

孔子
学院

Konfuzius

DAS MAGAZIN FÜR CHINESISCHE SPRACHE UND KULTUR INSTITUT

CN10-1188/C
deutsch-
chinesische
Ausgabe
zweimonatlich

03 | 2026

中德文对照版
双月刊
2026年6月
总第67期



养老
Altersvorsorge



亲

爱的读者：

您是否曾问过自己，人究竟从哪一刻起真正“老”了？是第一次发现自己看不清菜单上小字时，还是决定为了舒适而不是为了时髦去选择穿鞋的那一天？无论如何定义，变老是我们每个人都会开启的旅程。正如每一段美好的旅程一样，最重要的是我们如何塑造它。

本期我们聚焦一个与我们每个人息息相关、却又常常希望暂且搁置的话题：变老与养老。很多读者希望我们探讨这个话题，现在中国社会的老龄化也是媒体始终关注的焦点。

如今，人们关注的早已不只是“养老金是否有保障”这个话题。我们将目光投向他们丰富多样、甚至令人意想不到的晚年生活方式。退休后便在摇椅上打发时间的时代已经过去。如今，越来越多的人将老年视为重新规划人生、积极享受生活的新开始——从单纯“养老”走向“享老”的转变。

本期，我们将带您探访一场“候鸟老人”的旅程，看看他们如何躲避寒冬，把自己的第二个家安在海口。在那里，他们因温暖的社区氛围和宜人的气候，重新点燃生命的活力。我们也将陪伴精神矍铄的退休人士，在文化游学中重新发现世界。我们还将带您走进老年大学的课堂，学习在这里从未止步。

与此同时，我们也关注那些传统的大家庭日益缩小所带来的挑战，以及由此形成的新结构。我们将向您介绍正在兴起的职业“陪诊师”——他们作为“临时家人”，填补现代生活中经常出现的空缺。我们也向家庭中的爷爷奶奶致敬，他们是很多家庭可靠的支柱，维系着日常生活的运转。

此外，我们也邀请您沉浸于变老的诗意：既可以从张靚颖与毛不易那首感人至深的歌曲《是的我们跳着舞》，感受生命如同一支永不停歇的舞蹈；也可以把玩传统的手把件，体会岁月留下的痕迹——这些物件在经年累月的摩挲中，逐渐形成独有的光润包浆——人不也是如此吗？

我们希望本期能为您开启新的视角，也能让您对未来有一份期待。因为有一点是确定的：老年生活可以多种多样，最终的选择取决于我们自己。

祝您阅读愉快，有所发现！

本刊编辑部

L

iebe Leserinnen und Leser,

haben Sie sich schon einmal gefragt, wann genau man eigentlich „alt“ ist? Ist es der Moment, in dem man zum ersten Mal das Kleingedruckte auf der Speisekarte nicht mehr lesen kann? Oder der Tag, an dem man beschließt, dass bequeme Schuhe definitiv wichtiger sind als modische Kompromisse? Wie auch immer man es definiert – das Älterwerden ist eine Reise, die wir alle antreten. Und wie bei jeder guten Reise kommt es vor allem darauf an, wie man sie gestaltet.

In dieser Ausgabe widmen wir uns einem Thema, das uns alle angeht, auch wenn wir es manchmal gerne noch ein wenig vor uns herschieben: dem Älterwerden und der Altersvorsorge. Es ist auch ganz konkret ein Thema, das mehrere unserer Leserinnen und Leser sich gewünscht haben, ist doch das Altern der Gesellschaft in China immer wieder in den Medien.

Dabei geht es längst nicht mehr nur um die Frage, ob die Rente sicher ist. Wir werfen einen Blick auf die vielfältigen und oft überraschenden Wege, wie Menschen heute ihren Lebensabend gestalten. Die Zeiten, in denen man sich nach dem Berufsleben einfach in den Schaukelstuhl zurückzog, sind vorbei. Heute wird das Alter zunehmend als eine Phase der Neuorientierung und des aktiven Genießens verstanden – ein Wandel vom bloßen „Versorgtwerden“ (养老 yánglǎo) hin zum „Genießen des Alters“ (享老 xiǎnglǎo).

Wir nehmen Sie mit auf eine Reise zu den „Zugvogel-Senioren“, die dem kalten Winter entfliehen und sich in Haikou ein zweites Zuhause aufbauen, wo die Gemeinschaft und das milde Klima neue Lebensgeister wecken. Wir begleiten rüstige Rentner, die auf Kultur- und Studienreisen die Welt neu entdecken, und werfen einen Blick in die Klassenzimmer der Seniorenuniversitäten, wo das Lernen nie aufhört.

Doch wir beleuchten auch die Herausforderungen und die neuen Strukturen, die entstehen, wenn die traditionelle Großfamilie kleiner wird. Wir stellen Ihnen den aufstrebenden Beruf des „Patientenbegleiters“ vor – Menschen, die als „temporäre Familienmitglieder“ jene Lücken füllen, die der moderne Alltag oft reißt. Und wir würdigen die unschätzbare Rolle der Großeltern, die in vielen Familien als verlässliche Stütze den Alltag am Laufen halten.

Darüber hinaus laden wir Sie ein, in die Poesie des Älterwerdens einzutauchen: Sei es durch die berührende Musik von Jane Zhang und Mao Buyi, die in ihrem Lied „Ja, wir tanzen“ das Leben als einen fortwährenden Tanz beschreiben, oder durch die Betrachtung von traditionellen Handschmeichlern (手把件 shǒubǎjiàn), die mit den Jahren durch ständige Berührung ihre ganz eigene, glänzende Patina entwickeln – genau wie wir Menschen.

Wir hoffen, dass diese Ausgabe Ihnen neue Perspektiven eröffnet und vielleicht sogar ein wenig Vorfreude auf das weckt, was noch kommt. Denn eines ist sicher: Das Alter hat viele Gesichter, und es liegt an uns, welches wir ihm geben.

Viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Ihre Redaktion

目录 | INHALT

文化中国 Kulturelles China

4

养老，不只有一种答案
Wie wollen wir im Alter leben?

Text | 文: Zhang Xuemei 张雪梅

当下中国 China heute

14

一位老校长的教育守望
Ein Pädagoge im Ruhestand –
was bleibt, ist die Leidenschaft

Text | 文: Yan Zhen 言真

18

从“养老”到“享老”：社区
老年教育让晚年生活有滋有味
Von der „Altersversorgung“ zum
„Altersgenuss“: Bildung für Se-
nioren in der Gemeinde macht
den Lebensabend lebenswert

Text | 文: Yang Qingfang und Yin Shangjing

杨庆芳 与 尹尚菁

24

不只是跑腿：当“临时家人”
成为一种职业
Mehr als nur Botengänge: Wenn
„Familie auf Zeit“ zum Beruf
wird

Text | 文: Yan Yuan 颜源

30

我在上海老年大学学德语
Ich lerne Deutsch an einer Se-
niorenuniversität in Shanghai

Text | 文: Gu Zheng 顾筝

38

行走山河：中国老年人的三种
新生活

Unterwegs im Lebensabend:
Drei neue Wege des Älter-
werdens in China

Text | 文: Xu Qihua 徐启华

42

候鸟老人：在海口安个家
Ältere Zugvögel: Ein neues Zu-
hause in Haikou

Text | 文: Wang Qian und Su Yuwei

王倩 与 苏昱玮





我的中国故事 Meine China-Geschichten

- 48** 当祖父母成为家庭的支柱
Wenn Großeltern das Rückgrat
der Familie sind
Text | 文: Wiebke Mandelbaum

汉语学习 Chinesisch

- 56** 梅雨的馈赠：青梅酒的新生
Das Erbe des Pflaumenregens:
Pflaumenwein neu gedacht
Text | 文: Matthias Heger
- 60** 语法操练三步走：控制→半控制→自由
Grammatikübung in drei
Phasen: Gesteuert – Teilge-
steuert – Frei
Text | 文: Hu Fangfang 胡方芳
- 66** 简说汉语
Chinesisch einfach erklärt
一图多词
Ein Bild – viele Wörter

汉语语法小课堂 Chinesisches Grammatik- Klassenzimmer

汉语中的网络热词 Chinesischer Netjargon

Text | 文: Panda Read 熊猫嘟嘟

72 手把件 Handspielzeug

Text | 文: Verena Menzel 孟维娜

76 在回忆与陪伴中起舞 In Erinnerung und Begleitung tanzen Text | 文: Song Yuanyuan 宋源源

78 字谜 Schriftzeichen-Rätsel

79 汉语水平考试时间表 HSK-Termine

80 征稿启事 Aufruf zur Einreichung von Beiträgen

81 版权说明 Impressum



养老，不只有一种答案

Wie wollen wir im Alter leben?

Text | 文: Zhang Xuemei 张雪梅
Aus dem Chinesischen | 德文翻译: Andrea Schwedler 安雅莉





当你翻开这一期，你会发现，本期的主题“如何养老”并不是一个新话题，但你会看到随着社会的发展，中国正在经历一场养老模式的重构。传统的“养儿防老”模式正在被打破，取而代之的是一种政府、社区、家庭等共同参与的多元模式。

Unser Schwerpunktthema in dieser Ausgabe – „Wie wollen wir im Alter leben?“ – ist zwar nicht neu, Sie werden jedoch feststellen, wie sehr sich die Formen der Altersversorgung im Zuge des gesellschaftlichen Wandels in China verändert haben. Das traditionelle Prinzip, im Alter von den eigenen Kindern versorgt zu werden, verliert zunehmend an Bedeutung. An seine Stelle tritt ein vielfältiges System, in dem Staat, Nachbarschaften, Familien und die älteren Menschen selbst gemeinsam Verantwortung übernehmen.



(一) 现状与挑战

2025年底，中国60岁及以上人口达到3.23亿，占全国总人口的23%——也就是说，每四个人中就有一个是老年人。65岁以上人口2.24亿，占比15.9%。按照联合国的标准，中国已进入中度老龄化社会。

与此同时，中国家庭结构在急剧变小。平均每个家庭户的人口降至2.6人，三代同堂的大家庭正在减少。大量年轻人流向城市，独居老人的数量持续上升。一对独生子女夫妇，可能需要赡养四位老人。传统“养儿防老”的模式，在空间距离和精力

1. Aktuelle Situation und Herausforderungen

Ende 2025 lebten in China rund 323 Millionen Menschen im Alter von 60 Jahren oder älter – das entspricht 23 Prozent der Gesamtbevölkerung. Anders ausgedrückt: Jede vierte Person ist älter als 60 Jahre. Die Zahl der über 65-Jährigen beläuft sich auf 224 Millionen, was 15,9 Prozent der Bevölkerung entspricht. Nach der Klassifikation der Vereinten Nationen gehört China damit inzwischen zu den Altersgesellschaften.

Gleichzeitig werden die Haushalte immer kleiner. Im Durchschnitt besteht ein Haushalt heute nur noch aus 2,6 Personen. Mehrgenerationenfamilien werden zunehmend seltener. Viele junge Menschen ziehen zum

分配的挤压下，越来越难以为继。

此外，当“60后”群体步入老年时，他们大多拥有更厚的资产积累、更高的数字素养和更强的自我实现意愿，他们对晚年生活的期待也在变化。吃饱穿暖已不够，他们希望有社交圈子、有精神寄托、有价值感。这种变化意味着，养老不能只是“被养”，而需要更多元的选择。

（二）模式与实践

与过去“节衣缩食、依赖子女”的老一辈不同，新一代老年人呈现“三高”特征：受教育程度高、数字素养高、消费能力强。他们在照顾家庭之余，开始了结伴到社区养老院；有的依然退而不

Arbeiten in die Städte, wodurch die Zahl der alleinlebenden älteren Menschen kontinuierlich steigt. Nicht selten müssen zwei miteinander verheiratete Einzelkinder vier ältere Elternteile versorgen. Das traditionelle Modell, bei dem die Kinder ihre Eltern im Alter versorgen, gerät angesichts räumlicher Distanz und begrenzter zeitlicher Ressourcen immer mehr ins Wanken.

Die Generation der in den 1960er Jahren Geborenen geht zudem mit vergleichsweise guten finanziellen Möglichkeiten, hoher digitaler Kompetenz und dem starken Wunsch nach persönlicher Selbstverwirklichung in Rente. Entsprechend haben sich ihre Erwartungen an die Gestaltung ihres Ruhestands verändert. Es genügt ihnen nicht mehr, satt zu werden und sich warm anziehen zu können. Wichtig sind ihnen soziale Kontakte, ein intellektuell erfülltes Leben und ein Gefühl von Sinnhaftigkeit. Das zeigt: Altern bedeutet immer weniger, lediglich versorgt zu werden. Vielmehr geht es um selbstbestimmte Lebensgestaltung.



休，在自己热爱的事业或兴趣上坚守。新的养老模式正在形成。以下是几个有趣的例子。

老幼共托：一栋楼里，两头牵都有了着落

深圳大鹏新区有一栋特殊的楼。清晨，罗奶奶牵着小孙女走进大门，孩子进了托班，她则转身走进隔壁的长者中心。一天里，她在那里和老伙伴们聊天、做手工；放学时，再牵上孙女一起回家。

这是深圳探索的“老幼共托”模式——在同一空间内，同时提供养老床位和托育学位。罗奶奶说：“能看到孩子，心里特别踏实。”南山区深铁懿府托育园与长者服务中心仅隔一扇通道门，老人们送完孙辈就去隔壁练书法、做理疗，下午再一起回家。

这种模式回应了一个普遍的现实：很多老人本

2. Neue Modelle in der Praxis

Im Unterschied zu früheren Generationen, die „sparsam lebten und sehr auf ihre Kinder angewiesen waren“, zeichnen sich viele der heutigen Seniorinnen und Senioren durch einen höheren Bildungsgrad, digitale Kompetenz und hohe Kaufkraft aus. Neben familiären Verpflichtungen beginnen sie, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Manche ziehen gemeinsam in Seniorenresidenzen im Wohnviertel, andere engagieren sich auch nach dem offiziellen Renteneintritt noch beruflich oder widmen sich intensiv ihren Interessen. Es entstehen ganz unterschiedliche Modelle für das Leben im Alter, von denen hier einige interessante vorgestellt werden.

Jung und Alt unter einem Dach

Im Stadtbezirk Dapeng in Shenzhen gibt es eine ganz besondere Einrichtung. Am frühen Morgen betreten Frau Luo und ihre Enkelin das Gebäude gemeinsam. Frau Luo bringt das Kind in die dortige Kindertagesstätte und geht





身就在承担照顾第三代的责任。“一老一小”并非两个独立的难题——当它们的解决空间被放在一起时，两代人的生活质量反而同时得到了提升。

小老助老老：村里人照顾村里人

山东博兴县陈户镇，60岁以上老人占全镇人口的26.7%。年轻人外出务工后，高龄老人的照护成了大问题。当地的做法是“就地取材”——招募本村55至65岁的低龄健康老人，经过培训后，上门为80岁以上的高龄老人做饭、打扫、量血压、陪聊天。

61岁的程学青是其中一员。她照顾的84岁老人子女都在外地，以前最怕摔倒了没人知道。现在程学青每天上门，老人常说：“有你天天来看看，我心里就踏实了。”服务有每小时25元的补贴，也可以换成积分存入“时间银行”，将来自己需要时

anschließend in das nebenan liegende Seniorenzentrum. Dort verbringt sie den Tag mit Gesprächen, Bastelkursen und anderen Aktivitäten. Am Nachmittag gehen Frau Luo und ihre Enkelin zusammen nach Hause.

Shenzhen erprobt mit diesem Projekt ein Modell, bei dem Kinderbetreuung und Altenhilfe räumlich eng miteinander verbunden sind. „Es beruhigt mich sehr, das Kind in der Nähe zu haben“, sagt Frau Luo. Im Bezirk Nanshan im Süden der Stadt gibt es eine ähnliche Einrichtung, bei der Kinderbetreuungsstätte und Seniorenzentrum nur durch eine Durchgangstür getrennt sind. Nachdem die Großeltern ihre Enkel verabschiedet haben, gehen sie die wenigen Schritte in ihr Zentrum und verbringen dort den Tag mit Aktivitäten wie Kalligrafie oder Gesundheitsanwendungen. Am Nachmittag gehen Alt und Jung gemeinsam nach Hause.

Dieses Modell trägt einer Realität Rechnung, die in vielen Familien längst Alltag ist: Großeltern übernehmen einen wesentlichen Teil der Betreuung ihrer Enkelkinder. Werden die Bedürfnisse der jüngsten und der ältesten Generation gemeinsam berücksichtigt, profitieren beide Seiten gleichermaßen.

兑换服务。这个名为“乐安晚晴”的项目已覆盖21个村，50名“小老人”累计服务超过6000次。

这种互助模式的核心不是钱，而是“现在我帮你，将来有人帮我”的社区信任网。

康养社区：养老不是等老，是换一种生活方式

在长春莲花山，一个叫“国色天莲”的康养社区提供了另一种答案。这里不像是传统的养老院——有湖有林，有老年大学，有医疗康复中心，还有从全国各地来短期旅居的“候鸟老人”。自2021年开业以来，已接待旅居老人近12万人次。一位住了两年的老人说：“我住在这儿不是因为没人管，是因为这儿有朋友、有活动，比待在家里有意思多了。”

在海南、云南、广西，越来越多的老人冬天南飞避寒、夏天回北方避暑。他们组建合唱团、书法班，在退休后重新“上岗”做义务健康咨询。“老有所为”正在替代“老有所养”成为许多人晚年生活的关键词。



(三) 意义与展望

例子不胜枚举。这些不同模式和方向，都共同指向同一个转变：养老的责任正在从“家庭独自扛”转向“社会共同担”。

„Junge Alte“ helfen Hochbetagten: Dorfbewohner helfen Dorfbewohnern

In der Gemeinde Chenhu im Kreis Boxing in der Provinz Shandong sind 26,7 Prozent der Einwohner über 60 Jahre alt. Da viele jüngere Menschen zum Arbeiten fortgezogen sind, ist die Betreuung hochbetagter Senioren zu einem großen Problem geworden. Die Lösung vor Ort ist, die vorhandenen Ressourcen zu nutzen. Dazu werden jüngere Senioren im Alter zwischen 55 und 65 Jahren angeworben und für die Betreuung hochbetagter Dorfbewohner geschult. Sie kochen, reinigen die Wohnung, messen den Blutdruck und leisten Gesellschaft.

Die 61-jährige Cheng Xueqing ist eine von ihnen. Sie betreut eine 84-jährige Frau, deren Kinder weit entfernt leben. Die Frau hatte immer Angst, eines Tages zu stürzen, ohne dass es jemand bemerkt. Cheng Xueqing besucht die Seniorin täglich. „Seit Sie jeden Tag vorbeikommen, bin ich viel ruhiger“, sagt die Seniorin oft zu ihr. Für ihre Tätigkeit erhalten die Helferinnen und Helfer entweder eine kleine Vergütung von 25 RMB pro Stunde oder die geleisteten Stunden werden auf einem „Zeitkonto“ gutgeschrieben und können später bei eigenem Bedarf eingelöst werden. Das Projekt „Le'an – Heiterer Lebensabend“ erstreckt sich mittlerweile auf 21 Dörfer. 50 sogenannte „junge Alte“ haben insgesamt mehr als 6.000 Betreuungsbesuche durchgeführt. Im Kern beruht dieses nachbarschaftliche Hilfsmodell nicht auf Geld, sondern auf gegenseitigem Vertrauen: „Heute helfe ich dir, morgen hilft mir jemand.“

Gesundheitsresidenzen – Ruhestand bedeutet nicht Stillstand

Im Changchuner Stadtteil Lianhuashan bietet die Gesundheitsresidenz „Guose Tianlian“ eine andere Antwort auf die Frage, wie man im Alter leben kann. Sie hat wenig mit einem traditionellen Pflegeheim gemeinsam: Hier gibt es Seen und Wälder, eine Seniorenakademie, ein medizinisches Rehabilitationszentrum sowie ältere Menschen aus dem ganzen Land, die für einen längeren Aufenthalt hierherkommen – die sogenannten „Zugvogel-Senioren“. Seit der Eröffnung im Jahr 2021 wurden dort fast 120.000 Aufenthalte älterer Menschen verzeichnet. Ein Bewohner, der seit zwei Jahren dort lebt, sagt: „Ich wohne nicht hier, weil sich niemand um mich kümmert. Ich bin hier, weil ich Freunde habe und immer etwas los ist. Hier ist es viel interessanter als zu Hause.“

Immer mehr ältere Menschen verbringen den Winter in den südlichen Provinzen Hainan, Yunnan oder



政府在不断完善顶层设计的同时，在政策上也给予支持。如长期护理保险正式推向全国，成为继养老、医疗、工伤、失业、生育之后的第六项社会保险。老旧小区加装电梯、家庭适老化改造等也得到了政策的大力支持。

此外，社区食堂、日间照料中心、嵌入式养老综合体正在更多城市落地。老人自身也在行动——低龄老人帮助高龄老人，旅居老人主动规划生活，“老有所为”正在成为越来越多人的选择。

当然，探索仍在路上。面临日益增长的老龄化现象，专业护理人才依然匮乏。不过，在“养儿防老”的传统之外，一整套多元化的养老体系正在逐渐建立起来：有家庭亲情的延续，有社区邻里的互助，有专业机构的服务，也有老人自己主动安排生活的勇气。

养老，答案不再只有一个。■

Guangxi, um der Kälte zu entgehen, und kehren im Sommer zur Sommerfrische in den Norden zurück. Sie gründen Chöre und Kalligraphiegruppen oder engagieren sich nach ihrer Pensionierung ehrenamtlich in der Gesundheitsberatung. Für viele tritt das Leitbild, auch im Alter aktiv und sinnvoll tätig zu sein, zunehmend an die Stelle des bloßen Versorgtwerdens. Ein gesonderter Beitrag in diesem Heft stellt das gesundheitsorientierte Reisen und Wohnen im Alter ausführlicher vor.

3. Ausblick

Die Beispiele ließen sich beliebig fortsetzen. So unterschiedlich diese Modelle auch sind, sie alle weisen in dieselbe Richtung: Die Verantwortung für die Altersversorgung verlagert sich zunehmend von der Familie allein auf die Gesellschaft als Ganzes.

Während der Staat die politischen Rahmenbedingungen kontinuierlich weiterentwickelt, unterstützt er diesen Wandel auch mit konkreten Maßnahmen. So wurde beispielsweise die Langzeitpflegeversicherung landesweit eingeführt. Sie bildet nun neben der Renten-, Kranken-, Unfall-, Arbeitslosen- und Mutterschaftsversicherung den sechsten Zweig der Sozialversicherung. Auch der Einbau von Aufzügen in älteren Wohnanlagen sowie die altersgerechte Anpassung von Wohnungen werden staatlich gefördert.

Darüber hinaus entstehen in immer mehr Städten Nachbarschaftskantinen, Tagespflegeeinrichtungen und integrierte Seniorenzentren. Auch die älteren Menschen selbst werden aktiv: Jüngere Seniorinnen und Senioren unterstützen Hochbetagte, ältere Menschen, die zeitweise an einem anderen Orten leben, gestalten ihr Leben bewusst und für immer mehr Menschen wird die Entscheidung, auch im Alter weiterhin aktiv und sinnvoll tätig zu sein, zur Realität.

