

Tagesordnung für die Vorbereitungsübung zur vergleichenden Landeskunde im Winterhalbjahr 2022/23 am 21. 5. 2022 um 12.30 Uhr im Kulturhaus Morishita (Tel. 5600 8666) im Seminarraum Nr. 3, 2. Etage (Etage Nr. 3): Morishita 3-12-17 im Bezirk Kōtō in der Nähe vom Ostufer des Sumida, U-Bahn-Stationen: Morishita, Ausgang A 6, 5 und Kiyosumi-Shirakawa, Ausgang A 2; S-Bahn-Bahnhof Ryōgoku, Ostausgang  
Vorsitzende: Frau Hata (I-XII) und Herr Satō (XIII-XX)

## Die Einstellung zur Gesundheit

- I. Protokoll** ..... (12.30)
- II. Eröffnung** ..... (12.30)
- 10 **III. Anwesenheit** ..... (12.30)
- A. Teilnehmer: **Herr Ishimura** kommt heute nicht, weil er mit seiner Frau nach Hokkaidō zu ihrem Sohn fährt. Herr Satō vertritt ihn.  
B. Zuhörer: - C. Vertreter: **Frau Osaka** als ehemalige Teilnehmerin.
- IV. Fragen zur Tagesordnung** ..... (12.35)
- 15 **V. Gäste** ..... (12.45)
- A. europäischer Gast B. japanischer Gast
- VI. Informationsmaterial** ..... (12.50)
- A. über Europa B. über Japan
- VII. Vorbereitungen für die nächsten Übungen** ..... (12.55)
- 20 A. Vorsitzende für den 26. 11. (Vorschlag: **Frau Hata** und **Frau Watanabe**)  
B. Themen für den 19. 11.: **Herr Ishimura** und **Frau Kimura**  
C. Informationen für den 12. 11. („Freizeitgestaltung“): **Frau Hata** und **Herr Ishimura**  
D. Methoden für den 5. 11. („Sauberkeit“): **Frau Hata** und **Frau Kimura**  
E. Gäste F. sonstiges
- 25 **VIII. Fragen zu den Informationen** ..... (13.05)
- A. über Europa B. über Japan
- IX. Fragen zum Informationsmaterial zum heutigen Thema** ..... (13.10)
- A. 25-11 „Die Einstellung zur Gesundheit“ (3 S.) von FrI. Kazue NUMAO (1993)  
B. „Direkt aus Europa“ Nr. 492, S. 3 - 11 („das Frühaufstehen“)
- 30 **X. Erläuterungen zum heutigen Thema** ..... (13.15)
- 1.) **Frau Hata** (2') 2.) verbessern 3.) Fragen dazu  
4.) **Herr Satō** (2') ..... (13.23)  
5.) verbessern 6.) Fragen dazu 7.) Kommentare und Kritik
- XI. Interviews ohne und mit Rollenspiel**
- 35 Sie können Ihren Interviewpartner **z. B.** fragen:  
„Tun Sie viel für Ihre Gesundheit? Was? Stehen Sie morgens früh auf? Achten Sie darauf, nicht zu viel zu essen?“  
„Essen Sie regelmäßig? Essen Sie auch schon mal etwas zwischendurch? Was? Wann?“  
„Achten Sie darauf, zu essen, was gut ist für die Gesundheit?“
- 40 „Gehen Sie früh zu Bett? Achten Sie darauf, um gesund zu bleiben? Gehen Sie immer zur gleichen Zeit zu Bett? Werden Sie von Ihrem Wecker geweckt?“  
„Machen Sie Morgengymnastik? Machen Sie Dauerlauf? Fahren Sie Rennrad? Schwimmen Sie? Trainieren Sie in einem Sportstudio?“  
„Stehen Sie erst dann auf, wenn Sie von selbst aufwachen, ohne vom Wecker geweckt zu werden, um gut auszuschlafen?“
- 45 „Essen Sie meist nur, was Ihnen schmeckt, weil es geistig nicht gesund ist, etwas zu essen, was einem nicht schmeckt?“  
„Bleiben Sie auf, solange Sie noch nicht müde sind, und gehen jederzeit zu Bett, sobald Sie müde werden?“
- 50 „Lassen Sie sich regelmäßig untersuchen? Wie oft? Wenn nicht, warum nicht?“  
„Nehmen Sie oft rezeptfreie Medikamente, Vitamintabletten oder Nahrungsmittelzusätze ein? Warum (nicht)?“  
„Essen Sie oft, was gut ist für die Gesundheit? Was z. B.?“  
„Gehen Sie um Ihrer Gesundheit willen oft spazieren?“
- 55 „Wie oft gehen Sie zum Arzt? Gehen Sie, wenn Sie sich erkältet haben, gleich zum Arzt? Wenn nicht, was machen Sie dann?“  
„Tragen Sie, wenn Sie weggehen, immer einen Atemschutz?“  
„Baden Sie jeden Tag, weil das gut ist auch für Ihre geistige Gesundheit, weil man sich dabei entspannt?“
- 60 „Tun Sie etwas um Ihrer Gesundheit willen, obwohl Sie das manchmal nicht gerne machen? Stehen Sie morgens früh auf, obwohl Sie lieber noch im Bett gelegen hätten?“  
„Was tun Sie um Ihrer geistigen Gesundheit willen? Meditieren Sie? Machen Sie Zen-Übungen?“  
„Was tun Sie für Ihre geistige Gesundheit, obwohl Sie wissen, daß das für Ihre körperliche Gesundheit nicht gut ist? Essen Sie z. B. zum Kaffee ein Stück Kuchen, obwohl Sie um Ihrer körperlichen Gesundheit willen darauf lieber verzichten sollten? Bleiben Sie abends lange auf, weil Sie keine Lust haben, früh zu Bett zu gehen? Gehen Sie manchmal nach Feierabend mit Kollegen zusammen in eine Kneipe, um mit ihnen über einen Ihrer Vorgesetzten zu sprechen, der da nicht dabei ist?“
- 65

