

#114 – Auf Deutsch denken – mit diesen 3 Techniken

Ja, ich begrüße dich hier aus meinem kleinen Podcaststudio, aus meinem improvisierten Podcaststudio. Und du siehst mich heute wieder mal komplett allein, seit langer Zeit mal wieder allein im Podcast hier bei Deutsches Geplapper. Du weißt ja, normalerweise habe ich immer einen Gast hier, mit dem ich über bestimmte Themen spreche, Experten, die zu ihrem Fach einiges erklären können. Aber heute erkläre ich dir mal zu einem bestimmten Thema selbst ganz allein ein bisschen mehr, zu dem ich auf jeden Fall genug weiß, mit dem ich genug Erfahrung habe. Es geht um das Thema Denken auf Deutsch beziehungsweise Denken in der Zielsprache. Und das ist ein ganz entscheidendes Thema, weil die Folge daraus, wenn du auf Deutsch denken kannst oder in deiner Zielsprache denken kannst, ist fließende, natürliche Kommunikation. Weniger Stress beim Sprechen, weil du nicht mehr im Kopf übersetzen musst, weil du dir keine Gedanken mehr machen musst oder zumindest nicht so viele Gedanken machen musst, ob das Wort, das du genutzt hast, gerade richtig war. Dir fällt es deutlich leichter, in der Sprache zu kommunizieren. Und das ist ja das, was wir im Endeffekt erreichen wollen. Es geht nicht um Perfektion, es geht darum, eine gewisse Leichtigkeit zu erreichen, während du Deutsch sprichst.

Ganz zu Anfang, bevor ich dir die drei Techniken vorstelle, die ich hier für dich zusammengestellt habe, die dir helfen, leichter auf Deutsch zu denken, müssen wir kurz über die Grundlagen reden. Wenn du mir schon länger folgst, schon länger diesen Podcast hörst, dann hast du schon vom Natural Approach of Language Learning gehört, der natürliche Ansatz des Sprachenlernens von Stephen Krashen. Und dabei geht es um die Unterscheidung zwischen dem Lernen einer Sprache, dem aktiven Lernen einer Sprache und dem Erwerb einer Sprache. Und wir bleiben beim Lernen. Ganz kurz gesagt, ich nutze das Wort oder den Ausdruck Deutsch lernen auch immer als Vereinfachung. Aber trotzdem müssen wir hier ein bisschen präziser sein in diesem Fall. Stephen Krashen spricht davon, wenn wir eine Sprache lernen, bedeutet das, dass wir ganz intensiv und aktiv Grammatik lernen. Wir kümmern uns mehr um das Wie als um den Input. Wir kümmern uns mehr darum, wie die Sprache funktioniert, wie sie aufgebaut ist. Und das ist auch alles natürlich wichtig. Das hat seine Relevanz und seine Berechtigung. Aber ich habe schon oft gesagt, das sollte nicht viel mehr als 10 Prozent deines Lernprozesses ausmachen. Es kann dir helfen in gewissen Situationen. Irgendwann brauchst du mehr Informationen über das Wie. Aber dieses aktive Lernen hilft dir nicht dabei, in der Sprache zu denken. Das Denken, das wird durch diesen Spracherwerb geschaffen. Der Spracherwerb funktioniert vor allem durch massenhaft Input. Sprachkonsum, also Videos, Audios, Texte, Podcasts, Filme, Serien, alles was dazugehört. Konsumieren der Sprache, auch nutzen der Sprache, aber zuerst mal der Input. Input immer vor Output. Das ist ganz wichtig und dadurch, durch diese Immersion, in die du dich begibst, schaffst du es schon mal grundlegend viel leichter, die Denkprozesse in deinem Gehirn anzustoßen und in der Sprache leichter zu denken. Das wird alles automatischer und natürlicher für dich. Dein Gehirn gewöhnt sich daran. Das ist die entscheidende Grundlage. Ausgehend von dieser Grundlage zeige ich dir jetzt die drei Techniken, die ich für dich vorbereitet habe, beziehungsweise die ich