



Foto: Visit Södra Dalarna / Christer Halvårs

Välkommen till Svenska Intensiv i januari & februari 2016!

Gute Vorsätze im neuen Jahr bezüglich „Schwedisch lernen“ hören wir gerne! :-). Und wir helfen auch tatkräftig mit, diese Vorsätze umzusetzen. **Alle neuen Kurse** vom Januar bis Juli sind in diesem Newsletter enthalten – und natürlich auch auf unserer [Website](#). Dort könnt ihr euch auch direkt anmelden. In allen Kursen sind noch Plätze frei.

Verstärkt erreichen uns Anfragen zu **Affärssvenska**. Wenn ihr im kommenden Jahr euer „Business-Schwedisch“ auffrischen oder neu erlernen wollt, kontaktiert uns gerne!

Carina interviewt dieses Mal eine „Personal Trainerin“, die nicht nur **Sportanweisungen auf Schwedisch** geben kann, sondern die uns auch ihre besten Tipps, um im Januar in Form zu kommen, mitteilt. Ist **Malin Thunwall** eine schwedische Deutsche oder eine deutsche Schwedin? Egal! Das Gespräch mit ihr war sehr spannend und ihr dürft daran in diesem Newsletter teilhaben.

In ihrer Kolumne **Hamburg Intensiv** auf unserer Website denkt Carina dieses Mal über gute Vorsätze nach: www.svenskaintensiv.de

Und bei **Facebook** findet ihr uns auch mit aktuellen Meldungen rund um Schweden und Schwedisch: www.fb.com/Svenskaintensiv

Vi önskar er ett gott 2016 och hoppas att vi ses snart!

Carina och Elizabet

„Manchmal ist LAGOM* doch das richtige!“

Wenn man einen schwedischen Vater und eine deutsche Mutter hat – was ist man dann? Wo gehört man hin? Das waren Fragen, die sich Malin Thunwall, 32, als Jugendliche und Jungerwachsene des öfteren gestellt hat. Die Antwort ist genau so bestechend wie selbstverständlich!

Ihre ersten vier Jahre lebte Malin in Schweden, aber als die Eltern sich scheiden ließen, zog sie mit ihrer Mutter nach Quakenbrück. In dem kleinen Ort in Niedersachsen fühlte sich Malin oft „anders“. Ihre Mutter sprach zwar nicht Schwedisch mit ihr, aber die Mama legte Wert darauf, dass ihre Tochter die „Vatersprache“ behielt. Sie zeigte ihr Pippi Langstrumpf im Original und unterstützte die Sprachentwicklung ihrer Tochter sehr. Zweimal im Jahr fuhr die kleine Malin nach Schweden, um Papa zu besuchen.

Das Konzept ist aufgegangen! Malin spricht als erwachsene Frau Schwedisch ohne Akzent und schreibt Schwedisch wie eine Muttersprachlerin. „Mit vierzehn Jahren war ich sehr oft in einem Reitstall mit vielen Schweden, und als ich meine Schüchternheit überwunden hatte, fing ich an, Schwedisch zu sprechen.“ Die Handelsfachwirtin lernte auch in ihrem dualen Studium bei Apple Schweden kennen, mit denen sie heute noch Kontakt hält. Malin zog in dieser Zeit oft um und hat viele Städte (und Menschen!) kennen gelernt. „Ich habe auch zwei Jahre in Stockholm gelebt, weil ich es einfach ausprobieren musste“, erzählt sie. Seit August 2015 wohnt sie mit ihrem Freund Nico zusammen in Hamburg.

