

## Angst und Scham beim Sprechen verkleinern

Angst und Scham halten viele Menschen davon ab, dass sie das Gelernte benutzen.

Es ist ein großer Schritt, wenn ich weiterspreche.

Wenn mein Interesse größer ist als meine Scham, helfen mir die Deutschen.

5

12 Satzanfänge, die die Angst verkleinern und Ihnen das Sprechen leichter machen:

- Können Sie mir bitte sagen, wo... ?
- Meiner Meinung nach ...
- Was denkst du/ denken Sie über ...?
- 10 • Haben Sie gerade Zeit? Ich brauche ...
- Darf ich eine kurze Frage stellen? W... ?
- Ich finde/ meine/ denke/, dass ...
- Hast du schon an ... gedacht? Wir sollten noch ...
- Wir haben noch nicht daran gedacht, dass ...
- 15 • Der Unterschied zwischen ... und ... ist, dass ...
- Es kommt darauf an, dass ...
- Ich suche ... Wen würdest du/ würden Sie fragen?
- Das habe ich nicht ganz verstanden. Meinen Sie, dass ...?
- Was würdest du machen, wenn ...?

20 Sie sollten diese (und andere) Satzanfänge üben.

Einige Wochen später können Sie die Satzanfänge schnell automatisiert sprechen und schreiben.

Ein Effekt dieser Übung ist, dass Sie öfter und länger Deutsch sprechen.

Was macht mir denn genau Angst?

- 25 • Ich muss viel Grammatik beachten: V2 und VL, DAT oder AKK, ...
- Wenn ich denken muss, kann ich nicht schnell korrekt sprechen.
- Ich habe bis jetzt nur ein Jahr in Deutschland gelebt,  
dazu noch unter den Bedingungen des Lockdowns.
- 30 • Ich brauche mehr Kontakte,  
ich brauche mehr Hörproben,  
zurzeit sind Kontakte nur via Zoom, via Telefon, via WhatsApp-Call,  
in der Familie (100% Deutsch!) möglich.
- Sie kennen Rumpelstilzchen noch nicht?  
Kinder lösen viele Angstprobleme mit Rumpelstilzchen.
- 35 Lesen Sie dieses kleine Märchen, dann überlegen Sie:  
Wie wenden Sie diesen Trick in Ihrem Leben an?

## Was kann ich mit meiner Angst machen?

- 40
- Meine Angst begrüßen
  - Meine Angst loben
  - Meiner Angst zeigen, wann sie wichtig für mich ist
  - Meine Angst zum Spielen schicken
  - Machen, was meine Angst mir sagt
- 45
- Mit meiner Angst streiten: Was machst du denn hier?
  - Meine Angst akzeptieren: es ist normal, wenn ich in dieser Situation nervös bin
  - Mir den schlimmsten Fall vorstellen: Was kann passieren, wenn ... (sehr oft dreht der Planet sich weiter. Manchmal ist eine Planänderung wichtig, damit ich größeres Unheil verhindere.)
  - Mich vor den negativen Folgen meiner Angst schützen (Die Angst hat nicht Recht.)
- 50
- Mich vor den negativen Folgen meiner realen Situation schützen (Die Angst hat Recht.)
  - Mich fragen: Hat die andere Person Angst?
  - Einen Spezialisten einschalten (Psychologe, Psychiater, Bodyguard, Rechtsanwalt, Polizei, Armee, ....)
- 55
- Diese Auslöser von Ihrer Angst können Sie gezielt verkleinern:
- Suchen Sie eine Person, die Sie konsequent bei V2 oder bei DAT korrigiert.
  - Sie können das Denken oder die Geschwindigkeit beim Sprechen reduzieren.  
Das Denken reduzieren Sie mit Wortfamilien.  
Die Geschwindigkeit reduzieren Sie mit Denkpausen,
- 60
- mit einem Schluck Wasser,  
mit einer Gegenfrage,  
mit langsamem, betontem Sprechen, mit ...
  - Ihre Haltung zu Deutsch beeinflusst Ihr Lernen stärker als der Lockdown.  
Vielleicht sollten Sie dort Ihre Kontakte und Ihr Lernen ausbauen,  
wo Sie mehr Freude an Deutsch haben.
- 65
- Welche Lern- und Kontaktmöglichkeiten sind im Lockdown sicher und erlaubt?  
Welche davon sind in Ihrem Alltag möglich?  
Welche Kontakte haben Sie noch nicht ausprobiert?  
Welche davon fallen Ihnen leicht?
- 70
- Welche davon bringen Ihnen viel?  
Die Antworten auf diese Fragen führen Sie aus Ihrer Angst heraus.
  - Sie können Routineabläufe in Ihrem Alltag sprachlich automatisieren.  
+ Taxifahrer:innen üben sich im (vermeintlich leichten) small talk, im lockeren Parlando.  
+ Apotheker:innen üben sich im Beraten von leidenden Kund:innen.  
+ Verkäufer:innen üben sich im Erahnen und Erfüllen der verdeckten Kundenwünsche.  
+ Ärzt:innen üben sich darin, dass sie es der kranken Person und den nachfolgenden behandelnden Ärzt:innen möglichst leicht machen.
- 75

