

They Studied Happiness for 80 Years | How to Live a Good Life, Part 1

English learning resource · DE

Line-by-line · English + German

351 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Yesterday afternoon, at eight minutes to five, I got the best professional news I have had in three years.

Gestern Nachmittag, acht Minuten vor fünf, bekam ich die beste berufliche Nachricht seit drei Jahren.

Tell them what it was.

Erzähl ihnen, was es war.

A radio station in Manchester confirmed a live interview I had been chasing for eight months.

Ein Radiosender in Manchester bestätigte ein Live-Interview, dem ich acht Monate lang nachgejagt war.

So I picked up my phone.

Also nahm ich mein Handy.

I opened my contacts.

Ich öffnete meine Kontakte.

And I just stood there in the kitchen, scrolling.

Und ich stand einfach in der Küche und scrollte.

Scrolling for what?

Wonach hast du gesucht?

For someone I really wanted to tell.

Nach jemandem, dem ich es wirklich erzählen wollte.

Not someone who would say congratulations.

Nicht jemanden, der nur gratulieren würde.

Someone who would actually care.

Jemanden, dem es wirklich etwas bedeuten würde.

And how long did you scroll?

Und wie lange hast du gescrollt?

Long enough for the kettle to boil and go cold again.

Lange genug, dass der Wasserkocher kochte und das Wasser wieder kalt wurde.

So here is my question, and it is the question for this whole episode.

Hier ist also meine Frage, und sie ist die Frage für diese ganze Folge.



What is good news worth, if there is nobody you truly want to share it with?

Was ist eine gute Nachricht wert, wenn es niemanden gibt, mit dem man sie wirklich teilen möchte?

Welcome to Your English Toolbox, the podcast that trains your English while you live your real life.

Willkommen bei Your English Toolbox, dem Podcast, der dein Englisch trainiert, während du dein echtes Leben lebst.

I am Martin.

Ich bin Martin.

And I am Julia.

Und ich bin Julia.

And today we begin something new.

Und heute beginnen wir etwas Neues.

Four conversations about how to live a good life.

Vier Gespräche darüber, wie man ein gutes Leben führt.

Not a perfect life.

Kein perfektes Leben.

A good one.

Ein gutes.

Four conversations about happiness, relationships, purpose, and the small choices that improve our quality of life.

Vier Gespräche über Glück, Beziehungen, Sinn und die kleinen Entscheidungen, die unsere Lebensqualität verbessern.

And we start with a study that took eighty years to answer one question.

Und wir beginnen mit einer Studie, die achtzig Jahre brauchte, um eine Frage zu beantworten.

But before the study, a game.

Aber vor der Studie: ein Spiel.

Oh, I like games.

Oh, ich mag Spiele.

Imagine our listener, right now.

Stell dir unseren Hörer oder unsere Hörerin genau jetzt vor.

On a bus, in a kitchen, walking to work.

Im Bus, in einer Küche, auf dem Weg zur Arbeit.

If they could invest in only one thing today, to be happier in twenty years, what would they choose?

Wenn diese Person heute nur in eine Sache investieren könnte, um in zwanzig Jahren glücklicher zu sein, welche würde sie wählen?



Easy.

Einfach.

Money.

Geld.

That is my bet too.

Das wäre auch mein Tipp.

Money first.

Zuerst Geld.

Then health, obviously.

Dann natürlich Gesundheit.

Then freedom.

Dann Freiheit.

Not having a boss.

Keinen Chef haben.

Success.

Erfolg.

Recognition.

Anerkennung.

People knowing your name.

Dass die Leute deinen Namen kennen.

A nice house.

Ein schönes Haus.

A warm house.

Ein warmes Haus.

And a very good sofa.

Und ein sehr gutes Sofa.

A sofa.

Ein Sofa?

Do not laugh.

Lach nicht.

A really, really good sofa changes a person's life.

Ein wirklich, wirklich gutes Sofa verändert das Leben eines Menschen.



I am not laughing.

Ich lache nicht.

You are laughing with your eyebrows.

Du lachst mit deinen Augenbrauen.

I am writing it down.

Ich schreibe es auf.

Sofa.

Sofa.

Under furniture.

Unter Möbel.

I am serious.

Ich meine es ernst.

When I moved to England, I slept for two months on a sofa that folded in the middle like a taco.

Als ich nach England zog, schlief ich zwei Monate auf einem Sofa, das in der Mitte wie ein Taco einknickte.