„In Stockholm haben die Kollegen immer gesagt, ich sei deutsch, wenn ich schnell eine Entscheidung haben wollte oder ungeduldig wurde“, erinnert sich Malin, die sich darüber wunderte. „Ich dachte, das ist meine Persönlichkeit, schnell zu denken und schnell Entscheidungen haben zu wollen, aber in Schweden wurde das plötzlich als deutsche Eigenschaft angesehen.“ Die ersten Monate in Stockholm fielen ihr nicht so leicht, wie sie erwartet hatte, und sie musste sich an die schwedische Arbeitswelt gewöhnen. „Als gefragt wurde, wie wir uns mit einer Entscheidung fühlten, fand ich das anfangs doof. Ich konnte die Entscheidung doch blöd finden, aber sie trotzdem akzeptieren. Das fanden die Schweden wiederum seltsam. Sie wollen immer, dass alle sich gut fühlen.“

Zurück in Deutschland merkte Malin, dass sie etwas von dieser Mentalität mitgenommen hatte, und dass sie sensibler auf die Mitarbeiter einging als früher. „Ich wurde in Stockholm weicher und bekam einen anderen Blick für meine Kollegen“, erzählt sie nachdenklich. „Die Schweden und die Deutschen mögen unterschiedlich arbeiten, aber am Abend haben sie trotzdem das Gleiche geschafft“, ist Malins Resümee.

Die Jungs in ihrer Stockholmer WG nahmen sie mal ins Fitnessstudio mit. „Anfangs wollte ich nur genug Selbstvertrauen bekommen, um mit Hanteln trainieren zu können. Ich fing an, mit einem Personal-Trainer (PT) zu arbeiten, und es hat total viel Spaß gemacht.“ Es hat Malin so viel Spaß gemacht, dass sie nebenher selbst eine Ausbildung zum

Schweden in Hamburg



Malin Thunwall
* 1983 in Motala

Foto: Carina Middendorf

Auf der nächsten Seite geht's weiter!

PT anfang. „Ich wollte mehr lernen, um mein eigenes Training besser aufbauen zu können.“ Wenn Malin was macht, dann aber gründlich! „Ich wollte an Wettbewerben in Bodyfitness teilnehmen und fing an, mich darauf vorzubereiten.“ Ihr Leben bestand – außer dass sie Vollzeit bei Apple arbeitete – ausschließlich aus Training, Essensplänen und Schlaf. „Ich ging nie mit Freunden aus, da ein Glas Wein ja sofort wieder ausbalanciert werden musste. Ich nahm nie mehr als 1700 Kalorien täglich zu mir und war ständig müde.“ Eines Tages fand sie sich selbst an einer Weggabelung: Weitermachen wie bisher und sich von gedünstetem Hähnchen und Reis zu ernähren, um bei den Bodyfitnesswettbewerben eine gute Figur zu machen – oder etwas anderes zu finden, das mehr Leben und Normalität zuließ. Malin wählte ein neues Leben und fing an zu boxen – da kommt es auf Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer an.



Foto: Anke Gottwein

Ab Januar 2016 arbeitet Malin bei einer schwedischen Firma in Hamburg in ihrem Hauptberuf als Operationsmanager, aber sie hat trotzdem als persönliche Trainerin ein paar Tips für alle, die im Januar ein neues, fitteres Leben starten wollen. „Obwohl ich das schwedische Wort *lagom* eigentlich hasse, passt es hier doch ganz gut. Es geht darum, eine Balance zwischen Training, Essen und Leben zu finden.“

- Fang schon im Dezember an: Hör nicht ganz auf, zu trainieren. Mach weniger und nimms leichter, aber hör bitte nicht ganz auf. Das macht den Einstieg im Januar viel leichter! Wenn du abends zu einem großen Essen gehst, schlag nicht schon zur Mittagszeit üppig zu, weil es ja eh egal ist. Iss Mittags etwas Leichtes und gönne dir abends das volle Programm ohne Reue.
- Falls du Neuling bist in der Welt der Fitness, fang langsam an. Von 0 auf 100 hält nicht lange. Hier passt das schwedische Wort *lagom* sehr gut.
- Setz dich nicht zu sehr unter Druck. 10 Kilo dauerhaft vor Ostern abzunehmen, ist nicht realistisch. Aber 10 Kilo zu Midsommar, ist ein Ziel, an dem man arbeiten kann.
- Nicht jeder muss ein Sixpack haben und 50 Kilo wiegen. Nur Reis und Hähnchen essen, ist keine Lebensqualität.