- 80 Automatisieren bedeutet nicht Auswendiglernen. Es reicht nicht, dass man das Auto auf 50 km/h beschleunigt und hofft, dass keine Kurve kommt. Automatisieren bedeutet, genügend viele Redemittel hundertfach trainieren, bis Sie bei jeder neuen Situation flexibel und zielorientiert agieren können, ohne nachzudenken: spontan, korrekt, verbindlich-
- 85 unaufdringlich, in einer fließenden, ausbalancierten, eleganten Bewegung, die locker und leicht (stressfrei und mühelos) erscheint. Mit den Automatischen Sätzen gelingt das auf jedem Sprachlevel.
- Sie können die Nicht-Routine vorhersehen und sprachlich vorbereiten. Sie haben zum Beispiel das Ticket auf dem Handy, der Akku ist leer und der Kontrolleur wird ungemütlich? In dieser Situation können Sie
- 90 + lächeln;  
 + Nein sagen, die Strafe nicht akzeptieren;  
 + sich darauf konzentrieren, dass Sie keine Strafe bekommen;  
 + Deutsch B2 sprechen: V+P, NV-Gruppen, Präpositionen mit GEN, Komposita... sorgen für mehr Respekt Ihnen gegenüber;
- 95 + eine Freundin anrufen, die Ihnen mitteilt, wie Sie sich verhalten sollen;  
 + die Situation erklären;  
 + fragen, wo Sie hier im Bus/ in der U-Bahn Ihr Ladegerät anschließen und Ihr Handy aufladen können;
- 100 + den Kontrolleur fragen, ob wir die Sache jetzt hier gemeinsam beenden oder ob wir die Polizei rufen sollen, damit jemand einen unabhängigen Blick/ juristischen Sachverstand in das Gespräch bringt (Ich, GB, kenne eine Kopftuchträgerin, die mit dieser Frage nach Jahren der Angst ihren Mut wiedergefunden hat);  
 + sich von dem Kontrolleur beraten lassen und dabei viele W-Fragen stellen:  
 Wie bekomme ich das zu Unrecht eingeforderte, erhöhte Personenbeförderungsentgelt wieder zurück? Auf welcher Webseite finde ich die entsprechende Eingabemaske?
- 105 + alle Informationen wiederholen und dem Kontrolleur Gelegenheit dazu geben, dass er Falsch-Verstandenes korrigiert und Fehlendes ergänzt;  
 + die Informationen mitschreiben;  
 + das Geld nicht bezahlen, stattdessen die Personalien angeben. Das verschafft Ihnen Zeit, in der Sie weitere Schritte unternehmen können, bevor das Geld fällig wird;
- 110 + das Eintreffen der Polizei abwarten. Es gibt Situationen, in denen die Polizei eine Hilfe darstellt. Diese Hilfe und Unterstützung sollten Sie dann nutzen, um größeren Schaden abzuwenden;  
 + sich freundlich voneinander verabschieden und sich für die schöne Gelegenheit bedanken, in der Sie Ihr Deutsch B2 zur Anwendung bringen durften;
- 115 Günther Baur's Tipp: Das Gespräch sollte solange dauern, dass die Höhe der Strafe der Höhe des Lohns für den Kontrolleur entspricht. Wenn Sie 60 Euro bezahlen müssen, wollen Sie auch die Leistung von 60 € erhalten. Kaufen Sie die Zeit für ein Deutsch-B2-Training.
- Mohandas K. Gandhi lesen.
- 120
- Ruhig bleiben, sich nicht aufregen, kaltblütig bleiben, aktiv bleiben.
  - Tricks benutzen, z.B. sagen: „Das wollte ich Ihnen gerade vorschlagen“, wenn die andere Person mit der Polizei droht.

