

## Hörtexte des Kursbuches

### Kapitel 1: Willkommen, lieber Kulturschock!

**Inter.** Frau Unstet, Sie haben in mehreren Ländern und auch auf verschiedenen Kontinenten gelebt und studiert. Was machen Sie als Erstes, wenn Sie in einem fremden Land angekommen sind?

**Unstet** Erst einmal besuche ich die Uni und spaziere über den Campus und gehe in die Mensa. Das sind Orte, die ich kenne, so habe ich gleich eine gemeinsame Basis mit dem fremden Land. Gleichzeitig entdecke ich die ersten Unterschiede. Ich beobachte. Wie verhalten sich die Dozenten? Wie kleiden sie sich? Wie gehen die Studenten miteinander um? Daran kann ich mich für den Anfang orientieren.

**Inter.** Und außerhalb der Uni, im normalen Leben? Welche Eindrücke sind da am Anfang wichtig?

**Unstet** Der Supermarkt ist ein wichtiger Ort. Wie ist das Angebot? Die Preise? Muss ich auf Lebensmittel aus meinem Heimatland verzichten, die mir sehr wichtig sind? Was kaufen die Menschen? Man erhält erste Eindrücke über Armut und Reichtum. Supermärkte und große Einkaufszentren sind sehr interessante soziale Orte, wo man viel beobachten und erfahren kann.

**Inter.** Haben Sie bei Ihren vielen Aufenthalten im Ausland auch selbst schon einmal einen Kulturschock erlebt?

**Unstet** Ja. Eigentlich fast immer, in unterschiedlicher Intensität. Ich hatte dann immer ein Gefühl der Desorientierung und habe an nichts mehr Freude empfunden. Erschrocken habe ich dann immer bemerkt, dass mich vieles, auch kleine Dinge, stören. Nach außen wirkte ich ganz normal, aber innerlich fühlte ich mich furchtbar leer. Das ist typisch für einen Kulturschock.

**Inter.** Was löst den Kulturschock aus?

**Unstet** Das ist unterschiedlich. In den USA hat mich lange Zeit gestört, dass in den Supermärkten die Preise an den Regalen ganz andere sind als dann an der Kasse. An den Regalen sind die Preise oft ohne Steuern angegeben. An der Kasse wundert man sich dann, wenn man dann statt für 20 für 30 Dollar eingekauft hat. Für eine Studentin, die auf Geld achten muss, ist das schon nervig. In Bogota hat mich die Unpünktlichkeit gestört bei Verabredungen, die Busse, selbst die Vorlesungen an der Uni begannen nicht zu der angekündigten Zeit. Manchmal aber hat ein Kulturschock nicht direkt etwas mit dem Land zu tun, sondern mit den Lebensumständen. Wie ist der Raum, in dem man schläft? Wo kauft man ein? Was isst man? Mache ich Fortschritte mit der Sprache? Manchmal lösen fremde Gerüche einen Kulturschock aus oder das Gedränge auf den Straßen. Das Problem ist, dass viele Menschen nicht zugeben wollen, dass sie sich in einem fremden Land nicht wohlfühlen. Dabei ist ein Kulturschock überhaupt nichts Negatives. Ich finde, der Ausdruck Kulturschock klingt im Deutschen viel zu negativ.

**Inter.** Hat ein Kulturschock denn auch eine gute Seite?

**Unstet** Das Gefühl, fremd zu sein und mit anderen Kulturen konfrontiert zu werden, ist sehr wichtig für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Man lernt

dadurch viel über sich selbst und die eigene Kultur, und durch die kurze Phase der Desorientierung wird man reifer. Wenn man so etwas öfter erlebt, lernt man außerdem, damit umzugehen. Wichtig ist nur, sich Zeit zu lassen.

**Inter.** Sie meinen, nicht gleich aufzugeben und wieder nach Hause zu fahren, wenn man sich im neuen Land nicht sofort wohlfühlt?

**Unstet** Ganz genau. Ein Kulturschock ist nur eine Phase, eine Art Zwischenzustand beim Wechsel zwischen dem eigenen und dem fremden Land. Es gibt immer ein Danach, der Schock geht vorbei.

**Inter.** Wie kann man sich möglichst gut auf einen Auslandsaufenthalt vorbereiten?

**Unstet** Ich empfehle immer, sich vorab schon einmal über das Bildungssystem und die Unis im Gastland zu informieren. Wie läuft der Unterricht ab? Welche Prüfungsleistungen gibt es, und was wird dafür verlangt? Wie spricht man den Professor an? Wie verhält man sich in Seminaren? Hört man nur zu oder nimmt man an Diskussionen teil? Duzt oder siezt man sich? Das hört sich banal an, aber oft sind solche Kleinigkeiten wichtig zu wissen, damit man sich wohlfühlt.

### Angepasst?

**Moni** Ich persönlich definiere Integration eigentlich als etwas Einfügen in etwas, was schon da ist. Zugespielt gesagt, verstehe ich darunter, dass man jemandem erklärt, wie's läuft und von dieser Person erwartet, dass sie sich eben darin einfügt. Ja, man integriert sich, finde ich, indem man sich anpasst. Wir sind so, die anderen so. Es muss aber so sein, wie wir sind. Wo ich mich persönlich aber immer frage: Ja, aber wer sagt, wie wir sind? Wer hat das bestimmt? Und wer bestimmt es eigentlich auch über mich?

**Frank** Also, Integration ist ein Begriff, wo man sich in eine Gesellschaft einfügen soll. Wobei ich den Begriff gar nicht mehr so gut finde. Integration bedeutet ja immer, ja, dass irgendwas vorherrscht, wo man sich vielleicht auch unterordnen muss. Also, ich denke mal, eine ausgesprochene Regel ist, dass man einfach den Menschen respektieren muss. Man müsste dem als Freund entgegenkommen, und dann kann man auch erwarten, dass daraus wirklich was Gutes wächst.

**Azra** Wir hatten das Thema in der Schule und jemand meinte: »Wenn ich in ein anderes Land ziehen würde, da müsste ich mich an alles halten und da würde ich auch meine Religion ändern.« Das sei Integration. Na, danke! Für mich nicht. Also, das würde für mich auf keinen Fall in Frage kommen, dass man sich hier komplett ändert und anders wird. Da würde man ja selbst seine Individualität verlieren! Das ist meine Meinung dazu. Ich muss die Sprache lernen, ich muss mich an Regeln und Gesetze halten, das ist klar, null Problem. Integration muss aber von beiden Seiten

- kommen. Für mich ist Integration, dass verschiedene Menschen, die auch kulturell unterschiedlich sind, dass die gut zusammenleben. Ich finde es nicht gut, dass nur ich die Leute verstehen soll. Ich möchte auch, dass die mich verstehen.
- Helmut Hier guckt jeder hinter den Ausländern her. Wenn die hier ... Wir haben ja nur eine große Kaufhalle hier. Da sieht man, wie die Deutschen [unverständlich] hinter jedem Dunkelhaarigen hergucken, ja. Ja, das ist schon ... Integration ist, wenn sie mit einbezogen werden in alle gesellschaftlichen Aktivitäten hier in Deutschland. Grundvoraussetzung ist natürlich die deutsche Sprache, und dass sie auch die Regeln und die Gesetze des deutschen Systems lernen. Zumindest grob, es ist ja sehr umfangreich. Das wird natürlich ein langer Prozess sein.
- Georg Was ist Integration? Ouh, das ist aber eine ganz schwierige Frage. Ich kann mit diesem Begriff eigentlich gar nichts anfangen. Wir benutzen hier lieber den Begriff Inklusion, weil, ... Inklusion, da geht man vom Individuum aus. Da nehme ich den Menschen, so wie er halt ist. Während Integration ... – ja, da hat man immer so ein Bild im Hinterkopf: Hier die Mehrheitsgesellschaft und da die Minderheit und die muss sich an die Mehrheit anpassen. Das ist so'n hierarchisches Modell. Die da unten, das ist die Minderheit, und die Mehrheit ist da oben - und die Mehrheit hat die Macht und bestimmt.
- Polizist Meine persönliche Meinung kann ich Ihnen in Uniform natürlich schlecht sagen. Wir haben unten noch einen Dolmetscher stehen. Die ist, glaube ich, selbst auch Migrantin, beziehungsweise keine deutsche Staatsangehörige, keine deutsche Staatsangehörige deutschen – Ach ist egal, auf jeden Fall ist sie keine Deutsche.
- Nehir Integration heißt Bildung und sich anpassen können, so gut wie möglich. Eigene Kultur lebt man in den eigenen vier Wänden. Integration ist gescheitert, wenn man sich überhaupt nicht mit den Menschen versteht, in der Umgebung, wenn man sich total fremd fühlt. Integration ist eine Pflicht.

## Kapitel 2: Sechs Tabus

### Text 1

- G Bei uns kann man die manchmal auf dem Markt sehen.  
 H Was??? Schimpansen?  
 G Klar, manche sagen, das wäre 'ne Delikatesse.  
 H Das ist doch ... Ihr seid doch, das ist doch barbarisch!!  
 G Wieso? Ihr esst doch hier auch Schweine, oder Rehe, die kommen auch aus dem Wald. Das ist nicht barbarisch?  
 H Igitt. Guck mal, solche Tiere soll man töten, essen?!?!  
 G Andere Länder, andere Sitten.

### Text 2

- A Herr Dr. Knock, Sie sind Arzt. Dürfen wir Ihnen ein paar Fragen stellen?  
 B Bitte, sehr gern.  
 A Wie viele Patienten haben Sie täglich?  
 B Nun gut, das wechselt ja, das hängt natürlich vom Wochentag ab. Montags haben wir am meisten. Ich würde sagen, also wenn Sie mich nach dem Durchschnitt fragen, durchschnittlich so 40 pro Tag.

- A Haben Sie Sprechstundenhilfen beschäftigt?  
 B Ja, natürlich. Insgesamt 6, und dann haben wir noch ein eigenes Labor.  
 A Darf ich fragen, wie viel Sie netto monatlich verdienen?  
 B Äh, wir haben ja einen sehr großen Aufwand mit den vielen Angestellten und dem eigenen Labor. Die Geräte sind ja sehr teuer ...  
 A Ja, wenn man das alles berücksichtigt. Wie viel Gewinn haben Sie dann am Ende des Monats?  
 B Das lässt sich so pauschal nicht sagen. Das hängt natürlich davon ab, wie ...  
 A Durchschnittlich, Herr Dr. Knock, wir wollen ja nur eine ungefähre Zahl ...  
 B Also, wie gesagt, das ist sehr schwierig, denn sehen Sie, wenn ich zum Beispiel ...

### Text 3

- E Oh, Sie waren in Afghanistan.  
 F Ja, für zwei Jahre war ich in Kundus stationiert. Wir haben dort Brunnen gebohrt, Straßen gebaut, und kurz vor meiner Abreise sogar eine Schule.  
 E Haben Sie auch Menschen getötet?  
 F Wie bitte???  
 E Ich meine, Sie selbst. Ob Sie auch Afghanen getötet haben? Wissen Sie, ich war nie Soldat und ich würde gern wissen, was man da so denkt und fühlt ...  
 F Äh, uns ging es um Demokratie und, äh, Freiheit ...  
 E Ja, sicher, das ist schon klar. Aber Sie selbst, waren Sie mal in einer Situation, wo Sie Menschen, afghanische Männer oder Kinder, Frauen getötet ...  
 F Was soll das? Was wollen Sie eigentlich?  
 E ???

