



Gesundheitssprichwörter: Formanalyse und Konsequenzen für den Deutschunterricht¹

การวิเคราะห์รูปแบบของคำสุภาษิตภาษาเยอรมันที่เกี่ยวกับสุขภาพ
และผลวิเคราะห์ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนภาษาเยอรมัน

Dr. Prapawadee Kusolrod*

Abstract

Ziel dieses Beitrags ist es, anhand von gesammelten und ausgewählten Gesundheitssprichwörtern ihre innere und äußere Form zu analysieren sowie deren strukturelle Konsequenzen und pragmatischen Effekte zu erörtern. Dargestellt werden auch bestimmte Merkmale der Gesundheitssprichwörter im Bereich Wortschatz, medizinische Kenntnisse und landeskundliche Informationen, die für den Deutschunterricht nützlich sein können. Die grundlegenden Gesundheitssprichwörter stammen hauptsächlich aus dem großen Lexikon deutscher Gesundheitsregeln von *Helmut A. Seidl* (2010).

Schlüsselwörter: Gesundheitssprichwörter, innere Form, äußere Form, Gesundheitsregeln, Konsequenzen für den Deutschunterricht

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบและโครงสร้างเฉพาะของคำสุภาษิตภาษาเยอรมันที่เกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วยรูปแบบภายในและภายนอกของคำสุภาษิต นอกจากนี้ยังเป็นการศึกษาคำศัพท์ภาษาเยอรมันที่เกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งความรู้ที่ได้จากการศึกษานี้สามารถเชื่อมโยงไปถึงข้อมูลทั่วไปที่เกี่ยวกับความเป็นอยู่ ความเชื่อ และความรู้สึกนึกคิด

*Assistant Professor, Department of Western Languages, Faculty of Humanities, Ramkhamhaeng University



ของคนเยอรมัน ผลการวิจัยที่ได้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอนภาษาเยอรมันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นแนวทางใหม่แนวทางหนึ่งในการช่วยพัฒนาการเรียนการสอนภาษาเยอรมันด้วย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมคำสุภาษิตภาษาเยอรมันที่เกี่ยวกับสุขภาพดังกล่าวข้างต้นจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ โดยเฉพาะจากหนังสือสารานุกรมของ Helmut A. Seidl ซึ่งตีพิมพ์เมื่อปี ค.ศ. 2010

คำสำคัญ: คำสุภาษิตภาษาเยอรมันที่เกี่ยวกับสุขภาพ รูปแบบภายใน รูปแบบภายนอก กฎเกณฑ์ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ผลวิเคราะห์รูปแบบที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนภาษาเยอรมัน

1. Einleitung²

Gesundheitssprichwörter sind ein faszinierender Forschungsgegenstand schon wegen ihres Alters, ihrer Vielfalt, Originalität und Weisheit (vgl. Bouissou 1971: 3f). Trotz ihrer Faszination sind Gesundheitssprichwörter in der Sprichwortforschung (Parömiologie) (mehr siehe <http://kgg.german.or.kr./kr/kzg/kzgtxt/Kzgtxt108/%EB%8F%85108-16.pdf> 2012, siehe dazu <http://de.pons.eu/deutsch-als-fremdsprache/Par%C3%B6miologie> 2012) noch nicht so weit verbreitet wie Bauernregeln oder Rechtssprichwörter.

Ziel

Das Hauptziel meiner vorliegenden Arbeit ist, die Form von Sprichwörtern im Bereich “Gesundheit und Wohlbefinden” zu untersuchen, zu erfassen und darzustellen. Aus diesen Gegebenheiten soll dabei ein didaktisches Konzept für die Gestaltung eines Deutschunterrichts für Deutschstudierende in Thailand erstellt werden. Die Ergebnisse dieser Arbeit sollen vor allem als Orientierung zur Konzeptierung eines Deutschunterrichts für Studierende in Thailand dienen.



Material

Die ausgewählten Gesundheitssprichwörter stammen zum größten Teil aus dem *großen Lexikon deutscher Gesundheitsregeln* (Seidl 2010), in dem fast 5000 medizinische Sprichwörter zusammengetragen wurden. Diese Sprichwörter stammen aus den verschiedensten Lebensbereichen und werden nach Themen und alphabetisch geordnet. Diese Sprichwörter fungieren hauptsächlich als Grundlage meiner Untersuchung. Hinzu kommen ein kleiner Teil der Gesundheitssprichwörter aus *Beyer Sprichwörterlexikon* (Beyer/Beyer 1985) und aus dem Buch *“Deutsche Sprichwörterkunde”* (Seiler 1922).

Methode

Von fast 5000 Sprichwörtern wurden zuerst etwa 600 traditionelle Sprichwörter ausgewählt und aufgelistet, die verschiedene grammatische Strukturen und einen unterschiedlichen Wortschatz enthalten. Diese gesammelten Sprichwörter werden dann nach Kriterien wie Formhaftigkeit, Stil, Struktur und Variabilität sowie typischem Wortschatz und Landeskunde zugeordnet (nach Seiler 1922). Weiterhin wurden sie dann analysiert, bewertet und zusammengefasst.

2. Formen der Sprichwörter

2.1 Innere Formgebung der Sprichwörter

Das Sprichwort verfügt über eine Art dichterischer Kleinkunst. Es sucht, die Sprache des gewöhnlichen Lebens zu veredeln und zeigt nicht alltägliche, sondern geformte Rede (vgl. Seiler 1922: 149). Die Kunstformen des Sinnreims, Rhythmus, Parallelismus, der Verbildlichung sowie Beseelung erschließen sich dem Beobachter. Hier unterscheidet man die innere Formung, die mit dem Gedanken und seiner bildlichen Gestaltung zu tun hat und die äußere, die sich in sprachliche und stilistische Kunstmitteln des Sprichworts gliedert.

2.1.1 Die Bildlichkeit

Sie ist das wichtigste Mittel der inneren Formgebung. Das Sprichwort hebt aus einer allgemeineren Erscheinung einen konkreten Einzelfall heraus, der als Stellvertreter des abstrakten Gedankens diesen durch das Bild, das er gibt, gleichzeitig verdeutlicht und verhüllt. Die Entstehung kann auf drei Aspekten beruhen:

- Es gibt einen Erfinder, der das Sprichwort erfunden hat. Zuerst hat ihm der allgemeine Gedanke vorgeschwebt, zu dem er das Bild hinzufügte. Auf diese Weise müssen solche Sprichwörter entstanden sein.



