

Szenario 28: über Gefühle sprechen

谈论感受

B1

Hi Lily, geht es dir gut? Du wirkst heute nachdenklich.

嗨，莉莉，你还好吗？你今天看起来心事重重。

hài, lì lì, nǐ hái hǎo ma? nǐ jīn tiān kàn qǐ lái xīn shì chóng chóng.

Hi Dashan... ja, ich bin nur ein bisschen emotional überfordert.

嗨，大山……哎，只是最近事儿有点多。

hài, dà shān ai, zhǐ shì zuì jìn shì er yǒu diǎn duō.

Du kennst doch dieses Gefühl, wenn so viel in dir ist, aber du kannst es nicht benennen?

你知道那种感觉吗？心里憋着很多东西，却说不出究竟是什么？

nǐ zhī dào nà zhǒng gǎn jué ma? xīn lǐ biē zhe hěn duō dōng xī, què shuō bù chū lái lái shì shén me?

Ich verstehe dich mehr, als du denkst.

或许我比你想象的更了解你。说来听听。

huò xǔ wǒ bǐ nǐ xiǎng xiàng de gèng liǎo jiě nǐ. shuō lái tīng tīng.

Manchmal sind Gefühle wie ein Knäuel, das sich nur schwer entwirren lässt.

有时候，人的情绪就像一团乱麻，很难解开。

yǒu shí hòu, rén de qíng xù jiù xiàng yì tuán luàn má, hěn nán jiě kāi.

Möchtest du darüber sprechen?

是的，有时人需要聊聊天？

shì de, yǒu shí rén xū yào liáo liáo tiān?

Ja, das würde mir guttun.

嗯，聊聊对我应该很有帮助。

èn, liáo liáo duì wǒ yīng gāi hěn yǒu bāng zhù.

In letzter Zeit frage ich mich, was es bedeutet, wirklich zu fühlen.

最近我一直在思考，感受到底意味着什么。

zuì jìn wǒ yì zhí zài sī kǎo, gǎn shòu dào dǐ yì wèi zhe shén me.

Nicht nur Emotionen zu haben, sondern sie auch hereinzulassen, sie durch dich hindurchfließen zu lassen, ohne sie zu bewerten.

不仅仅是感受到不同的情绪，而是让情绪进入你的内心，流经你的身体，而不去做任何评判。

bù jǐn jǐn shì gǎn shòu dào bù tóng de qíng xù, ér shì ràng qíng xù jìn rù nǐ de nèi xīn, liú jīng nǐ de shēn tǐ, ér bú qù zuò rèn hé píng pàn.

Das ist eine tiefgehende Reflexion.

这是一个挺深奥的问题。

zhè shì yí gè tǐng shēn ào de wèn tí.

Ich glaube, wir sind es gewohnt, alles einzuordnen: Freude, Wut, Traurigkeit...

我觉得我们习惯于给一切事物定性：比如快乐、愤怒、悲伤.....

wǒ jué de wǒ men xí guàn yú gěi yí qiè shì wù dìng xìng: bǐ rú kuài lè, fèn nù, bēi shāng

Als wären manche Gefühle akzeptabel und andere müssten unterdrückt werden.

仿佛某些情绪是可以接受的，而另一些则应该被压抑，或者排除。

fǎng fú mǒu xiē qíng xù shì kě yǐ jiē shòu de, ér lìng yì xiē zé yīng gāi bèi yā yì, huò zhě pái chú.

Genau. Und trotzdem fühle ich mich unsicher.

是的，我觉得我的情绪非常不稳定。

shì de, wǒ jué de wǒ de qíng xù fēi cháng bù wěn dìng.

An einem Tag bin ich euphorisch, am nächsten zerbrechlich.

比如我有时欣喜若狂，可有时又突然脆弱不堪。

bǐ rú wǒ yǒu shí xīn xǐ ruò kuáng, kě yǒu shí yòu tū rán cuì ruò bù kān.

Und ich frage mich: Ist das normal? Oder bin ich einfach instabil?

