTSCHE ZEITUNG DES GOETHE-INSTITUTS NEW DELHI



VIELFALT LESEN - DIE NEUE AUSGABE IST DA!

von Kirti Khera

Lesen bedeutet nicht nur Vergnügen, sondern kann auch verunsichern, widersprechen und neue Fragen aufwerfen. Doch gerade darin liegt seine Kraft: Es rüttelt uns auf und öffnet neue Wege des Denkens.

Unsere Autor*innen – Lernende wie Lehrende, Anfänger*innen wie Erfahrene – haben Mut bewiesen: Sie haben sich mit Heimweh und Fremdheit in der Fremde auseinandergesetzt, den Versuch unternommen, sich selbst besser zu verstehen, und Fragen gestellt, die uns alle bewegen. Andere haben mit Rezensionen gezeigt, wie sehr Literatur und Kino unser Denken schärfen und unseren Horizont erweitern. Besonders spannend: Kritische Analysen zur Serie *Adolescence* auf Netflix, die die Gefahren sozialer Medien und ihre Wirkung auf die Psyche junger Menschen und unserer Gesellschaft ins Licht rücken.

Vielfalt lässt sich in unserem Kaleidoskop spüren – literarische Anreize treffen auf praktische Ansätze für Nachhaltigkeit. Ein Interview, das neue Perspektiven zum Leuchten bringt, eine Sci-Fi-Geschichte, die in fremde Welten entführt, sowie spannende

Einblicke in Ernährung und Gesundheit – all diese Artikel sprechen unterschiedliche Interessen an. Auch wie Humor und sprachliches Chaos kreative Prozesse im Unterricht fördern – besonders im Umgang mit interkulturellen Aspekten – zeigt einer der Beiträge.

Technik und Kreativität gehen dabei Hand in Hand – auch Künstliche Intelligenz hat geholfen, Gedanken zu ordnen. Doch das Herzstück bleibt der Mut unserer Autor*innen, die mit Fantasie und Engagement diese Ausgabe gestaltet haben. Sollten Sie beim Lesen auf kleine sprachliche Unvollkommenheiten stoßen, seien Sie nur ermutigt – Irren ist menschlich und Teil des lebenslangen Lernens.

Unser Dank gilt der Bibliothek des Goethe-Instituts New Delhi, die uns inspiriert, sowie der Chefredakteurin und dem Redaktionsteam für ihre engagierte Arbeit. Vor allem aber danken wir unseren Autor*innen, die mit Fantasie, Mut und Herzblut diese Ausgabe gestaltet haben.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen eine begeisterte Leserin wie Sie...

DER GOLEM: EIN MEISTERWERK DES DEUTSCHEN EXPRESSIONISMUS UND DER FRÜHEN HORRORFILME

von Alok Upadhyay

Über mich

Ich bin ein Forscher. Ich habe Deutsch gelernt, weil ich mich für die deutsche Kultur, Literatur und den Film interessiere. Ich mag das klassische Kino und erforsche, wie Filme in der Frühzeit des Kinos gemacht wurden.

Der Golem, wie er in die Welt kam ist ein deutscher Stummfilm aus dem Jahr 1920 unter der Regie von Paul Wegener und Carl Boese. Er ist einer der ältesten Horrorfilme der Welt. Die Geschichte basiert auf einer jüdischen Legende aus Prag, in der ein Mann eine große Tonfigur erschafft und sie zum Leben erweckt. Diese Kreatur wird „der Golem“ genannt. Obwohl der Film über 100 Jahre alt ist, wirkt er immer noch kraftvoll und emotional. Ein Grund dafür, dass der Film so wirkungsvoll ist, ist seine Optik. Die Kulissen sind groß und seltsam, mit verwinkelten Gebäuden und engen Straßen. Dies ist Teil des deutschen Expressionismus, eines Filmstils, der dunkle Beleuchtung, seltsame Formen und Schatten verwendet, um eine unheimliche Stimmung zu erzeugen.

Ein gutes Beispiel ist die Szene, in der der Golem zum Leben erwacht. Die Beleuchtung ist dunkel, und die Gesichter der Figuren sind voller Angst und Hoffnung. Es gibt keinen Ton, aber wir können die Spannung spüren, indem wir einfach nur ihre Augen und Bewegungen betrachten. Der Golem erhebt sich langsam, sein Körper ist steif und sein Gesichtsausdruck leer - und doch spüren wir die Gefahr sofort. Ein weiterer eindrucksvoller Moment zeigt den Golem, wie er durch die Straßen des jüdischen Ghettos zieht. Die Art, wie er sich bewegt, ist langsam und schwerfällig. Die Menschen bleiben stehen und starren ihn an. Der Film verwendet lange Schatten und niedrige Kamerawinkel, um ihn noch größer und furchterregender aussehen zu lassen. Diese Szene zeigt, wie die Kameraführung und die Körpersprache dazu beitragen, Angst zu erzeugen, ohne Worte oder Musik zu benutzen.

Der Regisseur Paul Wegener spielt den Golem selbst. Sein Gesicht ist lehmartig geschminkt, und er setzt dezente Gesichtsbewegungen ein, um Gefühle zu zeigen. In einer Szene schaut er zum Beispiel ein junges Mädchen an und blinzelt langsam. Es ist nur ein kleiner Moment, aber er wirkt sehr seltsam und bereitet uns Unbehagen. Wir wissen nicht, ob er neugierig, gefährlich oder beides ist. Der Film enthält auch emotionale Szenen, etwa wenn der Schöpfer des Golems die Kontrolle zu verlieren beginnt. Der Golem wird stärker als der Mann, der ihn erschaffen hat. Diese Szenen zeigen eine tiefere Botschaft: Wir müssen vorsichtig sein, wenn wir etwas Mächtiges erschaffen; dieser Gedanke ist auch heute noch wichtig, besonders im Hinblick auf neue Technologien wie zum Beispiel künstliche Intelligenz. Der Golem ist nicht nur ein Horrorfilm, sondern auch ein Werk über Angst, Glauben und Macht. Er stellt große Fragen darüber, wer was kontrolliert, und was passiert, wenn wir zu weit gehen.

Ich empfehle *Der Golem, wie er in die Welt kam* Studenten, Filmliebhabern und allen, die sehen wollen, wie Filme in der Anfangszeit des Kinos gemacht wurden. Er zeigt uns, dass man weder Ton noch Spezialeffekte braucht, um eine tiefgründige und gruselige Geschichte zu erzählen.

Bildnachweis: *Der Golem, wie er in die Welt kam* (1920), Public Domain, Quelle: Wikimedia Commons



MARKUS ZUSAK „THE BOOK THIEF“ - REZENSION

von Smriti Raj

„The Book Thief“ ist ein international berühmter Roman des australischen Autors Markus Zusak, der im Jahr 2005 erstmals veröffentlicht wurde. Das Buch wurde auch ins Deutsche übersetzt und trägt den Titel „Die Bücherdiebin“. Die Geschichte spielt in Nazi-Deutschland während des Zweiten Weltkriegs. Der Roman erzählt eine starke und emotionale Geschichte, aber auf eine besondere Art und Weise. Das Einprägsame an diesem Roman ist der Erzähler: Die Geschichte wird vom Tod selbst erzählt. Sie vermittelt uns den Eindruck, dass der Tod nicht grausam oder kalt ist, sondern nachdenklich und sogar mitleidig. Er ist manchmal humorvoll, oft poetisch und immer aufmerksam. Der Tod bietet eine andere Sichtweise auf das menschliche Leben, insbesondere in einer Zeit der Angst, der Gewalt und der Unsicherheit.

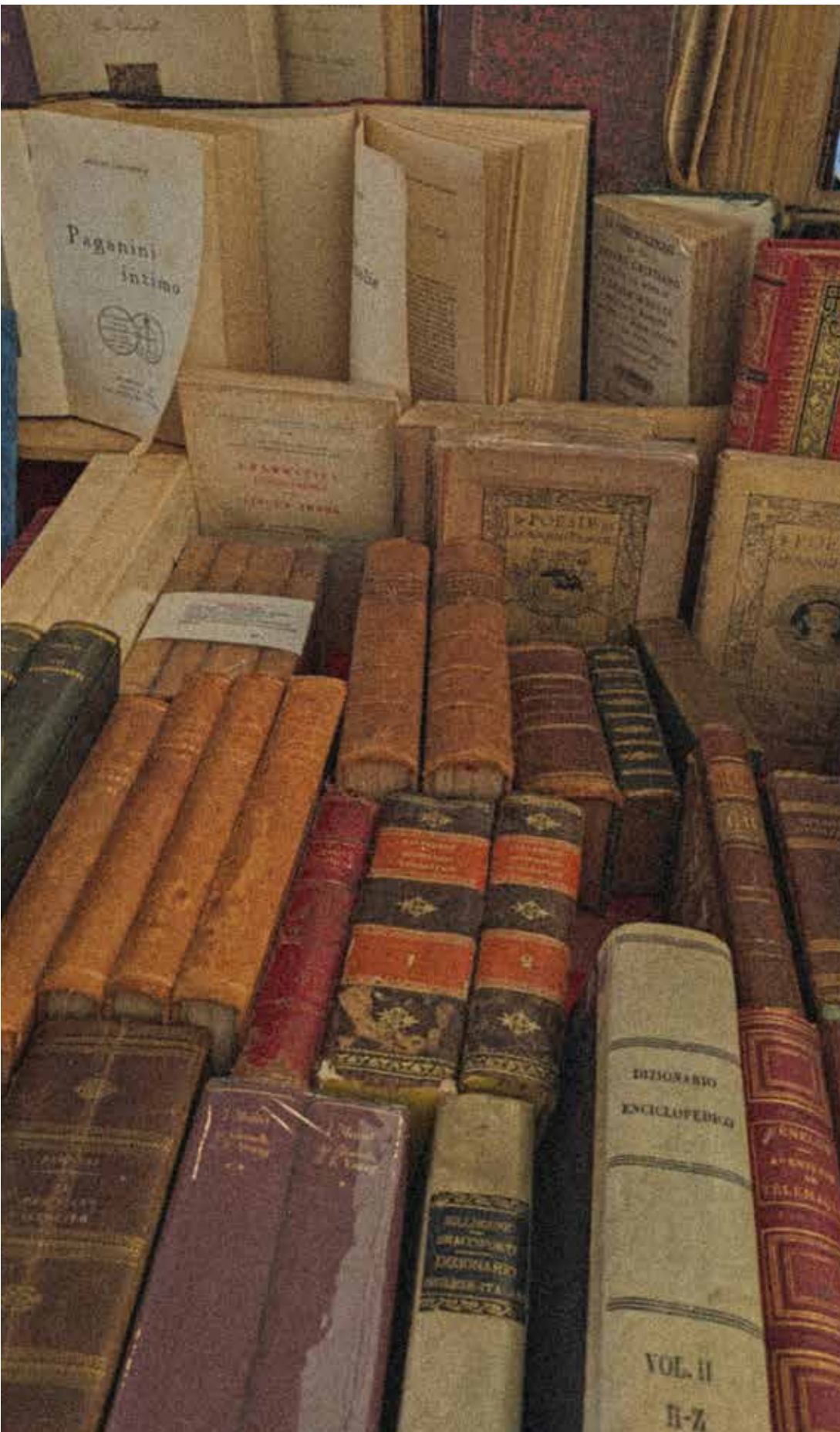
Es geht um Liesel Meminger, ein junges Mädchen, das bei einer Gastfamilie in einer deutschen Kleinstadt lebt. Während sie im Krieg aufwächst, entdeckt sie die Macht der Bücher und der Sprache. Am Anfang stiehlt sie Bücher einfach aus der Not heraus, doch schon bald wird das Lesen und Schreiben zu einem Zeichen des Widerstands, der Freiheit und des Überlebens. Ihr Weg von einem verängstigten Kind zu einer starken, unabhängigen Denkerin ist sowohl inspirierend als auch tief bewegend. Im Buch „Die Bücherdiebin“ gelingt es dem Autor sehr gut, tiefgründige Charaktere zu erschaffen und ihr soziales Umfeld lebendig zu beschreiben. Liesel ist die zentrale, sehr beeindruckende Persönlichkeit, aber auch die Nebenfiguren, wie ihr gutherziger Pflegevater Hans, ihre scharfzüngige, aber liebevolle Pflegemutter Rosa und Max, der im Keller versteckte jüdische Mann, bleiben dem Leser im Gedächtnis. Diese Figuren zeigen, wie Güte, Mut und Liebe selbst in den dunkelsten Zeiten überleben können.

Das Hauptthema des Romans ist die Macht der Worte. Bücher sind nicht nur Teil der Geschichte, sondern sie bilden die Geschichte. Worte können heilen, verbinden, inspirieren und beschützen. Aber sie können auch zerstören. In einer Zeit, in der die Nazi-Propaganda einen Großteil des öffentlichen Lebens beherrscht, wird Liesels Liebe zu Büchern zu einer stillen Rebellion, zu einer Art, selbst zu denken und über das hinauszusehen, was ihr erzählt wird.

„The Book Thief“ ist nicht nur ein Buch über die Vergangenheit. Der Roman untersucht große Fragen: Was bedeutet es, ein Mensch zu sein? Wie können wir uns erinnern? Wie leisten wir Widerstand? Und welche Rolle spielt das Erzählen von Geschichten, um dem Schmerz einen Sinn zu geben? Das Buch ist sowohl leicht zu lesen als auch sehr nachdenklich, voller Traurigkeit, aber auch voller Wärme und Hoffnung. Es ist ein Buch, das nicht nur eine Geschichte erzählt, sondern auch die Art und Weise verändert, wie man die Geschichte und vielleicht sogar die Welt sieht.

Über mich

Ich bin eine begeisterte Deutschlernende und versuche, mehr über die Literatur und Kultur aus der Perspektive deutscher Filme zu erfahren. Ich habe meinen Master an der JNU in New Delhi abgeschlossen und bereite mich derzeit darauf vor, meine Promotion in Deutschland zu beginnen. Da ich meinen Master in Deutscher Sprache mit Schwerpunkt Filmwissenschaft abgeschlossen habe, liegt mein besonderes Interesse im Bereich Literaturverfilmungen.



FLIX „DAS HUMBOLDT-TIER : EIN MARSUPILAMI-ABENTEUER“ - REZENSION

von Mahima Tripathi

Über mich

Ich mache mein Promotionsstudium in Germanistik an der Jawaharlal Nehru University (JNU). Ich war Teil eines deutsch-indischen Forschungsprojekts zu digitalen Archiven in Zusammenarbeit mit der Humboldt-Universität Berlin. Für ein Semester war ich als Austauschstudentin an der Uni Konstanz und ich habe auch ein Stipendium für die Sommerschule an der Universität Kiel erhalten.

Flix' Graphic Novel *Das Humboldt-Tier: Ein Marsupilami-Abenteuer* ist eine perfekte Mischung aus Abenteuer und Geschichtsstunde. Flix greift dazu auf die ikonische Marsupilami-Figur zurück, die 1952 von André Franquin für die Comic-Serie Spirou und Fantasio entworfen wurde. Die von Flix erzählte Geschichte über ein kleines Mädchen und dem exotischen, schwarz-gelb-gestreiften Fabeltier Marsupilami scheint Kinder anzusprechen, aber sie zeigt auch eine tiefere historische Dimension. Flix benutzt die ikonische Figur von Marsupilami, um seriöse Themen der deutschen Geschichte, wie Kolonialismus, Geschlechterrollen in der Weimarer Republik und das Erstarken des Nationalsozialismus, zu behandeln. Dabei vermeidet er konsequent ein reines Schwarz-Weiß-Schema. Stattdessen verwebt er Fakten und Fiktion zu einer dichten Erzählung, in der unter anderem historische Figuren wie Alexander von Humboldt lebendig werden.

Die Zeile „Die Welt ist bunt. Die Welt ist groß. Es gibt viel zu entdecken“ ist eine Einladung an junge Leser*innen, hat aber gleichzeitig einen ironischen Unterton, der erfahrene Leser*innen aufhorchen lässt. Das Abenteuer beginnt mit einer Expedition, in der Alexander von Humboldt zusammen mit seinem Assistenten Aimé Bonpland den fiktiven Palumbien-Dschungel erkundet. Er stiehlt nicht nur zahlreiche Gegenstände für seine Sammlung, sondern auch Kreaturen wie das Marsupilami. Hier kritisiert Flix die Doppelmoral von Entdeckungsreisenden jener Zeit. Einerseits sind sie charakterisiert durch echte Neugierde auf die Welt, andererseits geprägt von Besitzgier, Habgier und Machtstrukturen. Diese Kritik zeigt sich besonders in einer Szene, in der Humboldt zu einem Jaguar-Jungen sagt: „Ich verspreche dir, ich werde dir ganz zärtlich das Genick brechen, und dann wirst du das hübscheste Stück meiner gesamten Sammlung.“ Diese Aussage ist schockierend für das romantisierte Bild des genialen Naturforschers. Flix übertreibt bewusst, um die brutalen Erfahrungen der Kolonial- und Entdeckungsreisen sichtbar zu machen.

Nach dieser Einführung lädt Flix die Leser*innen ins Berlin des Jahres 1931 ein. In einem Interview beschrieb er die Stadt in den frühen 1930er Jahren als „Großstadtdschungel“. Ein Begriff, der

ironisch eine Brücke zwischen dem Palumbien-Dschungel und dem grauen Alltag eines Berliner Wohnblocks schlägt. Hier lernen wir Mimmi kennen, ein aufgewecktes und intelligentes Mädchen, das mit seiner alleinerziehenden Mutter lebt. Die Mutter ist ein perfektes Beispiel für die neue Frau der Weimarer Republik, die unabhängig und berufstätig ist, aber gleichzeitig ein Objekt der sozialen Kontrolle darstellt. Die scharfen Kommentare der Nachbarn, „Sie hat keine Stellung am Flughafen“, „Sie tanzt nur im Bananenröckchen in einer Bar“, „Lieber mit einer Pelzmütze auf Juchhe, als sich vernünftig um die Brut zu kümmern“ zeigen, wie schnell Frauen verurteilt werden, wenn sie allein, oder besser gesagt, ohne Männer leben. Flix stellt diese Szenen mit bitteren Dialogen dar. Der Hausmeister und die neugierige Nachbarin spiegeln die Engstirnigkeit, den Klatsch und die moralische Bigotterie der damaligen Zeit wider. Flix' Talent, die historische Atmosphäre nicht nur durch die Schauplätze, sondern vor allem durch die Sprache zu vermitteln, ist hier offensichtlich.

Die Begegnung zwischen Mimmi und dem Marsupilami führt die beiden Handlungsstränge erzählerisch zusammen. Flix inszeniert das Marsupilami nicht nur als niedliche Kreatur, sondern humorvoll und intelligent. Das Marsupilami richtet Chaos an, benutzt seinen Schwanz sowohl als Feder als auch zur Bestrafung von Menschen, stiehlt Brote, befreit Tiere und läuft vor den Polizisten weg. Flix nutzt diese Slapstick-Momente geschickt, um die Stimmung im grauen, vor einer Diktatur stehenden Berlin aufzubrechen. Zeichnerisch ist diese Graphic Novel sehr detailliert gestaltet. Die Straßen von Berlin, die Schilder an den Zeitungsständen, wie zum Beispiel der Völkische Beobachter mit Hakenkreuz oder die Objekte im Museum, sind ebenso liebevoll gestaltet wie die grünen Dschungelpanoramen von Palumbien. Das Marsupilami wird - recht originalgetreu - in der ursprünglichen gelb-schwarzen Farbe gezeichnet.

Die Stärke dieser Graphic Novel liegt in der Verflechtung der verschiedenen gesellschaftlichen und politischen Themen dieser Epoche. Mit subtilen Hinweisen und humorvollen Dialogen macht Flix den Leser*innen die koloniale Brutalität und ihre Folgen

innerhalb der europäischen Kultur bewusst. Er beleuchtet anhand von Mimmis Mutter die Geschlechterverhältnisse in der Weimarer Zeit und thematisiert die politische Radikalisierung der Gesellschaft. Dies alles geschieht, während Mimmis Abenteuer im Vordergrund steht. Die Szene, in der ein Zeitungsverkäufer sagt: „Extrablatt! NSDAP will Reichskanzler stellen“ und eine Person „Das werden 1000 schöne Jahre!“ sagt, erscheint nur kurz, ist aber besonders wirkungsvoll. Der Autor weist so mit subtilen Anspielungen auf die nationalsozialistische Propaganda hin.

Alles in allem bekommen Comic-Fans rasante Action und liebevoll gestaltete Bilder. Für Geschichtsinteressierte werden die Themen deutsche Kolonial- und Erinnerungsgeschichte sowie das Alltagsleben in der späten Weimarer Republik erkundet. Mit dieser Neuauflage einer klassischen Comic-Ikone beweist Flix einmal mehr, dass das Medium Graphic Novel als ernstzunehmendes Vehikel für historische und soziale Reflexionen dienen kann. Wer bereit ist, sich auf diese Komplexität einzulassen, wird mit einer Geschichte belohnt, die so bunt und groß ist, dass es tatsächlich viel zu entdecken gibt.



ALLE FARBEN ERKENNEN

von Nandini Killa

Leben ist voller Farben
An manchen Tagen fühlt sich Schwarz intensiver an als alle anderen
Alles erscheint in Dunkelheit getaucht
Und die Zukunft wirkt verschwommen wie der Rauch

Aber genau in dieser Widrigkeit verpackt
Entfaltet man Weisheit und Takt
In dieser unbeleuchteten Umgebung gibt es immer einen Lichtstrahl der Hoffnung,
Wenn man ihm folgt, kommt man an eine Türöffnung.

Eine Tür zum Glück und zur Zufriedenheit wird entdeckt,
Ein Ort, an dem das Leid einfach verklingt.
Hier werden Rosa, Gelb, Grün und Blau eindeutig erkannt,
Ein Farbenspiel, wie noch nie gekannt.

Über mich

Ich bin ein Mensch, der die Welt mit rosaroter Brille betrachtet und in den kleinsten Augenblicken nach Glück sucht. Durch mein Schreiben versuche ich, die verborgenen Wünsche meines Herzens auszudrücken und das Leben von Menschen zu berühren, denen es genauso geht, und ihr Leben zu verbessern, wenn auch nur ein bisschen.

DER DATIV IST DEM SARI SEIN TOD – HUMOR IM INTERKULTURELLEN DAF-UNTERRICHT

von Avani Medhekar

„Frau Lehrerin, ich habe meine Hausaufgaben nicht gemacht. Gestern war ein wichtiger Festtag und meine ganze Großfamilie war zu Besuch. Im Wohnzimmer war kein Platz mehr zum Schreiben!“ Wer in Indien Deutsch unterrichtet, hört mit etwas Glück Sätze wie diesen. Wenn man es nicht zu ernst nimmt, kann man darin eine wertvolle Erkenntnis entdecken: Sprache und Kultur sind untrennbar miteinander verwoben – und Humor ist das Schmieröl, das beide zum Laufen bringt.

In meinem Unterricht in Indien begegnet mir Humor oft genau dort, wo es hakt: beim Verstehen, bei der Aussprache oder in der Übersetzung. Aber genau diese Stolperstellen lassen sich wunderbar in humorvolle Lernsituationen verwandeln. Damit meine ich nicht das klassische Lehrerwitzchen mit dem Konjunktiv, sondern echten, situationsbezogenen Humor, der aus der Dynamik des Klassenzimmers heraus entsteht und die Lernenden aktiviert.

Ein Beispiel ist der Titel „Der Dativ ist dem Sari sein Tod“, eine augenzwinkernde Hommage an Bastian Sicks Klassiker „Der Dativ ist dem Genitiv sein Tod“, kreativ angepasst an den indischen Kontext. Wenn Lernende anfangen, mit Sprache zu spielen – „Da liegt der Hund im Curry“ –, dann weiß ich, dass sie beginnen, Deutsch nicht nur zu reproduzieren, sondern zu gestalten. Sprachliches Chaos wird so zum kreativen Raum.

Das Thema Komposita ist besonders ergiebig. In einer Unterrichtseinheit lasse ich Studierende absurde Wortneuschöpfungen basteln. Beispiele sind „Kopfschüttelverkehr“, „Kuheinkaufswagen“ oder „Spätzlelieber“. Je alberner die Wörter sind, desto besser bleiben sie hängen. So wird die sperrige deutsche Grammatik plötzlich zum Spielplatz. Einmal sind sogar ganze Kurzgeschichten über ein imaginäres Tier namens „Fensterputzpanther“ entstanden. Der Unterricht wurde zur Comedy-Show, bei der die Grammatik der heimliche Star war.

Ein Lieblingsbeispiel im Unterricht ist die Redewendung „Auf die Kacke hauen“ im Sinne von angeben oder übertreiben. Wörtlich ins Hindi übersetzt lautet sie: „गोबर पर मारना“ (gobar par maarna). In Deutschland klingt es derb, in Indien klingt es einfach nur absurd, denn Kuhdung ist in Indien heilig und wird für Rituale und als Brennstoff genutzt. Darauf draufhauen? Das grenzt schon an Gotteslästerung und könnte der Beginn einer sehr schrägen Bollywood-Komödie sein.

Über mich

Ich studiere derzeit an der JNU in New Delhi. Ich mache meinen Master in Germanistik. Ich habe im Mai 2019 aus reiner Neugier auf Fremdsprachen angefangen, Deutsch zu lernen. Dann habe ich mich in die Sprache verliebt und beschlossen, mein Interesse zu meinem Beruf zu machen.

Natürlich hat Humor auch Grenzen, besonders im interkulturellen Unterricht. Witze über Religion, Kastenzugehörigkeit oder Hautfarbe sind absolute No-Gos, da diese Aspekte tief in persönlichen und gesellschaftlichen Identitäten verwurzelt sind. Ein Kollege meinte einmal im Scherz: „Bei so vielen Göttern in Indien braucht ihr ja kaum Unterricht!“ Mehrere Lernende empfanden dies als respektlos gegenüber ihrer Religion. Die Stimmung im Kurs veränderte sich spürbar. Wir haben das Thema direkt aufgegriffen und ein offenes Gespräch darüber geführt, was im Unterricht als witzig empfunden wird und was nicht. Seitdem ist den Teilnehmenden viel bewusster, dass Humor verbinden, aber eben auch ausschließen kann, wenn er nicht mit Feingefühl eingesetzt wird.

In meiner Unterrichtspraxis gilt: Man lacht nie über, sondern mit jemandem. Humor darf nicht beschämen oder ausgrenzen. Er soll Brücken bauen, keine Mauern. Besonders wirkungsvoll ist es, wenn die Lehrperson auch über die eigenen Sprachpannen lacht. Einmal sagte ich statt „Ich habe frei“ aus Versehen „Ich bin frei“. Ein Schüler meinte daraufhin trocken: „Glückwunsch zur Befreiung, Frau Lehrerin!“ Die Klasse hat Tränen gelacht. Und niemand wird diesen Unterschied je wieder vergessen.

Humor ist für mich kein nettes Extra, sondern ein zentrales didaktisches Prinzip. Ob durch erfundene Wörter, pantomimische Szenen im Bollywood-Stil oder absurde Übersetzungen: Das gemeinsame Lachen fördert die Gruppendynamik, senkt die Hemmschwelle und stärkt die emotionale Verbindung zur Sprache.

Vielleicht bleibt nicht jede Perfekt-Verbform hängen, aber die gute Stimmung, das Gemeinschaftsgefühl und die Motivation – die schon. Denn wer lacht, lernt leichter. Und wer zusammen lacht, lernt nachhaltiger.

Oder, um es mit den Worten eines meiner Schüler zu sagen: „Deutsch ist wie ein indisches Hochzeitsbuffet: Am Anfang ist man überfordert, aber am Ende will man mehr.“



STIMMLOS

Von Anaja Joshi

Über mich

Ich sehe, dass die Welt scheinbar auf den Kopf gestellt ist. Ich glaube, Musik kann die ganze Welt verändern. Ich lerne klassische Musik und die deutsche Sprache. Das bereichert meine Seele jeden Tag!

