

WERKSTATT B2

Training zur Prüfung Goethe-Zertifikat B2

von Spiros Koukidis und Artemis Maier

Transkriptionen
.....
ohne Lösungen

WERKSTATT B2

TEST 1

Teil 1

Beispiel

- A: Du, mein Opa feiert nächste Woche seinen fünfundsiebzigsten Geburtstag. Was kann ich ihm schenken, hast du eine Idee?
- B: Wie wär's mit einem Smartphone? Hat er schon eins?
- A: Nein, aber...
- B: Nix aber, will keine Klischees hören. Gerade bei den Senioren steigt die Smartphone-Nutzung rasant, sie wird bald die 50%-Grenze überschreiten.
- A: Was du nicht alles weißt! Kannst du mir denn auch verraten, wie hoch der Anteil der Smartphone-Nutzer in der Gesamtbevölkerung ist?
- B: Aber klar! Sie ist doppelt so hoch, nämlich 78%. Kein Wunder, keine andere Technologie hat sich bislang schneller verbreitet als das internetfähige Mobiltelefon.

HÖRTEXT 1

- A: Also, seitdem unser Sohn eingeschult wurde, ist er öfter krank und meine Frau muss natürlich zu Hause bleiben. Dann sammelt sich aber bei ihr im Büro sehr viel Arbeit an, am Ende landet sie – fürchte ich – im Krankenhaus.
- B: Aber du hast doch als Mann auch das Recht, zu Hause zu bleiben, um dein krankes Kind zu betreuen! Dazu musst du lediglich einen Antrag bei deiner Krankenkasse einreichen. Die Krankenkasse springt ein, wenn Eltern mit kranken Kindern zu Hause bleiben und der Arbeitgeber keine Lohnfortzahlung leistet. Anspruch auf das sogenannte Kinderpflegekrankengeld besteht bei Kindern bis zu zwölf Jahren.

HÖRTEXT 2

- A: Für stolze 100.000 Euro ist die teuerste Rum-Flasche der Welt verkauft worden. Ein italienischer Käufer erwarb den Rum der Traditionsmarke Clément von der Insel Martinique, Jahrgang 1966, in einer mit 200 Gramm Gold und vier Karat Diamanten verzierten Kristallflasche, wie Clément und der Pariser Juwelier Tournaire der Presse mitteilten. Der Deckel der Flasche ist eine Nachbildung eines historischen Gebäudes auf der Karibik-Insel Martinique. Der Name des Käufers wurde nicht bekannt. Clément-Rum des Jahrgangs 1966 wurde noch nie verkauft, davon gibt es nur rund 40 Flaschen.

HÖRTEXT 3

- A: Die bei Zoobesuchern in Washington besonders beliebte Panda-Bärin Bao Bao hat am Dienstag die US-Hauptstadt in Richtung China verlassen. Der 16-stündige Direktflug an Bord eines Spezialtransporters bringt die dreieinhalbjährige Bärin in das als Panda-Welthauptstadt geltende Chengdu, wo sie an einem Reproduktionsprogramm für die bedrohte Tierart teilnehmen wird.
- B: In China werden Pandas sehr verehrt. Schätzungen zufolge leben noch rund 1800 wilde Pandabären in der Provinz Sichuan. Den Flug dürfte Bao Bao übrigens vor allem fressend verbringen, rund 30 Kilogramm Futter – vor allem Bambuspflanzen – wurden dafür mit verladen.

HÖRTEXT 4

- A: Nach einer neuen Studie verschmutzen Plastikpartikel aus synthetischen Kleidungsstücken und Autoreifen die Meere in bislang nicht bekanntem Ausmaß. Die meist nur wenige Millimeter großen Teilchen könnten bis zu einem Drittel des sogenannten Plastikmülls im Meer ausmachen.
- B: Nach Schätzungen der Weltnaturschutzunion IUCN gelangen jedes Jahr weltweit fast 10 Millionen Tonnen Plastik ins Meer. Tägliche Aktivitäten wie Kleidung waschen und Auto fahren tragen erheblich zur Verschmutzung bei, die unsere Ozeane erstickt.
- A: Plastikteile gefährden Lebewesen im Meer, bestimmte Stoffe sammeln sich wahrscheinlich in der Nahrungskette an. Das könnte auch für Menschen gefährlich werden.