- „Fahren Sie manchmal zur Abwechslung schnell Auto, weil sich das auf Ihre geistige Gesundheit gut auswirkt?“
- „Achten Sie auf Hygiene? Waschen Sie sich die Hände mit Seife und gurgeln, wenn Sie nach Hause kommen? Sterilisieren Sie sich mit Alkohol die Hände?“
- 5 „Machen Sie in Ihrer Wohnung jeden Tag sauber?“
- „Desinfizieren Sie den Tisch, ehe Sie mit der Arbeit anfangen?“
- „Setzen Sie, wenn Sie tagsüber weggehen, einen Hut und eine Sonnenbrille auf?“
- „Essen Sie Fisch und Fleisch immer gebraten oder gekocht, um Bakterien usw. erst mal durch die Hitze abzutöten? Oder essen Sie Fisch oder Fleisch auch manchmal roh?“
- 10 „Informieren Sie sich, ehe Sie zum Arzt gehen, im Internet viel über Ihre Symptome, um feststellen zu können, ob seine Diagnose stimmt? Informieren Sie sich über die Medikamente, die der Arzt Ihnen verschrieben hat?“
- „Sagen Sie, um keinen Streß zu bekommen, alles, was Sie denken? Tun Sie sonst noch etwas, um keinen Streß zu bekommen?“
- 15 „Haben Sie schon mal gemacht, was normalerweise als ungesund gilt, Sie aber nicht besonders ungesund finden? Haben Sie z. B. schon mal in Ihren Kaffee 4 Teelöffel Zucker getan? Haben Sie, während Sie Ihre Hausaufgaben gemacht hatten, oft Süßigkeiten gegessen? Haben Sie schon mal innerhalb von 2 Wochen 10 Kilo abgenommen? Haben Sie sich dazu zwingen müssen?“
- 20 A. Interviews ohne Rollenspiel
- 1.) das 1. Interview (4'): **Frau Kimura** interviewt **Herr Satô** (Interviewer). ....(13.31)
- 2.) verbessern 3.) Fragen dazu 4.) Kommentare
- 5.) das 2. Interview (4'): **Frau Hata** interviewt **Frau Osaka**. ....(13.39)
- 6.) verbessern 7.) Fragen dazu 8.) Kommentare und Kritik
- 25 B. Interview mit Rollenspiel
- Familie Balk wohnt seit einem Jahr in Yokohama, weil Herr Balk von der deutschen Exportfirma, bei der er arbeitet, dahin versetzt worden ist. Sie haben ein Einfamilienhaus gemietet. Er ist 45 Jahre alt. Seine Frau ist 42. Sie haben 2 Kinder: Angelika ist 13, und Elise 11. Sie gehen zur Deutschen Schule. Ehe sie nach Japan gekommen sind,
- 30 haben sie 15 Jahre in Köln gewohnt. Seine Eltern haben ein Einfamilienhaus in einer Kleinstadt in der Nähe von Aachen.
- 1.) kurzes Interview (3') ..... (13.47)
- Frau Balk (**Frau Watanabe**) interviewt **Frau Hata** (Interviewerin).
- 2.) verbessern 3.) Fragen dazu 4.) Kommentare (War das realistisch? Was hätte sie
- 35 sie noch fragen sollen? Welche Fragen hätte sie ihr lieber nicht stellen sollen?)
