

TRANSCRIPT · EPISODE 40

Day 2 of Calm English

Line-by-line · English + Deutsch

114 lines

Your English Toolbox

Welcome to 7 Days of Calm English.

Willkommen zu 7 Tagen ruhigem Englisch.

A new way to start your English year.

Eine neue Art, dein Englischjahr zu beginnen.

One short episode.

Eine kurze Episode.

One idea.

One gentle reset.

Eine Idee.

No studying.

Ein sanfter Neustart.

No pressure.

Kein Lernen.

Just listening.

Kein Druck.

Today we will talk about listening without translating.

Nur Zuhören.

This is one of the hardest habits to change.

Heute werden wir über das Zuhören ohne Übersetzen sprechen.

And also one of the most important.

Das ist eine der schwierigsten Gewohnheiten, die man ändern kann.

If listening often feels tiring or stressful for you, this idea matters.

Many English learners listen with a second voice in their head.

Und auch eine der wichtigsten.

A voice that repeats

Wenn Zuhören für dich oft anstrengend oder stressig ist, ist diese Idee wichtig.

everything in their own language.

Viele Englischlerner hören mit einer zweiten Stimme in ihrem Kopf.

You hear a sentence and immediately the translation appears.

Eine Stimme, die alles in ihrer eigenen Sprache wiederholt.

This happens automatically.

Du hörst einen Satz und sofort erscheint die Übersetzung.

You did not choose it.

Das geschieht automatisch.

You learned it over time.

Du hast es nicht gewählt.

Imagine this situation.

Du hast es im Laufe der Zeit gelernt.

You are listening to a podcast.

Stell dir diese Situation vor.

The voice is calm.

Du hörst einen Podcast.

The topic is familiar.

Das Thema ist vertraut.

But inside your head something is busy.

Aber in deinem Kopf ist etwas beschäftigt.

Your mind is running.

.....
Dein Geist läuft.

It is translating, checking, comparing.

.....
Er übersetzt, überprüft, vergleicht.

And after a few minutes, you feel tired.

.....
Und nach ein paar Minuten fühlst du dich müde.

This tiredness is not because your English is weak.

.....
Diese Müdigkeit liegt nicht daran, dass dein Englisch schwach ist.

It is because

.....
Es liegt daran, dass dein Gehirn zu viel macht.

your brain is doing too much.

.....
Es macht zwei schwierige Arbeiten gleichzeitig.

It is doing two difficult jobs at the same time.

.....
Zuerst versucht es, neue englische Laute zu erkennen.

First, it tries to recognize new English sounds.

.....
Laute, die noch nicht ganz vertraut sind.

Sounds that are not yet fully familiar.

.....
Zweitens versucht es, diese Laute in eine andere Sprache umzuwandeln.

Second, it tries to convert those sounds into another language.

.....
Diese doppelte Arbeit kostet viel Energie.

This double work costs a lot of energy.

.....
Übersetzen fühlt sich sicher an.

Translating feels safe.

.....
Es fühlt sich nach Kontrolle an.

It feels like control.

.....

It feels like understanding.

.....
Es fühlt sich nach Verständnis an.

But control is not the same as comprehension.

.....
Aber Kontrolle ist nicht dasselbe wie Verständnis.

And real listening does not need control.

.....
Und echtes Zuhören braucht keine Kontrolle.

It needs space.

.....
Es braucht Raum.

Think about

.....
Denk darüber nach,

how you listen in your own language.

.....
wie du in deiner eigenen Sprache hörst.

You do not translate.

.....
Du übersetzt nicht.

You do not repeat sentences in your head.

.....
Du wiederholst keine Sätze in deinem Kopf.

You do not stop after every phrase.

.....
Du stoppst nicht nach jedem Satz.

Meaning appears naturally.

.....
Bedeutung erscheint ganz natürlich.

Sometimes clearly.

.....
Manchmal klar.

Sometimes only partly.

.....
Manchmal nur teilweise.

But always enough.

.....
Aber immer genug.

English can work the same way.

.....
Englisch kann auf die gleiche Weise funktionieren.

Not immediately.

.....
Nicht sofort.

Not perfectly.

.....
Nicht perfekt.

But gradually.

.....
Aber allmählich.

Only if you allow it.

.....
Nur wenn du es zulässt.

Only if you stop interrupting the process.