Natürlich ist diese Entwicklung noch nicht abgeschlossen. Angesichts der fortschreitenden Alterung der Gesellschaft fehlt es weiterhin an qualifizierten Pflegefachkräften. Doch neben dem traditionellen Prinzip, im Alter auf die eigenen Kinder zu vertrauen, entsteht nach und nach ein vielfältiges System der Altersversorgung, das von familiärem Zusammenhalt, gegenseitiger Hilfe in der Nachbarschaft, professionellen Dienstleistungen und nicht zuletzt von älteren Menschen getragen wird, die ihr Leben selbstbestimmt gestalten.

Auf die Frage, wie wir im Alter leben wollen, gibt es heute mehr als nur eine Antwort. ■





一位老校长的教育守望

Ein Pädagoge im Ruhestand – was bleibt, ist die Leidenschaft

Text | 文: Yan Zheng 言真
Aus dem Chinesischen | 德文翻译: Peter Ren 任斌



在中国，退休后，有人游山玩水，有人含饴弄孙，也有人选择继续做自己热爱的事。陈莹今年61岁，退休后接受聘请，成为上海浦东竹园教育管理中心负责人。在他看来，“退休”只是手续上的节点，教育是一辈子的事。编辑部与他进行了一次对话，听他聊聊教育、AI和一个老教师的坚持。

在一间安静的办公室里，我们见到了陈校长。他精神矍铄，声音洪亮，语速很快——话语里没有“退休”的松弛，反而透着一股“赶时间”的劲头。

Für viele Menschen bedeutet der Ruhestand endlich Zeit zum Reisen oder für die Enkelkinder. Nicht jedoch für Chen Ying, der seine wahre Leidenschaft einfach nicht loslassen kann. Der 61-Jährige übernahm nach der Pensionierung die Leitung des Bildungsmanagementzentrums Zhuyuan im Shanghaier Stadtbezirk Pudong. Für ihn ist der Ruhestand bloß eine Formsache – denn Bildung, so sein Credo, ist eine Lebensaufgabe. Vor kurzem hat unsere Redaktion mit dem Pädagogen gesprochen: über die Erziehung, den Einzug der künstlichen Intelligenz (KI) und das, was im Leben eines passionierten Pädagogen wirklich zählt.

Im ruhigen Büro von Herrn Chen erlebten wir einen Mann von erstaunlicher Energie. Er sprach laut und schnell; von der typischen Gelassenheit des Ruhestands war bei ihm nichts zu spüren. Er wirkte, als hätte er keine Zeit zu verlieren gehabt.

问：您退休后为什么选择来上海继续做校长？

答：退休？我心里从来没觉得退过，办手续只是一个流程。搞教育是一辈子的事。我在家乡教了三十多年数学，后来做了校长。那时候，我带学生去田埂测面积、去工厂算耗材，“教的是用数学的眼光看世界”，因为我知道，教育不是教公式，是教人怎么思考、怎么成长。来上海后，我看到更前沿的教育环境，也看到了新的困惑。有一次，一位妈妈和我诉苦：她花了高价给孩子报补习班，成绩是上去了，但问孩子“学习是为了什么”，孩子答不上来，问急了就说“为了考上好大学”。那一刻我从这位妈妈的话语中突然意识到，现在的教育太重“养”——家长砸钱、砸资源，唯独忘了“教”，教孩子怎么思考、怎么做人，而这才是教育的根本啊！

问：您在新的学校里，最想做的是做什么？

答：教育的本质不是教书，是教人。基于自己的经验和之前的思考，我想，如能做好这三件事，就功德圆满了。这三件事，都不大，但可能要做一辈子。第一件，重新理解“成长的节奏”。现在的孩子生理发育早、智力开发早，但心智成熟却慢了——这三者不同步，教育怎么可能不出问题？高考作文考哲学思辨，可很多孩子没劳动过、没思考过“为什么活着”，怎么写得出有血肉的文章？

Frage：Herr Chen, warum zieht es Sie nach der Pensionierung nach Shanghai, um hier noch einmal als Schulleiter zu arbeiten?

Antwort：Ruhestand? In meinem Kopf habe ich nie aufgehört, der Papierkram war nur reine Formsache. Bildung ist eine lebenslange Aufgabe. In meiner Heimat habe ich über 30 Jahre lang Mathematik unterrichtet und bin später Schulleiter geworden. Damals bin ich mit den Schülern aufs Feld gegangen, um Flächen zu vermessen, oder in Fabriken, um den Materialverbrauch zu berechnen. Mir ging es darum, einen mathematischen Blick auf die Welt zu entwickeln. Denn ich weiß: Bildung bedeutet nicht, den Schülern Formeln einzutrichtern, sondern ihnen beizubringen, selbstständig zu denken und sich zu entwickeln. Nach meinem Wechsel nach Shanghai habe ich ein noch moderneres Bildungsumfeld erlebt, aber auch neue Verunsicherungen wahrgenommen. Einmal klagte mir eine Mutter ihr Leid: Sie stecke Unmengen an Geld in teure Nachhilfe und die Noten ihres Kindes hätten sich zwar verbessert, aber als sie das Kind fragte, warum es eigentlich lerne, wusste es keine Antwort. Als sie weiterbohrte, hieß es bloß: „Damit ich auf eine gute Uni komme.“ In diesem Moment wurde mir durch die Worte dieser Mutter gleich klar, dass die heutige Bildung viel zu sehr auf das bloße „Aufziehen“ ausgerichtet ist – Eltern stecken Unmengen an Geld und Ressourcen in ihre Kinder, vergessen dabei aber das eigentliche „Erziehen“. Sie vergessen, den Kindern beizubringen, wie man selbstständig denkt und ein anständiger Mensch wird. Aber genau das ist doch der Sinn von Bildung!

第二件，打磨“可持续的、好用的教育原则”。我想邀请一批教学经验丰富的老教授和专家，坐下来讨论“数学到底要培养什么品质”

“劳动实践怎么影响价值观”。在AI能解答一切知识性问题的时代，我们要搞清楚，哪些能力必须由人亲自去练、去悟。这些不能只是纸上谈兵，而要变成教案，让孩子真正能用上。

第三件，搭一个“教育交流平台”。先从上海、北京、南京做起，找一群“看得透、阅历深”的老教育人，把几十年积累的经验总结出来，传下去。面对日新月异的社会，哪些价值应

Frage: Was liegt Ihnen an Ihrer neuen Schule am meisten am Herzen?

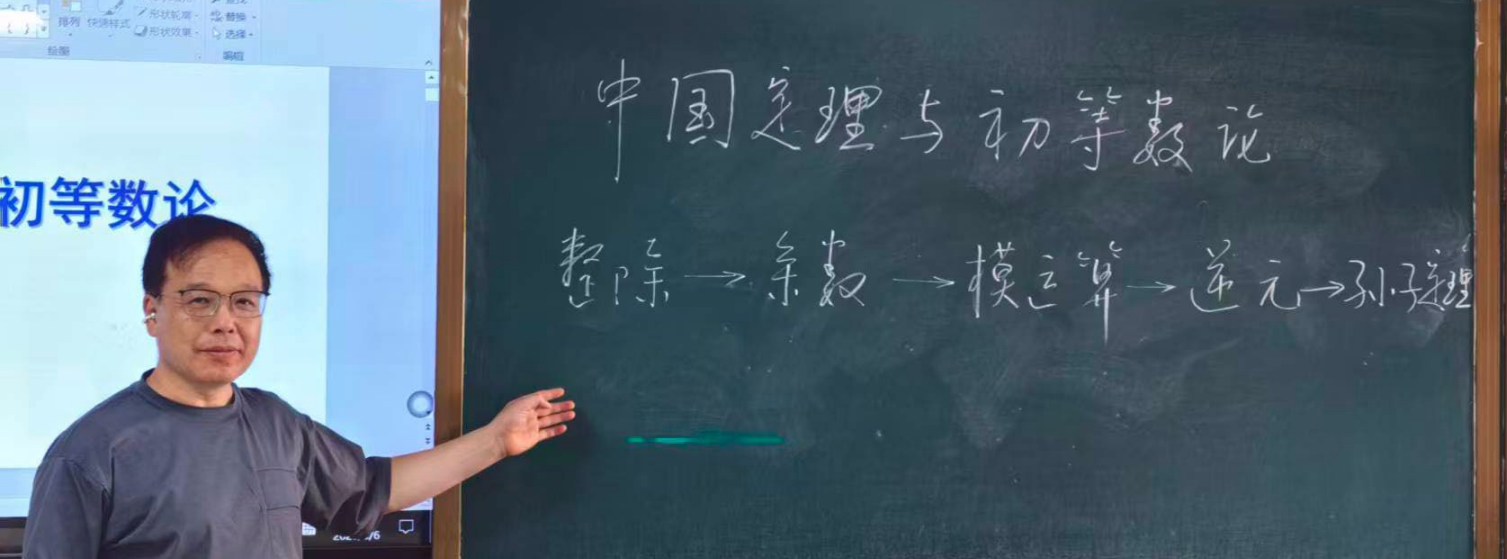
Antwort: Bildung bedeutet vor allem, Menschen zu bilden, nicht bloß Wissen zu vermitteln. Wenn ich auf der Basis meiner Erfahrung und meiner bisherigen Überlegungen diese drei Dinge gut auf den Weg bringen kann, bin ich wunschlos glücklich. Es sind keine riesigen Projekte, aber sie erfordern vielleicht lebenslangen Einsatz:

Erstens: Den Rhythmus des Aufwachsens neu verstehen. Die Kinder von heute entwickeln sich körperlich früher und werden intellektuell früher gefördert, aber ihre mentale und emotionale Reife hinkt hinterher. Wenn diese Entwicklungen nicht im Gleichgewicht verlaufen, wie kann die Bildung nicht in Schiefelage geraten? Beim Aufsatzschreiben im Gaokao (chinesische nationale Hochschulaufnahmeprüfung) wird philosophisches und kritisches Denken verlangt. Aber wie sollen Kinder einen lebendigen Text verfassen, wenn sie selbst noch nie Erfahrung mit körperlicher Arbeit gemacht oder sich die Frage gestellt haben, wozu man überhaupt lebt?

Zweitens: Das Erarbeiten nachhaltiger und praxistauglicher Bildungsprinzipien. Hierzu möchte ich erfahrene Professoren und Experten an einen Tisch holen, um ganz grundlegende Fragen zu klären: „Welche Charaktereigenschaften soll der Mathematikunterricht eigentlich genau fördern?“ oder „Wie beeinflusst praktische Arbeit die Wertebildung?“. In einer Ära, in der KI jede wissensbasierte Frage beantworten kann, müssen wir klarmachen, welche Fähigkeiten Menschen weiterhin selbst sich aneignen und verinnerlichen müssen. Das darf keine graue Theorie bleiben, sondern muss in konkrete Lehrpläne einfließen, die den Kindern im Alltag wirklich etwas bringen.

Drittens: Eine Austauschplattform aufbauen. Den Anfang könnte man in Shanghai, Beijing und Nanjing machen. Ich möchte eine Gruppe von weitsichtigen, erfahrenen Bildungsveteranen zusammenbringen, um deren über Jahrzehnte angesammeltes Wissen zu bündeln und weiterzugeben. Welche Werte sollten in einer sich rasant verändernden Gesellschaft bewahrt werden, und wie lässt sich das Bewährte der heutigen Zeit anpassen, damit es jungen Lehrkräften und unseren Schülern zugutekommt? Genau das soll auf dieser Plattform erörtert werden.





该很好地传承下去，这些不变的内容又如何与时俱进，惠及年轻的老师和我们的学生？这些问题可以通过这个平台来探索。

问：AI来了，数学教学该怎么办？

答：AI时代，思考比答案更重要。我认为，AI是工具，不是敌人，但也不能让它“主导”学生的成长。AI解题的确快，知识面也比人广，但数学教育的核心从来不是“解对题”，而是“学会思考”。以前我们教三角函数，会让学生去操场测量旗杆高度，让孩子明白“数学是从生活里长出来的”。现在AI直接给答案，孩子却丢掉了“为什么这样算”的探索过程。数学科学中“严谨的逻辑”和“对真理的好奇”，这些才是人区别于机器的根本。

AI是新技术，将会在很多方面影响我们思考和工作方式。我们要让AI发挥它的优势，助力学生的成才，而不是离不开的拐杖。如果能请王元、杨乐这样的老数学家一起来设计课程，该有多好？——我们可以聊聊数学家有哪些品质是AI替代不了的，我们如何结合AI设计一些课程，让数学教育变得更加立体、有趣；让AI在教学生知识的同时，也帮助他们学会思考，活成一个有尊严、有担当的人。

陈校长，感谢您接受采访。■

Frage: Die KI ist da – wie soll sich der Mathematikunterricht darauf einstellen?

Antwort: Im KI-Zeitalter zählt das Denkvermögen, nicht die Lösung. Für mich ist KI ein Werkzeug, kein Feind. Aber wir dürfen ihr nicht das Ruder über die Entwicklung unserer Kinder überlassen. Die KI löst Aufgaben zweifellos schneller und verfügt über ein breiteres Wissen als der Mensch. Doch der Kern des Mathematikunterrichts war noch nie das bloße „richtige Lösen von Aufgaben“, sondern das „Erlernen von Denkweisen“. Früher haben wir für die Trigonometrie die Schüler auf den Sportplatz geschickt, damit sie die Höhe des Fahnenmasts messen. So haben die Kinder begriffen, dass Mathe direkt aus dem Leben kommt. Wenn die KI heute das fertige Ergebnis liefert, entfällt der wichtige Lernprozess: die Entdeckung des „Warum“. Es ist die strikte Logik und die Neugier auf das Wahre in der Mathematik, die den Menschen grundlegend von der Maschine unterscheiden.

Als neue Technologie verändert KI grundlegend, wie wir arbeiten und denken. Wir müssen ihre Stärken nutzen, um den Erfolg der Schüler zu fördern, statt sie zu einer unverzichtbaren Krücke zu machen. Wie großartig wäre es, wenn wir renommierte Mathematiker der älteren Generation wie Wang Yuan oder Yang Le für die Lehrplangestaltung gewinnen könnten? Wir könnten darüber sprechen, welche Eigenschaften von Mathematikern durch keine KI der Welt ersetzt werden können und wie wir die KI einbinden können, um den Mathematikunterricht lebendiger und spannender zu machen. So kann die KI den Schülern Wissen vermitteln und ihnen gleichzeitig dabei helfen, das Denken zu lernen und zu aufrechten, verantwortungsvollen Menschen mit Würde heranzuwachsen.

Herr Chen, wir danken Ihnen für das Gespräch. ■

从“养老”到“享老”：社区老年教育让晚年生活有滋有味

Von der „Altersversorgung“ zum „Altersgenuss“: Bildung für Senioren in der Gemeinde macht den Lebensabend lebenswert

Text | 文: Yang Qingfang und Yin Shangjing 杨庆芳 与 尹尚菁

Aus dem Chinesischen | 德文翻译: Emanuel Wendler



合肥天鹅湖社区老年学校的“面塑班”是近年新增的非遗特色课程，报名一开放，36个名额一抢而空。不少老人为了抢到上课名额，提前定好闹钟守在手机前，生怕错过学习机会。如今，越来越多的中国老年人不再局限于“吃饱穿暖、有人照料”这种单一传统养老模式，而是主动走出家门，走进社区课堂学习才艺、充实精神生活，在持续不断的终身学习里，重新发掘自我价值。

Der Kurs für Teigfiguren-Modellieren an der Seniorenschule der Tian'e-Hu-Gemeinde in Hefei ist ein neues Angebot zum immateriellen Kulturerbe, das erst in den letzten Jahren eingeführt wurde. Die Anmeldungen waren kaum eröffnet, da waren die 36 Plätze bereits vergeben. Um einen der begehrten Kursplätze zu ergattern, stellten sich viele Senioren im Vorfeld den Wecker und warteten vor ihren Handys, aus Angst, diese Lerngelegenheit zu verpassen. Heutzutage beschränken sich viele chinesische Senioren nicht mehr auf das traditionelle, eindimensionale Versorgungsmodell von „satt gegessen, warm gekleidet und gut betreut“. Stattdessen verlassen sie aktiv das Haus, besuchen Kurse in ihrer Gemeinde, um neue Fähigkeiten zu erlernen und ihr geistiges Leben zu bereichern, und entdecken so durch kontinuierliches Lernen ihren eigenen Wert neu.

北京——家门口的课堂

北京很多小区都设立了老年学习点，教学场地分散在不同的地方，有的设置在社区综合活动室，有的在街道养老服务站，还有的是小区闲置配套用房改造而成的，老人们不用走太远就能上课。

中国国家开放大学教育基金会扎根北京各社区开设“智慧课堂”，专门化解老年人智能手机使用难题。自2024年落地至今，北京已建成10处标准化智慧课堂点位，累计开展百余场实操教学活动，服务两千余名老年居民。海淀“今日家园”社区便是其中一处教学点，现场志愿者手把手带领老人熟悉微信操作，从添加好友、共享实时位置，到视频通话、编辑发布朋友圈，逐一讲解操作。74岁社区居民刘阿姨熟练掌握位置发送功能后，欣喜地说道：“真好，又学会一招！我给我女儿发了个位置，吓了她一跳，连忙问我什么时候学会的新本事！”

国药集团老年大学面向社会招生，惠新东街校区拥有2000余平方米教学场地，有设施完备的教室、排练厅和书画室，开设100多门课程，分养生、艺术、人文三大院系。学员可单科报名，也能办理年卡选课。工作人员称呼学员“哥哥”“姐姐”，刻意弱化年龄带来的距离感。

71岁的魏强，从家到国药集团老年大学走路只需要五分钟。两年前老伴儿去世后，她久久不能从失去老伴的痛苦中走出来。她的儿子帮她报了老年大学的声乐班。魏强回忆初次上课的场景时依旧动

Beijing – Klassenzimmer direkt vor der Haustür

In Beijing haben viele Wohnviertel Lernzentren für Senioren eingerichtet. Die Unterrichtsräume sind auf verschiedene Orte verteilt: Einige befinden sich in den multifunktionalen Aktivitätsräumen der Gemeinde, andere in den Pflegestationen der Stadtviertel, und wieder andere wurden aus ungenutzten Nebenräumen der Wohnanlagen umgebaut. So müssen die Senioren keine weiten Wege auf sich nehmen, um am Unterricht teilzunehmen.

Die Bildungsstiftung der Open University of China ist in verschiedenen Beijinger Gemeinden verankert und bietet dort „Smart Classes“ an, die speziell darauf ausgerichtet sind, Senioren bei Problemen mit der Smartphone-Nutzung zu helfen. Seit dem Start im Jahr 2024 wurden in Beijing bereits zehn standardisierte Smart-Class-Standorte aufgebaut. Insgesamt fanden über hundert praxisnahe Unterrichtsveranstaltungen statt, die mehr als zweitausend älteren Anwohnern zugutekamen. Die Gemeinde „Jinri Jiayuan“ im Bezirk Haidian ist einer dieser Standorte. Vor Ort führen Freiwillige die Senioren Schritt für Schritt in die Bedienung von WeChat (dem chinesischen Äquivalent von Whatsapp oder Signal, kombiniert mit Facebook und Instagram) ein. Vom Hinzufügen von Freunden und dem Teilen des Echtzeit-Standorts über Videoanrufe bis hin zum Verfassen und Veröffentlichenden von Momenten („Moments“) wird jeder Vorgang einzeln erklärt. Nachdem die 74-jährige Anwohnerin Tante Liu gelernt hat, wie man den Standort sendet, sagt sie erfreut: „Wie schön, wieder etwas Neues gelernt! Ich habe meiner Tochter meinen Standort geschickt. Sie war regelrecht erschrocken und hat mich gleich gefragt, wann ich diese neue Fähigkeit erlernt habe!“

容：“我第一次来上课，这里的老师和学员知道了我的情况，都拥抱我，给我力量，学员都主动和我聊天，我感到很温暖。”

半年后，魏强的精神面貌焕然一新。她办了国药集团老年大学的年卡，从周一到周四，每天上午都在老年大学学习，中午在这里吃午饭。“离家这么近，我都把这里当成家的一部分了，”魏强道。

除了专业化的老年大学，北京各社区居委会还牵头组建了丰富多样的民间学习小组，涵盖合唱、民族舞蹈、文学读书会、老年志愿服务等多种类型。这些社群扎根小区内部，不用缴纳高额学费，也不用专门乘车远行，邻里之间结伴学习交流，让老年人从独自居家、被动等待他人照顾，转变为结伴学习、互助相伴的生活状态。

合肥：让老人成为生活创作者

2012年成立的天鹅湖社区老年学校见证了这儿老年教育的发展，校内课程从最初3个班拓展至23个班，学员从85人增长到了850人。

不少老人不再只是听课学习者，还自主填词谱曲，用作品记录日常感受。一位爱好文学创作的学

Die Seniorenuniversität der Sinopharm Group steht der Allgemeinheit offen. Der Campus in der Huixin Dongjie verfügt über mehr als 2000 Quadratmeter Unterrichtsfläche mit voll ausgestatteten Klassenzimmern, Probesälen sowie Räumen für Kalligrafie und Malerei. Es werden über 100 Kurse in den drei Fachbereichen Gesundheitspflege, Kunst und Geisteswissenschaften angeboten. Die Teilnehmer können sich für einzelne Kurse anmelden oder eine Jahreskarte für die Kurswahl erwerben. Die Mitarbeiter sprechen die Teilnehmer mit „Bruder“ und „Schwester“ an, um die durch das Alter bedingte Distanz bewusst abzubauen.

Für die 71-jährige Wei Qiang ist es von zu Hause bis zur Seniorenuniversität der Sinopharm Group nur ein fünfminütiger Fußweg. Nachdem ihr Ehemann vor zwei Jahren verstorben war, konnte sie den Schmerz über den Verlust lange Zeit nicht überwinden. Ihr Sohn meldete sie für einen Gesangskurs an der Seniorenuniversität an. Wenn Wei Qiang an ihre erste Unterrichtsstunde zurückdenkt, ist sie noch immer gerührt: „Als ich das erste Mal zum Unterricht kam und die Lehrer und Teilnehmer hier von meiner Situation erfuhren, haben mich alle umarmt und mir Kraft gegeben. Die Teilnehmer haben von sich aus das Gespräch mit mir gesucht. Das hat mir ein sehr warmes Gefühl gegeben.“

Ein halbes Jahr später hatte sich Wei Qiangs seelische Verfassung grundlegend gewandelt. Sie erwarb eine Jahreskarte für die Seniorenuniversität und lernt nun von Montag bis Donnerstag jeden Vormittag dort. Mittags isst



员给社区写了一首歌，叫《让快乐飞翔》，在社区里广为传唱。另一位老人为社区老年学校舞蹈班的同学谱写了《天鹅湖圆舞曲》。凭着这个曲子，舞蹈班在区里和市里的舞台上表演了好多次，还拿了奖。谈及创作初衷，这位老人十分感慨：“我以前觉得自己老了不中用了，没想到写的曲子还能被大家跳起来，这种感觉太好了！”

68岁的尹梅灵原本是工厂工人。退休初期，她最先报了书法与舞蹈课程，修身养性、舒展身体；随后又主动报读老年健康养护课堂，系统学习慢病护理、日常保健知识，依靠课堂所学的知识照料年迈的父母。她说：“学到的本事既能照顾自己，也能惠及家人。”

“学到的本事既能照顾自己，也能惠及家人。”

sie auch vor Ort. „Es ist so nah an meinem Zuhause, ich betrachte diesen Ort mittlerweile als Teil meiner Familie“, sagt Wei Qiang.