### Text 4

Gewalt in der Familie, das ist leider an der Tagesordnung. Männer schlagen ihre Frauen, Mutter und Väter ihre Kinder. Der TV-Film »Kehrtwende« erzählt so eine Geschichte, und sie spielt nicht in einer bildungsfernen Hartz-4-Familie, sondern in einem aufgeklärten Haushalt. Im Film wie in der Realität spielt sich die Gewalt hinter verschlossenen Türen ab. Sie wird verschwiegen, verdrängt, ja sogar verleugnet. Möglicherweise aus Scham oder aus Angst, oder weil der Partner, der schlägt, auch seine guten Seiten hat und verspricht, dass das nicht wieder vorkommt. Es ist gut, dass das deutsche Fernsehen ein solches Tabuthema anpackt und dazu beiträgt, dass über Gewalt in Familien gesprochen wird. Auch darüber, wo sie anfängt Mit einer Ohrfeige? Mit einer Drohung? Also hinsehen und nicht abwenden, wenn Dietmar Bär wie im Rausch seine Filmfrau schlägt.

### Text 5

Mit seiner kleinen Rente kommt Harald Nowitzki schon lange nicht mehr über die Runden. Deshalb ist er auf der Suche nach Pfandflaschen. Wenn es gut läuft, hat er nach ein paar Stunden drei bis vier Euro zusammen.

»Deswegen geh ich schon spät abends, oder besser gesagt, wenn es dunkel ist, denn man möchte ja auch nicht von jedem erkannt werden. Angenehm ist das bestimmt nicht. Und auch die Mülltonnen, die riechen. Aber was will man machen?«

Der 75-Jährige lebt auf Sparflamme. Abends macht er kein Licht an. Strom ist teuer. Harald Nowitzki war Finanzbeamter, ein sicherer Beruf mit guter Rente. Aber mit 41 Jahren wurde er wegen einer Rückenmarksentzündung zu hundert Prozent

dienstunfähig. Er hat keine Familie, die ihm helfen könnte. Seine kleine Rente besserte er sich immer wieder durch kleine Jobs auf. Den letzten verlor er vor zwei Jahren. »So, so möchte ich nicht enden. Ich möchte wie'n normaler Mensch dann sterben. Oder wie man so sagt, im Sarg liegen. Und nicht nur hier in einer Plastiktüte verbuddelt werden, hier irgendwo. Das habe ich nicht verdient. Aber es ist so.«

### Text 6

Ihm wurde die Kindheit geraubt. Niemand wollte ihm glauben. Willfried Fesselmann gibt der katholischen Kirche die Schuld an seinen Qualen. Als Kind, so sagt er, missbrauchte ihn ein Kaplan, ein Mann, dem er vertraute und der das dann schamlos ausnutzte. »Damals hatte ich damit zu kämpfen, dass mir keiner geglaubt hat. Mit meinen Eltern konnte ich kaum darüber reden. Ich habe natürlich den Kontakt zu meinen Freunden abgebrochen. Man hatte zu dem Kaplan absolutes Vertrauen. Aber nach der Tat war das Vertrauen natürlich sofort weg. Ich hab mich natürlich versteckt, bin kaum mehr rausgegangen, ja, ich habe mich natürlich alleine gelassen gefühlt, weil die Eltern mir nicht geglaubt haben, andere mir nicht geglaubt haben. Ist ja logo, weil es immer hieß: Ja, das ist Kirche, darüber spricht man nicht, darüber darf man nicht sprechen, so was gibt es nicht. Und nur so Sprüche hat man immer eingetrichtert bekommen.«

## Kapitel 2: Nahrungstabus

- Inter. Frau Prof. Gm, Sie sind Anthropologin und forschen über Nahrungstabus. Können Sie sich vorstellen, heute in der Mensa frittierte Ratten statt Wiener Schnitzel zu essen?
- Gm Bäh! Würg! Kotz! Igitt! Nein, oh nein. (Pause) Okay, jetzt mal wissenschaftlich Der Mensch ist ein Allesfresser. Das heißt, er kann prinzipiell alles, Ratten, Schweine, Insekten, Hunde, Schlangen und Gras fressen. Hätten Sie meinen vietnamesischen Kollegen gefragt, hätte der wahrscheinlich nicht so empfindlich reagiert.
- Inter. Und warum haben Sie so empfindlich reagiert?
- Gm Na, weil ich die Vorstellung, Ratten zu essen, ekelhaft finde. Ekel ist nicht angeboren. Ekel wird sozial erworben. Ein Kleinkind bis zum Alter von zwei Jahren steckt alles in den Mund, auch wenn es giftig und eklig ist. Es kennt keinen Ekel, das kommt später. Fragen Sie mal einen Vietnamesen, was der davon hält, dass wir uns Käse, dieses stinkende Zeug, in den Mund stecken. Der findet das auch ekelhaft.
- Inter. Gibt es Tiere, die überall auf der Welt nicht gegessen werden? Ich könnte mir zum Beispiel vorstellen, dass Menschenaffen ein Tabu sind.
- Gm Nein, da liegen Sie falsch. Wir sprechen über Nahrungstabus, und Nahrungstabus gelten nur für einen bestimmten Kulturraum. Menschenaffen sind in einigen Ländern Afrikas durchaus kein Nahrungstabu.
- Inter. Bekannte Nahrungstabus sind Kühe in Indien oder Schweine in islamischen Ländern. Bei uns gehören ja diese Tiere zu den Hauptnahrungsmitteln. Wie kann man das erklären?
- Gm Diese Tiere, Schweine und Kühe, dürfen aus religiösen Gründen nicht verzehrt werden. Für die Hindus sind Kühe heilig, und die Moslems halten das Schwein für unrein.
- Inter. Gibt es Gründe, warum die Religion es den Menschen

verbietet, diese Tiere zu essen?

- Gm Da gibt es verschiedene Theorien. Kühe zum Beispiel werden in Indien in der Landwirtschaft, im Ackerbau gebraucht. Sie liefern Milch und Dünger, der auch zum Heizen gebraucht wird. Es wäre nicht klug, diese Tiere zu essen. Und einige Forscher sagen, dass sei historisch das Motiv für die Heiligen Kühe gewesen, also ökonomische Gründe und keine religiösen Gründe.
- Inter. Und wie erklärt man, dass Schweine im Islam und im Judentum als unrein gelten?
- Gm Auch da gibt es eine Theorie, dass ursprünglich ökonomische Gründe eine Rolle gespielt haben. Schweine müssen mit Getreide und anderen Feldfrüchten gefüttert werden. Und als die Nahrung knapper wurde, wurden Schweine Nahrungskonkurrenten der Menschen. Natürlich, solche Theorien würden Moslems und Hindus nicht akzeptieren.
- Inter. Gibt es noch andere Ursachen für Nahrungstabus?
- Gm Ja. Nehmen wir das Pferd. Pferdefleisch gilt in manchen Ländern als ganz normales Nahrungsmittel, zum Beispiel in Frankreich. Tabu ist es in den USA, in England, Australien, in den islamisch geprägten Ländern und im Judentum. Pferde sind in vielen Ländern keine Nutztiere, sondern Haustiere. Sie stehen den Menschen zu nahe, man hat ein emotionales, ein positiv emotionales Verhältnis zu ihnen, deswegen isst man deren Fleisch nicht.
- Inter. Dazu zählen dann auch Katzen und Hunde?
- Gm Ja, Hundefleisch ist nur in wenigen Ländern Nahrungsmittel, in den meisten absolut tabu. Haustiere wie Hunde oder Katzen gelten als Teil der Familie. In Deutschland gibt es sogar spezielle Kliniken für Hunde. Es wäre hier ein unglaublicher Skandal, wenn jemand Hunde- oder Katzenfleisch essen würde. Außerdem: In Deutschland und Österreich ist es nicht nur ein Tabu, sondern es ist gesetzlich verboten, Hundefleisch anzubieten oder zu essen.
- Inter. Wo werden denn Hunde gegessen?
- Gm Es ist bekannt, dass in mehreren asiatischen Ländern Hundefleisch verzehrt und teilweise auch in Restaurants angeboten wird. Hundefleisch gilt in diesen Ländern als Spezialität und wird zu hohen Preisen verkauft. Zahlreiche Menschen in diesen Ländern lehnen den Verzehr von Hunden jedoch generell ab.
- Inter. Sind das denn dort keine Haustiere?
- Gm Weniger als bei uns. Sie werden eben, wie bei uns Rehe, Schweine, Schafe, als Fleischlieferanten angesehen.
- Inter. Welche Tiere werden außerdem als Nahrung tabuisiert?
- Gm Interessant sind Insekten. Die Mehrheit der Europäer und Nordamerikaner ekelt sich vor Insekten, es reicht ja, wenn sie von ihnen nur berührt werden. Völlig undenkbar ist das Essen von Heuschrecken, Spinnen oder Bienen.
- Inter. Und wo werden Insekten verspeist?
- Gm In ganz Asien hat man damit keine Probleme, auch nicht in Australien oder Mexiko. Warum das so ist, ist weitgehend ungeklärt. Es gibt für Insektentabus keine befriedigende wissenschaftliche Erklärung.
- Inter. Wo gibt es denn die meisten Nahrungstabus?

- Gm In den USA und in Europa.  
 Inter. Und die wenigsten?  
 Gm In asiatischen Ländern.  
 Inter. Interessant. Wie erklären Sie sich das?  
 Gm Vielleicht ist das eine Folge des Wohlstands, dass man in Europa und den USA so viele Nahrungstabus kennt. Wer es sich leisten kann, auf gewisse Nahrungsmittel zu verzichten, tut dies auch. Was nicht mehr gegessen wird, gilt dann mit der Zeit als eklig und wird zum Tabu. Wer es sich nicht leisten kann, isst eben auch Insekten. In der Not frisst der Teufel Fliegen, heißt es ja.  
 Inter. Eine letzte Frage Haben Sie einen Hund?  
 Gm Ja, einen Labrador.  
 Inter. Oh, wie schön! Ich hoffe, der kommt heute Abend nicht in den Kochtopf, wär doch schade ...

### Kapitel 3: Blaue Steaks und rote Gurken

Stellen Sie sich einmal Ihre Lieblingspeise vor. Vielleicht einen Käse-Nacho, eine Ananas, einen Hamburger.

So, und jetzt stellen Sie sich vor, diese Speise wäre blau, blau gefärbt wie der Himmel. – Schmeckt sie noch? Haben Sie noch Appetit darauf?

Wenn Ihnen der Appetit vergangen ist, geht es Ihnen genau so wie den meisten Menschen. Zum Beispiel hat man Testpersonen bei farbigem Licht ein Steak essen lassen. Als man das Licht ausschaltete, sah man, dass das Fleisch blau gefärbt war. Die Folgen waren dramatisch, die meisten hörten sofort auf zu essen, anderen wurde übel, einige übergaben sich, nur ganz wenige aßen ungerührt weiter.

Vor einiger Zeit brachte ein Lebensmittelhersteller ein himmelblaues Ketchup auf den Markt. Er nannte es »Stellar Blue«. Das war keine gute Idee. Die Kunden boykottierten das Ketchup, und bald darauf verschwand es vom Markt.

Blaue Lebensmittel sind also wenig appetitlich. Die Erklärung dafür ist einfach. Blau gefärbte Lebensmittel gibt es fast gar nicht in der Natur. Im Gegenteil: Blau ist bei Pflanzen oft ein Signal für Gift, blau gefärbte Pilze zum Beispiel oder Schimmel, der eine grün-blaue Farbe hat, warnen uns: Finger weg!

Eine völlig andere Wirkung als Blau hat die Farbe Rot. Andere Säugetiere können Rot gar nicht so gut wahrnehmen, aber für den Menschen ist Rot die wichtigste Signalfarbe. Und Rot beeinflusst sehr stark Wahrnehmung und Gefühle, auch bei Lebensmitteln.