- 125
- Wenn Sie nachts in einer deutschen Stadt angegriffen werden, rufen Sie Feuer! FEUER!!! Die Leute in den Wohnungen werden sofort neugierig und schauen aus den Fenstern. Alle wollen helfen, der Angreifer ist einen Moment irritiert und sucht selbst das Feuer. Der Angreifer hat einen Plan, ein "Drehbuch", aber das Wort durchkreuzt seinen Plan. Wenn er merkt, dass sein Plan nicht mehr funktioniert, wird er den Angriff stoppen und weggehen.
- 130
- Niemand wird Ihnen böse sein, alle werden Sie für Ihre Klugheit loben, wenn Sie die Situation erklären und es kein Feuer gibt. Alle anderen Worte, z.B. Hilfe, Haltet den Dieb oder Ich bin Landesmeister in Karate, haben andere Wirkungen und nützen Ihnen weniger.
- 135
- Nutzen Sie die Kraft der Gemeinschaft. Ein Kind aus meinem, GBs, Kindergarten wurde auf der Straße von einem fremden Mann angesprochen: „Hier hast du ein Bonbon. Deine Mutter schickt mich. Ich soll dich zu ihr bringen, es geht ihr schlecht.“ In der deutschen Kultur gilt diese Situation: Ein fremder Mann gibt einem Kind ein Bonbon, als enormes Warnsignal. Dieser Mann hat ein „Drehbuch“ und möchte das Kind entführen, missbrauchen und womöglich töten. Das Kind nahm das Bonbon nicht an und gab diese Information an die Kindergärtnerin weiter. Der Kindergarten verständigte die anderen Kindergärten, Schulen, die Eltern, die Vereine und die Polizei. Die Kinder erhielten klare Anweisungen für ihre Wege. Polizist:innen in Zivilkleidung verständigten die Geschäftsleute, alle hielten die Augen offen, der Mann gab seinen Plan auf. Das Beispiel zeigt, dass Sie angstausslösende Situationen und Gefährdungen kontrollieren können, wenn Sie wenige Worte sprechen.
- 140
- 145

- Letzter Tipp: Antworten sammeln auf die Frage:  
 „Was würdest du tun, wenn du keine Angst vor der Sprachprüfung hättest?“  
 + Flüssig sprechen  
 + Mich auf meine Informationen konzentrieren, zeigen, was ich vorbereitet habe und was ich  
 150 kann  
 + Meine Kenntnisse zeigen  
 + Meine Stärke zeigen  
 + Langsam sprechen, damit ich meinen Stress herunterfahre  
 + Tief durchatmen  
 155 + Nochmal von vorne beginnen (hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen)  
 + Mich auf meine Fähigkeiten besinnen, ich kann diese Sprache als Fremdsprache sprechen,  
 der Prüfer kann wahrscheinlich in meiner Muttersprache nicht so gut sprechen wie ich  
 + Dem Prüfer Fragen stellen, die Kompetenzen des Prüfers proaktiv einfordern, die  
 Prüfungssituation in eine Lernsituation umwandeln. Formulierungen dafür sind: Was meinen  
 160 Sie mit ...? Ich verstehe Ihren Ansatz nicht. Worauf zielen Sie ab? Geben Sie mir ein  
 Stichwort. Helfen Sie mir auf die Sprünge. Wie würden Sie denn auf diese Frage antworten?  
 (Das funktioniert bei allen schwierigen Fragen, bei vielen Prüfern)  
 + Nicht denken: Ich muss das beantworten!! Stattdessen denken (und sagen):  
 Das ist eine interessante Frage. Lassen Sie mich kurz überlegen.  
 165 Wenn ich diese Frage beantworten müsste, würde ich folgendermaßen vorgehen: ...  
 Diese Frage kann ich in folgende Teilaspekte auseinandernehmen: ...  
 Meine erste/ spontane/ gefühlsmäßige Reaktion wäre ...  
 Ich kann nicht alles beantworten, aber ich kann folgende Teile Ihrer Frage beantworten: ...  
 Folgende W-Fragen bieten sich an, wenn man diese Frage weiterverfolgen möchte: W...  
 170 Ich kenne einen Freund/ eine prominente Person/ einen Experten/ einen spezialisierten  
 Beruf, der diese Frage beantworten könnte. Ich würde [Name der Person bzw. Beruf] diese  
 Frage vorlegen.  
 Folgende Instrumente/ Methoden/ Verfahren/ Standards/ ... führen zur Beantwortung Ihrer  
 Frage: ...  
 175 Alle Antworten auf die „Was würdest du tun“-Frage können Sie vom Konjunktiv befreien und aus  
 einer nicht-realen Überlegung zu einer realen Handlung machen. Tun Sie es. Sie wissen jetzt, was Sie  
 machen müssen, wenn die Angst in Ihnen hochsteigt. Machen Sie das, was Sie tun würden, wenn Sie  
 keine Angst hätten. Üben Sie das am Anfang in unkritischen Situationen, wo Ihnen nichts passieren  
 kann. Dann gehen Sie zu schwierigeren Situationen über. Das steigern Sie, bis Sie auch die  
 180 schwierigsten Situationen bewältigen.