Neben den professionellen Seniorenuniversitäten haben auch die Nachbarschaftskomitees in den Beijinger Gemeinden die Initiative ergriffen und vielfältige zivilgesellschaftliche Lerngruppen ins Leben gerufen. Diese decken Bereiche wie Chor, Volkstanz, Literaturlesekreise und ehrenamtliches Engagement von Senioren ab. Diese Gemeinschaften sind tief in den Wohnvierteln verwurzelt. Man muss keine hohen Studiengebühren zahlen und auch keine langen Fahrten auf sich nehmen. Die Nachbarn lernen und tauschen sich miteinander aus. So wandelt sich der Lebenszustand der Senioren vom einsamen Zuhausebleiben und passiven Warten auf Pflege hin zu einem aktiven, gemeinsamen Lernen und gegenseitiger Unterstützung.

Hefei: Senioren werden zu Gestaltern ihres Lebens

Die 2012 gegründete Seniorenschule der Tian'e-Hu-Gemeinde ist Zeuge der Entwicklung der Seniorenbildung an diesem Ort. Das Kursangebot der Schule ist von anfangs drei auf heute 23 Klassen angewachsen, die Zahl der Teilnehmer stieg von 85 auf 850.

Viele Senioren sind nicht mehr nur reine Zuhörer und Lernende, sondern schreiben selbst Texte und komponieren Melodien, um ihre alltäglichen Gefühle in Werken festzuhalten. Ein Teilnehmer mit einer Vorliebe für literarisches Schreiben verfasste für die Gemeinde ein Lied mit dem Titel „Lass die Freude fliegen“, das nun überall in der Nachbarschaft gesungen wird. Ein anderer Senior komponierte für seine Mitschüler im Tanzkurs der Seniorenschule den „Tian'ehu-Yuanwuqu“ (dt. Schwansee-Walzer). Mit diesem Stück ist der Tanzkurs bereits mehrfach auf Bühnen im Bezirk und in der Stadt aufgetreten und hat sogar Preise gewonnen. Auf die Frage nach seiner ursprünglichen Motivation äußert sich der Senior tief bewegt: „Früher dachte ich, ich sei alt und nutzlos. Ich hätte nie erwartet, dass zu meiner Musik tatsächlich getanzt wird. Das ist ein wunderbares Gefühl!“

Die 68-jährige Yin Meiling war ursprünglich Fabrikarbeiterin. Zu Beginn ihres Ruhestands belegte sie zunächst Kurse in Kalligrafie und Tanz, um Geist und Körper in Einklang zu bringen. Danach meldete sie sich aus eigenem Antrieb für Kurse zur Gesundheitspflege im Alter an, in denen sie systematisch Wissen über die Pflege bei chronischen Krankheiten und die alltägliche Gesundheitsvorsorge erwarb. Mit dem im Unterricht erlernten Wissen pflegte sie ihre betagten Eltern. Sie sagt: „Die erlernten Fähigkeiten helfen mir, für mich selbst zu sorgen, und kommen gleichzeitig meiner Familie zugute.“



Alle Fotos: Yang Qingfeng und Yin Shangjing 杨庆芳 与 尹尚菁



成都：跨越年龄的双向陪伴

成都因地制宜搭建起完善的老年教育体系，形成政府统筹主导、社会多方力量共同参与的办学模式，建成覆盖市级老年大学、区县分校、街道教学点、社区课堂的多层级学习网络，方便城乡各处老年人就近参与学习。

43岁的毕丹是武侯区舞蹈家协会副主席，平日从事文化传媒工作，晚间抽空在老年教学点教授古典舞与民族民间舞。她和老年学员相处融洽，课上是师生，课下是忘年之交。毕丹说，教学既能发挥自身专业特长，也能从年长学员身上体会平和豁达的生活态度。

年轻教师与老年学员双向奔赴的陪伴，也成为当地老年教育一道独特的风景。

Chengdu: Gegenseitige Begleitung über Altersgrenzen hinweg

Chengdu hat ein umfassendes, auf die lokalen Gegebenheiten abgestimmtes System für die Seniorenbildung aufgebaut. Es entstand ein Bildungsmodell, das von der Regierung koordiniert und gesteuert wird und an dem sich vielfältige gesellschaftliche Kräfte beteiligen. So wurde ein mehrstufiges Lernnetzwerk geschaffen, das von der städtischen Seniorenuniversität über Bezirks- und Kreisfilialen bis hin zu Unterrichtsstandorten in den Stadtvierteln und Klassenzimmern in den Gemeinden reicht. Dies ermöglicht es Senioren in Stadt und Land, in ihrer unmittelbaren Nähe am Unterricht teilzunehmen.

Die 43-jährige Bi Dan ist stellvertretende Vorsitzende des Tanzverbandes im Bezirk Wuhou. Hauptberuflich arbeitet sie in der Kultur- und Medienbranche, nimmt sich aber abends Zeit, um an einem Unterrichtsstandort für Senioren klassischen sowie traditionellen

北京、合肥、成都三地落地推行的社区老年教育模式各有特色。当代中国老年人正在跳出传统养老观念的束缚，以学习丰富晚年生活。正如一位老人说的：“以前是养老，现在叫享老！”

*„Die erlernten Fähigkeiten
helfen mir, für mich selbst
zu sorgen, und kommen
gleichzeitig meiner Familie
zugute.“*

Volkstanz zu unterrichten. Sie versteht sich prächtig mit den älteren Schülern: Im Unterricht sind sie Lehrerin und Schüler, außerhalb des Unterrichts sind sie Freunde über Altersgrenzen hinweg. Bi Dan sagt, dass das Unterrichten ihr nicht nur die Möglichkeit gibt, ihre beruflichen Stärken auszuspielen, sondern dass sie von den älteren Schülern auch eine friedvolle und gelassene Lebenseinstellung lernen kann.

Diese gegenseitige, bereichernde Begleitung zwischen jungen Lehrkräften und älteren Schülern ist zu einem einzigartigen Merkmal der dortigen Seniorenbildung geworden.

Die in Beijing, Hefei und Chengdu umgesetzten Modelle der gemeindebasierten Seniorenbildung haben jeweils ihre eigenen Besonderheiten. Die heutige Generation chinesischer Senioren befreit sich zunehmend von den Fesseln traditioneller Vorstellungen der Altersversorgung und bereichert ihren Lebensabend durch das Lernen. Wie ein Senior es treffend formulierte: „Früher nannte man es Altersversorgung, heute nennen wir es Altersgenuss!“



不只是跑腿：当“临时家人” 成为一种职业



**Mehr als nur
Botengänge:
Wenn „Familie
auf Zeit“ zum
Beruf wird**

Text | 文: Yan Yuan 颜源

Aus dem Chinesischen | 德文翻译: Emanuel Wendler

独自就医的困境

60岁的王秀兰独自一人从辽宁坐火车来到北京。家乡的医院诊断她患有子宫肌瘤，建议她切除整个子宫，但她想保住器官，于是决定到北京协和医院再试一次。离异多年、女儿工作繁忙的她不愿给孩子添麻烦，便拖着行李箱走进了陌生的候诊大厅。面对长长的队伍和不会操作的自助机，她心里直打鼓。幸好，她提前预约的陪诊师小刘已在导诊台旁等候。

“您坐这儿歇着，剩下的都交给我。”小刘接过病历袋，熟练地穿梭于挂号窗口、检查科室和缴费机之间。原本需要三五天才能完成的检查，一天半便全部搞定。临别时，王秀兰拉着小刘的手，执意要给他买瓶水：“真谢谢你，小伙子。”

王秀兰的故事并非个例。据中国国家统计局数据，截至2025年末，中国60岁以上人口已达3.23亿，占总人口的23%。预计2035年前后将突破4亿，进入重度老龄化阶段。他们中许多人不会线上挂号、看不懂电子医嘱，在庞大的医院建筑群里如同迷宫般无助。就医难，正是当前中国养老服务体系中最棘手、也最容易被忽视的一环。

医院里的“临时家人”

很多人以为陪诊就是排队取药，但真正的从业者都知道：“看不到的工作才是大头。”大型三甲医院（注：即中国最高级别的综合性医院，承担区域疑难重症诊治职能）往往有多栋楼宇，有的检查点甚至相隔二十分钟路程。即便年轻人也容易被流程卡住，何况外地患者。陪诊师小刘将“提前拆

Das Dilemma des Arztbesuchs im Alleingang

Die 60-jährige Wang Xiulan reiste allein mit dem Zug aus Liaoning nach Beijing. Ein Krankenhaus in ihrer Heimatstadt hatte bei ihr Uterusmyome diagnostiziert und die vollständige Entfernung der Gebärmutter empfohlen. Da sie das Organ jedoch zu erhalten wünschte, beschloss sie, es am Peking Union Medical College Hospital noch einmal zu versuchen. Seit vielen Jahren geschieden und mit einer beruflich stark eingebundenen Tochter, wollte sie ihrem Kind nicht zur Last fallen und betrat so, auf eigene Faust und mit ihrem Koffer in der Hand, die fremde Wartehalle. Angesichts der langen Schlangen und der Selbstbedienungsautomaten, die sie nicht bedienen konnte, pochte ihr das Herz bis zum Hals. Zum Glück wartete der von ihr im Voraus gebuchte Patientenbegleiter Xiao Liu bereits am Informationsschalter.

„Setzen Sie sich hin und ruhen Sie sich aus, den Rest übernehme ich“, sagte Xiao Liu. Er nahm die Patientenakte entgegen und navigierte routiniert zwischen Anmeldeschaltern, Untersuchungsräumen und Kassenautomaten. Untersuchungen, die normalerweise drei bis fünf Tage in Anspruch genommen hätten, waren in anderthalb Tagen erledigt. Beim Abschied hielt Wang Xiulan Xiao Lius Hand und bestand darauf, ihm eine Flasche Wasser zu kaufen: „Vielen Dank, junger Mann.“

Wang Xiulans Geschichte ist kein Einzelfall. Nach Daten des Nationalen Statistikamtes Chinas lag die Zahl der über 60-Jährigen Ende 2025 bei 323 Millionen: das entspricht 23 Prozent der Gesamtbevölkerung. Es wird erwartet, dass diese Zahl bis etwa 2035 die 400-Millionen-Marke überschreiten und das Land in eine Phase starker Überalterung eintreten wird. Viele dieser Menschen wissen nicht, wie man online Termine bucht, verstehen keine elektronischen ärztlichen Anweisungen und fühlen



解流程”视为第一生产力：哪个科室、专家何时出诊、去哪个院区、附近食宿如何——这些细节必须烂熟于心。

翻开陪诊师的工作包，里面堪比应急百宝箱：文件袋归拢单据，充电宝防手机没电，备用口罩应对特殊诊区，零食给空腹抽血后头晕的患者，纸笔随时记录医嘱。这些零碎物件拼在一起，给患者一整天的安全感。“把能想到的意外都提前堵上，患者才能真正放心。”从业三年的陪诊师张敏总结道。

流程之外，情绪陪伴更为关键。患者紧张时容易遗漏医嘱，陪诊师需在一旁记录、整理，充当医患桥梁。小刘有一条铁律：绝不追问病情细节，也不说“你别紧张”这种空话。他的办法是聊天气、早餐、手机里孙辈的照片，什么轻松聊什么。另一位陪诊师坦言，这份工作远不止花钱买时间——在实际就诊中，他们往往能提供比家属更细腻、更专注的陪伴。对于子女不在身边的老人而言，这种陪伴远非“方便”二字可以概括——它弥补的是家庭养老功能弱化后，老年人在医疗场景中最脆弱时刻的安全感缺口。

从萌芽到乱象

陪诊服务并非新鲜事物。2010年前后，部分医院尝试过院内导诊，但因缺乏体系未能普及。2015年互联网医疗兴起，多家陪诊平台成立，但大众付费意识尚未成熟。真正的转折点在2020年后，经过几年的市场发酵，2023年行业迎来小高潮。

然而，快速膨胀也带来了乱象。患者初次咨询时常把陪诊师误认为“黄牛”（指非法加价倒卖挂号资源的票贩子）——这并非全无道理，确有从业者以陪诊名义倒卖号源、推销产品，令医院管理者头疼。此外，病历、联系方式等隐私在陪诊过程中完全暴露，缺乏信息管理规范，泄露风险不容忽视。服务质量参差、收费不透明、责任边界模糊，让很多有需求的人不敢轻易下单。

sich in den riesigen Krankenhauskomplexen verloren wie in einem Labyrinth. Die Schwierigkeit, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist derzeit eines der heikelsten und am leichtesten übersehenen Probleme im chinesischen Altenpflegesystem.

„Familie auf Zeit“ im Krankenhaus

Viele glauben, Patientenbegleitung bestehe nur aus Schlangestehen und Medikamenteabholen. Doch erfahrene Dienstleister wissen: „Die unsichtbare Arbeit macht den Großteil aus.“ Große Krankenhäuser der höchsten Versorgungsstufe (Klasse 3A) bestehen oft aus mehreren Gebäuden; manche Untersuchungsstationen sind bis zu zwanzig Gehminuten voneinander entfernt. Selbst junge Menschen geraten in diesen Abläufen leicht ins Stocken, ganz zu schweigen von Patienten, die von außerhalb anreisen. Für den Begleiter Xiao Liu ist die „vorherige Aufschlüsselung der Abläufe“ das wichtigste Werkzeug: Welche Abteilung, wann der Spezialist Sprechstunde hat, auf welchen Campus man muss, wie es um Unterkunft und Verpflegung in der Nähe steht – all diese Details müssen in Fleisch und Blut übergegangen sein.

Öffnet man die Tasche eines Patientenbegleiters, gleicht sie einem Notfallkoffer: Eine Dokumentenmappe ordnet die Belege, eine Powerbank schützt vor einem leeren Handyakku, Ersatzmasken sind für spezielle Klinikbereiche gedacht, Snacks helfen Patienten, denen nach einer Blutabnahme auf nüchternen Magen schwindelig wird, und Stift und Papier dienen dazu, ärztliche Anweisungen jederzeit zu notieren. Diese vielen kleinen Gegenstände fügen sich zusammen, um dem Patienten einen ganzen Tag lang Sicherheit zu geben. „Nur wenn man alle denkbaren Zwischenfälle im Voraus abwendet, kann der Patient wirklich beruhigt sein“, resümiert die seit drei Jahren tätige Patientenbegleiterin Zhang Min.

Neben der reinen Organisation ist die emotionale Begleitung noch entscheidender. Wenn Patienten nervös sind, überhören sie leicht ärztliche Anweisungen. Der Begleiter muss danebenstehen, Notizen machen, ordnen und als Brücke zwischen Arzt und Patient fungieren. Xiao Liu hat eine eiserne Regel: Er fragt niemals nach Details der Krankheit und sagt keine leeren Phrasen wie „Seien Sie nicht nervös“. Seine Methode ist es, über das Wetter, das Frühstück oder Fotos der Enkelkinder auf dem Handy zu plaudern – alles, was auflockert. Ein



制度追赶在路上

中国的养老保障体系长期侧重于经济供养和生活照料，但在“医疗陪护”这一细分领域始终缺乏制度性安排。当高龄、失能、独居老人日益增多，就医陪护已从“锦上添花”变成“雪中送炭”式的刚需。乱象背后，是老龄化速度远超制度建设速度——民间需求跑在了规范前面。陪诊服务的野蛮生

anderer Begleiter gibt offen zu, dass diese Arbeit weit mehr ist als nur der Kauf von Zeit mit Geld. In der tatsächlichen Behandlungssituation bieten sie oft eine einfühlsamere und konzentriertere Begleitung als die eigenen Familienangehörigen. Für ältere Menschen, deren Kinder nicht in der Nähe sind, lässt sich diese Begleitung bei Weitem nicht nur mit dem Wort „Bequemlichkeit“ zusammenfassen. Sie schließt die Lücke an Sicherheit in den verletzlichsten Momenten des medizinischen Alltags, die durch die geschwächte Pflegefunktion der Familie entstanden ist.

Vom Aufkeimen bis zum Wildwuchs

Patientenbegleitedienste sind kein neues Phänomen. Um das Jahr 2010 herum versuchten einige Krankenhäuser, krankenhausinterne Lotsendienste anzubieten, was jedoch mangels eines durchdachten Systems keine weite Verbreitung fand. Mit dem Aufstieg der Internetmedizin im Jahr 2015 wurden mehrere Plattformen für Patientenbegleitung gegründet, doch die Zahlungsbereitschaft der Öffentlichkeit war noch nicht ausgereift. Der eigentliche Wendepunkt kam nach 2020. Nach einigen Jahren der Marktentwicklung erlebte die Branche 2023 einen kleinen Boom.

Diese rasante Expansion brachte jedoch auch chaotische Zustände mit sich. Bei der ersten Beratung verwechseln Patienten die Begleiter oft mit „Schwarzhändlern“ (Personen, die illegal Arzttermine zu überhöhten Preisen weiterverkaufen). Das ist nicht völlig unbegründet, denn es gibt tatsächlich Akteure, die unter dem Deckmantel der Begleitung Termine weiterverkaufen oder Produkte bewerben, was den Krankenhausverwaltungen Kopfzerbrechen bereitet. Darüber hinaus liegen Privatsphäre-relevante Daten wie Krankenakten und Kontaktinformationen während des Begleitprozesses völlig offen. Da es an Vorschriften für das Informationsmanagement mangelt, ist das Risiko von Datenlecks nicht zu unterschätzen. Schwankende Servicequalität, undurchsichtige Gebühren und verschwommene Verantwortlichkeitsgrenzen führen dazu, dass viele Menschen, die eigentlich Bedarf hätten, davor zurückschrecken, den Dienst in Anspruch zu nehmen.

长，折射出养老照护体系“最后一公里”的缺口。如何制度化填补，已有国际经验可资借鉴。

德国早在1995年便建立了法定护理保险制度，将老年人照护纳入社保体系。其护理服务机构为居家老人提供从日常起居到就医陪同的系统化服务，从业者须持证上岗，服务内容、收费和隐私保护均有明确法律规范。相比之下，中国陪诊服务仍以市场自发为主，缺乏制度性保障。

但规范化的脚步正在加快。2026年1月，民政部等八部门联合发文，明确“支持培育专业化陪诊助医机构”；中国新就业形态研究中心报告指出，陪诊师被视为最有潜力纳入《国家职业分类大典》的新职业之一。同时，医院、物业公司、互联网平台纷纷布局，陪诊服务正被纳入社区养老与居家照护体系。

从个人接单走向机构化运营，从缺乏标准走向政策确权，陪诊行业正沿着规范化轨道前行。可以预见，当制度建设逐步追上老龄化步伐，陪诊终将像家政、护理一样，成为一种被社会正式承认的职业。



Das System holt auf

Das chinesische Altersvorsorgesystem konzentriert sich seit Langem auf finanzielle Unterstützung und die Pflege im Alltag, doch im Teilbereich der „medizinischen Begleitung“ fehlte es stets an institutionellen Regelungen. Angesichts der wachsenden Zahl von hochbetagten, pflegebedürftigen und alleinstehenden Senioren ist die ärztliche Begleitung vom bloßen „Sahnehäubchen“ zu einer existenziellen Notwendigkeit geworden. Hinter dem Wildwuchs verbirgt sich die Tatsache, dass die Alterung der Gesellschaft viel schneller voranschreitet als der Aufbau entsprechender Strukturen – die Nachfrage der Bevölkerung ist den Vorschriften davongelaufen. Das ungebremsste Wachstum der Begleitsdienste spiegelt die Lücke auf der „letzten Meile“ des Pflegesystems wider. Wie diese Lücke institutionell geschlossen werden kann, dafür gibt es bereits internationale Erfahrungswerte, auf die man zurückgreifen kann.

Deutschland hat bereits 1995 eine gesetzliche Pflegeversicherung eingeführt und die Altenpflege in das Sozialversicherungssystem integriert. Die dortigen Pflegedienste bieten Senioren, die zu Hause leben, systematische Hilfe vom Alltag bis zur ärztlichen Begleitung. Die Fachkräfte müssen zertifiziert sein, und für Dienstleistungsumfang, Gebühren sowie Datenschutz gibt es klare gesetzliche Vorgaben. Im Vergleich dazu basieren die chinesischen Begleitsdienste noch weitgehend auf spontaner Marktinitiative und entbehren einer institutionellen Absicherung.

Doch der Schritt in Richtung Standardisierung beschleunigt sich. Im Januar 2026 veröffentlichten das Ministerium für Zivile Angelegenheiten und sieben weitere Behörden ein gemeinsames Dokument, in dem ausdrücklich die „Unterstützung bei der Heranbildung spezialisierter Einrichtungen für medizinische Begleitung und Assistenz“ formuliert wurde. Ein Bericht des Forschungszentrums für neue Beschäftigungsformen in China weist darauf hin, dass der Patientenbegleiter als einer der vielversprechendsten neuen Berufe für die Aufnahme in das „Nationale Berufsklassifikationsverzeichnis“ gilt. Gleichzeitig positionieren sich Krankenhäuser, Immobilienverwaltungen und Internetplattformen in diesem Bereich. Die Patientenbegleitung wird zunehmend in das System der gemeindebasierten und häuslichen Pflege integriert.

Vom individuellen Annehmen von Aufträgen hin zum institutionellen Betrieb, vom Mangel an Standards hin zur politischen Anerkennung – die Begleitbranche bewegt sich auf dem Weg der



尾声

据中国第七次全国人口普查数据，中国“一人户”已超1.25亿户，独居人口持续攀升。这其中，相当部分是独居老人。当家庭作为养老基本单元的功能持续弱化，社会化的养老照护服务就必须补上来——陪诊，正是这道安全网中一个细小但关键的网眼。陪诊师不是替代家人，而是在家人缺席时，让患者不必独自面对那些漫长等待、复杂单据和疾病恐惧。在老龄化加速、人口流动频繁、家庭规模缩小的背景下，陪诊服务回应了现实需求，也折射出社会照护方式的变迁。它给予的或许不只是流程协助，更是一种“被看见、被陪伴”的安全感。正如小刘所说：“说到底，就是让人觉得——自己不是一个人在看病。” ■

Regulierung. Es ist abzusehen, dass die Patientenbegleitung, sobald der Aufbau des Systems mit dem Tempo der Überalterung Schritt hält, letztendlich wie Hauswirtschaft und Pflege zu einem gesellschaftlich offiziell anerkannten Beruf wird.