I promise you, nobody is happy on a taco.

Ich versichere dir: Auf einem Taco ist niemand glücklich.

Alright, alright, the sofa stays on the list.

Na gut, na gut, das Sofa bleibt auf der Liste.

Now listen, none of these answers are stupid.

Hör zu: Keine dieser Antworten ist dumm.

No, they are not.

Nein, sind sie nicht.

Money matters.

Geld ist wichtig.

Health matters.

Gesundheit ist wichtig.

If you are living in a new country and you cannot pay the rent, nobody needs to tell you that money matters.

Wenn du in einem neuen Land lebst und die Miete nicht zahlen kannst, muss dir niemand sagen, dass Geld wichtig ist.

And we are not going to do that thing where two comfortable people tell you that money does not buy happiness.

Und wir werden nicht so tun, als könnten zwei Menschen mit einem bequemen Leben dir erzählen, Geld mache nicht glücklich.



Absolutely not.

Auf keinen Fall.

But here is the thing.

Aber darum geht es.

Not one of the answers on our list was the answer that came out of the study.

Keine einzige Antwort auf unserer Liste war die Antwort, die sich aus der Studie ergab.

Not even the sofa?

Nicht einmal das Sofa?

Especially not the sofa.

Ganz besonders nicht das Sofa.

So.

Also.

Nineteen thirty-eight.

Neunzehnhundertachtunddreißig.

Before the Second World War.

Vor dem Zweiten Weltkrieg.

Before television in most homes.

Bevor es in den meisten Haushalten einen Fernseher gab.

A group of researchers in Boston decide to do something nobody had done before.

Eine Gruppe von Forschern in Boston beschließt, etwas zu tun, das noch niemand zuvor getan hatte.

Instead of studying people who were sick, they wanted to understand people who were doing well.

Statt kranke Menschen zu untersuchen, wollten sie verstehen, wie es Menschen ging, denen es gut ging.

And instead of asking them once, they wanted to follow them for their whole lives.

Und statt sie nur einmal zu befragen, wollten sie sie ihr ganzes Leben lang begleiten.

That is the key phrase.

Das ist der Schlüsselausdruck.

To follow someone over time.

To follow someone over time: jemanden über einen längeren Zeitraum begleiten oder beobachten.

They chose two groups that would never normally meet.

Sie wählten zwei Gruppen aus, die sich normalerweise nie begegnet wären.

Group one.

Gruppe eins.



Two hundred and sixty-eight students from Harvard University.

Zweihundertachtundsechzig Studenten der Harvard University.

Young men with every advantage.

Junge Männer mit allen Vorteilen.

Group two.

Gruppe zwei.

Four hundred and fifty-six boys from some of Boston's poorest neighbourhoods.

Vierhundertsechsfünfzig Jungen aus einigen der ärmsten Viertel Bostons.

Some of them lived in homes with no hot water.

Einige von ihnen lebten in Häusern ohne warmes Wasser.

So, seven hundred and twenty-four people in total.

Also insgesamt siebenhundertvierundzwanzig Menschen.

They all agreed to take part.

Sie alle erklärten sich bereit, teilzunehmen.

And every two years, a questionnaire.

Und alle zwei Jahre ein Fragebogen.

How is your work?

Wie läuft deine Arbeit?

How is your marriage?

Wie läuft deine Ehe?

How do you sleep?

Wie schläfst du?

Every five years, medical records.

Alle fünf Jahre medizinische Unterlagen.

Blood, heart, everything.

Blut, Herz, alles.

And every fifteen years or so, a researcher goes to their house, sits in their living room, and talks to them for hours.

Und etwa alle fünfzehn Jahre besucht ein Forscher sie zu Hause, setzt sich in ihr Wohnzimmer und spricht stundenlang mit ihnen.

With their wives.

Mit ihren Ehefrauen.



Later, with their children.

Später mit ihren Kindern.

The researchers kept track of everything.

Die Forscher behielten über alles den Überblick.

Every job, every illness, every divorce.

Jeden Beruf, jede Krankheit, jede Scheidung.

And this is the part I love.

Und das ist der Teil, den ich liebe.

The people who started the study never saw the answer.

Die Menschen, die die Studie begannen, erfuhren die Antwort nie.

No.

Nein.

The first director died.

Der erste Leiter starb.

The second one retired.

Der zweite ging in den Ruhestand.

