

TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

Aufgabe 1

Aussage A

Mężczyzna:

Der Titel meines neuen Buches lautet „Die Angst – dein bester Freund“. Die Angst hat in der breiten Öffentlichkeit ein schlechtes Image. Doch wenn ich beim Bergsteigen bin, hilft mir die Angst manchmal, mein Leben zu erhalten. Sie verhindert vorschnelles und riskantes Handeln. Macht mich die natürliche Angst z. B. nervös, ist das ein Zeichen, dass ich der Situation am Berg nicht gewachsen bin. Meine Emotion ist also das Signal, dass es besser ist, es an einem anderen Tag noch einmal zu versuchen oder mich vorher besser auf den Aufstieg vorzubereiten.

So gesehen ist die Angst am Berg wirklich mein bester Freund. Diesen persönlichen Warner verlieren Menschen, die sich bedenkenlos auf ihr Handy verlassen. Allein das Wissen, jederzeit Hilfe holen zu können, bestärkt die Menschen, bis an ihr Limit zu gehen. Sie sind auf einmal mutig und wagen, dahin zu gehen, wo sie normalerweise aufgeben würden, in der Überzeugung, dass sie im Notfall die Notrufnummer wählen, wenn sie sich selbst nicht weiterhelfen können.

Na podstawie: www.planet-interview.de

Aussage B

Kobieta:

Der Regisseur des TV-Films „Der Feind in meinem Leben“ war jahrelang mein großer Fan. Er hatte alle meine Auftritte als Eiskunstläuferin gesehen und meine Karriere verfolgt. Er wusste alles über mich. Das brachte ihn auf die Idee, einen Film über Eiskunstlauf zu drehen. Ich sollte darin die Hauptrolle spielen. Lange Zeit war ich Meisterin im Eiskunstlauf, aber als Schauspielerin war ich absolute Amateurin.

Doch ich habe mich sehr für das Projekt engagiert – auch emotional – denn wie immer wollte ich alles perfekt machen. Da ich quasi mich selbst spielte, gab es auch eine Szene, die auf dem Eis gedreht wurde. Im Film dauert sie zwar nur eine Minute, doch für mich bedeutete sie mehrere Monate Training. Diese Aufgabe ist dann doch nicht so leicht wie Fahrradfahren, draufsteigen und losradeln. Ich habe mühevoll geübt, denn obwohl es mein Beruf gewesen war, hatte ich bereits mehrere Jahre Pause hinter mir.

Na podstawie: www.planet-interview.de

Aussage C

Mężczyzna:

Als Sportkommentator arbeite ich schon lange. Es macht natürlich viel Spaß, die Arbeit mit dem Hobby zu verbinden. Ich bin nämlich ein riesiger Fußballfan. Doch ich darf bei der Arbeit nicht unprofessionell sein. Auch wenn ich Spiele der deutschen Mannschaft kommentiere, muss ich neutral bleiben und emotionale Kommentare aus Sicht eines Fans meiden. Deswegen notiere ich mir vor dem Spiel zu jedem Spieler in meinem Handy alle wichtigen Informationen über seine Person und seine Karriere, so kann ich den Fans im Verlauf des Spiels viele interessante Fakten nennen und meine Emotionen im Zaum halten, auch wenn das keine leichte Aufgabe ist.

Na podstawie: www.planet-interview.de

Aussage D

Kobieta:

Meine Selbstständigkeit verdanke ich meiner Familie. Meine Eltern haben mir und meinem Bruder viel Freiraum gegeben. Sie haben uns manche Aufgaben zugetraut, obwohl wir beide von Geburt an blind waren. Wir haben den Tisch gedeckt, die Spülmaschine ausgeräumt, aber wir durften auch Rad fahren und klettern wie unser sehender Bruder. Wir lernten trotz körperlicher Behinderung selbstständig zu leben. Und wenn etwas schiefging, versuchten wir es noch einmal. Bis wir es schließlich geschafft haben.