HÖRTEXT 5

A: Im Jemen herrscht seit zwei Jahren Krieg, der Südsudan ist ebenfalls vom Krieg zerrissen und in Somalia ist die Bevölkerung von Dürre bedroht. Das Ergebnis: Wegen Mangelernährung droht knapp einer Million Kindern der Hungertod.

B: Anthony Lake, Geschäftsführer von Unicef, dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, meinte dazu: „Noch können wir Leben retten. Wir dürfen nicht vergessen, dass die schwere Mangelernährung und die sich abzeichnende Hungersnot von Menschen verschuldet sind. Menschlichkeit verlangt schnelleres Handeln. Die Tragödie von 2011 mit der Hungersnot am Horn von Afrika darf sich nicht wiederholen!“

Teil 2

Moderator: Bei mir im Studio ist heute Doktor Sigmar Appel. Doktor Appel ist Psychiater und seit Jahren in der Forschung tätig. Ihn interessieren besonders kausale Zusammenhänge, die sich auf die Psyche des Menschen auswirken. Doktor Appel, nennen Sie uns bitte ein Forschungsergebnis, das selbst Sie überrascht hat.

Herr Appel: Wie wäre es damit: Eine Untersuchung der University of California hat ergeben: Mit dem Alter lassen zwar körperliche Fitness und kognitive Hirnleistungen nach, aber das psychische Wohlbefinden nimmt immer weiter zu.

Moderator: Klingt schon paradox.

Herr Appel: Sehen Sie: Menschen im Alter zwischen 20 und 40 klagen im Schnitt häufiger über Stress, depressive Stimmungen sowie Angstgefühle und schätzen ihr seelisches Wohlbefinden deutlich geringer ein. Ältere Menschen dagegen erkranken generell seltener an psychischen Störungen als jüngere, wenn man natürlich vom erhöhten Risiko einer Demenzkrankheit absieht. Offenbar beeinflusst in diesem Alter das natürliche Nachlassen des Gedächtnisses und anderer kognitiven Leistungen das Wohlbefinden und die Lebensfreude kaum.

Moderator: Und welche Erklärung gibt es dafür?

Herr Appel: Warum sich die altersbedingten Defizite so wenig auf die psychische Verfassung auswirken, bleibt vorerst ungeklärt. Vielleicht sind dafür im Alter veränderte Hirnfunktionen verantwortlich, die widerstandsfähiger gegen körperlichen und sozialen Stress machen. Ältere Menschen haben möglicherweise gelernt, besser mit Stress und negativen Gefühlen umzugehen und haben weniger Probleme mit ihren Mitmenschen. Oder es gibt im Alter weniger psychische belastende Einflüsse als in jüngeren Jahren.

Moderator: Was bedeutet das denn für die jüngeren Generationen?

Herr Appel: Es muss einfach mehr getan werden, um die psychische Gesundheit von jungen Erwachsenen zu schützen. Das Alter zwischen 20 und 40 ist eine besonders kritische Lebensphase: Man sucht einen Partner, baut an der beruflichen Karriere und hat finanzielle Probleme. Das alles sind Risikofaktoren, die sich mehr oder weniger stark auf die Psyche auswirken und das Wohlbefinden beeinträchtigen können.

Moderator: Was können Sie uns noch Interessantes berichten?

Herr Appel: Eine weitere Untersuchung, ebenfalls aus Amerika, betraf ältere Ehepaare, 50 bis 94 Jahre alt. Die Wissenschaftler kamen zu folgender Erkenntnis: Der Gesundheitszustand älterer Männer und Frauen ist umso besser, je zufriedener der Ehepartner mit seinem Leben ist.

Moderator: Moment. Was die meisten von uns annehmen, ist, dass glückliche Menschen gesünder sind als unglückliche.

Herr Appel: Stimmt! Sie haben ein stärkeres Immunsystem, leiden weniger unter Stress und leben länger. Aber darüber hinaus und unabhängig davon besteht offenbar ein weiterer enger Zusammenhang: Ein glücklicher Partner fördert die Gesundheit des anderen auf unterschiedliche Art und Weise: durch verstärkte Fürsorge, praktische Lebenshilfe sowie durch Anregungen zu einer gemeinsamen gesunden Lebensweise. Dagegen hemmt die negative Stimmung eines unglücklichen Partners Motivation und Energie.