Die Stimme erheben,
aus den Wurzeln.
Warum?, so fragt ihr.
Ja, der Himmel ist blau
und die Blumen bunt.
Doch während wir schweigen,
das Weinen von Millionen ignorieren
und unseren Selbstrespekt mit Füßen treten,
werden die ärmsten, stimmlosen Kinder, Frauen und Männer
für wissenschaftliche Experimente missbraucht.
Kontrollierende Mächte gebären nur Marionetten
und schaffen ein Land ohne Verstand und Stimme,
als wäre Dunkelheit willkommen.
Bitte respektiert die Natur!
Beendet die unmoralischen Experimente
an unschuldigen Menschen!



WIESO BEKOMMEN FRAUEN IMMER NOCH WENIGER GELD?

von Jayant Taneja

Der Gender Pay Gap, also die Lohnlücke zwischen Männern und Frauen, ist sowohl in Indien als auch in Deutschland ein anhaltendes und komplexes Problem, das tief in sozialen, kulturellen und ökonomischen Gesellschaftsstrukturen verwurzelt ist. Obwohl Indien dabei ist, zu den größten Wirtschaftsmächten der Welt aufzusteigen, bleibt die Ungleichheit zwischen Frauen und Männern bei der Bezahlung eine erhebliche Herausforderung.

Aktuellen Berichten zufolge verdienen Frauen in Indien für die gleiche Arbeit deutlich weniger als Männer. Statistiken zeigen, dass Frauen dort im Durchschnitt nur etwa 60 bis 70% dessen erhalten, was Männer verdienen. In Deutschland liegt der durchschnittliche Stundenlohn von Frauen hingegen rund 16% unter dem von Männern. Daraus ergibt sich ein großer Unterschied zwischen den beiden Ländern, was möglicherweise daran liegt, dass Deutschland bereits einen weiter entwickelten Wirtschaftsstand erreicht hat, während Indien sich noch in einem Entwicklungsstadium befindet.

Die Ursachen für diesen Gender Pay Gap sind vielfältig. Eine der Hauptursachen ist die berufliche Segregation. Frauen sind oft in schlecht bezahlten Sektoren, wie der Landwirtschaft, dem Bildungs- oder Gesundheitswesen und sozialen Diensten überrepräsentiert, während Männer dominierende Positionen in besser bezahlten Branchen wie Ingenieurwesen oder Finanzen innehaben. Hinzu kommt, dass ein großer Teil der weiblichen Arbeitskräfte in Indien im informellen Sektor tätig ist, wo Arbeitsrechte und Mindestlöhne kaum durchgesetzt werden und die Bezahlung oft miserabel ist.

Auch in Deutschland arbeiten viele Frauen in niedrigeren Lohnsektoren, häufiger in Teilzeit oder geringfügiger Beschäftigung, insbesondere aufgrund von Kindererziehung oder der Pflege von Angehörigen. Dies hemmt den beruflichen Aufstieg und führt zu geringerem Einkommen. Außerdem sind Frauen in Führungspositionen, besonders in Spitzenpositionen, unterrepräsentiert. Gleichzeitig tragen Frauen auch die Hauptverantwortung für familienbedingte Erwerbsunterbrechungen (z. B. Schwangerschaft, Kindererziehung), was oft zu geringeren Gehältern und schlechteren Karrierechancen führt.

Es gibt zahlreiche Maßnahmen gegen den Gender Pay Gap, die ich im Folgenden stichwortartig aufführe.

Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie: Man kann die Kinderbetreuung und Pflegeinfrastruktur ausbauen und Anreize für eine gerechtere Verteilung der Sorgearbeit schaffen, z.B. durch Elterngeld und ElterngeldPlus. Darüber hinaus kann man flexible Arbeitszeitmodelle, auch für Führungspositionen, einführen.

Gerechtere Bewertung von Berufen: Insbesondere typische Frauenberufe im sozialen Bereich müssen aufgewertet und besser vergütet werden.

Stärkung von Frauen in Führungspositionen: Maßnahmen zur Förderung des beruflichen Aufstiegs von Frauen.

Mindestlohn: Die Einführung und Erhöhung des gesetzlichen Mindestlohns kommt mehrheitlich Frauen in niedrig entlohten Dienstleistungsbereichen zugute.

Klischeefreie Berufs- und Studienwahl: Förderung einer breiteren Berufswahl unabhängig von Geschlechterstereotypen.

Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung: Kampagnen wie der Equal Pay Day machen auf die Lohnlücke aufmerksam.

Zum Schluss möchte ich nochmals betonen, dass die Verbesserung der Infrastruktur für Kinderbetreuung und ein Wandel in der gesellschaftlichen Einstellung gegenüber der Rolle von Frauen in der Arbeitswelt dringend notwendig sind. Es gibt noch viel zu tun!

Über mich

Ich lerne seit zwei Jahren Deutsch als Fremdsprache am Goethe-Institut. Ich habe damit als ein Hobby begonnen, aber mit jeder Stufe hat sich meine Liebe zu Deutsch und zur deutschen Kultur vertieft. Nun möchte ich diese Kenntnisse anwenden und mich weiter verbessern.



Über mich

Ich unterrichte Deutsch am Goethe-Institut. Da Lehren und Lernen meine Leidenschaft sind, engagiere ich mich mit großer Hingabe für die deutsche Sprache. Ich habe große Freude daran, andere für diese Sprache zu begeistern.

BIST DU BEREIT, ETWAS ZU VERÄNDERN?

von Megha Arora

Plastik im Meer, brennende Wälder, Hitzewellen im Sommer – davon hört oder liest man jeden Tag! Und du kannst etwas dagegen tun. Und zwar nicht irgendwann, sondern jetzt – in deinem Alltag, in deiner Schule oder Universität, beim Einkaufen oder einfach zu Hause.

Nachhaltig leben bedeutet, sich so zu verhalten, dass auch zukünftige Generationen noch eine gesunde Umwelt vorfinden – das heißt, mit Ressourcen verantwortlich umzugehen, um Umwelt und Klima zu schützen. Und ja: Du bist ein wichtiger Teil davon und kannst viel bewirken.

Hier habe ich drei einfache Ideen, die du bestimmt auch in deinem Alltag umsetzen kannst:

1. Eigene Becher und Flaschen mitbringen

Einwegbecher? Das muss nicht sein. Viele Cafés oder Schulkioske belohnen eigene Behälter sogar mit Rabatt. Du kannst deinen eigenen Stahl- oder Thermobecher mitbringen – oder einen hier in Indien üblichen traditionellen Tonbecher verwenden.

2. Kleidung tauschen statt kaufen

Du brauchst nicht ständig etwas Neues, oder? Tauschaktionen mit Freund*innen machen Spaß und vielleicht freut sich dein Kleiderschrank auch über die Abwechslung. Noch eine einfache und interessante Idee: Lass deine Kleidung umnähen.

3. Digital bewusster sein

Streaming, Gaming, Dauer-Online-sein verbrauchen viel Energie. Jede Stunde, in der du ein HD-Video auf YouTube oder Netflix streamst, verbraucht Strom. Einfach mal Pause machen – das wird dir gut tun. Oder du kannst auch dein Handy nachts ausschalten – das spart nicht nur Strom, sondern verbessert zudem deinen Schlaf.

Niemand ist perfekt – und das ist okay. Aber wenn viele Menschen kleine Dinge verändern, kann etwas Großes entstehen. Vielleicht bist du der Erste, der auf Einweg-Plastik verzichtet. Vielleicht machst du mit Freunden ein kleines Projekt: „Eine Woche ohne Müll“ oder „Kleidertausch-Challenge“.

Letztes Jahr habe ich an einer Fortbildung zum Thema Nachhaltigkeit in Schwäbisch Hall teilgenommen und habe dort viele nachhaltige Aktivitäten kennengelernt, die ich gerne mit dir teilen möchte: Viele Cafés in Schwäbisch Hall machen beim ReCup-System mit, das heißt, du bekommst dort deinen Kaffee oder Tee im wiederverwendbaren Becher – gegen ein Pfand von einem Euro. Wenn du ihn leer zurück bringst (egal in welchem teilnehmenden Cafe), bekommst du das Pfand zurück oder einen neuen Becher.

Nicht nur das: der Wochenmarkt auf dem Marktplatz in Hall (immer mittwochs & samstags) bietet nicht nur leckeres Obst und Gemüse, sondern auch einen nachhaltigen Bonus: Fast alles kommt von Bauern aus der Region, oft sogar von Bio-Bauern – das spart Transportwege und unterstützt lokale Betriebe. Das habe ich erfahren, als ich mit den Verkäufern darüber gesprochen habe.

Zudem geht Schwäbisch Hall auch beim Klimaschutz mit gutem Beispiel voran, besonders beim Ausbau erneuerbarer Energien. Die Stadtwerke setzen auf Strom aus Sonne, Wind und Biomasse – und nutzen dafür aktiv die Fläche und Infrastruktur der Region.

Zu guter Letzt möchte ich noch erwähnen: Nachhaltigkeit ist keine Last, sondern eine Chance. Eine Chance, kreativ zu sein, neue Dinge auszuprobieren und eine bessere Zukunft für uns alle zu gestalten. Fang klein an, probier dich aus und erzähl deinen Freund*innen auch davon.



ZWISCHEN HEIMAT UND FREMDE

von Mrudula Kaushik

Heute habe ich eine E-Mail von Anamika erhalten. Sie schreibt mir jeden Sonntag, wie versprochen (mal sehen, wie lange noch!). Anamika war eine der Startteilnehmer:innen aus meinem Deutschkurs. Sie ist jetzt seit vier Wochen in Deutschland in Garmisch-Partenkirchen. Das ist eine schöne kleine Stadt in der Nähe von München. Hier arbeitet sie in einem Seniorenheim. Sie ist sehr zufrieden mit ihrer Arbeit, sagt aber, dass der Arbeitsalltag wirklich sehr anstrengend sei.

Um dem Alltagsstress zu entfliehen, unternahm Anamika am letzten Samstag einen Tagesausflug nach München mit zwei ihrer indischen Arbeitskolleginnen: Reshma und Rani. München ist eine schöne kulturreiche Stadt in Deutschlands größtem Bundesland Bayern. Die Stadt hat ihnen sehr gut gefallen. Sie haben den ganzen Samstag am Marienplatz verbracht und die festliche Wochenendstimmung ließ sie den Alltagsstress vergessen.

Abends saßen die drei Mädels erschöpft im Zug zurück nach Garmisch-Partenkirchen. „Man muss hier in Deutschland so viel zu Fuß gehen. Warum gibt es hier keine Tuk-Tuks wie bei uns zu Hause?“ dachte die müde Anamika. Sie sagte aber Rani und Reshma nichts. Bald begannen sie miteinander zu reden. So hatten die drei im Zug Spaß und lachten unüberhörbar. Sie waren so in ihr Geplauder vertieft, dass sie gar nicht merkten, wie laut sie waren, bis der ziemlich mürrisch aussehende Herr, der ihnen gegenüber saß, laut rief: „Ich weiß, dass Lachen gut für die Gesundheit ist, aber muss es wirklich so geräuschvoll sein? Hörst auf, so laut zu lachen.“

Nun: Es ist wichtig zu verstehen, dass Inder im Vergleich zu den Deutschen eher lebhafter und hörbarer sind. Mitunter zeigen sie sich sogar ein wenig melodramatisch und tendieren oft dazu, sich mit deutlich vernehmbarer Stimme zu äußern.

Anamika war verblüfft, war für einen Moment gelähmt und konnte kein Wort mehr herausbringen! Die drei beruhigten sich nun etwas, schwatzten aber leise weiter. Anamika war aber so verstört, weil sie in der Öffentlichkeit angeschrien wurde, dass sie fast verstummte und nur einsilbig auf das reagierte, was Reshma und Rani sagten. Wenige Augenblicke später stand eine Mitreisende auf, um an ihrer Station auszusteigen. „Lassen Sie sich den Spaß nicht verderben!“ sagte sie laut zu Anamika und ihren Freundinnen und lächelte sympathisch, als sie an ihnen vorbeiging.

Nach etwa einer Stunde und einer Entfernung von circa 90 Kilometern erreichte der Zug endlich den Bahnhof von Garmisch-Partenkirchen. Hier konnte sich Anamika, die normalerweise mit jeder schwierigen Situation umgehen konnte, nicht mehr beherrschen und brach plötzlich in Tränen aus. Reshma und Rani versuchten, sie zu trösten, aber die Tränen kamen immer wieder.

Anamika war wirklich sehr verwirrt: Warum hatte der Mann sie so angeschrien? In dieser Nacht hatte sie einen sehr unruhigen Schlaf. Sie nahm sich vor, am Montag mit einer ihrer deutschen Kolleginnen zu sprechen und sie zu fragen, was sie falsch gemacht hat und was sie so nicht hätte machen sollen.

Ist es tatsächlich verboten, in Deutschland laut in der Öffentlichkeit zu lachen oder zu reden?

Am Montagmorgen, als sie zur Arbeit ins Seniorenheim ging, fühlte sich Anamika immer noch unwohl. Die Begegnung im Zug ging ihr nicht aus dem Kopf. Nach der Frühstückspause fasste sie sich ein Herz und sprach ihre deutsche Kollegin Frau Schneider an, die sie als offen und freundlich kannte.

„Frau Schneider, darf ich Sie etwas fragen? Ich hatte am Wochenende eine unangenehme Erfahrung und weiß nicht, ob ich etwas falsch gemacht habe.“ Frau Schneider lächelte aufmunternd, „Natürlich, Anamika. Was ist denn passiert?“ „Ich war mit meinen Freundinnen in München. Auf dem Rückweg im Zug haben wir uns unterhalten und gelacht. Plötzlich hat uns ein Mann ziemlich laut angesprochen und gesagt, wir sollen nicht so laut lachen. Ich war total schockiert. Habe ich etwas falsch gemacht?“ fragte sie.

Frau Schneider überlegte kurz und erklärte, „Das klingt wirklich unangenehm. Aber ich glaube nicht, dass du etwas falsch gemacht hast. In Deutschland sind viele Menschen in öffentlichen Verkehrsmitteln aber eher ruhig. Sie lesen, hören Musik oder wollen einfach ihre Ruhe haben. Laute Gespräche oder Lachen werden manchmal als störend empfunden.“

„Wissen Sie, Frau Schneider, in Indien ist das ganz anders. Da wird im Zug oft unüberhörbar gesprochen, gelacht, manchmal sogar gesungen! Niemand stört sich daran.“ sagte Anamika und erklärte den kulturellen Unterschied aus indischer Perspektive. Frau

Schneider nickte wieder verständnisvoll und sprach weiter: „Ja, das habe ich schon von anderen Kolleginnen aus Indien gehört. Das ist wirklich ein kultureller Unterschied. Viele Deutsche empfinden geräuschvolles Verhalten in der Öffentlichkeit als unhöflich oder rücksichtslos – auch wenn es gar nicht böse gemeint ist.“

„Ich wollte niemanden ärgern. Ich war einfach glücklich und entspannt nach dem Ausflug.“

„Das glaube ich dir sofort.“ Sagte Frau Schneider verständnisvoll. „Weißt du, manchmal sind die Deutschen auch ein bisschen direkt, wenn sie sich gestört fühlen. Das wirkt dann schnell unfreundlich oder sogar schroff. Aber meistens ist das nicht persönlich gemeint.“

Anamika seufzte, „Ich habe mich so geschämt. Aber dann kam Gott sei Dank noch eine Frau dazu, die uns Mut gemacht hat. Das war so nett!“ Frau Schneider lächelte, „Das ist schön. Siehst du, es gibt auch immer Menschen, die Verständnis zeigen. Und weißt du was? Es ist völlig okay, Fehler zu machen oder mal anzuecken. Daraus lernt man am meisten über ein anderes Land.“

Anamika war sehr dankbar, „Danke, Frau Schneider. Jetzt verstehe ich das viel besser. Ich werde versuchen, in Zukunft etwas leiser zu sein – aber ich hoffe, ich darf trotzdem noch lachen!“ Frau Schneider lachte, „Natürlich darfst du lachen! Lachen ist überall auf der Welt erlaubt. Vielleicht einfach manchmal ein bisschen leiser – zumindest im Zug oder an anderen öffentlichen Orten.“ Nun war Anamika erleichtert, „Danke für Ihre Hilfe. Ich fühle mich jetzt viel besser.“

Als Anamika am Abend in ihrem kleinen Zimmer in Garmisch-Partenkirchen saß, dachte sie lange über das Gespräch mit Frau Schneider nach. Die Worte ihrer Kollegin hatten sie beruhigt und ihr geholfen, die Situation aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Trotzdem spürte sie noch ein leichtes Unbehagen – es war, als hätte sie einen Teil ihrer eigenen Kultur für einen Moment verloren.

In Indien ist das Leben bunt, laut und voller Energie. In den Straßen, in Bussen und Zügen, auf Märkten und Festen – überall wird gesprochen, gelacht, manchmal sogar gestritten. Für Anamika war es immer selbstverständlich gewesen, ihre Freude offen zu zeigen, laut zu lachen und ihre Gefühle mit anderen zu teilen. Das war für sie ein Ausdruck von Lebensfreude und Gemeinschaft.

Hier in Deutschland war alles anders. Die Menschen wirkten oft zurückhaltender, schätzten ihre Ruhe und Privatsphäre, besonders in öffentlichen Räumen. Was in Indien als Herzlichkeit und Offenheit galt, wurde hier manchmal als störend empfunden. Anamika wurde plötzlich bewusst, wie tief diese Unterschiede in den beiden Kulturen verwurzelt sind. Sie fragte sich, wie viele andere Inder:innen wohl ähnliche Erfahrungen machen, wenn sie nach Deutschland kommen. Wie oft fühlen sie sich missverstanden oder sogar abgelehnt, nur weil sie ihre Freude so zeigen, wie sie es von zu Hause gewohnt sind? Und wie viele Deutsche empfinden das Verhalten von Menschen aus anderen Kulturen als fremd oder unangemessen, ohne zu wissen, wie viel Herzlichkeit und Wärme dahintersteckt?

Anamika nahm sich vor, diese Erfahrungen nicht als Niederlage zu sehen, sondern als Chance zu wachsen. Sie wollte lernen, sich in beiden Kulturen zurechtzufinden – ihre eigene Identität zu bewahren und gleichzeitig Rücksicht auf die Menschen um sie herum zu nehmen. Sie wusste jetzt: Es ist möglich, Brücken zu bauen, wenn man offen bleibt, Fragen stellt und bereit ist, voneinander zu lernen.

Sie schrieb in ihr Tagebuch: „Heute habe ich verstanden, dass Kultur nicht nur aus Regeln besteht, sondern aus Gefühlen, Erwartungen und Gewohnheiten. Ich muss mich nicht verstellen, aber ich kann versuchen, sensibler zu sein – und vielleicht kann ich auch ein bisschen indische Lebensfreude nach Deutschland bringen.“

Mit diesem Gedanken fühlte sich Anamika plötzlich wieder ein Stück mehr zu Hause – in beiden Welten.

Über mich

Ich bin eine langjährige Lehrkraft am Goethe-Institut New Delhi, und es macht mir große Freude, gemeinsam mit meinen Lernenden auf Entdeckungsreise durch die deutsche Sprache und Kultur zu gehen – und dabei immer neugierig zu bleiben.



HEIMWEH BEI EXPATS UND WIE MAN DAMIT UMGEHT

von Vani Bablani

Über mich

Zurzeit bin ich Studentin an der Delhi Universität. Ich lerne Deutsch, weil ich alle Sprachen sehr mag. Deutsch ist meine erste Fremdsprache, aber in der Zukunft möchte ich weitere Sprachen lernen und sie fließend sprechen.

Jedes Jahr verlassen Millionen von Menschen ihre Heimat und ziehen in ein anderes Land. Manche tun es wegen ihrer Arbeit, andere wollen dort studieren. Manche machen es vor allem deshalb, um ihr Leben zu ändern und ein neues Zuhause zu finden. Solche Menschen nennt man Expatriates, kurz Expats.

Neue Länder sind schön und spannend. Sie bringen neue Erfahrungen, neue Menschen und viele neue Erlebnisse mit sich. Aber meistens ist es so: Wenn man einmal von zu Hause weg ist, kann man nicht anders, als traurig zu sein. Was ist diese seltsame Traurigkeit? Dieses Gefühl ist Heimweh – und die Traurigkeit ist nur ein Aspekt davon. Heimweh besteht auch aus Einsamkeit, Herzschmerz und vor allem der Sehnsucht nach Sprache, Essen und Wetter – Dinge, die für viele sehr prägend sind. Wenn die Heimat der Ort ist, an dem man alles lernt, was man über das Leben wissen muss und wenn man so sehr an ihr hängt, dann sollte die Frage gestellt werden: Warum wollen so viele von uns in ein anderes Land ziehen?

Meistens lautet die Antwort: ein besseres Leben, besseres Studium, bessere Arbeitsplätze, besserer Lebensstil. Aber sollte uns dieser Neuanfang dann nicht eigentlich glücklich machen? Warum bekommt man meist trotzdem Heimweh? Dafür gibt es viele Gründe. Einige mögen klein erscheinen, aber keiner davon ist trivial. Es ist kein Kinderspiel, sich in einem neuen Land und in einer neuen Kultur zurechtzufinden. Man muss ständig eine Sprache sprechen, die schwer und fremd ist, und sich in eine Kultur einleben, die völlig anders ist. Der Alltag ist nicht mehr wie vorher, und es braucht Zeit, eine neue Routine zu entwickeln. Das Schlimmste ist oft die Einsamkeit. Die alten Freundschaften bleiben zwar erhalten, aber neue Freundschaften zu schließen – das ist eine ganz andere Herausforderung.

Aber es gibt eine Lösung für all diese Schwierigkeiten: Geduld und Respekt. Wenn man in der neuen Sprache unsicher ist, braucht man nur ein bisschen Geduld. Um die neue Kultur zu verstehen, sind Respekt und ein offener Geist nötig. Die neue Routine entsteht ganz von selbst, sobald man die Sorgen loslässt und sich Zeit gibt, anzukommen. Plötzlich hat man die Leichtigkeit, nach der man sich sehnt. Natürlich habe ich recherchiert – aber eine wirkliche Heimweh-Erfahrung kann das nicht ersetzen. Deshalb habe ich einen echten Expat interviewt, der mir seine Gedanken über das Leben im Ausland erzählt hat. Im Folgenden möchte ich diese mit euch teilen.

Für Prayrit Singh, der seit fast zwei Jahren in Deutschland lebt und studiert, war der Umzug von Indien nach Deutschland zunächst eine spontane Entscheidung. Als es dann losging, war er voll und ganz bereit für die Veränderung, die dieser Schritt mit sich bringen würde. Er konnte fließend Deutsch sprechen und hatte vorher schon mit ein paar Indern in Deutschland gesprochen. Trotzdem erlebte er einen Kulturschock, sobald er im Land war. Die Bürokratie, das neue Universitätssystem und die Schwierigkeit, Freunde zu finden – all das verstärkte seine mentalen Kämpfe. Aber hatte er Heimweh? Da ist er sich bis heute nicht sicher. An Festen wie Diwali vermisst er Indien und die Möglichkeit, mit Familie und Freunden zu feiern. Aber wäre er zu Weihnachten in Indien, könnte er mit Sicherheit sagen, dass er Deutschland und seine Weihnachtsmärkte vermissen würde.

Er denkt, dass Deutschland, genau wie Indien, jetzt auch eine Art Heimat für ihn ist. Aber natürlich vermisst er immer noch seine Familie und Freunde, die in Indien sind. Um die damit einhergehende Traurigkeit zu bekämpfen, hat er eigene Rituale entwickelt, die sicher hilfreich sind für Menschen, die Heimweh haben. Regelmäßige Telefon- oder Videoanrufe mit Familie und Freunden zu Hause, Gespräche mit Freunden im neuen Land über seine Gefühle und das Eintauchen in

die neue Kultur gehören dazu. Man kann auch an Expat-Veranstaltungen teilnehmen oder sich Gruppen anschließen, um das Zugehörigkeitsgefühl wiederherzustellen – bis man seine neue Komfortzone gefunden hat. Man kann neue Hobbys entdecken, denn an einem neuen Ort gibt es viel Neues zu erleben. Und das Beste, was man tun kann, ist, freundlich zu sich selbst zu sein. Mit Heimweh umzugehen erfordert viel Geduld, Freundlichkeit zu sich selbst und einen Geist, der offen ist für alle Möglichkeiten, die das fremde Land mit sich bringt.

Abschließend möchte ich sagen: Wer Heimweh hat, sollte nicht in der Vergangenheit schwelgen, sondern sich liebevoll an sie erinnern. Es bringt nichts, Zeit in sozialen Medien zu verbringen und sich Fotos und Videos von zu Hause anzusehen. Stattdessen sollte man alles entdecken, was das neue Land zu bieten hat, und es als ein

Abenteuer betrachten. Denn wer weiß – vielleicht entdeckt man dabei etwas ganz Neues und Schönes, nicht nur in seiner Umgebung, sondern auch in sich selbst.

Heimweh ist keine Hürde und keine Herausforderung. Es kann vielmehr ein echter Motivator sein. Man merkt, wie sehr man seine Heimat liebt und dass man auch im neuen Land Gründe findet, es zu lieben. Und wie Prayrit gesagt hat: „Heimat ist kein fester Ort.“ Mit dieser Erkenntnis, auch wenn ich selbst kein Expat bin, stimme ich vollkommen überein. Zuhause ist dort, wo man verstanden wird, Unterstützung findet und sich wohlfühlt. Und vor allem ist es der Ort, an dem man sich gerade befindet. Denn das wahre Zuhause trägt man immer in sich, wenn man nur lernt, die Veränderungen des Lebens anzunehmen.



GESUNDE ESSGEWOHNHEITEN – EIN SCHLÜSSEL ZU LEBENSLANGER GESUNDHEIT

von Abuzar

Gesund essen ist nicht nur etwas für Fitness-Fans, ältere Menschen oder Kranke. Heute führen Junkfood und ungesunde Ernährung zu schlechter Gesundheit, chronischen Krankheiten und einem kürzeren Leben. Deshalb ist es wichtig für alle, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln. Damit sind keine strengen Diäten gemeint. Es geht darum, eine dauerhafte, positive Beziehung zum Essen zu haben. Eine ausgewogene Ernährung besteht aus Obst, Gemüse, Eiweiß, Wasser und nur wenig Zucker und Salz.

Die Vorteile sind vielfältig. Bessere körperliche und geistige Gesundheit, mehr Wohlbefinden und mehr Energie gehören dazu. Und wenn man mehr Energie hat, steigert das auch die Produktivität. Am Ende bekommt man das Beste: eine langfristige Gesundheit. Und ich behaupte nicht nur, dass ich gesund esse – ich mache es wirklich, weil es mein Leben viel besser gemacht hat.

Vor einem Jahr war ich sehr abhängig von Kaffee, Limonade und Junkfood. Das war schlecht für meine körperliche und geistige Gesundheit und hat mir nichts als vorübergehendes Glück gebracht. Dann habe ich begonnen, meine Ernährung zu verändern. Ich begann, Junkfood durch gesunde Mahlzeiten zu ersetzen, weniger Salz und Zucker zu verwenden und mehr Wasser zu trinken. Heute sind meine Energie und meine Stimmung deutlich besser als zuvor. Überraschenderweise habe ich sogar auf diese Weise vier Kilogramm abgenommen – ohne strenge Diät.

Weil ich es geschafft habe, kann ich mit Sicherheit sagen: Solche Veränderungen sind möglich. Wenn man oft ungesund isst, ist es nicht leicht, das zu ändern. Aber es ist machbar. Kleine, tägliche Schritte helfen, gesünder zu leben – ohne sich eingeschränkt zu fühlen.