Schlusswort

Nach den Daten der siebten nationalen Volkszählung in China gibt es bereits über 125 Millionen Einpersonenhaushalte, und die Zahl der alleinlebenden Menschen steigt weiter an. Ein beträchtlicher Teil davon sind alleinstehende Senioren. Wenn die Funktion der Familie als Grundeinheit der Altersversorgung kontinuierlich schwächer wird, müssen gesellschaftliche Pflegedienste in die Bresche springen. Die Patientenbegleitung ist genau solch eine kleine, aber entscheidende Masche in diesem Sicherheitsnetz. Der Begleiter ersetzt nicht die Familie, sondern sorgt in deren Abwesenheit dafür, dass der Patient sich nicht allein den endlosen Wartezeiten, den komplizierten Formularen und der Angst vor der Krankheit stellen muss. Vor dem Hintergrund einer beschleunigten Überalterung, hoher Bevölkerungsmobilität und schrumpfender Familiengrößen reagiert die Patientenbegleitung auf reale Bedürfnisse und spiegelt zugleich den Wandel der gesellschaftlichen Pflegeformen wider. Was sie bietet, ist vielleicht nicht nur prozessuale Unterstützung, sondern vielmehr das Gefühl der Sicherheit, „gesehen und begleitet zu werden“. Wie Xiao Liu es ausdrückt: „Letztendlich geht es darum, den Menschen das Gefühl zu geben, dass sie bei ihrem Arztbesuch nicht allein sind.“ ■



我在上海老年大学学德语

Ich lerne Deutsch an einer

Seniorenuniversität in Shanghai



在上海，退休之后做什么？帮忙带子女的小孩，出去旅游，公园里跳舞，搓麻将……或者去上老年大学。

上海各区都开设了老年大学，一学期十多节课，费用在100到300元不等，课程内容包罗万象，老年人承担得起费用，也总能选上自己喜欢的。在这里，老年人可以学做咖啡、学说德语、聆听歌剧、学习珠宝鉴定、学操作无人机……

静安区老年大学在2023年开了一门新课——《德国文化学与游》，教零基础的上海老年人学习德语。

Was macht man in Shanghai im Ruhestand? Viele kümmern sich um ihre Enkel, verreisen, tanzen im Park oder spielen Mahjong. Andere besuchen eine Seniorenuniversität.

Solche Einrichtungen gibt es in allen Stadtbezirken Shanghais. Ein Semester umfasst mehr als zehn Unterrichtseinheiten und kostet zwischen 100 und 300 Yuan – eine Summe, die für die meisten Rentnerinnen und Rentner gut erschwinglich ist. Das Kursangebot ist vielfältig und bietet für nahezu jedes Interesse das Passende: Man kann lernen, Kaffee zuzubereiten, Deutsch zu sprechen, Opern besser zu verstehen und zu genießen, Schmuck zu bewerten, Edelsteine zu prüfen und sogar Drohnen zu steuern.

Seit 2023 bietet die Seniorenuniversität im Bezirk Jing'an den Kurs „Deutsche Kultur und Reisen“ für ältere Menschen ohne Vorkenntnisse an.

一间特殊的德语课堂

2025年3月10日是德语课春季学期的第一堂课，教室里坐着近20名学生，其中5位是男性。

班主任应老师拿起一位学生桌上的保温杯，特别提醒：“一楼有接热水的地方，上下楼梯注意安全，不赶路。”每张课桌上都放着一只保温杯——这是老年大学课堂的标志性装备。

应老师自己也是退休后来做班主任的，他深知老年学生的特点：“学生不固定，每次会换一批人，每个人的学习进度和学习目的都不一样。”

Ein Deutschkurs der etwas anderen Art

Im Sommersemester 2025 fand die erste Unterrichtsstunde am 10. März mit rund zwanzig Teilnehmenden, darunter auch fünf Männer, statt.

Gleich zu Beginn hebt der Klassenlehrer, Herr Ying, den Thermobecher einer Teilnehmerin hoch und erinnert die Gruppe: „Im Erdgeschoss können Sie sich heißes Wasser holen. Seien Sie bitte vorsichtig auf der Treppe. Bloß keine Eile.“ Vor fast allen steht ein Thermobecher auf dem Tisch – ein vertrautes Bild an chinesischen Seniorenuniversitäten.



保温杯是学生标配

Thermobecher gehören zur Grundausrüstung jedes Studierenden

不只是学语言

上德语课的丁老师是90后，这门课是她从德国留学回来入职老年大学之后开设的，分上下两学期上课。“这已是第五个学期了。”

“上海是国际城市，而且设计课程的时候我没简单放在德语学习上，”丁老师说，“课上还会讲德国文化，旅游，以及在德国买东西怎么支付。”课程计划招收24名学生，全部招满。第二学期时，大部分学生选择了继续升班。

Er gehört gewissermaßen zur Grundausrüstung jeder Kursteilnehmerin und jedes Kursteilnehmers.

Auch Herr Ying hat seine Tätigkeit als Klassenlehrer erst nach seiner Pensionierung aufgenommen. Er kennt die Besonderheiten älterer Lernender genau: „Die Zusammensetzung der Gruppen verändert sich häufig. Auch Lernziele und Lerntempo unterscheiden sich von Person zu Person.“

高龄学生的认真与差异

第一堂课的主要任务是复习上学期内容。上学期，学生们学习了德语30个字母以及元音和辅音的发音。丁老师采用了一些巧妙的记忆方法，比如“Frau”中的“au”发“奥”的音，“Nach”中的“ch”像喝水的声音，“ö”则像想吐却吐不出来的感觉。学生们一遍遍跟着朗读，态度认真。

“其实汉语拼音和德语不一样，但我准备以后再纠正，先让他们发出来就好。”课后丁老师如此解释。本学期的任务是学习句子，第一课的讲义内容是日常对话——打招呼 and 询问对方姓氏。

课堂上的学生分层明显。有的刚退休，才五十多岁，学习能力较强，读句子很快；班上年龄最大的学生76岁，读起来比较慢，需要一字一句地读。

丁老师的教学理念是：“在这个课上，不会让人感到焦虑。即使读得很慢，我也会帮助每一位学生读出来。如果实在不会，我下课会单独教他，或者发一些课外资源让他去读。”她发现学生们的自律性很强：“他们是有兴趣才选这门课的，所以学得非常认真，一定要把它学会、学透。有的学生甚至

Mehr als nur Sprachunterricht

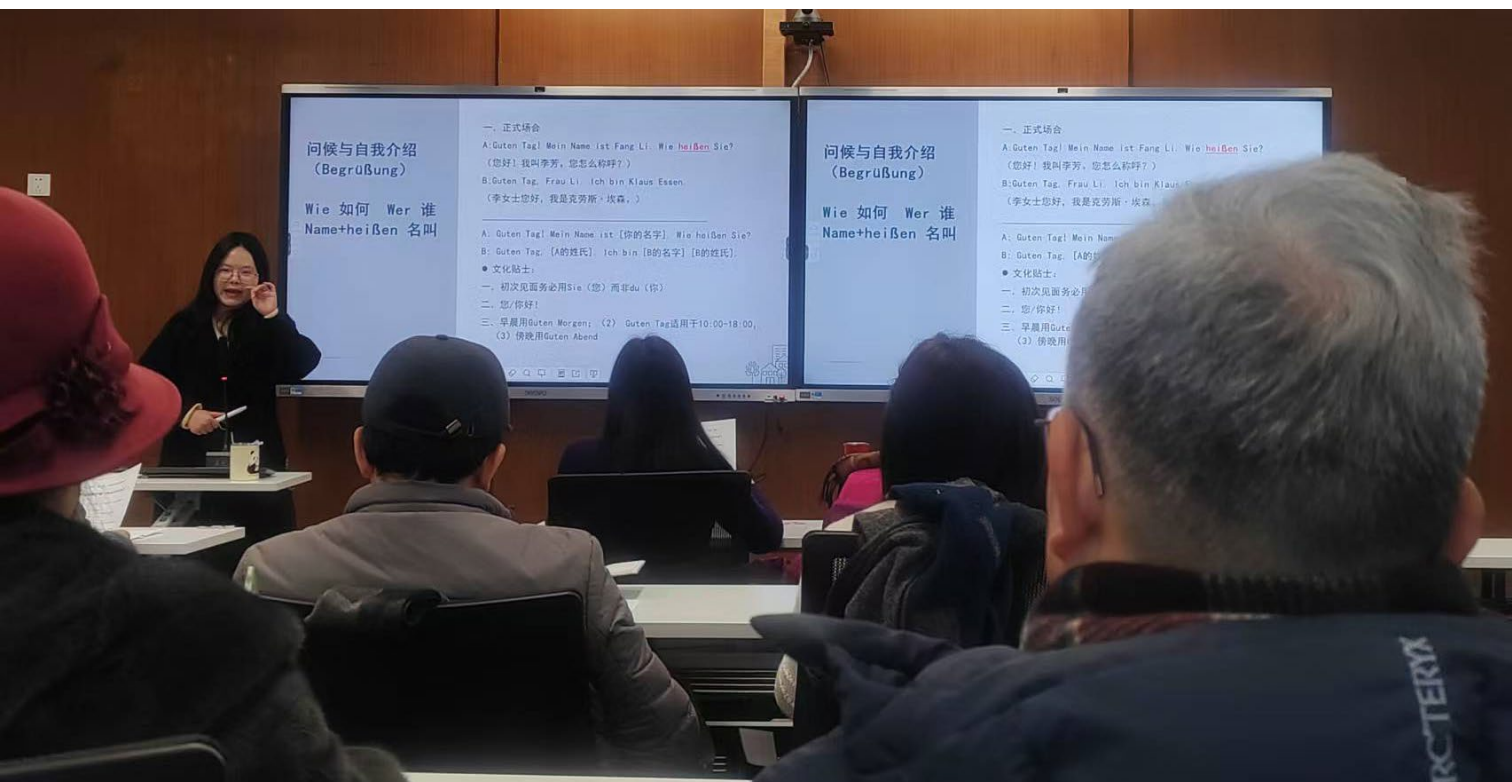
Frau Ding, Jahrgang der 1990er Jahre, hat den zweisemestrigen Deutschkurs nach ihrem Studienaufenthalt in Deutschland ins Leben gerufen. „Inzwischen unterrichte ich ihn bereits im fünften Semester“, erzählt sie.

„Shanghai ist eine internationale Metropole“, erklärt sie. „Deshalb geht es in meinem Kurs nicht nur um die deutsche Sprache. Wir beschäftigen uns ebenso mit der deutschen Kultur, mit Reisen nach Deutschland und auch mit ganz praktischen Fragen, etwa wie man dort beim Einkaufen bezahlt.“ Alle 24 Kursplätze sind vergeben. Die meisten Teilnehmenden setzen den Kurs auch im zweiten Semester fort.

Lernfreude und unterschiedliche Lerntempo

Zu Beginn des Sommersemesters wird zunächst der Stoff des vergangenen Halbjahres wiederholt. Im ersten Semester standen das deutsche Alphabet sowie die Aussprache von Vokalen und Kon-

丁老师是90后
Kursleiterin Frau Ding ist in den 90ern geboren





班级里年龄有分层
Der Altersunterschied in der Klasse ist groß

买了比我推荐更多的教材。课后学生会拉住我，非把当天的内容学会不可。学生群里还会督促我：老师，快发资源，不然我就忘了。”

从英语老师到德语学生

63岁的纪阿姨是班上最积极的学生之一。退休前，她是一名英语教师。2018年退休后来到上海，帮女儿带孩子。老年大学的课程是女儿推荐给她的。“我看了一下课程，眼睛都亮了，觉得真好。”

如今，纪阿姨奔波于不同校区：周一上德语课，周二学唱英语歌曲，周四上书法课。由于下午要去接外孙，她必须在喜爱的课程之间做出取舍。“我想报英语诗歌欣赏，还想练唱歌，这可怎么办呢？报名那天，我对老师说，老师，让我到楼下想想。最后我发现居然有学唱英语歌曲这门课，马上就选了。”

上周她学了《You Raise Me Up》。“我觉得太美了，在家一边唱一边偷着乐。有一天下大雨，电

sonanten auf dem Programm. Um den Lernenden die deutschen Laute näherzubringen, arbeitet Frau Ding mit einprägsamen Eselsbrücken. Das „au“ in Frau klingt wie das chinesische Wort „ao“ im Sinne von „abstrus“, das „ch“ in nach erinnert an das Geräusch beim Trinken, und der Umlaut „ö“ fühlt sich an, „als würde man sich räuspern wollen, ohne dass etwas herauskommt“. Mit großer Begeisterung sprechen die Teilnehmenden die Wörter immer wieder gemeinsam nach.

Nach dem Unterricht erklärt Frau Ding: „Die chinesische und die deutsche Aussprache unterscheiden sich stark. Ich korrigiere die Aussprache aber erst später. Das Wichtigste ist zunächst, dass die Lernenden überhaupt sprechen.“ Im Sommersemester stehen erstmals ganze Sätze auf dem Lehrplan. Bereits in der ersten Unterrichtseinheit üben die Teilnehmenden einfache Alltagsdialoge – etwa Begrüßungen oder die Frage nach dem Nachnamen.

Die Unterschiede innerhalb der Lerngruppe sind deutlich. Manche Teilnehmende sind erst vor Kurzem in den Ruhestand gegangen und Anfang fünfzig. Sie lernen schnell und lesen die Beispielsätze flüssig. Die älteste Teilnehmerin ist 76 Jahre alt – sie liest Satz für Satz und braucht dafür etwas mehr Zeit.

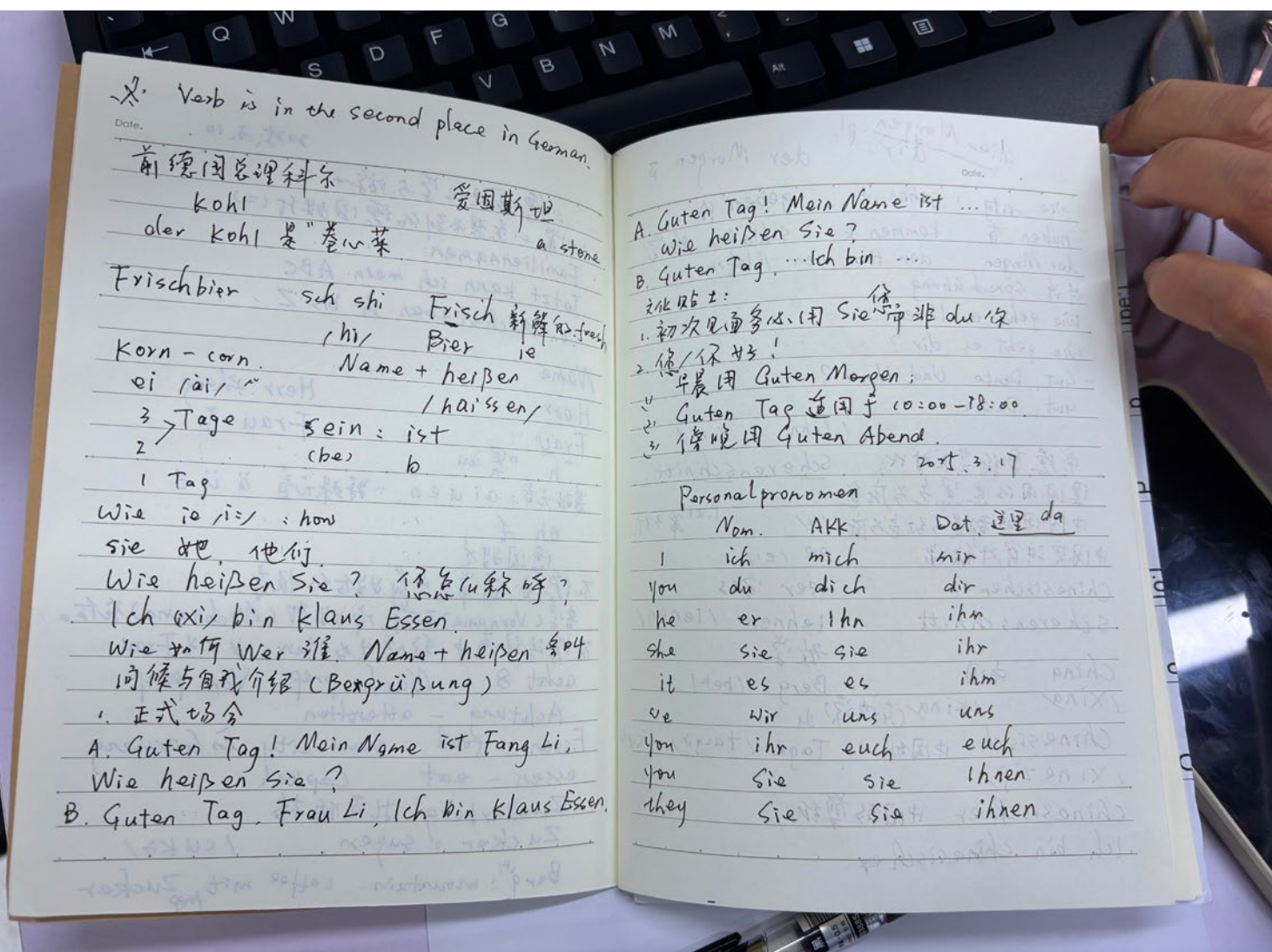
动车都要吹倒了，我来了一看，没人——原来是我记错了，课还没开始。我太想学习了。”

纪阿姨的笔记本密密麻麻记录了许多内容。她有些害羞地说：“我笔记乱记的，汉语英语都有。”她指着一处空白：“这里老师放幻灯片，我没跟上。”她提到的这个问题，丁老师也注意到了。“刚开始上课时，我不太了解他们的学习进度。有的知识点我以为很简单，但发现他们容易忘记。”现在，她将原本三十多页的PPT缩减到二十页左右，并把字体放大。

纪阿姨对许多事物仍抱有好奇心。“今天早上我突然有个疑问：有的地方说希伯来字母是22个，但也有人说是23个。我就和Deepseek聊了聊，然后搞清楚了。”

„In meinem Unterricht soll sich niemand unter Druck fühlen“, betont Frau Ding. „Auch wenn jemand langsam liest, helfe ich jeder und jedem dabei, den Satz auszusprechen. Wenn etwas gar nicht gelingt, übe ich nach dem Unterricht noch einmal einzeln oder gebe zusätzliches Übungsmaterial mit.“ Besonders beeindruckt sie die große Selbstdisziplin ihrer Kursteilnehmenden: „Sie haben sich aus Interesse für diesen Kurs entschieden und wollen den Stoff wirklich verstehen. Manche kaufen sogar mehr Lehrbücher, als ich empfohlen habe. Nach dem Unterricht bleiben sie oft noch, bis sie den Stoff des Tages verstanden haben. Und in unserer Chatgruppe erinnern sie mich regelmäßig daran: „Frau Ding, laden Sie bitte neue Übungen hoch – sonst vergessen wir alles wieder.“

学生的笔记，记录下德语问候的句子
Notizheft eines Kursteilnehmers mit deutschen Begrüßungssätzen





学生们上课的态度都很认真
Die Teilnehmenden lernen mit großem Engagement

Von der Englischlehrerin zur Deutschschülerin

Zu den engagiertesten Kursteilnehmerinnen gehört die 63-jährige Frau Ji. Vor ihrer Pensionierung war sie Englischlehrerin. Seit 2018 lebt sie in Shanghai und hilft ihrer Tochter bei der Betreuung des Enkelkinds. Auf die Seniorenuniversität wurde sie von ihrer Tochter aufmerksam gemacht.

„Als ich das Kursverzeichnis durchsah, gingen mir richtig die Augen auf“, erzählt sie lächelnd. „Ich dachte sofort: Das ist genau das Richtige für mich.“

Inzwischen besucht sie Kurse an verschiedenen Standorten: montags Deutsch, dienstags englische Lieder und donnerstags Kalligrafie. Da sie nachmittags ihr Enkelkind von der Schule abholen muss, kann sie nicht alle Kurse belegen, die sie interessieren. „Eigentlich wollte ich sowohl Englische Lyrik als auch Gesang belegen. Am Tag der Anmeldung war ich völlig unentschlossen und sagte sogar zur Mitarbeiterin: ‚Lassen Sie mich kurz überlegen.‘ Dann entdeckte ich den Kurs *Englische Lieder* und meldete mich sofort an.“

In der vergangenen Woche lernte sie das Lied *You Raise Me Up*. „Ich finde es wunderschön. Zu Hause singe ich es immer wieder vor mich hin und freue mich jedes Mal. Einmal bin ich bei strömendem Regen und so starkem Wind, dass mein E-Roller fast umgeweht wurde, zum Unterricht gefahren. Dort angekommen war niemand da – ich hatte mir einfach den Termin falsch gemerkt. Ich lerne eben wirklich gern.“

Ihr Notizbuch ist dicht beschrieben. Etwas verlegen sagt sie: „Meine Notizen sind ziemlich ungeordnet – mal auf Chinesisch, mal auf Englisch.“ Dann zeigt sie auf eine Lücke. „Hier konnte ich nicht mehr mitschreiben. Frau Ding war schon bei der nächsten Folie.“

Auch Frau Ding hat das bemerkt. „Zu Beginn wusste ich noch nicht genau, wie schnell die Gruppe lernt. Manche Inhalte erschienen mir ganz einfach, aber ich merkte, dass vieles schnell wieder vergessen wurde.“ Deshalb hat sie ihre Präsentationen inzwischen von mehr als dreißig auf rund zwanzig Folien gekürzt und die Schrift deutlich vergrößert.

一种新的养老方式

纪阿姨的丈夫不愿意上老年大学，他喜欢在家看手机。“我们家很有意思，在家的時候，自己看东西尽量不要放出声音，每个人做自己的事，每个人都有自己的东西，谁都不强迫谁，都在实现自我价值。”

这间德语课堂，只是上海老年大学的一个缩影。它反映了这座城市老年人对生活的积极态度，也展现了一种新型养老方式的可能性——无论年龄多大，学习新事物的热情永远不会消逝。■

Lernen kennt kein Alte

Frau Jis Mann möchte keine Kurse an der Seniorenuniversität besuchen. Er verbringt seine Zeit lieber zu Hause mit seinem Smartphone. „Bei uns zu Hause ist das ganz unkompliziert. Jeder beschäftigt sich mit seinen eigenen Dingen und achtet darauf, den anderen nicht zu stören. Jeder hat seine Interessen, und niemand drängt den anderen zu etwas. So verwirklicht jeder sich auf seine eigene Weise.“

Der Deutschkurs ist nur ein Beispiel für das vielfältige Angebot der Seniorenuniversitäten in Shanghai. Er spiegelt die positive Lebenseinstellung vieler älterer Menschen in dieser Stadt wider und zeigt eine neue Form des Ruhestands: Ganz gleich, wie alt man ist – die Begeisterung, Neues zu lernen, vergeht nie. ■



纪阿姨背着小书包欢快地穿梭在多个课堂
Mit ihrem kleinen Rucksack eilt Frau Ji von einem Kurs zum nächsten

行走山河： 中国老年人的三种新生活

Unterwegs im Lebensabend: Drei neue Wege des Älterwerdens in China

Text | 文: Xu Qihua 徐启华
Aus dem Chinesischen | 德文翻译: Ren Bin 任斌

人口老龄化是中德两国共同面临的社会课题。如今，越来越多中国的老年人不再满足于“居家养老、闭门度日”的传统模式，而是选择以旅居旅游、文化研学、生态康养三种方式安度晚年。

Die Alterung der Bevölkerung gehört heute sowohl in Deutschland als auch in China zu den zentralen gesellschaftlichen Herausforderungen. Doch in der Volksrepublik verabschieden sich ältere Menschen zunehmend vom traditionellen Dasein in den eigenen vier Wänden. Ein Blick auf drei Trends, die den Lebensabend neu definieren: Slow Travel, Studienreisen und naturbasierte Kuren.