- Dem Erfinder kam ein Vorgang zu Gesicht, der ihm bemerkenswert erscheint. Er erfasst die Beobachtung in einem kurzen Satz und dann stellte sich heraus, dass dieser auch auf andere Verhältnisse passt, und dass er einen allgemeineren Gedanken in sich enthält.

- Aufgegangen sein kann dem Erfinder zugleich Bild und Gedanke, so dass er mit dem besonderen Bild in der gleichen Zeit einen allgemeinen Gedanken verband. Dann bekam man eine dichterische Konzeption.

- Außerdem wird die Verbildlichung des Satzgegenstandes zur Beseelung gesteigert. Das heißt, aus dem abstrakten Begriff macht das Sprichwort ein lebendes Wesen, eine Person oder auch ein Tier. Das kann in verschiedenen Formen und Graden geschehen.

2.1.2 Besondere Redemittel und Darstellungsarten

Es gibt gewisse Kunstmittel, die durch eine eigenartige Gestaltung des Gedankens diesem einen besonderen Reiz geben, sodass man stark angeregt, unter Umständen geblendet und verblüfft wird, z.B.

- Paradoxie, die eine scheinbare Widersinnigkeit des eigentlichen Gedanken verhüllt, aber so durchsichtig ist, dass dieser leicht zu erkennen ist.

- Ironie, Parodie, Widerspruch, Wortspiel

2.2 Äußere Formgebung der Gersundheitssprichwörter

Die äußere Form einer Gattung von Sprichwörtern wird zuerst durch ihre Sprache bestimmt. Das Sprichwort enthält viele veraltete Wörter. Außerdem ist die **Kürze** das oberste Stilgesetz des Sprichwortes. Ein anderes Stilmittel ist der **Sinnreim**. Darunter versteht man den Reim, die korrespondierende Stellung der sinnverwandten Worte eines Satzes (Seiler 1922: 183). Außerdem zählen formelhafte Wendungen und typische Satzverbindungen dazu. So finden wir auch im Sprichwort Wortverbindungen, Wendungen und Satzarten, die durch häufige Wiederholung etwas Formelhaftes bekommen haben und dem Stil des Sprichwortes einen typischen Charakter geben. Diese Formeln haben im Sprichwort teilweise einen sehr weiten Anwendungskreis gefunden. Wichtige Stilformen sind beispielsweise der formelhafte Gebrauch von Relativsätzen, der formelhafte Gebrauch der Negation, der formelhafte Stilmittel des Komparativs und Imperativs (siehe dazu Peukes 1977).

Ferner gelten **Rhythmus und Reim** als ein wichtiges Formprinzip des Sprichwortes. Er



ist ähnlich dem Sinnreim, bisher kaum beachtet worden. Das Sprichwort drängt nach rhythmischer Gliederung der Rede. Dem deutschen Sprichwort kommt dabei die starke Betonung der Stammsilben zustatten, die diese wie von selbst zu Trägern des Rhythmus macht (vgl. Seiler 1922 : 183f).

Im Sprichwort steht der Parallelismus³, die Wiederholung eines Satzes oder einer Phrase, in enger Beziehung zum Sinnreim. Der Sinnreim ist die Vorstufe des Parallelismus, der Parallelismus die Vollendung des Sinnreims. Deswegen sind dieselben Stilmittel, die der Sinnreim anwandte, auch dem Parallelismus- und zwar in gesteigertem Maße-eigen, besonders die Kurzrede, sodann die Wortwiederholung und Wortkontrastierung.

3. Ergebnisse der Untersuchung⁴

Folgende sind die Ergebnisse der Untersuchung.

Die innere Form der Gesundheitssprichwörter

1. Das besondere sprachliche Bild des Gesundheitssprichworts ist kräftig und einprägsam (z.B. *Kurze Lust, langes Weh. Teetrinker, frühe Hinker*). Menschliche Eigenschaft wird in ein Tier hineingelegt (z.B. *Gast und Fisch bleiben kaum drei Tage frisch.*), verglichen und wieder zurück projiziert. Körperteile werden häufig zur Person gemacht (z.B. *Voller Bauch studiert*

nicht gern.). Beliebte Mittel der Bildlichkeit sind die Personifizierung (z.B. *Hunger ist der beste Koch.*), die Beseelung⁵ (z.B. *Krankheit kommt zu Pferde und geht zu Fuße weg.*), der Vergleich. (z.B. *Kranker Mann, kranker Kopf*) und abstrakte Begriffe (z.B. *Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen.*). Weiterhin werden zwei Worte einander gegenübergestellt, die in der Aussprache gleich, in der Bedeutung aber verschieden sind (z.B. *Wie man isst, so ist man.*).

2. Eine andere Eigenschaft des Gesundheitssprichworts ist auch die Doppeldeutigkeit⁶ (z.B. *Armut ist eine böse Krankheit*). Die meisten bildhaften Gesundheitssprichwörter haben in diesem Sinn einen doppelten Geltungsbereich: einen wörtlichen, realen und daneben einen übertragenen.

3. Dazu kommt z.B. Widerspruch zwischen Hauptsatz und Nebensatz sowie Gegensätze oder Wortpaare. Deutlich wird der Gedanke als Folgeverhältnis im folgenden Sprichwort ausgedrückt (z.B. *Frühe Arbeit, baldige Ruhezeit.*). So ein Sprichwort kann gedanklich sowohl als Folgeverhältnis als auch als Gegensatzverhältnis gedeutet werden.