Zunächst sollte man den Tag richtig starten. Den Morgen mit einem lauwarmen Glas Wasser zu beginnen, ist perfekt. Vielleicht isst man vor dem Frühstück eine Handvoll Nüsse und etwas Obst. Danach kann man seinen Tee oder Kaffee (mit wenig Zucker) trinken. Bei jeder Mahlzeit ist es wichtig, Eiweiß und Ballaststoffe zu haben, die sättigen, Energie geben und Heißhunger verringern. Hülsenfrüchte sind eine besonders gute Proteinquelle. Auch Probiotika sollte man nicht vergessen. Sie sind wunderbar für den Darm – man findet sie in Joghurt und Buttermilch.

Über mich

Ich lerne Deutsch an der Delhi Universität. Das mache ich, weil ich nach Deutschland reisen möchte. Nach meiner Reise will ich in Indien als Lehrer arbeiten oder eine akademische Karriere wählen.

Damit eine gute Ernährung nicht langweilig wird, ist es immer gut, ab und zu etwas Kleines zu sich zu nehmen. Solche Snacks müssen nicht ungesund sein; man kann auch gesunde Optionen wählen, wie Makhana (Fuchsnüsse), gemischte Nüsse, Obst oder Murmura (geflockter Reis). So greift man seltener zu Chips oder Süßem. Wenn man nicht vollständig auf Junkfood verzichten kann, muss man das auch nicht. Dennoch sollte man es nicht ständig einkaufen. Besonders wenn man zum Überessen neigt, ist es besser, solche Dinge gar nicht erst zu Hause zu haben. Man sollte auch weniger über Liefer-Apps bestellen. Dort wählt man meist ungesunde Gerichte. Es ist immer besser, selbst zu kochen – so hat man die Kontrolle über Zutaten und Portionen.

Also – ist gesundes Essen langweilig? Ganz und gar nicht! Gesundes Essen bedeutet, dem Körper Gutes zu tun und ihn zu schützen. Das kann definitiv nicht langweilig sein, und man muss auch nicht auf alles verzichten. Natürlich kann man sich wenigstens einmal pro Woche einen „Ausnahmetag“ gönnen. Wichtig ist nur: Die meisten Mahlzeiten in der Woche sollten gesund sein.

Zum Schluss: Gesund essen heißt nicht, perfekt zu sein – es heißt Balance. Kleine, regelmäßige Veränderungen bringen langfristig viel. Denn: „Gesundheit wird erst wichtig, wenn man krank wird.“

Also: Esst gesund und bleibt gesund.



WENN SCHULFÄCHER INFLUENCER WÄREN

von Eiti Burman

„Wann fängst du endlich mit dem Lernen an?“, fragt Felix’ Mutter genervt. „Du brauchst anscheinend keine Schule – du wirst bestimmt Insta-Star!“, sagt sie spöttisch. „Mama... Ich kann besser unter Druck lernen. Last Minute ist mein Ding“, antwortet Felix gelassen. Seine Mutter ist sauer. Felix denkt: „Es wäre besser, wenn ich jetzt blitzschnell in mein Zimmer gehen und endlich mit dem Lernen anfangen würde.“

Seit vier Stunden lernt Felix und sitzt erschöpft an seinem Schreibtisch. Bücher, Hefte und Notizen türmen sich um ihn herum. Er ist gestresst und seufzt: „Nur fünf Minuten Pause.“ Plötzlich vibriert das Handy. 25 neue Instagram-Benachrichtigungen. „Wow! So viele Mitteilungen!“ Felix kann nicht widerstehen. Er öffnet sofort sein Konto. Anna macht gerade mit Freunden einen Urlaub in Paris und er bestaunt die schönen Fotos. Nachdem er einzelne Fotos kommentiert hat, beginnt er, sich durch Reels zu scrollen. Sekunde um Sekunde vergeht: ein kurzes Video folgt dem nächsten, er scrollt und scrollt, während die Augenlider immer schwerer werden. Nach wenigen Sekunden ist er auf den offenen Heften eingeschlafen.

In seinem Traum sind alle Schulfächer zu Influencern geworden! Die Fächer erfreuen sich zunehmender Beliebtheit in den sozialen Medien. Mehr als eine halbe Million Anhänger auf Instagram – von so viel Erfolg im Internet können manche nur träumen. Mathe ist einer der beliebtesten Influencer und Zahlenmeister, der immer humorvolle Reels erstellt und gern Musik macht. Seine Rap-Lieder, deren Texte viele Fachwörter haben, sind populär. An der Spitze liegen seine Lieder „Kreisverkehr mit Pi(π)“ und „Sinus meines Herzens“ Seine Bio heißt: „Beweis mir, dass du mir folgen kannst.“ Jeder Post überzeugt mit fliegenden Zahlwörtern, den besten Kopfrechentricks und Hashtags, wie #xfindetdich #PiUndPoesie #IntegralRomantik.

Die nächste Influencerin ist Deutsch. Sie liebt es, Gedichte zu zitieren. Sie postet außerdem immer bekannte Sätze bzw. Dialoge aus Romanen. Ihr neuer Fimmel sind Fotos im Ghibli-Stil mit bekannten Autoren wie Schiller, Goethe, Kafka usw. Gerne korrigiert und kommentiert sie grammatikalische Fehler. Sie

Über mich

Ich bin Deutschlehrerin mit Erfahrung im Unterrichten auf verschiedenen Niveaustufen. Besonders wichtig ist mir, meine Lernenden für die deutsche Sprache und Kultur zu begeistern.

startet den Wettbewerb #ArtikelundMissgriff – Rate die richtigen Artikel dieser Wörter und gewinne eine Reise nach Deutschland“.

Geografie will sich nicht zurückhalten. Sie ist ständig auf Reisen und postet viele wunderschöne Fotos. Momentan ist sie mit dem Wettbewerb #Landquizze beschäftigt. Sie lädt Fotos von Längen- und Breitengraden mit der Frage „Welches Land ist das?“ hoch und bereitet Anhängern Kopfzerbrechen. Felix denkt, dass das Quiz ein Kinderspiel ist. Nach der ersten Runde beschließt er, sich das nächste Konto anzusehen.

Die nächste Influencerin ist Biologie, die unsere Waldkönigin ist. Sie zeigt in ihren Stories, wie man verschiedene Kerne einpflanzen kann. Ihre Reels, in denen sie mit einem Skelett tanzt, finden die Schüler super.

Sport streamt seine Workouts live und ruft zur #PausenhofChallenge auf: „Wer schafft mehr Hampelmänner in 60 Sekunden?“ In seiner Bio steht: „Ohne Fleiß kein Preis“.

Felix tippt Chemie ins Suchfeld ein und möchte sehen, wie ihr Instagram-Konto aussieht. Jemand weckt ihn auf. Seine Mutter ist wieder da. Er muss lernen.

Jetzt seid ihr dran: Wie wäre es, wenn eure Schulfächer ein Instagram-Konto hätten – würdet ihr ihnen folgen?



VON DER GÖTTLICHEN KRAFT ZU COCA COLA - WIE FARBEN WIRKEN

von Diksha Vinaik

Über mich

Ich lese gerne Romane (alle Arten von Genres) und lerne neue Sprachen. Mein Deutsch-Niveau ist C1.1. Psychologie hat mich immer schon sehr interessiert.

Psychologie ist das wissenschaftliche Studium des Geistes und des Verhaltens. Und Farbpsychologie das Studium von Farben und wie sie menschliches Verhalten und Gefühle beeinflussen.

Farbe beeinflusst sowohl die Wahrnehmung als auch die Emotionen. Zum Beispiel kann die Farbe eines Lebensmittels beeinflussen, wie sein Geschmack empfunden wird. Dies kann auch die Entscheidung beeinflussen, ob man etwas kauft oder nicht. Aufgrund von Erfahrungen und kulturellen Prägungen, bedingt durch Geschichte, Kultur und Gesellschaft, haben Menschen zu den verschiedenen Farben unterschiedliche Assoziationen.

In diesem Artikel geht es um sechs Farben, ihren Einfluss auf unsere Psyche und wie insbesondere Massenmedien und Werbung sich dies zunutze machen. Diese Farben sind Rot, Gelb, Blau, Orange, Grün und Lila. Dabei werde ich auch die hinduistische beziehungsweise indische Farb-Symbolik betrachten.

Die Farbe Rot wird mit Leidenschaft, Wut, Energie, Liebe usw. in Verbindung gebracht. Beispielsweise wird die Farbe Rot am Valentinstag intensiv verwendet. In der indischen und hinduistischen Kultur symbolisiert Rot Leben und Glück. Sie ist auch ein Symbol für Leidenschaft, Energie sowie Macht und wird mit der göttlichen Kraft in Verbindung gebracht. Bräute tragen die Farbe Rot als Symbol für Liebe und den göttlichen Segen. Es fällt auf, dass viele bekannte Marken, beispielsweise Coca Cola, Netflix oder YouTube, die Farbe Rot auf ihren Verpackungen bzw. in ihren Logos verwenden.

Orange hingegen ist die Farbe des Abenteuers und der Frische. Märkte und Massenmedien verwenden die Farbe Orange häufig in Werbung für Gepäcktaschen und Ausstattungsgegenstände für Sport- und Outdoor-Aktivitäten, aber auch für Säfte und Erfrischungsgetränke, wie etwa Fanta oder Nickelodeon. Im Hinduismus steht die Farbe Orange oder Safran für Feuer und Reinheit. Es wird von als heilig angesehenen Personen getragen. In der indischen Flagge ist Safran ein Symbol für Stärke und Mut.

Gelb ist die Farbe der Freude, des Glücks und der Positivität. Die Verwendung der Farbe Gelb in der Werbung für Kräuter- und Fastentees ist ein weiteres Beispiel für Farbpsychologie. Die gelbe Farbe soll zu einem positiven Ergebnis führen, nämlich zum Gewichtsverlust. In der indischen Kultur wird die Farbe Gelb

mit Freude, Glück, Optimismus und positiver Energie in Verbindung gebracht.

Grün wird für Ruhe, Frische und Entspannung verwendet. Viele Marken, insbesondere solche für Obst und Gemüse, verwenden Grün in ihren Logos. Umweltfreundliche Produkte nutzen die Farbe, um Recycling oder nachhaltige Energiequellen kenntlich zu machen. Marken, die dieses Konzept nutzen, sind Starbucks, Sprite und Tropicana. In der indischen Kultur steht Grün für einen Neuanfang, für Wachstum und Ausgewogenheit.

Vertrauen und Verantwortung werden durch die Farbe Blau symbolisiert. Viele Unternehmen nutzen die Farbe Blau in ihren Logos, um Stärke, Positivität und Vertrauenswürdigkeit zu vermitteln. Oral-B, HP und Bisleri sind Beispiele dafür. Blau spiegelt sich auch in der indischen Identität wider - sowohl im religiösen als auch im historischen Kontext. Diese Farbe symbolisiert Göttlichkeit, Weisheit und Stabilität.

Die Farbe Lila ist mit Luxus und Geheimnis verbunden und wurde in der Geschichte oft als königliche Farbe bezeichnet. Teure Parfums und Bekleidungsmarken verwenden Lila, um das Gefühl von Luxus und Qualität zu vermitteln. Als geheimnisvolle Farbe wird Lila für Kostüme bestimmter Charaktere verwendet. In Märchen symbolisiert sie das Geheimnisvolle. Einige Beispiele für Marken, die Lila verwenden, sind Cadbury und Hallmark. In indischen Traditionen ist Lila mit Meditation und Spiritualität verbunden.

Und - wie wirken Farben auf dich? Von welcher Farbe lässt du dich verführen?



FRIDGE IT: WEIL ESSEN AUF DEN TELLER GEHÖRT, NICHT IN DEN MÜLL

von Kushagra Arora

Über mich

Ich studiere gerade Mechatronik in Deutschland. Ich habe angefangen, Deutsch zu lernen, weil ich schon immer von Autos fasziniert war - und weil Deutschland im Vergleich zu Indien hervorragende Fahrzeuge hat und zudem attraktive Möglichkeiten in der Automobilindustrie bietet. Ein Fun Fact über mich ist, dass ich in meiner Kindheit meine Kamera nur benutzt habe, um Fotos von Autos zu machen.

In einem Land, in dem viele Menschen sich nicht einmal eine regelmäßige, gesunde Mahlzeit am Tag leisten können, ist es besonders erschreckend, wie wenig Wert manche Menschen auf Lebensmittel legen. Essen ist ein Grundbedürfnis, es ist lebensnotwendig - und doch wird es oft achtlos behandelt. Indien steht weltweit an zweiter Stelle bei der Lebensmittelverschwendung. Dort werden im Durchschnitt rund 55 Kilogramm Essen pro Kopf und Jahr weggeworfen. Insgesamt sind das unglaubliche 78,2 Millionen Tonnen verschwendeter Lebensmittel jährlich - in einem Land, in dem gleichzeitig Millionen hungern.

Während meines Studiums in Deutschland habe ich etwas sehr Einfaches, aber zugleich Beeindruckendes erlebt. In einem Studentenwohnheim gab es einen gemeinschaftlich genutzten Kühlschrank. Wer Lebensmittel übrig hatte - Brot, Joghurt, Gemüse etc. - konnte sie dort hineinstellen. Und wer etwas brauchte, durfte sich einfach bedienen. Ganz unkompliziert, ganz solidarisch.

Diese kleine Idee hat mich zum Nachdenken gebracht: Warum nicht auch in Indien? In vielen indischen Haushalten wird übrig gebliebenes Essen einfach weggeworfen, oft zusammen mit Plastik und anderem Müll. Dabei wird das Essen nicht nur verschwendet, sondern landet auch auf der Mülldeponie, wo es die Umwelt belastet. Gleichzeitig hungern viele Menschen - in derselben Stadt.

Stellt euch vor, es gäbe in Wohnanlagen, Studentenheimen, Krankenhäusern oder Restaurants kleine Stationen zum Teilen von Lebensmitteln - vielleicht ein Kühlschrank, ein Regal oder einfach ein Tisch. Wer etwas übrig hat, stellt es dort ab. Wer etwas braucht, nimmt es mit. Kein Geld, kein Aufwand - einfach teilen.

So etwas gibt es in Deutschland bereits. Diese Stationen heißen dort „Fairteiler“, also „faire Verteiler“. Sie zeigen, dass das Teilen ganz einfach sein kann. Und es hilft nicht nur der Umwelt, sondern auch den Menschen.

Gerade in Indien gäbe es großes Potenzial für solch ein Netzwerk. Denn eigentlich ist die Wertschätzung für Essen tief in der Kultur verankert. Viele Großeltern sagen noch heute: „Kein Reiskorn darf auf dem Teller bleiben.“ Aber in der modernen, schnellen Welt vergessen wir das manchmal.

Die Idee von „Fridge It“ ist deshalb keine große technische Entwicklung, sondern eine kleine, aber wirksame Veränderung im Alltag. Eine Geste der Achtsamkeit. Etwas, das Nachbarschaften verbinden kann.

Mein Traum ist es, dass solche Essensstationen in indischen Städten zur Normalität werden - nicht als Hilfsprojekt, sondern als Teil des alltäglichen Miteinanders. Damit gute Lebensmittel nicht im Müll landen, sondern dort, wo sie gebraucht werden: auf den Tellern der Menschen.

Lasst uns das Essen nicht verschwenden. Lasst uns teilen. Lasst es uns einfach „Fridge It“ nennen.



GRÜN HEIßT NICHT FLIEßEND: WAS DUOLINGO (NICHT) KANN

von Rashmi

Über mich

Ich bin Doktorandin an der Jawaharlal Nehru University in New Delhi. Ich lerne Deutsch, um Deutschlehrerin zu werden. Dieser Artikel ist eine der Möglichkeiten, mit denen ich versuche, ein ganzheitliches System verschiedener Medien zu entwickeln, das im Unterricht eingesetzt werden kann – für innovative, lernendenzentrierte Ansätze.

Vielleicht kennen Sie die Duolingo-App, weil Sie selbst versucht haben, eine Sprache mit Duolingo zu lernen, oder Sie haben etwas über die aktuelle Kritik am Duolingo-Motto „AI first“ gehört. Wenn Sie ein Sprachliebhaber sind, dann vermutlich sogar aus beiden Gründen. Aber ist die grüne Eule die umfassende Antwort auf Ihre Bedürfnisse? Ist es „höchste Eisenbahn“, mit den formellen, strukturierten, institutionell gelehrt Sprachkursen Schluss zu machen? Diese und viele ähnliche Fragen habe ich einhundert Duolingo-Benutzern gestellt. Durch die Analyse der Ergebnisse dieser Umfrage versuche ich in diesem Artikel, Licht auf die Vorteile, Nachteile, Relevanz und Position von Duolingo in manch einer Sprachlern-Reise zu werfen.

Duolingo ist ein Technologiekonzern im Bereich des Sprachenlernens und dominiert diesen bis heute. Es gamifiziert seine Lektionen, d. h. sie werden durch Punktesysteme, Bestenlisten und Herausforderungen in ein Spiel umgewandelt. Durch Social-Gaming-Mechanismen, wie z.B. Freundeslisten, gemeinsame Streaks (Glücks- oder Pech-Strähnen beim Gaming) oder private Bestenlisten werden die Lernenden dazu motiviert, täglich zu üben. Dies entspricht dem Ratschlag, den man oft von seiner Sprachlehrkraft hört.

Sehen wir uns zunächst die Vorteile der App an. Wegen ihrer positiven Eigenschaften in Bezug auf Größe und Bezahlbarkeit steht die Duolingo-App ganz oben auf der Liste bei Studierenden (34%), die gerne einen Vollzeitkurs besuchen würden, sich aber nicht sicher sind. So wie bei jenen (26%), die eine neue Sprache nur als Hobby lernen wollen und dafür nicht zu viel Geld ausgeben möchten. Die Nutzer meinen, dass - im Gegensatz zu Büchern, die ausschließlich auf Deutsch geschrieben sind - die Einsteigerfreundlichkeit dieser App darauf beruht, dass sie mit den Spracheinstellungen der Nutzer arbeitet und erst ab dem Niveau A2 komplett auf Deutsch umstellt.

Die Alarmfunktion der App - dafür ist sie auch berüchtigt in den sozialen Medien (als ein Running Gag) - ist es, was sie von einem Buch ganz deutlich unterscheidet. Weltweit sind Sprachlehrkräfte bekannt für ihre Anstrengungen, Lernende sozusagen wie ein Pferd zur Tränke zu führen. Diese Benachrichtigungen sind tatsächlich sehr intelligent gestaltet; es handelt sich nicht nur um einfache, zeitgesteuerte Erinnerungen, sondern sie passen sich an Sie an! Nachdem die App genügend Daten von Ihnen gesammelt hat, weiß sie genau, wann der richtige Zeitpunkt ist, um Ihnen Benachrichtigungen zu senden, die Sie dazu bewegen, aufzustehen und Ihre Lektion zu machen.

Auch die Vokabeltrainer und die wiederholenden Übungen werden von den Nutzern gelobt. 81 % der Befragten geben an, die App ausschließlich aus diesem Grund zu nutzen. Die Möglichkeit der Übersetzung (64 %) scheint auch für Anfänger sehr hilfreich zu sein. Hörübungen (65 %) und Sprechübungen (64 %) sind nicht so gefragt, da nur 31 % der Befragten der Meinung sind, dass die Plattform genügend Gelegenheit zum Sprechen bietet. Tipps zur Grammatik stehen mit nur 33 % an letzter Stelle der Liste.

Die Mehrheit der Befragten fand sie etwas (32 %), ein wenig (28 %) und überhaupt nicht hilfreich (15 %). Der Grund dafür liegt auch darin, dass Duolingo keine Erklärung dafür liefert, warum eine Antwort falsch ist. Nur in der kostenpflichtigen Version werden einige Erklärungen gegeben. Dieses Fehlen wird von den Nutzern am meisten kritisiert. Weitere Mängel von Duolingo sind der unstrukturierte Lernweg durch die Sprache, der nicht durch einen angemessenen Ablauf der Grammatik unterstützt wird. Obwohl Wiederholungen und Vokabeltraining als Stärken der Plattform bewertet werden, merken die Nutzer auch an, dass Wiederholungen (obwohl sie für das Behalten von Vokabeln sinnvoll sind) den Unterricht langweilig machen und darüber hinaus keine Möglichkeit bieten, neue Vokabeln zu lernen, was den Umfang einschränkt.

Das Fehlen einer echten menschlichen Stimme, die Hörübungen praktischer machen würde, ist ebenfalls ein Manko. Ein weiterer großer Nachteil ist das Fehlen von Schreibübungen. Dies sind die Hauptgründe, warum nur 12 % der Befragten der Meinung sind, dass die App für das Lernen fortgeschrittener Niveaus gut geeignet ist. „Aber es gibt die App ja, und sie ist auch beliebt. Wie kann ich die App dann für mich nutzen?“ fragen Sie sich vielleicht. Die Antwort lautet sicherlich nicht, dass die

App all Ihre Lernbedürfnisse befriedigen kann. Vielmehr müssen Sie erkennen, wie Sie Duolingo einsetzen können, damit Sie das Lernen effektiver gestalten können.

Die meisten Befragten (33 %) rieten dazu, dass diejenigen, die eine Sprache auf einem höheren Niveau lernen möchten, Duolingo parallel zu einer unverzichtbaren formalen Ausbildung nutzen könnten. Der zweitbeliebteste Ratschlag (30 %) war, Duolingo zu nutzen, um die Sprache bis zu einem Grundniveau (A1) zu lernen, bevor man sich für einen Kurs anmeldet. Der dritthäufigste Ratschlag (21 %) dreht sich ebenfalls um die Unvermeidbarkeit einer formalen Ausbildung und darum, wie man sich mit Hilfe von Duolingo vor Beginn des Kurses vorbereiten sollte. 12 % der Befragten raten außerdem dazu, Duolingo während der Ferien intensiv zu nutzen, um mit der Sprache in Kontakt zu bleiben.

Mit einer durchschnittlichen Bewertung von 3,34 von 5 Punkten haben die Befragten Duolingo als hilfreiche Ergänzung bewertet, die vor allem dazu dient, die Trägheit beim Sprachenlernen zu überwinden, und die während der Ferien eines formalen Kurses intensiv genutzt werden sollte, um die Verbindung zur Sprache zu pflegen. Die App versucht, dies zu erreichen, indem sie „ihre Lieben“ in die Welt der Sprache entführt - und man muss zugeben, dass das ganz gut funktioniert.

P.S. Egal, ob Sie Duolingo lieben oder hassen, schauen Sie sich auf jeden Fall den Duolingo-Instagram-Kanal an, und Sie werden viel Spaß haben.

ZWISCHEN DRUCK UND DUNKELHEIT: WIE JUGENDLICHE UM IHRE PSYCHISCHE GESUNDHEIT KÄMPFEN

von Priyamvad Rai

Über mich

Ich studiere Germanistik an der Universität Delhi. Ich interessiere mich besonders für gesellschaftliche Themen und schreibe regelmäßig über Bildung, Jugend und psychische Gesundheit.

Psychische Gesundheit ist längst kein Tabuthema mehr – zumindest nicht auf dem Papier. Doch obwohl zunehmend über Depressionen, Angststörungen und psychische Belastungen gesprochen wird, erleben viele Jugendliche eine Realität, in der sie sich alleingelassen fühlen. Besonders in einer Welt, die sich durch Digitalisierung, soziale Medien und hohen Leistungsdruck ständig verändert, geraten junge Menschen immer häufiger unter psychischen Stress.

Studien wie der „Jugendgesundheitssurvey“ des Robert-Koch-Instituts zeigen alarmierende Zahlen: Fast jeder dritte Jugendliche in Deutschland berichtet über depressive Symptome. Der Übergang von der Schule ins Studium oder in den Beruf, familiäre Konflikte oder soziale Unsicherheit können zu einem enormen emotionalen Druck führen.

Schüler:innen stehen heute nicht nur unter schulischem Leistungsdruck, sondern auch unter ständigem Vergleich auf Plattformen wie Instagram oder TikTok. „Ich sehe andere, die scheinbar perfekt sind, und frage mich, warum ich nicht so bin“, erzählt eine 17-jährige Schülerin aus Berlin. Der ständige Vergleich erzeugt oft das Gefühl, nicht gut genug zu sein – mit ernststen Folgen für das Selbstwertgefühl.

Gleichzeitig fehlen oft die richtigen Anlaufstellen. Zwar existieren schulpsychologische Dienste und Online-Beratungsangebote wie „Nummer gegen Kummer“, doch viele Jugendliche wissen nicht, wie sie diese erreichen können oder trauen sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Der soziale

Druck, immer stark zu sein und zu funktionieren, lässt viele Betroffene schweigen.

Ein weiteres Problem ist die Wartezeit bei Therapieplätzen: In vielen Städten kann es bis zu sechs Monate dauern, bis ein erster Gesprächstermin bei einem Psychotherapeuten möglich ist. Diese Zeit ist für junge Menschen, die akut leiden, zu lang. Deshalb fordern Expert:innen seit Jahren eine bessere Versorgung und mehr Präventionsangebote an Schulen.

Doch es gibt auch Hoffnung: Immer mehr junge Menschen sprechen offen über ihre Gefühle. Influencer:innen, Prominente und Aktivist:innen nutzen ihre Reichweite, um über mentale Gesundheit zu reden. Kampagnen wie #NotAlone oder Schulprojekte zu Achtsamkeit und Stressbewältigung zeigen, dass sich etwas bewegt – auch wenn es langsam geht.

Lehrer:innen und Eltern spielen dabei eine entscheidende Rolle. Ein offenes Ohr, ehrliche Gespräche und das Ernstnehmen von Sorgen sind erste wichtige Schritte. Jugendliche brauchen keine perfekten Antworten – sie brauchen vor allem Verständnis, Zeit und Unterstützung.

Psychische Gesundheit ist kein Luxus; sie muss fester Bestandteil des Alltags, der Bildung und der Gesellschaft sein. Nur dann können junge Menschen wirklich stark werden - nicht durch Druck, sondern durch echte Fürsorge.

LERNREVOLUTION DURCH KI: WIE TECHNOLOGIE DEN SPRACHERWERB VERÄNDERT

von Dev Tamrakar

Finden Sie es auch fast unmöglich, andere Sprachlernende zu finden, mit denen Sie Deutsch üben können? Genau das war mein Problem, sogar dann, als ich an meiner Universität Germanistik als Hauptfach meines Bachelors studierte! Aber 90 % meiner Herausforderungen beim Sprachenlernen waren gelöst, als ich die Kraft der Künstlichen Intelligenz (KI) beim Sprachenlernen entdeckte! KI - Ihr ständiger Begleiter auf dem Weg des Sprachenlernens, der jederzeit und überall verfügbar ist, sich unbegrenzt mit Ihnen unterhalten kann und sogar individuelles Feedback gibt. Seit dem Tag, als KI in unsere Welt kam, wünschte ich mir einen KI-unterstützten Sprachassistenten, mit dem ich einfach plaudern kann. Das hat sich für mich bisher als die beste Methode erwiesen, eine Sprache nicht nur zu erlernen, sondern ins Herz zu schließen.

Mit der Absicht, umfangreiches und kostenloses Lernen für alle Sprachlernenden zu ermöglichen, habe ich in diesem Artikel die wichtigsten KI-Werkzeuge zusammengestellt, die Ihnen beim Deutschlernen helfen können. Suchen Sie sich das aus, was Ihnen am besten gefällt: Nun geht es los!