慢游山河：边走边看的晚年

72岁的陈桂兰阿姨，退休前常年伏案工作，腰肩劳损严重。她曾觉得晚年就该守在家中带孙子。一次社区老年旅游团招募，她报名参加了江南慢游线路，这次旅行改变了她的生活。

老年定制慢旅团行程节奏舒缓，每日短途慢行，配有随团医护人员，住宿安排也适合老年人。从皖南古村秋行，到海滨小城越冬旅居，三年间陈阿姨跟着银发慢旅团走过中国十余座城市。春天赴婺源看梯田花海，秋冬去温暖南方小城住两三个月。她认识了许多同龄朋友，学会拍摄和剪辑短视频，把旅途见闻分享给亲友们。

“以前总觉得人老了就该守在家里，现在才明白，年纪再大也有看风景的权利。”陈桂兰说。

Durch Berge und Täler: Ruhestand im eigenen Tempo

Es war der Tribut für ein langes Berufsleben im Sitzen: Chronische Nacken- und Rückenschmerzen verengten den Blick der heute 72-jährigen Chen Guilan auf einen Lebensabend, den sie eigentlich nur noch als pflichtbewusste Großmutter zu Hause verbringen wollte. Doch als einmal in ihrer Nachbarschaft eine Gruppenreise für Senioren ausgeschrieben wurde, fasste sie sich ein Herz: Sie buchte eine Entdeckungstour durch die malerische Region südlich des Unterlaufs des Jangtse – eine Entscheidung, die ihrem Alltag eine neue Richtung gab.

Bei diesen speziell auf Senioren zugeschnittenen Reisen wird es bewusst ruhig angehen lassen. Die Tagesetappen sind kurz, eine medizinische Betreuung ist stets mit an Bord und die Unterkünfte sind altersgerecht gestaltet. Innerhalb von drei Jahren hat die Senioren-Reisegruppe Chen in mehr als zehn chinesische Städte geführt. So bestaunte sie im Frühling das leuchtend gelbe Rapsblütenmeer der Terrassenfelder in Wuyuan in der Provinz Jiangxi und verbrachte die kalten Wintermonate in milden Städten im Süden des Landes. Unterwegs knüpfte die Späteinsteigerin neue Freundschaften, lernte das Fotografieren und schneidet mittlerweile sogar Kurzvideos, um ihre Erlebnisse mit Familie und Freunden zu teilen.

„Früher dachte ich immer, dass Senioren nur noch ins Haus gehören“, erzählt die 72-Jährige. „Heute aber weiß ich: Man ist nie zu alt, um die Schönheit der Welt zu entdecken.“



行走课堂：在游学之中重拾学习热情

69岁的退休教师周明远加入当地老年大学“乐龄研学社”已有四年。他们走出课堂，在实地探访中学习历史文化。

他们循着唐代诗人李白的足迹走访古驿村落，现场诵读诗文，探讨文史典故；他们走进非遗工坊，亲身体验竹编、制茶、剪纸等传统技艺；他们参观水利古迹和生态基地，听讲解员讲解自然地理知识。每次研学归来，周明远都会整理笔记，撰写感悟，在班级分享见闻。

不少老年人年轻时忙于工作，没有机会发展兴趣爱好，老年研学恰好弥补了遗憾。有人迷上了摄影研学，有人钟情于传统文化，还有人借着研学交流，与在海外定居的子女分享中国传统文化。



Klassenzimmer ohne Wände: Studienreisen wecken Wissensdurst

Für den 69-jährigen Zhou Mingyuan endete das Lernen nicht mit der Pensionierung: Der ehemalige Lehrer wechselt seit vier Jahren im Studienzirkel der lokalen Seniorenuniversität immer wieder aufs Neue die Perspektive. Anders als im klassischen Unterricht ist das Konzept hierbei äußerst lebendig: Die Seniorinnen und Senioren verlassen die Hörsäle, um Geschichte und Kultur direkt vor Ort hautnah zu erleben.

Auf den Spuren des berühmten Tang-Dichters Li Bai (701–762) wanderten sie durch historische Poststationen und Dörfer, rezitierten unter freiem Himmel Gedichte und erkundeten literarische und historische Anspielungen. In traditionellen Werkstätten erprobten die Kulturgebeisterten ihr Geschick beim Bambusflechten, bei der Teeherstellung oder in der Kunst des Papierschnitts. Exkursionen zu historischen Wasserbauanlagen oder modernen Öko-Stationen boten zudem die Gelegenheit, ihr Wissen über Geografie und Naturkunde zu vertiefen. Nach jeder Reise setzte sich Zhou an den Schreibtisch, brachte seine Eindrücke zu Papier und verfasste anschauliche Berichte, um sie mit Mitgliedern des Kurses zu teilen.

Für viele ältere Chinesen füllen diese organisierten Lernreisen eine schmerzhaft Lücke. Während ihres intensiven Berufslebens blieb ihnen oft schlichtweg keine Zeit, um Hobbys oder persönlichen Interessen nachzugehen. Nun blühen sie förmlich auf: Einige entdecken ihre Leidenschaft für die Fotografie, andere vertiefen sich in die traditionelle chinesische Kultur. Wieder andere teilen ihr neu gewonnenes Wissen sogar direkt mit ihren im Ausland lebenden Kindern.

Natur als Therapie

Der 75-jährige Wang Jianguo litt lange unter Schlafstörungen und Bluthochdruck. Auf Rat seiner Kinder zog er in ein Gesundheitszentrum am Waldrand.

Dort gibt es Waldwege, Tai-Chi-Bereiche, eine Küche mit Heilgerichten sowie Gesundheitskontrollen, traditionelle chinesische Therapien und Kurse zur Gesundheitsvorsorge.

Jeden Morgen geht Wang mit anderen durch den Wald und übt Baduanjin. Nachmittags besucht er Vorträge über traditionelle chinesische Medizin und lernt

自然疗愈：安顿身心的健康新选择

75岁的王建国曾饱受失眠和高血压困扰，常年依赖药物。在子女的建议下，他入住城郊森林康养基地。基地依托山林生态环境，设置森林步道、太极禅修区、药膳食堂，提供个性化健康监测、中医理疗、节气养生课程。

每日清晨，王建国跟着同伴林间慢走，练习八段锦；午后参与中医养生讲座，学习穴位按摩，食疗食补知识；闲暇打理小菜园，采摘时令蔬菜。经过一年多调养，他的睡眠质量明显改善，降压药用量逐步减少，精神也好了很多。

现在中国出现了多种康养模式：社区日间康养、山林旅居康养、中医药理疗康养等。一些康养中心还开展中外养老理念交流，借鉴国外经验，结合中式养生智慧，为老年人提供兼顾身体养护和情绪调理的服务。

旅游开阔眼界，研学丰盈精神，康养滋养身心。三种方式相互融合，展现出中国老年人新的生活图景，老有所乐、老有所学、老有所养正在成为现实。■

Akupressur sowie Ernährung nach den Jahreszeiten. In seiner Freizeit kümmert er sich um den Gemüsegarten. Nach über einem Jahr schläft er deutlich besser, braucht weniger Blutdruckmedikamente und fühlt sich insgesamt fitter.

In China entstehen heute viele neue Formen der Gesundheitsvorsorge im Alter – etwa Tagesangebote in Wohnvierteln, Kuraufenthalte in der Natur oder Programme der traditionellen chinesischen Medizin. Manche Zentren tauschen sich auch mit Einrichtungen im Ausland aus und verbinden internationale Erfahrungen mit chinesischen Gesundheitskonzepten.

Reisen erweitert den Horizont, Studienreisen bereichern den Geist und Gesundheitsangebote stärken Körper und Seele. Gemeinsam zeigen sie ein neues Bild des Alterns in China – eines, in dem ältere Menschen Freude am Leben haben, weiterlernen und gesund alt werden können. ■



候鸟老人： 在海口安家

Ältere Zugvögel: Ein neues Zuhause in Haikou



Text | 文: Wang Qian und Su Yuwei 王倩 与 苏昱玮
Aus dem Chinesischen | 德文翻译: Thomas Zimmer 司马涛



2026年1月的一个清晨，海口空气湿润，阳光透过榕树叶洒下细碎光斑。68岁的陈阿姨在小区里慢走，穿一件薄外套就出了门。“在湖南老家，这时候要裹上羽绒服了，”她笑着说，“在这儿，整个人都舒坦了。”

陈阿姨和老伴李伯来自湖南。十多年前，他们第一次来海南过冬。此后，几乎每年秋冬，两人都到海口住上几个月，待春夏再回老家。对他们而言，海口早已不是一个短暂的避寒地，而是可以安稳过日子的“第二个家”。像他们这样的“候鸟老人”在海口还有许许多多，来自全国各地。

Es ist ein feuchtwarmer Januarmorgen 2026 in Haikou. Die Sonne blinzelt durch das Blätterdach der Banyan-bäume und malt ein Muster aus Licht und Schatten auf den Gehweg. Frau Chen, 68, nur mit einer dünnen Jacke bekleidet, schlendert gemächlich durch die Siedlung. „In meiner Heimatprovinz Hunan würde ich mich während dieser Jahreszeit in einen dicken Wintermantel mummeln“, sagt sie mit einem Lächeln, „aber hier fühle ich mich von Kopf bis Fuß wohler.“

Frau Chen und ihr Mann, Herr Li, kommen beide aus Hunan. Es ist mehr als zehn Jahre her, dass sie zum ersten Mal den Winter in Hainan verbrachten. Seitdem packen sie fast jedes Jahr im Spätherbst ihre Koffer, ziehen für ein paar Monate nach Haikou und kehren erst im Frühling wieder heim. Für sie ist Haikou längst nicht mehr nur ein kurzfristiger Rückzugsort vor der Kälte, sondern ein zweites Zuhause, in dem sie ganz entspannt ihren Alltag leben. Und sie sind bei Weitem nicht die Einzigen: In Haikou wimmelt es von gleichgesinnten „Winterzugvögeln“ – Senioren aus ganz China, die hier Jahr für Jahr auftauchen, um die kalte Jahreszeit hinter sich zu lassen.

我不是来旅游的，我是来过日子的

李伯怕冷，一到冬天，关节就不太灵便，咳疾也常反复。到了海口，气候暖和湿润，身体轻松了许多。陈阿姨则喜欢这里满眼的绿植和慢悠悠的生活节奏。清晨在小区散步，傍晚坐着与人闲聊，这样的日子让她觉得踏实。

老两口越来越觉得，把异乡过成家，靠的不只是风景有多美，更要看买菜、看病、出门这些日常小事是否省心。海口这些年越来越方便——药店、超市遍布街头，三甲医院能提前手机挂号，公交线路覆盖了主要区域。起初不会用智能手机的他们，在社区志愿者的帮助下，慢慢学会了扫码支付和线上下单，现在连买海鲜都能直接在手机上挑。

从邻居到朋友

真正让陈阿姨和李伯融入社区的，是小区榕树下的那盘棋。

日落时分，榕树下常聚着七八位老人，有人对弈，有人观棋，气氛松弛。起初李伯只是路过时驻

Ich bin doch kein Tourist, ich will hier leben wie daheim

Herr Li leidet unter Kälte; mit Einbruch des Winters machen ihm seine Gelenke zu schaffen, und der Husten beginnt ihn zu plagen. In Haikou, wo es warm und feucht ist, geht es ihm gleich viel besser. Frau Chen dagegen liebt das viele Grün und die entspannte Lebensart hier. Sie geht morgens in der Siedlung spazieren und sitzt abends mit Leuten zum Plaudern zusammen – das gibt ihr ein tiefes Gefühl von Geborgenheit und innerer Ruhe.

Dem alten Ehepaar ist zunehmend klar geworden, dass es, um einem fremden Ort den Charakter von Heimat zu verleihen, nicht in erster Linie der malerischen Umgebung bedarf, sondern vielmehr der Sorglosigkeit im Kleinen – etwa ob Besorgungen, Arzttermine oder Verkehr unkompliziert vorstattengehen. Haikou hat sich in den vergangenen Jahren spürbar gewandelt: Apotheken und Supermärkte säumen die Straßen, für Krankenhäuser der höchsten Versorgungsstufe kann man per Handy im Voraus Termine buchen, und das Busnetz deckt die wichtigsten Stadtbereiche ab. Anfangs hatten die beiden noch Probleme mit dem Smartphone, aber mit Hilfe von Freiwilligen aus der Nachbarschaft haben sie nach und nach gelernt, mit QR-Codes

足看几眼，偶尔忍不住支上一两句。一次，一位本地大叔主动招呼他坐下：“来，一起看，海南就是一家人。”李伯笑着坐下来——虽然两人口音不同，有些话要连听带猜，但架不住话头热，一来二去就熟络了。

从此，老两口每天傍晚都下楼到榕树边坐坐。陈阿姨也在一来一往的招呼中记熟了邻居的名字，跟附近的菜摊大姐、水果店老板都聊得上话。哪天他们没出现，邻居还会问一句：“今天怎么没下来？”就是这份被人惦记的感觉，让他们觉得，自己不是匆匆过客，而是这里真真切切的一份子。

社区里多了新气象

候鸟老人年复一年地来，社区生活也悄悄变了样。

每年入冬，海口桂林洋一带的果蔬店便热闹起来。摊主们发现，候鸟老人买菜讲究新鲜，又不爱囤货，便把蔬菜和水果分装成小份，方便一次买一顿的量。买卖做久了，也做成了人情——摊主记得哪位阿姨不吃辣，哪位大伯爱买红薯叶，一来一往间，有了人情味。

社区活动也跟着多起来。秀英区金沙湾小区，

zu bezahlen und Sachen online zu bestellen. Inzwischen kaufen sie sogar Meeresfrüchte bequem über ihr Handy.

Aus Nachbarn werden Freunde

Dank einer Schachpartie unter dem Banyanbaum in der Siedlung fanden Frau Chen und Herr Li schließlich tatsächlich Anschluss in der Nachbarschaft.

Zur Stunde des Sonnenuntergangs findet sich regelmäßig eine Runde von sieben oder acht älteren Herrschaften unter dem Banyanbaum ein – die einen vertieft in ihre Partien, die anderen als aufmerksame Zuschauer, die Luft erfüllt von einer heiteren Gelassenheit. Herr Li, anfangs nur ein Zaungast, warf manchmal einen prüfenden Blick auf die Züge und ließ sich zu einem beiläufigen Kommentar hinreißen. Eines Tages rief ihn ein Einheimischer zu sich: „Setz dich zu uns – auf Hainan sind wir alle eine Familie.“ Herr Li setzte sich schmunzelnd nieder – und wenn ihre Mundarten auch verschieden klangen und manche Worte nur zu erraten waren, so kam man schnell ins Gespräch miteinander, und sie wurden mit jedem Tag vertrauter.

Seitdem ist das Ehepaar jeden Abend am Banyanbaum. Auch Frau Chen hat sich beim Grüßen und Plaudern nach und nach die Namen der Nachbarn eingeprägt und kommt nun mit den Gemüse-



老人们牵头组织乒乓球赛、冬至包饺子、新春送春联；万福社区办起了老年大学，开设书法、舞蹈、歌唱、乒乓球课程，老人们既能学新东西，也能交新朋友；天海社区则成立了“候鸟”人才工作站，退休教授、医生、编辑在此发挥余热——有人教书法，有人义务量血压，有人用相机记录海口的日升月落。一位71岁的老人说：“在这里认识了不少朋友，常来写写书法，日子特别温馨。”

社区广场和树荫下，早已不只是孩子们的地盘——老年人聊天、晒太阳、下棋、跳舞，处处是活生生的烟火气。



händlerinnen und den Obsthändlern ins Gespräch. Wenn sie mal nicht auftauchen, fragt gleich jemand: „Warum seid ihr heute nicht heruntergekommen?“ Genau dieses Gefühl, dass jemand an sie denkt, lässt sie spüren, dass sie keine flüchtigen Besucher sind, sondern wirklich ein Teil dieses Ortes.

Im Viertel tut sich was – Aufbruchstimmung ist überall zu spüren

Jahr für Jahr kehren die Wintergäste zurück, und unbemerkt hat sich das Leben im Viertel verwandelt.

Sobald der Winter naht, erwachen die Obst- und Gemüsehändler rund um die Entwicklungszone Guilinyang von Haikou zu neuem Leben. Die Händler haben schnell begriffen, dass ihre zugezogenen älteren Kunden nur das Allerfrischeste wollen und nie auf Vorrat kaufen. Deshalb packen sie das Obst und Gemüse in kleinere Portionen, sodass man jeweils genau für eine Mahlzeit einkaufen kann. Aus dem bloßen Geschäft ist mit der Zeit eine persönliche Beziehung geworden. Die Verkäufer wissen ganz genau, wer kein Chili mag und wer Süßkartoffelgrün liebt. Im ständigen Kommen und Gehen ist ein warmes, menschliches Miteinander entstanden.

Auch das Miteinander in den Wohnvierteln ist lebendiger geworden. In der Siedlung Jins-hawan des Bezirks Xiuying sind es vor allem die älteren Bewohner, die selbst die Initiative ergreifen: Sie veranstalten Tischtennisturniere, backen zur Wintersonnenwende gemeinsam Teigtaschen und verteilen zum Frühlingsfest handschriftliche Glückssprüche. Im Wohnviertel Wanfu hat man eine Art Universität für Senioren gegründet – mit Kursen in Kalligrafie, Tanz, Gesang und Tischtennis. Dort können die älteren Herrschaften nicht nur dazulernen, sondern auch ganz ungezwungen neue Bekanntschaften knüpfen. Und in Tianhai hat man sogar eine Expertenrunde der zugewanderten Senioren eingerichtet, wo pensionierte Professoren, Ärzte und Redakteure ihr Wissen weitergeben: Einer bringt Kalligrafie bei, ein anderer misst gratis Blutdruck, und wieder einer hält mit seiner Kamera den Sonnenaufgang und -untergang in Haikou fest. Ein 71-Jähriger meint dazu: „Hier hab ich richtig viele Freunde gefunden, ich komme oft zum Kalligrafie-Schreiben vorbei – und das Leben ist einfach unglaublich gemütlich und schön.“

Der Gemeinschaftsplatz in den Wohnvierteln



对候鸟老人来说，把海口称作“第二个家”，不是一句口号，而是一个个具体的瞬间：天气合适，买菜顺手，看病方便，有人说话，有人惦记。海口吸引他们的，不只是阳光与海风，更是这些细小而真实的日常——让一个原本陌生的地方，慢慢长出家的温度。■

und die schattigen Bereiche unter den Bäumen sind längst nicht mehr allein das Revier der Kinder. Alte Menschen sitzen beieinander, plauschen, genießen die Sonne, spielen Schach oder tanzen. Überall spürt man die unverwechselbare Atmosphäre gelebter Alltagsfreude.

Wenn die älteren Wintergäste von Haikou als ihrem „zweiten Zuhause“ sprechen, dann ist das kein bloßes Schlagwort – es sind die unzähligen kleinen, handfesten Augenblicke, die dieser Bezeichnung erst Leben einhauchen: das milde Klima, der unkomplizierte Gang zum Markt, die gute Erreichbarkeit der Ärzte, Menschen, mit denen man reden kann, und das Gefühl, dass jemand an einen denkt. Was sie in Haikou hält, ist nicht allein die Sonne und die Meeresbrise, – es sind diese winzigen und echten Dinge des Alltags, die aus einer fremden Stadt langsam ein richtiges Zuhause machen. ■





当祖父母成为家庭的支柱

Wenn Großeltern das Rückgrat der Familie sind

Text | 文: Wiebke Mandelbaum
Aus dem Deutschen | 中文翻译: Tian Yu 涪钰

在上海，一个普通工作日的早晨，小米娅背着书包站在小区楼前，她等待的不是父母，而是外婆。妈妈已经到办公室了，爸爸也早已坐上开往苏州的高铁。外婆送孩子上学，然后去买菜，下午煲汤，晚上监督孩子做作业。这样的场景在今天的中国并不少见。无论你是询问中国的老龄化问题，还是对此展开研究，很快就会发现，这不仅仅是养老金、养老护理和人口结构的问题，还包括一个更根本的问题：是谁在支撑着家庭的日常生活？

An einem gewöhnlichen Werktagmorgen in Shanghai steht die kleine Mia mit ihrem Ranzen vor dem Wohnblock und wartet nicht auf ihre Eltern, sondern auf ihre Großmutter. Die Mutter ist schon im Büro, der Vater sitzt längst im Schnellzug nach Suzhou. Die Großmutter bringt das Kind zur Schule, kauft später Gemüse, kocht am Nachmittag eine Suppe und wacht am Abend über die Erledigung der Hausaufgaben. Solche Szenen sind im heutigen China nichts Ungewöhnliches. Wer über das Altern in China nachfragt oder gar forscht, stößt sehr schnell nicht nur auf Renten, Pflege und Demografie, sondern auf eine viel grundlegendere Frage: Wer trägt den Alltag einer Familie?



答案往往出人意料：祖父母

在许多中国城市，老年人不仅是接受照顾的人，他们自己也是家庭生活的重要支柱。他们从幼儿园接孙辈们，送他们上补习班，做饭，监督作业，在父母双方都忙于工作时帮忙照看。在现代家庭中，父母通常都全力投入工作，祖父母就成了一套无声而必需的基础设施。没有他们，不少家庭模式几乎无法运转，尤其是在昂贵的大都市。

这既是一种优势，也带来张力。老年人从来没有像今天这样活跃，但他们的角色也在被重新定义。现在在中国步入老年的人，往往比前几代人更长寿、更活跃、更健康。许多人旅游、在公园跳舞、上老年大学，或者很用心地关注健康。但也有不少人把老年看作一个需要承担新责任的阶段。他们并没有在几十年的工作之后退居幕后，而是进入了人生的“第二班工作”：照顾孙辈。

68岁的南京刘女士觉得这理所当然。儿子在市政府工作，儿媳在IT行业。所以，孙女平时常住在祖父母家。刘女士不说自己是在“看”孩子，而说自己是在“帮忙抚养孩子”。这一细微差别说明了

Die Antwort lautet erstaunlich oft: die Großeltern

In vielen chinesischen Städten sind ältere Menschen nicht nur Empfänger von Fürsorge, sondern selbst wichtige Stützen des Familienlebens. Sie holen Enkelkinder vom Kindergarten ab, begleiten sie zu Nachhilfekursen, kochen, beaufsichtigen Hausaufgaben und springen ein, wenn beide Eltern lange arbeiten. In modernen Familien, in denen Mutter und Vater typischerweise stark in den Beruf eingebunden sind, werden Großmütter und Großväter zu einer stillen Infrastruktur der Notwendigkeit. Ohne sie würde manches Familienmodell, vor allem in den teuren Metropolen, kaum funktionieren.

