

# Redensarten entdecken

Eine Reise durch die deutsche und italienische  
Sprache

**Monja Reichert**



© 2025 Reichert

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich  
geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede  
Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die  
Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu  
erreichen unter: M. Reichert c/o Hirschfeld, Klenzestr.55, 80469  
München

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
monjareichert@gmail.com

## **Inhaltsverzeichnis / Sommario**

<b>Vorwort auf Deutsch</b>	3
Aufbau des Buches	5
Deutsche Redensarten (1–150)	7
Italienische Redensarten (1–150)	69
<b>Prefazione in italiano</b>	65
Struttura del libro	67
Modi di dire tedeschi (1–150)	7
Modi di dire italiani (1–150)	69
<b>Index</b> der deutschen Redensarten	127
<b>Indice</b> dei modi di dire in italiano	133
Danksagung	138
Ringraziamento	139

# ***Liebe deutschsprechende Leser\*innen!***

## **Vorwort**

Ob im Alltag, beim Kaffee mit Freunden oder in einer hitzigen Diskussion – Redensarten begleiten einen ständig, oft ohne dass man es bemerkt. Sie sind die kleinen Juwelen unserer Sprache: farbenfroh, bildreich und manchmal wunderbar schräg.

Mit etwa 150 Redensarten auf Deutsch und Italienisch lade ich euch mit diesem Buch zu einer Entdeckungsreise voller Sprache, Bilder und Geschichten ein.

Doch so selbstverständlich sie uns erscheinen – wer eine Redensart falsch benutzt oder sie wörtlich übersetzt, kann manchmal auch für Verwirrung oder herzliche Lacher sorgen oder wird vielleicht sogar liebevoll korrigiert. Genau das macht ihre Welt so faszinierend!

Dieses Buch lädt euch ein, eine spannende Reise zwischen deutschen und italienischen Redensarten zu unternehmen: zu entdecken, wo wir dieselben Bilder und Ausdrücke teilen – und wo sich unerwartete, charmante Unterschiede auftun.

Ihr werdet staunen, wie kreativ beide Sprachen auf ähnliche Situationen reagieren – manchmal mit einem Salat, manchmal mit einem Omelett, mal fällt man aus allen Wolken, während man in Deutschland das Herz auf

der Zunge trägt und in Italien das Herz in der Hand hält...

Die Welt der Redensarten ist wundervoll bunt und hat oft sogar spannende Geschichten als Hintergrund, die hier und da ebenso erwähnt werden.

Dieses Nachschlagewerk richtet sich an alle, die Spaß an Sprache haben: an deutschsprachige Neugierige ebenso wie an Italienischlernende, die spielerisch neue Ausdrücke entdecken wollen.

Mit kleinen Extras wie Herkunftsgeschichten und kulturellen Vergleichen wird das Blättern und Schmökern zu einer kleinen Sprachabenteuerreise.

Viel Freude beim Schmunzeln, Staunen und Neu-Entdecken!

*Monja Reichert*

# WIE DIESES BUCH AUFGEBAUT IST

Dieses Buch ist einfach und übersichtlich gestaltet, damit ihr entspannt stöbern und entdecken könnt.

Es gliedert sich in zwei Hälften:

- Die erste Hälfte richtet sich an deutschsprachige Leserinnen und Leser.
- Die zweite Hälfte ist für italienische Muttersprachlerinnen und Muttersprachler gedacht.

Der Aufbau jeder Redensart folgt dabei einem klaren Muster:

- **Die Redensart** erscheint zuerst in der jeweiligen Sprache.
- Danach folgt **die Bedeutung**, also eine kurze Erklärung der jeweiligen Redensart.
- An manchen Stellen findet ihr kleine **Herkunftsgeschichten** oder spannende Hintergrundinfos, die durch Symbole hervorgehoben sind:



**Die Glühbirne** erklärt den Ursprung einer Redensart und wird mit der Frage „Wusstet ihr schon...?“ eingeleitet. (Wobei ich zwar fleißig recherchiert habe, aber dennoch nicht garantieren kann, dass diese Aussagen hundertprozentig und immer zutreffen. Oft handelt es sich auch um Vermutungen.)



**Der Zeigefinger** weist auf kleine Besonderheiten oder Stolpersteine im Gebrauch hin – hier heißt es kurz aufpassen!



**Die zwei Zahnräder** stehen hinter Redensarten, die in Ausgangs- und Zielsprache bildlich und inhaltlich identisch sind. In solchen Fällen könnt ihr beim Übersetzen ganz beruhigt sein – ein Fauxpas ist praktisch ausgeschlossen!