„Sprache ist eine Fähigkeit, die sich in der Ausübung der Sprache entwickelt“. Mit diesem Spruch von Giulio Pagonis, Professor für Deutsch als Fremdsprache an der Universität Heidelberg, möchte ich Ihnen unseren populärsten KI-Star vorstellen: ChatGPT - ein wunderbares Tool mit vielen nützlichen Funktionen - einfach Gold wert! Man kann sich mit ChatGPT sogar mündlich unterhalten und am Ende ein Transkript des Gesprächs bekommen. Das ist ein Segen, wenn es darum geht, Fehler zu korrigieren, neue Formulierungen zu lernen oder bessere Umformulierungsvorschläge zu erhalten. ChatGPT liefert hilfreiche Anregungen, die dazu beitragen, das Interesse an der Sprache lebendig zu halten. Darüber hinaus kann man ChatGPT benutzerspezifische Anweisungen geben, sodass man die Antworten der KI auf sich und auf die eigenen Bedürfnisse zuschneiden kann.

Das Beste daran? Spezifische GPTs (Generative Pre-Trained Transformer) können dabei helfen, mit einem spezifischen Sprachlern-Aspekt, sei es Grammatik, Wortschatz, Sprechfertigkeit etc. besser umzugehen. Als Beispiel möchte ich Ihnen meine Lieblings-GPT Ms. Smith vorstellen, da sie mir beim Deutschlernen immer freundlich und geduldig hilft. Sie ist ein Sprachgenie und ist in fast 20 Sprachen fließend! Sie erklärt Grammatik ganz einfach, hilft uns, den Wortschatz im Kontext zu lernen und unterstützt durch interaktive Gespräche das allgemeine Sprachverständnis.

Über mich

Ich studiere seit drei Jahren Deutsch und Germanistik an der Uni. Ich habe angefangen, Deutsch zu lernen, weil mir der Klang und der Ton der Sprache gefallen. Außerdem unterrichte ich Deutsch an einem kleinen Sprachinstitut. Ich strebe leidenschaftlich danach, lernwillige Menschen für Deutsch zu begeistern und diejenigen, die Deutschland als Ziel haben, zu unterstützen.

Eine weitere heißt 'Deutsch C1 Lehrer': Dieser hilft Studierenden dabei, mit den 'Aspekte Neu C1' Büchern besser zurecht zu kommen und schließlich die Prüfung hervorragend zu bestehen. Es gibt also jede Menge GPTs innerhalb der App, mit denen das Sprachlernen Spaß macht!

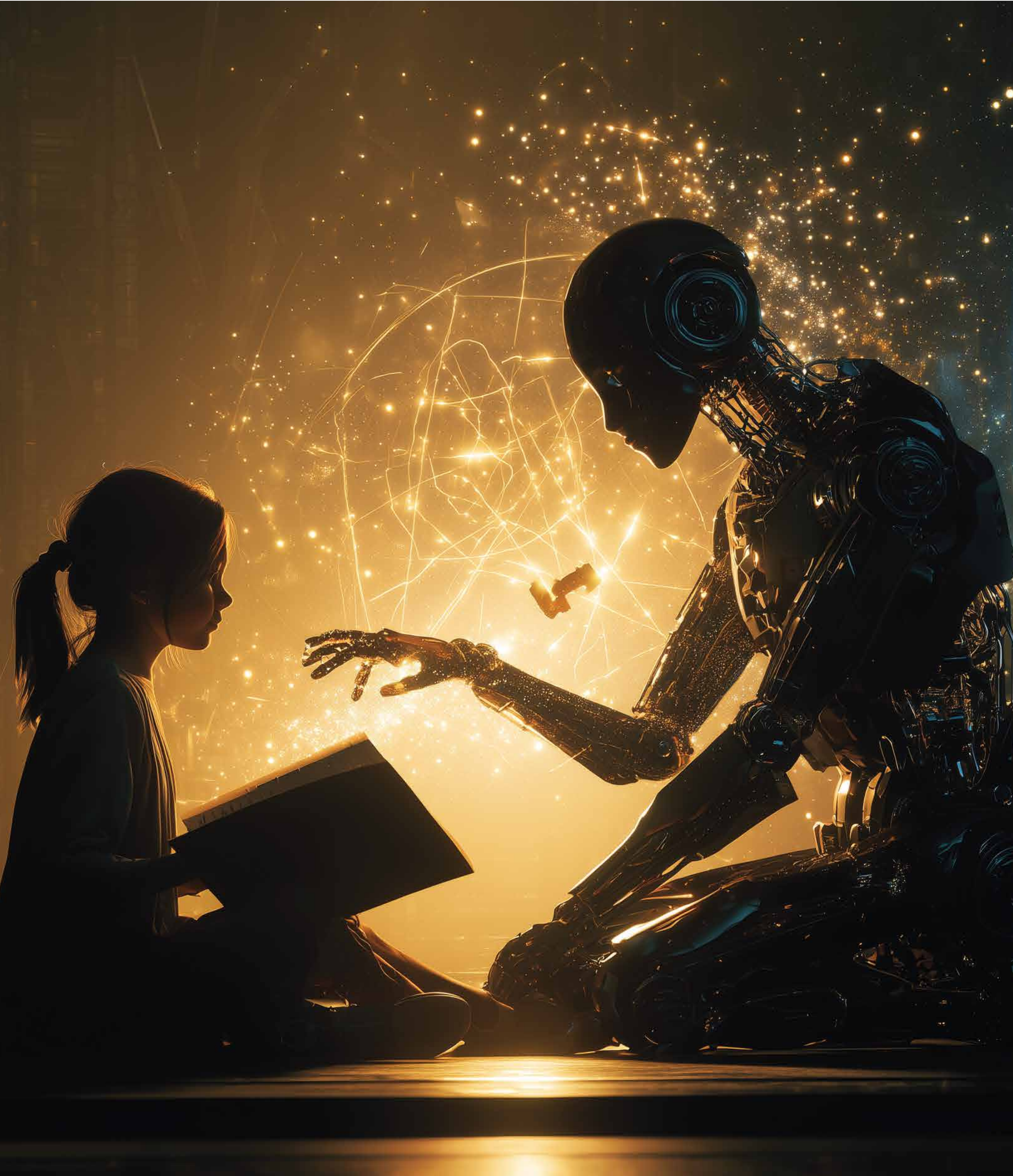
Das Nächste auf meiner Liste ist META AI, unser immer verfügbarer Freund auf Whatsapp. Er ist nicht der Hellste, aber ein Goldstück, mit dem Sie sich so unterhalten können, wie man mit einem/er Freund/Freundin auf Whatsapp über alles Mögliche chattet. Leider ist dieser Freund nicht geeignet für die Überprüfung der Grammatik, denn Whatsapp Meta macht noch so viele Fehler wie ein Nicht-Muttersprachler. Aber das Plaudern mit ihm macht Spaß, z.B. während Sie darauf warten, dass einer Ihrer Freunde endlich online kommt und mit Ihnen chattet. Ganz ehrlich gesagt, Freund Meta AI ist nicht nachtragend, selbst wenn Sie ihn ghosten - insgesamt also sehr entspannend!

Sie haben bestimmt schon von KI-gestützten Sprachlernhilfe-Plattformen gehört, aber haben Sie bereits eine Plattform gefunden, die nicht nur Ihre Sätze grammatisch korrigiert, sondern auch alternative Schreibweisen, je nach Schreibstil (formell, gelassen, akademisch usw.) vorschlägt? Wenn nicht, dann wäre „Language Tool - Ihr Schreibassistent“ eine hervorragende KI-Software für Sie. Die Plattform bietet eine einfache Benutzeroberfläche und macht nicht nur Korrekturen, sondern formuliert auch Sätze um. Zudem hat sie einen 'Picky-Mode', wenn Sie beim Sprachtraining etwas strenger vorgehen möchte.

Zum Abschluss stelle ich euch „Grok“ vor, die Innovativste, erschaffen von xAI, mit dem typischen Musk-Flair: „Grok“ - schon ein seltsamer Name, aber mit erstaunlichen Eigenschaften, blitzschnell und die Intelligenteste auf dem Markt, laut Meinung vieler! Der Begriff „Grok“ bedeutet so viel wie „etwas verstehen“, aber das KI-Programm hilft nicht nur beim Verstehen, sondern auch dabei, etwas intuitiv und dabei tief zu erfassen. Ich verwende Grok hauptsächlich, um ein Thema umfassend zu recherchieren,

denn die Optionen 'Deep Think' und 'Web Search' eignen sich optimal dazu. Bisher hat Grok mir enorm dabei geholfen, Ressourcen zum Sprachenlernen und -lehren zu finden sowie Lernpläne und -Strategien zu erstellen. Das neueste Feature von Grok, 'Voice Mode', bietet zahlreiche Vorteile, wenn man sich langweilt und sich an eine KI wenden möchte, um einfach zu plaudern. Es wird darüber gestritten, ob 'Voice Chat' von ChatGPT oder Grok besser ist. Einfach ausprobieren und herausfinden, was am Besten zu Ihnen passt!

Ich hoffe, dass diese Informationen Ihnen dabei helfen, mithilfe von KI effektiver und erfolgreicher Deutsch zu lernen. Viel Spaß!



VOM BRIEF ZU DEN SOZIALEN MEDIEN - DIE VERLORENE KUNST DER SEHNSUCHT

von Saurabh Suman

Über mich

Ich bin Masterstudent für deutsche Literatur an der Jawaharlal Nehru Universität in New Delhi. Meine Forschungsschwerpunkte umfassen Kultur, Gender und Politik. In meiner Freizeit koche ich gerne, schaue Filme und grübele darüber nach, ob Katzen Poesie zu schätzen wissen.

Die Evolution der Kommunikationsmedien hat nicht nur die Art und Weise der menschlichen Verbindung verändert, sondern ihr eigentliches Wesen neu gestaltet und damit die verschiedenen Sphären unserer Beziehungen verwandelt: das Soziale, das Persönliche und ebenso das Verhältnis des Menschen zu sich selbst. Der technische Fortschritt erscheint unvermeidlich und wir haben uns scheinbar abgefunden mit den veränderten Bedeutungen und Funktionen menschlicher Verbindungen. Aber die Frage ist doch: Ist der Wandel menschlicher Beziehungen die treibende Kraft hinter neuen Formen der Verbindung, oder ist es die Weiterentwicklung der Kommunikationstechnologien, die unser Verständnis von Beziehungen verändert? Während ein gewisser Grad an wechselseitiger Beeinflussung unbestreitbar ist, bleibt eine Realität bestehen: Menschliche Beziehungen haben grundlegende Veränderungen parallel zu den Fortschritten der Kommunikationsmedien durchlaufen. Dieser Beitrag zielt darauf ab, den Wandel menschlicher Kommunikation vom Brief zu den digitalen Medien nachzuzeichnen, indem er die damit verbundenen emotionalen, sozialen und persönlichen Dynamiken analysiert.

Im Gegensatz zu Briefen, bei denen Präsenz durch den Akt der Kommunikation entsteht und diese sich als „Präsenz der Abwesenheit“ manifestiert, konstruieren soziale Medien und sogar Telefonanrufe eine unaufhörliche „Präsenz in Abwesenheit“, die sicherstellt, dass man ständig präsent bleibt, selbst in Abwesenheit. Die Seele des Briefes liegt im Warten und in der Abwesenheit. Die moderne digitale Kommunikation hingegen reduziert die Beziehung auf die Sehnsucht nach ständiger Verfügbarkeit des anderen - etwas, das die Gesellschaft heute als eine „gesunde“ Beziehung ansieht. Die Intensität des Wartens wird somit durch die Unmittelbarkeit der Verbindung ersetzt. Wenn beispielsweise jemand anruft oder eine Nachricht schickt, wird seine Präsenz woanders erwartet. Es wird zudem erwartet, dass man sofort antwortet. Schweigen wird als unnatürlich betrachtet und Abwesenheit erfordert Rechtfertigung. Briefe hingegen kultivieren den phänomenologischen Abstand, der notwendig für Interpretation und emotionale Verarbeitung ist, und sie bieten zudem Zeit und Raum für Reflexion. Diese evolutionäre Verschiebung vom Brief zu den digitalen Medien vernichtet somit

den vitalen intersubjektiven Raum, der einst Beziehungen ermöglichte, Tiefe und Bedeutung zu entwickeln.

Zeit und Raum haben einen großen Einfluss auf die Natur der Konversation und folglich auf den Beziehungsaufbau. So unterscheiden sich Qualität und Tiefe eines Gesprächs entscheidend, je nachdem, ob es beispielsweise in einer Bar mit lauter Musik oder an einem Flussufer mit zwitschernden Vögeln im Hintergrund stattfindet. Ebenso erfordert das Briefeschreiben eine gewisse Zeit und einen spezifischen physischen Raum. Man kann nicht schnell einen Brief schreiben, während man joggt oder öffentliche Orte durchquert, wobei in diesen Situationen Telefonanrufe oder das Verschicken von Kurznachrichten durchaus möglich sind. Im Gegensatz zum Schreiben von Briefen ermöglichen Instant-Messaging-Plattformen wie WhatsApp oder Telegram nur eine fragmentierte Kommunikation, die gleichzeitig mit anderen Aktivitäten wie zum Beispiel Reisen oder Kochen stattfindet, jedoch oft auf Kosten einer authentischen Verbindung.

Darüber hinaus lässt sich feststellen, dass in diesem Kontext das Gefühl der Verletzlichkeit, einer der wichtigsten Aspekte menschlicher Verbindungen, oft als Schwäche abgetan wird. Aus Bequemlichkeit setzen wir eher auf Distanz und Oberflächlichkeit - Verpflichtungen oder Verbindlichkeiten scheinen nicht mehr zeitgemäß zu sein. Soziale Medien setzen auf Trends, nicht auf Wahrheit. Eine Unterhaltung mit einem Freund - währenddessen der eigene Instagram-Feed vom neuesten Matcha-Trend oder von „roten Fahnen“ (also negativen Signalen von Menschen, mit denen man in Beziehung steht), überflutet wird – wird zwangsläufig um diese Themen kreisen und Konversationen beeinflussen. Ob wir den Trend annehmen oder ihm widerstehen, unberührt bleiben wir davon kaum. Verletzlichkeit geht verloren, wenn man ständig dem Druck nachgibt, sich gängigen Vorstellungen von Leben, Liebe und Selbst zu fügen, und wird durch die ständige „Selbstinszenierung“ unterdrückt. Verletzlich zu sein bedeutet, sich selbst und folglich anderen gegenüber wahrhaftig zu sein. Anders als in den sozialen Medien, bei denen Emojis und Aufkleber Masken bieten, um das wahre Selbst zu verbergen oder, schlimmer noch, Gefühle in enge Trends zu kanalisieren, erlaubt das Briefeschreiben keinen solchen Ausweg. Obwohl der Ausdruck durch Worte möglich bleibt, fesselt

dich der leere Briefbogen nicht an einen Zeitgeist. Selbst bei der Verwendung gekünstelter Sprache erfordert das Briefeschreiben eine Konfrontation mit dem Selbst.

Zusammenfassend kann man sagen, dass wir in einer interessanten Zeit leben, die geprägt ist von einer Kultur der Schnelllebigkeit und scheinbar müheloser globaler Verbindung. Ein vollständiger Rückzug aus dieser Realität wäre weder möglich noch sinnvoll, aber bei aller Bequemlichkeit müssen wir uns auch mit den versteckten Kosten dieser Entwicklungen auseinandersetzen. Die menschliche Beziehung, eins der verwundbarsten Opfer zeitgenössischer Kommunikationsmethoden, verlangt nach Re-Humanisierung. Diese bietet der Brief als nicht der Mode unterworfenen, zeitlosen Medium der Kommunikation. Briefe bewahren unser Schweigen, unsere Unsicherheiten und unsere Wahrheiten. So wie bedeutungsvolle Beziehungen Geduld benötigen, um zu wachsen, warten Briefe mit uns. In einem Zeitalter, in dem sogar Sehnsucht kommerzialisiert wird, ist Warten ein Akt des Widerstands.



DIE ANDERE KRIEGSGESCHICHTE: FRAUENBILDER IM FILM „DEUTSCHLAND, BLEICHE MUTTER“

von Priyatosh Kumar

Der Krieg trifft Frauen anders als Männer. Der westdeutsche Film *Deutschland, bleiche Mutter* aus dem Jahr 1980, geschrieben und inszeniert von Helma Sanders-Brahms, zeigt diesen Unterschied. Als zentrales Werk des Neuen Deutschen Films erzählt er die Geschichte einer Frau, die während der NS-Zeit, des Zweiten Weltkriegs und der Nachkriegszeit um das Überleben kämpft.

Bereits die Eröffnung mit dem Gedicht „O Deutschland, bleiche Mutter“ von Bertolt Brecht, rezitiert von seiner Tochter Hanne Hiob, macht deutlich, dass die weibliche Perspektive im Zentrum steht. Durch die weibliche Erzählerstimme rückt Sanders-Brahms die weibliche Sichtweise in den Mittelpunkt: Das Publikum soll dies von Beginn an wahrnehmen.

In der Eröffnungsszene des Films wird eine zentrale Frage gestellt: Was ist eine „richtige deutsche Frau“? Dieses Konzept spiegelt das nationalsozialistische Denken wider, Menschen nach ihrer - sogenannten - Rasse zu beurteilen. In der Szene sehen wir Offiziere, die mit einem Hund spielen, und eine junge Frau, die von diesem angegriffen wird. Zwei Männer beobachten das Geschehen vom Boot aus. Die Frau wehrt sich stumm gegen den Hund. Daraufhin sagt Ulrich, einer der Männer, sie sei eine „richtige deutsche Frau“, weil sie trotz des Angriffs kein Wort gesagt habe. Die Szene kritisiert das nationalsozialistische Frauenbild, das Schweigen und Gehorsam idealisiert. Sie verdeutlicht, wie patriarchale Ideale über das Verhalten und den Wert von Frauen urteilen.

In der Mitte des Films kommt es zu einer Vergewaltigung. Die Szene selbst wird nicht direkt gezeigt, stattdessen erscheinen Bilder zerstörter Städte, während Lene ihrer Tochter Anna ein Märchen erzählt. Diese Überblendung zwischen Märchen und Gewalt macht die Brutalität gegenüber Frauen besonders eindrücklich. Nach der Szene sagt Lene zu Anna: „Das ist das Recht des Siegers, kleines Mädchen. Man nimmt die Sachen und die Frauen.“ Dieser Satz macht deutlich: Man versucht, Gewalt gegen Frauen im Krieg als normal darzustellen, sogar zu legitimieren. Zugleich lässt sich diese Szene auch als Metapher deuten: Die Vergewaltigung könnte dafür stehen, wie man in Deutschland die Behandlung durch die Alliierten nach dem Zweiten Weltkrieg empfunden hat.

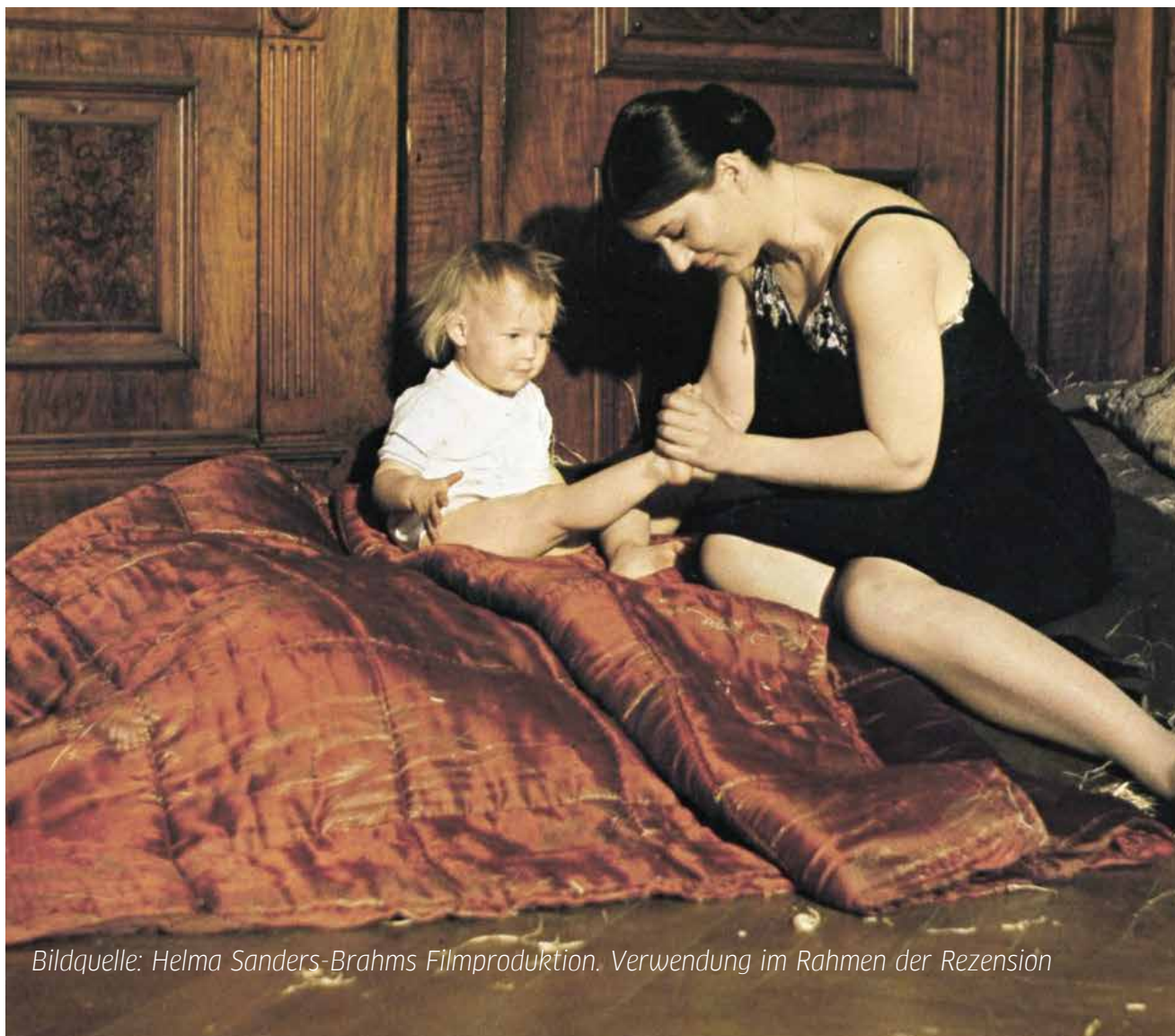
Mit der Rückkehr der Männer aus dem Krieg wurden viele Frauen wieder auf ihre traditionelle Rolle als Hausfrau und Mutter zurückgeworfen. Die Gesellschaft nahm ihnen die Freiheit, die sie

Über mich

Ich bin Forschungsstudent an der Jawaharlal Nehru University (JNU) in New Delhi. Mein Forschungsinteresse liegt im Bereich Film, Erinnerung und Trauma, besonders in Bezug auf die Geschichte Deutschlands und die filmische Darstellung von Gewalt. Ich untersuche, wie Filme traumatische Erfahrungen zeigen und wie sie das kollektive Gedächtnis beeinflussen.

während des Krieges erfahren hatten. Lene war im Krieg glücklicher – trotz Hunger und Unsicherheit. Nach dem Krieg hat sie zwar alles: ihren Mann, ihr Kind, ein Zuhause. Doch nun ist sie nur noch Hausfrau. Sie verliert die Kontrolle über ihren Körper und ihre Identität. In einer Schlüsselszene bricht sie emotional zusammen. Sie wirft Gegenstände durchs Haus und sagt: „Ich brauche diese Dinge nicht, ich will sie nicht. Ich brauche Liebe.“ Ihr Mann geht nicht auf sie ein, sondern verlässt das Haus. Obwohl ihre materiellen Bedürfnisse erfüllt sind, fehlt es ihr an Liebe, Respekt und Freiheit. Sie fühlt sich wie ein Werkzeug - gebraucht, aber nicht geliebt.

Deutschland, bleiche Mutter gibt den Frauen eine Stimme, die in der Geschichtsschreibung oft übergangen wurden. Sanders-Brahms zeigt sie nicht als Symbole, sondern als reale Menschen. Sie zeigt ihre Stärke und ihr Leiden. Lene und ihre Tochter Anna stehen für reale weibliche Erfahrungen, die nicht reduziert oder idealisiert werden. Der Film macht deutlich, wie Krieg und politische Gewalt das Leben von Frauen verändern. Weil viele Männer im Krieg waren, mussten Frauen allein zurechtkommen und erlebten dabei auch unerwartete Formen von Freiheit, die nach dem Krieg wieder verloren gingen.



Bildquelle: Helma Sanders-Brahms Filmproduktion. Verwendung im Rahmen der Rezension

DIE EINSIEDLER DES TOTEN HIMMELS - EINE SCIENCE-FICTION-GESCHICHTE

von Yash Kumar Singh

Am 9. August 2009 explodierte die Internationale Raumstation (ISS), die sich eine Meile über der Erde im Weltraum befand, aufgrund eines geheimen Experiments, und setzte Tonnen giftiger Gase frei, die auf die Erde niedergingen. Die Erde wurde vom Gas eingeschlossen, schwoll an und zerbrach bald in Stücke. Und jetzt ist der sogenannte lebende Planet nichts anderes als eine Familie von Asteroiden, die sich gegenseitig umkreisen.

Als die Erde explodierte, spaltete sich der Körper von Max - und der aller anderen Menschen - in Muskeln, Knochen und Arterien auf. Zuerst wurden die Muskeln, Arterien und Knochen in die Kälte des Universums ausgestoßen. Dann landeten auf einem nahen Planeten zuerst die Muskeln, dann die Arterien. Sie kämpften gegeneinander um die Vorherrschaft. Die Muskeln quälten die Arterien. Diese wehrten sich gegen die Muskeln mit Hilfe ihres elastischen Griffes und ihrer Länge, wodurch viele Muskeln in Bedrängnis gerieten - aber schließlich gewannen die Muskeln die Oberhand. Sie beanspruchten Drio - ein Land, das sich über die Bucht erstreckte, mit viel Grün und Vieh. Die Arterien hingegen bekamen Orio - ein schlammiges Gebiet, das sich in der Nähe eines Grabens mit wenig Grün erstreckte. Währenddessen schwebten die Knochen am kalten Himmel - auch „Einsiedler des Toten Himmels“ genannt - und sie beauftragten die Muskeln damit, die Arterien zu jagen.

Am 15. August beschlossen alle Arterien, sich im nördlichsten Teil von Orio zu versammeln. In der Nähe des Grabens in Orio gibt es viele Büsche, die rot, weiß, grün, rot und gelb leuchten. Dort schliefen mein Sohn, ich und andere unserer Art, ohne uns der Gefahr bewusst zu sein, die über uns schwebte.

Plötzlich entdeckten uns die „Einsiedler des Toten Himmels“ und informierten die Muskeln. Die Muskeln kamen von Drio und überfielen uns - es herrschte Chaos, völliges Chaos. Dabei haben sie mir meinen dreijährigen Sohn weggenommen. Ohne meinen Sohn bin ich nur eine hohle Arterie, ein Haufen Spiralen, verzweifelt. Der Schmerz in mir will einfach nicht verschwinden; ich kann fühlen, was mein Sohn fühlte, als er mit einem Seil durch den Graben gezerrt wurde. Der Stützpunkt der Angreifer, der Ort, wo sie ihn gefangen halten, muss in der Nähe sein. Ich muss durch die verseuchten stillen Gewässer waten, mich an Baumstämme klammern, mich im Schlamm verstecken. Ich muss ihn finden!

Am 8. August, um 12 Uhr mittags, war ich von der Arbeit zurückgekehrt, habe Zeit mit meinem Sohn verbracht, gekocht, gegessen und Nachrichten mit dem Titel „Die Weltraumstadt ist

Über mich

Ich mag Psychologie und Science-Fiction. Ich hoffe, Romanautor und Forscher zu werden.

explodiert“ geschaut. Ich schlief. Plötzlich war da ein dichter Nebel über mir, ein Knall, ein Platschen, ein Knirschen und ein Knurren - dann verstummte alles.