- 5.) das ganze Interview (4'): Frau Balk (**Herr Satô**) interviewt **Frau Osaka**. .. (13.55)
- 6.) verbessern 7.) Fragen dazu 8.) Kommentare und Kritik
- XII. Gespräche mit Rollenspiel**
- Familie Honda wohnt im Haus nebenan. Herr Honda arbeitet bei der Mizuho-Bank. Frau
- 40 Honda ist Hausfrau. Herr und Frau Honda haben an der Fremdsprachen-Hochschule Germanistik studiert. Sie haben eine Tochter. Yumi ist 17 Jahre alt. Sie hat Deutsch gelernt, weil ihre Eltern miteinander Deutsch gesprochen haben, wenn sie das nicht verstehen sollte. Sie ist im Alter von 16 Jahren als Austauschschülerin ein Jahr in Flensburg gewesen.
- 45 Jetzt sind Herr und Frau Honda am Samstagnachmittag bei Familie Balk, weil Frau Balk Kuchen gebacken hat und sie zum Kaffeetrinken eingeladen hat. Herr Balk sitzt noch mit Herrn Honda am Wohnzimmertisch, aber Frau Balk ist schon in die Küche gegangen, um das Geschirr abzuwaschen, und Frau Honda ist mitgegangen, um ihr dabei zu helfen.
- A. Herr Balk sagt etwas über Psychotherapie. Er denkt, daß für Deutsche die geistige
- 50 Gesundheit genau so wichtig ist wie die körperliche und manchmal sogar wichtiger. Herr Honda denkt das auch, weil viele Deutsche keinen Atemschutz anhaben, weil sie das nicht wollen. Er denkt, für Deutsche ist geistig ungesund, was sie nicht gerne machen, auch wenn das gut für ihre Gesundheit wäre. Herr Balk hat den Eindruck, daß Japaner oberflächlich viel für ihre Gesundheit tun, aber daß sie wirklich gesund leben,
- 55 bezweifelt er, weil sie zu wenig wandern.
- 1.) kurzes Gespräch (3'): Herr Balk (**Frau Hata**) und Herr Honda (**Frau Kimura**) (14.05)
- 2.) verbessern 3.) Fragen dazu 4.) Kommentare (War das realistisch? Was hätten sie noch sagen sollen?)
- 5.) das ganze Gespräch (4'): Herr Balk (**Frau Watanabe**) und Herr Honda (**Herr Satô**) (14.15)
- 60 6.) verbessern 7.) Fragen dazu 8.) Kommentare und Kritik
- B. Frau Honda denkt immer an die Gesundheit ihrer Familie. Schon beim Einkaufen achtet sie sehr darauf, nur zu kaufen, was gut ist für die Gesundheit. Beim Kochen verwendet sie möglichst wenig Fett und Öl. Frau Balk ißt gerne japanisch und findet japanisches Essen auch besonders gesund, weil es nicht so fett ist wie europäisches. Aber eins
- 65 gefällt ihr beim japanischen Essen nicht: Manchmal ist es ihr zu salzig. Sie denkt, das ist nicht gesund. Sie sprechen auch darüber, worauf man beim Essen achten sollte, um gesund zu bleiben.
- 1.) kurzes Gespräch (3'): Frau Balk (**Herr Satô**) und Frau Honda (**Frau Osaka**) . (14.25)