Beispiel: **den Faden verlieren / perdere il filo** → identisch.

Ohne Zahnräder hingegen findet ihr Redensarten, die sich zwar ähneln, aber kleine feine Unterschiede aufweisen – wie etwa bei:

**„Das Eisen schmieden, solange es heiß ist“** – während man im Deutschen das Eisen schmiedet, schlägt man es in Italien einfach! Eine wortwörtliche Übersetzung könnte da durchaus ein kleines Kichern hervorrufen: *„Hey, lass uns das Eisen schlagen, solange es heiß ist!“*

- Im Anschluss folgt **das Pendant** in der anderen Sprache.
- Darauf folgt **die wörtliche Übersetzung** – oft mit überraschenden Bildern, die zeigen, wie unterschiedlich (oder verblüffend ähnlich) Sprachen denken.
- Schließlich findet ihr immer **einen Beispielsatz**, damit ihr seht, wie die Redensart in der Alltagssprache lebendig verwendet wird.

So wird das Blättern und Schmökern zu einer kleinen Sprachreise voller Aha-Erlebnisse und Schmunzler.

# LOS GEHT'S!

## **1. Den Nagel auf den Kopf treffen**

**Bedeutung:** Genau das Richtige sagen oder tun, etwas perfekt verstehen.

**Italienisch:** *colpire nel segno.*

**Wörtlich:** Die Zielscheibe treffen.

**Beispielsatz:** „*Con la sua proposta, ha colpito nel segno, risolvendo subito il problema.*“

## **2. Die Dinge durch eine rosarote Brille sehen**

**Bedeutung:** Die Dinge idealisieren und nur die positiven Seiten sehen, ohne die negativen Aspekte zu erkennen.

**Italienisch:** *vedere le cose attraverso le lenti rosa.*

**Wörtlich:** Die Dinge durch rosa Linsen sehen.

**Beispielsatz:** „*Con la sua fidanzata vede tutto attraverso le lenti rosa, ma in realtà hanno problemi davvero seri.*“

## **3. Bergauf gehen / bergab gehen**

**Bedeutung:**

Bergauf gehen: Eine Situation bessert sich oder wird leichter: „*Va meglio!*“

Bergab gehen: Eine Situation verschlechtert sich oder wird schwieriger: „*Le cose stanno peggiorando!*“



**Hinweis:** Im Deutschen bedeutet „bergauf gehen“, dass sich etwas verbessert – im Italienischen (*essere in salita*) hingegen, dass es beschwerlicher wird. Umgekehrt gilt „bergab gehen“ im Deutschen als negativ, während *in discesa* im Italienischen Erleichterung ausdrückt.

#### **4. Alles in Butter sein**

**Bedeutung:** Alles ist in Ordnung oder läuft gut.

**Italienisch:** *andare liscio come l'olio* (regional auch: *filare liscio come l'olio*).

**Wörtlich:** So glatt laufen wie Öl.

**Beispielsatz:** „*L'incontro è andato liscio come l'olio, senza intoppi.*“

#### **5. Da haben wir den Salat!**

**Bedeutung:** Man ist in eine chaotische oder schwierige Situation geraten.

**Italienisch:** *La frittata è fatta!*

**Wörtlich:** Das Omelett ist gemacht!

**Beispielsatz:** „*Abbiamo preso una decisione senza pensarci abbastanza e ora la frittata è fatta!*“

#### **6. Sich zum Affen machen**

**Bedeutung:** Sich lächerlich oder peinlich verhalten.



**Italienisch:** *farsi ridicolo / fare brutta figura.*

(Etwas weniger verbreitet: *fare la figura del pollo*)

**Wörtlich:** Sich lächerlich machen / eine schlechte Figur machen / sich zum Hähnchen machen.

**Beispielsatz:** „*Ha cercato di impressionare tutti, ma alla fine ha davvero fatto brutta figura.*“

## **7. Zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen**

**Bedeutung:** Mit einer einzigen Aktion zwei Vorteile erzielen oder zwei Dinge gleichzeitig erledigen.

**Italienisch:** *prendere due piccioni con una fava.*

**Wörtlich:** Zwei Tauben mit einer Bohne fangen.

**Beispielsatz:** „*Se prendiamo la bicicletta invece dell'auto, facciamo sport e risparmiamo soldi: prendiamo due piccioni con una fava!*“

## **8. Wurst sein („Das ist mir Wurst!“)**

**Bedeutung:** Gleichgültig sein / keine Meinung zu etwas haben.

**Italienisch:** *infischinarsene / fregarsene*



**Hinweis:** Es gibt viele Synonyme – umgangssprachlich, abwertend oder neutral.)

**Beispielsatz:** „*Non capiva perché tutti fossero così preoccupati, sembrava davvero infischinarsene delle opinioni altrui.*“