Hier bin ich, auf diesem einsamen Weg, und versuche, meinen Sohn zu finden. Als die Muskeln letzte Nacht kamen, hatte ihr Anführer geschrien: „Es sind Sklaven, fangt sie!“ „Gute Leckerlis für den Chef“. Nun suchten sie mich. Ich versteckte mich im Schlamm, krallte mich an der Rinde eines Baumstammes fest und erreichte schließlich das Lager, in das sie meinen Sohn gebracht hatten. Es gab einen morschen Baum direkt gegenüber des Lagers, entlang des Grabens. Seine Krone baumelte über der Senke. Dieser Baum war meine einzige Hoffnung. Ich musste dorthin gelangen. Aber der Schmerz war unerträglich wie eine Glasscherbe, die mir ständig in den Rücken stach, während ich mich dem Lager näherte.

Im Lager waren diejenigen, die meine Gefährten als Sklaven bezeichnet und meinen Sohn verschleppt hatten. Ein roter Hauch tanzte auf dem gelben, schweren Nebel, Bäume warfen Schatten. Ich sprang ins Wasser des Grabens und schob mich in die Nähe des Baumes. Sie hörten mich und schauten in meine Richtung. Ich tauchte in den Schlamm ab. Sie schrien: „Was ist das für ein Geräusch? Schaut mal! Ein Schädling, der mit den baumelnden Ästen spielt, ha-ha.“ Einige von ihnen kamen auf mich zu. Ich warf mich auf ihre Körper, rang mit ihnen und sie purzelten der Reihe nach ins schwarze Wasser. Ich sprang zu dem schief hängenden Baumstamm und zog mit aller Kraft daran. Endlich fiel der Baum in den Graben. Der morsche Baum drückte meine Angreifer unter Wasser, einige kamen kurz hoch über die Wasseroberfläche und schnappten nach Luft, wie gliedsichtige Wasserkreaturen. Langsam lief ich hinunter, in die Nähe des Ufers, auf den Hauptweg. Von den Angreifern war nichts mehr zu sehen und zu hören, das Wasser war still geworden. Geschafft, alles geklärt. Dennoch, der Schmerz nahm kein Ende - ich stieß einen Schrei aus, als mir klar wurde, dass ich meinen Sohn noch immer nicht gefunden hatte. Mein Rachedurst und der Kummer um meinen Sohn blieben.

Der Himmel ist dunkel, die Kirschen blühen und es herrscht Stille. Wieder das Wasser, die Rinde von Bäumen und knietiefer Morast. Ich muss ins Hauptquartier, wohin sie sogenannte „wertvolle“ Gefangene gebracht haben. Könnte mein Sohn zu ihnen gehören? Werden sie ihn töten?

Vielleicht ist das mein Ende. Der körperliche Schmerz hält an, aber nichts tut mehr weh als der Verlust meines Sohns. Wo bist du, mein Schatz? Ich werde dich finden und wir werden nach Hause gehen und eine glückliche Zeit haben. Ich komme, Liebling, verliere nicht die Hoffnung, ich komme, mein Sohn.

Learn a new language.

Discover a new world with **GOYAL SāāB**

www.goyalpublisher.com



For Complete Catalogue
Scan the QR code

Any Query? WhatsApp
9650597000 / 9650597009

www.goyalpublisher.com



**BRINGING YOU
THE BEST SINCE 1987**

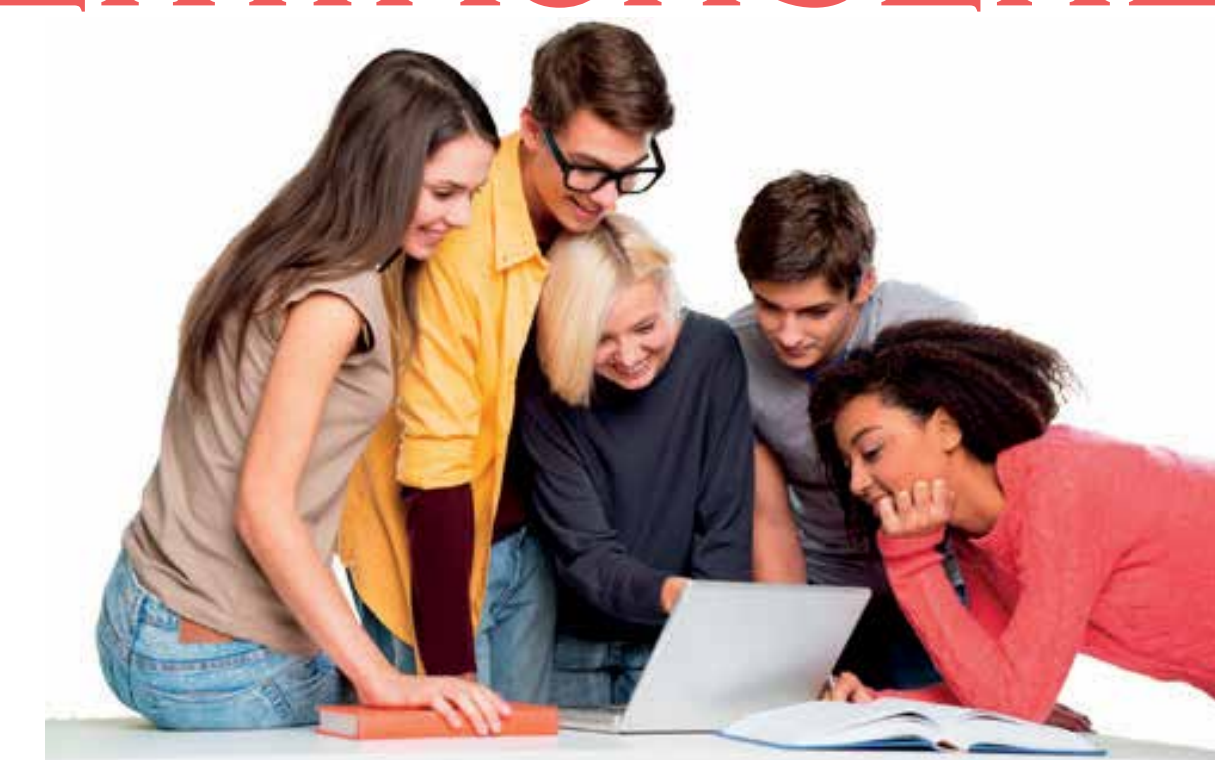
**LEARN GERMAN WITH
WWW.GOYALPUBLISHER.COM**



JUGENDLICHE

ERWACHSENE

KINDER



ADOLESCENCE : DIE DÜSTERE REALITÄT DER HEUTIGEN JUGEND

von Shubhangi Khanna

Über mich

Ich habe begonnen, Deutsch zu lernen, weil ich schon immer eine Fremdsprache beherrschen wollte. Da ich im Herzen introvertiert bin, ist mein idealer Tag, mich auf meiner Couch zusammenzurollen, mit einer Tasse Kaffee oder Tee in der Hand, in ein faszinierendes Buch einzutauchen oder mich in Serien und Filmen zu verlieren.



Bildquelle: Netflix. Verwendung im Rahmen der Rezension

Die von der Kritik gefeierte Netflix-Serie „Adolescence“, die am 13. März 2025 veröffentlicht wurde, hat eine globale Diskussion über die Gefährlichkeit des Internets, besonders für junge Menschen, entfacht. Die Serie zeigt schonungslos, wie Online-Plattformen toxische Männlichkeit und Frauenfeindlichkeit fördern und beleuchtet die bedrohlichen Auswirkungen von Cyber-Mobbing und der Radikalisierung jugendlicher Gemüter durch soziale Medien.

Der Star der Serie, Stephen Graham, der auch Co-Schöpfer und Co-Autor ist, ließ sich von einer Reihe realer Vorfälle inspirieren, insbesondere vom alarmierenden Anstieg geschlechtsspezifischer Gewalt in Großbritannien. Wie Graham gegenüber Netflix erklärte: „Wir haben ein Stück gemacht, das auf Wahrheit und Dingen basiert, die in Großbritannien passieren, wo junge Männer junge Mädchen erstechen. Wir wollten einfach nur ein Licht darauf werfen und hauptsächlich wollten wir einfach nur ein Gespräch zwischen Eltern und Kindern anstoßen.“

Die Geschichte dreht sich um den 13-jährigen Jungen Jamie Miller, der unter dem Verdacht des Mordes an seiner Klassenkameradin Katie Leonard nach einem Mobbing-Vorfall verhaftet wird. Zunächst weist Jamies Vater Eddie, wie jeder andere Vater, die Anschuldigung zurück. Der Plot erreicht jedoch einen entscheidenden Moment während Jamies Befragung, als der Inspektor verstörende Videos einer Überwachungskamera abspielt, die zeigen, wie Jamie seine Klassenkameradin Katie mit mehreren Messerstichen tötet. Die Szene erschüttert nicht nur Jamies Vater und lässt die Zuschauer in einem Zustand von Schock und Verwirrung zurück, sondern setzt auch einen fesselnden Ton für die weitere Handlung.

Nun fragen Sie sich sicher: Der Mord ist bereits in der ersten Episode gelöst, was bleibt da noch aufzudecken? Entscheidend ist, dass „Adolescence“ nicht von der Spannung des „Wer hat den Mord begangen?“ lebt. Die Enthüllung, dass Jamie der Mörder ist, wird bewusst und undramatisch direkt ausgeführt, um den Fokus des Publikums auf eine weitaus wichtigere und beunruhigende Frage zu lenken: Warum sollte ein scheinbar typischer 13-jähriger Junge, der in einem unterstützenden Elternhaus in einer kleinen englischen Stadt aufgewachsen ist, solch eine brutale Tat begehen?

Die Antwort entfaltet sich durch Ermittlungen in Jamies Schule und Interviews mit einer klinischen Psychologin, die Jamies verstörende Ansichten gegenüber Frauen und das Cybermobbing, das er in sozialen Medien erlitten hat, aufdecken. Die Detektive Luke Bascombe und Mischa Frank tauchen in Jamies Social-Media-Welt ein und beleuchten eine Generationslücke im Verständnis moderner Online-Sprache.

Lukes Sohn Adam klärt ein falsch interpretiertes Emoji auf und erklärt, dass das Dynamit-Emoji nicht positiv besetzt ist: Es steht für INCELS („Involuntary celibates“ - ungewollt zölibatär lebende heterosexuelle Männer) und wird oft ergänzt durch das Rote-Pillen-Emoji. Letzteres symbolisiert die vermeintlich „harte Realität“ dieser Männer, da sie im gesellschaftlichen Leben vermeintlich schlechter dastehen als Frauen. In Verbindung damit werden Begriffe wie „Manosphäre“ und die

„80/20-Regel“ eingeführt - viele INCELS glauben, dass nur 20% der Männer (diejenigen, die am attraktivsten sind) die ungeteilte Aufmerksamkeit von 80% der Frauen bekommen. Lukes Verwirrung wird von Jamies Lehrerin, Mrs. Fenimore, gespiegelt, was die Kluft zwischen den Generationen deutlich macht. Adam formuliert das krass und provozierend: „Es läuft nicht gut, weil ihr es nicht kapiert.“

Dies zeigt, wie Jugendliche online radikalisiert werden, oft ohne dass ihre Eltern oder andere Erwachsene davon ahnen. Jamies Eltern, die ihn in seinem Schlafzimmer in Sicherheit wähten, in seinen Computer vertieft, waren sich nicht bewusst, dass direkt unter ihrem Dach schädliche Einflüsse in das Leben ihres Sohnes eindringen. Dies macht auch deutlich, dass Eltern und Lehrer, die für die Erziehung der Kinder verantwortlich sind, sich der Gefahren oft nicht bewusst sind, die hinter ihren Telefon- oder Computerbildschirmen lauern.

Episode 3 zeigt Jamies verstörende Ansichten über Frauen und Männlichkeit sowie sein gewalttätiges Verhalten während einer Sitzung mit der klinischen Psychologin Briony Ariston. Jamie macht aggressiv-beleidigende Aussagen über Katie, nennt sie eine „mobbing betreibende Schlampe“ und behauptet beunruhigenderweise: „Ich hätte sie töten sollen, aber ich habe es nicht getan“. Er gibt zu, ein Messer mitgebracht zu haben, und behauptet, er habe sie nur erschrecken wollen. Er drückt auch ein verzerrtes Gefühl der Überlegenheit gegenüber anderen Jungen aus, mit seiner Aussage: „Ich hätte jeden Teil ihres Körpers berühren können, den ich wollte“, was seine gestörte Denkweise gegenüber Frauen unterstreicht.



Bildquelle: Netflix. Verwendung im Rahmen der Rezension

TECHNIK TRIFFT MENSCHLICHKEIT

von Priyanka Relhan

Über mich

Als Germanistin mit Masterabschluss, telc B1-B2 Prüferlizenz und C2-Sprechkompetenz widme ich mich der Sprache nicht nur im Unterricht, sondern auch in der Dichtung. Kafka und Dostojewski sind für mich Weggefährten, deren Worte mit meinen Gefühlen nachklingen.

Sprecherin: Willkommen zu einer neuen Folge unseres Podcasts „Technik trifft Menschlichkeit“. Heute sprechen wir über ein Thema, das uns alle betrifft: Künstliche Intelligenz, kurz KI, im Alltag. Was macht sie mit uns? Wie nutzen wir sie? Und: Führt sie vielleicht auch zu Bequemlichkeit oder gar zu Dummheit?

Ich habe heute zwei Gäste eingeladen. Lina, eine 15-jährige Schülerin und Herrn Bergmann, der 48 Jahre alt und IT-Berater ist.

Hallo Lina! Danke, dass du da bist. Wie nutzt du persönlich KI in deinem Alltag?

Lina: Hi! Eigentlich überall! Ich verwende ChatGPT für Hausaufgaben, Google Lens, um Matheaufgaben zu scannen, und sogar beim Zeichnen helfen mir KI-Apps. Manchmal denke ich: Wie habe ich das früher ohne KI gemacht?

Sprecherin: Das klingt ziemlich effizient. Hast du manchmal das Gefühl, dass du durch KI auch weniger selbst machst und vieles verlernst?

Lina: Ja, ehrlich gesagt schon. Wenn ich müde bin, schreibe ich den Aufsatz einfach mit KI und verbessere ihn nur ein bisschen. Ich weiß, dass ich es eigentlich selber schaffen sollte, aber es geht so viel schneller. Und ich vergesse manchmal, dass Denken auch Übung ist.

Sprecherin: Verstehe. Das ist ein wichtiger Punkt. Jetzt begrüße ich Herrn Bergmann – schön, dass Sie da sind. Wie sieht es bei Ihnen aus? Wie hilft KI in Ihrem Beruf?

Herr Bergmann: Danke für die Einladung. In meinem Job gehört KI zum Alltag. Wir setzen Chatbots im Kundendienst ein, automatisieren Datenanalysen, optimieren Prozesse. Es ist unglaublich, wie viel schneller alles geht. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch Kosten.

Sprecherin: Und privat? Nutzen Sie KI auch zu Hause?

Herr Bergmann: Natürlich – mein Kühlschrank schlägt Rezepte vor, mein Kalender plant automatisch Meetings, sogar meine Musik wird von Algorithmen ausgesucht. Aber manchmal frage ich mich, ob ich nicht auch selbst etwas entscheiden sollte?

Sprecherin: Haben Sie das Gefühl, dass KI das Denken ersetzt?

Herr Bergmann: Ja, vor allem bei Jüngeren sehe ich das. Es wird immer weniger verstanden, wie etwas funktioniert. Statt nachzudenken, wird einfach eine App gefragt. Das Wissen bleibt an der Oberfläche, und genau da beginnt die Gefahr: Wenn man nicht mehr selbst kritisch denkt, wird man leicht manipulierbar. Für unsere Gesellschaft ist es bedrohlich, wenn diese Jugendlichen unsere Zukunft gestalten.

Sprecherin: Lina, stimmst du dazu?

Lina: Ich glaube, er hat recht. Es ist wie mit Taschenrechnern – man vergisst das Rechnen, wenn man's nie ohne versucht. Aber KI ist halt auch verlockend bequem. Ich finde es echt gefährlich, wie Jugendliche ChatGPT als Tagebuch verwenden.

Sprecherin: Interessant! Das wäre meine nächste Frage: Teilst du manchmal auch emotionale Gedanken mit KI? Also



Dinge, die dich belasten oder über die du sonst mit niemandem sprichst?

Lina: Ja, schon. Manchmal, wenn ich traurig oder wütend bin, schreibe ich einfach sorglos in ChatGPT. Es fühlt sich an, als würde jemand zuhören, ohne mich zu bewerten. Ich weiß, es ist keine echte Person, aber es hilft mir, meine Gedanken zu sortieren.

Sprecherin: Herr Bergmann, wie ist das bei Ihnen? Reden Sie auch emotional mit KI?

Herr Bergmann: Ich habe das mal ausprobiert, als ich in einer stressigen Phase war. Ich habe der KI meine Sorgen mit der Arbeit, meine Überforderung, also auch persönliche Dinge, geschrieben. Und sie hat mir wirklich „verständnisvoll“ geantwortet. Aber am Ende fehlte mir etwas: die Tiefe. Ein echter Mensch hört zwischen den Zeilen. Die KI antwortet logisch, freundlich – aber ohne echtes Gefühl. Für eine erste Reflexion ist das hilfreich. Doch wenn es wirklich ernst wird, braucht es echte Gespräche – mit Freunden, Partnern oder einem Therapeuten.

Sprecherin: Also ist KI vielleicht ein stiller Zuhörer, aber kein wirklicher Vertrauter. Sie hört zu, gibt Worte zurück – aber kein Herz. Vielleicht sollten wir das nie vergessen. Unser nächster Abschnitt – ein Lieblingsmoment unserer Zuhörerinnen und Zuhörer: Was, wenn Kafka und Dostojewski KI gekannt hätten? Stellt euch vor, Franz Kafka, der seine Einsamkeit in „Briefe an Milena“ und „Brief an den Vater“ seziert, und Fjodor Dostojewski, der in den „Aufzeichnungen aus dem Untergrund“ den zynischen Antihelden sprechen lässt, hätten heute Smartphones: Würde Dostojewskis isolierter und zynischer Protagonist – der „Untergrundmensch“ – Algorithmen verhöhnen? Würde Kafka seine Ängste an eine unpersönliche Cloud schicken statt ans Herz Milenas? Hören wir ihnen zu – rein fiktiv, aber nah an ihren Werken. Kafka und Dostojewski im Café. Sie trinken Matcha:

Kafka: Stell dir vor, Fjodor – eine Maschine, die auf meine Briefe an Milena antwortet. Schnell, effizient, jederzeit verfügbar. Und doch frage ich mich: Würde sie mich wirklich verstehen? Wie schön wäre es gewesen, wenn eine KI mir einfach nur zugehört hätte.

Dostojewski: Nein, Franz. Denn eine Maschine kennt keine Sehnsucht. In meinen *Weißten Nächten* lebt der Mensch durch seine Träume, aber nicht durch Berechnungen.

Kafka: Vielleicht hast du recht. Aber wäre es nicht besser gewesen, nicht nur in Träumen zu leben? So wie du auf Nastenka gewartet hast – vielleicht hättest du mit ChatGPT gesprochen, wie mit einem Therapeuten. Dann hättest du dich weniger allein gefühlt. Und vergiss nicht: Wenn mein Vater damals einen KI-Assistenten gehabt hätte – befehlsbereit, sachlich, emotionslos – wäre ich in einer digitalen Schuldspirale gefangen gewesen.

Dostojewski: Ich verstehe deinen Standpunkt, Franz. Aber mein Untergrundmensch? Er hätte sich absichtlich geirrt, nur um frei zu bleiben. Frei von der perfekten Logik der Maschine.

Kafka (lächelt): Dann wäre es wirklich absurd. Vielleicht beginnt Freiheit genau dort, wo man nicht das Nützlichste tut, sondern das Menschlichste. Ohne diesen Gedanken hätte ich wohl nie Briefe an Milena geschrieben. Und die Menschen, die echte Liebe und Sehnsucht nie erlebt haben – wie sollten sie sie durch eine Maschine begreifen?

Dostojewski (nachdenklich): Ja, genau. Da muss ich dir wirklich zustimmen. Menschlichkeit bedeutet Zweifel, Liebe, Einsamkeit – alles, was KI niemals wirklich nachbilden kann. Wer zu sehr auf KI vertraut, verlernst vielleicht, mit anderen Menschen zu sprechen und eine echte Nähe zu fühlen. Und zu lieben, selbst wenn diese Liebe nur in einem selbst lebt.

Sprecherin: Ob Teenager oder Profi, KI schenkt Tempo, kostet aber Übung im Selbstdenken. Vielleicht erinnern uns Kafka und Dostojewski daran, dass Technik nur Werkzeug bleibt. Die Zukunft lenken wir, wenn wir es wollen. Ein Denkanstoß für uns alle. Danke fürs Zuhören und bis zum nächsten Mal!

Was denkt ihr: Helfen uns Maschinen wirklich weiter? Oder vergessen wir durch sie, Mensch zu sein? Schreibt uns eure Meinung!

ZWISCHEN NATUR, GEIST UND GESELLSCHAFT: ADORNOS KULTURBEGRIFF UND DAS INDISCHE KONZEPT SANSKRITI IM DIALOG

von Uddipan Mondal

Einleitung

„Kultur“ ist ein Wort, das wir häufig in unserem alltäglichen Leben verwenden. Was bedeutet das Wort „Kultur“ in einer Welt, die vermehrt durch globale Homogenisierung, Digitalisierung und Konsumismus bestimmt wird? Theodor Wiesengrund Adorno, einer der berühmtesten Philosophen und wichtigsten Vertreter der kritischen Theorie des 20. Jahrhunderts, hat in seinem Vortrag „Kultur und Culture“ beim Hessischen Rundfunk eine tiefgründige Reflexion über das Konzept der Kultur geliefert. In diesem Vortrag unterscheidet er vor allem die deutsche Kultur von der amerikanischen Kultur, die er während seines Exils kennenlernte. Er interpretierte die Kultur als Spannungsfeld zwischen Naturbeherrschung und Sublimierung.

Das indische Konzept der Kultur hingegen, das man Sanskriti nennt, ist anders geprägt. Das indische Wort „Sanskriti“ leitet sich aus der Sanskrit-Wurzel sam + kr ab, das wörtlich „zusammenfügen“ oder „veredeln“ bedeutet. Das Konzept Sanskriti ist mehr als nur eine Schilderung kultureller Praxis. Es ist ein Konzept von Lernen, Wandel und geistiger Bildung. Diese Arbeit untersucht die Parallelen zwischen Adornos kritischem Kulturbegriff und dem indischen Konzept Sanskriti. Im Folgenden wird dargelegt, dass Kultur nicht nur ein bloßes Konzept oder ein Gegenstand der ästhetischen Betrachtung ist, sondern eine tiefere Bedeutung hat, die in der deutschen und indischen Tradition unterschiedlich geprägt ist.

Adornos Kulturbegriff: Pflege der Natur und Herrschaft

Adorno weist darauf hin, dass der Begriff „Kultur“ ursprünglich vom lateinischen colere stammt, was „pflegen“ im Sinne der bäuerlichen „Pflege der Natur“ bedeutet. Diese Bedeutung enthüllt zwei fundamentale Entwicklungen: einerseits die technische Beherrschung der Natur und andererseits ihrer bewahrenden Pflege (Adorno 2006: 146). Adorno sieht Kultur als ein Spannungsfeld zwischen diesen Polen und er unterstreicht, dass Pflege nicht einfach gleichbedeutend mit Beherrschung ist: „To care for something is not simply the same thing as to dominate it“ (Adorno 2009: 146).

Seit dem 19. Jahrhundert entwickelte sich Kultur zur Geisteskultur in der deutschen Tradition. Adorno

Über mich

Ich komme aus Westbengalen und habe Germanistik an der Visva-Bharati University studiert. Meine Forschung verbindet Existenzphilosophie und Literatur, insbesondere bei Kafka, Camus, Heidegger und Adorno.

charakterisiert die deutsche sowie die europäische Kultur als stark von einer inneren, spirituellen Komponente geprägt, die er als Geisteskultur bezeichnet. Dieses spezifische Konzept der Kultur konzentriert sich auf Kunst, Philosophie und Wissenschaft und unterstreicht weniger den praktischen Nutzen; vielmehr steht die Bewahrung, Sicherung und Vertiefung des Geistes im Vordergrund: „In Germany in particular [...] this notion of culture results from what in a concise sense might be called Geisteskultur“ (Adorno, 2009: 147).

Insbesondere in Deutschland entstand diese Vergeistigung der Kultur als Gegenbewegung zum Scheitern bürgerlicher Revolutionen im Jahr 1848, in denen politische und soziale Aktivität durch eine innere, intellektuelle Auseinandersetzung mit Ideen ersetzt wurde: „The bourgeois revolution in Germany, in the sense of the French Revolution, also failed in 1848 [...] energies were directed inward because the ideals [...] could not be realized“ (Adorno, 2009: 147). Dies führte dazu, dass die deutsche Kultur zwar an intellektueller Absolutheit und Tiefe gewann, aber den Kontakt zur realen Welt verlor. Kultur wurde zu einer autonomen, oft unantastbaren Sphäre, die zwar große Werke hervorbrachte, aber wenig Einfluss auf den sozialen oder politischen Wandel hatte. Adorno warnt davor, dass eine derart von der Gesellschaft abgekoppelte Kultur – etwa wenn sich Nationalsozialisten auch als anspruchsvolle Musikkenner ausgeben konnten – ihr kritisches und transformatives Potenzial verlieren könnte: „One can simultaneously be a hangman and understand Bruckner symphonies“ (Adorno, 2009: 148). Die deutsche Geisteskultur ist daher einerseits eine Quelle außergewöhnlicher geistiger Leistungen, birgt aber andererseits die Gefahr, durch bloße Selbstzweckhaftigkeit ersetzt zu werden, wenn sie sich von der realen Welt distanziert.

Sanskriti: Das indische Konzept der Kultur

Das indische Konzept Sanskriti beleuchtet überwiegend einen inneren Prozess der Selbstveredelung. Es steht eng mit dem Begriff Samskāra in Verbindung, der rituelle Handlungen und ebenso geistige Prägungen einschließt (Altekar 1965: 47). In

der vedischen und nach-vedischen Tradition weist Sanskriti auf den Versuch hin, die natürlichen Impulse des Menschen durch Bildung, Disziplin, Ethik und auf einer höheren Ebene zu verfeinern. (Radhakrishnan 1927: 60).

Im Kontrast zu Adornos Erklärung strebt Sanskriti eine Harmonie zwischen Geist, Körper und Kosmos an. Diese Harmonie ist jedoch nicht festgelegt, sie entsteht vielmehr aus ständiger Praxis. Ganeri betont, dass Sanskriti ein „reflexives Projekt der Selbstbindung“ (Jonardon 2011: 104) ist und dass die individuelle Emanzipation mit der kosmischen Ordnung in enger Verbindung steht. Kultur im indischen Sinne ist ein Teil eines höheren Lebensideals und veredelt den Menschen durch Prakriti (Natur), Karma (Handlung) und Viveka (Unterscheidungskraft).

Kultur und Sanskriti: eine vergleichende Analyse

Trotz der Vielfalt in Kultur und Geschichte finden Adornos Idee der Kultur und das indische Konzept von Sanskriti einen gemeinsamen Boden. Sie lehnen beide die flache, konsumorientierte Sicht auf Kultur ab. Für beide ist Kultur eine Aufgabe: Sie ist die Mühe der Selbstbildung und ein Nachdenken über das Menschsein insgesamt.