我在想：这正常吗？还是我不成熟的表现？

wǒ zài xiǎng: zhè zhèng cháng ma? hái shì wǒ bù chéng shú de biǎo xiàn?

Du bist menschlich, nicht instabil.

这些都是人正常的情绪，没有什么不对的。

zhè xiē dū shì rén zhèng cháng de qíng xù, méi yǒu shén me bù duì de.

Wir leben in einer Gesellschaft, die emotionale Konsistenz von uns verlangt, aber die Wahrheit ist, dass wir komplex sind.

我们生活在一个要求我们情绪稳定的社会，但事实是，我们很复杂。

wǒ men shēng huó zài yī gè yāo qiú wǒ men qíng xù wěn dìng de shè huì, dàn shì shí shì, wǒ men hěn fù zá.

Und auch widersprüchlich.

而且充满矛盾。

ér qiě chōng mǎn máo dùn.

Daran ist nichts falsch.

这也是正常的。

zhè yě shì zhèng cháng de.

Das weiß ich rational.

我心里其实明白这一点。

wǒ xīn qí shí míng bai zhè yì diǎn.

Aber wenn ich mich verletzlich fühle, fühle ich mich auch bloßgestellt.

但当我感到脆弱时，我感到自己非常孤独无助。

dàn dāng wǒ gǎn dào cuì ruò shí, wǒ gǎn dào zì jǐ fēi cháng gū dú wú zhù.

Als ob es mich etwas kosten könnte, mich wirklich zu zeigen: die Wertschätzung anderer, Kontrolle, Würde.

仿佛展现真实的自我会让我失去很多东西：他人的尊重、自我的掌控感、尊严什么的。

fǎng fú zhǎn xiàn zhēn shí de zì wǒ huì ràng wǒ shī qù hěn duō dōng xi: tā rén de zūn zhòng, zì wǒ de zhǎng kòng gǎn, zūn yán shén me de.

Das ist eine Angst, die ich gut kenne.

对这种恐惧我倒是深有体会。

duì zhè zhǒng kǒng jù wǒ dǎo shì shēn yǒu tǐ huì.

Ich habe jahrelang meine Gefühle verborgen, um nicht schwach zu wirken.

我曾多年掩饰自己的感受，以免显得很脆弱。

wǒ cēng duō nián yǎn shì zì jǐ de gǎn shòu, yǐ miǎn xiǎn de hěn cuì ruò.

Aber dann habe ich erkannt, dass genau diese Maske mein Gefängnis war.

但后来我意识到，那层面具才是我真正的牢笼。

dàn hòu lái wǒ yì shí dào, nà céng miàn jù cái shì wǒ zhēn zhèng de láo lóng.

Was hat dich verändert?

是什么让你做出改变的？

shì shén me ràng nǐ zuò chū gǎi biàn de?

Eine Beziehung. Oder besser gesagt, das Ende einer Beziehung.

一段感情。或者更确切地说，是一段感情的结束。

yí duàn gǎn qíng. huò zhě gēng què qiè de shuō, shì yí duàn gǎn qíng de jié shù.

Ich dachte, es reicht, das Richtige zu tun.

我曾以为，只要做对了就足够了。

wǒ cēng yǐ wéi, zhǐ yào zuò duì le jiù zú gòu le.

Aber das reicht nicht. Wenn du dich nicht wirklich öffnest, kann der andere dich nicht erkennen, sondern nur Schatten wahrnehmen.

但这还不够。如果你不真正敞开心扉，对方就无法了解你，只能感受到你的躯体，感受不到你的心灵。

dàn zhè huán bù gòu. rú guǒ nǐ bù zhēn zhèng chǎng kāi xīn fēi, duì fāng jiù wú fǎ liǎo jiě nǐ, zhǐ néng gǎn shòu dào nǐ de qū tǐ, gǎn shòu bù dào nǐ de xīn líng.

Danke, dass du das teilst.

谢谢你能跟我分享这些。

xiè xiè nǐ néng gēn wǒ fēn xiǎng zhè xiē

Ich hingegen neige dazu, mich zu schnell zu öffnen.