Unsere Eltern waren immer für uns da und haben uns Mut gemacht. Ihnen habe ich zu verdanken, dass ich ohne Angst meine Träume erfüllte, dass ich zwölffache Paralympics-Siegerin wurde und den Kilimandscharo bestiegen habe. Das habe ich natürlich auch durch das „Verlassen meiner Komfortzone“ erreicht, was ich nicht ohne Emotionen in meinem Buch „Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser“ beschreibe. Vier Jahre lang war ich als Behindertenbeauftragte der Bundesregierung tätig und kämpfte z. B. für Barrierefreiheit, die Inklusion von behinderten Kindern in Kitas und Schulen, leicht bedienbare Handy-Apps und die ausreichende Finanzierung von Hilfsmitteln.

Na podstawie: www.planet-interview.de

Aufgabe 2

Text 1

Kobieta:

Ich gehöre zu den Leuten, die sich schon als Kind Geschichten ausgedacht haben. Bereits in der zweiten Klasse habe ich meiner Lehrerin ein selbst geschriebenes „Buch“ mit vielen selbstgemalten Bildern geschenkt. Es hieß „Der Indianerjunge Rote Feder“. Die Lehrerin hat mir mein Büchlein am Ende der Schulzeit netterweise zurückgegeben. In dem ersten Buch, das ich viele Jahre später tatsächlich veröffentlichte, ging es ebenfalls um einen Indianerjungen.

Es hieß „Ein Fahrrad für den Sohn des Häuptlings“ und erschien 1995 im Altberliner Verlag. Ich war damals alleinerziehende Mutter, meine Kinder waren noch sehr klein. Sie mussten natürlich jeden Tag früh schlafen gehen, und mir war die Zeit zu schade, um nur herumzusitzen, deshalb schrieb ich. Mein erstes Buch war kein dicker Roman, sondern eine kleine, bunt bebilderte Erstlesegeschichte, die ich in wenigen Wochen geschrieben hatte. Als meine Kinder in die Schule kamen, konnte ich mein Studium zu Ende bringen und entschied mich, eine feste Arbeitsstelle bei einer Zeitschrift anzunehmen. Jetzt brauche ich etwa ein Jahr, um ein Manuskript zu schreiben, da ich in der Redaktion so viel Arbeit habe.

Solange meine Kinder klein waren, widmete ich mich hauptsächlich der Kinderliteratur. Da sie jetzt erwachsen sind, wende ich mich heute eher einem erwachsenen Leser zu. Meine Fantasie hilft mir, alltägliche Situationen, die ich um mich herum beobachte, in einer neuen Wirklichkeit zu zeigen. Die meisten meiner Bücher zeigen eine Welt voller Liebe, Optimismus und guter Lösungen für die Probleme des Alltags. Das Schreiben macht mir selber noch mehr Spaß als vorher. Und die Themen, mit denen ich mich jetzt in meinen Romanen beschäftige, finden mehr Leser interessant.

Die Welt, die ich erschaffe, unterscheidet sich von derjenigen, die ich als Journalistin auf meinen Rechercheisen sehe und beschreibe. In ihr geht es eher z. B. um Katastrophen, Polizeieinsätze und wirtschaftliche Krisen. Ich finde es faszinierend, dass meine Liebeskomödien und andere Geschichten in die Köpfe der Leser gelangen und sie für ein paar Stunden oder Tage begleiten. Vielleicht amüsieren sie sich über meine Geschichten, denken lange über mein Buch nach, reden vielleicht mit jemandem darüber. Es ist ein

wunderschönes Gefühl, zu wissen, dass meine eigenen Gedanken auf diese Weise auf Reisen gehen.

Na podstawie: www.theresiagraw.de

Text 2

Kobieta: In der heutigen Folge meines Podcasts spreche ich mit dem Journalisten Till Raether. Herr Raether, was halten Sie von dem Spruch: „Man ist so jung, wie man sich fühlt“?