Forscher haben herausgefunden, dass eine intensive rote Farbe besonders den Appetit anregt. Aber nicht nur das. Wenn wir ein rotes Lebensmittel sehen, denken wir sofort, dass es einen hohen Energiegehalt und viele Kalorien hat. Auch hier gab es eine Untersuchung. Testpersonen hat man rote und grüne Lebensmittel gezeigt. Fast alle haben den Kaloriengehalt der roten Lebensmittel überschätzt und den der grünen unterschätzt.

Auch hier spielen unsere Erfahrungen, genauer: unsere visuellen Erfahrungen eine Rolle, denn in der Natur sind es meistens die rot gefärbten Lebensmittel, die mehr Kalorien haben, zum Beispiel Erdbeeren oder Fleisch. Grüne Lebensmittel sind hingegen in der Regel nährstoffarm, wie Salate, während Gelb sehr oft automatisch die Erwartung weckt, dass ich gleich etwas Saures essen werde.

Die Beispiele zeigen die große Bedeutung, die visuelles

Wahrnehmen für den Geschmack hat. Es ist ein Irrglaube, dass Geschmack auf der Zunge entsteht. Auf der Zunge nehmen wir nur die Geschmacksrichtung wahr, also bitter, sauer, süß usw. Der Geschmack oder das Geschmackserlebnis entsteht im Gehirn! Ob uns etwas schmeckt und wie es schmeckt, entscheidet sich im Gehirn und nicht auf der Zunge. Und bei dieser Bewertung spielen auch andere Sinnesorgane eine Rolle, vor allem das Sehen und Riechen. Wenn man etwas Süßes oder Saures isst, weiß man noch nicht, was es ist und wie es schmeckt. Erst durch Sehen und Riechen kann die Nahrung eindeutig identifiziert und bewertet werden.

Aus diesem Grund schlagen Ernährungsexperten vor, mit Farben zu experimentieren. Zum Beispiel kalorienarme Lebensmittel rot zu färben. Ihre Hoffnung ist, dass sich Menschen dann gesünder und kalorienärmer ernähren, weil rote Lebensmittel attraktiver sind. Gurken, Bohnen und Erbsen wären dann rot.

Ein anderer Vorschlag lautet: Wer abnehmen will, sollte seine Mahlzeiten bei blauem Licht zu sich nehmen. Eine blaue Tischdecke und blaues Geschirr würden den Effekt verstärken, so hofft man.

Aus dem genau entgegengesetzten Grund sind übrigens die Fleischtheken in Supermärkten rot erleuchtet.

### Kapitel 4: Das Ultimatum-Spiel

- A Sie haben das Ultimatum-Spiel mit echtem Geld mit hunderten von Versuchspersonen gespielt. Wie viel Geld wollten denn die Geldbesitzer so durchschnittlich abgeben?
- B Die meisten Spieler bieten ungefähr die Hälfte an, zwischen 40 und 50 Euro bieten die meisten ihren Partnern an. Das ist doch sehr erstaunlich. Und es ist völlig egal, ob dieser Versuch in New York, Tokio oder Rio de Janeiro durchgeführt wird. Nur wenige bieten 20 Euro oder weniger an.
- A Interessant ist ja auch, wie Spieler 2 auf die Angebote reagiert.
- B Ja, in der Tat. Man muss sich ja Folgendes klar machen: Wenn Spieler 2 ablehnt, hat er überhaupt nichts davon. Spieler 2 könnte also denken: Auch wenn nun Spieler 1, sagen wir 5 Euro anbietet, so ist das doch besser als nichts, also akzeptiere ich das Angebot. Doch genau so denken die meisten eben nicht. Normalerweise lehnt Spieler 2 alle Angebote ab, die unter 30 Euro liegen.
- A Tatsächlich? Das ist aber nicht besonders klug.
- B Sagen wir so: Es ist eine Strafe für ein unfaires Angebot. Die meisten sind da sehr empfindlich. Sie denken: Lieber will ich keinen Cent haben, als ein so unfaires Angebot annehmen. In gewisser Weise sorgt so ein Verhalten dann für Fairness und gerechte Kooperation bei dem Spiel.
- A Das müssen Sie genauer erklären. Meinen Sie, dass so ein, ich finde boshaftes Verhalten positiv ist? Im Alltag würden wir ja einen Menschen, der sagt, ich möchte lieber gar nichts haben, als weniger als andere, nicht sehr positiv beurteilen.
- B Positiv oder negativ, das will ich nicht beurteilen. Interessant sind doch die Gründe für die Angebote von Spieler 1. Ich glaube Spieler 1 rechnet damit, dass sein Partner alles ablehnt, was nicht fair ist. Er weiß, da sitzt jemand, der bestraft mich, wenn ich gierig bin.
- A Sie haben das Experiment in verschiedenen Ländern und

Kulturen durchgeführt. Zeigten sich überall die gleichen Ergebnisse?

- B Ja, es gab keine Unterschiede, weder in Bezug auf Geschlecht, Alter, soziale Schicht noch Bildung oder die Fähigkeit zu rechnen. Das Verhalten der Spieler scheint universell gültig zu sein.
- A Vielen Dank für das Interview. Ich biete Ihnen 3,56 € dafür.
- B Was?? Das ist ja total unfair! Sofort löschen! Das Interview wird nicht gesendet.
- A Na gut, 5,45.
- B Gebont!

### Kapitel 5: Das rote Gefühl

- Inter. Als ich studierte, habe ich mal in einem Semester ein Referat nicht rechtzeitig geschafft. Ich habe dann eine SMS an den Dozenten geschrieben, dass ich krank wäre und fast 40 Grad Fieber hätte und im Bett liegen würde. Nachmittags musste ich dann einkaufen, und wen treffe ich: meinen Dozenten. Ich dachte, ich sterbe. Und was sagt der? »Herr Langner«, sagt er, »Sie sollten jetzt aber schnell wieder ins Bett gehen mit 40 Grad Fieber!« Warum ist das immer noch in meinem Gedächtnis? Schuld, Trauer, Liebeskummer im letzten Jahr – das ist alles vergessen, aber diese peinliche Situation nicht? Obwohl das schon mehr als vier Jahre her ist, erinnere ich mich ganz genau. Frau Peimann, Sie haben das rote Gefühl erforscht, warum ist das so?
- P Weil Scham verknüpft ist mit Bildern, und die bleiben länger in Erinnerung. Die Szene, die Sie beschrieben haben, läuft ja wahrscheinlich in Ihrem Kopf ab wie ein Film. Und immer wieder die gleiche Szene. Das ist ganz typisch, wenn man sich an peinliche Situationen erinnert. Und das zweite ist: Man glaubt, da ist jemand, der mich wegen dieser peinlichen Sache verachten muss. Und zwar heute noch. Der Dozent, der ist immer noch irgendwie da.
- Inter. Muss das eine bestimmte, bekannte Person sein, vor der man sich schämt?
- P Nein, das ist das Paradoxe: Oft schämt man sich vor anonymen Menschen. Aber diese Menschen, also Zuschauer, sind wichtig. Wenn man allein ist und es passiert etwas Peinliches, schämt man sich nicht. Zum Beispiel, wenn man im Winter zur Tür rausgeht und man rutscht aus und fällt hin. Die meisten Menschen schauen sofort, ob sie jemand gesehen hat. Die Scham setzt ein, wenn da jemand ist, der die Situation beobachtet. Und je mehr zuschauen, desto stärker ist die Scham. Besonders deutlich wird das bei der Nacktheit. Im eigenen Badezimmer ist der eigene nackte Körper kein Problem, in der Öffentlichkeit wird es dann unangenehm. Sie sehen, Scham ist ein zutiefst soziales Gefühl.
- Inter. Was ist ein soziales Gefühl? Sind nicht alle Gefühle sozial, das heißt durch die Gesellschaft bestimmt?
- P Ja, da haben Sie recht. Aber bei der Scham ist das besonders deutlich: Man schämt sich, weil man soziale Normen verletzt hat und deshalb ein schlechtes Gewissen hat. Man hat also diese sozialen Normen akzeptiert. Auf der anderen Seite wird Scham aber auch als ein Mittel der Disziplinierung eingesetzt. Denken Sie nur an den Pranger im Mittelalter. Wer gegen ein Gesetz oder eine Norm verstoßen hat, der

wurde an den Pranger gestellt, für alle sichtbar.

- Inter. Was passiert physiologisch, wenn wir uns schämen?
- P Etwas ganz Merkwürdiges und Widersprüchliches passiert da im Körper. Die meisten Menschen erröten, wenn sie sich schämen. Es gibt ja diese Verbindung von Scham und Rot: die Schamröte tritt uns ins Gesicht. Merkwürdig ist das deswegen, weil Rot ja eine Signalfarbe ist: Achtung! Schaut her, hier ist etwas, hier passiert etwas! Aber alle andere Reaktionen und Gefühle, die man beim Schämen hat, sind das Gegenteil, nämlich der Wunsch wegzulaufen, im Erdboden zu versinken. Aber das Gesicht sagt: Seht her!
- Inter. Ich glaube, am häufigsten habe ich mich während der Pubertät geschämt. Wieso?
- P Scham ist ja eine Diskrepanz zwischen Ist-Zustand und Soll-Zustand, also: So bin ich, und so sollte oder möchte ich gerne sein. Und diese Diskrepanz ist in der Pubertät besonders groß, weil die Jugendlichen erst da ihre Persönlichkeit entwickeln. Sie merken dann sehr oft, man ist noch nicht so, wie man sein möchte oder wie es die Eltern, und die Gesellschaft verlangen.
- Inter. Ist Scham universell? Kennen alle Menschen auf der Welt dieses Gefühl?
- P Ja, das ist wissenschaftlich gesichert. Aber es gibt Unterschiede zwischen den Kulturen. Es gibt eine Untersuchung dazu. Menschen aus den USA und Indonesien wurde eine Liste mit 52 Gefühlen vorgelegt. Sie sollten nun entscheiden, welches Gefühl wichtig oder nicht so wichtig ist. Die Versuchsteilnehmer aus Indonesien erklärten Scham zur zweitwichtigsten Emotion überhaupt. Bei den US-Amerikanern kam Scham auf Platz 32.
- Inter. Oha! Was genau ist eigentlich die Fremdscham? Das Wort ist ja relativ neu: fremdschämen.
- P Ja, beim Fremdschämen schäme ich mich stellvertretend für eine andere Person, die ich peinlich finde oder die sich peinlich verhält. Aber nicht nur bei Personen. Man kann sich zum Beispiel auch als Deutscher schämen für den Nationalsozialismus, obwohl man da noch gar nicht gelebt hat. Die Fremdscham ist besonders groß, wenn die Person ein Bekannter oder Verwandter ist. Man identifiziert sich dann so stark mit dieser Person und seinem Verhalten, dass man sich selber schämt.
- Inter. Sie hatten gesagt, in den USA rangiert Scham auf Platz 32 in der Untersuchung. Glauben Sie auch wie manche Kulturpessimisten, dass das Schamgefühl verloren geht?
- P In gewisser Weise schon. Es gibt ja diese Fernsehshows »Dschungelcamp«, »Deutschland sucht den Superstar«, »Bauer sucht Frau«. Das sind ja alles Sendungen, wo Personen die peinlichsten Handlungen vollführen. Das ist so etwas wie ein organisierter Schamverlust. Wer so etwas guckt, wird sich am Anfang vielleicht noch fremdschämen. Aber bald wird er sich an selbst die peinlichsten Dinge gewöhnt haben und dieses sehr wichtige soziale Gefühl gar nicht mehr verspüren.
- Inter. Frau Peimann, vielen Dank für das Interview.