- 2.) verbessern 3.) Fragen dazu 4.) Kommentare (War das realistisch? Was hätten sie noch sagen sollen?)  
 5.) das ganze Gespräch (4'): Frau Balk (**Frau Hata**) und Frau Honda (**Frau Watanabe**) (14.35)  
 6.) verbessern 7.) Fragen dazu 8.) Kommentare und Kritik

### 5 XIII. Monolog mit Rollenspiel

Yumi erinnert sich an die Zeit in Flensburg. Als sie nach Deutschland geflogen ist, hat ihr ihre Mutter viel Medikamente und Vitamintabletten mitgegeben, weil sie sich um Yumis Gesundheit Sorgen gemacht hat. Aber in Deutschland hat sie weder die Medikamente noch die Tabletten eingenommen. Statt dessen hat sie, wenn sie sich erkältet hatte, Kamillentee getrunken, zum zweiten Frühstück oft einen Apfel gegessen und ist am Wochenende mit der Au-pair-Familie viel im Wald gewandert. Sie überlegt sich, was bei der Einstellung zur Gesundheit bei Deutschen anders ist als bei Japanern und woher die Unterschiede kommen.

- 1.) kurzer Monolog (3'): Yumi (**Frau Kimura**) ..... (14.45)  
 2.) verbessern 3.) Fragen dazu 4.) Kommentare (Was hätte sie noch sagen sollen?)  
 5.) der ganze Monolog (4'): Yumi (**Frau Watanabe**) ..... (14.55)  
 6.) verbessern 7.) Fragen dazu 8.) Kommentare und Kritik

### XIV. Streitgespräche

A. Je mehr man an seine Gesundheit denkt, desto öfter wird man krank. Wer sich um seine Gesundheit viel Sorgen macht und immer nur daran denkt, was er tun sollte, um sich nicht mit Corona-Viren anzustecken, wird nervös und gefährdet seine Gesundheit. Um geistig gesund zu bleiben, sollte man sich eher darauf konzentrieren, sein Leben zu genießen.

Am Wochenende und an Feiertagen sollte man ab und zu mal nach Kyoto fahren, um sich Tempel anzusehen.

Nach Feierabend sollte man mit 2 oder 3 guten Bekannten zusammen in eine Kneipe gehen, um bei einem Glas Bier Skat zu spielen.

Im Sommer sollte man im Urlaub zwei Wochen nach Hawaii fahren.

- 1.) erstes Streitgespräch (4') ..... (15.05)  
 30 C (dafür): Frau Kimura D (dagegen): Frau Hata  
 2.) verbessern 3.) Fragen und Kommentare 4.) Ergänzungen 5.) Kommentare dazu  
 6.) Zusammenfassung der These und der Argumente von C (40"): **Frau Osaka**  
 7.) Zusammenfassung der Argumente von D (30"): **Frau Watanabe**  
 8.) verbessern 9.) Frage an die Beteiligten: „Was denken Sie wirklich?“  
 35 10.) verbessern 11.) Fragen 12.) Kommentare und Kritik  
 13.) zweites Streitgespräch (4') ..... (15.25)  
E (dafür): Herr Satô F (dagegen): Frau Watanabe  
 14.) verbessern 15.) Fragen und Kommentare 16.) Ergänzungen 17.) Kommentare dazu  
 18.) Zusammenfassung der These und der Argumente von E (40"): **Frau Kimura**  
 40 19.) Zusammenfassung der Argumente von F (30"): **Frau Hata**  
 20.) verbessern 21.) Frage an die Beteiligten: „Was denken Sie wirklich?“  
 22.) verbessern 23.) Fragen dazu 24.) Kommentare und Kritik

B. Um gesund zu bleiben, muß man sich abhärten. Um gegen Unhygienisches resistent zu werden, sollte man auf die Hygiene nicht viel Rücksicht nehmen.