Mężczyzna: Um ehrlich zu sein, hat er mich nie überzeugt. Meinem Gefühl nach bin ich ewig Mitte 30, aber ich muss beim Tippen nur auf meine Hände schauen, damit sich die Illusion in Luft auflöst. Erst in diesem Winter habe ich gelernt, dass man das Gefühl, jung zu sein, tatsächlich herstellen und festhalten kann. Aber als ich voriges Jahr mit einem Sprachkurs an der Volkshochschule anfang, dachte ich überhaupt nicht daran. Eigentlich brauchte ich zu dem Zeitpunkt keine neue Sprache zu lernen, weder privat noch beruflich. Ich wollte nur auf andere Gedanken kommen, und mich mit etwas beschäftigen, was mir wenig vertraut war. Am wenigsten vertraut schien mir die japanische Sprache.

Kobieta: Hatten Sie dann auch Spaß an dem Kurs selbst?

Mężczyzna: Anfangs war es nicht so einfach. Ich fühlte mich im Kurs eher alt, weil alle anderen jünger waren als ich. Aber kaum begann der Unterricht, fiel ich in einen Zeittunnel und kam irgendwo in der sechsten, siebten Klasse wieder raus. Die Lehrerin erschien am Bildschirm und zeigte uns zwei Bücher in die Kamera, die wir dabei haben sollten. Leider waren sie mir völlig neu, denn ich hatte wohl als Einziger die Kursankündigung nicht gründlich gelesen und kam unvorbereitet. Wie peinlich! Genau wie früher in der Schule. Was bei mir noch weitere Emotionen hervorrief, war die Anweisung, eine Dialogübung zu zweit zu machen. Um das zu tun, schaltete die Lehrerin immer zwei von uns für fünf Minuten zusammen, sodass man allein mit einer anderen Person in der Zoom-Welt war. Ich muss zugeben, als es soweit war, überlegte ich für einen Moment, meinen Laptop einfach zuzuklappen. Meine kindliche Schüchternheit, mit jemandem etwas zu üben, war körperlich spürbar. Letztendlich bin ich drangeblieben und habe mit Lena, einer anderen Kursteilnehmerin, die Begrüßungsformen geübt. Es gefiel mir aber sehr, dass der Kurs per Zoom stattfand, also zu Hause am eigenen Bildschirm, was ich sehr praktisch fand, denn in meinem Alter gehe ich abends nicht mehr so gern raus, sitze aber gern mit einem Glas Wein am Tisch.

Kobieta: Noch eine letzte Frage: Lernten Sie dank dem Kurs mehr als nur die Sprache?

Mężczyzna: Ich lernte, wie sich verschiedene Schulsituationen unabhängig vom Alter anfühlen. Zum Beispiel, wenn man sich meldet, aber nicht drangenommen wird – das ist seltsam schmerzhaft. Ich merkte, dass sich auch in anderen Situationen die Reaktionen mit den Jahren gar nicht geändert haben. Mir fällt es immer noch schwer, unbeteiligt zu gucken, damit die Lehrerin mich nicht drannimmt, wenn ich die Frage, die sie gestellt hat, nicht beantworten kann. Ich merkte auch, wie engagiert ich die Sache angehe, wenn ich meine Freizeit eher den Hausaufgaben widme, statt meiner Familie, und wie sehr ich mich über jedes Lob freue. Zweimal hat mir die Lehrerin einen virtuellen Stempel auf meine Hausaufgaben gesetzt: „Good job!“, und ich habe mich, einen fast

57 Jahre alten Mann, mit einem breiten kindlichen Grinsen erappt. Voller Stolz habe ich den Stempel überall rumgezeigt.

Na podstawie: Brigitte WOMAN 03/2021

Aufgabe 3

Kobieta: Heute ist Johann Lafer bei uns im Studio zu Gast. Herzlich willkommen, Herr Lafer.

Mężczyzna: Schönen guten Tag und vielen Dank für die Einladung.