Ach ja, was ist nun Malins Antwort auf die Frage eingangs, die sie früher so beschäftigte? „Es ist okay, zwei Länder zu haben, um sich ganz zu fühlen, und sich in beiden Ländern zu Hause zu fühlen. Man muss sich nicht entscheiden! Ich bin 50% - 50 %, das ist schön, und ich nehme das Beste aus beiden Kulturen mit in mein Leben.“

Text: Carina Middendorf



lagom

» nicht zu viel,
nicht zu wenig,
genau passend!

PT

» Persönlicher Trainer;
eine ausgebildete
Person, die indivi-
duelle Trainings-
und auf Wunsch
auch Ernährungs-
programme
erstellen kann.

Gefällt Dir unsere Rubrik? Wir sind neugierig auf Dein Lob und Deine Kritik! Und welche Schwedin oder welchen Schweden in Hamburg sollten wir auf jeden Fall auch porträtieren? Schreib' uns an carina@svenskaintensiv.de

- 1 Das Unterrichtsjahr 2016 starten wir mit dem **Sprachcafé Fika & Prata** am 10. Januar. Carina spricht mit den Teilnehmern ausschließlich auf Schwedisch rund um das Thema „Nyårslöften“. Dazu gibt es natürlich Kaffee, Tee und etwas Selbstgebackenes. Der Kurs findet in Wandsbek statt. Um an diesem Kurs teilzunehmen ist B-Niveau laut dem European Language Portfolio erforderlich. *Anmeldung bitte bis Mittwoch, den 6. Januar.*
- 2 Der **Wiederholungskurs** für die **Kurse 1 bis 4 En gång till A1** findet am Wochenende 16. und 17. Januar statt. Carina unterrichtet in Wandsbek die A1-Stufe. Wiederholen und Festigen ist das Thema des Wochenendes - und Spaß haben, natürlich! *Anmeldung bitte bis Freitag, den 8. Januar.*
- 3 Parallel dazu findet der **Wiederholungskurs** für die **Kurse 5 bis 8 En gång till A2** in Halstenbek mit Elizabeth statt. Auch am 16. und 17. Januar wird die A2-Stufe wiederholt und gefestigt. Aber es gibt natürlich auch noch Zeit zum Lachen! *Anmeldung bitte bis Freitag, den 8. Januar.*
- 4 **Svenska 3** findet am Wochenende 30. und 31. Januar statt. Elizabeth bringt euch in dieser Kursstufe das „Verbsystem“ bei. Ausserdem werden die 25 wichtigsten Verben gelernt- und wer das nachher kann, ist schon einen Meilenstein im Schwedischlernen gelungen. *Anmeldung bitte bis Freitag, den 22. Januar.*
- 5 Am Samstag, dem 30. Januar, geht Carina wieder auf Tournee. Im **Café Mehlbeere in Großenbrode** gibt es wieder **Caféschwedisch** für Leute ohne nennenswerte Schwedischkenntnisse. Café Mehlbeere sorgt für das leibliche Wohl: mmmh! *Anmeldung bitte bis Freitag, den 22. Januar.*
- 6 Am Samstag, 6. Februar, gibt es **Lördagssvenska B1** mit Carina. *OBS! Wir arbeiten mit dem Buch Rivstart B, von dem eine aktualisierte Ausgabe erschienen ist. Bitte gegebenenfalls beim Kauf drauf achten.* Um an diesem Kurs teilzunehmen, reicht B1-Niveau European Language Portfolio. *Anmeldung bitte bis zum 29. Januar.*
- 7 Auf Wunsch beleben wir wieder den **Diskussionsklubben**, dieses Mal mit Elizabeth am Sonntag, dem 14. Februar. Es ist etwas anspruchsvoller als das lockere Sprachcafé, da die Teilnehmer vorher einen Text zu einem dann aktuellen Thema bekommen, über den diskutiert wird. Um an diesem Kurs teilzunehmen, ist das B2-Niveau European Language Portfolio erforderlich. *Anmeldung bitte bis 5. Februar.*
- 8 Am Donnerstag, dem 18. Februar, ist es Zeit für „**Lust att lyssna**“ im **Café Saltkråkan**. Diesmal ist es eine schwedisch-deutsche Lesung von Majgull Axelssons aktuellem Buch „Jag heter inte Miriam“ („Ich heiße nicht Miriam“). Carina und die Übersetzerin Christel Hildebrandt lesen in schwedischer und deutscher Sprache. Die anschließende Diskussion findet auf Deutsch statt. *Eintritt frei. Tischreservierungen bitte direkt im Café Saltkråkan!*
- 9 Wer hat Lust auf einen **Filmkväll** mit schwedischem Film und salzigem Popcorn? Am Mittwoch, dem 24. Februar, schauen wir einen schwedischen Überraschungsfilm an. Eintritt frei, aber über einen Beitrag in die *kaffekassa* freuen wir uns. *Anmeldung bitte bis 19. Februar.*
- 10 Die erste Stufe A1 laut European Language Portfolio ist nach **Svenska 4** am 27. und 28. Februar erreicht. Hier gibt es ein Diplom, wenn die Kursstufe erfolgreich war! Elizabeth unterrichtet. *Anmeldung bitte bis 19. Februar.*