4. Wortspiele sind für alle Sprichwörter typisch. Das gilt auch für Gesundheitssprichwörter (z.B. *Wer wenig isst, wird viel essen, und wer viel isst, wird wenig essen* oder *Das Leiden selber ist ein Arzt, Leidenschaft nur Leiden schafft.*). Bei Beispielen dieser Art besteht das gedankliche Verhältnis der beiden Glieder des Sprichworts in einer Gleichsetzung. Bemerkenswert ist, wie bei diesen Sprichwörtern die entgegengesetzt wirksamen Tendenzen zur Unterscheidung und zur Gleichsetzung miteinander in Einklang gebracht werden. Während Klang, Rhythmus und die diesen zugrunde liegende syntaktische Gliederung die Identität beider Glieder betonen, deutet der vorhandene Rest lautlicher Differenz auf den beträchtlichen semantischen Unterschied der beiden Glieder hin. Bei Beispielen dieser Art (z.B. *Hartes Leben, gesundes Leben* oder *Hausmannskost, gesunde Kost* sowie *Ein guter Freund, ein guter Arzt*) erfolgt die Gleichsetzung der beiden Glieder über eine Wortwiederholung, um welche die beiden Glieder erweitert werden.

5. Anzuführen sind noch die Sprichwörter, deren Glieder ähnlich aufgebaut sind wie die vorher aufgeführten Beispiele, sich also auch in vergleichbaren

gedanklichen Verhältnissen bewegen, die zur Kennzeichnung dieses Verhältnisses aber eine Formel verwenden. Das ist ein Wortpaar, das unter möglichem Verzicht auf eine verbale Ausprägung das gedankliche Verhältnis der beiden Glieder festlegt. Es handelt sich um Sprichwörter wie etwa *Wie der Urin, so die Medizin* oder *Stiller Zorn, schlimmer Zorn*. Diese Formel drückt die Entsprechung der beiden einander gegenüberstehenden Glieder aus, bei den beiden letzten auch noch die Folge, während in Sprichwörtern wie z.B. *Erst Braten, dann Brüche* durch die Formel ausschließlich ein Folgeverhältnis angegeben wird, in den Beispielen wirkt sich auch der Unterschied zwischen Feststellung und Aufforderung aus. So ist das erste Sprichwort wohl als Feststellung gemeint, ebenso die letzten beiden, bei denen die Infinitivformen aber die Aufforderung eindeutig machen.

Die äußere Form der Gesundheitssprichwörter

1. Bedeutendes Strukturmerkmal der Gesundheitssprichwörter ist nicht nur die berühmte Kurzrede, bei der z.B. Artikel oder Verben ausgelassen werden (z.B. *Teetrinker, frühe Hinker.*). Verben (machen, schaffen usw.) werden weggelassen. Die Kürze wird zur Kurzrede, wenn sie Satzteile weglässt, die die gewöhnliche



Rede nicht entbehren kann. So wird das Prädikat weggelassen, vor allem bei “sein”, “werden” oder “haben” wie z.B. *Fettes Mäglein (wird eine) magre Frau* oder *Alter Wein (ist ein) gesunder Wein*. Auch Verben, die eine Bewegung ausdrücken, (z.B. *machen, schaffen*) werden häufig weggelassen (z.B. *Gut leben, lange leben*). Eine Ähnlichkeit, ein Vergleich kann ebenfalls durch einfache Nebeneinanderstellung der verglichenen Begriffe ausgedrückt werden wie z.B. *Abend vull, morgen null*.

2. Die populärste Besonderheit der Gesundheitssprichwörter ist der Reim Häufig sind dabei Prosa-Aussagen in Form von endreimenden Zweizeilern. Am häufigsten ist der endreimende Zweizeiler (z.B. *Du bist, was du isst*). Als eine andere Untergruppe sind Einzeiler (z.B. *Heißes Blut tut nicht gut*.) und Binnenreim zu finden. Ebenso häufig ist der Einzeiler mit Binnenreim (z.B. *Bier nährt, Wein zehrt*). Dabei gibt es zuweilen Reimverhältnisse und entsprechende Wortbildungen, die nur im Sprichwort vorkommen.

3. Ein anderes Stilmittel des Gesundheitssprichworts ist der Sinnreim⁷ (z.B. *Schwere Arbeit in der Jugend, ist sanfte Ruhe im Alter*). Hier entsprechen Subjekt und Prädikat um Glied, Wort um

Wort einander und die sich entsprechenden Wortpaare stehen im Verhältnis eines scharfen Gegensatzes. Beim Sinnreim, in dem Verben wie z.B. “sein” oder “haben” zu finden sind, stehen die Wortpaare im Verhältnis eines scharfen Gegensatzes. Durch eine Technik wie Wortwiederholung und Wortkontrastierung kann der Sinnreim verstärkt werden. Am häufigsten steht der Sinnreim bei den Verben *sein, haben, machen* und *geben* wie z.B. *Voll macht faul, Alkohol macht Birne hohl*. Der Sinnreim kann außerdem verstärkt werden durch zwei Mittel, die das Sprichwort auch sonst verwendet, z.B. beim Parallelismus, durch die Wortwiederholung und Wortkontrastierung z.B. wenn der Hauptbegriff wiederholt wird. Beispielsweise ist *Frankenwein, Krankenwein*. Darüber hinaus können Stabreim⁸ und Endreim auch kombiniert auftreten wie z.B. *Sonnenlicht und Salz sind des Lebens Schmalz* oder *Salz und Sonnenschein sind der Armen Fleisch und Bein*. Andere Binnengruppierungen sind gegeben durch den Ablautreim⁹ (z.B. *Wer kränkt, macht krank*.) oder es macht sich den Gleichklang von Wörtern verschiedene Bedeutung (Annominatio) zunutze wie z.B. *Der Mensch ist, was er isst*.