Darin liegt eine Stärke, aber auch eine Spannung. Denn die ältere Generation ist präsent wie selten zuvor und zugleich mit Erwartungen konfrontiert, die sich stark verändert haben. Wer heute in China alt wird, lebt oft länger, aktiver und gesünder als frühere Generationen. Viele ältere Menschen reisen, tanzen in Parks, besuchen Kurse an Seniorenuniversitäten oder kümmern sich sehr bewusst um ihre Gesundheit. Viele aber erleben das Alter als Phase neuer Verpflichtungen. Statt sich nach Jahrzehnten der Arbeit zurückzuziehen, treten sie in eine zweite Schicht ein: als Betreuer der Enkel.

Für die 68-jährige Frau Liu in Nanjing ist das selbst-

很多。祖父母不把自己当“保姆”。他们自认为教育者、价值观的传递者，有时甚至是对抗当下快节奏和功利化生活的一种平衡力量。

但这正是冲突的潜在来源。在中国，与世界各地一样，父母与子女之间本就存在很大的成长经历差异。祖父母与孙辈之间差异更大。老人更看重规律作息、共同进餐、喝温水、早睡以及少碰电子产品。年轻的父母则往往希望孩子更加独立、多一些培养、英语更好、能自如应对技术世界。如果再加上对学业和未来的期待，亲密的家庭关系就很容易变为每天的协商与博弈。

许多家庭都能听到这样的对话：“妈，别这么惯着孩子。”回应往往同样坚定：“你们什么时候管过？”这些话语背后不是简单的代际冲突，而是社会现实。祖父母付出很多，也正因为如此，他们要求话语权。每天给孩子喂饭、陪伴和哄睡的人，不愿意只待在幕后。

在许多农村地区，情况更为突出。老人经常与孙辈生活在一起，而中间一代则在外地工作。在过去的几十年里，这种家庭结构催生了无数种安排，有些务实又温暖，但也充满着孤独和照料负担。一

verständlich. Ihr Sohn arbeitet in der Stadtverwaltung und ihre Schwiegertochter ist in der IT-Branche tätig. Also lebt die Enkelin unter der Woche oft bei den Großeltern. Frau Liu sagt nicht, dass sie „aufpasst“, sondern dass sie „mithilft, ein Kind großzuziehen“. In diesem kleinen Unterschied steckt viel. Großeltern sehen sich nicht bloß als Babysitter. Sie verstehen sich als Erziehende, als Wertevermittler, manchmal sogar als Gegengewicht zu einer hektischen, leistungsorientierten Gegenwart.

Gerade hier liegt jedoch Konfliktpotential. Schon zwischen Eltern und Kindern klaffen in China – wie überall in der Welt – oft große Erfahrungswelten. Zwischen Großeltern und Enkeln ist dieser Abstand noch größer. Die Älteren betonen eher Regelmäßigkeit, gemeinsames Essen, warmes Trinkwasser, frühes Schlafengehen und Zurückhaltung bei digitalen Medien. Die jüngeren Eltern wünschen sich häufig mehr Selbstständigkeit, mehr Förderung, bessere Englischkenntnisse und einen souveränen Umgang mit der technisierten Welt. Wenn dann noch der Ehrgeiz rund um Schule und Zukunft dazukommt, wird aus familiärer Nähe leicht ein tägliches Aushandeln.

Ein typischer Satz, den man in vielen Familien hört, lautet: „Mama, verwöhnt das Kind nicht so.“ Darauf folgt nicht selten die ebenso entschiedene Antwort: „Ihr seid doch nie da.“ Hinter solchen Sätzen steckt kein einfacher Generationenkonflikt, sondern eine soziale Realität. Die Großeltern leisten viel – und gerade deshalb beanspru-







“老年不仅是人生的一个阶段，也是一种社会功能。”

位农村的祖母早晨送孙辈上学，晚上通过视频让孩子看到远方城市的父母，这早已不是特例。在这样的家庭中，老年人同时跨越了地理的距离与情感的鸿沟。

由此可以看出，在中国，老年与人口流动、就业以及教育问题紧密相连。老年不仅是人生的一个阶段，也是一种社会功能。老一辈人维系家庭纽带，缓冲不确定性，为日常生活提供安全感。与此同时，人口结构的快速变化给这一模式带来越来越大的压力：今天七十多岁还在照看孙

chen sie oft auch Mitspracherecht. Wer jeden Tag füttert, begleitet und tröstet, will nicht nur im Hintergrund bleiben.

In vielen ländlichen Regionen zeigt sich die Lage noch zugespitzter. Dort leben ältere Menschen oft mit dem Enkelkind zusammen, während die mittlere Generation anderswo arbeitet. Aus dieser Konstellation sind in den vergangenen Jahrzehnten zahllose Familienarrangements entstanden, die pragmatisch und warmherzig sein können, aber auch von Einsamkeit und Überlastung geprägt sind. Eine Großmutter auf dem Land, die mor-

„Alter ist hier nicht nur ein Lebensabschnitt, sondern eine soziale Funktion.“

辈的人，也许明天就需要别人照顾了。家庭承担了许多，但它无法独自承担一切。

因此，中国多年来一直在探索一种新型养老方式，一种能够把尊严感、参与感和医疗保障结合起来的方式。居民社区里出现了日间照料中心，老人可以在那里用餐、锻炼，并参与社交活动。一些城市把医疗与护理更紧密地统筹起来。公园和广场也早已成为积极老年人的舞台：跳舞、演奏、打太极、聊天，有时还有相亲。清晨走在中国的城市公园里，你很快就会发现，老年不是退居幕后，而是活跃在公共生活之中。

当然，如果身体好、住在城市、有良好的基础设施，积极养老会更容易。如果疾病缠身、收入较低或者成年子女远居外地，那就困难多了。此外，人们对“照料”的理解也在发生变化。许多老人不愿拖累子女，也不希望被简化为单一的功能角色——既不是需要照顾的对象，也不是免费的家政工。

或许，这正是当下中国最值得关注的变化之一：“老年”正在被重新界定。它依然植根于家庭关系，但不再单纯地由传统角色所决定。祖父母不

gens den Enkel zur Schule schickt und abends mit ihm per Videoanruf die Eltern in einer fernen Stadt erreicht, ist längst keine Ausnahmefigur mehr. In solchen Familien überbrückt das Alter geografische Distanzen und emotionale Lücken zugleich.

Das macht sichtbar, wie eng Altern in China mit Fragen von Mobilität, Arbeit und Erziehung verbunden ist. Alter ist hier nicht nur ein Lebensabschnitt, sondern eine soziale Funktion. Die ältere Generation hält Bindungen zusammen, federt Unsicherheiten ab und gibt Alltagssicherheit. Gleichzeitig wächst mit dem raschen demografischen Wandel der Druck auf dieses Modell: Wer heute mit über siebzig noch ein Enkelkind betreut, ist morgen vielleicht selbst auf Unterstützung angewiesen. Die Familie trägt vieles, aber sie kann nicht alles allein tragen.

Deshalb wird in China seit Jahren nach neuen Formen des Alterns gesucht, die Würde, Aktivität und Versorgung verbinden. In Wohnvierteln entstehen Orte, an denen ältere Menschen tagsüber essen, trainieren und Gemeinschaft finden können. In manchen Städten werden medizinische Versorgung und Pflege enger zusammengedacht. Parks und öffentliche Plätze sind ohnehin längst zu Bühnen des aktiven Alterns geworden: Dort wird getanzt, musiziert, Tai Chi geübt, diskutiert und manchmal auch Partnervermittlung betrieben. Wer morgens durch einen chinesischen Stadtpark geht, sieht



Foto: VCG 视觉中国



再只是旧秩序的守护者。他们是当下的参与者。在这个时代里，三代人非常紧密地生活在一起，却常常对世界的看法大不相同。

因此，中国的老龄化所讲述的不仅仅是一个日益年老的社会。它也讲述着亲近与摩擦、感激与期待以及责任与关爱。当祖父母送孩子上学，然后去公园锻炼，他们安排的不仅是家庭的日常生活。他们每一天都在重新定义：今天的代际共处究竟意味着什么。■

schnell, dass Alter nicht nur mit Rückzug verbunden ist, sondern auch mit Sichtbarkeit.

Aktiv zu altern ist naturgemäß leichter, wenn man gesund ist, in der Stadt lebt und gute Infrastruktur hat. Schwieriger wird es bei Krankheit, geringem Einkommen oder wenn erwachsene Kinder weit entfernt wohnen. Zudem verändert sich das Verständnis von Fürsorge. Viele ältere Menschen möchten ihren Kindern nicht zur Last fallen, zugleich aber nicht auf bloße Funktion reduziert werden – weder als Pflegebedürftige noch als kostenlose Familienhelfer.

Vielleicht liegt gerade darin eine der spannendsten Entwicklungen im heutigen China: Das Alter wird neu verhandelt. Es bleibt eingebettet in Familienbeziehungen, ist aber nicht mehr nur durch traditionelle Rollen bestimmt. Großeltern sind nicht einfach die Hüter einer vergangenen Ordnung. Sie sind Akteure einer Gegenwart, in der drei Generationen sehr nah zusammenleben und doch oft sehr verschieden auf die Welt blicken.

So erzählt das Altern in China deshalb nicht nur von einer älter werdenden Gesellschaft. Es erzählt von Nähe und Reibung, von Dankbarkeit und Erwartung, von Pflicht und Zuneigung. Und vielleicht zeigt sich genau darin etwas sehr Gegenwärtiges: Dort, wo Großeltern die Kinder zur Schule bringen und später im Park ihre Gymnastik machen, wird nicht bloß Familienalltag organisiert. Dort wird jeden Tag neu ausgehandelt, was Zusammenleben zwischen den Generationen heute bedeuten kann. ■

梅雨的馈赠：青梅酒的新生

Das Erbe des Pflaumenregens: Pflaumenwein neu gedacht

Text | 文: Matthias Heger
Aus dem Deutschen | 中文翻译: Marte Weber



六月，当灰色的雾笼罩长江，空气潮湿到墙壁都开始“出汗”时，中国南方便迎来了“梅雨”时节，即“梅子雨”。此时，浙江与江苏的田野里果实逐渐成熟，但极高的湿度使未妥善保存的有机物迅速腐坏。因此在民间，这段时间也常被称为“霉雨”，意为“发霉之雨”。

正是这种气候条件，酿造青梅酒的传统应运而生。由于采摘下来的梅子难以经受暑热，人们便将其浸泡在糖和白酒中保存。对于那些在南方大城市长大的人来说，这种气味往往承载着他们的童年记忆。它并非宴席上彰显身份的饮品，而是一种家庭自制、在储藏室的陶罐中熟成、供人品饮的陈酿。它曾属于所谓的“内室”饮品，多由女性享用，而男性则在前厅饮用烈性白酒，经营社交人脉。



Wenn im Juni der graue Schleier über den Jangtse zieht und die Luft so feucht wird, dass Wände zu schwitzen beginnen, bricht in Südchina die Zeit des Meiyu (梅雨) – der Pflaumenregen – an. Während die Früchte auf den Feldern der Provinzen Zhejiang und Jiangsu reifen, sorgt die extreme Feuchtigkeit dafür, dass organisches Material ohne Konservierung schnell verdirbt. Im Volksmund wird diese Zeit daher oft Meiyu (霉雨) – der Schimmelregen – genannt.

In dieser klimatischen Bedrängnis entstand die Tradition des Pflaumenweins (Qingmeijiu 青梅酒). Da die Ernte die Hitze nicht überstehen würde, legte man die Früchte in Zucker und Schnaps ein. Wer in den Metropolen des Südens aufgewachsen ist, trägt diesen Geruch als Kindheitserinnerung in sich. Es war kein prestigeträchtiges Getränk für Bankette, sondern ein Haus- und Genussmittel, das in Tonkrügen in der Speisekammer reifte. Es war das Getränk der sog. „inneren Räume“ und oft den Frauen vorbehalten, während die Männer in den vorderen Räumen bei hartem Baijiu ihre Netzwerke pflegten.

青梅酒的焕新重塑

长期以来，青梅酒一直被认为过于甜腻，且略显过时。然而，恰恰是这种毫不张扬的形象，如今推动着一种全新的饮酒文化。年轻一代正在打破父辈们酒桌上“干杯”文化所带来的束缚。取而代之的是“微醺”的理念——一种“略带醉意”的状态。人们追求的不再是仪式化的豪饮，而是下班后的自主享受。

青梅酒的酿造，人们并不以普通的自酿烧酒为原料，而是使用陈酿两年的清澈高粱酒作为基础。其成果是一种酒体细致、酒精度适中的利口酒，酒精含量在12%到20%之间。它虽然仍有标志性的甜味，但在香气平衡上却极其精准。因此，无论是加冰还是与茶搭配饮用，都能保持其层次感，而不会让口腔感到黏腻。

Die Neuerfindung von Qingmeijiu

Lange Zeit galt Pflaumenwein als klebrig und ein wenig altmodisch. Doch genau dieses unprätentiöse Image treibt heute eine neue Trinkkultur an. Die junge Generation bricht mit dem „Ganbei-Zwang“ (干杯) der Väter. An seine Stelle ist das Konzept Weixun (微醺) getreten: das „leichte Angeschickert-sein“. Es geht nicht mehr um das rituellen Ganbei-Trinken, sondern um den selbstbestimmten Genuss nach Feierabend.

Für die Herstellung vom Pflaumenwein verwendet man nicht gewöhnlichen selbstgebrannten Schnaps als Grundlage, sondern einen zwei Jahre gereiften, klaren Sorghum-Brand (Gaoliangjiu 高粱酒). Das Ergebnis ist ein feingliedriger Likör mit moderatem Alkoholgehalt zwischen 12 und 20%. Er besitzt zwar noch die charakteristische Süße, ist aber aromatisch so präzise balanciert, dass er auf Eis oder in Kombination mit Tee seine Struktur behält, ohne den Gaumen zu verkleben.

打破传统的饮用方式

最激进的转变体现在温度上。传统上是将这种酒温热饮用，而如今孙辈们却在杯中加满冰块。特别是与茶的结合，已然成为一种新标准。乌龙茶的涩感或绿茶的清新都中和了青梅的甜味。这是一种将中国南方的家常饮品转化为现代嗨棒的过程。如今在浙江的街头大排档或重庆的火锅店里，人们正以这种现代的方式品味它。■

Der Bruch mit der Etikette

Der radikalste Wandel zeigt sich in der Temperatur. Während die Tradition den Wein lauwarm vorsah, füllen die Enkel ihre Gläser heute bis zum Rand mit Eis. Besonders die Verbindung mit Tee hat sich als neuer Standard etabliert. Die Herbe von Oolong 乌龙茶 oder die Frische von Grüntee 绿茶 fängt die Süße der Pflaume ein. Es ist die Transformation eines südchinesischen Hausmittels in einen modernen Highball, was heutzutage in den Straßenküchen Zhejiangs oder den Hotpot Restaurants Chongqings auf moderne Art und Weise genossen wird. ■

1. 乌龙青梅 (Der Plum-Oolong)茶的烘焙香气赋予了这款酒骨架，将甜味平衡得恰到好处。
Die röstigen Noten des Plum-Oolong-Tees geben dem Likör ein Rückgrat, das die Süße perfekt ausbalanciert.

-
- ▷ 60毫升 青梅酒
 - ▷ 120毫升 冰镇乌龙茶（深度烘焙）
 - ▷ 大量冰块
 - ▶ 60 ml Pflaumenwein
 - ▶ 120 ml kalter Oolong-Tee (dunkel geröstet)
 - ▶ Viel Eis
-

调制方法：将青梅酒倒在冰块上，然后加入冰镇乌龙茶。茶中的单宁化解了甜腻，使这款饮品极其清爽。

Zubereitung: Den Wein über das Eis gießen und mit dem kalten Tee auffüllen. Die Gerbstoffe des Tees schneiden durch die Süße und machen den Drink extrem erfrischend.



2. 脏脏青梅：咖啡因遇上果香 (Der Plum-Dirty: Koffein trifft Frucht)源自上海咖啡界的流行趋势：青梅的酸补充了咖啡的深沉风味。

Der Plum-Dirty – Koffein trifft Frucht – folgt einem Trend aus der Cafészene von Shanghai: Die Säure der Pflaume ergänzt die dunklen Aromen des Kaffees.

-
- ▷ 40毫升 青梅酒
 - ▷ 80毫升 冷萃咖啡
 - ▷ 冰块
 - ▶ 40 ml Pflaumenwein
 - ▶ 80 ml „Cold Brew“ Kaffee
 - ▶ Eiswürfel
-

调制方法：先将青梅酒倒在冰块上，然后将咖啡小心地浇在上面。这是一款层次丰富的饮品，适合那些喜欢打破咖啡馆与酒吧界限的人。

Zubereitung: Den Pflaumenwein auf Eis vorlegen und den Kaffee vorsichtig darüber gießen. Ein komplexer Drink für jene, die die Grenze zwischen Café und Bar verwischen.



语法操练三步走：

控制 →

半控制 →

自由

Grammatikübung in drei Phasen:

Gesteuert →

Teilgesteuert →

Frei

Text | 文: Hu Fangfang 胡方芳
Aus dem Chinesischen | 德文翻译: Ren Bin 任斌

语法教学在结束讲解环节后便进入操练环节。一般情况下，操练环节都要遵循先“紧”后“松”的原则，即先把语法结构掌握好，然后慢慢放开控制，最终让学习者能够利用所学的语法结构进行自由表达。具体来讲，语法操练可以分这样三步：先进行有控制的操练，然后过渡到半控制状态的操练，最后进入自由表达阶段。

Bei der Vermittlung von Grammatik folgt auf die Erklärung das wiederholte Einüben. Dabei gilt in der Regel das folgende didaktische Prinzip: Erst „eng geführt“, dann „offen“. Das heißt, zunächst sollen sich die Lernenden bei der Übung strikt an den vorgegebenen Strukturen orientieren, um diese zu beherrschen. Anschließend wird der Grad der Steuerung schrittweise verringert. Das Ziel ist es, dass sie die grammatische Regel schließlich flexibel anwenden können. Konkret lassen sich die Übungen in drei Stufen unterteilen: Zunächst erfolgt eine gesteuerte Übung, dann eine teilgesteuerte und mündet schließlich in die Phase der freien Sprachproduktion.

第一、有控制的操练主要是教师针对某个句型句式引导学生进行反复练习，帮助学生在句子的意义和形式之间建立联系，加深印象。这一操练步骤一般在语法讲解完成之后马上进行。在这一操练过程中，教师对句法结构以及所用的词语进行完全的控制。这种操练形式多采用替换练习的方式，如用所给词语替换句中划线部分的内容。以“V+着”这一句法结构为例，该句法结构的一个典型用法是用来描述人物的衣着打扮，可以表述为“人+V+着+N”这样一种形式。在讲解完这一结构，并给出一些例句之后，我们可以将其中的“人”“V”和“N”进行替换，比如：

In diesem Zusammenhang stehen in der ersten Phase gesteuerte Übungen im Vordergrund. Dabei lässt die Lehrkraft vor allem eine bestimmte Satzstruktur wiederholt einüben, um eine Form-Funktions-Koppelung bei den Lernenden herzustellen bzw. zu festigen. Diese Übung findet grundsätzlich unmittelbar nach der Erklärung der Grammatik statt. Dabei gibt die Lehrkraft sowohl das Satzmuster als auch das Wortmaterial vor, d. h. sie steuert den gesamten Prozess. Oft handelt es sich dabei um Substitutionsübungen, bei denen vorgegebene Wörter die unterstrichenen Teile im Satz ersetzen. Am Beispiel der Struktur „Verb + 着“ lässt sich ein typischer Gebrauch veranschaulichen: Sie dient häufig dazu, das äußere Erscheinungsbild bzw. die Kleidung einer Person zu beschreiben, und kann in der Form „Person + Verb + 着 + Nomen“ dargestellt werden. Im Anschluss an die Erläuterung und die Präsentation der Beispielsätze variieren die Lernenden die Elemente „Person“, „Verb“ und „Nomen“ innerhalb des vorgegebenen Satzmusters, zum Beispiel:

妈妈穿着一条黑色的裙子

Die Mutter trägt ein schwarzes Kleid.

王老师 穿 一件白色的衬衣

马教授 戴 一副棕色的眼镜

张先生 背 一个蓝色的书包

李女士 围 一条红色的丝巾

Der Lehrer trägt ein weißes Hemd.

Professor Ma hat eine braune Brille auf.

Herr Zhang trägt einen blauen Rucksack auf dem Rücken.

Frau Li hat einen roten Seidenschal um.

在替换练习中，除了“着”这个词之外，学生要根据右边方框中的词语进行替换练习。在这种练习中，句子的内容和所用的词语都是受控的，学生不能自主选择。该练习的目的主要是帮助学生熟悉句式。经过3-5个替换练习之后，学生基本能够熟练掌握该句式结构。

Bei diesen Substitutionsübungen sollen die Lernenden – abgesehen vom Funktionswort „着“ – Wörter aus dem rechten Kästchen einsetzen. Dabei sind sowohl der Satzinhalt als auch die verwendeten Wörter fest vorgegeben, sodass die Lernenden nichts selbst auswählen können. Diese Übungen dienen in erster Linie dazu, den Unterrichtsteilnehmenden das Satzmuster vertraut zu machen. Nach drei bis fünf Durchgängen können sie die Struktur dieses Satzes im Allgemeinen sicher beherrschen.

控制
Gesteuert



半控制
Teilgesteuert

第二、半控制练习是教师在学生熟练掌握句法结构的基础上，通过设定的情景或给出的上下文让学生进行表达练习，学生表达部分的内容是相对开放的。由于情景和上下文是教师设定的，所以这种练习实际上还是在教师的控制下进行的，属于“半控制”的情况。比如：请用“人+V+着+N”描述一下我们班的同学。具体有以下两种方式的练习：

1. 让一名同学站在课堂前部，其余同学用学过的“人+V+着+N”这一结构来描述一下这位同学。有的同学会说“她留着长发”；有的同学会说“她穿着一件蓝色的上衣”；有的同学会说“她戴着一块手表”“她穿着一条黑色的裤子”“她穿着一双运动鞋”等。

完成上面的练习后，可以做以下练习：

2. 找一位同学到课堂前部来，让这位同学用“人+V+着+N”这一结构说几句话来描述教室里的任何一位同学，让大家猜猜她/他是谁，一句一句地说，看说到第几句大家能猜出来。最好先说一些比较普遍的特征，否则一句话就猜出来了。

Auf der Grundlage bereits sicher beherrschter Strukturen folgt die zweite Phase, die sogenannten teilgesteuerten Übungen. Dabei werden die Lernenden gebeten, im vorgegebenen situativen oder kontextuellen Rahmen eigene Ausdrücke zu produzieren. Sie dürfen also relativ frei formulieren, doch ihre Formulierung unterliegt einer teilweisen Steuerung durch die Lehrkraft.