The files passed from one team to the next, like a relay race.

Die Akten wanderten wie bei einem Staffellauf von einem Team zum nächsten.

Boxes and boxes of paper, moving through the decades.

Kisten voller Papier, die durch die Jahrzehnte wanderten.

Today the study is on its fourth director, and it now includes spouses and more than a thousand children of the original men.

Heute hat die Studie ihren vierten Leiter und umfasst inzwischen Ehepartner sowie mehr als tausend Kinder der ursprünglichen Männer.

So it is not just a study anymore.

Es ist also nicht mehr nur eine Studie.

It is a family tree.

Es ist ein Stammbaum.

And one detail, because people always ask.

Und noch ein Detail, weil die Leute immer danach fragen.

One of the Harvard students became President of the United States.

Einer der Harvard-Studenten wurde Präsident der Vereinigten Staaten.



Really?

Wirklich?

John F.

John F.

Kennedy.

Kennedy.

His records remain restricted, but he was one of the participants.

Seine Unterlagen bleiben unter Verschluss, aber er war einer der Teilnehmer.

And among the Boston boys?

Und unter den Jungen aus Boston?

Some became doctors.

Einige wurden Ärzte.

Some became teachers.

Einige wurden Lehrer.

Some ended up alone, or drinking, or both.

Einige endeten allein, trinkend oder beides.

And some of the Harvard men, with all their advantages, ended up the same way.

Und einige der Harvard-Männer endeten trotz all ihrer Vorteile genauso.

The starting line still mattered.

Die Ausgangslage spielte weiterhin eine Rolle.

Poverty, opportunity and health shaped many lives.

Armut, Chancen und Gesundheit prägten viele Leben.

But the starting line did not tell the whole story.

Aber die Ausgangslage erzählte nicht die ganze Geschichte.

It did not decide, on its own, who would build a good life.

Er entschied nicht allein darüber, wer sich ein gutes Leben aufbauen würde.

So what did matter?

Was spielte also eine Rolle?

When the men reached fifty, the researchers had thirty years of data on each one.

Als die Männer fünfzig wurden, hatten die Forscher dreißig Jahre an Daten über jeden Einzelnen.

Thirty years of blood tests, work histories, family stories, everything.

Dreißig Jahre Bluttests, Berufsverläufe, Familiengeschichten, einfach alles.



And they asked one question.

Und sie stellten eine Frage.

Which of these measures, at fifty, helps predict who will be healthy and happy at eighty?

Welcher dieser Messwerte mit fünfzig hilft vorherzusagen, wer mit achtzig gesund und glücklich sein wird?

Cholesterol.

Cholesterin.

That is what many people expected.

Das erwarteten viele Menschen.

Cholesterol, blood pressure, weight.

Cholesterin, Blutdruck, Gewicht.

And?

Und?

It was not cholesterol.

Es war nicht das Cholesterin.

The strongest predictor of health at eighty was how satisfied each man was with his relationships at fifty.

Der stärkste Hinweis auf die Gesundheit mit achtzig war, wie zufrieden jeder Mann mit fünfzig mit seinen Beziehungen war.

Say that again, slowly, for the people cooking dinner.

Sag das noch einmal langsam, für die Leute, die gerade Abendessen kochen.

The men who were most satisfied with their relationships at fifty tended to be the healthiest at eighty.

Die Männer, die mit fünfzig am zufriedensten mit ihren Beziehungen waren, waren mit achtzig tendenziell am gesündesten.

Not necessarily the richest.

Nicht unbedingt die Reichsten.

Not necessarily the most famous.

Nicht unbedingt die Berühmtesten.

And not simply the ones with the best cholesterol.

Und auch nicht einfach diejenigen mit den besten Cholesterinwerten.

The ones with people they felt connected to.

Diejenigen mit Menschen, denen sie sich verbunden fühlten.

Now, we have to be careful here, because this is a podcast, not a miracle.

Nun müssen wir vorsichtig sein, denn das ist ein Podcast und kein Wunder.



Good relationships do not guarantee a long life.

Gute Beziehungen garantieren kein langes Leben.

No.

Nein.

And they do not guarantee a painless life.

Und sie garantieren auch kein schmerzfreies Leben.

People with wonderful families still get sick.

Auch Menschen mit wunderbaren Familien werden krank.

But over eighty years, the same pattern kept appearing.

Doch über achtzig Jahre hinweg tauchte dasselbe Muster immer wieder auf.