4. Das weitere Mittel, den Sinnreim zu verstärken, ist die Wortkontrastierung. Sie wirkt noch kräftiger als die Wortwiederholung (z.B. *Gut leben, lang Leben*), weil der Widerspruch zwischen Gefühl und Verstand stärker zu reizen pflegt als die wiederholende Bestätigung. Bei der Wortkontrastierung werden Paare von Gegensätzen mit Vorliebe angewandt, die auch beim Parallelismus und auf dem Gebiet sprichwörtlicher Rede ständig wiederkehren (z.B. Sprichwörter mit folgenden Gegensätzen: groß-klein, alt-neu, gut-schlecht, viel-wenig, kurz-lang, süß-sauer usw.) Als Beispielsätze sind *Kurze Lust, langes Weh* oder *Weniger trinken, länger leben*. Bezüglich der Gegensatztechnik ist die Wortkontrastierung bei den Gesundheitssprichwörtern üblich. Sie ist einfach, wenn zwei Begriffe, in der Regel die beiden Attribute, in Gegensatz treten wie z.B. *Guter Wein macht böse Köpfe*. Die Wortkontrastierung ist zweifach, wenn sowohl die Hauptbegriffe (Substantiv oder Verb) wie die Attribute (Adjektive oder Adverbien) im Gegensatz zueinander stehen wie z.B. *Auf einen guten Montag folgt stets ein böser Samstag*. Es gibt eine andere Gegensatztechnik, die sich in der Wahl von Wortkontrasten und Gegensatzpaaren äußert (immer-nie, heute,

morgen, süß-sauer, vorher-nachher, jung-alt, mir-dir). Beispiele davon sind *Vor dem Essen, nach dem Essen, Händewaschen nicht vergessen* oder *Kurze Freud, langes Leid*.

5. Interessanterweise gibt es Gesundheitssprichwörter mit Ironie oder mit zwei oder drei Ws (z.B. *Zwei W tun oft wehe* oder *Das Weib und der Wein* sowie *Drei W macht uns Pein: Weiber, Würfelspiel und Wein*). Beliebte Formeln sind Sprichwörter mit zwei oder drei Dingen (z.B. *Zwei Dinge machen das Leben lang: zum Hunger Brot, zum Schlafen eine Bank* oder *Drei Dinge muss meiden, wer nicht will leiden: zu viel trinken, ungekostete Speise und unerfahrene Ärzte*).

6. Zu erwähnen sind vor allem Zwillingsformeln sowie Gesundheitssprichwörter, die Gleichklang von Wörtern mit verschiedenen Bedeutungen haben wie z.B. *Junger Mann und altes Weib schadet Seel' und Leib* oder *Luft und Licht in deinem Haus treiben den Arzt zur Tür hinaus*. Reim, Assonanz oder Stabreim dienen dazu, die Formulierung dem Gedächtnis einzuprägen und ihr Dauer zu verleihen.

7. Im Gesundheitssprichwort sind Wortverbindungen, Wendungen und



Satzarten, die etwas Formelhaftes bekommen und dem typischen Charakter geben wie folgt:

- Relativsätze sind in Hülle und Fülle zu finden. Beliebte Formen sind folgendes: “wer etwas tun will, der muss etwas erleiden” z.B. *Wer viel krank, wird alt.* “wer etwas weiß erkennt, tut, ist ihm gewiss” z.B. *Wer seine Krankheit erkennt, ist halb geheilt.* “wer etwas tun will, braucht etwas” z.B. *Wer gut verdaut, braucht keine Pillen.* “wer etwas tut, der muss auch etwas anderes tun” z.B. *Wer lange krank ist, dem ist der Tod gewiss.* “Wer etwas nicht kann, der kann auch etwas anderes nicht” z.B. *Wer klares Wasser macht, braucht keinen Arzt.* Ferner geht es zum Teil um Relativsätze wie z.B. *Medizin, die nicht schmeckt, hilft* oder *Nicht alles, was sättigt, nährt auch.* Das heißt: Zwischen den Sprichwörtern in Form des einfachen Aussagesatzes und Sprichwörtern in Form eines auf Zweigliedrigkeit ausgerichteten Satzgefüges stellen die Sprichwörter, bei denen ein Satzglied durch einen Relativsatz erweitert ist, eine Verbindung her.

Die Modalverben *sollen, müssen, dürfen* haben die besondere Aufgabe, auf den Vollzug oder - in Verbindung mit einer

Negation- auf die Unterlassung einer Verbalhandlung hinzuwirken. Und vor allem drücken die Formeln **man soll, man muss, man darf (nicht).....**, eine Warnung oder einen Rat aus wie z.B. *Gott soll man bitten alle Stund, das Leib und Seele bleib gesund* oder *Pillen muss man verschlucken, Nicht im Mund zerdrücken.* Weitere Beispiele sind *Ein guter Magen kann alles vertragen (Modal)* oder *Vom Süßen darf man nicht zu viel genießen* sowie *Voller Magen will Ruhe haben.*

- Ansonsten dient auch im Gesundheitssprichwort die futurische Ausdrucksform in der Umschreibung mit dem Hilfsverb “warden” zur nachdrücklichen Ankündigung eines erwarteten, künftigen Geschehens oder Seins, das noch im Augenblick nicht des Sprechens festzustellen ist, aber demnächst aktuell wird wie z.B. *Kluge Kinder werden nicht alt* oder *Früh weis, wird bald Greis.*

- Als weitere Formeln dienen auch die Gegenüberstellungen bald-bald oder vor-nach. Gesundheitssprichwörter wie z.B. *Bald angefangen, bald liegen lassen* und *Bitter vor und Süß nach* lassen sich als zeitliche Folgeverhältnisse, oft mit kausalem Aspekt, auffassen. Das Gleiche gilt für Sprichwörter mit der formelhaften



Gegenüberstellung von **heute** und **morgen**
(z.B. *Heute hier, morgen dort.*).

Gesundheitssprichwörter mit infinitiven Verben in der Grundbeziehung verzichten häufig auf die sonst möglichen Erweiterungen des einfachen Aussagesatzes, etwa durch ein Adjektiv, einen Genitiv, einen präpositionalen Ausdruck oder **einen** Relativsatz, um die für das Sprichwort typischen Erweiterungsmöglichkeiten zu nennen. Beispiele sind Sprichwörter wie *Schwarz Brot, Wangen rot* oder *Andere Krankheit, andere Arznei.*

Gesundheitssprichwörter mit der gleichen Idee sind synonyme Sprichwörter. Gesundheitssprichwörter, die nach gleichem Schema gebildet sind, bilden strukturgleiche Sprichwörter. Gesundheitssprichwörter, die sich zu ungleichen oder sinngleichen Bildern oder Wortfiguren gruppieren, sind baukerngleiche Sprichwörter. Bei den Bauformen des Gesundheitssprichworts kann man **Zweiwort-Figuren** wie z.B. *Roggenbrot stärkt* oder *Milch entgiftet.* und **Dreiwort-Figuren** unterscheiden. Als Beispiele sind *Bier macht Bauch* oder *Lächeln ist gesund* zu nennen.