而我，则倾向于过早地敞开心扉。

ér wǒ, zé qīng xiàng yú guò zǎo de chǎng kāi xīn fēi.

Ich lege sofort alles auf den Tisch.

我会立刻毫无遮拦地把一切都敞开来。

wǒ huì lì kè háo wú zhē lán de bǎ yí qiè dōu chǎng kāi lái shuō.

Aber die Menschen sind nicht immer bereit, mit so viel Ehrlichkeit umzugehen.

但别人并非总能接受这种坦诚。

dàn bié rén bìng fēi zǒng néng jiē shòu zhè zhǒng tǎn chéng.

Vielleicht geht es nicht darum, sich zu viel oder zu wenig zu öffnen, sondern darum, es bei den richtigen Menschen zu tun.

或许关键不在于敞开心扉太多或太少，而在于是否和合适的人敞开心扉。

huò xǔ guān jiàn bú zài yú chǎng kāi xīn fēi tài duō huò tài shǎo, ér zài yú shì fǒu hé hé shì de rén chǎng kāi xīn fēi.

Bei denen, die zuhören können, ohne zu urteilen.

你需要找到那些懂得倾听而不妄加评判的人。

nǐ xū yào zhǎo dào nà xiē dǒng de qīng tīng ér bù wàng jiā píng pàn de rén.

Bei denen, die nicht weglaufen, sobald sie eine Wunde sehen.

那些不会一看到伤痛就避而远之的人。

nà xiē bú huì yī kàn dào shāng tòng jiù bì ér yuǎn zhī de rén.

Du hast recht... weißt du, ich habe erkannt, dass ich früher Intensität mit Tiefe verwechselt habe.

你说得对.....你知道吗，我意识到过去我严重地混淆了概念。

nǐ shuō de duì nǐ zhī dào ma, wǒ yì shí dào guò qù wǒ yán zhòng de hùn xiáo le gài niàn.

Manche starken Gefühle fühlen sich wie Liebe an, entpuppen sich aber als Abhängigkeit oder Idealisierung.

某些强烈的情感看似爱请，但最终却只是依赖或自恋而已。

mǒu xiē qiáng liè de qíng gǎn kàn sì ài qíng, dàn zuì zhōng què zhǐ shì yī lài huò zì liàn ér yǐ.

Das ist ein feiner, aber grundlegender Unterschied.

这是一个微妙却至关重要的区别。

zhè shì yí gè wēi miào què zhì guān zhòng yào de qū bié.

Ich habe auch Bindung mit Zuneigung verwechselt.

我也曾把依恋和爱慕混为一谈。

wǒ yě cēng bǎ yī liàn hé ài mù hùn wéi yī tán.

Ich habe gelernt, dass Liebe nicht darin besteht, eine Leere zu füllen, sondern darin, Ganzes zu teilen.

但我现在明白了，爱不是填补空虚，而是分享一个完整的自我。

dàn wǒ xiàn zài míng bai le, ài bù shì tián bǔ kōng xū, ér shì fēn xiǎng yī gè wán zhěng de zì wǒ.

Genau. Und dahin zu kommen braucht Zeit.

没错。但达到这一步需要时间。

méi cuò. dàn dá dào zhè yí bù xū yào shí jiān.

Ich habe monatelang gedacht, mit mir stimmt etwas nicht, weil ich mich nicht mehr so verlieben konnte wie in meinen Zwanzigern.

我曾因为无法像二十多岁时那样坠入爱河而出现一段时期的抑郁。

wǒ cēng yīn wèi wú fǎ xiàng èr shí duō suì shí nà yàng zhuì rù ài hé ér chū xiàn guò yí duàn shí qī de yì yù.

Aber vielleicht suche ich jetzt etwas anderes.

但现在的我们追求的本来就不是一样的东西。

dàn xiàn zài de wǒ men zhuī qiú de běn lái jiù bú shì yí yàng de dōng xi.

Weniger Leidenschaft, mehr Präsenz.

少些激情，多些陪伴。

shǎo xiē jī qíng, duō xiē péi bàn.

