

VOCABULARY · EPISODE 10

A Childhood Memory That Changed the Way

Key words & expressions · English + Deutsch

11 words

Your English Toolbox

1

to grow up

aufwachsen · groß werden · reifen

DEF

to develop from a child to an adult; to mature emotionally or mentally

Deceptively rich: 'I grew up in London' (place) vs. 'you need to grow up' (emotional maturity) — both common.

DE

Sich vom Kind zum Erwachsenen entwickeln; emotional reifen.

Täuschend reichhaltige Phrase: 'Ich bin aufgewachsen' vs. 'du musst erwachsen werden'.

I grew up in a small coastal town where everyone knew everyone else.

I grew up in a small coastal town where everyone knew everyone else. -> Ich bin in einer kleinen Küstenstadt aufgewachsen, wo jeder jeden kannte.

Some people grow up very fast when faced with difficult circumstances.

Some people grow up very fast when faced with difficult circumstances. -> Manche Menschen reifen sehr schnell, wenn sie mit schwierigen Umständen konfrontiert werden.

2

to look back on

zurückblicken auf · rückblickend betrachten

DEF

to think about or reflect on events from your past

The interpretation you give to a memory is always a present-day choice — looking back can heal or reopen.

DE

Über Ereignisse der Vergangenheit nachdenken oder reflektieren.

Die Interpretation, die man einer Erinnerung gibt, ist immer eine Gegenwartsentscheidung.

Looking back on that moment, I realise how much it shaped who I became.

Looking back on that moment, I realise how much it shaped who I became. -> Rückblickend auf diesen Moment erkenne ich, wie sehr er mich formte.

She can now look back on her difficult years with something like gratitude.

She can now look back on her difficult years with something like gratitude. -> Sie kann jetzt auf ihre schwierigen Jahre mit so etwas wie Dankbarkeit zurückblicken.

3

a turning point

ein Wendepunkt · ein entscheidender Moment

DEF

a moment when something changes significantly and permanently

Turning points are often only visible in retrospect — what felt small at the time turned out to change everything.

DE

Ein Moment, in dem sich etwas bedeutend und dauerhaft verändert.

Wendepunkte sind oft erst im Nachhinein sichtbar.

Meeting that teacher was a turning point — everything was different after.

Meeting that teacher was a turning point — everything was different after. -> Diesen Lehrer zu treffen war ein Wendepunkt — danach war alles anders.

You often don't realise a turning point is happening while it's happening.

You often don't realise a turning point is happening while it's happening. -> Man erkennt oft nicht, dass ein Wendepunkt passiert, während er passiert.

4

to come to terms with

sich abfinden mit · seinen Frieden machen mit

DEF

to accept a difficult situation or truth after a period of struggle

Not the same as being happy — coming to terms means reaching peace without necessarily approving.

DE

Eine schwierige Situation nach einer Kampfperiode akzeptieren.

Nicht dasselbe wie glücklich zu sein — seinen Frieden machen bedeutet einen Ort des Friedens zu erreichen.

It took years, but he finally came to terms with what had happened.

It took years, but he finally came to terms with what had happened. -> Es dauerte Jahre, aber er fand endlich seinen Frieden mit dem, was passiert war.

Coming to terms with your past is not the same as excusing it.

Coming to terms with your past is not the same as excusing it. -> Seinen Frieden zu machen ist nicht dasselbe wie zu entschuldigen.

5

to hold on to

festhalten an · bewahren · klammern an

DEF

to keep something in memory or heart; to refuse to let go

Can be positive (holding on to hope) or a barrier (holding on to resentment).

DE

Etwas im Gedächtnis oder Herzen behalten.

Kann positiv (an der Hoffnung festhalten) oder Wachstumshindernis sein.

He held on to that letter for forty years — it meant everything to him.

He held on to that letter for forty years — it meant everything to him. -> Er hielt vierzig Jahre lang an dem Brief fest.

Some people hold on to childhood wounds long after they've healed.

Some people hold on to childhood wounds long after they've healed. -> Manche halten lange nach dem Heilen noch an Kindheitswunden fest.

6 yearning

Sehnsucht · tiefes Verlangen · Begierde

DEF

a deep, intense longing for something out of reach

Stronger and more aching than 'wanting' — yearning often involves something lost, distant, or impossible.

DE

Ein tiefes, intensives Verlangen nach etwas Unerreichbarem.