## **9. Nur Bahnhof verstehen**

**Bedeutung:** Kein Wort verstanden haben; verwirrt oder überfordert sein.



### **Wusstet ihr schon...?**

Die Redensart stammt wahrscheinlich aus dem Ersten Weltkrieg. Es wird angenommen, dass Soldaten sie prägten, weil ihnen auf ihren Märschen oft nur Bahnhofsstationen als Orientierung dienten. Inmitten zahlreicher unverständlicher Befehle und Informationen war „Bahnhof“ einer der wenigen Begriffe, die sie sicher einordnen konnten – und wurde so sinnbildlich für das Gefühl völliger Verwirrung.

**Italienisch:** *essere arabo*

**Wörtlich:** Arabisch sein

**Beispielsatz:** „*Quella lezione di matematica è stata davvero difficile, per me era tutto arabo.*“

## **10. Jemandem die Daumen drücken**

**Bedeutung:** Jemandem Glück wünschen.

**Italienisch:** *incrociare le dita per qualcuno.*

**Wörtlich:** Die Finger für jemanden kreuzen.

**Beispielsatz:** „*Domani hai l'esame, vero? Incrocio le dita per te, vedrai che andrà benissimo!*“

## **11. Fix und fertig sein**

**Bedeutung:** Völlig erschöpft, ausgelaugt oder kaputt

sein.

**Italienisch:** *essere cotto/a pezzi*

**Wörtlich:** Gekocht / zerstückelt sein



**Hinweis (Italienisch):** In einem anderen Kontext bedeutet „*Sono totalmente cotto/cotta!*“ auch, dass jemand total verknallt ist!

**Beispielsatz:** „*Dopo questa lunga giornata di lavoro sono davvero cotta/a pezzi!*“

## **12. In den sauren Apfel beißen**

**Bedeutung:** Eine unangenehme Situation oder Aufgabe akzeptieren, weil man keine andere Wahl hat.

**Italienisch:** *mandare giù il rospo / ingoiare il boccone amaro.*

**Wörtlich:** Die Kröte runterschlucken / den bitteren Bissen schlucken.

**Beispielsatz:** „*Alla fine ha dovuto ingoiare il rospo e scusarsi con il suo collega!*“

## **13. Jemandem auf den Wecker gehen**

**Bedeutung:** Jemanden nerven oder ärgern.

**Italienisch:** *rompere le scatole a qualcuno.*

**Wörtlich:** Jemandem die Schachteln kaputtmachen.

**Beispielsatz:** „*Mi stai rompendo le scatole con tutte*

*queste domande!“*

#### **14. Sich freuen wie ein Schnitzel / Schneekönig / Honigkuchenpferd**

**Bedeutung:** Überglücklich sein.

**Italienisch:** *essere felice / contento come una Pasqua.*

**Wörtlich:** Glücklich wie Ostern sein.

**Beispielsatz:** *„Dopo aver ricevuto quella notizia, era felice come una Pasqua!“*

#### **15. Noch in den Kinderschuhen stecken**

**Bedeutung:** Eine Idee oder ein Projekt ist noch in der Anfangs- oder Entwicklungsphase und noch nicht vollständig entfaltet oder ausgereift.