Alle Kurse finden – sofern nicht anders angegeben – in den Räumen von Svenska Intensiv in Wandsbek, Ziethenstraße 11 c, statt. Wir behalten uns vor, Kurse mit weniger als vier Teilnehmern auch kurzfristig abzusagen oder dementsprechend zu kürzen. Kurzfristige Lehrerwechsel können stattfinden und werden, sobald möglich, vorher bekannt gegeben.

Noch Fragen? Ruf' einfach an! Vi hörs! Tel. 040-398 723 19.

Alle Details auch unter www.svenskaintensiv.de

Impressum

V.i.S.d.P.:
Carina Middendorf
Svenska Intensiv
Ziethenstr. 11 c, 22041 Hamburg
Tel. 040-398 723 19
Fax 040-398 723 20
Mobil 0177-723 97 67
carina@svenskaintensiv.de
www.svenskaintensiv.de

Fehler und Änderungen sind nicht beabsichtigt, können aber mal vorkommen.

Gestaltung: Rainer Klute, klute.se

Vorschau für 2016

datum	kurs	lärare	lokal
05.03.16	Lördagssvenska B2	Carina	Wandsbek
06.03.16	Fika & Prata	Carina	Wandsbek
7.-11.03.16	Intensivvecka 1-2 på turné	Carina	Grossenbrode
12./13.03.16	Svenska 1	Elizabet	Wandsbek
19./20.03.16	Svenska 5	Carina	Wandsbek
9./10.04.16	Svenska 2	Elizabet	Wandsbek
16.04.16	Lördagssvenska B1	Elizabet	Wandsbek
23./24.04.16	Svenska 6	Carina	Wandsbek
7./8.05.16	Svenska 3	Carina	Wandsbek
28./29.05.16	Svenska 7	Carina	Wandsbek
04.06.16	Lördagssvenska B2	Elizabet	Wandsbek
05.06.16	Fika & Prata	Elizabet	Wandsbek
11./12.06.16	Svenska 4	Carina	Wandsbek
25./26.06.16	Svenska 8	Elizabet	Wandsbek
2./3.07.16	Svenska 1	Elizabet	Wandsbek
09.07.16	Lördagssvenska B1	Elizabet	Wandsbek
16.07.16	Lördagssvenska B2	Carina	Wandsbek

Auf der [Website](#) findet ihr ausführliche Infos, die Preise und das Anmeldeformular.

Weitere Kursangebote, z.B. „*Schwedisch im Geschäftsalltag*“, *Workshops zu interkulturellen Unterschieden* oder *flexible Einzelstunden* können natürlich auch gebucht werden.

Noch Fragen? Ruf' einfach an! Vi hörs! Tel. 040-398 723 19. Alle Details auch auf unserer [Website](#).