45 Man sollte einmal in der Woche als Abendessen im Freien grillen. Dabei ißt man vielleicht ein paar Insekten mit, aber weil es schon dunkel ist, merkt man das wohl kaum, und das stärkt den Magen.

Bei Wanderungen sollte man auch Beeren pflücken und gleich essen, ohne sie erst mit Wasser abzuwaschen.

50 Man sollte höchstens einmal im Monat in der Wohnung saubermachen. Dadurch gewöhnt man sich daran, auch Staub einzuatmen. Das stärkt die Lunge und macht widerstandsfähig gegen Bakterien und Viren.

- 1.) erstes Streitgespräch (4') ..... (15.45)  
G (dafür): Frau Osaka H (dagegen): Herr Satô  
 55 2.) verbessern 3.) Fragen und Kommentare 4.) Ergänzungen 5.) Kommentare dazu  
 6.) Zusammenfassung der These und der Argumente von G (40"): **Herr Satô**  
 7.) Zusammenfassung der Argumente von H (30"): **Frau Watanabe**  
 8.) verbessern 9.) Frage an die Beteiligten: „Was denken Sie wirklich?“  
 10.) verbessern 11.) Fragen 12.) Kommentare und Kritik  
 60 13.) zweites Streitgespräch (4') ..... (16.05)  
I (dafür): Frau Watanabe J (dagegen): Frau Kimura  
 14.) verbessern 15.) Fragen und Kommentare 16.) Ergänzungen 17.) Kommentare dazu  
 18.) Zusammenfassung der These und der Argumente von I (40"): **Frau Osaka**  
 19.) Zusammenfassung der Argumente von J (30"): **Herr Satô**  
 65 20.) verbessern 21.) Frage an die Beteiligten: „Was denken Sie wirklich?“  
 22.) verbessern 23.) Fragen dazu 24.) Kommentare und Kritik

### XV. Gruppenarbeit mit anschließenden Berichten

- 1.) Gruppenarbeit mit Herrn Balk (**Frau Watanabe**) (70') ..... (16.25)  
 Sprechen Sie bitte erst höchstens eine halbe Stunde über die Fragen unter Punkt XI und

eine Viertelstunde über die hier folgenden Fragen, dann nur kurz über alle Themen unter Punkt XIV („Stimmt das?“), und danach sprechen Sie bitte auch noch über alle Themen unter Punkt XVI!

- a) Was tun Deutsche für ihre Gesundheit? Und Japaner?
- 5 b) Wer tut mehr für seine Gesundheit: Deutsche oder Japaner? Woran erkennt man das?
- c) Wer geht öfter zum Arzt: Deutsche oder Japaner? Warum?
- d) Wer gibt mehr Geld für die Gesundheit aus: Deutsche oder Japaner? Warum denken Sie das?
- e) Wer ißt gerne, was für die Gesundheit gut sein soll, auch wenn ihm das nicht
- 10 schmeckt: Deutsche oder Japaner? Warum?
- f) Wer schafft sich um seiner Gesundheit willen mehr Bewegung: Deutsche oder Japaner? Woran erkennt man das?
- g) Wer nimmt mehr Rücksicht auf die Gesundheit anderer: Deutsche oder Japaner? Woran erkennt man das?
- 15 h) Wer tut um seiner geistigen Gesundheit willen mehr für intensive Beziehungen mit anderen: Deutsche oder Japaner? Warum denken Sie das?
- i) Wer entwickelt mehr Resistenz gegen gesundheitliche Schäden in einer unhygienischen Umgebung: Deutsche oder Japaner? Warum denken Sie das?
- j) Wer lebt gesünder: Deutsche oder Japaner? Männer oder Frauen? Junge, ältere oder
- 20 alte? Warum denken Sie das?
- k) Wer ist sich dessen bewußter, wenn er etwas macht, was nicht gut ist für die Gesundheit: Deutsche oder Japaner? Männer oder Frauen? Junge, ältere oder alte? Woran erkennt man das?
- l) Was machen Deutsche oft, obwohl sie wissen, daß das nicht gut ist für die
- 25 Gesundheit? Warum? Und Japaner?
- m) Was finden Deutsche besonders ungesund? Was besonders gesund? Und Japaner?
- n) Wo ist der Anteil derer, die sich schon 3mal haben gegen Corona-Viren impfen lassen, an den Bürgern über 20 Jahren größer: in Deutschland oder in Japan? Was denken Sie, woher das kommt?
- 30 o) Wer trägt öfter Atemschutz, Deutsche oder Japaner? Warum?
- p) Was tun Deutsche, wenn sie sich erkälten? Und Japaner? Woher kommen die Unterschiede?