That is the word the researchers use.

Das ist das Wort, das die Forscher verwenden.

A pattern.

Ein Muster.

Warm, reliable relationships appeared again and again as one of the strongest foundations of a good life.

Warme, verlässliche Beziehungen erwiesen sich immer wieder als eines der stärksten Fundamente eines guten Lebens.

Foundations.

Fundamente.

Like the foundations of a house.

Wie das Fundament eines Hauses.

Exactly.

Genau.

Not the roof, not the decoration.

Nicht das Dach, nicht die Dekoration.

The thing everything else stands on.

Das, worauf alles andere steht.

Okay, but I want to go back to money.

Okay, aber ich möchte noch einmal auf das Geld zurückkommen.

Please do.

Bitte.

Because I have heard money does not buy happiness a thousand times, usually from people who have money.

Denn ich habe tausendmal gehört, Geld mache nicht glücklich, meistens von Menschen, die Geld haben.



And it is not true, is it?

Und das stimmt nicht, oder?

It is not that simple.

So einfach ist es nicht.

Researchers have looked at this carefully, and for most people, more money is associated with a little more happiness.

Forscher haben das sorgfältig untersucht, und für die meisten Menschen geht mehr Geld mit etwas mehr Glück einher.

Full stop.

Punkt.

Because money can buy security.

Denn Geld kann Sicherheit kaufen.

Money can buy a safer home.

Geld kann ein sichereres Zuhause ermöglichen.

It can help you see a doctor when you need one.

Es kann dir helfen, einen Arzt aufzusuchen, wenn du einen brauchst.

Money can buy the plane ticket home when your mother is ill.

Geld kann das Flugticket nach Hause bezahlen, wenn deine Mutter krank ist.

If you are living abroad, money is not a luxury.

Wenn du im Ausland lebst, ist Geld kein Luxus.

It can feel like oxygen.

Es kann sich wie Sauerstoff anfühlen.

So the study never said that money does not matter.

Die Studie sagte also nie, dass Geld keine Rolle spielt.

What it showed is something more precise.

Sie zeigte etwas Präziseres.

Money and relationships give us different things.

Geld und Beziehungen geben uns unterschiedliche Dinge.

Money gives us options.

Geld gibt uns Möglichkeiten.

Relationships give us someone to call.

Beziehungen geben uns jemanden zum Anrufen.



And you cannot simply swap one for the other.

Und das eine lässt sich nicht einfach gegen das andere austauschen.

You cannot phone your bank account at midnight when you are scared.

Du kannst dein Bankkonto nicht um Mitternacht anrufen, wenn du Angst hast.

No.

Nein.

It does not pick up.

Es nimmt nicht ab.

So where do people go wrong?

Wo machen Menschen also den Fehler?

I know exactly where.

Ich weiß genau, wo.

The postponed life.

Das aufgeschobene Leben.

Tell me about it.

Erzähl mir davon.

I will see my friends when things calm down.

Ich treffe meine Freunde, wenn es ruhiger wird.

I will call my brother when this project is over.

Ich rufe meinen Bruder an, wenn dieses Projekt vorbei ist.

I will join something and meet people once I have settled in.

Ich trete einer Gruppe bei und lerne Menschen kennen, sobald ich mich eingelebt habe.

And things never calm down.

Und es wird nie ruhiger.

The project ends, and another one starts.

Das Projekt endet, und ein neues beginnt.

This is called putting something off.

Das nennt man putting something off: etwas aufschieben.

You put off the phone call.

Du schiebst den Anruf auf.

You put off the dinner.

Du verschiebst das Abendessen.



And the strange thing is, we do not put off the things that matter less.

Und das Merkwürdige ist: Wir schieben nicht die Dinge auf, die weniger wichtig sind.

No.

Nein.

We put off the people we take for granted, precisely because we think they will always be there.

Wir vertrösten die Menschen, die wir für selbstverständlich halten, gerade weil wir glauben, dass sie immer da sein werden.

That phrase, to take someone for granted, is worth learning.

Der Ausdruck to take someone for granted, jemanden für selbstverständlich halten, ist wichtig.

It means you stop noticing someone, because you assume they will never leave.

Es bedeutet, dass du jemanden nicht mehr bewusst wahrnimmst, weil du annimmst, er werde nie gehen.

And slowly, without any argument, you lose touch.

Und langsam, ganz ohne Streit, verliert ihr den Kontakt.