Moderator: Treffen denn diese Zusammenhänge auch auf jüngere Paare zu? Sind sie auch für die sozialen Beziehungen zwischen Freunden, Nachbarn und Arbeitskollegen von Bedeutung?

Herr Appel: Das müssen weitere Studien klären.

WERKSTATT B2

Moderator: Dann warten wir so lange ab und laden Sie wieder zu uns ein. Herzlichen Dank, Doktor Appel!

Herr Appel: Auf Wiedersehen!

Teil 3

Moderatorin: Guten Abend, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, herzlich willkommen bei der „Frage der Woche“, der Sendung für Leute, die gern diskutieren. Die Frage, die heute im Mittelpunkt steht, ist im Kern nicht neu, deshalb will ich sie bewusst provokativ stellen: „Wann ist endlich Schluss mit Schulnoten?“ Ich möchte gleich meinen ersten Gast, Herrn Michael Brinkmann, Leiter des Heinrich von Kleist-Gymnasiums in Würzburg, um eine Antwort bitten.

Brinkmann: Wenn Sie mich so direkt fragen, könnte ich vielleicht genauso provokativ zurückfragen: „Wie stellen Sie sich eine Schule ohne Schulnoten vor?“ Denn Schulnoten sind keine Erfindung unserer Zeit, schulische Leistungen wurden ja schon immer kontrolliert und bewertet.

Moderatorin: Lassen Sie uns gleich unseren zweiten Gast im Studio dazu Stellung nehmen. Frau Sonja Flosser wohnt in Offenbach und hat gerade Abitur gemacht. Frau Flosser, sind Schulnoten wirklich notwendig im Leben?

Sonja Flosser: Nach zwölf Jahren Schule hat man als Einzelperson eine klare Meinung zum Thema. Wichtig ist aber, denke ich, nicht die Meinung des Einzelnen, sondern, wie die Leute im Allgemeinen darüber denken. Und da bin ich fest davon überzeugt, dass die Mehrheit der Schüler und Eltern keinerlei Probleme mit Schulnoten haben.

Brinkmann: Was man nicht vergessen sollte: Jede einzelne Schulnote ist nicht eine einfache Ziffer, dahinter stecken endlos viele Stunden von Arbeit und Korrekturen. Noten sind in erster Linie Belohnungszeichen und Verbesserungsvorschläge.

Moderatorin: Da stimme ich Ihnen gern zu, aber ich habe den Eindruck, dass aus diesen sagen wir Orientierungshilfen seitens der Schüler und deren Eltern nicht immer Konsequenzen, besser gesagt die richtigen Konsequenzen gezogen werden.

Sonja Flosser: Ich habe zum Beispiel das Abi gemacht, weil ich unbedingt studieren wollte, und zwar Medizin, eine Fachrichtung, die bekanntlich sehr gute Noten voraussetzt. Die Noten hatten also in meinem Fall eine informierende und zugleich motivierende Wirkung.

Brinkmann: Haben Sie denn Ihr Ziel erreicht?

Sonja Flosser: Leicht war es nicht, aber ich hab's geschafft. Und wissen Sie: Als Erste hat mir meine beste Freundin gratuliert, die selbst eine schwache Schülerin war, keine guten Noten hatte und nun keine andere Lösung hat als eine Lehre als Köchin zu beginnen.

Brinkmann: Da sprechen Sie einen sehr wichtigen Aspekt des Themas an. Ich bin sicher, Ihre Freundin wird in ihrer Lehre genauso glücklich und erfolgreich sein wie Sie, Frau Flosser, in Ihrem Medizinstudium. Anhand von Schulnoten darf man nämlich kein Persönlichkeitsurteil fällen, und auch kein Belohnungssystem damit verknüpfen.

Moderatorin: Tja, heißt das dann aber, ohne Noten hätten wir das Problem nicht? Kritiker des Notensystems vertreten nämlich die Ansicht, dass es, solange es Noten gibt, Verlierer geben wird, besonders Kinder, die schon im Alter von acht, neun Jahren so demoralisiert und demotiviert sind, dass sie absolut keine Lust zum Lernen haben.