in meinen Coachings und in meinen Deutschkursen schon lange anwende. Und zwar, wir fangen an mit dem ersten Punkt Zusammenfassungen erstellen. Das hast du vielleicht schon mal gemacht, vielleicht auch schon mal gehört, vielleicht auch nicht. Dann umso besser. Eine Zusammenfassung erstellen von einem bekannten Inhalt. Das wäre Punkt 1, um leichter auf Deutsch zu denken. Was meine ich damit? Du nutzt einen Inhalt, wie beispielsweise eine Podcast-Folge, in der es um das Sprachenlernen geht. Du hörst dir diese Podcast-Folge an. Ideal ist es, wenn sie nicht zu lange dauert, 15 bis 20 Minuten, du hörst sie dir an. Du hörst sie dir vielleicht zweimal an oder dreimal an, um alles zu verstehen. Und dann fasst du den Inhalt zusammen. Du erzählst dir quasi selbst, was in dieser Podcast-Folge passiert ist. Du musst es dir nicht erzählen, du kannst es auch aufschreiben. Du kannst auch beides kombinieren. Du kannst immer einen Satz sagen, mündlich, und danach schreibst du ihn auf. Und dann machst du mit dem zweiten Satz weiter. Das wäre eine Variante. Mach das so, wie es dir am besten gefällt. Mach es so, wie es dir in deinen zeitlichen Rahmen passt. Also hier gibt es

verschiedene Möglichkeiten, da bist du nicht gebunden. Probier dich da ein bisschen aus. Das Ziel dieser Übung ist, dass du die Strukturen, die du im Podcast bzw. in deinem Medium der Wahl kennengelernt hast, selbst nutzt. Das heißt, du nutzt die grammatikalischen Strukturen, den Satzbau, den Wortschatz. Du nutzt das, was du dort gehört oder gelesen hast. Und das kannst du dann selbst verwenden, um Sprache zu produzieren. Das wird deinem Gehirn helfen, sich im Alltag schneller an solche Strukturen zu erinnern. Du hast es ja erstmal gehört und dann hast du es selbst auch genutzt. Du hast Input bekommen und hast Output kreiert. Und dein Gehirn wird dadurch im Alltag schneller auf diese Strukturen und dieses Vokabular zurückgreifen können, weil es einen bekannten Kontext nutzt. Das ist, wie gesagt, schon mal eine super Technik für den Start. Und das kannst du immer machen, wenn du dir eine Netflix-Serie oder was auch immer anguckst. Du kannst das Angenehme mit dem Nützlichen immer sehr gut verbinden in diesem Fall. Das wäre Technik Nummer 1. Versuch das mal. Technik Nummer 2, um leichter auf Deutsch zu denken, ist Sprich mit dir selbst. Gespräche mit dir selbst. Das hast du schon oft gehört. Bevor du jetzt sagst, nein, brauche ich nicht, habe ich schon, mag ich nicht. Hör mir kurz zu. Ich erkläre das ein bisschen genauer. Ich gehe noch ein bisschen konkreter darauf ein. Und zwar, was meine ich mit Sprich mit dir selbst? Ich meine nicht damit, setz dich 30 Minuten hin und versuch mit dir selbst irgendein blödes Gespräch zu führen. Nein, das meine ich nicht. Das ist sehr ermüdend, langweilig, nervig und obendrein total schwierig, weil ich wüsste nicht, worüber ich jetzt mit mir selbst 30 Minuten reden könnte. Es geht darum, im Alltag so viele Situationen wie möglich zu schaffen, in denen du diese Gespräche mit dir selbst kreierst. Kurze Gespräche mit dir selbst. 