**Italienisch:** *muovere i primi passi.*

**Wörtlich:** Die ersten Schritte machen.

**Beispielsatz:** *„La ricerca sull'intelligenza artificiale sta ancora muovendo i primi passi.“*

#### **16. Mit der Tür ins Haus fallen**

**Bedeutung:** Ein Thema sehr direkt und ohne Umschweife ansprechen.

**Italienisch:** *entrare a gamba tesa.*

**Wörtlich:** Mit gestrecktem Bein eintreten.

**Beispielsatz:** „*Non puoi sempre entrare a gamba tesa nelle conversazioni altrui, dovresti essere più discreto!*“

## **17. Jemandem Honig ums Maul schmieren**

**Bedeutung:** Jemandem übertrieben schmeicheln oder übertrieben nett sein.

**Italienisch:** *fare il leccapiedi.*

**Wörtlich:** Den Füßelecker machen.

**Beispielsatz:** „*Non fare il leccapiedi, dimmi cosa ne pensi davvero!*“

## **18. Auf dem Teppich bleiben**

**Bedeutung:** Realistisch und bescheiden bleiben, sich nicht übermäßig aufspielen oder abheben.

**Italienisch:** *rimanere con i piedi per terra.*

**Wörtlich:** Mit den Füßen auf dem Boden bleiben.

**Beispielsatz:** „*Hai avuto successo, ma devi rimanere con i piedi per terra e continuare a lavorare sodo.*“

## **19. Ein Auge zudrücken**

**Bedeutung:** Etwas durchgehen lassen und nicht bestrafen.

**Italienisch:** *chiudere un occhio.*

**Wörtlich:** Ein Auge schließen.

**Beispielsatz:** „*Ho visto che hai sbagliato, ma questa volta chiudo un occhio.*“

## **20. Ein alter Hase sein**

**Bedeutung:** Viel Erfahrung auf einem Gebiet haben.



### **Wusstet ihr schon...?**

Der Ausdruck stammt wohl aus dem Jagdwesen des 18. Jahrhunderts, da der Hase als Symbol für Erfahrung und Geschicklichkeit galt.

**Italienisch:** *essere un vecchio lupo di mare*

**Wörtlich:** Ein alter Seewolf sein.

**Beispielsatz:** „*Lavora in quell'azienda da trent'anni, ormai è un vecchio lupo di mare e sa come gestire ogni situazione.*“

## **21. Durch den Wind sein**

**Bedeutung:** Verwirrt oder konfus sein.



### **Wusstet ihr schon...?**

Diese Redensart kommt ursprünglich aus der Seemannssprache. Beim Segeln bedeutet „durch den Wind gehen“, dass ein Schiff beim Wenden kurzzeitig den Wind von vorne bekommt. Dadurch werden die Segel schlaff, und das Steuern wird schwieriger. Dieses Manöver kann anstrengend und desorientierend sein.

**Italienisch:** *essere scombussolato*.

**Wörtlich:** „entkompasst“ sein – wenn man den Kompass verloren hat, ist man etwas durcheinander.

**Beispielsatz:** *„Dopo questa settimana stressante, sono completamente scombussolata.“*

## **22. Die Bürgersteige / Gehsteige hochklappen**

**Bedeutung:** In einem Ort ist abends oder nachts nichts mehr los – alles schließt, das öffentliche Leben kommt zum Stillstand.

**Italienisch:** *diventare una città fantasma*.

**Wörtlich:** Eine Geisterstadt werden.

**Beispielsatz:** *„Di giorno è pieno di gente, ma la sera dopo le 9 diventa una città fantasma.“*

## **23. Der Sündenbock sein**

**Bedeutung:** Jemand sein, der für die Fehler oder die Schuld anderer verantwortlich gemacht wird.



### **Wusstet ihr schon...?**

Der Begriff „Sündenbock“ geht auf ein biblisches Ritual am jüdischen Versöhnungstag Jom Kippur zurück. Dabei wurden zwei Ziegenböcke ausgewählt: Einer wurde Gott geopfert, der andere symbolisch mit den Sünden des Volkes beladen und in die Wüste geschickt. Dieser zweite Bock trug stellvertretend die Schuld der Gemeinschaft – daher stammt die Redensart vom „Sündenbock“.

**Italienisch:** *essere il capro espiatorio.*

**Wörtlich:** Der Sühnebock sein.

**Beispielsatz:** „*Per quella faccenda hanno dato la colpa a lui, ma era solo un capro espiatorio.*“

## **24. Kohldampf haben**

**Bedeutung:** Sehr großen Hunger haben.

**Italienisch:** *avere una fame da lupo.*

**Wörtlich:** Einen Hunger wie ein Wolf haben.

**Beispielsatz:** „*Non mangio da stamattina, ho una fame da lupo!*“

## **25. Ins kalte Wasser springen**

**Bedeutung:** Sich ohne Vorbereitung auf eine neue oder unbekannte Situation einlassen.

**Italienisch:** *fare un salto nel buio.*

**Wörtlich:** Einen Sprung ins Dunkle machen.

**Beispielsatz:** „*Accettare quel lavoro senza sapere nulla dell'azienda è stato davvero un salto nel buio.*“

## **26. Etwas auf den Sankt-Nimmerleins-Tag verschieben**

**Bedeutung:** Etwas so lange aufschieben, dass es wahrscheinlich nie mehr geschehen wird.

**Italienisch:** *rimandare alle calende greche.*



**Wörtlich:** Auf die griechischen Kalenden verschieben.

**Beispielsatz:** „*Non possiamo più rimandare questa decisione alle calende greche, dobbiamo affrontarla ora!*“

## **27. Einen Gang hochschalten/runterschalten**

**Bedeutung:** Die Intensität oder Geschwindigkeit einer Aktivität steigern/reduzieren, um ein Ziel schneller oder effizienter zu erreichen – oder langsamer anzugehen.