Besonders hinzuweisen ist auf **Mehrwort-Figuren** wie z.B. *Der Urin bestimmt die Medizin* oder Worte *schlagen* Wunden, die

nicht bluten.

Dem **moralischen und religiösen Anspruch** des Gesundheitssprichworts entsprechen oft verschiedene Formen wie z.B. *Hilf dir selbst, so hilf dir Gott.* Einige Beispiele von Gesundheitssprichwörtern religiösen Inhalts sind beispielsweise *Kürzen kannst du das Leben dein, verlängern kann es Gott allein* oder *Will Gott han (haben), so muss man dran* sowie *Gottesfurcht lebt lang.*

In sich ständig wiederholende Strukturmodellen und Satzmustern sind immer wieder neue Inhalte gegossen und damit sprichwörtlich geworden. Einige der häufigsten Bauformen sind z. B. im Folgenden skizziert:

A macht A: *Fett macht fett.*

A bleibt A: *Doof bleibt doof, da helfen keine Pillen.*

A ist B (Identitätssatz): *Kalbfleisch ist Halbfleisch.*

A und B: *Leben und leben lassen.*

Lieber (besser) A als B (formelhafter Komparativ): *Lieber tot als Rot.*

A ist die Mutter von B: *Armut ist der Gesundheit Mutter. Einsamkeit ist die Mutter des Kummers.*

A ist nicht B: *Krankheit auf Krankheit ist nicht Gesundheit.*

**Wo ein A, da (auch) ein (kein)B:**

Wo eine Pille, da ist ein Bett. Wo das Licht nicht hin kommt, da kommt der Arzt hin.

Was A tut, tut B: *Wer lange badet, der lebt lange. Wer die Alten verachtet, wird selten alt.*

A (Nomen, Adjektive) macht B (Nomen, Adjektive): *Selber essen macht fett.*

(Röhlich/Mieder 1977: 60ff) Essen macht Appetit. (ebd.) Ein Fenster auf, macht gesunden Lebenslauf.

A macht B (+Adjektive): *Alkohol macht Birne hohl. Zank macht das Leben krank.*

A macht B und C: *Wein macht warm und rein.*

A und B macht C (+Adjektive):

Sanfte Worte und Zeit machen vergessen das Leid. Elend und Tod machen den Menschen tot.

A macht B und C (Nomen, Adjektive):

Wein macht warm und rein. Viel Trinken macht viel Hinken und Sinken.

A,B,C machen D(+Adjektive): *Bäder, Lieb und Wein machen das Leben klein.*

Äpfel, Birnen und Nuss machen der Stimme Verdruss.

A gibt (bringt)A: *Fleisch gibt Fleisch. Fleisch bringt Fleisch und Kraft bringt Kraft.*

A gibt B: *Augen zu, Arsch auf, gibt gesunden Lebenslauf. Jedes Böhnchen gibt ein Tönnchen.*

A bringt B: *Einsamkeit bringt Traurigkeit. Zeit bringt Rosen, die Huren bringt Franzosen (Syphilis)*

A und B bringen C: *Hass und Neid bringen viel Leid.*

A heilt A: *Gift heilt Gift.*

A heilt B: *Zeit heilt Wunden. Wermut heilt Schwermut. Geduld heilt alle Schmerzen*

A und B heilen C: *Ruhe und Mäßigkeit heilen das Fieber. Zwiebel und Schwitzbad heilen jede Krankheit.*

A heilt: *In einer Stunde heilt keine Wunde. Seelenwunden heilen schwer. Gute Worte heilen, böse verwunden.*

Typischer Wortschatz und landeskundliche Informationen der Gesundheitssprichwörter

Die folgenden Übersichtsinformationen geben einen Einblick in das, was der Volksmund an Empfehlungen und Warnungen zur Gesundheit weitergegeben hat.

1. Als gesund /lebensverlängernd

Essen: *Bananen, kurzes Abendbrot, Ballaststoffe, weich gesotten Ei, warm essen, wenig essen, Joghurt, Honig essen,*



Knoblauch verzehren, Kräuterwurzeln, auf Milch trinken, Pumpernickel, gekochte Birnen, wenig Fleisch essen, Fisch, Rohkost, Sauerkraut, Schweinebraten, Ein Apfel pro Tag, Braunes Brot, Schwarzbrot, Käse, Quark, Speck, Butter/Buttermilch, Hausmannskost, Fleisch von heute, Spinat

trinken: *auf die Gesundheit trinken, ein frischer /guter Trunk, Mäßigkeit bei Speis und Trank, alter Wein, frische Säfte, Moselwein, täglich ein Glas Wein, den Durst stillen, Märzenbier, auf Kohl trinken, drei Trünke über Tische, Ziegenmilch, kalt essen/trinken, nie kalt trinken, Wasser, Trink mit Maß, Kein Wasser auf Kirschen, Kanne, Traubensaft, Fressen und Saufen, Tee, der kurz zieht, Traubensaft*

Luft/Sonne: *Bergluft/Landluft, frische/reine, gesunde Luft, Wärme, Licht, Sonne*

Sport/Bewegung: *Sport, Tanzen, Barfuß laufen, Bewegung, Schwitzen/Schwitzbad, gehen nach dem Abendessen, laufen, gehen, schwimmen*

Sauberkeit/Hygiene: *sauberes Haus, Händewaschen, warme/reinliche Kleidung, lange Baden, kalte Bäder, Reinlichkeit, kühle Septembernächte, sieben Stunden Schlaf, frühes Zu-Bett-Gehen, frühes Aufstehen, Mittagschlaf, Mund spülen,*

warme Füße, Sonnenschein, Kopf kalt/kühl halten, regelmäßiger Stuhlgang, geschlossener Mund, Fürze/Blähungen

Unreinigkeit: *ein wenig Dreck, barfuß laufen*

Gefühle: *wenig hassen, Lachen, Lächeln, kurz trauern, Freude/Frohsinn/Heiterkeit, Fröhlichkeit, Geduld, Selbstbeherrschung, Schimpfen, Sanftmut, sanfte Rede, weinen, Liebe, Todesfurcht, Kummer, guter Mut, ein frisches Herz, vereinsamt sein, Stress*