.....
Nur wenn du aufhörst, den Prozess zu unterbrechen.

Let me give you another example.

.....
Lass mich dir ein weiteres Beispiel geben.

Imagine you are listening to English while walking.

.....
Stell dir vor, du hörst Englisch, während du gehst.

You hear a sentence.

.....
Du hörst einen Satz.

You

.....
Du

understand the general idea.

.....
verstehst die allgemeine Idee.

But not every word.

.....
Aber nicht jedes Wort.

If you stop to translate, the walk stops.

.....
Wenn du stoppst, um zu übersetzen, stoppt der Spaziergang.

The rhythm breaks.

.....
Der Rhythmus bricht.

If you keep walking and keep listening, something else happens.

.....
Wenn du weitergehst und weiter zuhörst, passiert etwas anderes.

Understanding continues to grow quietly.

.....
Das Verständnis wächst leise weiter.

This is how listening builds strength.

.....
So baut Zuhören Stärke auf.

Not by stopping.

.....
Nicht durch Stoppen.

But by continuing.

.....
Sondern durch Weitermachen.

Not by forcing meaning.

.....
Nicht durch Zwingen von Bedeutung.

But by letting meaning appear.

.....
Sondern durch Zulassen, dass Bedeutung erscheint.

Translating is not a failure.

.....
Übersetzen ist kein Versagen.

It is a natural stage.

.....
Es ist eine natürliche Phase.

Almost everyone passes through it.

.....
Fast jeder durchläuft sie.

But staying there too long keeps listening heavy.

.....
Aber zu lange dort zu bleiben, macht das Zuhören schwer.

And heavy

.....
Und schweres

listening is hard to maintain.

.....
Zuhören ist schwer aufrechtzuerhalten.

Calm listening makes English lighter.

.....
Ruhiges Zuhören macht Englisch leichter.

Today, I invite you to try something very small.

.....
Heute lade ich dich ein, etwas ganz Kleines auszuprobieren.

When you listen to English, notice the moment translation appears.

.....
Wenn du Englisch hörst, achte auf den Moment, in dem die Übersetzung erscheint.

Do not fight it.

.....
Kämpfe nicht dagegen an.

Do not judge it.

.....
Beurteile es nicht.

Simply notice it.

.....
Nimm es einfach wahr.

And then gently return your attention to the sound.

.....
Und dann kehre sanft zu dem Klang zurück.

To the voice.

.....
Zu der Stimme.

To the rhythm.

.....
Zu dem Rhythmus.

To the pauses.

.....
Zu den Pausen.

You may understand less at first.

.....
Du wirst vielleicht anfangs weniger verstehen.

This can feel uncomfortable.

.....
Das kann unangenehm sein.

But understanding less does not mean learning less.

.....
Aber weniger zu verstehen bedeutet nicht, weniger zu lernen.

Very often, it means

.....
Sehr oft bedeutet es,

learning more deeply.

.....
tiefer zu lernen.

Your brain is building new connections.

.....
Dein Gehirn baut neue Verbindungen auf.

Quietly.

.....
Leise.

In the background.

.....
Im Hintergrund.

Without effort.

.....
Ohne Anstrengung.

Motivation does not come from forcing yourself.

.....
Motivation kommt nicht davon, sich zu zwingen.

It comes from making English feel lighter.

.....
Sie kommt davon, Englisch leichter zu machen.

Easier.

.....
Einfacher.

More human.

.....
Menschlicher.

When listening feels calm, you return naturally.

.....
Wenn Zuhören ruhig ist, kehrst du ganz natürlich zurück.

And returning is how progress happens.

.....
Und das Zurückkehren ist, wie Fortschritt geschieht.

So today, your only action is this.

.....
Also ist heute deine einzige Handlung dies.

Listen to English.

.....
Höre Englisch.

Let translation appear.

.....
Lass die Übersetzung erscheinen.

And let it go.

.....
Und lass sie los.

Stay with the sound.

.....
Bleib beim Klang.

Stay with the voice.

.....
Bleib bei der Stimme.

Stay with the language.

.....
Bleib bei der Sprache.

Trust the process.

.....
Vertraue dem Prozess.

That is all

.....
Das ist alles

for today.

.....
für heute.

We will continue tomorrow.

.....
Wir machen morgen weiter.

Slowly.

.....
Langsam.