Stärker und schmerzlicher als 'wollen' — Sehnsucht beinhaltet oft etwas Verlorenes oder Unmögliches.

There was a deep yearning in his voice whenever he spoke about home.

There was a deep yearning in his voice whenever he spoke about home. -> Es lag eine tiefe Sehnsucht in seiner Stimme, wenn er von zu Hause sprach.

The yearning for the past is the engine of nostalgia.

The yearning for the past is the engine of nostalgia. -> Die Sehnsucht nach der Vergangenheit ist der Motor der Nostalgie.

7 to shape

prägen · formen · beeinflussen

DEF

to strongly influence or determine what something or someone becomes

Central to childhood memory narratives — the experiences, people, places that left a lasting imprint on who you are.

DE

Stark beeinflussen, was etwas oder jemand wird.

Zentral in Kindheitserinnerungsnarrativen.

That single encounter shaped his entire worldview for the rest of his life.

That single encounter shaped his entire worldview for the rest of his life. -> Diese einzige Begegnung prägte seine gesamte Weltanschauung.

Childhood experiences shape the emotional language we use well into adulthood.

Childhood experiences shape the emotional language we use well into adulthood. -> Kindheitserfahrungen prägen die emotionale Sprache bis weit ins Erwachsenenalter.

8 to stand out

hervorstechen · herausragen · auffallen

DEF

to be noticeably more remarkable or memorable than others

In childhood memory narratives, the moments that stand out are usually small and sensory.

DE

Deutlich bemerkenswerter oder einprägsamer als andere sein.

In Kindheitserinnerungen sind die Momente, die herausragen, oft klein und sensorisch.

One memory stands out above all the others — a grey morning by the sea.

One memory stands out above all the others — a grey morning by the sea. -> Eine Erinnerung sticht über alle anderen hervor — ein grauer Morgen am Meer.

What stands out from your childhood? Not events — the feelings around them.

What stands out from your childhood? Not events — the feelings around them. -> Was sticht aus deiner Kindheit hervor? Nicht Ereignisse — die Gefühle darum.

9 to make sense of einen Sinn finden in · begreifen · verstehen

DEF

to try to understand or find meaning in something confusing or complex

The narrative act of childhood memory — we spend our lives trying to make sense of what happened to us when we were small.

DE

Versuchen, etwas Verwirrendes zu verstehen oder darin Bedeutung zu finden.

Der narrative Akt der Kindheitserinnerung.

As an adult, he began to make sense of experiences he had never understood as a child.

As an adult, he began to make sense of experiences he had never understood as a child. -> Als Erwachsener begann er, Sinn in Erfahrungen zu finden, die er als Kind nie verstanden hatte.

Storytelling is one of the ways we make sense of our lives.

Storytelling is one of the ways we make sense of our lives. -> Geschichtenerzählen ist eine der Möglichkeiten, wie wir unserem Leben Sinn geben.

10 a formative experience eine prägende Erfahrung · ein formatives Erlebnis

DEF

an experience that has a strong lasting effect on your character or beliefs

Psychologists identify formative experiences as the raw material of identity.

DE

Eine Erfahrung, die einen starken dauerhaften Einfluss auf Charakter oder Überzeugungen hat.

Psychologen identifizieren prägende Erfahrungen als Rohmaterial der Identität.

Learning to swim alone in the sea was a formative experience — it taught me to trust myself.

Learning to swim alone in the sea was a formative experience. -> Allein im Meer schwimmen lernen war eine prägende Erfahrung.

Every person has a handful of formative experiences that explain almost everything about them.

Every person has a handful of formative experiences that explain almost everything about them. -> Jeder Mensch hat prägende Erfahrungen, die fast alles über ihn erklären.

11 to pass on weitergeben · überliefern · vererben

DEF

to transmit something to others or to the next generation

The warmest meaning: passing on values, stories, skills — choosing what of your life to give forward.

DE

Etwas an andere oder die nächste Generation weitergeben.

Die wärmste Bedeutung: Werte, Geschichten, Fähigkeiten weitergeben.

He wanted to pass on the love of the sea to his grandchildren.

He wanted to pass on the love of the sea to his grandchildren. -> Er wollte die Liebe zum Meer an seine Enkelkinder weitergeben.

What stories from your own childhood do you want to pass on?

What stories from your own childhood do you want to pass on? -> Welche Geschichten aus deiner eigenen Kindheit möchtest du weitergeben?