Sex/Verbot: *Sex, ledig bleiben, kein Verkehr mit Huren*

Glaube/Religion: *Gottesfurcht, Gottes Wort, Gottes Arznei*

Leben/ Arbeit: *gut/mäßig/einfach leben, Bauernleben/Landleben, hartes Leben, sparsam leben, Arbeit brav, eine Lebensordnung, Arbeit*

Sonstiges: *harte Matratzen, Ruhe, Armut, Einreiben mit Öl, Frieden, zeitig alt werden, Maß in allen Dingen, Vernunft, Geduld, gut leben, Legen nach dem Essen, gut schlafen, Ofen/Bett/Kanne, Ein Fenster auf, Sex, Beichte, Trösten, ein guter Freund/ein guter Trunk/ein gutes Gespräch, Augen zu/Arsch auf, kühler Kopf, Tränen, ein fröhlich Gesicht*



2. Als ungesund oder schädlich sowie lebensverkürzend

Essen: zu viel Essen, Trinken, Venusspiel, Füllerei, zugleich essen und reden, Branntwein ohne Brot, Schlemmere, Fressen und Saufen, rohe Birne, unreifes Obst, Eier, Neugebackenes Brot, weißes Mehl, Obst, Scharfes, Süßigkeiten/Naschwerk, Essig, Fleisch essen an Lichtmess, halb gekocht, Herrenküche, Margarine, zuviel Salz

Trinken: etwas Kaltes, etwas Klares, Bier, Tee, der lang zieht, Alkohol, Bohnenkaffee, Trunkenheit, Weinsucht/Wein, Durst, Gesundheitstrinken, auf Fisch/Wasser/Bier, Kaffee, Met, gutes Bier, zu viel trinken, Saufen/Trunksucht, Bier auf Wein, Milch auf Wein, zu viel Tee, Rum

Wetter/Wind: Aprilwind, Kälte, Regen und Nebel, Nachtluft, nasses Februarwetter, Februar mit Kot, Märenluft, warme Septembernächte

Sport: nüchtern Joggen, Sport, Barfuß laufen

Sex: Sex/Unkeuschheit, Wollust, Bordelbesuche/Hurerei, Hurenleben

Hygiene: Besuch einer Badstube, Mundgeruch

Baden: Heiß baden, Kalt baden, Bäder, Bad, Kopfwäsche

Frauen: Hexen, Böse Weiber, Böses Auge/böser Blick, Weib, Weiber, Huren, eine schöne Frau, ein hubst jung Weib, ein junges Weib

Angst/Gefühle: Eifer, Angst/Furcht, Wollust, Trübsal/langes Trauern, Eifer, Geiz, Schwermut, Neid, der Neidische, Reusen, sich Sorgen wie ein Hund, Jähzorn, Stress, Zorn, Ärger, Sorge/Kummer/Gram, Undank, Hektik, Melancholie

Schlaf: Mittagsschlaf, zu langer/kurzer Schlaf

Umwelt: Für die Augen: Rauch, Grillenfang, Lärm

Sonstiges: Liebe, Macht, böses Scherz/böses Wort, böse Zunge, zwei Zungen in einem Mund, Armut, zuviel Arbeit/saurer Schweiß, Faulheit, Kränkungen, fehlende Ruhepausen, Schulden, Unmäßigkeit, Bürste auf dem Bett, im Dunkeln lesen, Sommerhusten, Tanzen, falsches denken, Heuchelei, Hausbau, Hunger leiden, Müßiggang, langes Abendbrot, Rauchen, gefährliche Reise, Waffen, Rache, Zank, ungleiche Ehe, Herzen weh, Feuer im Herzen, Licht am Tag, alles Wissen, Einsamkeit, mit Hunden spielen, Kümmernis



3. “Arznei, Arzt und Medizin” gelten als:

Der beste Arzt: *Dr. Mäßig, Dr. Lustig, Dr. Ruh und Dr. Geld, Fröhlichkeit und Mäßigkeit, Dr. Wasser, Gott, Hunger, das Leiden, unser Herrgott, Tugend*

Doktor, der beste Doktor: *Geld, Frohsinn, ein gutter Freund, ein wahrer Freund, lachen, gutes Wort, ein mäßig Leben, Fremdes Brot und alter Wein, ein Stück Brot, ein Trunk wein, eine Hühnerrei, Natur Geduld, Geld*

Ein Gutes Arznei: *fremdes Brot und alter Wein, bitter, ein Stück Brot, ein Trunk Wein und ein Hühnerrei, Erfahrung, Gott, Hoffnung, Wein auf Milch, ein guter Arzt, ein mäßig Leben, Geduld, aus den stärksten Gift*

Medizin, die beste Medizin: *Liebe, gute Lebensordnung, der Schlaf, Vorbeugung, die Sonne, Liebe, der Wein, Käse und Brot*

Als Fazit der Untersuchung darf man jetzt feststellen, dass es sich bei den semantischen Beziehungen um eine Erscheinung handelt, die sich häufig auf die Opposition von mindestens zwei Elementen einer Vorstellung oder eines Vorstellungszusammenhangs beruht

und die in ihren Lexemen durchaus unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Am deutlichsten lässt sich diese Erscheinung bei Gesundheitssprichwörtern mit verschiedenen Aussagen nachweisen, wenn sie die gleiche semantische Beziehung besitzen. Typische Verben sind im Präsens. Beliebte Strukturen sind z.B. formelhafte Gebräuche in Form von Imperativen, Modalverben und Konjugationen. Gesundheitssprichwörter enthalten alltägliche, landeskundliche Informationen (siehe mehr in der vollständigen Arbeit).

4. Konsequenzen für den Deutschunterricht

Gesundheitssprichwörter sind eigenständige, oft lehrhafte Mikrotexthe, die sich durch strukturelle Selbstgenügsamkeit auszeichnen. Reim und Rhythmus spielen oft eine bedeutende Rolle - ebenso die Tendenz zum wortspielerischen Umgang - wie bei den Wortidiomen. Solche Merkmale sind dabei die Freude am Spiel mit vorgeprägten Sprachmustern und das Bestreben, durch das Abweichen von der Norm Aufmerksamkeit zu erregen, den Lernenden anzusprechen, zum Nachdenken herauszufordern, den Behaltenseffekt zu optimieren (vgl. Wotjak 1996: 15.).