Sonja Flosser: Ich möchte fragen: Gibt es denn echte Alternativen zu den Ziffernnoten, wie wir sie alle kennen?

Brinkmann: Nun, es gibt immer wieder Versuche in der Richtung. Haben Sie schon mal von Berichtszeugnissen, Rasterzeugnissen oder Briefzeugnissen gehört? Da wird die Meinung des Unterrichtenden über den Leistungsstand des Unterrichteten schriftlich festgehalten.

Sonja Flosser: Ja, das habe ich in der Grundschule erlebt. Damals war ich zu jung, das Thema hat mich nicht interessiert. Aber die meisten Eltern hatten Probleme, die in diesen Zeugnissen verwendete Sprache zu verstehen, sie haben dann den Lehrer gefragt: „Schön und gut, welche Note wäre das denn jetzt?“

Moderatorin: Frau Flosser, Herr Brinkmann, vielleicht hätte man zwischen einem Lehrer und einer Ex-Schülerin eine kontroverse Diskussion erwartet, aber ich zumindest habe es angenehm empfunden, dass so vernünftig diskutiert wurde. Ich danke Ihnen fürs Kommen!

Teil 4

Sehr geehrte Damen und Herren, ich heiße Hartmut Kirchner und bin als Psychologin an der Universitätsklinik Gießen tätig. Im Mittelpunkt meines heutigen Vortrags in der Reihe „Menschen wie du und ich“ steht eine ganz besondere Art von Mitmenschen, nämlich die Gruppe der Autisten, das heißt jene Individuen, die unter Autismus leiden, einer schweren Entwicklungsstörung, die für manch einen unter uns noch immer wie ein Fremdwort klingt.

Der Begriff „Autismus“ geht auf den Schweizer Psychiater Eugen Bleuler zurück, die Ursache von Autismus ist nicht geklärt. Ein genetischer Defekt ist bislang nicht entdeckt worden, die Wissenschaftler gehen aber davon aus, dass es teilweise eine genetische Wurzel gibt.

Interessant ist Folgendes: Weltweit sind nach Angaben der Vereinten Nationen etwa ein Prozent der Weltbevölkerung Autisten, also rund 70 Millionen Menschen. Es ist also durchaus möglich, dass sich auch in Ihrem Kollegen- oder Bekanntenkreis ein paar Autisten befinden.

Fachlich sind Autisten am Arbeitsplatz oft gar nicht eingeschränkt, Probleme haben sie eher im informellen Bereich. Manche kommen zum Beispiel regelmäßig zu spät, sprechen sich nicht mit Kollegen ab, beteiligen sich nicht am Small Talk in der Kantine und gelten unter Umständen als arrogant.

Das kann natürlich zu einer ungewollten Diskriminierung der Betroffenen führen. Kindern mit einer autistischen Störung wird der Zugang zur angestrebten Schulform verweigert, Erwachsene haben meist kaum Chancen auf einen Platz in einer WG oder einen Arbeitsplatz in einer Werkstatt mit viel Personal. So entsteht eine Benachteiligungsspirale, von unzureichender Schulbildung über fehlende Arbeit bis hin zu geringem Einkommen, die diese Menschen aus der Gesellschaft verdrängt.

Autisten, die sich um eine Stelle bewerben, könnten zu 80 bis 90 Prozent schon im Vorstellungsgespräch scheitern. Einige im Bereich der Informationstechnologie tätige Firmen stellen aber inzwischen gezielt qualifizierte Menschen mit dem Asperger-Syndrom ein, einer leichteren Form des Autismus.

Der Umgang mit Kollegen und Kunden stellt für beide Seiten eine Herausforderung dar: Autisten haben ein Problem, Gestik und Mimik ihres Gegenüber korrekt zu entschlüsseln, sie verstehen oft nicht, was der andere meint. Ihr Kernproblem ist, dass sie nicht zwischen den Zeilen lesen können.

Heilen kann man Autismus nicht. Die Betroffenen müssen lernen, mit den Symptomen umzugehen. Gestik und Mimik müssen sie sich wie Vokabeln einprägen. Es gibt Menschen, die unter dem Asperger-Syndrom leiden und es trotzdem bis zum Professor gebracht haben.