- 2.) Berichte von jeder Gruppe: Sagen Sie bitte nur, was besonders interessant war! (Daß Sie darüber gesprochen haben und daß das besonders interessant war, brauchen
- 35 Sie nicht zu sagen.)(1') ..... (17.35)
- 3.) verbessern 4.) Fragen dazu

#### XVI. Podiumsgespräch mit und ohne Rollenspiel

Vorschläge für Gesprächsthemen:

- a') Was gilt Deutschen und Japanern im Alltag als gesund und was als ungesund?
- 40 b') gesund, aber unangenehm und ungesund, aber schön
- c') Rezepte bei Erkältungen
- d') Vitamintabletten, Nahrungsmittelzusätze und rezeptfreie Medikamente
- e') körperlich gesund und/oder geistig gesund
- f') gesundes Essen und gutes Essen
- 45 g') übertriebene und unterschätzte Gefahren für die Gesundheit
- h') Atemschutz für einen selber und aus Rücksicht auf andere
- i') was man sonst noch aus Rücksicht auf die Gesundheit anderer tut
- j') wie man seine eigene Gesundheit schützt
- k') übertriebene und ungenügende hygienische Maßnahmen gegen Bazillen und Viren
- 50 l') Wandern und Spaziergehen um der Gesundheit willen oder zum Vergnügen
- m') Unterschiede zwischen dem, was man für die Hygiene tut, und was man tut, um gesund zu leben
- 1.) Gesprächsthemen für das 1. Podiumsgespräch (Gesprächsleitung: Frau Hata) (17.40)
- 2.) Kommentare dazu
- 55 3.) die erste Hälfte des 1. Podiumsgesprächs (15') ..... (17.45)
- Herr Balk (Frau Watanabe), Frau Osaka und Frau Kimura
- 4.) verbessern 5.) Fragen dazu 6.) Kommentare und Kritik
- 7.) die zweite Hälfte des 1. Podiumsgesprächs (15') ..... (18.10)
- Herr Balk (Frau Watanabe), Frau Osaka und Frau Kimura
- 60 8.) verbessern 9.) Fragen dazu 10.) Kommentare und Kritik
- 11.) Gesprächsthemen für das 2. Podiumsgespräch (Gesprächsleitung: Frau Osaka) . (18.35)
- 12.) Kommentare dazu
- 13.) das 2. Podiumsgespräch mit Fragen und Kommentaren der Zuhörer (30')
- Frau Watanabe, Frau Hata und Herr Satō ..... (18.40)
- 65 14.) verbessern 15.) Kommentare und Kritik

#### XVII. verschiedenes ..... (19.40)

- 1.) Vorbereitungen für das nächste Mal 2.) sonstiges

#### XVIII. Kommentare und Kritik von allen (je 1') ..... (19.45)

- 1.) verbessern

#### 70 XIX. sonstiges ..... (19.55)

Yokohama, den 14. 5. 2022

(Haruyuki Ishimura)