2 bis 3 Minuten. Viel länger muss es nicht dauern. Und wenn du dir davon im Alltag beispielsweise 5 Situationen oder 5 bis 10 Situationen schaffst, ist das schon richtig gut. Das heißt, immer dann, wenn du gerade nicht gestresst bist, wenn du gerade mal kurz Zeit hast, wenn du gerade nichts anderes unglaublich Wichtiges machen musst oder in denen du gerade nicht wirklich produktiv sein kannst, weil du etwas machst, was keine große mentale Kapazität von dir fordert, dann kannst du so etwas machen. Beispielsweise beim Autofahren. Beispielsweise, wenn du die Wohnung putzt. Beispielsweise, wenn du die Straße entlang gehst und gerade nichts zu tun hast. Oder wenn dir komplett langweilig auf der Arbeit ist. Auch dann kannst du das machen. Und was sollst du dann reden? Das ist eine Frage, die ich immer wieder bekomme. Über was sollst du dann sprechen? Du kannst und solltest meiner Meinung nach immer dein Umfeld, deine jeweilige Situation nutzen. Es gibt so viel, was diese Situation jeweils dir bietet und dir gibt in diesem Moment. Du musst nicht über irgendein spezielles, tolles Thema reden. Sondern es geht ja darum, dass wir dein Gehirn mit der Sprache verknüpfen wollen. Dass es deinem Gehirn leichter fällt, in der Sprache zu denken. Und dafür musst du nicht über hochkomplexe politische Prozesse sprechen oder sowas. Sondern es reicht, wenn du beispielsweise gerade einfach nur dir selbst erklärst, was du gerade machst. Das wäre eine Situation oder eine Möglichkeit. Du erklärst dir, was du gerade machst. Idealerweise tust du das in Situationen, in verschiedenen Situationen, weil du brauchst ja nicht jeden Tag wieder erklären, dass du gerade vor dem Laptop sitzt und eine E-Mail an den Chef schreibst oder so. Das wäre langweilig und monoton und bringt dir dann auch nicht mehr so viel. Also idealerweise machst du das in verschiedenen Situationen, die immer mal wieder neu sind. Das wäre die erste Möglichkeit. Die zweite Möglichkeit wäre, zu kommentieren, was du siehst. Du kannst also, wenn du Leute in deiner Umgebung hast, Kollegen, Freunde, wen auch immer, unbekannte Fremde auf der Straße, kannst du immer kommentieren, was dort gerade passiert. Beispielsweise dort hinten auf der anderen Straßenseite sind gerade zwei Leute, die offensichtlich einen Streit haben. Ich weiß nicht, worum es geht. Es kann darum gehen, dass der Hund gerade auf die Straße gekackt hat oder so. Solche

Situationen kannst du kommentieren. Dann kannst du noch deine eigene Meinung hinzufügen und sagen, ich verstehe nicht, warum man sich dabei so anschreien muss. Ich finde, wir könnten alle freundlicher miteinander sein. Aber ich finde auch, dass Hunde nicht auf die Straße kacken sollten. Das wäre ein Beispiel. Du kannst auch auf der Arbeit kommentieren, was deine Kollegen gerade machen oder so. Du hast durch dieses Kommentieren unglaublich viele Möglichkeiten. Du kannst auch Dialoge aus der Vergangenheit holen und in deine aktuelle Situation setzen. Gespräche, die du mit bestimmten Personen geführt hast, kannst du noch einmal wiederholen. Du kannst noch einmal

überlegen, was du hättest sagen können, was dein Kollege gesagt hat. Auch das wäre eine Möglichkeit, kurze Mikrogespräche mit dir selbst zu führen. Und der Vorteil bei dieser Methode ist, dass du dadurch auch Wortschatz aufbaust. Denn du sollst oder du wirst immer wieder auf Situationen stoßen, in denen du ein bestimmtes Wort nicht weißt, in denen dir ein bestimmtes passendes Wort gerade fehlt. Und das ist komplett normal. Erstens sollst du dann in dieser Situation trainieren, weiter zu sprechen, weil darum geht es. Du willst in den fließenden Zustand kommen. Du willst nicht die ganze Zeit bei irgendwelchen unbekanntem Wörtern hängenbleiben und deinen Gesprächspartner damit langweilen. Du willst weitersprechen, proaktiv, immer vorwärts. Und das schaffst du erst mal dadurch, dass du die bekannten Wörter nutzt, dass