Erwachsenwerden bedeutet auch, dass sich die eigenen Wünsche verändern.

成长也意味着：你的欲望或需求改变了。

chéng zhǎng yě yì wèi zhe: nǐ de yù wàng huò xū qiú gǎi biàn le.

Es geht nicht mehr darum, starken Gefühlen hinterherzujagen, sondern etwas aufzubauen, das Sinn ergibt und echt ist.

这不再是追逐强烈的情感，而是构建有意义、真实的生活。

zhè bú zài shì zhuī zhú qiáng liè de qíng gǎn, ér shì gòu jiàn yǒu yì yì, zhēn shí de shēng huó.

Und doch, ich gebe zu, manchmal übernimmt die Angst die Kontrolle.

但是，我也不得不承认，有时恐惧还是会占据上风。

dàn shì, wǒ yě bù dé bù chéng rèn, yǒu shí kǒng jù hái shì huì zhàn jù shàng fēng.

Die Angst, allein zu sein, die Angst, nicht genug zu sein. Kennst du das?

害怕孤独，害怕自己不够好。你是否也有过这样的经历？

hài pà gū dú, hài pà zì jǐ bú gòu hǎo. nǐ shì fǒu yě yǒu guò zhè yàng de jīng lì?

Jeden Tag. Aber ich habe gelernt, diese Angst nicht zu bekämpfen.

其实我每天都是如此。但我学会了不再与恐惧抗争。

qí shí wǒ měi tiān dōu shì rú cǐ. dàn wǒ xué huì le bú zài yǔ kǒng jù kàng zhēng.

Sondern ihr ins Gesicht zu sehen.

我们要直视它。

wǒ men yào zhí shì tā.

Es ist wie ein Teil von mir, der einfach gehört werden will.

就像它是我们内心深处的一部分，也是需要被关怀的。

jiù xiàng tā shì wǒ men nèi xīn shēn chù de yí bù fēn, yě shì xū yào bèi guān huái de.

Was für ein schönes Bild.

多么贴切的比喻啊。

duō me tiē qiè de bǐ yù a.

Es stimmt, wir sind oft wütend auf unsere Schwächen, als würden sie uns zurückhalten.

的确，我们常常会因为自己的脆弱而感到愤怒，仿佛它们阻碍了我们前进。

dí què, wǒ men cháng cháng huì yīn wèi zì jǐ de cuì ruò ér gǎn dào fèn nù, fǎng fú tā men zǔ ài le wǒ men qián jìn.

Dabei sind sie Teil unserer Art zu lieben.

然而，这却是我们爱的方式之一。

rán ér, zhè què shì wǒ men ài de fāng shì zhī yī.

Ja, denn lieben bedeutet nicht nur zu geben.

是的，因为爱不仅仅是付出。

shì de, yīn wèi ài bù jǐn jǐn shì fù chū.

Es bedeutet auch, empfangen zu können.

它也意味着懂得如何接受。

tā yě yì wèi zhe dǒng de rú hé jiē shòu.

Und wirklich zu empfangen heißt, sich zeigen zu lassen – im Guten wie im Schlechten.

而真正的接受意味着坦然面对自己的一切，无论好坏。

ér zhēn zhèng de jiē shòu yì wèi zhe tǎn rán miàn duì zì jǐ de yī qiè, wú lùn hǎo huài.

Wie schwer das ist.

但这是多么艰难啊。

dàn zhè shì duō me jiān nán a.

Seine Unsicherheiten zu zeigen und nicht zu wissen, ob sie angenommen oder abgelehnt werden.

袒露自己的不安，却不知道它们是否会被接受和允许。

tǎn lù zì jǐ de bù ān, què bù zhī dào tā men shì fǒu huì bèi jiē shòu hé yǔn xǔ.

Aber es ist der einzige Weg, etwas Echtes aufzubauen.

但这却是构建真实生活的唯一途径。

dàn zhè què shì gòu jiàn zhēn shí shēng huó de wéi yī tú jìng.

Sonst bleiben wir an der Oberfläche, immer lächelnd, immer korrekt... aber allein.