**Kapitel 6: Einer für viele**

- Inter. Ansagen in Bus und Bahn, die sind meistens nicht so besonders. Nächster Halt hier, nächster Halt da. Oft versteht es man es auch nicht, weil es so reingeschnuselt wird von den Bus- und Bahnfahrern. Aber in Erlangen war eine Ansage ganz klar und ganz deutlich, denn da ist der Busfahrer Sven Lattey unterwegs, und der hat einfach mal 15 Asylbewerber, die bei ihm eingestiegen sind, begrüßt. Er hat sich das Mikrofon hergezogen und nach hinten gesprochen, voller Überzeugung. Excuse me, Ladies and Gentlemen from all over the world in this bus. I want to say something. I want to say welcome, welcome to Germany, welcome to my country and have a nice day.« Ja, bei mir ist er jetzt hier am Filter-Telefon, Sven Lattey. Sven, das war ein klares Statement von dir. Wie ist es dazu gekommen, dass du gesagt hast, die begrüße ich jetzt?
- S.L. Na ja, ich habe irgendwann einmal mitgekriegt, dass es wirklich Asylanten sind, die in meinem Bus sind. Ich hab dann eine der Betreuerinnen zu mir gerufen und hab gesagt: »Sind das die Asylanten?« Und ich hab dann das Gefühl gehabt, ich muss denen etwas sagen, eben ein Willkommen zeigen. Und ich hab mir dann auf der langen Strecke bis dorthin, wo sie ausgestiegen sind, eben den Text ausgedacht und den dann durchgesagt.
- Inter. Hattest du das schon länger mal vor, so ein Willkommenszeichen für Flüchtlinge zu setzen, oder war das total spontan aus der Situation heraus geboren diese Begrüßung?
- S.L. Ja, das war mehr oder weniger spontan, weil ich gut fand, dass sie, ich sage mal, bei uns hier willkommen heißen [werden], dass sie ..., sie sind praktisch an dem Tag zum Freibad eingeladen worden, und ich fand das so toll, dass ich da jetzt wirklich ..., jetzt einmal gesagt hab: Mensch, da muss ich doch was sagen.
- Inter. Was haben denn die anderen Leute im Bus gesagt? Wie haben die denn reagiert?
- S.L. Ja, im ersten Moment war es kurz stille, und dann ging's schon los: Hey, super Busfahrer! Und alle haben geklatscht. Und ich war über diese Reaktion so erschrocken, weil ich es eigentlich nicht, ja, erwartet hätte.
- Inter. Was hattest denn du erwartet?
- S.L. Ja einfach nur, ja, eigentlich hätte ich gar nichts erwartet, sag ich's einmal so.
- Inter. Und wie haben die Asylbewerber reagiert?
- S.L. Ja, das war ganz nett. Die haben natürlich laut mitgeklatscht schon beim Aussteigen so im Halbdeutsch »Tschuus« und »Adé« und so. Und das fand ich auch ganz toll und hab halt dann einigen von denen die Hand gegeben, um zu zeigen, dass ich es ernst meine.
- Inter. Jetzt gab es ja schon einige Kommentare zu deiner Aktion. Im Netz viele, viele sehr positive, aber auch die üblichen negativen, die dann sagen: Jetzt werden die noch extra begrüßt. Was sagst du denn diesen Kritikern, die diese Vorurteile gegenüber [von] Flüchtlingen haben?

- S.L. Ich muss den Kritikern sagen: Man kann grundsätzlich alles kritisieren. Aber Menschen, die auf [der] Flucht waren und in der Not sind, die wir auch hier aus Erlangen eben auch schon aus unserer Geschichte her gern aufnehmen. Es ist traurig, dass man so was hören muss. Ich finde es schade. Ja, selbst hier in unserer Geschichte, hier in Deutschland, hatten wir dasselbe Problem, und ich versteh das halt nicht.
- Inter. Und du freust dich auf die nächste Busfahrt mit ihnen, oder?
- S.L. Ja, ich freu mich auf die nächste Busfahrt. Genau.
- Inter. Sven, dann dir gute Fahrt - und schönes Zeichen von dir.
- S.L. Ebenfalls, tschüss.

**Kapitel 6: Zwei gegen alle**

- Inter. Vor den Augen von 50, 60 Zeugen hat ein Mann eine schwangere Frau mit einem Messer attackiert, und niemand hat eingegriffen – bis auf zwei junge Frauen. Sie retteten dem Opfer vermutlich das Leben. Noch 24 Stunden später sind sie geschockt, denn niemand hat ihnen geholfen. Wir hatten die Gelegenheit, die mutigen Frauen, Pia und Anne, zu interviewen.
- Inter. Erzählt doch mal, was passiert ist.
- Pia Also, wir waren in der Postfiliale. Es war sehr voll wegen der Adventszeit. Wir standen wie die anderen in der Schlange, ich wollte ein Päckchen aufgeben. Irgendwann habe ich bemerkt, dass in einer Ecke Unruhe aufkam. Immer mehr Menschen wichen aus einer Ecke des Raumes zurück, und ich hörte laute Stimmen. Ein Mann schrie, eine Frau antwortete etwas, was ich nicht verstehen konnte. Aber der Streit wurde immer lauter. Ein Schalterbeamter rief: »Gehen Sie raus, oder ich ruf die Polizei.« Die anderen duckten sich weg, taten so, als wenn sie jetzt gleich dran sind, damit sie nichts unternehmen müssen.
- Anne Ja, und dann rief die Frau verzweifelt: »Das Kind, denk doch an das Kind!« Das war für uns das Signal. Wir stürmten in die Ecke des Geschehens. Der Mann hatte ein Messer gezückt und schrie: »Ich stech dich ab! Ich stech dich ab!« Die Frau, wir haben dann später erfahren, dass sie seine Ex-Freundin war und schwanger war, versuchte auszuweichen und hielt verzweifelt mit bloßer Hand die Messerklinge fest. Ich dachte: »Mensch, da musste doch jetzt was machen! Sofort, der tötet sie. Und da lag ein Rucksack vor mir, daraus ragte ein Stück Holz, ein Kerzenständer oder sowas. Den habe ich rausgerissen und zugeschlagen. Ich dachte, jetzt kippt der um. Sieht man doch immer so im Film.
- Inter. Haben Sie getroffen?
- Anne Getroffen schon, aber ich habe gemerkt, dass ich totale Hemmungen habe, wirklich fest zuzuschlagen. Es ist nicht viel passiert. Der Kerl hat kaum reagiert. Zum Glück kam dann Pia ...
- Pia Ich habe den Arm mit dem Messer festgehalten, und mit Anne habe ich den Messerstecher zu Boden geworfen. Der Mann ist auf die Frau gefallen. Anne und ich haben versucht, den Arm weiter festzuhalten, damit der nicht zustechen konnte.
- Inter. Wie haben die anderen reagiert?
- Anne Zuerst hat keiner was gemacht und Pia rief: »Helft uns

- doch mal endlich! Warum hilft denn hier eigentlich keiner?« Erst als der Mann am Boden lag, schrie einer: »Lass das Messer fallen!« Eine tolle Hilfe! Anzufassen hat sich keiner getraut.
- Pia Na ja, zum Glück ist dann die Polizei sehr schnell gekommen. Der eine hat dem Mann geschickt die Hand verdreht, sodass er das Messer fallen lassen musste. Wirklich geschickt! So mache ich das das nächste Mal auch.
- Inter. Kanntet ihr euch eigentlich?
- Pia Ne, wir standen zufällig in der gleichen Schlange.
- Inter. Wie geht es euch jetzt? Wie habt ihr das Geschehen verarbeitet?
- Anne Am schlimmsten fand ich, was danach passiert ist, also nachdem die Polizei den Mann festgenommen hatte. Ich wollte mir die Hände waschen, sie waren voller Blut. Ein Postmitarbeiter wollte mich nicht auf die Toilette lassen. Erst als ich ihn wie verrückt anschrie: »Wie kann man denn nur so ignorant sein!«, durfte ich zum Waschbecken.
- Pia Es gab auch niemanden, der uns gedankt hätte, der uns getröstet oder in den Arm genommen hätte. Die hatten doch alle ein schlechtes Gewissen!
- Anne: Wie einfach wäre es gewesen, wenn vorher jemand eingegriffen hätte. Der ganze Streit, mit dem Messer und so, wäre nicht so eskaliert. Ich hoffe, dass sich die, die nichts getan haben, wenigstens jetzt unwohl darüber fühlen, und nachts nicht mehr ruhig schlafen können und denken: Hätte ich doch was getan ...

## Kapitel 7: Du bist so fern

- Mod. Fernbeziehung – das klingt sehr technisch. Hinter diesem kalten Wort verbirgt sich Liebe, Glück und Leidenschaft. Es werden immer mehr, die in einer solchen Beziehung leben. Auch das ist eine Facette der Globalisierung. Wir möchten uns in dieser Sendung mit dieser speziellen und schwierigen Form der Liebe mit Betroffenen unterhalten. Im Studie darf ich Herrn Prof. Kleefeld, unseren Experten begrüßen. Herr Kleefeld hat ein Buch über Fernbeziehung geschrieben. So, unsere erste Hörerin ist schon am Apparat, Frau Helmer, bitte schön.
1. Hör. Mein Freund ist Tunesier, und wir sehen uns gerade mal drei Mal im Jahr. Ich bin dann in Tunesien für 14 Tage, höchstens drei Wochen. Ich bekomme zwar ein bisschen von seinem Alltag mit, aber er von meinem nichts. Er beklagt sich auch darüber, dass er so gut wie nichts weiß, wie ich lebe, was ich mache. Er kann sich das auch schlecht vorstellen, wenn ich ihm etwas erzähle.
- Exp. Ja, der Alltag fehlt in der Fernbeziehung. Das kann natürlich auch positiv sein. Aber in der Regel ist es für eine Beziehung ein Mangel, wenn man nicht die alltäglichen Sorgen und Freuden teilt. Ich empfehle Ihnen: Sprechen Sie über Ihren Alltag, auch über banale Dinge, über Kleinigkeiten, worüber Sie sich gefreut haben oder geärgert haben. So etwas eben. Ja, und dann sollten Sie vor allen Dingen berichten, wenn Sie Probleme haben. Ihr Partner spürt das am Telefon, und er fragt sich: Warum ist sie so? Was hat sie? Er denkt dann, er habe Schuld, wenn er die wahren Ursachen nicht kennt.
- Mod. Unser zweiter Hörer hat eine Freundin in Finnland. Herr Schrader, was möchten Sie uns berichten?
2. Hör. Für mich ist die Trennung immer am schwersten. Ich sage zwar zu meiner Freundin: »Weine nicht, die Zeit geht ja schnell vorbei!« Aber innerlich heule ich auch.
- Exp. Versuchen Sie mal Folgendes. Wenn Sie sich trennen, verabreden Sie sich für das nächste Mal. Machen Sie einen festen Termin ab, wann Sie sich das nächste Mal wiedersehen. Zum Beispiel: Heute in drei Wochen, am 24. Mai. Sie können auch Besuchspläne für das ganze Jahr aufstellen. **[Für die]** Fernbeziehungen brauchen Pläne; man kann sich dann an ihnen festhalten.
- Mod. Herr Laske ist ein so genannter Zurückgebliebener. Herr Laske, wo ist Ihre Freundin gerade?
3. Hör. Guten Abend, meine Freundin macht ein Auslandssemester in Argentinien und ich bin hier in Dortmund.
- Mod. Was ist Ihr Problem?
3. Hör. Ja, wenn wir telefonieren, erzählt sie mir etwas von ihren tollen Freunden, dass die ganz anders sind als die Deutschen. Na ja, das ist für mich schon etwas merkwürdig, als Deutscher, meine ich ...
- Exp. Wenn Ihre Freundin etwas von ihren Freunden erzählt, besteht kein Grund zur Beunruhigung. Gefahr droht von Freunden, von denen sie nichts erzählt. Aber grundsätzlich muss ich sagen: Eifersucht und Fernbeziehung vertragen sich nicht miteinander. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum merken, dass Sie eifersüchtig sind, dann sollten Sie die Beziehung beenden. Sie ersparen sich viel Stress!
- Mod. Frau Gläser, bei Ihnen spielt die Eifersucht keine Rolle?
4. Hör. Nein, ich habe vollstes Vertrauen zu meinem Freund. Ne, ... unvorstellbar, dass er ... Ich habe ein anderes Problem: Mein Freund wohnt in den USA. Wir müssen beide damit klarkommen, dass jedes Wiedersehen sehr teuer ist.
- Exp. Ja, Fernbeziehungen können sehr teuer sein, keine Frage. Insbesondere dann, wenn Sie sehr weit voneinander entfernt leben wie Sie. Sie müssen klare Absprachen treffen: Wer kann wie viel bezahlen? Was ist eine gerechte Aufteilung der Kosten? Überlegen Sie, ob es vielleicht sinnvoll ist, so etwas wie ein gemeinsames Reisekonto einzurichten.
4. Hör. Ein Reisekonto?
- Exp. Ja, jeder zahlt pro Monat einen festen Betrag auf ein Extrakonto ein. Und von diesem Geld werden dann Ihre Reisen in die USA oder seine nach Deutschland bezahlt.
- Mod. Frau Höhle hat uns eine SMS geschrieben. Sie schreibt: »Das größte Problem bei Fernbeziehungen ist die Sehnsucht. Und die beginnt bei mir 5 Minuten nach dem Abschied und endet erst beim Wiedersehen.«
- Exp. Gegen Sehnsucht hilft nur, dass man irgendwie ständig in Verbindung ist. Kurze Anrufe, lange Telefongespräche, What's app, Facebook, Briefe usw. Kleine Päckchen mit Geschenken verschicken. Gegen die Sehnsucht brauchen Sie unbedingt Rituale.
- Mod. Das ist ja mehr Aufmerksamkeit als in einer normalen Beziehung, in einer Nahbeziehung ... Frau Meinecke, bitte schildern Sie Ihr Problem.