Folgende sind Übungsbeispiele, die Deutschlernenden die Gesundheitssprichwörter lieb machen:

1. **Gesprächsübung:**

Es geht hier um kurze sprichwortartige Übersetzungen. Man bekommt ein Gesundheitssprichwort und soll es mit eigenen Wörtern erklären oder wiedergeben.

Beispiel: Selber essen macht fett.

Erklärung: Mit dem Essen ist es wie mit dem Lernen. Es kann kein anderer für dich lernen. Ein anderer kann dir wohl den Weg zum Ziel zeigen, aber gehen musst du ihn selbst. Bleibst du im Bett oder schläfst du, so wirst du sicher nicht ans Ziel kommen.

2. **Übersetzungsübung.**

Man lässt die Deutschlernenden Gesundheitssprichwörter auswählen und in der Muttersprache übersetzen und vergleichen

3. **Kreative Übung** wie Lückenübung.

Die Lernenden spielen mit originellen Sprichwörtern. Sie können sie ergänzen, verbessern, modernisieren usw.

4. Übungen können angeregt werden, dass man den Deutschlernenden

die Aufgabe stellt, den **Sinn von Sprichwörtern**, die ein Bild enthalten, kurz und klar unbildlich wiederzugeben.

5. Ein weiteres Mittel, die Gesundheitssprichwörter zur Anregung der Selbstfähigkeit zu verwenden, ist, dass man **kleine Geschichte** als Beispiel für die Wahrheit des Sprichwortes erfinden lässt. Die Lebenserfahrung oder Lebensweisheit, die in dem Sprichwort liegt, soll durch eine einfache Erzählung gleichsam illustriert werden.
6. Viele Gesundheitssprichwörter sind ferner nur eine prägnante **Zusammenfassung** einer Erzählung oder Fabel. Diese kann man aus dem Sprichwort heraus wiederherstellen lassen. Es gibt Erzählungen oder Fabeln, die sich aus vielen Gesundheitssprichwörtern herausholen.
7. **Diskussion** sowie Besprechung mit der Klasse über Bildlichkeit und Beseelung im deutschen Gesundheitssprichwort. Bildlichkeit: Das Bild ist nur in der Aussage enthalten. Es ist durchgeführt. Beseelung: Abstrakten Begriffen wird beigelegt: 1. Ein Wollen, Handeln oder Leiden 2. Ein Körperteil 3. Zugehörigkeit



zu einer Klasse von Menschen.

Unterart: Beilegung eines verwandtschaftlichen Verhältnisses.

4. Verwandlung von Begriffen in Tiere. Dazu kommt die Personifikation. Ein abstrakter Begriff wird z.B. verwandelt in eine menschliche Einzelperson durch Beilegung eines Personennamen (Vorname, ...).

8. **Gruppenarbeit/Projektarbeit.** Die Deutschlernenden suchen in Gruppen die Redeformen des deutschen Gesundheitsspruchwortes. z.B. 1. Kurzrede 2. Sinnreim 3. Rhythmus 4. Reim: Endreim (Assonanz) 5. Der Parallelismus der Glieder 6. Vielsprüche z.B. Drei Dinge:.. dann berichten sie darüber in der Klasse.
9. **Recherche.** Sehr empfehlenswert ist es auch, vor allem interessierte Deutschlernende dazu anzuregen, dass sie in Werken in der Rede, im Internet usw. vorkommenden Gesundheitsspruchwörter und sprichwörtliche Redensarten sammeln und nach bestimmten Gesichtspunkten ordnen. Die Deutschlernenden werden durch solche Sammlungen nicht nur selbst wissenschaftlich arbeiten lernen, sondern auch der Literatur - und

Volkskunde einen kleinen, aber nützlichen Dienst erweisen.

Gesundheitsspruchwörter enthalten nicht nur einen lehrhaften Stil sowie lehrhafte Strukturen, sondern auch landeskundliche Kenntnisse, die beim Deutschlernen unheimlich wichtig sind. Der Bereich Landeskunde hat inhaltlich den Ausgangspunkt bei den Deutschlernenden. Er ermöglicht ihnen, den Lernprozess vom Bekannten zum Fremden oder umgekehrt kognitiv und affektiv zu erleben. Alles führt zu Reflexion über kulturelle Dinge Verhaltensweisen.

5. Zusammenfassung und Schlussbemerkung

Die Ergebnisse der Arbeit haben deutlich gezeigt, dass nicht nur die materiellen Gegebenheiten des Lebens das Denken und Fühlen, wie es sich im Gesundheitsspruchwort niederschlägt, bestimmen, sondern auch die nicht so bewussten sozialen Beziehungen spielen schon für die den Gesundheitsspruchwörtern zugrunde liegenden Vorstellungen eine wichtige Rolle.

Das Hauptmerkmal der gesamten Gattung Gesundheitsspruchwort ist die sog.



Volksläufigkeit. *Seiler* nennt es: Im Volksmund umlaufend, das Wörterbuch der deutschen Volkskunde: es lebt im Volksmund (Dies 1988). Die Volkskunde zählt das Gesundheitssprichwort zur Volkspoese (Bausinger 1980). Texttypologisch wird das Gesundheitssprichwort als Ein-Satz-Text definiert, dessen Satzglieder nicht beliebig austauschbar sind. Inhaltlich teilt das Gesundheitssprichwort oft eine als allgemeingültig angesehene menschliche Erfahrung mit, was nicht bedeutet, dass sie sinngemäß immer auf objektiver Wahrheit beruht. Lehrhafte und moralisierende Tendenzen sind unüberhörbar. Vom volkskundlichen Standpunkt aus darf die Auffassung der Gewährperson, die einem Text die Eigenschaft und Funktion eines Gesundheitssprichworts zuerkennt, nicht unberücksichtigt bleiben.

Ein typisches proverbiales Merkmal ist der Reim. Belege mit stereotypen

syntaktischen Merkmalen, beispielsweise Konditionalsätze mit den Konjunktionen sind typische Gesundheitssprichwortstrukturen.