In vielen Ländern gibt es jedoch für Autisten noch immer keine besondere Fürsorge, die es ihnen ermöglichen würde, wie alle anderen ihr Recht auf Gesundheit, Bildung, Beschäftigung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu verwirklichen. Oft werden sogar im Rahmen einer vermeintlichen Behandlung Praktiken eingesetzt, die ihre Menschenrechte verletzen.

WERKSTATT B2

TEST 2

Teil 1

Beispiel

- A: Einen Fisch ohne Gesicht haben Forscher bei einer Tiefseeexpedition vor der Küste Australiens entdeckt. Der Fisch habe "keine Augen oder sichtbare Nase und sein Maul liegt auf der Unterseite", sagte Expeditionsleiter Tim O'Hara am Mittwoch. Ein solcher Fisch war bislang erst einmal erwähnt worden - von Wissenschaftlern an Bord eines britischen Forschungsschiffes während einer Fahrt vor Papua-Neuguinea im Jahr 1873.
- B: In der Tiefsee herrschen extreme Lebensbedingungen: hoher Druck, Dunkelheit, niedrige Temperaturen und kaum Futter. Um dort überleben zu können, müssen die Lebewesen gut angepasst sein.

HÖRTEXT 1

- A: Jeder mit kleinen Kindern, einem Job im Großraumbüro oder einer Wohnung mit nervigen Nachbarn oder in der Nähe eines Großflughafens kennt diesen innigen Wunsch nach Stille. Einmal nur. Für ein paar Minuten. Das wäre toll.
- B: Wer so einen Moment kompletter Geräuschlosigkeit wirklich erleben möchte, für den hat die Firma "Orfield Laboratories" im US-Staat Minnesota das perfekte Angebot: 99,99 Prozent der Geräusche werden in einem Studio der Firma absorbiert. Das ist so viel, dass der Raum in das Guinness-Buch der Rekorde aufgenommen wurde.

HÖRTEXT 2

- A: Und hier noch Interessantes aus dem Bereich „Digitale Bildung“: In den meisten Schulen ist die Benutzung von Handys und Smartphones verboten, da diese den Unterricht stören. Doch auch skeptische Lehrkräfte sind mittlerweile nicht mehr dagegen, wenn Lernende per Smartphone schnell ein historisches Datum in Wikipedia nachschauen, den Taschenrechner benutzen, Wörter übersetzen, im digitalen Wörterbuch nachschlagen oder sich ein Diktat diktieren lassen.
- B: Die Zukunft wird wohl dafür sorgen, dass Schülerinnen und Schüler die Medien, die sie ohnehin dabei haben, auch sinnvoll im Unterricht nutzen können.

HÖRTEXT 3

- A: Sobald das Summen einer Stechmücke ertönt, dauert es meist nicht mehr lang, bis der Blutsauger sticht und der Gestochene von Juckreiz geplagt wird. Ein feuchtes Frühjahr oder die Erwärmung stehender Gewässer sind unter anderem Gründe für die sommerliche Mückenplage. Wer in der warmen Jahreszeit etwas gegen eine mögliche Invasion tun will, arbeitet am besten mit Mückenschutzmitteln. Die beste und längste Wirkung zeigen Sprays, während tragbare Geräte, die die Stecher durch Schallwellen zu vertreiben versprechen, sich als nutzlos erwiesen. Einige Kommunen versprühen zudem großflächig Insektengifte.

HÖRTEXT 4

- A: Ich muss morgen Vormittag in Hamburg sein. Gibt es noch Plätze im Nachtzug?
- B: Einen Moment – ja, ab Zürich fahren Sie mit dem „Euro-Nachtexpress“. Abfahrt Zürich um 20 Uhr, Ankunft in Hamburg um 08.24 Uhr. Allerdings müssen Sie morgen früh in Berlin in den Intercity umsteigen.
- A: Das macht nichts. Hauptsache, ich komme pünktlich an. Ist das die schnellste Verbindung?
- B: Es fährt noch ein Direktzug nach Hamburg, der kommt zwar eine halbe Stunde später an, aber mit einer Ermäßigungskarte kostet Sie das rund 25 % weniger. Beide Züge sind buchungspflichtig.
- A: Hm, warum nicht? Mein Bewerbungsgespräch ist erst um 10 Uhr, also nehme ich doch lieber den Direktzug.