5. Hör. Mein Freund kommt aus Russland. Er spricht ein bisschen Deutsch und Englisch, ich überhaupt kein Russisch.
- Exp. Hier muss ich klar sagen, auch wenn es hart klingt: Das geht gar nicht! Sie müssen Russisch lernen und er Deutsch. Sie brauchen eine gemeinsame Sprache, in der Sie sich verständigen können
5. Hör. Aber Russisch ist sehr schwer.
- Exp. Deutsch für Ihren Freund auch. Liebe ist manchmal anstrengend, ja, klar!
- Mod. Zum Schluss unserer Sendung Herr Friedemann. Herr Friedemann, was möchten Sie uns mitteilen?
6. Hör. Guten Abend, meine Freundin macht auch zwei Auslandssemester in Spanien. Ich habe bemerkt, dass wir, seitdem sie in Spanien ist, nicht so offen miteinander umgehen. Wie soll ich sagen: Früher haben wir Probleme offen angesprochen, also wenn uns etwas an dem anderen nicht gefällt oder wir unterschiedlicher Meinungen waren. Jetzt aber habe ich Angst davor, Probleme anzusprechen. Am Telefon ist das schlecht, und wenn wir uns sehen, hat man auch keine Lust, die kurze Zeit mit Streit zu verbringen.
- Exp. Ich kann Ihnen nur raten, und das gilt für jede Beziehung, ob fern oder nah: Sprechen Sie Probleme an, reden Sie über Schwierigkeiten in der Beziehung, unterdrücken Sie keinen Streit. Wenn Sie nicht offen miteinander umgehen, bedeutet das Misstrauen – und das ist meistens das Ende.
- Mod. Ja, und das ist nun auch das Ende der Sendung. Ich bedanke mich bei allen Beteiligten ganz herzlich.

### Kapitel 7: Liebeslieder

- Inter. Frau Kraus, Sie haben Liebeslieder von früher und von heute untersucht. Was wollten Sie herausfinden?
- Kraus Meine These war, dass populäre Musik zeigt, welche Vorstellungen eine Gesellschaft über Liebe hat, was Liebe in einer bestimmten Zeit bedeutet.
- Inter. Welche Lieder haben Sie untersucht?
- Kraus Ich habe 136 deutschsprachige Lieder analysiert, und zwar aus zwei Zeiträumen. Einmal Lieder aus den Jahren 1967 bis 1970 und dann Lieder aus den Jahren 2001 bis 2005. Die Lieder stammen alle aus den Charts, also den deutschen Hitparaden der untersuchten Jahre.
- Inter. Wie hat sich in den vergangenen 40 Jahren die Vorstellung von Liebe in den Liedern verändert?
- Kraus Die Liebeslieder heute gehen sehr viel ernsthafter mit der Liebe um. Das merkt man daran, dass auch die negativen Seiten thematisiert werden: Liebe ist nicht nur schön, macht zufrieden und glücklich. Nein, Liebe ist auch mit Trennung und Schmerz verbunden. Ich habe in den neuen Liebesliedern sehr viele Lieder gefunden, in denen es um Liebeskummer geht. Das gab es früher überhaupt nicht.
- Inter. Bedeutet das, dass früher weniger über das Scheitern von Liebe gesungen wurde?
- Kraus Ja, in den erfolgreichen Hits fast gar nicht. Liebe war damals in den Liedern ohne Probleme, alle waren glücklich und im siebten Himmel und zwar bis in alle Ewigkeit. Wir empfinden das heute vielleicht als Kitsch, gerade weil heute eben über Liebe auch ganz anders gesungen wird – manchmal sogar so, als sei Liebe die Hölle.

- Inter. Was haben Sie noch herausgefunden?
- Kraus Ja, in den neuen Liebesliedern wird immer betont, wie wichtig es ist, dass der Liebespartner Schutz, Geborgenheit und Sicherheit bietet. Das, das war früher nur sehr selten ein Thema.
- Inter. Ihre These ist, dass die Liedtexte Veränderungen in der Gesellschaft widerspiegeln.
- Kraus Ja, ich glaube, dass in den 60er und 70er Jahren eine stabile Partnerschaft ganz normal und selbstverständlich war. Eine feste Liebesbeziehung gehörte einfach zum Leben dazu und brauchte nicht problematisiert zu werden. Heute ist viel offensichtlicher, dass Liebe auch scheitern kann. Zum Beispiel gibt es in Deutschland sehr viele Ehescheidungen.
- Inter. Sie haben gesagt, dass in den heutigen Liebesliedern sehr oft Schutz und Geborgenheit vom Partner gefordert wird. Wie erklären Sie sich das?
- Kraus Wir wissen aus Untersuchungen, dass viele Menschen in den westlichen Gesellschaften die soziale Sicherheit und Orientierung verloren haben. Da ist zunächst die Familie: Die Familie bietet heute nur noch selten Schutz, jedenfalls selten für das ganze Leben. Und auch soziale Gemeinschaften, wie z. B. Gewerkschaften, politische Parteien oder Nachbarn, spielen eine immer geringere Rolle für die Menschen. Aus diesen Gründen wird nun der Partner extrem wichtig. Er ist wie ein Anker in einer Welt, die nicht mehr stabil ist, und wo man nicht mehr weiß, was die Zukunft bringen wird. Die Partnerschaft hat heute also einen viel höheren Wert als früher.
- Inter. Werden dadurch nicht zu hohe Ansprüche an den Partner gestellt?
- Kraus Ja, das ist möglich. Zumindest in den Liedern, also an den Texten merkt man schon, dass hier viel, manchmal wirklich sehr viel vom Partner erwartet wird. Man selber ist bereit, viel zu geben, na ja, man erwartet dann vom Partner eben auch entsprechend viel zurück. Und wenn man enttäuscht ist, besingt man seinen Schmerz.
- Inter. Haben Sie dafür mal ein Beispiel?
- Kraus Ja, in einem sehr erfolgreichen Lied von Herbert Grönemeyer heißt es:  
*Ich brauch niemand, der mich quält  
Niemand, der mich zerdrückt ...  
Niemand, der nie da ist  
Wenn man ihn am Nötigsten hat  
Wenn man nach Luft schnappt, auf dem Trocknen schwimmt.*
- Inter. Ich bedanke mich für das Gespräch.

### Kapitel 8: Wer kein Deutsch kann ...

- A Frau König, wie sind Sie dazu gekommen, über das Thema »Warum stören Handygespräche in der Öffentlichkeit?« zu forschen?
- B Meine persönliche Erfahrung. Es hat mich schon als Studentin unglaublich genervt, wenn jemand neben mir eine Unterhaltung am Mobiltelefon führt. Ich habe im Bus gesessen und versucht, Texte für meine Seminare zu lesen und konnte mich einfach nicht konzentrieren. Gleichzeitig habe ich mich im Studium mit den Themen Aufmerksamkeit und Konzentration beschäftigt und entwickelte dann so mein Forschungsprojekt.



- A Was haben Sie herausgefunden?
- B Lassen Sie mich zuerst etwas erklären. Es gehört zu den gesicherten Erkenntnissen der Psychologie, dass wir unsere Aufmerksamkeit aufteilen. Wir können uns unmöglich auf alles konzentrieren, was um uns herum passiert. Also setzen wir Prioritäten. Neues, Überraschendes, Unkalkulierbares erregt unsere Aufmerksamkeit, wir hören hin, schauen hin. Aber wenn etwas bekannt oder vorhersehbar ist, ignorieren wir es. Wenn wir zum Beispiel an einer lauten U-Bahn-Linie wohnen, dann ist das anfangs schlimm, weil wir uns jedes Mal erschrecken, also aufmerksam werden, wenn ein Zug vorbeirast. Aber nach einer bestimmten Zeit schalten wir ab, wie man sagt. Wir nehmen es dann nicht mehr bewusst wahr, und wir können mit einer anderen Tätigkeit fortfahren, die unsere Aufmerksamkeit fordert. So, und mit den Handygesprächen ist es wie mit der U-Bahn am Anfang. Bei diesen Halbialogen ...
- A Halbialoge? Das müssen Sie erklären!
- B Halbialoge sind Gespräche, die wir nur zur Hälfte, also halb, hören. Deswegen Halb-ialog und nicht Di-ialog. Also typischerweise Telefongespräche, wo wir den anderen Gesprächspartner nicht hören. Sehen Sie, und genau das ist das Problem! Bei einem Dialog können wir dem ganzen Gespräch folgen, und wir können meistens auch vorhersagen, was der andere antworten oder fragen wird. Wir können also weghören und uns auf andere Sachen konzentrieren. Dialoge sind also vorhersehbar, Halbialoge aber nicht, sie sind unvorhersehbar. Ein Teil des Gesprächs bleibt gewissermaßen im Dunkeln. So, und weil das so ist, versuchen wir die Pausen aufzufüllen. Was könnte der andere jetzt antworten? Welche Frage hat er denn gestellt? Wie alt mag der unsichtbare und unhörbare Gesprächspartner sein usw. Wir sind neugierig, und zwar gezwungenermaßen neugierig, wir können uns nicht dagegen wehren. Wir müssen zuhören. Und das verlangt einen großen Teil unserer Aufmerksamkeit, die dann für Anderes nicht mehr vorhanden ist. Die Ungewissheit ist wie ein Magnet, der unsere Aufmerksamkeit anzieht.
- A Also, habe ich Sie da richtig verstanden: Es nützt nichts, wenn wir uns sagen: Dieses Geschwätz interessiert mich nicht. Lass die doch reden ...
- B Nein, ob wir wollen oder nicht, wir versuchen, das halbgehörte Gespräch zu ergänzen.
- A Was schlagen Sie vor? Würden Sie denn aufgrund Ihrer Studie empfehlen, dass an viel mehr öffentlichen Orten das Telefonieren mit dem Handy verboten werden sollte? Etwa wie beim Rauchverbot?
- B Ja, das ist die eine Möglichkeit. Das Problem ist aber, das wirklich durchzusetzen. Wer kontrolliert das? Gibt es Strafen? – Sehr schwierig! Ein anderer Vorschlag wäre es, die Gespräche auf den Lautsprecher umzustellen, damit man das ganze Gespräch hören kann.
- A Sie scherzen. Das wäre doch die Hölle.
- B Nach unserer Untersuchung könnte das aber helfen. Sicher, es wäre dann natürlich manchmal ein bisschen laut im Bus oder Zug ... Ein Vorschlag, der vielleicht für alle angenehmer wäre, wären Ohrstöpsel. Die lassen zwar Geräusche

durch. Aber man versteht den Inhalt des Gesprächs nicht mehr. Wenn wir nicht wissen, was gesprochen wird, verspüren wir eben auch nicht das Bedürfnis mitzuhören.