**Italienisch:** *dare una marcia in più/meno.*

**Wörtlich:** einen Gang mehr/weniger geben.

**Beispielsatz:** „*Se vogliamo finire entro stasera, dobbiamo dare una marcia in più con il lavoro.*“

## **28. Den Faden verlieren**

**Bedeutung:** aus dem Zusammenhang geraten, vergessen, was man sagen oder tun wollte.

**Italienisch:** *perdere il filo.*

**Wörtlich:** den Faden verlieren.

**Beispielsatz:** „*Mi sono emozionata e ho perso il filo di quello che stavo dicendo.*“

## **29. Mit allen Wassern gewaschen sein**

**Bedeutung:** sehr erfahren, clever oder sogar gerissen sein; jemand, der sich in jeder Situation zu helfen weiß und nicht leicht zu täuschen ist.



### **Wusstet ihr schon...?**

Die Redensart stammt vermutlich aus dem 19. Jahrhundert und bezieht sich auf das „Wasserwaschen“. Früher wurden je nach Verfügbarkeit und Reinheit verschiedene Wasserarten verwendet: Regenwasser für den Trinkgebrauch, Brunnenwasser für den Haushalt, Flusswasser in Regionen ohne Brunnen und Abwasser für weniger empfindliche Zwecke. Diese unterschiedlichen Wassersorten symbolisieren die vielen Erfahrungen, die jemand gemacht hat.

**Italienisch:** *averne viste di tutti i colori.*

**Wörtlich:** *Dinge aller Farben gesehen haben.*

**Beispielsatz:** *„In vent’anni di lavoro in quell’azienda ne ha viste di tutti i colori – ormai niente lo sorprende più.“*

## **30. Schmetterlinge im Bauch haben**

**Bedeutung:** verliebt sein; ein aufgeregtes, kribbelndes Glücksgefühl im Inneren verspüren, oft am Anfang einer Liebesbeziehung.

**Italienisch:** *avere le farfalle nello stomaco.*

**Wörtlich:** Schmetterlinge im Magen haben.

**Beispielsatz:** „*Ogni volta che lo vede, ha le farfalle nello stomaco.*“

### **31. Jemandem einen Bären aufbinden**

**Bedeutung:** jemandem eine frei erfundene, unglaubliche Geschichte erzählen; jemanden täuschen, oft auf eine harmlose oder scherzhafte Art.



#### **Wusstet ihr schon...?**

Die Herkunft dieser Redensart ist nicht ganz geklärt. Vermutlich spielt das Bild darauf an, jemandem sinnbildlich etwas Großes und Absurdes „anzuhängen“ – eine Geschichte, die so unglaublich ist, dass man sie kaum tragen kann. Das macht sie zur charmanten Umschreibung für eine übertriebene oder erfundene Erzählung.

**Italienisch:** *raccontare una balla.*

**Wörtlich:** einen Ballen erzählen.

**Beispielsatz:** „*Mi ha detto che ha visto Brad Pitt al supermercato, ma secondo me mi stava raccontando una balla!*“

### **32. Aus allen Wolken fallen**



**Bedeutung:** völlig überrascht oder schockiert sein; mit etwas überhaupt nicht gerechnet haben.

**Italienisch:** *cadere dalle nuvole.*

**Wörtlich:** aus den Wolken fallen.

**Beispielsatz:** „*Quando gli hanno detto che il progetto era stato cancellato, è caduto dalle nuvole.*“

### **33. Den Kopf in den Sand stecken**



**Bedeutung:** eine unangenehme Wahrheit oder ein Problem absichtlich ignorieren; sich der Realität nicht stellen wollen.



#### **Wusstet ihr schon...?**

Diese Redensart bezieht sich auf das Bild eines Straußes, der angeblich den Kopf in den Sand steckt, um Gefahr nicht sehen zu müssen. Auch wenn echte Strauße das nicht tun, hat sich dieses Bild in der Sprache fest etabliert. Es steht heute sinnbildlich für Verdrängung und Selbsttäuschung.

**Italienisch:** *mettere la testa sotto la sabbia* (auch: *fare come lo struzzo*).

**Wörtlich:** den Kopf unter den Sand stecken (wie der Strauß machen).

**Beispielsatz:** „*Di fronte ai problemi economici, molti preferiscono mettere la testa sotto la sabbia.*“

### **34. Seinen Senf dazugeben**

**Bedeutung:** ungefragt oder unpassend seine Meinung äußern; sich in eine Diskussion einmischen, auch wenn es nicht nötig oder gewünscht ist.