HÖRTEXT 5

- A: Zurück zum Thema „Karriere mit Kind“: Nach einer Elternzeit kehren Frauen besonders häufig in Teilzeit in ihren Job zurück - verständlicherweise: Besonders, wenn die Kinder noch klein sind, brauchen sie viel Betreuung und Aufmerksamkeit. Das geht aber auf Kosten des Gehalts und des beruflichen Weiterkommens.
- B: Auch sind viele Arbeitgeber wenig flexibel, wenn es um Teilzeitmodelle und Homeoffice-Tage für ihre Mitarbeitenden geht. Die Generation, die solche Arbeitsmodelle unterstützt, ist jetzt erst am Heranwachsen.
- A: Hier haben es nur verbeamtete Lehrerinnen gut, sie können ihre Arbeitsstunden jederzeit reduzieren und wieder erhöhen. Deshalb ist der Lehrerberuf einer der besten für Frauen, die Kinder und Job vereinbaren wollen.

Teil 2

- Moderator: Im Studio begrüße ich heute Doktor Erich Körner. Doktor Körner ist Neurobiologe und Mitarbeiter am „Forschungszentrum für experimentelle Psychologie“. Er untersucht die Auswirkungen körperlicher Aktivität auf das kreative Denken. Doktor Körner, Ihre Untersuchungen bestätigen, was viele schon geahnt oder selbst erfahren haben: Beim Laufen kommen die besten Ideen.
- Doktor Körner: Stellen Sie sich vor: Sie sitzen im Büro schon länger an einer Aufgabe, trinken Kaffee, diskutieren mit Kollegen und überlegen, Ihnen will aber einfach keine gute Lösung einfallen. Kurz nachdem Sie das Büro verlassen, ist sie plötzlich da – die brillante Idee, so langersehnt und doch so einfach. Dabei muss man nicht einmal joggen oder eine andere Sportart treiben.
- Moderator: Man weiß ja, dass Bewegung gut fürs Gehirn ist. Schneiden fitte Menschen also besser ab in punkto Kreativität?
- Doktor Körner: Körperliche Aktivität verbessert zwar generell die Denkleistung. Tatsache ist aber, dass der günstige Einfluss auf die Ideenfindung nicht dadurch zu erklären war. Das Gehen beeinflusst offenbar bestimmte Körperfunktionen, deren positive Wirkung auf kreatives Denken sogar nach dem Hinsetzen noch eine Zeitlang anhält. Ein angeregter Kreislauf, chemische Botenstoffe, die in Gang gesetzt werden, und eine verbesserte Stimmung könnten eine Rolle bei der Erzeugung von kreativen Ideen spielen.
- Moderator: Wie lässt sich denn eine erhöhte Kreativität überhaupt messen?
- Doktor Körner: Nicht alles, was neu und originell ist, ist automatisch kreativ. In der Wissenschaft gilt ein Mensch als kreativ, der in der Lage ist, Dinge oder Ideen zu produzieren, die neu, ungewöhnlich und nützlich sind.
- Moderator: Wie soll man sich das vorstellen?
- Doktor Körner: Bei einem der Tests geht es etwa darum, möglichst viele ungewöhnliche Verwendungsmöglichkeiten für Alltagsgegenstände aufzuzählen. Eine Testfrage ist etwa: Beschreiben Sie die verschiedenen Nutzungsmöglichkeiten einer Zeitung. Je ungewöhnlicher die Einfälle, desto höher ist die Bewertung. Wer etwa sagt: Man kann die Artikel aus der Zeitung schneiden und einen Erpresserbrief daraus basteln, der bezieht sich nur auf die Nutzung der Buchstaben. Wer auch antwortet: Man kann damit verschütteten Kaffee aufwischen, der fügt eine weitere Kategorie hinzu, ist also flexibler. Zudem wird die Originalität gewertet: Wer eine Nutzungsmöglichkeit findet, die keinem anderen Testteilnehmer eingefallen ist, der schneidet hier besonders gut ab.
- Moderator: Und das waren in diesem Fall die Spaziergänger?
- Doktor Körner: Genau. Während und kurz nach dem Gehen war die Kreativität bei 81 Prozent der Teilnehmer erhöht. Dabei war das Spazieren in abwechslungsreicher Umgebung effektiver als das Gehen in einem Zimmer vor einer weißen Wand. Hohe Werte wurden, wie erwartet, bei schönem Wetter und angenehmen Temperaturen gemessen.
- Moderator: Welche vergleichbaren Aktivitäten fördern die Kreativität?
- Doktor Körner: Bisher ist noch nicht untersucht, ob auch andere Formen leichter körperlicher Aktivität eine ähnliche Auswirkung wie das Gehen haben. Viele Menschen behaupten, dass ihnen die besten Gedanken beim Gehen kommen. Nachdem unsere Studie zu dem gleichen Schluss gelangt ist, wollen wir nun herausfinden, warum das so ist.