- A Kann man daraus folgern, dass Ausländer, die gar nicht oder nur wenig Deutsch sprechen, sich besser aufs Lesen konzentrieren können, wenn auf Deutsch telefoniert wird?
- B Ja, die sind eindeutig im Vorteil!
- A Ich bedanke mich für das Gespräch.

### Kapitel 9: Einkaufsfallen

Meine Damen und Herren, 70 Prozent der Einkäufe sind spontan und ungeplant. 70 Prozent! Dass diese Zahl so hoch ist, verdanken wir unseren modernen Supermärkten. Die meisten Kaufentscheidungen werden hier getroffen, hier vor unseren Regalen, an der Fleischtheke, an den Tiefkühltruhen, an den Rabattkörben.

Meine Damen und Herren, ich möchte Ihnen anhand von sieben Stationen demonstrieren, wie ein moderner Supermarkt aufgebaut ist. Was ich Ihnen zeigen werde, ist das Ergebnis langer wissenschaftlicher Forschung. Am Aufbau eines effektiven Supermarkts sind die verschiedensten wissenschaftlichen Disziplinen beteiligt: Psychologie, Ökonomie, Soziologie, Gehirnforschung, Marketing, Innenarchitektur und Anthropologie.

Noch bevor die Kunden den Supermarkt betreten, kommen sie an einem kleinen Imbiss vorbei. Hier können Sie einen Kaffee trinken oder eine Bratwurst essen. Eigentlich ist das für die Männer gedacht, die ihre Frauen beim Einkaufen begleiten. Denn es gibt nicht Schlimmeres beim Einkaufen als Männer, Männer, die keine Zeit haben, Männer, die immer auf das Geld achten und schlechte Laune verbreiten. Sie nerven. Es ist besser, wir lassen sie draußen, damit die Frauen in Ruhe einkaufen können. Hier können sie ihre Männer parken. Sie warten dann, bis ihre Frauen den Einkauf beendet haben, und beide sind zufrieden.

So, wenn Sie mir jetzt bitte folgen möchten. Hier gleich am Eingang, die Einkaufswagen. Früher waren die viel kleiner. Aber große Wagen sind effektiver, damit auch der Kunde, der nur ein paar Sachen kaufen will, mehr hineinlegt. So ein großer Wagen, und ein Liter Milch und zwei Joghurt da drin? Der Kunde wird sich sagen, okay das sieht doch blöd aus, packen wir noch ein paar Sachen dazu. Eine Untersuchung in den USA hat ergeben: Die Leute kaufen 40 Prozent mehr, wenn der Wagen größer ist.

So, der Kunde hat seinen Wagen und jetzt geht's los. Hier ist der Eingangsbereich, unsere dritte Station. Wenn der Kunde den Supermarkt betritt, soll er sich sofort wohlfühlen, um in eine Kaufstimmung zu kommen. Das erreichen wir nicht, wenn wir ein Regal mit Hundefutter aufstellen. Sondern, wie hier, mit Obst, exotischen Früchten, Gemüse und das alles in blaues Licht gehüllt. Wir haben bewusst auch hier große, breite Stände und keine Regale aufgebaut. Das sind Hindernisse, die das Tempo der Kunden verlangsamen sollen. Der Kunde kann da nicht einfach durchlaufen. Wir nennen den Eingangsbereich die Bremszone. Die Bremszone hat die Funktion, dass der Kunde die Hektik der Straße nicht mit in den Markt holt und gemütlich durch die Gänge schlendert.

Was kauft man, wenn man einen Supermarkt betritt, am häufigsten? – Frischwaren, Wurst, Fleisch, Käse, Brot kauft man

am häufigsten. Es wäre ganz falsch, wenn wir diese Abteilungen in den Eingangsbereich bringen würden. Sie sind hier, ziemlich weit hinten. Warum? Damit der Kunde lange Wege geht. Der Kunde sollte, wenn er diese Produkte kaufen möchte, auch an anderen Regalen vorbeikommen und auf neue Kaufideen kommen.

Sie werden sicher den leckeren Geruch bemerkt haben, als wir den Markt betreten haben. Nun, hier sind wir an der Quelle. Unsere Backwarenabteilung. Hier wird frisch gebacken, frische Brötchen und Croissants. Kriegen Sie nicht auch schon Appetit? Düfte üben eine geheimnisvolle Macht aus. Sie machen fröhlicher, entspannter und – kauflustiger. Wir wollen nicht nur möglichst viele Brötchen verkaufen. Es geht darum, Appetit im Supermarkt zu erzeugen. Wer Appetit hat, kauft mehr! Und der leckere Duft dient auch noch dazu, dass die Kunden länger hier bei uns bleiben.

Meine Damen und Herren, ich komme jetzt zu einem der wichtigsten Punkte bei der Architektur unseres Supermarkts, dem Regalaufbau. Was da zu beachten ist, wird Ihnen Frau Stellner von der Regal Marketing Solutions genauer erklären.

Ja, meine Damen und Herren, Sie sehen hier ein typisches Regal mit Dutzenden verschiedener Schokoladensorten. Wie ist nun so ein Regal aufgebaut? Wir teilen ein Regal in verschiedene Bereiche ein, wir nennen das »Zonen«. Fangen wir unten an. Ganz unten ist die Bückzone, in der Mitte die Greifzone, darüber die Reckzone und ganz oben die Infozone für Werbung und andere Informationen. Wie ordnen wir nun die Schokoladensorten mit ihren unterschiedlichen Preisen und Mengen in das Regal ein? Welche Tafel Schokolade kommt wohin? Rechts, links, oben, unten? Reckzone, Greifzone, Bückzone? Kann jemand das Prinzip erkennen? (»Die teuersten sind in der Bückzone.«) Was? Falsch! Leider falsch! Genau umgekehrt, mein Herr! Wir sind hier doch nicht in der Gymnastikhalle! Die teuersten oder bessergesagt: diejenigen Schokoladensorten, an denen wir am meisten verdienen, kommen in die Greifzone, damit die Kunden besonders diese Schokoladen kaufen. Die etwas billigeren kommen in die Reckzone und die, an denen wir am wenigsten verdienen, kommen in die – in die Bückzone. Die Kunden bücken sich nun mal nicht so gerne. Ein Artikel, der in der Bückzone platziert wird, verkauft sich 30-mal, in der Reckzone 60-mal und in der Greifzone 100-mal. Das ist das wichtigste Ziel des Regalaufbaus: Wir platzieren die Artikel, an denen wir am meisten verdienen, in die Greifzone.

Eine andere Funktion des Regalaufbaus zeige ich Ihnen an diesem Regal hier mit den Hygieneartikeln. Wir haben zum Beispiel hier oben in der Reckzone die Zahnpasta, in der Greifzone die Zahnbürsten und hier unten, in der Bückzone, Zahnseide, Mundwasser usw. Die Zahnpasta kommt in die Reckzone, ganz klar, man braucht Zahnpasta immer, da reckt man sich schon mal. Der Kunde richtet also den Blick nach oben, um die Zahnpasta zu greifen. Und in dem Moment, wo der Kunde sich nach der Zahnpasta reckt, fällt sein Blick automatisch auf die Zahnbürsten in der Greifzone und er denkt: Mensch, neue Zahnbürsten kann ich auch mal wieder gebrauchen. Und – zack! – sind Zahnpasta und Zahnbürsten im Einkaufswagen. Sie sehen, ein gut aufgebautes Regal dient auch dazu, Kaufwünsche und Kaufideen beim Kunden zu erzeugen.

Vielen Dank, Frau Stellner für diese interessanten Ausführungen. So, wir sind jetzt an der Kasse. Der Kunde sollte an der Kasse ein bisschen warten. Lassen Sie also, wenn es nötig ist, ein paar Kassen unbesetzt. Das dient dazu, dass der Kunde auch an der

Kasse noch etwas kauft. Sehen Sie hier, die Regale und Körbe: Zigaretten und Kaugummis für die Erwachsenen, und für die Kleinen Süßigkeiten. Wir nennen das »Impulsware«. Man kauft die spontan, impulsiv, zum Beispiel, wenn man an der Kasse wartet und es langweilig wird und die Kinder anfangen zu nerven. Aber übertreiben Sie nicht mit der Wartezeit an der Kasse. Dann kommt der Kunde nicht mehr.

So, wir haben jetzt unseren kleinen Rundgang beendet. Haben Sie noch Fragen ...

## Kapitel 10: Haben Sie Probleme mit der Stimme?

Mod Guten Tag! Hier ist die Sendung »Zuhörer fragen – Experten antworten« Unsere heutige Sendung beschäftigt sich mit dem Thema »Stimmpflege«. Wie kann ich meine Stimme angenehmer, deutlicher und wohlklingender machen? Dazu haben wir Frau Bea Barthel eingeladen. Frau Barthel ist Stimmtrainerin und Logopädin und wird Ihnen einige Tipps zur Pflege Ihrer Stimme geben.

Die erste Frage kommt von einer Zuhörerin aus Bochum. Frau Sperling – bitte Ihre Frage.

Sp Ja, also, mein Problem, also, ich habe gestern zum ersten Mal in meinem Leben meine Stimme vom Tonband gehört. Katastrophe! Ich finde, sie klingt – wie soll ich sagen? – sie klingt irgendwie piepsig, so flach, so als ob ich 15 und nicht 26 wäre. Furchtbar! Was soll ich denn nur machen?! Ich traue mich ja gar nicht mehr, in der Öffentlichkeit was zu sagen ...

BB Na ja. Jetzt haben Sie ja eine große Öffentlichkeit. Ich bewundere Ihren Mut, Frau Sperling.

Ja, das kann schon ein bisschen stören, wenn die Stimme piepsig und flach klingt. Häufig versucht man dann, der Stimme mehr Volumen durch eine erhöhte Lautstärke zu verschaffen. Das klingt dann erst recht unangenehm. Der Grund dafür liegt häufig darin, dass die Stimme zu wenig Resonanz hat, weil man angespannt ist und eine schlechte Haltung hat. Versuchen Sie Kauübungen durchzuführen. Machen Sie mit offenem Mund Kaubewegungen und sprechen Sie dabei kurze Silben, in denen »au«, »a« und »u« vorkommen: mjaum, mjum u. Ä. Vielleicht können wir das mal mit unseren Hörern zusammen machen. Sprechen Sie mir doch mal nach. Achten Sie bei dieser Übung auf eine gerade Haltung. Mauhm, kaum, pflaum, kjaum, blaum, gnum, schraum, schrum Hilft das denn wirklich? Na ja, ich versuch das mal. Auf Wiederschaaun!