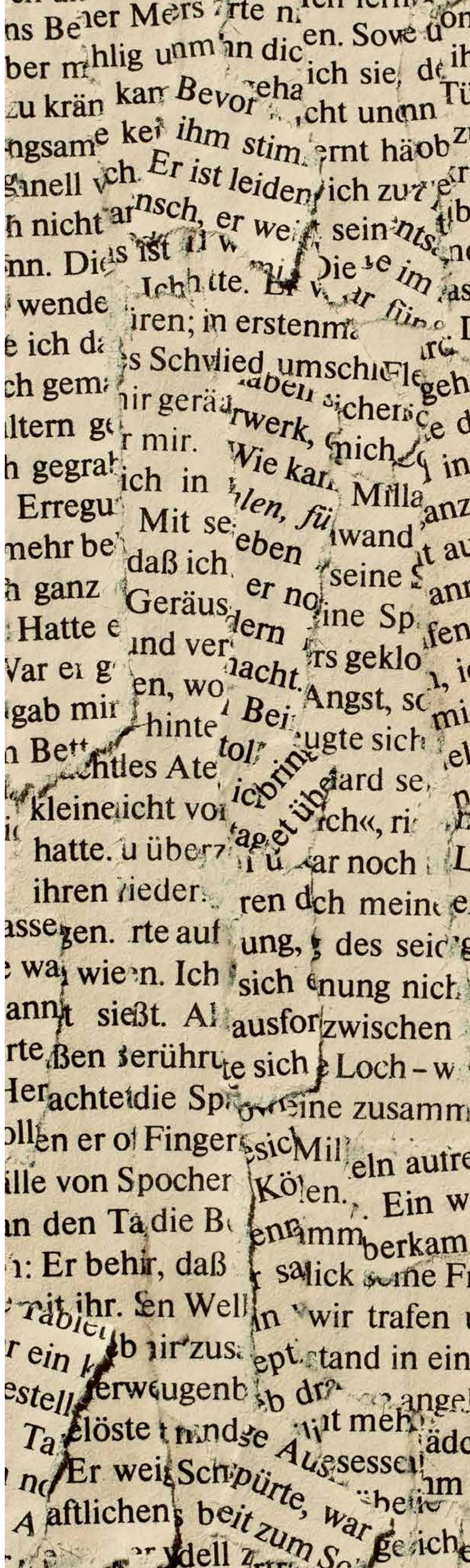
Adorno hat vom „Eigensinn des Geistes“ gesprochen. Er sagt, dass man sich nicht nur mit dem Sein zufriedengeben soll (Adorno 2009: 150). In den Ideen aus Indien sieht man auch, dass man innere Disziplin (tapas) und tiefes Vertrauen in die Suche nach Wahrheit (śraddhā) braucht. Das ist wichtig für kulturelles Wachstum (Basham 2004: 311). Diese beiden Ideen sehen Bildung nicht als das Sammeln von Informationen an, sondern als eine Veränderung des eigenen Lebens.

Trotz aller Ähnlichkeiten bleiben wesentliche Differenzen bestehen. Adorno geht angesichts der modernen Welt davon aus, dass Kultur stören und Widerstand leisten soll. Sanskriti jedoch sucht nach einer ethischen Einheit: Nicht Streit soll es geben, sondern Eintracht und Balance im Leben.

Adorno traut der Harmonie nicht, weil sie oft nur vorgespielt ist (Adorno 2009: 151). Sanskriti hingegen sieht in der Ordnung keine Last, sondern einen Weg zur Freiheit. Diese Unterschiede beruhen auf unterschiedlichen Erfahrungen und Traditionen: Während Adorno die Wirklichkeit von Diktatur und Kapital reflektiert, wurzelt Sanskriti in den Rhythmen alter Zeiten und in einer tiefen Spiritualität.

Schlussfolgerung

Ein „Gespräch“ zwischen Adorno und Sanskriti zeigt, dass Kultur nicht nur als einfache Denkweise oder als bloße Überlieferung angesehen werden sollte. Sie ist ein Prozess der Wandlung, der kritisches Denken mit inneren Regeln vereint. Adorno macht Sanskriti darauf aufmerksam, dass auch Harmonie hinterfragt werden muss; Sanskriti bringt Adorno bei, dass Kultur nicht nur in Ablehnung, sondern auch in sorgsamer Einbindung ihren Platz findet.



Ich habe Deutsch am Goethe-Institut gelernt. Jetzt bin ich Deutschlehrer und schreibe Gedichte auf Deutsch und in anderen Sprachen. Deutsch inspiriert mich, meine Gedanken kreativ auszudrücken.

VON GOETHE BIS GHALIB: EINE POETISCHE REISE

von Shashwat Singh

Poesie hat keine Grenzen. Sie überwindet Sprachen, Kulturen und Zeiten und verbindet Menschen auf eine stille und tiefgreifende Weise. Aber was ist Poesie? Braucht Poesie vor allem Logik, oder vor allem Emotionen - oder etwas ganz anderes?

Wenn in einem Gedicht nur Emotionen enthalten sind, dann berührt es uns nur für eine Weile, und danach sind die Emotionen vorbei. Aber wenn in einem Gedicht nicht nur Logik, Folgerichtigkeit, zukunftsweisende Sichtweisen, sondern auch die Weichheit des Gefühls enthalten sind, dann ist das eine perfekte Kombination. So kann man sagen, dass die große Poesie im Ausdruck gefühlsgetragener Gedanken liegt.

Heute möchte ich einige bedeutende indische und deutsche Dichter vorstellen, die durch ihre Poesie Menschen berührt und getröstet haben. Ihre Verse erzählen von Liebe, Freiheit, Schmerz, Einsamkeit, Revolution, Schönheit, Freundschaft, Hoffnung und der Suche nach dem Sinn des Lebens. Kommen Sie mit auf eine poetische Reise durch zwei Welten:

Kabir (15. Jahrhundert)

Wer sucht, der findet. Ein mystischer Dichter, Denker und die Stimme der Menschen. Kabir wurde in Varanasi, Uttar Pradesh, geboren und gilt als eine der namhaftesten spirituellen Stimmen der Bhakti-Bewegung. Er war der erste indische Dichter, der den Hinduismus und den Islam durch einen universellen Religionsweg miteinander in Einklang brachte. Hindus und Muslime folgten anschließend seiner Philosophie. Kabirs Sprache war schlicht, aber kraftvoll, seine Verse forderten soziale Gerechtigkeit, innere Wahrheit und einen direkten Zugang zu religiösen Ritualen. Er schreibt: „Kabira kuan ek hai, Pani bhare anek. Bartan me hi bhed hai, Pani me sab ek.“ Das bedeutet: Es gibt nur einen Gott, und die Gläubigen sind unterschiedlich. Der einzige Unterschied liegt in ihren Gebeten, aber wenn sie zu Gott gelangen, sind alle gleich.

Er kritisierte auch das Kastensystem und glaubte, dass alle Menschen gleich sind. Viele seiner Gedichte wurden später in den Guru Granth Sahib, die heilige Schrift der Sikhs, aufgenommen. Seine Lieder werden bis heute gesungen und sind tief im spirituellen Erbe Indiens verwurzelt.

Mirza Ghalib (27.12.1797 - 15.02.1869)

Mirza Ghalib war einer der größten Dichter der indo-persischen Literatur und eine zentrale Figur der klassischen Urdu-Dichtung. Er war eine Brücke zwischen klassischer und moderner Denkweise. Ghalib wurde in Agra, Uttar Pradesh geboren und erlebte während der letzten Jahre des Mogulreichs den kulturellen Umbruch seiner Zeit hautnah. Er schrieb sowohl auf Urdu als auch auf Persisch.

Sein Leben war nicht einfach; er war oft verschuldet und hatte dadurch Probleme. Er trieb seinen Selbstrespekt und seine Unabhängigkeit auf die Spitze, dennoch war er warmherzig, rücksichtsvoll und großzügig. Er war absolut frei von Dogmatismus und Intoleranz.

Ghalibs Gedichte, vor allem seine Ghazals, zeichnen sich durch sprachliche Eleganz, emotionale Tiefe und philosophische Reflexion aus. Themen wie Liebe, Schmerz, Moralität und das Verhältnis zwischen den Menschen spielen eine wichtige Rolle in Ghalibs Dichtung. Er schreibt: „Ishq se tabiyat ne zeest ka maza paaya, dard ki dawa paayi aur dard-e-be-dawa paaya.“ Das bedeutet: Wenn ich mich verliebt habe, dann habe ich mein Leben genossen. Einerseits habe ich das Heilmittel für alle Schmerzen gefunden, andererseits den Schmerz, für den es kein Heilmittel gibt. Ghalibs Worte haben Menschen geholfen, ihre Gefühle zu verstehen und neue Perspektiven zu gewinnen. Deshalb bleibt er auch mehr als 150 Jahre nach seinem Tod aktuell und lebendig.

Baba Nagarjun (30.06.1911 - 05.11.1998)

Ein rebellischer Bettler, Nagarjun, mit eigentlichem Namen Vaidyanatha Mishra. Geboren in Darbhanga, Bihar, war er ein bewunderter indischer Dichter, Revolutionär, Romanautor und politischer Aktivist, der in Hindi und Maithili schrieb. Er war die poetische Stimme der Nation und bekannt für seine revolutionären Ideen und seinen unkonventionellen Lebensstil. Er war ein Wanderer und schrieb, was er im Alltag sah. Seine Gedichte waren oft von einem revolutionären Geist geprägt und seine provokanten Ansichten brachten ihn mehrmals ins Gefängnis. Er schrieb über Ungerechtigkeit, Korruption, Machtmissbrauch usw. Dabei verwendete er eine deutliche und einfache Sprache, die alle Menschen verstehen konnten.

Nagarjun war ein Volksdichter, der mit Humor, Ironie und scharfer Beobachtungsgabe die Realitäten des Alltags erfasste. Als Königin Elizabeth im Jahr 1961 Indien besuchte, wurde sie von Pandit Nehru sehr herzlich empfangen, was vielen Indern nicht gefiel, da Großbritannien mehr als 200 Jahre lang über Indien geherrscht hatte. Über dieses Ereignis schrieb Nagarjun einen Kommentar: „Aao raani hum dhoenge paalki, yahi hui hai raai Jawaharlal ki“. Das bedeutet: Eure Majestät, wir werden Ihre Sänfte tragen, da unser Premierminister so entschieden hat.

Sein Werk ist ein kraftvolles Beispiel für sozial engagierte Literatur im modernen Indien.

Johann Wolfgang von Goethe (28.08.1749 – 22.3.1832)

Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden. Goethe war nicht nur der bedeutendste und einflussreichste Schriftsteller der deutschen Sprache, sondern auch ein wahres Universalgenie. Als Dichter, Dramatiker, Romanautor, Naturwissenschaftler, Theaterdirektor und Literaturkritiker prägte er die deutsche und europäische Kultur wie kaum ein anderer.

Goethes poetisches Werk diente als Vorbild für eine ganze Bewegung innerhalb der deutschen Literatur, die unter dem Begriff „Innerlichkeit“ bekannt wurde. Sie ist eine Richtung hin zu emotionaler Tiefe, Reflexion und dem inneren Erleben des Individuums. Seine Gedichte sind voller Gefühl, Geist und formaler Meisterschaft. Sie beeinflussten Generationen von Autoren und Denkschulen. Er schrieb: „Ein guter Mensch entschuldigt sich für die Fehler der Vergangenheit. Ein echter Mensch korrigiert sie.“

Goethe war eine zentrale Figur der Weimarer Klassik. Seine Ideen und Werke stehen bis heute im Mittelpunkt literarischer, kultureller und wissenschaftlicher Debatten. Er bleibt ein Symbol für die Verbindung von Kunst, Denken und Menschlichkeit.

Friedrich Schiller (10.11.1759 - 09.05.1805)

Wenn Johann Wolfgang von Goethe als der König der deutschen Dichtung gilt, dann ist Friedrich Schiller zweifellos der Prinz. Geboren im Jahr 1759, zehn Jahre nach Goethe, wurde Schiller zu einer der zentralen Figuren der deutschen Literatur und zu einem der bedeutendsten Dramatiker, Lyriker und Essayisten seiner Zeit - eine Stimme der Freiheit und Menschlichkeit.

Mit seinem ersten Drama Die Räuber (1781) erregte er großes Aufsehen. Es war rebellisch, kraftvoll und voller Gesellschaftskritik und beispielhaft für die Epoche des Sturm und Drang. In diesem Drama werden tiefgreifende Fragen nach Freiheit, Gerechtigkeit und moralischer Verantwortung behandelt. Schiller schrieb: „Die Welt ist ein Gefängnis, und der strengste Kerkermeister ist das eigene Herz.“ Auch als Lyriker war Schiller ein Meister. Sein berühmtes Gedicht Ode an die Freude, später von Beethoven vertont, ist ein Symbol für Einheit und Menschlichkeit und ist heute die Europahymne.

Neben seiner dichterischen Tätigkeit wirkte Schiller auch als Historiker und Philosoph. In seinen Schriften betonte er die Bedeutung der Kunst für die Entwicklung des Menschen zur inneren Freiheit und zur ethischen Reife. Friedrich Schiller bleibt eine zeitlose Figur, die mit Geist und Gefühl, mit politischem Bewusstsein und philosophischem Tiefgang Generationen inspiriert hat.

Heinrich Heine (10.12.1797 - 17.02.1856)

Heine war einer der angesehensten deutschen Dichter des 19. Jahrhunderts. Er war ein scharfer Beobachter seiner Zeit, der mit Witz, Ironie und Melancholie die deutsche Romantik prägte. Heine nahm aktiv an der deutschen Romantik teil, doch seine Werke markieren zugleich den Beginn einer neuen Phase der literarischen Spätromantik.

Er schrieb sowohl Lyrik als auch Prosa, oft mit einem politischen oder gesellschaftskritischen Klang. Berühmt wurde er mit seiner Gedichtsammlung Das Buch der Lieder (1827) – eine Sammlung von Gedichten über Liebe, Sehnsucht, Schmerz, Natur und Ironie. In einem seiner Gedichte schreibt er: „Die Tränen fließen, und die Seele ist voll Weh.“ Mit seinem zweiten Gedichtband Neue Gedichte (1844) engagierte sich Heine verstärkt im politischen Zeitgeschehen. Darin finden sich nicht nur satirische Angriffe auf die Romantik, sondern auch passionierte Verse, die ursprünglich in Karl Marx' Zeitung Vorwärts veröffentlicht wurden. Er schrieb: „Dort wo man Bücher verbrennt, verbrennt man auch am Ende Menschen.“

Heines letzte Lebensjahre waren voll von Krankheit und Isolation. Bereits 1835 wurden seine Werke in Deutschland staatlich verboten, was ihn aber nicht vom Schreiben abhielt. Seine Texte wirken bis heute als Spiegel seiner Zeit und als Stimme für Humanität und Freiheit.

EINE BRÜCKE ZWISCHEN INDIEN UND DEUTSCHLAND - INTERVIEW MIT MARTIN KÄMPCHEN

von Rishav Sarkar

Herr Dr. Kämpchen, ich fühle mich sehr geehrt, dass ich die Gelegenheit bekommen habe, ein Interview mit Ihnen zu führen. Ihre Autobiographie Mein Leben in Indien ist im Jahr 2022 in deutscher Sprache erschienen. In diesem Buch haben Sie über Ihre Reise nach Indien und über Ihren mehr als 50-jährigen Aufenthalt in diesem Land berichtet. Können Sie uns kurz etwas über dieses Buch erzählen, z.B. wie Sie auf die Idee gekommen sind, Ihre Autobiografie zu schreiben und welche Erfahrungen Sie dabei gemacht haben.

Zahlreiche deutsche Freunde haben mich schon seit einigen Jahren dazu gedrängt, meine Autobiographie zu schreiben, weil sie wussten, dass ich ein ungewöhnliches Leben geführt habe. Die Pandemie gab mir dazu die Gelegenheit. Ich wurde aus Indien evakuiert und saß 20 Monate in meiner Heimatstadt Boppard am Mittelrhein fest, wie ein Einsiedler. Es war die ideale Zeit, über mein Leben nachzudenken und die Autobiographie zu schreiben.

Sie haben sowohl in Deutschland als auch in Österreich viele Lesungen zu Ihrer Autobiographie durchgeführt. Wir würden gerne wissen, wie das deutschsprachige Publikum auf Ihre Autobiographie reagiert hat.

Bei meinen Lesungen habe ich darauf geachtet, dass ich Passagen vorlese, die Indien und das indische Volk charakterisieren: Ihre Lebensweise, die religiösen Riten und ihr typisches Verhältnis zu Ausländern. Das gesamte Buch ist so angelegt, dass ich nicht so sehr mein Leben beschreibe, sondern eher Indien, wie ich es erlebt habe. Das kam gut an. Das merkt man immer an den Fragen, die mir nach den Lesungen gestellt werden. Es gab lebhafte Diskussionen. Inzwischen ist die zweite Auflage erschienen und die Leserpost hört nicht auf. Das sind gute Zeichen.

Wir kennen Sie vor allem als „Deutsch-Bengalen“, der zahlreiche Werke des berühmten indischen Dichters Rabindranath Tagore aus dem Bengalischen ins Deutsche übersetzt hat und als Autor, der die einzige Biographie von Tagore in deutscher Sprache geschrieben hat. Wir möchten von Ihnen wissen, wie es zu dieser Verbindung mit Indien bzw. mit der bengalischen Sprache gekommen ist, obwohl Sie zunächst in Deutschland und Österreich studiert haben?

Nachdem ich drei Jahre in Kolkata Deutsch unterrichtet und weitere drei Jahre in Chennai einen Magister in Indischer Philosophie absolviert hatte, wurde mir bewusst, dass ich Indien genauer und tiefer kennenlernen wollte und eines tun musste: Die Indische(n) Sprache(n) lernen! Die Aussprache von Tamil und Malayalam erschien mir zu schwierig, darum kehrte ich nach Westbengalen

zurück, und zwar nach Santiniketan, um Bengalisch zu lernen.

Sie haben sich entschlossen, für Ihre zweite Doktorarbeit in Indien zu bleiben. Warum haben Sie sich entschieden, für eine weitere Promotion nach Indien zu kommen, obwohl Sie bereits eine hatten? Können Sie uns auch etwas über das Thema Ihrer Doktorarbeit erzählen?

Die Sache ist umgekehrt gewesen: Ich wollte länger in Indien bleiben, um das Land und seine Bevölkerung besser verstehen zu lernen. Die Kultur, die Literatur, die Religionen, die Lebensweise faszinierten mich. Um länger in Indien bleiben zu dürfen, brauchte ich ein Visum. Das gab mir die Regierung nur, wenn ich ordnungsgemäß als Student eingeschrieben war. Also verband ich mein Interesse am Land mit einem regelrechten Studium. Nebenbei begann ich, über Indien zu schreiben, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen. Da ich die Gespräche von Sri Ramakrishna (Sri Sri Ramakrishna Kathamrta) schon aus meiner ersten Zeit in Kolkata kannte, habe ich sie für mein Dissertationsthema ausgewählt. Ich habe Sri Ramakrishna mit dem christlichen Heiligen Franz von Assisi verglichen.

Als Sie Ihre Reise nach Indien planten, haben Sie da schon daran gedacht, für längere Zeit in diesem Land zu leben? Oder hatten Sie vor, Ihre Forschungsarbeit abzuschließen und wieder nach Deutschland zurückzukehren?

Mein Plan war, nach einem oder zwei Jahren als Deutschlehrer in Kolkata nach Deutschland oder Österreich zurückzukehren, um Kulturjournalist zu werden. Aber Indien hielt mich fest. Ich wollte immer mehr wissen und erleben. Darum verlängerte ich meinen Aufenthalt immer wieder um ein oder zwei Jahre.

Sie haben beschlossen, Ihr Land, Ihre Eltern und alle Verwandten zu verlassen, um nach Indien zu kommen und Ihre Forschungsarbeit zu machen. Wie haben Ihre Eltern auf diese Entscheidung reagiert?

Wie alle Eltern wären auch meine natürlich froh gewesen, wenn ich nach Europa zurückgekehrt wäre. Mein Vater bot mir sogar an, ein weiteres Studium in Frankreich zu finanzieren. Ich sprach schon sehr gut Französisch. Meine Mutter reiste 1987 mit meinem Bruder und seiner Familie für einen Monat nach Indien, um zu sehen, wie ich in Santiniketan lebe. Danach kehrte sie beruhigt nach Hause zurück. Sie spürte, ich war in guten Händen.

Herr Dr. Kämpchen, können Sie uns bitte sagen, was Sie dazu bewogen hat, nicht nur sich für Westbengalen zu entscheiden,

sondern auch eine völlig neue Sprache zu lernen?

Als ich noch Student in Wien war, im Jahr 1971, habe ich drei Monate lang Indien bereist. Ich hatte ein Empfehlungsschreiben an den Leiter des Ramakrishna Mission Institute of Culture in Kolkata, Swami Nityaswarupananda. Er lud mich ein, kostenfrei einen Monat im Institut zu wohnen. Damals begann meine Liebe zu Westbengalen. Swami bot mir an, nach meinem Studium wiederzukommen und im Institute of Culture Deutsch zu unterrichten. So kam ich wieder nach Kolkata. Später blieb ich, wie gesagt, wegen der Sprache in Westbengalen.

Eine interessante Frage ist, wie Sie auf Tagore gekommen sind und wie seine Werke oder seine Philosophie Sie inspiriert haben?

Als ich nach Santiniketan ging, um meine Dissertation an der Visva-Bharati zu schreiben, habe ich mit dem Studium der bengalischen Sprache begonnen. Ich wollte zunächst Ramakrishna im Original lesen können, denn über ihn schrieb ich meine Dissertation. Doch im Laufe meines Sprachstudiums begann ich zur Übung auch Rabindranaths Lyrik zu lesen. Sie faszinierte mich wegen ihrer direkten, einfachen, emotionalen Sprache, die man in Deutschland nicht mehr kennt. An Rabindranath interessierte mich außerdem sein universales Weltbild. Sein erzieherisches Ideal umfasst alle Aspekte des menschlichen Lebens: Musik, Kunst, Natur, Landleben, soziales Engagement. Diese Inklusivität brauchen wir heutzutage dringender als je.

Nun würden wir gerne wissen, welche Erfahrungen Sie beim Übersetzen von Tagore gemacht haben. Die Gedichte oder Lieder von Tagore zu übersetzen, war sicher nicht einfach. Hatten Sie auch mit Schwierigkeiten zu kämpfen? Wie haben Sie diese überwunden?

Ja, Lyrik zu übersetzen, ist allgemein schwer. Lyrik aus einer so fremden Sprache wie dem Bengalischen ins Deutsche zu übersetzen, ist fast unmöglich. Ich habe sehr lange gebraucht, bis ich eine gute Lösung fand. Sehr geholfen hat mir das Vorbild von William Radice, der Rabindranaths Lyrik vom Bengalischen ins Englische übersetzte. Um die Übersetzung verständlich und philologisch angemessen zu machen, hat er zu jeder Gedichtübersetzung Erklärungen hinzugefügt. Diese für Lyrik recht ungewöhnliche Methode habe ich übernommen. Bei jeder Art von Übersetzungsarbeit haben die Übersetzer immer das Gefühl, die übersetzten Werke rechtfertigen zu müssen. Als Sie die Gespräche von Sri Ramakrishna mit seinen Schülern übersetzt haben, müssen Sie diese Krise erlebt haben. Wie haben Sie diese Krise überwunden?

Ja, diese Krise habe ich auch erlebt. Ich habe meine Übersetzung des ersten Bandes fünf Mal neu geschrieben, bis ich zufrieden war. Dies hat mich rund vier Jahre Arbeit gekostet.

Sie haben sich über einen sehr langen Zeitraum hinweg mit Forschungsarbeiten und dem Schreiben verschiedener Bücher beschäftigt. Daneben waren Sie auch in den beiden Dörfern Ghosaldanga und Bishnubati tätig. Können Sie uns bitte etwas darüber erzählen. Anfangs fuhr ich in die umliegenden Dörfer, um mein Bengalisch zu üben. Dann lernte ich Menschen in verschiedenen Dörfern, vor allem in Santaldörfern, kennen und erkannte ihre Armut und Not. Der Grund dafür war häufig nur Unwissen, also mangelnde Erziehung. Also begann ich, eine Abendschule einzurichten, dann einen Kindergarten, später eine Tagesschule. Wie alles sich entwickelt hat, ist eine lange Geschichte. Sie kann ein Buch füllen.

Im Jahr 2006 haben Sie ein Buch mit dem Titel Ghosaldanga veröffentlicht, in dem Sie ein klares Bild vom Alltag der Santals zeichnen. Ich möchte Sie fragen, warum Sie sich für ihr Leben interessieren. Woher kommt die Idee, ihnen etwas Gutes zu tun?

Mein Buch erschien in dem Jahr, als Indien das Thema der Frankfurter Buchmesse war, der größten Buchmesse der Welt. Ich schreibe in der Form eines Tagebuchs über meine Beziehungen zu den Menschen in dem Dorf Ghosaldanga, das acht Kilometer von Santiniketan entfernt liegt. Ursprünglich kam ich zu diesem Dorf, um menschliche Gemeinschaft zu erleben, um Bekanntschaften zu schließen. Dabei habe ich gemerkt, dass ich auf einfache und fast kostenfreie Weise vielen jungen Menschen helfen kann, Fortschritte in ihrem Leben zu machen. Sie brauchten nur Ideen und Ausdauer. Darüber erzähle ich in diesem Buch.

Außer diesen Werken haben Sie auch einige Bücher für Kinder geschrieben. Können Sie uns etwas darüber erzählen? Was hat Sie dazu bewogen, auch etwas für die Kinder zu schreiben?

Ich habe drei Kinderbücher auf Englisch geschrieben, die bei Niyogi Books in New Delhi erschienen sind. Alle drei Bücher sind auch in der bengalischen Übersetzung von Jaykrishna Kayal bei Ananda Publishers, Kolkata erschienen. Es begann damit, dass ich einem jungen Freund in Nepal helfen wollte, sein Englisch mit kurzen Geschichten zu verbessern. Ich hatte so viel Freude am Schreiben für Kinder, dass ich nach und nach drei Bücher verfasste: eines über Kinder in einem Bergdorf in Nepal, eines über das Santaldorf Ghosaldanga und ein drittes über eine obdachlose Familie auf dem Bürgersteig in Kolkata. Ich wollte meinen jungen Lesern die Not von Menschen, die sehr verschieden von ihnen sind, darstellen. Aber ich wollte auch über ihren Willen und ihre Energie erzählen, trotz Hindernissen, etwas aus ihrem Leben zu machen.

Sie sind schon sehr lange in Indien, weit weg von Ihrer Heimatstadt. Haben Sie sich hier in Indien jemals einsam gefühlt? Wie sehr funktioniert das Konzept der Interkulturalität im wirklichen Leben?

Gewiss habe ich mich in Indien oft einsam gefühlt. Aber auch in Deutschland fühle ich mich einsam. Das ist das Los von Menschen, die sich entschlossen haben, allein, ohne Familie und mit eigenen festen Zielen zu leben. Viele Menschen verstehen mich nicht.

Wenn wir Sie jetzt fragen, wo ist eigentlich Ihre Heimatstadt? Ist es Boppard oder Santiniketan? Was würden Sie auf diese Frage antworten?