Kobieta: Sie haben zusammen mit dem Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht und der Ernährungsmedizinerin Dr. Petra Bracht das Buch „Essen gegen Arthrose“ geschrieben. Sie sind ja kein Arzt. Wie kam es zu der Zusammenarbeit an dem Buch?

Mężczyzna: Also, da müsste ich zuerst erzählen, wie sehr ich unter Schmerzen gelitten habe und wie mir meine Ernährungsumstellung geholfen hat. Ich habe etwa 40 Jahre als Hochleistungskoch gearbeitet. Es waren manchmal 14 bis 16 Stunden am Tag, die ich im Stehen verbrachte, oft sogar sieben Tage die Woche.

Kobieta: Gab es irgendwelche Warnsignale für die Arthrose?

Mężczyzna: Ja schon, aber ich habe sie lange ignoriert. Bis zu dem Tag, an dem ich meine Tochter im Ausland besuchen wollte und nicht aus dem Flugzeug aussteigen konnte. Ich war damals Mitte 50.

Kobieta: Wie haben Sie auf dieses Warnsignal reagiert?

Mężczyzna: Vorsichtshalber habe ich einiges in meinem Privatleben geändert. Ich bin nicht mehr aufs Rad gestiegen, nicht mehr Ski gefahren, nicht einmal mehr mit unserer Labradorhündin spazieren gegangen. Trotzdem ließ der Schmerz nicht nach. Ich habe dann mehrere Ärzte konsultiert und die Diagnose war eindeutig: Arthrose im linken Knie. Ja, ich habe mich dann in der Klinik einer Knie-OP unterzogen und bekam ein neues Kniegelenk. Das bedeutete, dass ich für längere Zeit krankgeschrieben war und wohl zum ersten Mal über Weihnachten, Silvester und Neujahr nicht für meine Gäste da war. Nach der OP folgte eine monatelange ambulante Rehabilitation. Ich musste bei null anfangen. Ich konnte gar nicht laufen. Ich musste erst ganz langsam und qualvoll durch tägliches Training wieder lernen, mein Knie zu bewegen. Während der Rehabilitation habe ich zufällig Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht kennengelernt. Sie haben eine unkonventionelle Heilmethode entwickelt.

Kobieta: Und Sie haben sich entschieden, diese Methode anzuwenden?

Mężczyzna: Na ja, ehrlich gesagt, war ich ziemlich skeptisch, als ich von der Methode hörte. Wie sollten mir ein Schmerzspezialist, der noch nicht einmal Arzt ist, und eine Ernährungsmedizinerin helfen können, wo ich doch bereits so viele Ärzte konsultiert hatte, die übereinstimmend behaupteten: Arthrose sei nicht heilbar und um eine weitere Operation käme ich nicht herum. Und nun behaupteten Liebscher und Bracht genau das Gegenteil. Aber egal, ich fuhr zu ihnen in die Praxis, ich hatte ja nichts zu verlieren. Sie wollten von mir nur die Zustimmung, dass sie meinen Fall Schritt für Schritt beschreiben und die Ergebnisse veröffentlichen dürfen. Was sie dann auch gemacht haben. Roland erklärte mir, dass der Arthrose-Schmerz mit Muskelspannung zu tun habe, und versprach mir, den Schmerz zu lindern. Er drückte an verschiedenen Punkten rund ums Knie. Nach der Osteopressur ließ der Schmerz tatsächlich

nach. Danach konnte ich die Treppe runtergehen, fast ohne Schmerz und ohne zu humpeln. Wobei ich doch die letzten Jahre so oft wie möglich nur noch den Fahrstuhl genommen hatte.

Kobieta: **Wie geht es Ihnen heute?**

Mężczyzna: Ich brauche keine Tabletten mehr, bin absolut schmerzfrei und fühle mich wie neugeboren! Ich habe wieder Spaß an meiner Arbeit und genieße meine wiedergewonnene Bewegungsfreiheit, kann wieder wandern und Rad fahren.

Na podstawie: www.stern.de