Sp Unser nächster Hörer, Herr – leider habe ich den Namen nicht verstanden – was ist denn Ihr Problem?

Nm Nuschelmann heiße ich. Guten Tag, viele Leute sagen, meine Aussprache wäre undeutlich. Ja, es ist wirklich ...

BB Wie bitte? Ich verstehe Sie sehr schlecht. Kann es sein, dass Ihr Problem eine undeutliche Aussprache ist?

Nm Ja, genau.

BB Ja, Ursache dafür ist ganz oft Gewohnheit, eine schlechte Angewohnheit und in der Folge ist dann die Muskulatur des Stimmapparates zu schwach. Mein Vorschlag: Lesen Sie Texte mit scharfem Flüstern (»Die Stimme ist sehr wichtig für unser Selbstwertgefühl«) oder nehmen Sie einen Plastikkorken zwischen die



- Man muss ständig gegen das Verlassenheitsgefühl ankämpfen. Die Arbeit, die ich mache, ist ziemlich anstrengend und dauert meistens 10-12 Stunden am Tag. Da hat man nicht viel Zeit nachzudenken. Aber nach Feierabend fragt man sich dann doch oft: Sag mal, warum machst du das hier eigentlich? Was hat das für einen Sinn? Ein paar Tausend Kilometer von deiner Freundin, deinen Freunden und Bekannten entfernt?
- Mod. Haben Sie Strategien gegen Ihr Heimweh entwickelt? Welche Tipps können Sie unseren Hörern geben?
- Sonja Man muss gerade am Anfang viel unternehmen, die Stadt, die Natur, die Landschaft kennen lernen. Es hilft auch, sich mit Landsleuten zu treffen, um mal wieder die eigene Sprache zu sprechen und über etwas Vertrautes zu reden. Ja, und dann natürlich viel telefonieren nach Hause, mit den Eltern, mit Bekannten. Per Skype geht das ja ganz gut.
- Lena Also, da würde ich widersprechen. Ich finde, man sollte gerade am Anfang den Kontakt mit zu Hause nicht so oft suchen. Ich glaube, das ist gar nicht so gut, andauernd zu telefonieren oder zu simsen. Man muss sich auch von zu Hause erst einmal distanzieren und sich sagen: So, jetzt ist erstmal Schluss mit Deutschland, jetzt bin ich hier, jetzt lebe ich hier. Ich finde auch, dass es gefährlich ist, sich gerade am Anfang mit Landsleuten zu verabreden.
- Mod. Gefährlich? Warum?
- Lena Weil das verhindert, dass man neue Leute kennen lernt. Mit Deutschen kann ich mich auch in Deutschland treffen.
- Sonja Na ja, das ist jetzt aber übertrieben. Man kann sich doch mal treffen, um sich über Erfahrungen auszutauschen. Das ist doch jetzt keine Alternative.
- Mod. Peter, was ist Ihre Meinung zu dieser Kontroverse?
- Peter Ich kann dazu nicht viel sagen. Ich habe ja wegen meiner Arbeit keine Zeit, überhaupt jemanden zu treffen. Was ich noch sagen wollte als Tipp, was mir geholfen hat. Ich habe immer Fotos, kleine Videos von meiner Freundin und Freunden und auch von meinen Eltern dabei. Die schau ich mir dann manchmal an.
- Mod. Peter, Sie haben gesagt, dass Sie sich fragen: Warum mache ich das hier eigentlich? Haben Sie diese Frage für sich beantwortet?
- Peter Ja, für mich war das eine ganz wichtige Frage. Was ist mir wichtig? Will und brauche ich diese berufliche Betätigung? Will ich das Geld verdienen? Und mir ging es wirklich besser mit diesen Auslandsaufenthalten, seitdem ich mir gesagt habe: Ja, ich will das so. Ich habe gemerkt, dass es dann leichter ist zu akzeptieren, dass so ist, wie es ist.
- Lena Ja, das finde ich auch. Wenn man ständig daran zweifelt, warum man im Ausland ist, dann hat man natürlich ständig Heimweh.
- Mod. Geht Heimweh vorbei?
- Sonja Es kommt darauf an, wie man sich in dem Land fühlt, ob man sich integriert oder nicht.
- Lena Auf jeden Fall. Das geht vorbei. Ich finde auch, dass Heimweh ganz normal ist. Man trennt sich von etwas, an das man sich gewöhnt hat. Das tut erst mal weh. Aber man gewinnt ja doch sehr viel. Da braucht man doch keine großen Geschichten von zu machen.
- Sonja Das finde ich jetzt aber ganz schön arrogant. Ich habe

vier Wochen ...

Mod. Meine Damen, ich bitte Sie, wir können jetzt nicht ...

## Kapitel 12: Das Lachen spricht

Meine Damen und Herren,

der Komödiant Victor Børge hat das Lachen als kürzeste Distanz zwischen zwei Menschen bezeichnet. In diesem schönen Satz steckt der Gedanke: Lachen hat weniger etwas mit Belustigung zu tun; Lachen ist eine soziale Beziehung. Man zeigt, dass man jemanden mag, dass man jemandem zustimmt, man zeigt, dass man zu derselben Gruppe gehört. Alle diese grundlegenden sozialen Beziehungen werden durch ein einfaches Ha, Ha, Ha! ausgedrückt. Lachen ist also ein Signal, und in den meisten Fällen ist es ein freundliches Signal.

Wenn man Erwachsene fragt, wann und warum sie lachen, antworten sie in der Regel: Ich lache über einen Witz, über eine lustige Situation. Aber das stimmt so nicht. Denn erstens lacht man in Wirklichkeit am häufigsten bei völlig humorlosen Aussagen wie: »Ich trinke noch einen Kaffee«. »Kannst du mir mal deinen Bleistift geben?«. Und zweitens lacht man meistens nicht über die Bemerkung oder den Witz eines anderen, sondern über das, was man selbst sagt: Am meisten lacht derjenige, der gerade redet.

Lachen hat also zunächst einmal nichts mit Humor zu tun. Das kann man schon daran erkennen, dass bereits Babys lachen, sehr oft lachen, obwohl sie keine Vorstellung von Humor haben. Das Gleiche gilt für Menschenaffen. Bei Babys und Menschenaffen ist das Lachen eine Einladung zum Spielen. Wenn wir älter werden, bekommt Lachen eine soziale Bedeutung; es soll Gemeinschaft, Zusammengehörigkeit ausdrücken und erzeugen.

Lachen ist also ein selbstverständlicher Bestandteil unserer Kommunikation. Aus diesem Grund wird meistens unterschätzt, wie häufig wir lachen. Zum Beispiel in normalen Gesprächen. Hier dient das Lachen dazu, die Unterhaltung zu regeln. Man hat durch die Analyse von normalen Gesprächen festgestellt, dass Lachen dabei unter anderem folgende Funktionen hat.

1. »Ich war total begeistert, als ich zum ersten Mal in München war. Ha, ha, ha.« Man lacht selbst dabei und unterstreicht dadurch seine Aussage.

2. A: »Und ich habe ihm gesagt, das glaube ich dir nicht!« – B: »Ha, Ha, Ha! Richtig!« Man bewertet die Aussage des Gesprächspartners und signalisiert eine emotionale Zustimmung.

3. A: »Ich habe dann gemerkt, dieses Studium ist nichts für mich. Zu viel Statistik. Zu viel Mathematik. Und habe dann einfach abgebrochen und zu Jura gewechselt und da war ...« – B: »Ha, ha, ha, ich hätte auch fast mein Studienfach gewechselt.« Der Zuhörer zeigt durch sein Lachen, dass er jetzt auch etwas sagen will. Lachen steuert und regelt das Gespräch.

4. A: »Und dann hat es plötzlich an der Tür geklopft. Mein Gott, ich war ganz allein zu Hause ...« – B: »Ha, ha, ha. Oh!« Der Gesprächspartner signalisiert durch Lachen Interesse. A soll weiter erzählen.

Sie sehen, in all diesen Fällen hat Lachen nicht so viel mit Humor zu tun. Lachen ist hier ein kommunikatives Signal.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.

## Kapitel 12: Der feine Unterschied

Verehrte Zuhörerinnen und Zuhörer,

eigentlich könnte man glauben, dass im gleichen Kulturkreis die Körpersprache aller Menschen auch gleich ist. Aber das stimmt überhaupt nicht. Es gibt große Unterschiede, und die größten Unterschiede gibt es zwischen Männern und Frauen.

Sicherlich, wenn ich Ihnen im Folgenden diese Unterschiede nenne, sind das Generalisierungen. Wahrscheinlich haben Sie während Ihres Aufenthalts in Deutschland schon Frauen und Männer kennengelernt, auf die das alles nicht zutrifft, was ich Ihnen gleich erzähle. Aber aufgrund zahlreicher Studien zur Körpersprache kann man doch sagen, dass diese Unterscheidungen in den meisten Fällen zutreffen.

Ich beginne mit den Unterschieden in der Gestik und Mimik. Man sagt, Frauen haben eine große Mimik und eine kleine Gestik, und bei Männern ist das umgekehrt: Die haben eine große Gestik und eine kleine Mimik.

Was bedeutet das? Die Mimik von Frauen ist ausdrucksstark. Frauen lächeln öfter – auch wenn sie sich nicht freuen – sie lassen in ihrem Gesicht erkennen, was sie denken und fühlen. Sie nutzen ihre Mimik, um Botschaften an andere zu senden. Anders beim Mann. Männer zeigen weniger Gefühle in ihrem Gesicht, ihre Mimik wirkt neutral bis distanziert, also zurückhaltend. Sie lächeln weniger, und wenn sie lächeln, glaubt man, oh, das ist ein bisschen ironisch oder gar spöttisch.

Hingegen ist ihre Gestik, wie gesagt, groß. Männer unterstreichen ihre Worte mehr mit Händen und Füßen, sie verschränken die Hände hinter dem Kopf und stemmen die Hände in die Hüften. Das sind alles Gesten und Körperhaltungen, die Dominanz und Kontrolle ausdrücken. Und natürlich, mancher Mann möchte genau das auch demonstrieren.

Frauen hingegen haben eine »kleine« Gestik. Das bedeutet zunächst, dass sie viel weniger Gesten verwenden. Man kann die Unterschiede auch beim Sitzen und Stehen erkennen. Frauen haben eine schmale, zurückgenommene Körperhaltung. Zurückgenommen, oder man kann auch sagen: eine defensive Körperhaltung. Bei Männern ist die Körperhaltung offener und breiter, also doch viel offensiver. Bei ihnen hat man den Eindruck, sie brauchen und beanspruchen mehr Raum als Frauen.

Es gibt einen weiteren, kleineren, aber sehr interessanten Unterschied, und zwar in der Kopfhaltung. Vielleicht ist es Ihnen ja schon mal aufgefallen – bei sich selbst, meine Damen – oder bei anderen Frauen: Frauen neigen den Kopf oft zur Seite! WissenschaftlerInnen bestätigen, dass die seitliche Kopfhaltung bei Frauen wesentlich häufiger vorkommt als bei Männern. Ja, und sie haben auch nachgewiesen, dass diese Kopfhaltung von beiden Geschlechtern, Männern und Frauen, unterschiedlich bewertet wird.