du die Wörter nutzt, die du gerade im Kopf hast. Auch wenn es schwierig ist, auch wenn ich genau weiß, dass es nervt, wenn ein bestimmtes Wort nicht in den Kopf kommt. Das nervt total. Ich kenne das. Aber das klappt nicht immer. Und bevor wir eine lange Pause machen, machen wir einfach weiter. Und das ist schon mal ein guter Punkt, um zu trainieren, fließender und natürlicher zu sprechen, dein Gehirn voranzutreiben. Und auf der anderen Seite kannst du trotzdem diese Mikrogespräche, die du mit dir selbst führst, dafür nutzen, Vokabular zu erweitern, indem du nochmal zurückgehst im Gespräch, indem du nach dem Gespräch nochmal überlegst, über welche Vokabeln habe ich nachgedacht, welche Wörter sind mir nicht eingefallen. Und diese Wörter kannst du dann suchen und in deine Wortschatzwiederholungsroutine übernehmen. Das heißt, wenn dir ein Wort während des Gesprächs nicht einfällt, machst du dir vielleicht eine kleine Notiz. Und nach diesem Gespräch mit dir selbst schaust du in einem Übersetzer nach, wie dieses Wort heißt. Und dann schreibst du es bei dir in dein Notizbuch oder in die Anki-App oder wohin auch immer. Das wären die beiden Optionen, die ich dir auf jeden Fall empfehlen würde. Und dann kannst du es regelmäßig wiederholen. Und du weißt in diesem Fall, dass es relevanter Wortschatz ist, dass es sehr, sehr wichtiger Wortschatz für dich ist, weil du ihn ja offensichtlich benutzen wolltest. Also lernst du in diesem Fall nicht nur irgendwas, sondern du lernst relevanten Wortschatz. Sehr, sehr hilfreich. Das wäre für dich die zweite Empfehlung, die zweite Technik, die du anwenden kannst, um leichter auf Deutsch zu denken. Und die dritte Technik, die ich dir jetzt empfehlen möchte, ist das Schreiben. Und nicht irgendwie schreiben. Ich erkläre mich gleich ein bisschen besser. Schreiben im Sinne von Vokabularerweiterung. Also du kannst das, was ich eben gesagt habe, Notizbuchtechnik oder Anki, immer auch mit diesem Thema Schreiben verbinden. Und in diesem Fall, in dieser konkreten Technik, sollst du das auch. Kurz zur Erklärung. Wenn du neue Vokabeln lernst, beziehungsweise wenn du eine Wortschatzwiederholungsroutine hast, und dazu würde ich dir auf jeden Fall raten, dann kannst du entweder ein Notizbuch nutzen, in das du regelmäßig neue Vokabeln einträgst, oder du kannst die App Anki nutzen. Beides funktioniert ähnlich. Beides hat Vor- und Nachteile. Probier dich aus. Du kannst beides kombinieren. Das ist im Prinzip egal. Aber versuch das wirklich mal konsequent zu machen. Und jetzt die Verbindung zu dieser Technik. Wenn du dich dann fünf bis zehn Minuten am Tag an deine Wortschatzwiederholung setzt, dann begegnen dir neue Vokabeln, die du lernen möchtest. Und dann nimmst du dir diese Vokabeln, zum Beispiel nachdenken über etwas. Ich denke über etwas nach. Und bildest damit schriftlich neue Sätze. Du kreierst neue Sätze und neue Situationen. Und das tust du, indem du überlegst, wie du dieses Verb oder diesen Begriff in verschiedenen Situationen anwenden kannst. Du kannst hier also verschiedene Zeitformen nutzen, beispielsweise. Also, beispielsweise Ben denkt über sein Leben nach im Präsens. Oder ich habe zuletzt viel über mein Leben nachgedacht. Oder sie werden nach der Reise sehr viel über ihr Leben nachdenken im Futur. Das waren jetzt drei verschiedene, kurze, sehr einfache Beispiele. Ich glaube aber, der Punkt ist klar geworden. Hier geht es darum, bekannte Sätze oder neue Vokabeln in verschiedene Situationen, in