



Transkript - Video 22

Hallo und willkommen zu den SprachSnacks. Heute sprechen wir über den Alltag und Alltagsstress.

Der Alltag ist das, was wir jeden Tag machen. Der Alltag ist die Routine bei Arbeit, Freizeit, Konsum und Schlaf. Ein normaler Alltag sieht so aus: Aufstehen, zur Arbeit fahren, arbeiten, nach Hause fahren, essen und schlafen gehen. Vieles in Deutschland ist wie in Polen. Unterschiede gibt es sicher auch. Zum Beispiel kann man in Polen oft auch sonntags einkaufen. Das geht in Deutschland nicht. Am Sonntag sind die Geschäfte geschlossen.

Apropos Sonntag: In Deutschland gibt es immer weniger Menschen, die in die Kirche gehen. So wenig, dass man die Kirchen sogar schließen muss. Ein wichtiger Teil des deutschen Alltags ist das Auto. Das Auto ist mehr als ein Fahrzeug, das einen von A nach B bringt. Es wird geliebt und ist ein Statussymbol. Das ist aber nicht bei allen so: vielen jungen Deutschen sind Autos egal.

Unser Alltag kann sehr stressig sein. Dann sprechen wir von Alltagsstress. Schon kleine Sachen können ein Grund für Stress sein. Zum Beispiel ein Fahrkartenautomat. In Deutschland sind manche Fahrkartenautomaten sehr kompliziert. Am besten ist es, wenn man Informatik studiert hat. Und wenn wir eine Fahrkarte haben, zum Beispiel für den Zug, dann ist der total voll. Das stresst auch.

Ein Handy kann auch ein Grund für Alltagsstress sein. Mit einem Handy kann man uns immer anrufen oder eine SMS schreiben. Wenn wir nicht antworten, sind die anderen sauer. Stress. Und Stress kann krank machen. Manche Ärzte sagen, dass Stress unser größtes Gesundheitsproblem ist.

Also, immer locker bleiben, das heißt: stresst euch nicht so. Ist besser für euch. Bis bald.

www.goethe.de

**GOETHE
INSTITUT**

Sprache. Kultur. Deutschland.