To lose touch with someone.

To lose touch with someone: den Kontakt zu jemandem verlieren.

No fight, no drama.

Kein Streit, kein Drama.

Just a silence that grows.

Nur eine Stille, die immer größer wird.

Let me tell you about Daniel.

Ich möchte dir von Daniel erzählen.

Is this a real person?

Ist das eine echte Person?

No.

Nein.

Daniel is fictional.

Daniel ist eine erfundene Figur.

But I think many of our listeners will recognise part of themselves in him.

Aber ich glaube, viele unserer Hörer werden einen Teil von sich selbst in ihm wiedererkennen.

Daniel Okafor.

Daniel Okafor.

An engineer from Lagos, living in Calgary, in Canada, for eight years.

Ein Ingenieur aus Lagos, der seit acht Jahren im kanadischen Calgary lebt.



Cold place.

Ein kalter Ort.

Very cold.

Sehr kalt.

Minus thirty in January.

Minus dreißig im Januar.

Daniel arrived with one suitcase and a plan.

Daniel kam mit einem Koffer und einem Plan an.

Ten years, senior engineer, then the house.

Zehn Jahre, leitender Ingenieur, dann das Haus.

A man with a spreadsheet.

Ein Mann mit einer Tabellenkalkulation.

A man with a spreadsheet.

Ein Mann mit einer Tabellenkalkulation.

He worked weekends.

Er arbeitete am Wochenende.

He said no to almost everything.

Er sagte zu fast allem Nein.

And on a Tuesday afternoon in March, his manager calls him into the office, and he gets it.

Und an einem Dienstagnachmittag im März ruft sein Vorgesetzter ihn ins Büro, und er bekommt sie.

Senior engineer, two years early.

Leitender Ingenieur, zwei Jahre früher als geplant.

So he picks up his phone.

Also nimmt er sein Handy.

He picks up his phone, and he opens WhatsApp.

Er nimmt sein Handy und öffnet WhatsApp.

And the first thing he sees is his sister.

Und als Erstes sieht er seine Schwester.

What about her?

Was ist mit ihr?

Three messages from her, from January and February, and he had never answered.

Drei Nachrichten von ihr aus Januar und Februar, die er nie beantwortet hatte.



Not because he did not care.

Nicht, weil sie ihm egal war.

Because he was busy, and he was going to answer properly, later, when he had time.

Weil er beschäftigt war und später, wenn er Zeit hätte, ausführlich antworten wollte.

Oh, that hurts.

Oh, das tut weh.

Then he scrolls down.

Dann scrollt er weiter nach unten.

His best friend from university, the one who came to the airport when he left Lagos.

Sein bester Freund aus der Universität, der zum Flughafen kam, als Daniel Lagos verließ.

The last message was a birthday emoji, from two years ago.

Die letzte Nachricht war ein Geburtstags-Emoji von vor zwei Jahren.

Two years.

Zwei Jahre.

And then Amara, the woman who shared a flat with him his first year in Calgary, when neither of them knew anybody.

Und dann Amara, die Frau, mit der er in seinem ersten Jahr in Calgary eine Wohnung teilte, als beide niemanden kannten.

She moved to Vancouver eight months ago.

Sie zog vor acht Monaten nach Vancouver.

He found out from a photo.

Er erfuhr es durch ein Foto.

He did not know she had moved?

Er wusste nicht, dass sie umgezogen war?

He found out from a photo.

Er erfuhr es durch ein Foto.

So what did Daniel do?

Was tat Daniel also?

Well, he did not quit his job, if that is what you are hoping.

Nun, er kündigte seinen Job nicht, falls du das gehofft hast.

I was not hoping that.

Das hatte ich nicht gehofft.



Good, because that is the wrong story.

Gut, denn das wäre die falsche Geschichte.

Daniel kept his job.

Daniel behielt seinen Job.

He liked his job.

Er mochte seinen Job.

What he did that night was open his sister's chat.

An diesem Abend öffnete er den Chat mit seiner Schwester.

And he wrote three words.

Und er schrieb drei Wörter.

Three words.

Drei Wörter.

It took him twenty minutes.

Er brauchte zwanzig Minuten.

Twenty minutes for three words.

Zwanzig Minuten für drei Wörter.

I love this man.

Ich liebe diesen Mann.

He typed and deleted, typed and deleted.

Er tippte und löschte, tippte und löschte.

What were the words?