WERKSTATT B2

Moderator: Wir können schon jetzt von den neuesten Studienerkenntnissen profitieren – mit einem einfachen Spaziergang. Doktor Körner, ich danke Ihnen für dieses interessante Gespräch.
Doktor Körner: Gern geschehen!

Teil 3

Moderator: Willkommen beim City-Radio Mannheim und unserer Sendung „Immer wieder montags“. Das Thema heute: Organisation des Alltags. Gibt es so etwas wie eine ‚goldene Regel‘, mit der man Hektik, Druck und Zeitnot, die unseren Alltag bestimmen, in den Griff bekommt? Als erste begrüße ich im Studio Frau Ilona Hofmann. Sie ist Biologin und Mutter von zwei Kleinkindern.

Hofmann: Ja, guten Tag.

Moderator: Guten Tag, Frau Hofmann, ich stelle es mir nicht leicht vor, als erwerbstätige Mutter den Alltag zu organisieren.

Hofmann: Na ja (lacht), inzwischen sind meine beiden Töchter im Vorschulalter, und mein Mann und ich sind ein eingespieltes Team. Das hilft!

Moderator: Unser zweiter Gast im Studio ist Anton Bauer, dualer Student an der Fachhochschule Düsseldorf.

Bauer: Hallo.

Moderator: Zurück zu Ihnen, Frau Hofmann. Immer mehr Frauen wollen trotz Familiengründung nicht auf ihre Karriere verzichten. Wie gehen Sie persönlich mit dieser doppelten Belastung um?

Hofmann: Also, ich glaube, das ist in erster Linie eine Frage der Organisation. Ich meine damit so einfache Dinge wie: Wer bringt die Kinder morgens in den Kindergarten, wer holt sie wieder ab, wie teilt man die Arbeit im Haushalt auf, und so weiter. Da muss man den Tag ganz klar planen und Prioritäten setzen.

Moderator: Herr Bauer, Sie sind dualer Student, das heißt, Sie studieren und arbeiten parallel. Wie kommen Sie denn mit Ihrem Tagesprogramm zurecht?

Bauer: Ja, also, manchmal wünsche ich mir, mein Tag hätte mehr als 24 Stunden. Arbeit genug gibt es: Um halb acht in der Früh bin ich im Büro, und nach der Arbeit, wenn die anderen Feierabend haben, besuche ich Vorlesungen.

Moderator: Zeitmangel ist ja bekanntlich ein wichtiger Stressfaktor, noch dazu, wenn man viel Arbeit hat. Welche Mittel nutzen Sie, um Ihren Alltag zu strukturieren?

Bauer: Normalerweise mache ich mir eine To-Do-Liste: ich liste auf, was ich tagsüber zu erledigen habe. Das hilft mir, den Tag einzuteilen, auch wenn ich bis zum Abend nicht alles abgearbeitet habe.

Hofmann: Das hätte ich auch machen sollen, als meine Töchter noch sehr klein waren. Wahrscheinlich hätte ich aber am Ende des Tages ein schlechtes Gewissen, weil zu viele unerledigte Punkte auf meiner Liste standen (lacht).

Moderator: Mal eine andere Frage an Sie beide: Bleibt bei so viel Alltagshektik nicht das Private auf der Strecke?