verschiedene Kontexte zu legen und damit deinen Wortschatz zu erweitern und damit aber auch deinem Gehirn die Chance geben, Verbindungen zu knüpfen. Verbindungen zwischen verschiedenen Begriffen, sie in verschiedene Kontexte zu legen. In dem speziellen Fall, den wir gerade hatten, auch diese Verbindung zwischen Verb und Präposition zu schaffen. All das wird dir dabei helfen, indem du das Vokabular in einem neuen Kontext anwendest, wird dir dabei helfen, dass dein Gehirn schneller versteht oder schneller die Lücken schließt, die es noch gibt in deinem Kopf. Diese Lücken, die überall offen sind und die dich dazu zwingen,

regelmäßig Pausen zu machen und zwischendurch zu übersetzen. Das willst du nicht. Du willst, dass die Lücken geschlossen werden und du nicht mehr übersetzen musst, sondern dass es wirklich fließend und natürlich aus deinem Mund kommt. Das ist das Ziel. Und auf diese Weise wird dein Gehirn dann diese Verknüpfungen einfach viel schneller herstellen und einen gewissen Automatismus erreichen, der es dir erlaubt, in der Sprache zu denken. Das wäre auch eine Übung, die du jetzt nicht eine halbe Stunde oder länger pro Tag machen musst. Du solltest da auch immer mehrere Vokabeln nehmen, je nachdem, wie viel Zeit und Lust du gerade hast. Du kannst sagen, fünf Vokabeln pro Tag und dazu jeweils fünf Sätze. Du kannst auch mehr Vokabeln nehmen. Du kannst auch nur eine ganz spezielle Vokabel nehmen und dazu zehn oder 20 Sätze machen. Auch hier solltest du dich ausprobieren und schauen, was dir am besten gefällt. Aber diese Technik ist sehr, sehr wirkungsvoll, gerade dadurch, dass du das per Hand aufschreibst. Immer per Hand, ganz wichtig. Dadurch wirst du definitiv Vorteile spüren und leichter auf Deutsch denken, automatisch auf Deutsch denken. Versuch diese drei Techniken, die ich dir jetzt genannt habe, mal zu kombinieren, sie mehr in deinen Alltag einzubauen und ich garantiere dir, sie werden dir helfen. Sie sind auf jeden Fall extrem kraftvoll und hilfreich, um das Gehirn an die Sprache zu gewöhnen, auf die Sprache mehr einzustellen und diese Automatismen, die du haben möchtest, wirklich auch zu erreichen. Also nochmal zusammengefasst, als Basis ganz viel Input und Sprachkonsum für das Thema, für den richtigen Spracherwerb. Input, Sprachkonsum ist die Grundlage. Darauf aufbauend haben wir dann Zusammenfassungen erstellen mit Podcasts, Videos, Texten und so weiter und bekannte Strukturen nutzen. Dann haben wir das Thema Gespräche mit dir selbst, indem du deine Situation kommentierst, indem du dir erzählst, was du im Alltag machst und so weiter oder was du gerade machst und dadurch auch deinen Wortschatz aufbaust und dann haben wir zum Schluss das Thema Schreiben mit neuem Vokabular. Bestimmte Vokabeln in verschiedene Kontexte setzen. All das wird dir definitiv dabei helfen, dein Gehirn leichter auf die Sprache einzustellen, dich daran zu gewöhnen und im Endeffekt viel natürlicheren Output, also viel natürlicher fließende Sprache zu kreieren. Probier das aus, sag mir, ob es dir geholfen hat, ob es dir gefallen hat und kommentiere gerne selbst, wenn du schon Erfahrungen mit diesen Techniken vielleicht hast oder ob du noch Ergänzungen hast. Also falls du diese Folge hier bei YouTube schaust, dann abonniere den Kanal und lass uns darüber reden. Es hat mir ganz viel Spaß gemacht, ich hoffe, dir auch und ich hoffe, wir sehen uns in einer der nächsten Folgen hier wieder. Bis dahin, mach's gut, bleib gesund und bis bald.