Wie lauteten die Wörter?

How are you.

Wie geht es dir?

That is it?

Das ist alles?

That is it.

Das ist alles?

Not I got promoted.

Nicht: Ich wurde befördert.

Not sorry I disappeared.

Nicht: Tut mir leid, dass ich verschwunden bin.



Just how are you, and then he waited.

Nur: Wie geht es dir? Dann wartete er.

And?

Und?

She was awake.

Sie war wach.

She was worried about their father.

Sie machte sich Sorgen um ihren Vater.

They talked for an hour.

Sie sprachen eine Stunde lang.

Did he tell her about the promotion?

Erzählte er ihr von der Beförderung?

At the very end.

Ganz am Ende.

She said I am proud of you, and then she said, why did you not call me in January?

Sie sagte: Ich bin stolz auf dich, und dann fragte sie: Warum hast du mich im Januar nicht angerufen?

And he had no answer.

Und er hatte keine Antwort.

He had no answer.

Er hatte keine Antwort.

He had not repaired everything.

Er hatte nicht alles wieder in Ordnung gebracht.

No.

Nein.

But the silence between them was finally broken.

Aber das Schweigen zwischen ihnen war endlich gebrochen.

Okay, I want to bring this home to our listener, because I think they are feeling something right now.

Okay, ich möchte das jetzt auf unsere Hörer beziehen, denn ich glaube, sie empfinden gerade etwas.

Go ahead.

Nur zu.

If you are listening to this in a country that is not yours, every conversation you have in English costs you something.

Wenn du das in einem Land hörst, das nicht deines ist, kostet dich jedes Gespräch auf Englisch etwas.



Effort.

Anstrengung.

Courage.

Mut.

And a willingness to feel a little vulnerable sometimes.

Und die Bereitschaft, sich manchmal ein wenig verletzlich zu fühlen.

And it is easy to think of those conversations as practice.

Und man betrachtet solche Gespräche leicht nur als Übung.

As a test you pass or fail.

Wie eine Prüfung, die man besteht oder nicht besteht.

But they are not a test.

Aber sie sind keine Prüfung.

Every imperfect conversation in English is more than language practice.

Jedes unvollkommene Gespräch auf Englisch ist mehr als nur Sprachübung.

It might be the beginning of the network that supports your life ten years from now.

Vielleicht ist es der Anfang des Netzwerks, das dein Leben in zehn Jahren trägt.

The neighbour you talk to today might be the person who waters your plants in five years.

Der Nachbar, mit dem du heute sprichst, könnte in fünf Jahren deine Pflanzen gießen.

So let us give you some tools.

Geben wir dir also ein paar Werkzeuge an die Hand.

Three sentences for reconnecting.

Drei Sätze, um wieder Kontakt aufzunehmen.

For picking up a relationship you have let go quiet.

Um eine Beziehung wiederaufzunehmen, die du still werden ließest.

Not perfect sentences.

Keine perfekten Sätze.

Real ones.

Echte.

Listen, then repeat in the pause.

Hör zu und sprich dann in der Pause nach.

I was thinking about you today.

Ich habe heute an dich gedacht.



How are things?

Wie läuft es bei dir?

It has been too long.

Es ist zu lange her.

Can we catch up this week?

Können wir uns diese Woche auf den neuesten Stand bringen?

Tell me about you first.

Erzähl mir zuerst von dir.

What is new?

Was gibt es Neues?

One more time, all three.

Noch einmal alle drei.

I was thinking about you today.

Ich habe heute an dich gedacht.

How are things?

Wie läuft es bei dir?

It has been too long.

Es ist zu lange her.

Can we catch up this week?

Können wir uns diese Woche austauschen?

Tell me about you first.

Erzähl mir zuerst von dir.

What is new?

Was gibt es Neues?

To catch up with someone means to share what has happened since you last spoke.

To catch up with someone bedeutet, einander zu erzählen, was seit dem letzten Gespräch passiert ist.

And notice the third sentence.

Und achte auf den dritten Satz.

Tell me about you first.

Erzähl mir zuerst von dir.

Because reconnecting is not about announcing your news.

Denn beim Wiederanknüpfen geht es nicht darum, deine Neuigkeiten zu verkünden.



It is about making room for theirs.

Es geht darum, Raum für die Neuigkeiten des anderen zu schaffen.

And that brings us to our sentence of the day.

Und damit kommen wir zu unserem Satz des Tages.