Zu einer Zeit, in der infolge einer Globalisierung das Erlernen mehrerer Fremdsprachen notwendig wird, sollte auch in Thailand dem Unterricht Deutsch als Fremdsprache eine spezifische Sprichwortdidaktik und Methodik zugrunde liegen und Lehrmaterialien für Folgesprachen konzipiert werden. (vgl. Kusolrod 2003: 18f.)

Zum Schluss muss betont werden, dass es sich bei Gesundheitssprichwörtern um eine parömiologische Sonderform handelt. Es ist darauf auch hingewiesen kein medizinischer Ratgeber, obwohl der Großteil der Regeln durchaus nützlich, einige harmlos und nur wenige schädlich sind. (vgl. Sabban 1991: 19f.)



End notes

¹Diese Forschungsarbeit wurde von Anfang März bis Ende Mai 2012 von der **Hanns Seidel Stiftung** und vom Fachbereich Anthropologie der Universität Münster gefördert. Für die Unterstützung dieser Arbeit möchte ich **Prof. Hans-Peter Niedermeier, Dr. Michael Czepala und Prof. Dr. Andreas Hartmann** herzlich danken.

²Aus Platzmangel wurde diese Arbeit gekürzt. Die vollständige Arbeit umfasst über 100 Seiten.

³Der Parallelismus ist im Gegensatz zum Chiasmus die Wiederholung derselben Wortreihenfolge in aufeinanderfolgenden Sätzen oder Satzteilen: “Heiß ist die Liebe, kalt ist der Schnee”. Die Wirkung der Wiederholung liegt in der Verstärkung. Der zweite Aussagenteil lenkt die Aufmerksamkeit wieder zurück auf den ersten Aussagenteil. Der Parallelismus hat seine Wurzeln vornehmlich in der griechischen Literatur und in der Sakralsprache.

(<http://www.uni-due.de/einladung/Vorlesungen/poetik/parallelismus.htm>)

⁴Die meisten untersuchten Sprichwörter stammen aus dem großen Lexion deutscher Sprichwörter von Seidl, 2010.

⁵Der Begriff der Beseelung wird in der Religion verwendet, um zu beschreiben, dass der Körper ein Innenleben erhält, also mit etwas gefüllt wird, was die Seele genannt wird. Mit Beseelung ist die Menschwerdung gemeint, d.h. dem Menschen wird, durch das Pneuma Gottes, die Seele “eingehaucht”. Aber im Beispiel ist gemeint, dass man ein Objekt, was eigentlich keine Seele hat, so beschreibt, als hätte es eine.

⁶Zweideutigkeit. Zum Beispiel ist das Sprichwort zweideutig, wenn es zwei verschiedene Bilder deutet.

⁷die korrespondierende Stellung der sinnverwandten Worte eines Satzes.

⁸die Übereinstimmung der Anfangslaute zweier oder mehrerer betonter Silben (z.B. Kind und Kegel, Haus und Hof). Alle Konsonanten sowie die Verbindungen st, sp, sk “staben” jeweils nur mit sich selbst, alle anlautenden Vokale “staben” auch untereinander. Ein Stabreim schafft Sinneinheiten und hebt bedeutungsschwere Wörter hervor; er ist das älteste Formprinzip der altgermanischen Dichtung (*Stabreimvers*). Seit dem 9. Jh. Jahrhundert wurde er vom Endreim verdrängt. In neuerer Dichtung



wird der Stabreim nur noch gelegentlich angewandt. Siehe dazu

<http://www.wissen.de/lexikon/stabreim> (2012)

⁹ Vokalwechsel in der Stammsilbe wurzelverwandter Wörter, z.B. trinken, trank, Trunk.

Literaturverzeichnis

1. **Bausinger**, Hermann (1968): Formen der Volkspoesie. 2. Verb. und verm. Auflage 1980. Berlin: Erich Schmidt Verlag.
2. **Beyer**, Horst/ **Beyer**, Annelies (1985): Sprichwörterlexikon: Sprichwörter und sprichwörtliche Ausdrücke aus deutschen Sammlungen vom 16. Jahrhundert bis zur Gegenwart. München: Beck.
3. **Bouissou**, R. (1971): Die Weisheit der Jahrhunderte. In: Weltgesundheit. S. 3-25.
4. **Dies**. (1988): Sagwörter. Plattdeutsche Sprichwörter aus Westfalen. Hrsg., eingeleitet und kommentiert von I.S. Münster: Aschendorff.
5. **Kusolrod**, Prapawadee (2003): Zur Entwicklung eines Fernstudienangebots “Deutsch als Fremdsprache” für Studienanfänger an der Ramkhamhaeng Universität Bangkok. Kassel. Kassel university press GmbH.
6. **Peukes**, Gerhard (1977): Untersuchungen zum Sprichwort im Deutschen: Semantik, Syntax, Typen. Berlin: Erich Schmidt.
7. **Röhrich**, Lutz/ **Mieder**, Wolfgang (1977): Sprichwort. Stuttgart: J.B. Metzlersche Verlagsbuchhandlung und Carl Ernst Poeschel Verlag.
8. **Sabban**, Annette (1991): “Die dümmsten Bauern haben nicht mehr die dicksten Kartoffeln” – Variationen von Sprichwörtern im und als Text. In: **Sabban**, Annette / **Wirrer**, Jan (Hrsg.) (1991): Sprichwörter und Redensarten im interkulturellen Vergleich. Opladen: Westdt. Verl. S. 83-108.
9. **Sabban**, Annette/ **Wirren**, Jan (1991) (Hrsg.): Sprichwörter und Redensarten im interkulturellen Vergleich. Opladen: Westdeutscher Verlag.



10. **Seidl**, Helmut A. (2010): Medizinische Sprichwörter. Das große Lexikon deutscher Gesundheitsregeln. Darmstadt: WBG.

Internet

- <http://de.pons.eu/deutsch-als-fremdsprache/Par%C3%B6miologie> (2012)
- <http://kkg.german.or.kr/kr/kzg/kzgtxt/kzgtxt108/%EB%8F%85108-16.pdf> (2012)
- <http://www.wissen.de/lexikon/stabreim>(2012)
- <http://www.uni-due.de/einladung/Vorlesungen/poetik/parallelismus.htm> (2012)