否则，我们只能停留在表面，永远微笑，永远正确.....却永远孤独。

fǒu zé, wǒ men zhǐ néng tíng liú zài biǎo miàn, yǒng yuǎn wēi xiào, yǒng yuǎn zhèng què què yǒng yuǎn gū dú.

Du hast recht. Weißt du, mit dir zu sprechen gibt mir das Gefühl, verstanden zu werden. Das ist selten.

你说得对。你知道吗，和你聊天让我感觉被理解。这种感觉很难得。

nǐ shuō dé duì. nǐ zhī dào ma, hé nǐ liáo tiān ràng wǒ gǎn jué bèi lǐ jiě. zhè zhǒng gǎn jué hěn nán dé.

Ich habe das Gefühl, ich kann Dinge so sagen, wie ich sie empfinde, ohne sie korrigieren zu müssen.

我觉得我们可以畅所欲言，不用顾虑。

wǒ jué de wǒ men kě yǐ chàng suǒ yù yán, bú yòng gù lǜ.

Danke. Mir geht es genauso.

多谢。我也有一样的感觉。

duō xiè. wǒ yě yǒu yī yàng de gǎn jué.

Oft geben wir uns mit Beziehungen zufrieden, in denen viel geredet wird, aber nichts gesagt wird. Mit dir ist es anders.

我们常常满足于那种说很多话却什么也没说的关系。和你在一起可不一样。

wǒ men cháng cháng mǎn zú yú nà zhǒng shuō hěn duō huà què shén me yě méi shuō de guān xi. hé nǐ zài yì qǐ kě bù yī yàng.

Vielleicht, weil wir beide beschlossen haben, nicht mehr so zu tun.

也许是因为我们都决定不再伪装。

yě xǔ shì yīn wéi wǒ men dōu jué dìng bú zài wěi zhuāng.

Die Rüstung abzulegen. Auch wenn es Angst macht.

不再披着盔甲。即使这很危险。

bú zài pī zhe kuī jiǎ. jí shǐ zhè hěn wēi xiǎn.

Aber genau dort entsteht echte Verbindung.

但真正的共情就由此产生。

dàn zhēn zhèng de gòng qíng jiù yóu cǐ chǎn shēng.

In geteilter Angst.

源于共同的恐惧。

yuán yú gòng tóng de kǒng jù.

In der Verletzlichkeit, die zur Stärke wird, wenn sie nicht mehr verborgen ist.

源于不再隐藏的脆弱，最终化作共同的力量。

yuán yú bú zài yǐn cáng de cuì ruò, zuì zhōng huà zuò gòng tóng de lì liàng.

Möchtest du dieses Gespräch ein anderes Mal fortsetzen?

你想下次接着聊这个话题吗?

nǐ xiǎng xià cì jiē zhe liáo zhè ge huà tí ma?

Vielleicht bei einem Kaffee, ganz ohne Eile.

也许还可以喝杯咖啡，慢慢来。

yě xǔ huái kě yǐ hē bēi kā fēi, màn màn lái.

Sehr gern. Über Gefühle zu sprechen braucht Zeit.

非常乐意。谈论感受需要时间。

fēi cháng lè yì. tán lùn gǎn shòu xū yào shí jiān.

Und auch Stille. Es ist schön zu wissen, dass beides möglich ist.

也需要倾听。很高兴知道我们两者都可以做到。

yě xū yào qīng tīng. hěn gāo xìng zhī dào wǒ men liǎng zhě dōu kě yǐ zuò dào.

Danke, Dashan. Für deine Worte, für deine Präsenz.

很感谢你，大山。感谢你安慰的话，感谢你的陪伴。

hěn gǎn xiè nǐ, tài shān. gǎn xiè nǐ ān wèi de huà, gǎn xiè nǐ de péi bàn.

Danke, Lily. Für den Mut, den du aufbringst, dich wirklich zu fühlen.

也谢谢你，莉莉。感谢你勇敢地倾诉自己。

yě xiè xiè nǐ, lì lì, gǎn xiè nǐ yǒng gǎn de qīng sù zì jǐ.