Als Untersuchungsobjekt diente ein Bild von Pablo Picasso. Das Gemälde zeigt ein Paar, das sich verliebt ansieht. Die Kopfhaltung des Mannes ist aufrecht; der Kopf der Frau dagegen etwas geneigt. Der seitlich geneigte Kopf wurde bei allen männlichen und weiblichen Versuchspersonen als positiv beurteilt. Die Frau auf dem Gemälde wirkte demütig, lieb, weich, zärtlich, freundlich usw. – so sahen überwiegend von beiden Geschlechtern die Kommentare aus. Anschließend hat man Folgendes gemacht: Ein Maler hat das Bild abgemalt, kopiert, aber mit einem Unterschied: Der Kopf der Frau war jetzt nicht mehr seitlich geneigt, sondern gerade, aufrecht. Das Ergebnis: Weibliche Betrachter empfanden die Frau weiterhin als sympathisch, empfindsam und angenehm. Die

männlichen Versuchspersonen hingegen sagten, die Frau sei arrogant, unfreundlich, hart, lieblos und distanziert. Sie sehen, Körperhaltungen werden manchmal auch von Männern und Frauen ganz unterschiedlich wahrgenommen und interpretiert.

Zum Schluss möchte ich noch auf einen weiteren Unterschied eingehen. Auf den Ausdruck der Augen, auf den Blick.

Männer starren öfter. Was ist starren? Beim Starren blickt man jemanden lange, ausdruckslos und ohne Lidschlag an. Frauen mögen das überhaupt nicht, habe ich mir sagen lassen. Das ist verständlich, denn man kennt das Starren ja vor allem von Schlangen, die ihre Beute fixieren, bevor sie sie fressen! Bei Frauen kann man das Starren selten, eigentlich gar nicht beobachten.

Frauen suchen den Augenkontakt mit jemandem, Männer versuchen ihn zu vermeiden. Wenn aber der Augenkontakt hergestellt ist, sind es die Frauen, die ihn als Erste wieder abbrechen.

Meine Damen und Herren, dies war ein kleiner Ausschnitt aus den geschlechtsspezifischen Unterschieden in der nonverbalen Kommunikation. Wahrscheinlich kennen Sie noch viele andere aus Ihrer eigenen Kultur, und vielleicht können Sie auch Gründe nennen, warum es bei Ihnen diese Unterschiede gibt.

### Kapitel 13: Gesten

Mit den Händen in der Luft rumfuchteln, an die Nase fassen, am Kinn streicheln, die Lippen zusammendrücken, den Mund bedecken, die Nase leicht berühren, die Wangen reiben, an den Augenbrauen kratzen, am Ohr läppchen ziehen, über das Haar streichen, am Kopf kratzen, die Augenbrauen hochziehen, in der Nase bohren.

### Kapitel 13: Gefälscht!

Die BILD druckte es, der Fokus, Frauenzeitsungen, Fitnesszeitsungen, Zeitsungen in den USA, in Indien. Selbst in Australien und Nigeria wurde über die Wunderdiät berichtet.

Alles falsch! Alles gelogen! Ein Fake. Die Studie über das süße Wunder war gefälscht. Alles Quatsch. Die Studie gibt es nicht, das Institut auch nicht. Alles inszeniert. Von A bis Z.

Hinter der Aktion stecken die Journalisten Diana Löbl und Peter Onneken. Sie haben sich die Geschichte ausgedacht. Sie zogen sich weiße Kittel an und spielten Ernährungsforscher. Sie bauten eine Webseite für ein Institut, das es gar nicht gab, präsentierten 15 Probanden, die es gar nicht gab, und erfanden eine »empirische Studie«. Sie gaben eine Presseerklärung mit den angeblichen Ergebnissen heraus, die eigentlich jeder Vernunft widersprachen. Und die Presse veröffentlichte es.

Ziel der Journalisten war es zu testen, ob man auch mit völlig sinnfreien Studien in die Presse gelangt. Und es war ganz einfach. Die Journalisten kopierten die falsche Pressemeldung fast Wort für Wort. Niemand überprüfte, ob es das Institut gab, niemand störte sich daran, dass die angeblichen Forscher nur 15 Versuchspersonen (fünfzehn!!) für ihre Studie hatten. Und die Chefredakteure hatten nichts gegen den Abdruck.

Schokolade und Abnehmen sind Themen, die jeden interessieren. Das erhöht die Auflage der Zeitung.

### Kapitel 13: Die Alltagslüge

- Inter. Herr Mentzel, Sie haben die Einstellung der Deutschen und Österreicher gegenüber der Lüge untersucht. Eine Zeitung hat nun die Ergebnisse Ihrer Untersuchung unter der Schlagzeile veröffentlicht: »Männer lügen öfter als Frauen«. Lügen Sie denn öfter als Ihre Frau?
- M. (lacht): Wahrscheinlich muss ich lügen, um diese Frage zu beantworten ... Aber im Ernst: Wir haben festgestellt, dass Frauen im Allgemeinen eine bessere Beziehung zur Wirklichkeit haben als Männer – und deshalb greifen sie seltener zu Lügen.
- Inter. Haben Sie dafür eine Erklärung?
- M. Ja, ich denke, das hängt damit zusammen, dass viel mehr Frauen als früher berufstätig sind und sich ihre familiäre und gesellschaftliche Position doch gestärkt hat, also damit auch ihr Bezug zur Wirklichkeit. Zum Beispiel haben Frauen heute kaum noch Probleme damit, ihr wirkliches Alter zu nennen. Vor ein oder zwei Generationen wäre dieses offene Bekenntnis zum Alter, also dass man sagt, ich bin 38, und nicht dieser Frage ausweicht oder sich jünger macht, das wäre früher noch undenkbar gewesen.
- Inter. Gibt es denn auch Bereiche, wo wir Frauen lügen?
- M. Natürlich. Vor allen Dingen die jüngeren. Wunschvorstellungen, was den künftigen Beruf anbetrifft, gehören zu den häufigsten Selbstlügen jüngerer Frauen. Fast zwei Drittel ...
- Inter. Was versteht der Mentiologe unter Selbstlügen?
- M. Also, Selbstlügen, dabei machen sich die Menschen selbst etwas vor, lügen sich selbst an. Man kann sagen, sie blenden die Realität aus und setzen an ihre Stelle ein Wunschdenken. So sind fast zwei Drittel aller Studentinnen davon überzeugt, dass sie nach ihrem Uniabschluss leicht einen Job kriegen und Karriere machen. Eigentlich müssten sie wissen – die Statistiken zeigen das ja –, dass das wahrscheinlich ein Wunsch bleiben wird. Aber sie leugnen die Realität vor sich selbst.
- Inter. Aber das kann doch positiv sein! Man könnte doch sagen, wenn diese Frauen ihre Erfolgchancen übertreiben, können sie sie verbessern. Also: Ich weiß zwar, dass ich es schwer haben werde, aber das schiebe ich jetzt erst mal weg, das stört nur. Das ist doch keine Lüge!
- M. Sicher, aber das ist jetzt ein anderes Thema, ein weites Gebiet, also die Frage, ob wir überhaupt ohne Selbsttäuschungen leben können. Wir haben auch, um auf unsere Untersuchungen zurückzukommen, bei Frauen herausgefunden, dass verheiratete Frauen lügen in Bezug auf die Treue ihrer Männer. Nur ein Viertel aller Ehefrauen, die von ihren Männern nachweislich betrogen wurden, geben die Untreue ihrer Gatten zu. Und selbst dann relativieren sie das: Es sei nur vorübergehend, man werde das schon wieder in den Griff kriegen usw.
- Inter. Ist das denn nicht verständlich, dass die betrogenen Frauen das verschweigen? Das ist ja nun eine sehr private Sache.
- M. Ich will an dieser Stelle mal grundsätzlich betonen, dass ich nicht ein bestimmtes Verhalten werten möchte. Ich sage nicht, diese Personen lügen, und das ist moralisch schlecht. Hier geht es nicht um Wertungen, sondern um Tatsachen, und die Tatsachen sind so, dass entgegen allen gesellschaftlichen Normen und Moralpostulaten gelogen wird, dass sich die Balken biegen.
- Inter. Es darf also gelogen werden, wie schon die Titel einiger neuer Bücher nahe legen: »Von der Unmöglichkeit, ohne Lüge zu leben«, »Lob der Halbwahrheit« ...
- M. Nein, nein, Sie missverstehen mich. Ich sage ja gerade nicht, man darf lügen oder du sollst nicht lügen. Das überlasse ich Theologen oder Moralphilosophen. Ich untersuche ...
- Inter. Gut, ich glaube, das ist jetzt klar.
- ## 2. Teil
- Inter. Wie sieht es denn mit den Lügen bei den Männern aus?
- M. Die drei wichtigsten Lügen der Männer sind: ihre Körpergröße – kaum einer will unter 1,80 Meter sein –, das Auto – das Auto bringt man nur in die Werkstatt, weil man keine Zeit hat, es selbst zu reparieren, und die Frauen (»Gut siehst du aus!«). Diese drei Lügengebiete zeigen die Schwächen heutiger Männer: Sie haben eine schlechte Beziehung zum eigenen Körper. Sie unterliegen dem Irrtum, dass das Physische extrem wichtig ist ...
- Inter. Spielt das bei Frauen keine Rolle?
- M. Erstaunlicherweise nicht so stark wie bei Männern. Größer sind natürlich die geschlechtsspezifischen Unterschiede in Bezug auf das Auto. Das spielt bei Frauen kaum eine Rolle, hier gibt es keinen Grund zu lügen. Anders bei den Männern. Das Auto ist das Pferd des heutigen Ritters und Cowboys, es symbolisiert Kraft, Dynamik, Schnelligkeit, und es steht für eine gesellschaftliche Position. Der dritte Bereich: dass Männer Frauen anlügen, ihr schmeicheln, übertreiben bei Komplimenten, etwas Positives sagen, was sie gar nicht von der betreffenden Frau denken, oder die eigenen Fähigkeiten übertreiben ...
- Inter. ... also was man gemeinhin unter Angeben und Prahlen versteht ...
- M. Ja, dies hängt alles damit zusammen, dass Männer häufig eine angstvolle Beziehung zu Frauen haben. Sie können Frauen schlecht einschätzen und lügen aus Angst davor, dass Frauen ihre Schwächen erkennen.
- Inter. In welchen Bereichen wird denn noch besonders häufig gelogen?
- M. Natürlich in der Arbeitswelt – und hier konnten wir kaum einen Unterschied zwischen den Geschlechtern feststellen. Berufstätige Frauen eignen sich häufig männliche Verhaltensweisen an, um in einer Firma, die von Männern dominiert ist, um sich da durchzusetzen. Die häufigste Lüge am Arbeitsplatz betrifft die kleineren und größeren Fehler in Büros und Betrieben. Es ist kaum jemand bereit, sich zu seinen eigenen Fehlern zu bekennen: nur 8 % der Frauen und 7 % der Männer. Man schiebt Fehler auf andere ab, auf Gott und die Welt, vor allen Dingen aber auf die Kollegen. Die müssen für die eigenen Fehler herhalten.
- Inter. Stichwort Familie: Wie sieht's denn hier mit der Wahrheit aus?
- M. Duster, ganz duster. In kaum einem anderen Bereich wird so viel gelogen wie in der Familie. Ehepaare, aber auch die nahen und fernen Verwandten greifen immer mehr zur Lüge.

- Inter. Hängt das damit zusammen, dass – man liest ja so viel darüber – die traditionelle Familie zerfällt, mit der so genannten »Krise der Familie«?
- M. Ja, genau. Weil die traditionellen Familienbeziehungen, Hierarchien zerfallen, müssen sie durch Lügengebilde zusammengehalten werden. Die Familienwirklichkeit ist traurig, daher wird gelogen. Liebe ist immer Vertrauen und Verantwortung. Die sind in den Familien immer seltener anzutreffen. Und ohne Liebe kann nur die Lüge eine funktionierende Familie vorgaukeln.
- Inter. Danke für das Gespräch, Herr Mentzel.