Ein Beispiel: Die Lernenden werden gebeten, die Struktur „Person + Verb + 着 + Nomen“ zu verwenden, um Mitschülerinnen und Mitschüler zu beschreiben. Konkret gibt es dafür zwei Übungsformen:

Übung 1: Die Lehrkraft kann beispielsweise eine Schülerin bitten, sich vorne im Klassenraum aufzustellen. Die anderen Schülerinnen und Schüler sollen die gelernte Struktur „Person + Verb + 着 + Nomen“ nutzen, um diese Schülerin zu beschreiben. Dabei fallen Äußerungen wie: „Sie trägt langes Haar“, „Sie hat ein blaues Oberteil an“, oder auch Beobachtungen wie: „Sie trägt eine Armbanduhr“, „Sie hat eine schwarze Hose an“ bzw. „Sie trägt Sportschuhe“.

Danach folgt der nächste Schritt:

Übung 2: Eine Schülerin oder ein Schüler wird nach vorne gebeten. Diese beschreibt mit der Struktur „Person + Verb + 着 + Nomen“ eine beliebige Person aus der Klasse in mehreren Sätzen. Die übrigen Lernenden sollen dann raten, um wen es sich handelt. Die Sätze werden nacheinander gesagt. So lässt sich beobachten, nach welchem Satz die Klasse die Person errät. Am besten beginnt man mit allgemeineren Merkmalen, damit die Person nicht schon nach dem ersten Satz erkannt wird.

这种半控制的练习可以在课堂上通过游戏的方式进行，它跟学习者的生活息息相关，提供了活生生的使用场景，因此能让学习者在掌握该句法结构的基础上，了解该句法结构适用的场景，知道在什么情况下使用该句法结构；同时也能增加课堂教学的趣味性，让学生在游戏中掌握所学的语法结构。

Solche teilgesteuerten Übungen können im Unterricht wie Spiele umgesetzt werden. Da sie in engem Bezug zum Alltagsleben stehen und in authentischen Anwendungsszenarien stattfinden, ermöglichen sie es den Lernenden, nicht nur die Satzstruktur zu beherrschen, sondern auch zu erkennen, in welchen typischen Einsatzkontexten sie verwendet wird. Gleichzeitig erhöhen sie den Spaß am Unterricht, indem das Gelernte auf spielerische Weise gefestigt wird.

半控制
Teilgesteuert



自由
Frei

第三、自由练习是教师在学生熟练掌握该句法结构及使用场景的基础上，通过一些交际性练习，让学生运用所学知识说出自己想说的话，提高学生的语言交际能力。这种练习类似任务型教学法所讲的“任务”。给学生设定若干场景或任务，让学生在任务中使用所学的语法，从而达到培养学生语言交际能力的最终目标。以“人+V+着+N”为例，我们可以设计这样的任务：

In der dritten Phase kommt die freie Produktion zum Einsatz. Das bedeutet, dass den Lernenden nach Beherrschung der Satzstruktur und deren Anwendungsszenarien die Möglichkeit gegeben wird, das Gelernte frei zu verwenden, um sich auszudrücken. Das Ziel besteht darin, ihre kommunikativen Kompetenzen zu steigern. Diese Übungsform orientiert sich am aufgabenbasierten Sprachenunterricht. Den Lernenden werden verschiedene Situationen oder Aufgaben

任务：你作为本次公司会议的联系人员，要去机场接一个前来参加会议的人，这个人你没见过。

要求：用“人+V+着+N”告诉对方自己的样貌，方便对方找到自己。

这种操练活动，只提供给学学生句法结构的要求，其余的需要学生进行构思，教师不加控制，所以给学习者比较大的自由发挥的空间，因此所用时间会较长，适合课下完成，第二次上课的时候汇报练习结果。

总而言之，通过“控制→半控制→自由”这样三个步骤，学生不仅能够牢牢掌握该句法结构的形式，也能了解该结构所使用的场景，真正用到实际生活中，这样才算真正掌握所学的语法。

gestellt, in denen sie die gelernte Grammatik anwenden sollen. Für die Struktur „Person + Verb + 着 + Nomen“ kann beispielsweise folgende Aufgabe gestellt werden:

Situation: Sie sind für die Organisation einer Firmenkonferenz zuständig und sollen am Flughafen eine Teilnehmerin oder einen Teilnehmer abholen, die bzw. den Sie noch nicht kennen.

Aufgabe: Beschreiben Sie Ihr eigenes Aussehen mithilfe der Struktur „Person + Verb + 着 + Nomen“, damit diese Person Sie leicht erkennen kann.

Diese Übungsvorgabe beschränkt sich lediglich auf die Forderung der Satzstruktur. Die anderen Ausdrücke müssen die Lernenden selbstständig gestalten, ohne weitere Eingriffe des Lehrenden. Dadurch haben die Lernenden einen großen Spielraum, was entsprechend auch mehr Zeit erfordert. Die Übung eignet sich gut als Hausaufgabe, deren Ergebnisse in der nächsten Unterrichtsstunde präsentiert werden können.

Zusammenfassend können die Lernenden durch diese drei Schritte „gesteuert, teilgesteuert und frei“ nicht nur die Satzstruktur sicher verinnerlichen, sondern auch verstehen, in welchen Situationen sie angewendet wird. Erst wenn sie diese Struktur auch im Alltag anwenden können, kann man sagen, dass sie die Grammatik wirklich gemeistert haben.

作者：

胡方芳，同济大学国际文化交流学院。

Autorin:

Hu Fangfang, Institut für Internationalen Kulturaustausch der Tongji-Universität.



老

alt

“老” (lǎo) 字最早出现在甲骨文，写法为 ，其字形像一位弯腰驼背的长者，是一个典型的象形字。

在《说文解字》中，“老”被解释为“考也。七十曰老”，其本义指年纪大或年岁增加，与“少、幼”相对。后来词义逐渐引申，有“阅历深”“经验足”的意思（如：老手、老练），还可表示“陈旧的”或“历时久远的”（如：老房子、老街）。在口语中，它还常用作副词，表示“总是、一直”（如：你怎么老忘事？）。同时，它也常作敬辞或前缀，用在名词、姓氏前，表示尊敬或亲昵（如：老师、老李）。

尊老敬老自古便是中华民族的传统美德，源远流长的敬老文化，深深融入中国人日常生活与精神观念之中。正如民间俗语所说：“家有一老，如有一宝”，这生动地体现了长者的智慧与经验是家庭和宝贵的财富。

Das Schriftzeichen 老 *lǎo* wurde zuerst in den Orakelknocheninschriften identifiziert. Seine Form,  , ähnelt einem älteren Menschen mit gebeugtem Rücken – es ist ein typisches Piktogramm.

Im chinesischen Wörterbuch *Shuowen Jiezi* („Erklärung einfacher und Analyse zusammengesetzter Schriftzeichen“) wird 老 als „hohes Alter; mit siebzig Jahren gilt man als alt“ erklärt. Seine ursprüngliche Bedeutung bezieht sich auf „alt“ oder „altern“, im Gegensatz zu 少 *shào* (dt. jung) und 幼 *yòu* (dt. kindlich).

Im Laufe der Zeit erhielt das Zeichen weitere Bedeutungen, etwa „erfahren“ oder „routiniert“ (z. B. 老手 *lǎoshǒu* – ein alter Hase, 老练 *lǎoliàn* – geübt). Zudem kann es „alt“ im Sinne von „altmodisch“ oder „lange bestehend“ bedeuten (z. B. 老房子 *lǎo fángzi* – ein altes Haus, 老街 *lǎo jiē* – eine historische Straße).

In der Umgangssprache wird es außerdem häufig als Adverb im Sinne von „ständig“ oder „immer wieder“ verwendet (z. B. 你怎么老忘事? *Nǐ zěnmě lǎo wàng shì?* – Warum bist du immer so vergesslich?).

Gleichzeitig dient es oft als Honorativpräfix, oft als Vorsilbe vor Nomen und Nachnamen, um Respekt oder Vertrautheit auszudrücken (z. B. 老师 *lǎoshī* – Lehrer, 老李 *Lǎo Lǐ* – eine vertraute oder respektvolle Anrede für eine Person mit dem Nachnamen Li).

Der Respekt vor der älteren Generation hat in der chinesischen Kultur seit jeher einen hohen Stellenwert. Diese traditionsreiche Kultur des Respekts gegenüber älteren Menschen prägt bis heute das gesellschaftliche Leben und die Wertvorstellungen vieler Menschen in China. Wie ein bekanntes chinesisches Sprichwort sagt: „Ein alter Mensch in der Familie ist wie ein Schatz“ (家有一老, 如有一宝 *jiā yǒu yī lǎo, rú yǒu yī bǎo*). Dies bringt anschaulich zum Ausdruck, dass die Weisheit und Erfahrung älterer Menschen ein wertvolles Gut für Familie und Gesellschaft sind.

Wörter mit 老



老龄化

lǎo líng huà

指老年人口占总人口比例不断上升的社会现象。

Alterung der Gesellschaft

Erläuterung: Ein demografischer Prozess, bei dem der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung zunimmt.

老顽童

lǎo wán tóng

指年纪大但心态年轻、爱玩爱闹、充满童心的老人。

Junggebliebener Senior

Erläuterung: Senioren, die im Herzen jung geblieben sind, gerne Spaß machen und sich eine kindliche Freude bewahrt haben.

Redewendungen mit 老

养儿防老 yǎng ér fáng lǎo

以前的传统观念，养育子女，等到自己年老之后，依靠子女照顾、赡养自己。

Kinder großziehen, um fürs Alter vorzusorgen

Erläuterung: Eine traditionelle Vorstellung, nach der man Kinder großzieht, um im Alter von ihnen gepflegt und finanziell unterstützt zu werden.

空巢老人 kōng cháo lǎo rén

子女离家后独居或只与配偶同住的人。

Senioren im „leeren Nest“

Erläuterung: Senioren, die allein oder nur mit ihrem Ehepartner leben, nachdem die Kinder das Elternhaus verlassen haben.

居家养老 jū jiā yǎng lǎo

老人住在自己家中，由家人提供照顾。

Familiäre Pflege zu Hause

Erläuterung: Senioren leben weiterhin zu Hause und werden vor allem von Familienangehörigen gepflegt.

社区养老 shè qū yǎng lǎo

依托社区服务中心为老人提供日间照料等服务。

Seniorenbetreuung im Wohnviertel

Erläuterung: Ein Modell, bei dem Senioren durch Gemeinschaftseinrichtungen Unterstützung im Alltag, z. B. Tagespflege, erhalten.

抱团养老 bào tuán yǎng lǎo

老年人自发组织共同居住、互相照顾的方式。

Gemeinschaftliches Wohnen im Alter (Senioren-Wohngemeinschaft)

Erläuterung: Eine von Senioren selbst organisierte Wohnform, um zusammenzuleben und sich gegenseitig im Alltag zu helfen.

老有所养，老有所乐 lǎo yǒu suǒ yǎng, lǎo yǒu suǒ lè

指老年生活有保障、有快乐，表达了中国社会对老年人晚年生活的美好期望。

Im Alter versorgt und glücklich sein

Erläuterung: Drückt die schöne Erwartung der chinesischen Gesellschaft aus, dass ältere Menschen im Lebensabend sowohl soziale Absicherung als auch Lebensfreude erfahren.

汉语语法小课堂

Chinesisches Grammatik-Klassenzimmer

可能补语

在汉语中，表达“能不能做某事”除了用“能”或“可以”，还有一个非常地道的语法结构——“可能补语”。它主要用来表示由于客观条件或能力的限制，动作能否实现或达到某种结果。

基本结构

“动词+得/不+结果补语/趋向补语”。这里的“得”表示肯定，意味着条件允许、能够实现；“不”表示否定，意味着条件不允许、无法实现。

Das Komplement der Möglichkeit

Neben Modalverben wie „能“ (*néng*) und „可以“ (*kěyǐ*) bietet das Chinesische einen idiomatischen Weg, um die Machbarkeit einer Handlung auszudrücken. Diese grammatische Struktur heißt in der Didaktik der chinesischen Sprache das „Komplement der Möglichkeit“. Es zeigt an, ob eine Handlung durch äußere Umstände oder das eigene Können gelingen kann beziehungsweise zu einem bestimmten Ergebnis führt.

Grundstruktur

„Verb + 得/不 + Komplement des Resultats oder Komplement der Richtung“. Das 得 *de* drückt hierbei die Bejahung aus und signalisiert, dass etwas möglich oder machbar ist. Das 不 *bù* steht hingegen für die Verneinung und bedeutet, dass eine Handlung unmöglich oder nicht machbar ist.

例句：1. 今天的作业不多，我晚上做得完。

Beispiele: Die Hausaufgaben für heute sind nicht viel, ich kann sie heute Abend fertig machen.

2. 这个沙发太大了，门太小，我们搬不进去。

Dieses Sofa ist zu groß und die Tür zu klein, wir kriegen es nicht hineingetragen.

3. 餐厅里太吵了，我听不清楚。

Im Restaurant ist es zu laut, ich kann dich nicht deutlich hören.

疑问句形式：

在口语中，询问某件事是否具备实现的条件，除了在肯定结构末尾加上“吗”以外，有时还使用正反疑问句。形式为“动词+得+补语+动词+不+补语？”

Frageform:

In der Umgangssprache fügt man zur Frage, ob eine Bedingung erfüllt werden kann, entweder ein „吗“ (*ma*) an das Ende der positiven Struktur an, oder man verwendet eine Positiv-Negativ-Frage. Die Struktur lautet dann: „Verb + 得 + Komplement + Verb + 不 + Komplement?“

例句：1. 那些字那么小，你看得见吗？

Beispiele: Die Schriftzeichen dort sind so klein, kannst du sie sehen?

2. 你说，这件事你搞得定搞不定？

Sag mal, kriegst du diese Sache geregelt oder nicht?

银发经济

yín fà jīng jì

Die „Silberhaar-Ökonomie“
(Silbermarkt/Silver economy)



指专门为老年人提供产品、服务，以及为老龄阶段做准备等一系列经济活动的总和。现在大家不再把老龄化看作社会的负担，而是看到了老年群体巨大的消费潜力。

Bezeichnet die Gesamtheit aller wirtschaftlichen Aktivitäten, die speziell Produkte und Dienstleistungen für Senioren bereitstellen oder auf die Vorbereitung des Alterns abzielen. Heutzutage wird die Alterung der Gesellschaft nicht mehr bloß als Last gesehen, sondern man erkennt das enorme Konsumpotenzial der älteren Generation.

例句：

Beispiele:

1.别总以为老年人只爱省钱，如今的银发经济里，摄影课、短途游、智能手环卖得比年轻人还火。

Glaubt nicht immer, dass ältere Menschen nur sparen wollen. In der heutigen „Silberhaar-Ökonomie“ erfreuen sich Fotokurse, Kurzreisen und Fitnessarmbänder teilweise sogar größerer Beliebtheit als Angebote für jüngere Menschen.

2.很多科技公司都在研发适合老年人的智能设备，努力抓住“银发经济”的风口。

Viele Technologieunternehmen entwickeln intelligente Geräte, die für Senioren geeignet sind, um vom Boom der „Silberhaar-Ökonomie“ zu profitieren.

手把件 Handspielzeug



Text | 文: Verena Menzel 孟维娜
Aus dem Deutschen | 中文翻译: Li Yening 李叶柠



还有人记得指尖陀螺，就是那种带轴承滚珠、在手指间旋转的小陀螺？从2017年起，这种令人爱不释手的掌上玩具很快便出现在全球各地的实体店和网络购物平台。那时，欧洲的街头巷尾都可以买到。德国的一些学校甚至不得不宣布：指尖陀螺不得出现在课堂上。然而，这种“多动陀螺”（英语中fidget意为“好动的”或“多动的人”）连成年人也未能幸免：这种在指尖旋转的小玩意儿被包装成具有疗愈功效的减压神器，据说既能放松双手，又能为日常生活带来一点消遣、驱散几分无聊——也就是说，这是一种带着保健效果的掌上玩具。

那么在中国呢？对于这个“新”潮流，人们恐怕只会淡然一笑。毕竟，这类掌上玩具几百年来就已广为人知，并且还有自己的名字——“手把件”（*shǒubǎjiàn*），意为“供把玩之物”。

你只要走在中国的大街上或乘坐公共交通，就总会看到有些人——尤其是上了年纪的人——在手指间把玩着一些稀奇古怪的物件：比如玉石小雕像或串在绳子上的小珠子。其中的经典要数千核桃和葫芦了。在中文里，甚至有一个专门的词来指称这种手指把玩的物件——文玩（*wénwán*），泛指供人把玩、欣赏和收藏的文雅之物。

Erinnert sich noch jemand an Fidget-Spinner? Diese kleinen Kreisel mit Kugellager, die zwischen den Fingern gedreht werden? Ab 2017 kreiselte sich das Handspielzeug mit Suchtfaktor durch Einzelhandels- und Onlineshoppingsortimente weltweit. In Europa bekam man es damals an jeder Straßenecke. Manche Schulen in Deutschland sahen sich gar gezwungen, offiziell ein Fidget-Spinner-Verbot fürs Klassenzimmer auszusprechen. Doch auch vor Erwachsenen machte der „Zappelphilippkreisel“ (das englische fidget bedeutet „zappeln“ oder „Zappelphilipp“) keinen Halt: die Fingerwirbel wurden als therapeutisches Anti-Stress-Gadget angepriesen, sollten die Hände beruhigen oder einfach für ein bisschen Ablenkung und weniger Langeweile im Alltag sorgen – Handspielzeuge mit Wellnessfaktor also.

Und in China? Da konnte man über den „neuen“ Trend nur müde lächeln. Hier nämlich kennt man solche Handspielzeuge schon seit Jahrhunderten, und zwar unter dem Namen 手把件 *shǒubǎjiàn* – „Dinge zum Greifen für die Hand“.

Wer auf Chinas Straßen oder im öffentlichen Nahverkehr unterwegs ist, wird immer wieder Menschen – vor allem ältere Semester – entdecken, die seltsame Gegenstände zwischen ihren Fingern wenden: zum Beispiele Jadefigürchen oder an einer Schnur aufgefädelt Kugeln. Zu den Klassikern zählen aber insbesondere getrocknete Walnüsse und Flaschenkürbisse. Im Chinesischen gibt es sogar einen eigenen Begriff für diese Fingerspiele, nämlich 文玩 *wénwán* – „kultiviertes Spiel(zeug)“.

Moment mal: Erwachsene, die minutenlang Nüsse und Kürbisse däumeln? Kann das gesund sein? Ja, kann es. Zumindest aus Warte der Traditionellen Chinesischen Medizin (中医 *zhōngyī*). Der seltsam anmutenden Marotte wird nämlich eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt: durch das Reiben, Drehen und leichte Drücken der Handspielzeuge sollen die vielen Akupunkturpunkte (穴位 *xuéwèi*) auf den Handflächen stimuliert werden. Und diese sind wiederum mit den Energiekanälen





等一等：难道成年人也要花上好些功夫去摆弄核桃和葫芦？这样真的有益健康吗？是的，的确能。至少从中医的角度来看是这样。这种看似奇怪的“癖好”被认为具有促进健康的作用：摩擦、旋转和轻轻按压这些手把件，可以刺激手掌上的许多穴位。这些穴位又与人体的经络以及不少内脏器官相连，刺激后经络通畅，阻滞疏解，据说这样可以促进全身的血液循环。

文玩核桃的传统甚至可以追溯到明代。最初，这种手部练习很可能是由皇宫中演奏弦乐器的乐师们发展出来的，用以训练手指的灵活性。核桃之所以成为特别合适的训练工具，是因为它冬天握在手里不会太冷，夏天也不会过于干燥。长期把玩后，核桃还会逐渐呈现出一种好看的红褐色光泽。这个原本流行于宫廷乐师之间的习惯，也逐渐受到普通百姓的喜爱。

随着这种习惯的普及，一场名副其实的“最佳品相核桃”的角逐应运而生。直到今天，一对上好的文玩核桃应具备以下特点：尺寸相称、外壳厚实坚固、纹路繁复深邃，且外观对称。

des gesamten Körpers und vieler innerer Organe verbunden. Durch die Stimulation öffnen sich diese Energiebahnen und Stauungen werden gelöst. Das soll die Blutzirkulation im ganzen Körper anregen.

Die Tradition des Walnussdrehens (文玩核桃 *wénwán hétao*) soll sogar bis in die Ming-Dynastie (1368-1644) zurückgehen. Ursprünglich entwickelten wohl zunächst Spieler von Seiteninstrumenten am Kaiserhof diese Handübung, um die Flexibilität ihrer Finger zu trainieren. Walnüsse erwiesen sich deshalb als besonders geeignetes Trainingsgerät, weil sie im Winter nicht zu kalt und im Sommer nicht zu trocken waren. Durch die Benutzung nahmen die Nüsse außerdem eine schöne, rötliche Färbung an. Mit der Zeit fand schließlich auch das normale Volk zunehmend Gefallen an der Gewohnheit der Hofmusiker.

Durch die Popularisierung setzte schließlich ein regelrechtes Wetteifern um die schönsten Nüsse ein. Bis heute zeichnet sich ein gutes Handwalnusspaar durch eine sorgfältig auf einander abgestimmte Größe, eine dicke und robuste Schale, möglichst vielfältig verzweigte und tiefe Furchen und eine ansehnliche Symmetrie aus.

Ein weiterer beliebter Klassiker ist das Spielen

另一种广受欢迎的经典就是把玩文玩葫芦，它们也被称为葫芦。它们的中文名称葫芦在发音上让人联想到“福禄”，这也使得这种金黄色的干果直到今天都成为深受欢迎的吉祥物。

当然，从北京到柏林，智能手机也已成为年轻人的“手把件”。所以下次如果有人想拿你“刷手机”说事，你不妨搬出中医理论来。毕竟，既然连中国古人都对此深信不疑，那它总归不会差到哪里去吧？■

mit getrockneten Flaschenkürbissen (文玩葫芦 *wénwán húlu*), die auch als Kalebassenfrucht bekannt sind. Ihre chinesische Bezeichnung 葫芦(*húlu*) erinnert lautlich an das Wort 福禄 (*fúlù*) „Glück und Reichtum“, was die goldgelben Trockenfrüchte bis heute zu einem beliebten Glücksbringer macht.