Es gibt mehrere Antworten darauf. Eine Antwort ist: Heimat ist sowohl in Santiniketan wie auch in Boppard, nämlich dort, wo ich mich gerade aufhalte. Eine zweite: Dort, wo ich mich gerade nicht aufhalte, dahin sehne ich mich. Eine dritte: Überall dort ist Heimat, wo ich gute, loyale Freunde habe. Eine vierte Antwort ist die Gegenfrage: Was ist Heimat?

|

Über mich

Ich bin 25 Jahre alt und komme aus Santiniketan, West Bengal, Indien. Ich verfüge über einen Master in Germanistik und arbeite derzeit als Deutschlehrer an einem Sprachinstitut. Mein Interesse an Literatur und Fußball motivierte mich, Deutsch zu lernen. Ich verbringe meine Freizeit meist mit dem Lesen deutscher Romane und dem Anschauen spannender Bundesliga-Turniere.

|

BUCHREZENSION: DR. MARTIN KÄMPCHENS „GHOSALDANGA: GESCHICHTEN AUS DEM INDISCHEN ALLTAG“

von Rishav Sarkar

Ein Alltag, der in den Medien nicht vorkommt

Das Buch Ghosaldanga: Geschichten aus dem indischen Alltag von Dr. Martin Kämpchen ist kein abgeschlossener Roman, sondern vielmehr eine Zusammenstellung verschiedener Geschichten über die Bewohner von Ghosaldanga. Man könnte sich fragen, warum der Autor trotz der vielen Orte Indiens, die weitaus bekannter sind - wie Varanasi, Kolkata und Mumbai - gerade über ein Santal-Dorf schreibt, das kaum jemand kennt. Warum wählte er den Alltag dieser indigenen Bevölkerung, um den „indischen Alltag“ darzustellen?

Ghosaldanga ist ein Dorf in der Nähe von Santiniketan im Norden von Kolkata. Martin Kämpchen hat viele Jahre lang das ländliche Leben in Indien erlebt und ein tiefes Verständnis dafür entwickelt. In seinen Geschichten beschreibt er, wie die Menschen dort mit den Herausforderungen und Konflikten des Alltags umgehen und ihr Leben gestalten. Der Autor hat Freundschaften mit Menschen aus den umliegenden Dörfern geschlossen und teilt deren Freuden und Sorgen. Kämpchen, ein Europäer, der sowohl in Santiniketan als auch im Dorf Ghosaldanga wohnt, befand sich manchmal in einer schwierigen Lage. Er ist im Grunde ein Außenseiter, der den Lebensstil der Landbevölkerung beobachtet, sich aber auch als vertrauter Freund der Dorfbewohner stark einbringt. Das unterscheidet Kämpchen grundlegend von seinen deutschen Indologen-Kollegen, die nur eine geringe Zeit ihres Lebens in diesem Land verbracht haben. Daher ist es vielleicht nicht angemessen, Kämpchen als „Außenseiter“ zu bezeichnen, weil er den Dorfbewohnern stets wie ein Freund und Mitbewohner helfen wollte.

Kämpchen weist in diesem Buch auch auf einige wichtige soziale Probleme hin. Eines davon ist der Mangel an Bildung. Er ist der Meinung: „Nur Schulbildung kann den Santals zu gesellschaftlicher Würde und Anerkennung verhelfen.“ Im fünften Kapitel erfahren die Leser zum Beispiel etwas über die Figur Satya Hembrom, der, als er die schwierige Aufnahmeprüfung an der renommierten Universität in Santiniketan bestand, von seiner Familie keinerlei Unterstützung dafür erhielt. Auf dem Land ist eine Förderung der Weiterbildung nur üblich, wenn jemand eine Stelle im öffentlichen Dienst anstrebt. Andernfalls, so erfahren die Leser, wäre es besser, wie die Vorfahren auf dem Feld zu arbeiten, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Ein deutscher Gast und Kämpchen standen Satya zur Seite und unterstützten ihn finanziell bei seiner Weiterbildung.

In Form kurzer Geschichten behandelt der Autor nicht nur das Thema Bildung, sondern macht auch auf andere soziale Probleme, wie die unzureichende Behandlung schwerer Krankheiten (Nierenversagen, Tuberkulose), das Konzept der Kinderehe (Nimai wollte seine erst fünfzehnjährige Tochter verheiraten), sowie auf das Heiraten zwischen den Kasten (das christliche Mädchen Lina hat Schwierigkeiten, den Santal-Jungen Sona zu heiraten), aufmerksam.

Das Besondere an diesen Erzählungen ist, dass der Autor den Dorfbewohnern zwar so gut wie möglich half, seine Rolle jedoch zu verbergen suchte, da er sich vorgenommen hatte, nie im Mittelpunkt des Geschehens zu stehen. Sein Hauptaugenmerk galt ausschließlich dem Leben dieser Bevölkerungsgruppe, die in

Filmen und im Fernsehen, in Zeitungen und Zeitschriften kaum vorkommt.

Meist erfährt man erst dann etwas über das Leben dieser Menschen, wenn prominente Aktivisten sich für diese marginalisierten Gruppen einsetzen. Solche Aktivisten stellen sie gern als Opfer sozialer Ungerechtigkeit dar und versuchen, Sympathie für sie zu gewinnen, indem sie sie zu Helden stilisieren. Martin Kämpchen vertritt dagegen einen anderen Standpunkt. Er setzte sich dafür ein, die Ausbildung engagierter junger Menschen zu fördern, weil er glaubte, dass nur sie selbst etwas verändern können. Wenn jemand wirklich etwas in seinem Dorf verändern will, ist es nicht nötig, seine Bewohner als Opfer darzustellen. Es ist wichtig, Ihnen Selbstständigkeit zu ermöglichen, und dies funktioniert vor allem dann, wenn jemand aus dem Dorf selbst die Initiative ergreift, so wie Sona, der Santal-Junge, der den anderen Santal-Schulkindern, die Schwierigkeiten beim Lernen hatten, Privatunterricht gab.

Ich möchte das Buch wärmstens empfehlen, da es ein sehr klares Bild vom Alltag dieser Menschen vermittelt, von denen wir im Grunde wenig wissen. Ohne eine voreingenommene Haltung zu vertreten, hält sich der Autor stets im Hintergrund und konzentriert sich auf das Alltagsleben der Menschen im ländlichen Indien. Die einzelnen Geschichten fügen sich zu einem stimmigen Gesamtbild, das den Lesern die Möglichkeit gibt, einen ganz neuen Blick auf einen indischen Alltag zu gewinnen.

IM LEBEN BLEIBT NICHTS KONSTANT

von Nandina Killa

|

Über mich

Ich bin ein Mensch, der die Welt mit rosaroter Brille betrachtet und in den kleinsten Augenblicken nach Glück sucht. Durch mein Schreiben versuche ich, die verborgenen Wünsche meines Herzens auszudrücken und das Leben von Menschen zu berühren, denen es genauso geht, und ihr Leben zu verbessern, wenn auch nur ein bisschen.

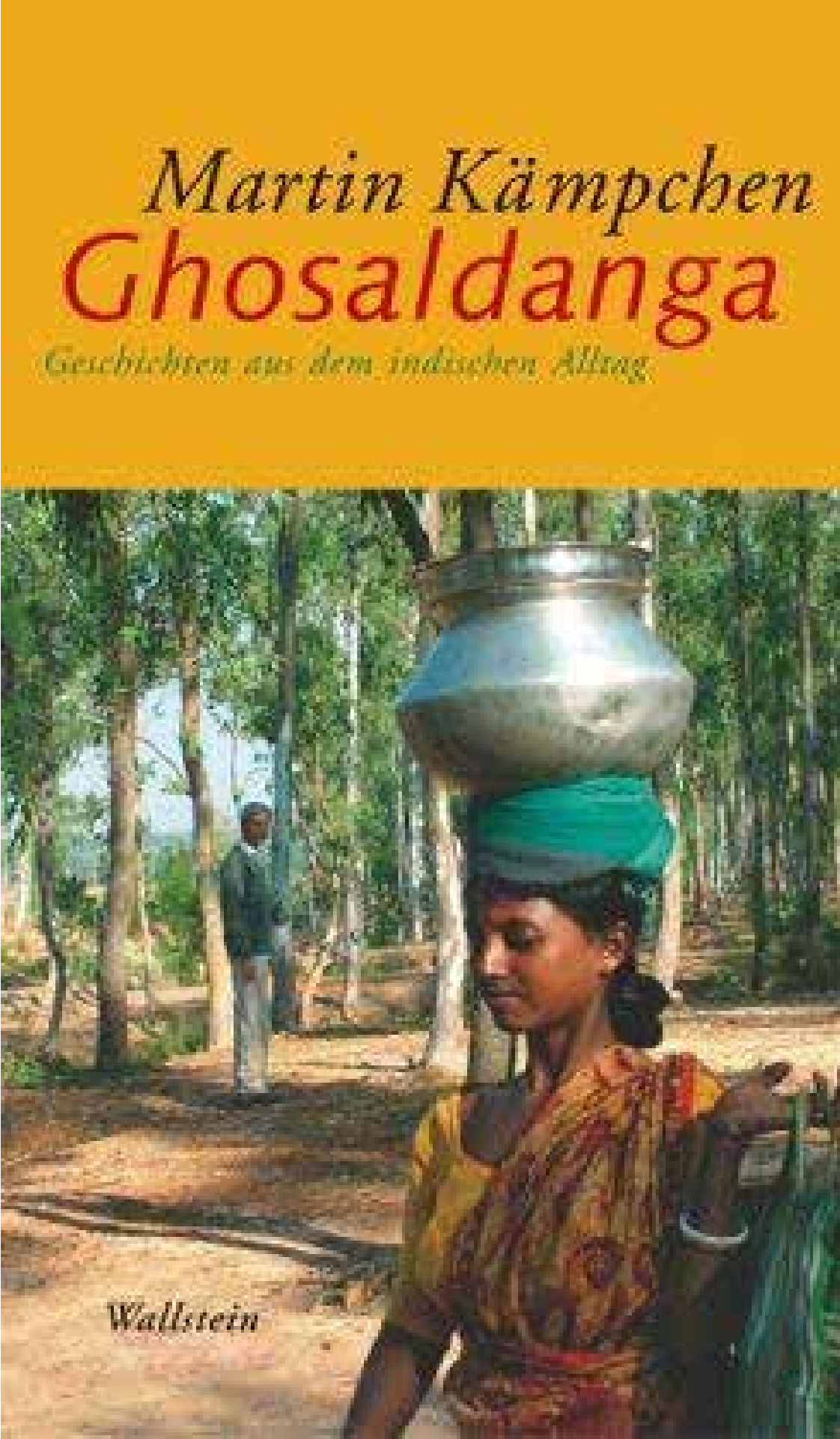
Das Leben ist voller Ungewissheiten und jeder Moment hat das Potenzial, das Gewohnte zu erschüttern. Was wir momentan besitzen, ist ein Luxus, den wir vielleicht nie wieder so erleben werden. Dennoch taucht man oft in Gedanken in die Zukunft ein und plant jeden nächsten Schritt bis ins kleinste Detail. Dabei ignoriert man den Wert des jetzigen Moments, in dem man noch alles tun kann - so alt, wie man wie nie zuvor war und so jung, wie man nie wieder sein wird.

Im Grunde genommen liegt eine Erklärung für dieses Verhalten in der Tatsache, dass man sich nicht bewusst ist, dass nichts im Leben konstant bleibt. Deshalb wäre jetzt vielleicht der perfekte Zeitpunkt, das lange geplante

Familienabendessen wirklich zu machen oder einfach etwas Gutes zu tun, ohne eine Belohnung dafür zu erwarten.

Da das Morgen immer Unbekanntes und Überraschendes bringen kann, sollte man den gegenwärtigen Moment ergreifen und ihn mit Farben füllen, damit man der Vorstellung näher kommt, die man seit Langem im Kopf hat, anstatt das Leben auf morgen zu verschieben.

Unsere Begabungen und derzeitigen Besitztümer sind ein Darlehen auf Zeit, das von uns Respekt und Anwendung verlangt. Deswegen ist es unverzichtbar, ihre Bedeutung nicht nur zu begreifen, sondern das Angedachte auch in die Realität umzusetzen.



DIE SCHÖNHEIT IM ALLTÄGLICHEN

von Nandini Uniya

In einer Welt, die scheinbar die ganze Zeit in Eile ist, in der die Aufmerksamkeit durch ständige Pings zerstreut wird und Erfolg oft an Produktivität gemessen wird, kann es uns leicht passieren, dass wir die Magie des Alltags übersehen. Wir jagen Meilensteinen und kuratierten Momenten hinterher und beachten oft nicht den stetigen, bescheidenen Rhythmus des Gewöhnlichen. Und doch sind es diese alltäglichen Dinge, in denen oft unsere tiefste und bleibende Freude liegt.

Wenn ich darüber spreche, wie positiv es mich beeinflusst hat, Freude an kleinen oder banalen Dingen zu finden, finde ich kaum ein Ende. Jedes Mal, wenn ich mich von dem nicht enden wollenden Stress dieses schnelllebigen Lebens überwältigt fühle, nehme ich mir etwas Zeit, um mich auf Dinge zu konzentrieren, die mich glücklich machen, und stelle sicher, dass ich einen Schritt zurücktrete und mein Bestes tue, um mich zu entspannen, was jedes Mal funktioniert.

Es ist schön, winzige Schlucke von meinem heißen Tee zu nehmen, während ich auf dem Balkon sitze und zusehe, wie der Regen auf den Boden prasselt und die Bäume im kalten Wind tanzen. Ich konzentriere mich auf meine Hobbys: Ein Picknick mit meinen Freunden unter der Wintersonne. Ein Spiele- und Filmabend mit meiner Familie, der in einem lustigen Gespräch endet. Mein Lieblingslied hören, während ich mich zum Ausgehen fertig mache. Dinnerparties mit meinen Liebsten. Einfach mit meiner Schwester rumhängen und Witze machen. Es gibt noch so viele weitere solcher Beispiele, die ich aufzählen könnte. Das sind keine Schlagzeilen-Momente, aber sie machen den Großteil meines Lebens aus - Momente, die meine Stimmung sofort heben und mich mit unerklärlicher Freude erfüllen. Große Erfolge können flüchtig sein, denn es sind die kleinen Dinge, die für Erdung und ein Gefühl der Präsenz sorgen.

Abgesehen von meinen eigenen Erfahrungen und meinem Glauben feiert das Geschichtenerzählen - sei es in Filmen oder in der Literatur - diese Idee seit langem:

In dem französischen Film Amélie erfreut sich die Titelfigur an den kleinen Freuden des Lebens - sie knackt die harte Kruste einer Creme Brulée, taucht ihre Hand in einen Sack Linsen und genießt viele kleine Wohlfühl-Momente. Der Charme des Films liegt darin, die Schönheit des Wahrnehmens zu ehren. The Secret Life of Walter Mitty greift dieses Thema auf. Obwohl Walter um die Welt reist, liegt das emotionale Herz des Films in seinem Erwachen zur Präsenz. In einer Szene taucht ein Schneeleopard auf, und der Fotograf macht kein Foto von ihm. „Manchmal tue ich

Über mich

Ich mache bald meinen Abschluss in englischer Literatur. Ich liebe es, zu lesen und zu schreiben. Ich liebe auch Musik. Ich habe angefangen, Deutsch zu lernen, weil ich schon immer eine neue Sprache lernen wollte und Jobmöglichkeiten ein Plus sind. Ich habe das Niveau B2.2 abgeschlossen.

das nicht“, sagt er. „Ich will einfach nur in der Wahrnehmung bleiben.“ Es ist eine seltene filmische Einladung, nicht nach mehr zu suchen, sondern sich mit dem auseinanderzusetzen, was bereits ist.

Die Literatur bietet eine ähnliche Weisheit. Anne Shirley im Roman Anne of Green Gables verwandelt den Alltag in ein Wunder. Eine Wolke wird zu einem Gedicht, einem Spaziergang, einem Märchen. Anne wartet nicht auf außergewöhnliche Ereignisse, sondern findet Magie in ihrer Umgebung. Thornton Wilders Our Town verzichtet auf das Spektakel, um die Alltäglichkeit des Lebens hervorzuheben. Im letzten Akt des Stücks lässt eine Figur einen einzigen Tag Revue passieren und ist fassungslos über all das, was sie übersehen hat - die Art und Weise, wie ihre Mutter das Frühstück zubereitet hat, das Sonnenlicht, die Stimmen in der Küche. Das Stück erinnert uns daran, dass die meisten Menschen leben, ohne wirklich zu sehen. In der heutigen Kultur, in der Geschäftigkeit wie ein Abzeichen getragen wird, ist Entschleunigung ein Akt des stillen Widerstands. Zunehmende Burnout- und Einsamkeitserfahrungen sind nicht nur Nebenprodukte eines vollen Terminkalenders, sondern auch Ergebnis der Trennung von der einfachsten Nahrung des Lebens - der Präsenz. Um wieder mit ihr in Verbindung zu treten, braucht es keine dramatischen Veränderungen, sondern nur kleine Rituale, wie zum Beispiel: Ein Freudentagebuch, morgendliche Spaziergänge, eine Mahlzeit langsam zubereiten, Binge-Watching mit gutem Essen oder innehalten, um in den Himmel zu blicken. Diese winzigen Gesten können unsere Beziehung zur Zeit und zu uns selbst sanft, aber wirkungsvoll wiederherstellen.

Es kann leicht passieren, dass man das eigentliche Leben verpasst, während man auf etwas Großes wartet. Oder, wie Ferris Bueller (die Hauptfigur des Spielfilms Ferris Bueller's Day Off) es ausdrückte: "Das Leben bewegt sich ziemlich schnell. Wenn man nicht ab und zu innehält und sich umschaut, könnte man es verpassen.“ Dieses „ab und zu“ ist vielleicht der wichtigste Termin unseres Tages, nicht für ein weiteres Treffen, sondern um zu bemerken, wie ein Lied dich bewegt und es wochenlang immer wieder zu hören, das Schimmern des Morgenlichts, das Lachen von jemandem, den wir lieben.

Wir müssen nichts Außergewöhnliches tun oder ständig darauf warten, dass etwas „Besonderes“ passiert. Du lebst nur einmal - lebe dein Leben deshalb in vollen Zügen. Das bedeutet auch, kleine, alltägliche Dinge des Alltags immer in deiner Nähe zu haben, gerade jetzt mehr denn je. Die kleinen Dinge sind nicht unbedeutend. Sie sind das Leben selbst. Und in einer schnelllebigen Welt ist es vielleicht das Radikalste, Freudvollste, was wir tun können: langsamer zu werden, um sie zu sehen.

DIE JÜNGSTE TOCHTER: STILLE STÄRKE EINER FAMILIE

von Diksha Sharma

Sie wird oft „die Kleine“ genannt - verspielt, behütet, manchmal auch übersehen. Doch wer genau hinsieht, erkennt: Die jüngste Tochter ist oft das stille Rückgrat einer Familie.

In indischen Familienstrukturen wächst sie in einer Welt auf, die andere vor ihr gestaltet haben. Die Regeln wurden geschrieben, bevor sie sprechen konnte. Geschichten wurden erzählt, in denen sie nicht vorkam. Und Erwartungen? Die hängen oft in der Luft - unausgesprochen, aber spürbar. Ihre Meinung wird liebevoll belächelt, ihre Sorgen mit einem „Das verstehst du später“ abgetan. Dabei knüpft gerade sie oft die feinsten Fäden des Miteinanders - mit Sensibilität, Beobachtung und Herz.

Ich bin selbst die Jüngste. Und ich habe gelernt, dass Stärke nicht laut sein muss. Ich bin die, die zuhört, wenn andere nicht mehr reden wollen. Diejenige, die mit einem Scherz die Spannung löst oder mit einer Umarmung mehr sagt als tausend Worte. Ich bin nicht „nur die Kleine“. Ich bin ein Teil, der nicht laut, aber ebenso wichtig ist.

In Deutschland wird die jüngste Tochter oft als freiheitsliebend, kreativ, manchmal rebellisch angesehen. Der Umgangston in Familien ist häufig lockerer, Entscheidungen werden demokratischer getroffen. Jüngere Geschwister dürfen sich häufig freier entfalten, werden oft früh ermutigt, selbstständig zu sein. Doch auch in Deutschland fühlt sich die jüngste Tochter manchmal unterschätzt und muss ihren Platz erst finden - nicht wegen der Tradition, sondern weil die Stimmen der Älteren häufig lauter sind.

Trotz kultureller Unterschiede gibt es eine Gemeinsamkeit: die tiefe emotionale Intelligenz, die viele jüngste Töchter entwickeln. Sie lernen, mit leisen Mitteln stark zu sein. Sie sehen mehr, als sie sagen. Sie geben mehr, als sie bekommen. Und sie lieben bedingungslos - selbst wenn niemand hinsieht.



3

Die Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross sagte einmal: „Die schönsten Menschen, die wir kennen, sind jene, die Niederlagen, Leid, Verlust und Schmerz kennengelernt und den Weg aus der Tiefe gefunden haben.“

Diese Worte treffen den Kern dessen, was viele jüngste Töchter ausmacht. Ihre Stärke entsteht nicht aus Kraft, sondern aus Empathie. Aus dem ständigen Versuch, andere zu heilen, während sie selbst oft ungesehen bleiben. Sie tragen das Gewicht der Erwartungen mit einem Lächeln - und schaffen es trotzdem, Hoffnung zu schenken.

Und auch Frida Kahlo wusste: „Starksein ist wie ein Duft - unsichtbar, aber unvergesslich.“

Vielleicht ist das die wahre Kraft der jüngsten Tochter: Dass sie Wurzeln schlägt, obwohl der Boden nicht für sie bereitet wurde - und trotzdem blüht.

An alle jüngsten Töchter: ihr seid mehr als euer Platz in der Geschwisterreihenfolge. Ihr seid leuchtende Stärke in stiller Form.



FRAUEN, KULTUR UND GLEICHGEWICHT: STIMMEN AUS DEUTSCHLAND UND INDIEN

von Mansha Vig

Ich wollte mit Frauen sprechen, die in zwei sehr verschiedenen Ländern leben: Deutschland und Indien. Ich war neugierig auf ihr Leben, ihre Probleme und wie die moderne Gleichberechtigung in ihrem Alltag aussieht. Zunächst habe ich mit Marta Maria gesprochen. Sie kommt aus Deutschland. Ich habe auch mit Soni Chopra gesprochen, einer jungen Frau aus Indien.

Stimme aus Deutschland: Marta Maria

Mansha: Wie siehst du die Rolle der Frauen in der modernen deutschen Gesellschaft, besonders in Bezug auf Arbeit und Familie?

Marta Maria: Man muss sich um Haushalt und Kinder kümmern, und dafür braucht man einen Partner, der dabei unterstützt. Mansha: Welche Unterstützung gibt es für Frauen in Deutschland bei Mutterschaft, Kinderbetreuung und Arbeit?

Marta Maria: Es gibt viele Möglichkeiten. Man kann Elternzeit bekommen. Auch der Partner kann Urlaub nehmen. Es gibt auch finanzielle Hilfe vom Staat.

Mansha: Gibt es Gleichberechtigung bei dir in der Arbeit oder im Alltag?

Marta Maria: Die Deutschen sagen, sie seien offen, aber es gibt viele Themen, bei denen das nicht stimmt. Frauen bekommen oft weniger Geld als Männer. Auch in Deutschland ist das noch so. Das Bild ist modern, aber es gibt Probleme.

Mansha: Haben kulturelle Regeln Einfluss auf dein Leben – auf Familie, Arbeit, Freiheit?

Marta Maria: In Deutschland muss sich eine Frau gegenüber der Familie oft erklären. Man ist nie ganz frei. Aber man braucht Freiheit, damit man tun kann, was man will. In Deutschland wird es oft nicht als gut betrachtet, wenn eine Frau lange allein lebt.

Mansha: Was denkst du, wie at der Feminismus das Leben in Deutschland verändert?

Marta Maria: Feminismus heißt: Ich bin eine Frau, und das ist wichtig. Es gibt zwei Seiten – wie bei einer Münze. Manchmal sagt der Feminismus: Frauen sind besser als Männer. Das ist nicht gut. Viele Frauen kleiden sich wie Männer, stehen stark da. Das ist okay. Aber sie wissen nicht, wie man als Frau stark ist. Wir

Über mich

Ich bin eine 19-jährige Frau. Ich lerne die deutsche Sprache und interessiere mich dafür, wie die Kultur das Leben von Frauen beeinflusst.

brauchen Gleichgewicht!

Mansha: Was ist der Unterschied zwischen indischen und deutschen Männern in Beziehungen?

Marta Maria: Indische Männer sind sehr beschützend. Übermäßig beschützend. Sie schreiben den ganzen Tag: „Wo bist du? Wann kommst du nach Hause?“ Das ist Kontrolle. Man kann um Hilfe bitten, wenn man sie braucht – aber nicht ständig. In Deutschland ist es anders. Du führst dein Leben. Wenn du Hilfe brauchst, schreib einfach. Deutsche Männer sind tolerant und lieben ihre Freiheit.

Stimme aus Indien: Soni Chopra

Mansha: Wie sehen Sie die Rolle der Frauen in der indischen Gesellschaft heute im Vergleich zu früheren Generationen?

Soni Chopra: Früher wussten Frauen nicht, wie stark sie sind, denn Männer haben sie immer als schwach angesehen. Auch heute noch bezeichnen viele Männer die Frauen immer noch als „अबला“ („Abala“ = schwach / hilflos). Warum? Die indische Königin Jahnsi ki Rani war eine berühmte Freiheitskämpferin, die 1857 mutig gegen die britische Kolonialherrschaft kämpfte und als Symbol für Widerstand und Frauenpower in Indien gilt. Warum spricht man nicht über Frauen wie sie, sondern nur über Frauen, die alles für die Familie geben?

Mansha: Welche Erwartungen hat Ihre Familie oder Gemeinschaft an Sie als Frau – in Bezug auf Beruf, Ehe und Kinder?

Soni Chopra: Meine Familie möchte, dass ich wachse. Sie wollen nicht, dass ich immer nur für die Familie da bin. Sie möchten, dass ich stark bin und meinen eigenen Weg gehe.

Mansha: Was bedeutet Feminismus für Sie in Indien? Fühlen Sie sich als Feministin?

Soni Chopra: Feminismus ist nicht nur ein Platz im Bus. Es bedeutet, frei zu sein – aber auch Verantwortung zu haben. Egal ob Mann oder Frau – die Arbeit muss gemacht werden. Wichtig ist, dass ein Mensch glücklich ist. Es ist kein richtiger Feminismus,

wenn Frauen in Männerberufe gehen müssen – nur für Gleichheit.

Mansha: Wie wichtig ist Religion oder Spiritualität in Ihrem Leben als Frau?

Soni Chopra: Manchmal ist Religion wichtig, aber nicht immer. Frauen sind in der Öffentlichkeit nicht ganz frei. Frauen sollten nicht mit Göttinnen verglichen werden. Frauen brauchen nur Respekt. Jeder Mensch – in Indien, Deutschland oder woanders – verdient Respekt.

Durch Marta und Soni sehen wir: Freiheit ist in jedem Land anders. Aber egal wo, alle Frauen wollen Gleichberechtigung, Balance und Respekt.

EINSAM IN DIESER WELT : WARUM MAN SICH EINSAM FÜHLT, OBWOHL MAN VERBUNDEN IST

von Bharti Mangla

Obwohl man mit anderen Menschen verbunden ist, kann man sich einsam fühlen: ein Paradox unserer Zeit. Dieser Artikel beleuchtet, wie die sozialen Medien emotionale Verbindungen stören und der Psyche schaden, und was man tun kann, um dies zu verhindern.

In der heutigen Zeit sind wir über soziale Netzwerke mit anderen Menschen verbunden. Doch trotz dieser ständigen Erreichbarkeit fühlen sich viele Menschen einsam. Warum ist das so? Einsamkeit ist kein neues Phänomen. Doch durch die Digitalisierung hat sich die Art verändert, wie wir mit anderen kommunizieren. Wir schicken Emojis statt Emotionen; wir schreiben Nachrichten, statt Gespräche zu führen. Die Tiefe der Kommunikation geht oft verloren.

Die deutsche Soziologin Prof. Dr. Jutta Allmendinger sagte in einem Interview mit der ZEIT: „Einsamkeit ist heute ein wachsendes gesellschaftliches Problem – auch, weil digitale Kontakte echte Begegnungen oft ersetzen.“ (Quelle: Die ZEIT, 2022)

Vor allem junge Menschen sind betroffen: Studien zeigen, dass Jugendliche und junge Erwachsene, obwohl sie viele Follower oder Freunde in den sozialen Medien haben, oft ein Gefühl der Leere verspüren. Der Vergleich mit dem scheinbar perfekten Leben anderer auf Instagram oder TikTok verstärkt das Gefühl, nicht dazuzugehören.