Ready?

Bereit?

A good life is not something you reach.

Ein gutes Leben ist nichts, das man erreicht.

It is something you build with other people.

Man baut sie gemeinsam mit anderen Menschen auf.

A good life is not something you reach.

Ein gutes Leben ist nichts, das man erreicht.

It is something you build with other people.

Man baut sie gemeinsam mit anderen Menschen auf.

Say it with us, one more time.

Sprecht es noch einmal mit uns.

A good life is not something you reach.

Ein gutes Leben ist nichts, das man erreicht.

It is something you build with other people.

Man baut sie gemeinsam mit anderen Menschen auf.

So.

Also.

The kettle.

Der Wasserkocher.

The kettle.

Der Wasserkocher.

Yesterday, at eight minutes to five, you were scrolling.

Gestern, acht Minuten vor fünf, hast du gescrollt.

Did you find someone?

Hast du jemanden gefunden?

I did.

Ja.



My cousin Ellie, in Leeds.

Meine Cousine Ellie in Leeds.

We used to talk every week.

Früher sprachen wir jede Woche miteinander.

Now it is Christmas and birthdays.

Jetzt nur noch zu Weihnachten und an Geburtstagen.

And what did you say?

Und was hast du gesagt?

I did not start with the interview.

Ich begann nicht mit dem Interview.

I said, it has been too long, how are things with the new job?

Ich sagte: Es ist zu lange her. Wie läuft es im neuen Job?

That is the sentence.

Das ist der Satz.

That is the sentence.

Das ist der Satz.

And she talked for twenty minutes before I said a word about myself.

Und sie sprach zwanzig Minuten lang, bevor ich ein Wort über mich selbst sagte.

And then?

Und dann?

And then I told her.

Und dann erzählte ich es ihr.

And she screamed.

Und sie schrie.

Properly screamed.

Sie schrie richtig laut.

So the question at the start of the episode was, who will celebrate with me?

Die Frage am Anfang der Folge war also: Wer wird mit mir feiern?

And the real question, I think, is different.

Und die eigentliche Frage ist, glaube ich, eine andere.

Who am I available for?

Für wen bin ich da?



Not who is there for me.

Nicht: Wer ist für mich da?

Who am I there for?

Für wen bin ich da?

Here is something to carry with you this week.

Hier ist ein Gedanke, den du diese Woche mitnehmen kannst.

Imagine a photograph of your life, twenty years from now.

Stell dir ein Foto deines Lebens in zwanzig Jahren vor.

Not the house.

Nicht das Haus.

Not the job.

Nicht die Arbeit.

The people standing next to you in the photo.

Die Menschen, die auf dem Foto neben dir stehen.

Who are they?

Wer sind sie?

And what do you need to do this week, so that they are still there?

Und was musst du diese Woche tun, damit sie dann noch da sind?

Here is your task.

Hier ist deine Aufgabe.

One person.

Eine Person.

Twenty-four hours.

Vierundzwanzig Stunden.

Someone you have let go quiet.

Jemand, zu dem du den Kontakt still werden liebst.

Send one of the three sentences.

Schick einen der drei Sätze.

You do not need perfect English.

Du brauchst kein perfektes Englisch.

You need to press send.

Du musst nur auf Senden drücken.



Next time, we look at something strange.

Beim nächsten Mal betrachten wir etwas Seltsames.

Why you can be surrounded by people all day and still feel completely alone.

Warum man den ganzen Tag von Menschen umgeben sein und sich trotzdem völlig allein fühlen kann.

And what a famous experiment on a train discovered about it.

Und was ein berühmtes Experiment in einem Zug darüber herausfand.

But each episode stands on its own, so start wherever you like.

Aber jede Folge steht für sich, also fang an, wo du möchtest.

The interactive transcript, translations, vocabulary and reconnection sentences are waiting for you at youenglishtoolbox.com.

Das interaktive Transkript, Übersetzungen, Vokabeln und Sätze zum Wiederanknüpfen findest du auf youenglishtoolbox.com.

You can listen and learn on the page, and download the study PDFs with your free student account.

Du kannst auf der Seite hören und lernen und die Lern-PDFs mit deinem kostenlosen Schülerkonto herunterladen.

Thank you for spending this time with us.

Danke, dass du diese Zeit mit uns verbracht hast.

Go and press send.

Los, drück auf Senden.

See you in the next one.

Bis zum nächsten Mal.