Doch natürlich hat sich von Beijing bis Berlin unter jungen Leuten längst ein anderes „*shǒubǎjiàn*“ durchgesetzt: das Smartphone. Wenn Ihnen also das nächste Mal jemand das Handydäumeln madig machen möchte, berufen Sie sich doch einfach auf die TCM. Worauf schon die alten Chinesen schworen, kann schließlich so schlecht nicht sein. ■



在回忆与陪伴中起舞

In Erinnerung und Begleitung tanzen

Text | 文: Song Yuanyuan 宋源源
Aus dem Chinesischen | 德文翻译: Emanuel Wendler

《是的我们跳着舞》是电影《马腾你别走》的主题曲，由张靓颖与毛不易演唱。歌曲延续了影片温暖细腻的情感基调，以舒缓的旋律和真挚的歌词，描绘了人与人之间关于陪伴、回忆与告别的情感联结，尤其展现了两代人之间深厚而温柔的牵挂。

歌曲以“跳舞”隐喻人生旅程中的相守与前行，在平静中流露出面对岁月流逝的坦然。对于“养老”这一主题而言，它格外动人：当青春渐行渐远，人们依然能够在亲情、爱情与记忆中寻找继续前行的力量。歌词中“来不及都来得及，落叶回到枝头跳舞”的意境，传递出一种积极而温暖的生命观——即使步入晚年，生命依然可以焕发诗意与活力。

张靓颖以富有层次感和感染力的嗓音著称；毛不易则以细腻真诚的创作风格打动人心。两人的演唱彼此呼应，既有淡淡的怀旧气息，也呈现出温柔面对衰老、从容拥抱生活的情感态度。

„Ja, wir tanzen“ ist der Titelsong des Films „Ma Teng, geh nicht weg“, gesungen von Jane Zhang und Mao Buyi. Das Lied führt die warme, feinfühlig emotionale Grundstimmung des Films fort. Mit einer sanften Melodie und aufrichtigen Texten zeichnet es die emotionale Verbindung zwischen Menschen – geprägt von Begleitung, Erinnerungen und Abschied – und zeigt besonders die tiefe, zärtliche Verbundenheit zwischen zwei Generationen.

Das Lied nutzt das „Tanzen“ als Metapher für das gemeinsame Verweilen und Voranschreiten auf der Reise des Lebens. In ruhiger Gelassenheit offenbart sich eine entspannte Haltung gegenüber der vergehenden Zeit. Besonders berührend ist dies in Bezug auf das Thema „Älterwerden“: Wenn die Jugend allmählich schwindet, können Menschen dennoch in familiärer Liebe, Partnerschaft und Erinnerungen die Kraft finden, weiterzugehen. Die Textzeile „Ob zu spät oder noch rechtzeitig, das fallende Blatt kehrt zum Ast zurück, um zu tanzen“ vermittelt eine positive, wärmende Lebensphilosophie – selbst im Herbst des Lebens kann dieses noch voller Poesie und Lebendigkeit erstrahlen.

Jane Zhang ist bekannt für ihre vielschichtige, mitreißende Stimme, während Mao Buyi mit seinem feinsinnigen, aufrichtigen Schaffensstil die Herzen berührt. Der Gesang der beiden harmoniert miteinander, verströmt einen Hauch von Nostalgie und zeigt zugleich eine emotionale Haltung, die dem Älterwerden sanft begegnet und das Leben gelassen umarmt.



Text | 词: Tang Tian 唐恬
Musik | 曲: Peng Fei 彭飞
Arrangement | 编曲: Zeng Wuqiuji 曾吴秋杰
Gesang | 演唱: Jane Zhang und Mao Buyi
张靓颖 与 毛不易

是的我们跳着舞

Ja, wir tanzen

草地落满星星 天空飘着岛屿
Cǎodì luò mǎn xīng xīng tiān kōng piāo zhe dǎo yǔ
Das Gras ist übersät mit Sternen, am Himmel
schweben Inseln

你摇晃晃 笑盈盈
Nǐ yáo huàng huàng xiào yíng yíng
Du schwankst leicht, lächelst strahlend

候鸟飞向北方 月光退回云层
Hòu niǎo fēi xiàng běi fāng yuè guāng tuì huí yún céng
Zugvögel fliegen nach Norden, das Mondlicht
zieht sich in die Wolken zurück

我望着云望着你
Wǒ wàng zhe yún wàng zhe nǐ
Ich schaue in die Wolken, ich schaue zu dir

来不及都来得及
Lái bu jí dōu lái dé jí
Ob zu spät oder noch rechtzeitig

落叶回到枝头跳舞
Luò yè huí dào zhī tóu tiào wǔ
Das fallende Blatt kehrt zum Ast zurück, um zu
tanzen

失散的人来信了
Shī sǎn de rén lái xìn le
Ein Brief von einem Verlorenen kam an

他说想念啊
Tā shuō xiǎng niàn a
Er schreibt, er vermisst dich

过山风 不曾吹落花朵
Guò shān fēng bù céng chuī luò huā duǒ
Der Bergwind hat die Blumen nie verweht

而她在山谷里 迷了路 一回头
Ér tā zài shāngǔ lǐ mí le lù yī huí tóu
Und sie verirrt sich im Tal, ein Blick zurück

还有炊烟跟着走
Hái yǒu chuī yān gēn zhe zǒu
Und der Rauch der Feuerstelle folgt ihr noch

时间开了宝匣
Shí jiān kāi le bǎo xiá
Die Zeit öffnete die Schatulle

它说这些朝夕 还给你哟 对不起
Tā shuō zhè xiē zhāo xī huán gěi nǐ yō duì bù qǐ
Sie sagt, diese Tage und Nächte gebe ich dir
zurück, es tut mir leid

没能再见的人
Méi néng zài jiàn de rén
Menschen, die wir nicht wiedersehen konnten

没回家的小狗蹦蹦跳跳在原地
Méi huí jiā de xiǎo gǒu bèng bèng tiào tiào zài yuán dì
Der kleine Hund, der nicht nach Hause kam,
hüpft freudig auf der Stelle

来不及都来得及
Lái bu jí dōu lái dé jí
Ob zu spät oder noch rechtzeitig

琥珀里的虫儿飞走
Hǔ pò lǐ de chóng 'ér fēi zǒu
Das Insekt im Bernstein fliegt davon

车没走她赶上了
Chē méi zǒu tā gǎn shàng le
Der Zug ist nicht abgefahren, sie hat ihn erreicht

他说等着我
Tā shuō děng zhe wǒ
Er sagt, warte auf mich

做个梦 梦里丢了所有
Zuò gè mèng mèng lǐ diū le suǒ yǒu
Träume einen Traum, im Traum alles verloren

醒来到巷子口
Xǐng lái zài xiàng zǐ kǒu
Erwache am Eingang der Gasse

夕阳下妈妈说还不回来吃饭咯
Xī yáng xià mā ma shuō hái bù huí lái chī fàn lo
Im Abendrot sagt Mama: Kommst du nicht bald
zum Essen?

时光啊 太美了
Shí guāng a tài měi le
Oh, die Zeit ist so wunderschön

停下不许走 不许变 不许动
Tíng xià bù xǔ zǒu bù xǔ biàn bù xǔ dòng
Bleib stehen, geh nicht, verändere dich nicht,
beweg dich nicht

我们啊 快选择 要去哪一秒
Wǒ men a kuài xuǎn zé yào qù nǎ yī miǎo
Wir müssen schnell wählen, in welche Sekunde
wir reisen

去见谁 做什么 抱着你 不说话
Qù jiàn shuí zuò shén me bào zhe nǐ bù shuō huà
Wen wir treffen, was wir tun, dich umarmen,
ohne ein Wort

晚风啊 吹来了 带花香的吻
Wǎn fēng a chuī lái le dài huā xiāng de wěn
Oh, der Abendwind bringt einen Kuss, der nach
Blumen duftet

那我们 跳舞吗?
Nà wǒ men tiào wǔ ma?
Tanzen wir dann?

月光吟唱在山谷 是的我们跳着舞
Yuè guāng yín chàng zài shāngǔ shì de wǒ men tiào zhe wǔ
Das Mondlicht singt im Tal, ja, wir tanzen

穿着我的花衣服
Chuān zhe wǒ de huā yī fu
In meinem geblühten Kleid

春夜里摇晃多像草木
Chūn yè lǐ yáo huàng duō xiàng cǎo mù
Das Wiegen in der Frühlingsnacht gleicht so sehr
den Gräsern und Bäumen

掌心中的雪花曾是泪水一滴
Zhǎng xīn zhōng de xuě huā céng shì lèi shuǐ yī dī
Die Schneeflocke in der Handfläche war einst ein
Tropfen Träne

先回到云 再到你
Xiān huí dào yún zài dào nǐ
Zuerst zurück in die Wolke, dann zu dir

它没落下以前 还没变成思念
Tā méi luò xià yǐ qián hái méi biàn chéng sī niàn
Bevor sie fiel, war sie noch keine Sehnsucht

我望着云望着你
Wǒ wàng zhe yún wàng zhe nǐ
Ich schaue in die Wolken, ich schaue zu dir

来不及都来得及
Lái bu jí dōu lái dé jí
Ob zu spät oder noch rechtzeitig

是的我们应该跳舞
Shì de wǒ men yīng gāi tiào wǔ
Ja, wir sollten tanzen

篝火整夜点着
Gōu huǒ zhěng yè diǎn liàng zhe
Das Lagerfeuer leuchtet die ganze Nacht

伸手挽着我
Shēn shǒu wǎn zhe wǒ
Streck die Hand aus und halte mich

起舞吧 如火焰般自由
Qǐ wǔ ba rú huǒ yàn bān zì yóu
Lass uns tanzen, frei wie die Flammen

这一刻是你我 是蝴蝶 是泡沫
Zhè yī kè shì nǐ wǒ shì hú dié shì pào mò
In diesem Moment sind es du und ich, sind wir
Schmetterlinge, sind wir Schaum

只爱欢歌不忧愁
Zhǐ ài huāngē bù yōu chóu
Wir lieben nur den fröhlichen Gesang, nicht den
Kummer

(Wiederholung)

千里相逢
(打一字)

**Treffen nach
tausend Meilen**
(Ein Schriftzeichen gesucht)

Unser Tipp : Denken Sie um die Ecke, nehmen Sie ruhig alles
wörtlich und vor allem: Immer mit Geduld!

Das Rätselwort finden Sie auf Seite 81.

汉语水平考试时间表 | HSK-Termine

Konfuzius-Institut Berlin

HSK 1-6, HSKK (alle Stufen):
13.12.
YCT (1-4): 22.11.

Leibniz-Konfuzius-Institut Hannover

HSK 1-6, HSKK (alle Stufen):
13.12.

Konfuzius-Institut Heidelberg

HSK 1-6, HSKK (alle Stufen): 13.12.

Konfuzius-Institut Paderborn

HSK 1-6, HSKK (alle Stufen): 23.08,
13.12.

Konfuzius-Institut Leipzig

HSK 1-6, HSKK (alle Stufen):
17.10.
HSK 3-6, HSKK (alle Stufen):
11.12.

Konfuzius-Institut Frankfurt:

HSK 1-6, HSKK (alle Stufen)
in Frankfurt: 07.11.
HSK 1-6, HSKK (alle Stufen)
in Kassel: 13.12.

Konfuzius-Institut Nürnberg-Erlangen

HSK 1-6, HSKK (alle Stufen): 07.11.

Konfuzius-Institut Metropole Ruhr

HSK 1-6 & HSKK (alle Stufen): 12.09.
HSK 1-6 & HSKK (alle Stufen): 12.12.
HSK 7-9: 22.11.
YCT: 22.11.

Konfuzius-Institut Hamburg

HSK 1-6: 17.10.
YCT 1-3: 22.11.

Konfuzius-Institut an der Universität Wien

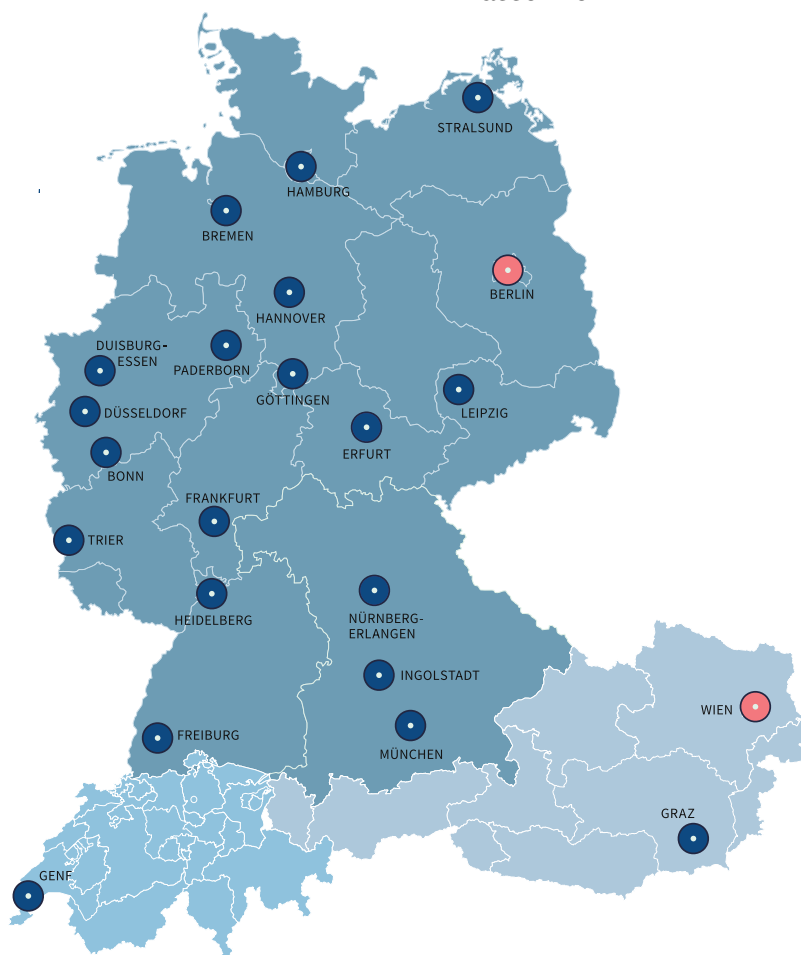
HSK 7-9: 22.11.
HSK1-6, HSKK: 13.12.

Konfuzius-Institut Bonn

HSK: 17.10.

Konfuzius-Institut Trier

HSK: 07.11.



Konfuzius-Institute

Weltweit gibt es mehr als 550 Konfuzius-Institute. Das erste wurde 2004 in Seoul eröffnet. Seit 2006 gibt es sie auch im deutschsprachigen Raum.

Die Konfuzius-Institute widmen sich der Vermittlung der chinesischen Sprache und Kultur.

Die HSK-Prüfung

(Hanyu Shuiping Kaoshi 汉语水平考试) ist die offizielle internationale Standardprüfung zum Nachweis der Chinesischkenntnisse von Nicht-Muttersprachlern.

Die HSK-Prüfung (Hanyu Shuiping Kouyu Kaoshi 汉语水平口语考试) ist dagegen eine rein mündliche Prüfung.

征稿启事 | Aufruf zur Einreichung von Beiträgen

《孔子学院》中德文对照版，是专为热爱中文和中国文化的读者打造的一本刊物，每两个月出版一期，每期围绕一个核心主题展开。通过生动的报道、深入的访谈和丰富的内容，带领读者更好地了解中国。作为德语区孔子学院的官方刊物，该刊由莱比锡孔子学院与上海外国语大学的编辑团队共同制作。主办方是中国国际中文教育基金会。

如果您关注中国，热爱写作，欢迎您踊跃投稿，我们期待与学术、教育、文化及其他行业的人士共同分享观点和故事。

2026 年重点主题：

气候韧性（第6期） | 截稿：2026年10月8日

常设栏目：文化中国、当下中国、我的中国故事、汉语学习

投稿要求：

字数：德文4000–5000字符或 中文2000–3000字

语言：中文、德文或双语

附件：标题、作者简介（2–3句）、至少1张可印刷图片（版权清晰）

投稿邮箱：magazin@konfuziusinstitut-leipzig.de
(编辑部保留对稿件的修改权)

Das deutsch-chinesische Magazin „Konfuzius Institut“ richtet sich an alle, die sich für chinesische Sprache und Kultur interessieren. Es erscheint alle zwei Monate, jede Ausgabe mit einem Schwerpunktthema, welches mittels Reportagen, Interviews und Berichten einen Einblick in das aktuelle China gibt. Hinzukommen wiederkehrende Kolumnen wie etwa Rezepte und Liedtexte.

Es ist das offizielle Magazin der Konfuzius-Institute im deutschsprachigen Raum und wird von einer gemeinsamen Redaktion des Konfuzius-Instituts Leipzig und der Shanghai International Studies University erstellt. Herausgeber ist die Chinese International Education Foundation.

Interessieren Sie sich für China und schreiben gern? Dann laden wir Sie herzlich ein, uns Ihre Beiträge einzureichen.

Wir freuen uns auf Einsendungen aus Wissenschaft, Bildung, Kultur sowie aus unterschiedlichen Praxisfeldern – teilen Sie Ihre Perspektiven und Erfahrungen mit unseren Leserinnen und Lesern!

Schwerpunktthemen 2026:

Klimaresilienz (Heft 6) | Einsendeschluss: 08. Oktober 2026

Ständige Rubriken:

Kulturelles China, China heute, Meine China-Geschichten, Chinesisch

Hinweise zur Einreichung:

Umfang: 4000–5000 Zeichen (Deutsch) / 2000–3000 Zeichen (Chinesisch)

Sprache: Deutsch, Chinesisch oder zweisprachig

Einzureichen sind:

- Titel des Beitrags
- Name der Autorin / des Autors
- Kurzbiografie (2–3 Sätze)
- Mindestens ein druckfähiges Bild (mit geklärten Nutzungsrechten)

Kontakt & Einsendung:

magazin@konfuziusinstitut-leipzig.de

Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Beiträge in Absprache mit den Autorinnen und Autoren redaktionell zu bearbeiten.

版权说明 | IMPRESSUM

《孔子学院》中德文对照版
2026年6月 | 总第68期
主管: 中华人民共和国教育部
主办: 中国国际中文教育基金会
编辑出版: 《孔子学院》编辑部
协办: 上海外国语大学
德国莱比锡孔子学院

总编辑: 赵灵山 孟钟捷
副总编辑: 衣永刚
主编: 张雪梅 郭嘉碧
副主编: 陈懋田 亚明
编辑: 赵裴 胡春春 于露
主审: 叶澜
校对: 张丽丽 黄蕾 李叶柠
美术设计 / 排版: Nagyeong Heo
图片编辑 / 处理: 梁龙天
封面图: 视觉中国
中文刊名题字: 欧阳中石
印刷: siblog, Dresden

发行总监: 德国莱比锡孔子学院
国际连续出版号: 2095-7742
国内统一刊号: CN10-1188/C
邮发号: 80-751
定价: RMB 16 / EURO 6

编辑部地址: 中国北京市海淀区学院路15号
邮政编码: 100083
电话: +86-(0)10-63240631
网站: www.ci.cn
上海编辑部地址: 上海市虹口区大连西路550号
上海外国语大学
电话: +86-(0)21-35377068
投稿邮箱:
ki-magazin@shisu.edu.cn

合作伙伴: 德国莱比锡孔子学院
Otto-Schill-Str. 1, 04109 德国莱比锡
电话: +49-(0)341-9730390
邮箱: magazin@konfuziusinstitut-leipzig.de
电子杂志下载:
www.konfuziusinstitut-leipzig.de
订阅:
abo@konfuziusinstitut-leipzig.de

期刊版权页声明
本刊所有内容、版权、使用权均受法律保护。来稿一经采用, 即视为作者认可编辑所做修改、并将作品多语种复制权、发行权、改编权、汇编权、翻译权和信息网络传播权及电子数码产品版权等著作权(署名权、保护作品完整权除外)在全球范围内转让给《孔子学院》编辑部。未经许可, 任何个人及媒体不得转载。因本刊刊登的文章、图片、版式、标识、字体等内容侵犯他人合法权益的, 由前述内容的提供者承担侵权责任。所投稿件自编辑部确认收到后, 5个工作日内未接到用稿通知, 作者可自行处理, 请勿一稿多投。

Konfuzius Institut
Heftnummer 68 | 08 | 2026
Leitung: Bildungsministerium der VR China
Herausgeber:
Chinese International Education Foundation
Co-Herausgeber:
Shanghai International Studies University
Publiziert von: Redaktion »Confucius Institute«
Redaktion der chinesisch-deutschen Ausgabe:
Shanghai International Studies University
Konfuzius-Institut Leipzig

Redaktion
Chefredakteur:
ZHAO Lingshan, MENG Zhongjie
Stellv. Chefredakteur:
YI Yonggang
Redaktionsleitung:
ZHANG Xuemei,
Gabriele Goldfuß
Stellv. Redaktionsleitung:
CHEN Mao,
Benjamin Creutzfeldt
Redaktion: ZHAO Pei,

HU Chunchun, YU Lu
Cheflektorat: YE Lan
Lektorat: ZHANG Lili,
HUANG Lei, LI Yening
Editorial Design:
Nagyeong Heo
Bildredaktion: LIANG Longtian
Cover: vcg.com
Titelkalligrafie: OUYANG Zhongshi
Druck: siblog, Dresden

Vertriebsleitung:
Konfuzius-Institut Leipzig
ISSN: 2095-7742
CN-Nummer: CN10-1188/C
Schutzgebühr: 16 RMB / 6 €

Redaktion China:
Xueyuan Str. 15, Haidian District, Peking, 100083, VR China
Tel.: +86(0)10/63 24 06 31
Webseite: www.ci.cn
Redaktion Shanghai:
Shanghai International Studies University
Dalian Str. West 550, Hongkou District, Shanghai, 200083, VR China
Tel.: +86(0)21/35 37 70 68
E-Mail: ki-magazin@shisu.edu.cn

Deutscher
Kooperationspartner:
Konfuzius-Institut Leipzig,
Otto-Schill-Str. 1, 04109
Leipzig, Deutschland
Tel.: +49(0)341/9 73 03 90
E-Mail: magazin@konfuziusinstitut-leipzig.de
Webseite:
www.konfuziusinstitut-leipzig.de
Abo:
abo@konfuziusinstitut-leipzig.de

Rechtliche Hinweise
Alle Inhalte, Copyrights
und Nutzungsrechte dieser

Publikation befinden sich im rechtmäßigen Besitz unserer Zeitschrift. Sobald eingereichte Textbeiträge von uns angenommen werden, gilt, dass der Autor folgende Rechte seines Werks für mehrere Sprachen an unsere Zeitschrift abgetreten hat: das Änderungsrecht, das Recht zur Vervielfältigung, das Recht zur Publikation, das Recht zur Umarbeitung, das Recht zur Kompilation, das Recht zur Übersetzung, das Recht zur Verbreitung in Informationsnetzwerken, das Copyright für digitale Produkte sowie andere Urheberrechte (mit Ausnahme des Namenszeichnungsrechts und des Rechts, die Unversehrtheit des Werkes zu schützen). Jede Einrichtung oder Einzelperson, die einen Beitrag nachdrucken möchte, hat mit der Redaktion des Magazins Konfuzius Institut Kontakt aufzunehmen. Wenn die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Artikel, Bilder, Formate, Logos, Schriftarten und sonstigen Inhalte die legitimen Rechte und Interessen anderer verletzen, haftet der Anbieter der genannten Inhalte für die unerlaubte Handlung.

Erklärung: Es ist ein Wortspiel: Statt wörtlich "Treffen nach tausend Meilen" wird hier das "Treffen von den beiden Schriftzeichen 千 (qiān (dt, tausend) und 重 (zhòng (dt, chinesische Meile)) "gemeint. Aus der Zusammensetzung beider Schriftzeichen entsteht das neue Zeichen "重",

謎底 | Rätselwort:
謎底: 重 (zhòng / chòng)
解釋: 千+里组合在一起就是重。



ISSN 2095-7742