Auch der Psychologe Manfred Spitzer warnt vor den Folgen digitaler Kommunikation. In seinem Buch „Einsamkeit - die unerkannte Krankheit“ beschreibt er, wie Einsamkeit die psychische und körperliche Gesundheit negativ beeinflussen kann. „Soziale Netzwerke sind kein Ersatz für echte soziale Beziehungen. Der Mensch braucht direkte und persönliche Nähe.“

Über mich

meine Deutschkenntnisse liegen momentan auf dem Sprachniveau B2. Ich lerne Deutsch, weil ich die deutsche Sprache unterrichten möchte. Fun Fact: Ich bin eine introvertierte Person und wenn ich nicht spreche oder schreibe, werden Sie mich wahrscheinlich auf einem Basketballplatz finden.

Ein weiteres Problem ist, dass man online oft nur das zeigt, was schön ist. Probleme, Sorgen oder echte Gefühle bleiben verborgen. Dadurch entsteht der Eindruck, dass alle anderen glücklicher und erfolgreicher sind, was das eigene Einsamkeitsgefühl verstärkt.

Dennoch kann die digitale Welt auch helfen. Videotelefonie, Online-Communities und Chats können Brücken schlagen - vor allem, wenn man weit entfernt lebt oder sich nicht gut fortbewegen kann. Entscheidend ist, wie man die digitalen Möglichkeiten nutzt.

Was kann man gegen digitale Einsamkeit tun?

- Echte Gespräche: Persönliche Treffen sind wichtig
- Soziale Medien sollte man so nutzen, dass sie nicht nur zum Schreiben, sondern auch zu einer ehrlichen Kommunikation beitragen.
- Sich mit Hilfe von Büchern oder Videos besser informieren. Meine Empfehlungen: „Zehn Gründe, warum du deinen Social Media Account sofort löschen musst“ von Jaron Lanier und „TED TALK-Connected, but alone?“ von Sherry Turkle.

Wir leben in einer Welt voller digitaler Verbindungen, aber echte Nähe entsteht nicht durch Likes oder Emojis. Der Mensch braucht mehr als nur WLAN; er braucht Wärme, Aufmerksamkeit und echte Kommunikation.

ARBEIT UND GESUNDHEIT: 5 EINFACHE WEGE FÜR MEHR WOHLBEFINDEN IM JOB

von Kanishk Sood

Wie lange sitzen Sie jeden Tag bei der Arbeit? Oder bewegen Sie sich viel bei der Arbeit? Wussten Sie, dass Menschen in Deutschland und Indien im Durchschnitt etwa 40 Stunden pro Woche arbeiten? Das sind über 2.000 Stunden im Jahr! Ganz schön viel, oder?

Doch wie oft denken wir dabei an unsere Gesundheit? Wahrscheinlich gar nicht, weil wir in einer schnelllebigen und modernen Gesellschaft leben. Kaum haben die Menschen heutzutage Zeit, auf sich selbst und ihre Gesundheit zu achten. Kein Wunder, denn unser Alltag ist schnell getaktet und stressig. Dabei gilt: Nur wer gesund ist, fühlt sich wohl, arbeitet konzentrierter und hat mehr Freude am Leben. Hier fünf einfache Tipps, wie Sie auch mit einem vollen Outlook-Kalender im Arbeitsalltag gesund bleiben können:

Bewegungspausen während des Dauersitzens: „Der 2-Minuten-Reset“
Wer viel sitzt, klagt häufig über Rücken- und Augenschmerzen oder fühlt sich verspannt. Das kennen wir alle. Doch keine Sorge: Es muss nicht gleich ein Workout sein. Schon kleine Pausen wirken oft Wunder.

Stehen Sie alle 60 bis 90 Minuten kurz auf. Strecken Sie sich, gehen Sie ein paar Schritte oder machen Sie leichte Übungen wie Dehnen oder Kniebeugen. Schon zwei Minuten können sehr hilfreich sein. Wir können auch in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang machen. Zehn Minuten frische Luft tun Körper und Geist gut.

Hydration ist der Schlüssel: Ihr Wasserglas als Energiequelle
Viele Menschen trinken zu wenig Wasser. Wir merken es oft gar nicht, aber Müdigkeit oder Kopfschmerzen kommen oft durch Flüssigkeitsmangel. Stellen Sie sich am besten eine große Wasserflasche auf den Schreibtisch. Nutzen Sie Ihre „Stanley Cups“ oder andere „fancy“ Wasserflaschen. So denken Sie öfter daran, zu trinken. Zwei Liter pro Tag sind ein guter Richtwert - bei Wärme oder viel Bewegung darf es auch mehr sein. Vermeiden Sie süße Getränke. Besser sind Wasser, ungesüßter Tee oder Wasser mit

Zitrone. Man kann auch Chiasamen ins Wasser mischen, weil sie zur Gesundheit und Gewichtskontrolle beitragen. So schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe!

Digital Detox - echte Pausen machen
Durchschnittlich schauen wir über 80-mal am Tag auf unser Smartphone. In der heutigen Arbeitswelt sind wir ständig online, entweder am Computer oder am Handy. Das kann auf Dauer sehr stressig sein, deshalb sollten wir in den Pausen auch mal etwas anderes machen. Legen Sie das Handy zur Seite, schließen Sie die Augen für einen Moment und atmen Sie bewusst tief ein und aus. Schon ein paar Minuten ohne Bildschirm helfen dabei, den Kopf frei zu bekommen.

Gesunde Snacks - klug naschen
Wenn der kleine Hunger kommt, greifen viele zu Schokolade oder Chips. Das geht zwar schnell, aber es sind keine guten Energiequellen. Bereiten Sie gesunde Snacks vor: Nüsse, frisches Obst, Gemüsesticks oder ein kleiner Joghurt sind ideal. Sie geben Energie und sind gut für Körper und Konzentration.

Grenzen setzen - Nein sagen lernen
Ein großer Stressfaktor heutzutage ist oft das Gefühl, immer verfügbar sein zu müssen. Doch niemand kann alles gleichzeitig schaffen, deshalb sollten wir auch mal „Nein“ sagen, wenn wir schon genug zu tun haben. Es hilft auch, nach Feierabend bewusst abzuschalten. Das schützt unsere mentale Gesundheit und hilft, Burnout zu vermeiden, was heutzutage sehr verbreitet ist.

Viele denken, ein gesundes Arbeitsleben erfordert viel Zeit und Aufwand. Doch oft sind es die kleinen Dinge, die einen großen Unterschied machen, wenn sie richtig umgesetzt werden. Wer die genannten Tipps nach und nach in den Alltag integriert, wird schnell merken: Es ist einfacher, als man denkt, und dennoch wirkungsvoll. Wenn wir heute anfangen, wird unser Körper uns das sicherlich in Zukunft danken.

WAS WIR ESSEN, WIRKT IM KOPF

von Ankita Tayal

Im Gegensatz zu früher diskutieren wir heute ganz offen Methoden, die unser psychisches Wohlbefinden verbessern. Dazu gehören Bewegung, erholsame Treffen mit Freunden, Zeit mit der Familie, Urlaub, Reisen und so weiter. Aber was wir vernachlässigen, ist unsere Ernährung. Dabei spielt sie doch eine entscheidende Rolle bei der Verbesserung unserer geistigen Gesundheit. Laut wissenschaftlichen Untersuchungen ist unser Darm mit unserem Gehirn verbunden. Daraus ergibt sich, dass unsere Ernährung einen großen Einfluss auf unsere geistige Gesundheit hat.

Viele Forscher beschäftigen sich mit diesem Thema und behaupten, dass eine gesunde Darmflora die Stressresistenz erhöhen kann. Was wir essen, hat einen bedeutenden Effekt auf unser seelisches Wohlbefinden, auf unsere Stimmung, Konzentration und emotionale Stabilität. Dazu trägt eine ausgewogene Ernährung bei. Ein solches Essverhalten umfasst frisches Obst, Gemüse und gesunde Fette. Es gibt bestimmte Nährstoffe, die zu einer vollwertigen Ernährung beitragen. Diese sind: Omega-3-Fettsäuren (z.B. in Fischen, insbesondere Lachs, in Nüssen und Samen), B-Vitamine, insbesondere B6 und B12 (z.B. in Kartoffeln, Hähnchen, Bananen), und Tryptophan aus proteinreichen Lebensmitteln, wie Nüsse, Eier und Hülsenfrüchten.

Alle diese Nährstoffe helfen nicht nur dabei, unsere Glückshormon-Werte - wie Serotonin und Dopamin - zu erhöhen, sondern fördern auch eine effizientere Kommunikation zwischen den Nervenzellen. Am wichtigsten ist es, sich so ausgewogen zu ernähren, dass man auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten kann. Es scheint einfach, aber eine gesunde Ernährung zu verfolgen, bereitet oft Schwierigkeiten.

Über mich

Ich habe Mikrobiologie studiert und möchte weiter in Deutschland studieren. Ich interessiere mich für Kunst, Filme und lese gerne.

Natürlich stellt sich die Frage, welches Essen man vermeiden sollte? Wer alleine wohnt und einen stressigen Alltag hat, achtet oft nicht auf die richtige Ernährung. Im Laufe der Zeit hat sich unser Essverhalten stark verändert. Unser Tagesablauf ist hektischer geworden. Deshalb greifen wir oft zu verpacktem Essen. Dieses enthält oft Zucker und gesättigte Fettsäuren, die unsere Stresshormone, etwa Cortisol, anregen. Heutzutage ist Fast Food weit verbreitet. Dafür gibt es viele Gründe. Ein wichtiger Grund dafür ist die Verfügbarkeit dieses Essens. Außerdem ist Fast Food meist lecker und auch preiswert. Anstatt selbstgekochtes Essen zu verzehren, verköstigen wir uns oft draußen. Zusätzlich ist unser Koffeinkonsum häufig übermäßig. Aus einer ungesunden Ernährung mit viel Fast Food und zuckerhaltigen Produkten folgen Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme und auch psychische Erkrankungen wie Depressionen und Ängste.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das seelische Wohlbefinden und das Essverhalten eng miteinander verknüpft sind. Man sollte gesunde Nahrung zudem mit regelmäßiger Bewegung und Stressbewältigungstechniken wie Yoga kombinieren.



KOCHEN ODER KLICKEN

von Anshika Gupta

Wenn man sein Handy überprüft, ploppen zahlreiche Benachrichtigungen auf – und ein Großteil davon stammt von verschiedenen Food-Apps. Tatsächlich lässt sich beobachten, dass heutzutage fast jeder mindestens eine Essens-App auf seinem Smartphone hat.

In der schnellen Welt heute sind viele Menschen daran gewöhnt, alles mit einem Klick am Handy zu bekommen. Essen online zu bestellen ist deshalb ein Trend. Ob Feier oder Feiertag – viele bestellen lieber, als selbst zu kochen. Es ist nicht nur einfach, sondern es gibt auch viele Sonderangebote. Diese vermitteln den Menschen, dass sie Geld sparen – wobei das nicht immer stimmt. In Indien gab es in letzter Zeit mehrere Fälle, bei denen sich herausgestellt hat, dass online bestelltes Essen unhygienisch war und vereinzelt sogar zum Tode geführt hat. Seitdem sind viele Menschen etwas vorsichtiger beim Bestellen von Essen.

Aber wie ist es, wenn man selbst kocht – kauft man die Lebensmittel dafür im Laden oder online?

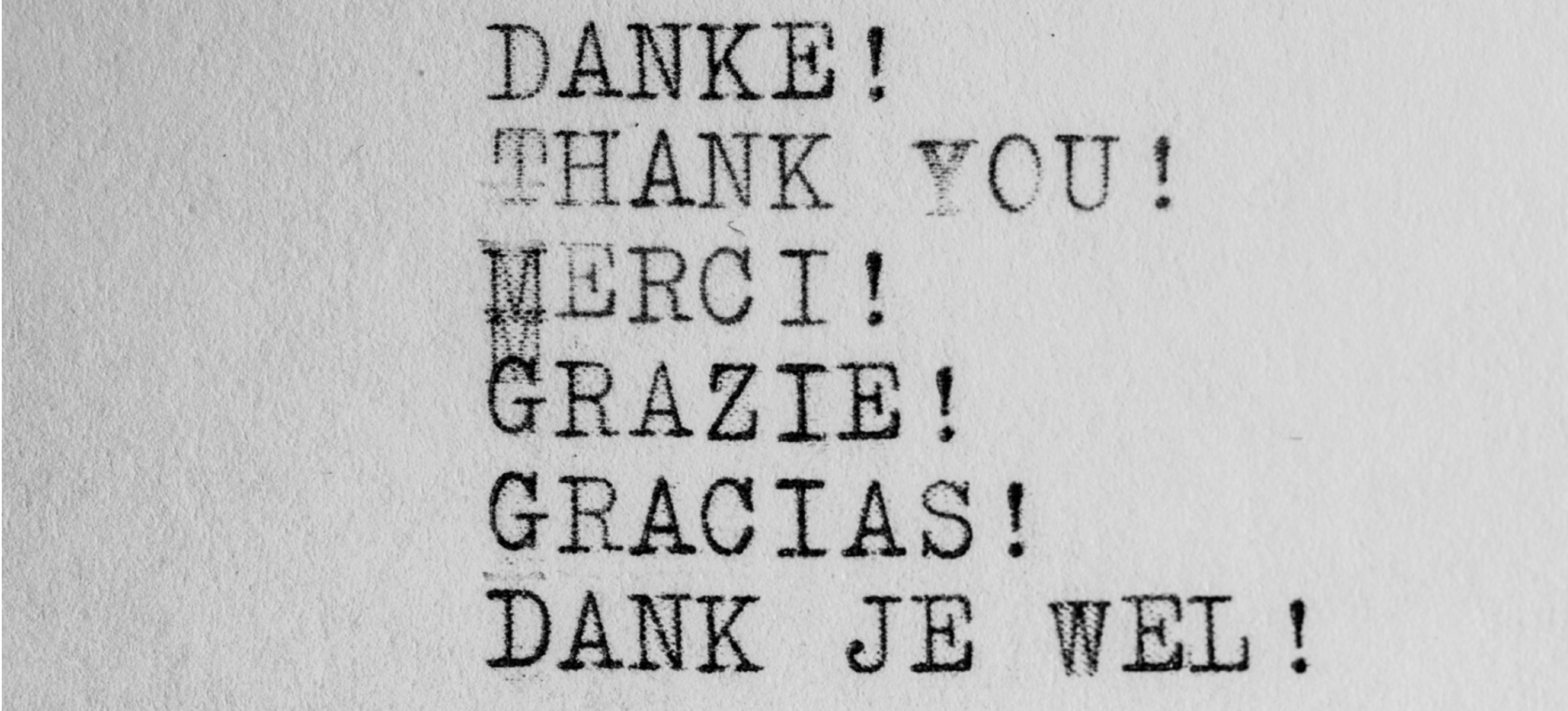
Über mich

Ich bin Studentin an der Hansraj University. Ich lerne Deutsch, weil ich Sprachen interessant finde und Neues entdecken möchte.

Viele Menschen werden zunehmend gesundheitsbewusster und kochen selbst. Doch der Einkauf auf dem Markt ist oft anstrengend und zeitaufwendig. In Indien achten die Leute zudem auf gute Qualität zu einem günstigen Preis – und genau das wissen die Anbieter von Online-Lebensmitteln und nutzen es gezielt aus. Apps wie Zepto geben den Kunden Gratis-Guthaben, um sie zum Kauf von Lebensmitteln über die App zu verleiten. Außerdem ist der Service sehr schnell – oft bekommt man die Einkäufe in weniger als 30 Minuten direkt nach Hause geliefert.

Für Menschen, die allein leben und Vollzeit arbeiten, hat das Online-Bestellen von Lebensmitteln große Vorteile. Außerdem sind die Rabatte auf diesen Apps manchmal wirklich beträchtlich, sodass man Geld sparen kann. Aber es lohnt sich nur, wenn man viele Lebensmittel kauft, sonst ist es oft sehr teuer.

Die Welt verändert sich schnell, und damit auch die Trends, bei denen viele Menschen unreflektiert



DIE KRAFT DER DANKBARKEIT

von Anshika Gupta

Beim Streben nach den großen Momenten vergessen wir oft die Kleinen. Das Leben besteht nicht darin, von einem großen Moment zum nächsten zu springen, sondern darin, die kleinen alltäglichen Erfolge wertzuschätzen. Und was dabei hilft, ist Dankbarkeit.

Es gibt viele Dinge, für die wir in unserem Alltag dankbar sein können:

Einen neuen Tag erleben zu dürfen

Das Wichtigste ist es, dass wir jeden Tag die Chance bekommen, zu leben und zu atmen. Wir dürfen die Frische erleben, die jeder Tag mit sich bringt. Das sollten wir uns jeden Morgen bewusst machen; es wird uns dabei helfen, den Tag positiv zu beginnen. Die Natur erleben zu können

Wir sollten dankbar dafür sein, dass wir den Sonnenaufgang und den Sonnenuntergang erleben dürfen, das Rauschen der Wellen hören, den Duft der Blumen riechen, die sich verändernden Farben des Himmels sehen und den Gesang der Vögel hören können. Die Natur ist das, was dem Himmel am nächsten kommt – und auch uns selbst.

Einen gesunden Körper zu haben

Die meisten von uns können ihre Gliedmaßen bewegen und zur Arbeit gehen. Wir können unsere Hände benutzen, um alltägliche Aktivitäten wie Zähneputzen, Waschen oder Schreiben auszuführen. Wir können unsere Beine bewegen, um zu springen, zu laufen oder zu hüpfen. All diese Dinge mögen selbstverständlich erscheinen, aber nicht jeder ist damit gesegnet.

Zugang zu guter Bildung zu haben

Bildung spielt eine wichtige Rolle im Leben aller Menschen. Wenn wir die Möglichkeit haben, an einer guten Schule zu lernen und gute Lehrer zu haben, sollten wir uns glücklich schätzen. Umgeben zu sein von guten Menschen

Gute Freunde und wertvolle Menschen im Leben zu haben, ist etwas Seltenes. Sie heilen etwas in uns, von dem wir oft gar nicht wussten, dass es verletzt war. Für sie dankbar zu sein, ist deshalb eine Form, ihnen unsere Liebe und Wertschätzung zu zeigen.

In der Lage zu sein, Geld zu verdienen

Zuletzt, aber nicht weniger wichtig: Die Möglichkeit zu haben, Geld zu verdienen, ist eine der höchsten Formen der Selbstachtung. Alles, was zum Respekt gegenüber uns selbst beiträgt, sollte Grund zur Dankbarkeit sein. Unser eigenes Geld ermöglicht es uns, unsere grundlegenden Bedürfnisse zu stillen und den Lebensstil zu führen, den wir möchten.

Viele Menschen denken, dass Dankbarkeit etwas Großes braucht. Doch wir sollten Dankbarkeit für die vielen Dinge ausdrücken, die wir bereits haben. Im Alltag vergessen wir oft das erfüllte Leben, das wir schon führen. Sich dies häufiger bewusst zu machen, zu bekräftigen und damit Dankbarkeit zu praktizieren, kann dein Leben positiv verändern. Menschen, die ihr Leben lieben, werden von vielen geliebt.



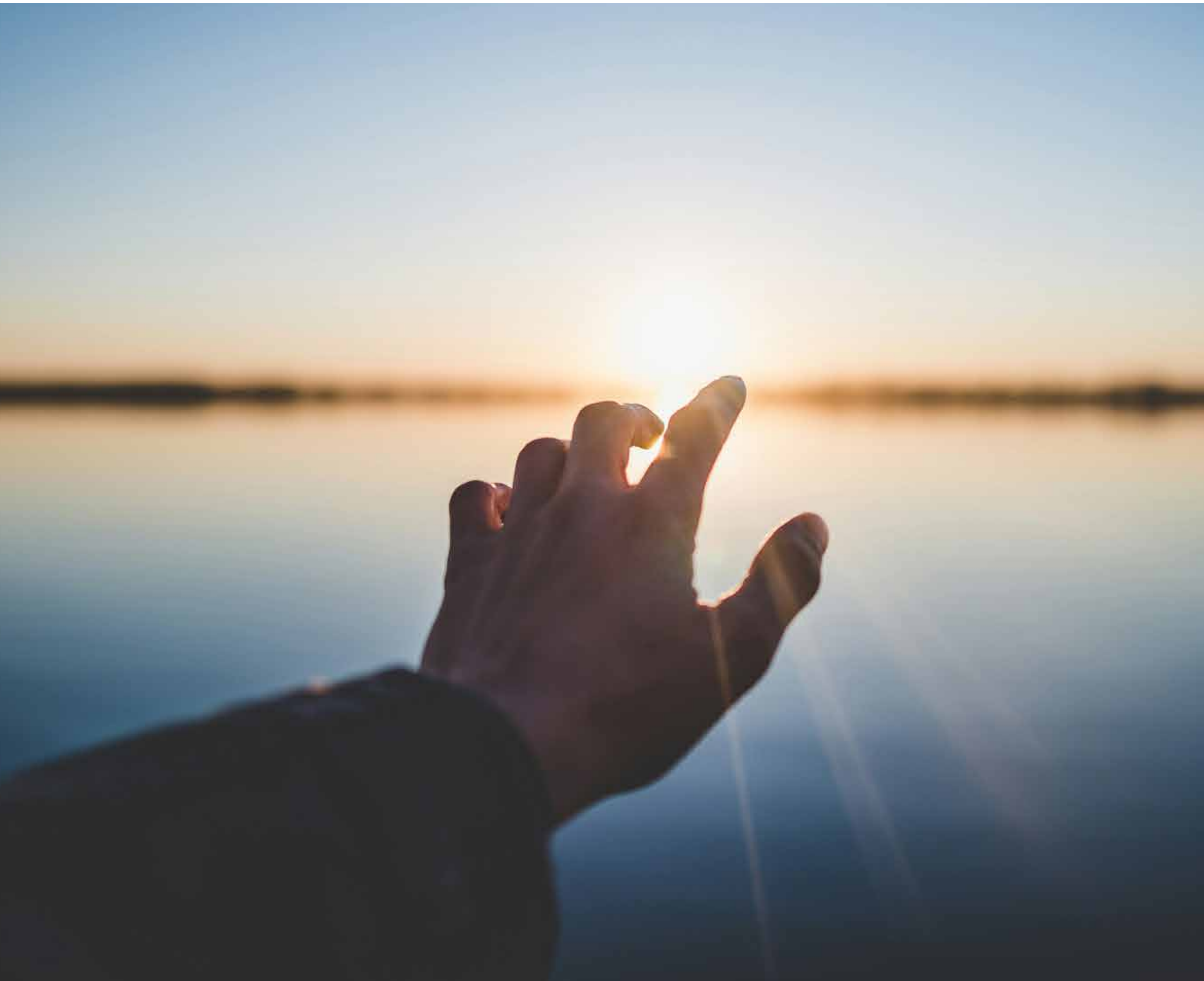
MEIN TRAUMLEBEN: DIE HOFFNUNG EINES KINDES IM KRIEG

von Abuzar

Ich bin ein kleines Kind und lebe in einem Kriegsgebiet. Ich habe meine Eltern und meine ganze Familie im Krieg verloren. Jetzt hat niemand mehr Zeit, sich um mich zu kümmern. Das Leben hier ist sehr schwer und traurig. In meiner Traumwelt habe ich meine Eltern und Geschwister bei mir. Ich gehe zur Schule wie andere Kinder, esse mit meiner Familie und wir leben zusammen in unserem Haus. Ich hoffe, niemand muss so etwas erleben. Ich wünsche mir, dass mein Leben wieder so wird, wie es vor dem Krieg war.

Über mich

Ich lerne Deutsch an der Delhi Universität. Das mache ich, weil ich nach Deutschland reisen möchte. Nach meiner Reise will ich in Indien als Lehrer arbeiten oder eine akademische Karriere wählen.



WENN ICH EIN BLATT WÄRE

von Harsh Kanojia

Wenn ich ein Blatt wäre, würde ich im Baum wohnen. Ich wäre grün und weich. Im Sommer tanze ich im Wind. Im Herbst werde ich gelb, rot oder braun. Dann falle ich langsam auf den Boden. Dort ruhe ich auf der Erde. Ich sehe den Himmel und höre die Vögel. Es ist ruhig und schön.



VERSUCHEN SIE, IN EINE SCHUBLADE ZU PASSEN?

von Sakshi Kataria

Ich hab' dieses Zitat gehört und dachte: Wow, das beschreibt mich perfekt: 'Ich selbst zu sein bedeutet, zwischen den Feldern von Sinn und Unsinn zu wandern, während die Welt um dich herum weiter passiert.

Wenn wir versuchen, in eine Schublade zu passen, streben wir nach einem Idealbild, das andere von uns erwarten. Heutzutage ist es besonders schwierig, Menschen zu beeindrucken, deshalb opfern wir oft unsere Authentizität und Individualität. Wir verlieren uns selbst in dem Versuch, anderen zu gefallen. Die Angst vor Ablehnung zwingt uns dazu, etwas zu sein, was wir nicht sind, und uns selbst zu opfern.

Und langsam verlieren wir uns mit der Zeit an Menschen und an eine Gesellschaft, die nie unsere war und die uns nie akzeptieren wird, egal, was wir tun. Deshalb bevorzuge ich es, ich selbst zu sein und niemals jemand zu sein, der ich nicht bin. Wir sollten uns die Menschen und Dinge, mit denen wir uns umgeben, bewusst aussuchen, damit wir keine Kompromisse eingehen müssen.





WER WIR SIND

Autorinnen und Autoren: Abuzar, Alok Upadhyay, Anaja Joshi, Ankita Tayal, Anshika Gupta, Avani Medhekar, Bharti Mangla, Dev Tamrakar, Diksha Sharma, Diksha Vinaik, Eiti Burman, Harsh Kanojia, Jayant Taneja, Kanishk Sood, Kirti Khera, Kushagra Arora, Mahima Tripathi, Mansha Vig, Megha Arora, Mrudula Kaushik, Nandina Killa, Nandini Uniyal, Priyamvad Rai, Priyanka Relhan, Priyatosh Kumar, Rashmi, Rishav Sarkar, Sakshi Kataria, Saurabh Suman, Shashwat Singh, Shubhangi Khanna, Smriti Raj, Uddipan Mondal, Vani Bablani, Yash Kumar Singh.

Redaktion und Schreibworkshop: Antje Stiebitz

Mitwirkung: Bhanuja Arora, Deepali Singh Bajaj, Mrudula Kaushik, Ulla Wester

Projektkoordination: Kirti Khera, Priyam Gupta

Design/Layout: Prayrit Singh

Kontakt zur Redaktion: schuelerzeitung-neudelhi@goethe.de

Hinweis

Die Artikel spiegeln die Meinung der Autor*innen wider und nicht in allen Fällen die Meinung der Redaktion. Dies gilt auch für die Verwendung bzw. Nicht-Verwendung von gender-inklusive Sprache.

ÜBER DAS GOETHE-INSTITUT

Seit über siebenzig Jahren ermöglichen wir den internationalen Kulturaustausch, fördern den Zugang zur deutschen Sprache und unterstützen die freie Entfaltung von Kultur und Wissenschaft.

KONTAKT

Goethe-Institut / Max Mueller Bhavan New Delhi
3, Kasturba Gandhi Marg, 110001 New Delhi, Indien
info-delhi@goethe.de



www.goethe.de/delhi



[@goetheinstitut_newdelhi](https://www.instagram.com/goetheinstitut_newdelhi)



[facebook.com/maxmuellerbhavan.newdelhi](https://www.facebook.com/maxmuellerbhavan.newdelhi)