Hofmann: Ich denke, man muss sich hin und wieder eine Auszeit gönnen. Sonst kommen Freunde und die Familie zu kurz. Das kann ein entspannender Spaziergang oder ein freier Abend mit Freunden sein, aber manchmal habe ich auch das Bedürfnis, einfach für mich allein zu sein und einen Teil meines Tages ganz planlos zu verbringen. Letztendlich kommt das meinem Mann und meinen Kindern zugute, denn so kann ich wieder Kraft für den Alltag tanken.

Bauer: Also, ich spiele leidenschaftlich Fußball. Aber seit ich studiere und arbeite, gehe ich immer seltener zum Training. Das ist schon schade, aber ich will mich nicht beschweren. Schließlich dauert so ein Aufbaustudium nicht ewig, und in einem Jahr hab ich's ja geschafft. Dann habe ich bessere Aufstiegschancen und hole das nach, was ich jetzt versäume. Dafür nehme ich die harte Zeit gerne in Kauf.

Moderator: Bestimmt! Ich danke Ihnen beiden für Ihren Besuch bei uns im Studio. Ihnen, liebe Zuhörer, wünsche ich eine gute Zeit bis nächste Woche.

Teil 4

Guten Abend, verehrte Damen und Herren, ich freue mich, Sie zu meinem Vortrag „Richtiger Umgang mit Prüfungsangst“ begrüßen zu dürfen. Ich bin Dieter Brinkmann von der Uni Bielefeld.

Kennen Sie das Gefühl? Vor lauter Anspannung kann man nicht richtig lernen, und in der Semesterarbeit fällt einem nichts ein. Vor der mündlichen Prüfung ist der Kopf plötzlich leer, man bekommt Herzklopfen, zittrige Knie und feuchte Hände. So macht sich Prüfungsangst bemerkbar, und bis zu einem gewissen Grad ist diese Unruhe verständlich, denn im schlimmsten Falle muss man das Semester wiederholen.

Wenn Ihnen diese Situation bekannt vorkommt, sind Sie nicht die Einzigen. Prüfungsangst ist ein weit verbreitetes Phänomen: Der eine fühlt sich unsicher und beklemmt vor Prüfungen, der andere bekommt körperliche Beschwerden wie Durchfall oder Appetitverlust. Diese und ähnliche Symptome beeinträchtigen 58 Prozent aller Studentinnen und 35 Prozent aller Studenten bundesweit.

Dabei ist ein wenig Prüfungsstress angemessen und sogar wichtig, um Körper und Geist zur Höchstleistung zu bringen. Stress ist ja nichts weiter als eine Reaktion unseres Körpers auf eine äußere „Bedrohung“, die es schon unseren Vorfahren ermöglicht hat, auf Gefahrensituationen zu reagieren und somit zu überleben. In unserem Falle ist die „Gefahr“ die anstehende Prüfungssituation.

Was aber viel schwerer wiegt, verehrtes Publikum, ist Folgendes: Das Ergebnis der Prüfung wird Ihr Selbstwertgefühl empfindlich treffen, wenn es von Ihrem Anspruchsniveau abweicht. Eine mittelmäßige Note löst deshalb bei manchen Studierenden bereits Versagensgefühle aus. Angesichts dieser Bedrohung ist Prüfungsangst eine durchaus verständliche Reaktion.

Wenn aber ein bestimmtes Maß überschritten und aus der Unruhe Angst wird, die so stark ist, dass sie mich in meiner Leistungsfähigkeit beeinträchtigt oder sogar prüfungsunfähig macht, dann muss ich mir darüber Gedanken machen, wie ich diese Angst auf ein angemessenes Niveau senken kann.

Gegen Prüfungsangst existiert zwar kein Patentrezept, dennoch können Sie mit der Situation und Ihren Gefühlen aktiv umgehen und so Ihre Nervosität entscheidend reduzieren. Ganz wichtig: Beginnen Sie rechtzeitig mit dem Lernen. So schaffen Sie Ihr Pensum und behalten stets den Überblick. Wenn Sie die möglichen Prüfungsthemen in Teilschritte zerlegen und portionsweise lernen, kann Ihr Gehirn den Stoff besser verarbeiten. Jede geschaffte Portion ist außerdem ein Erfolgserlebnis, das zusätzlich motiviert.

Wenn Sie vor einer mündlichen Prüfung stehen, und Prüfungen dieser Art gehören zu den am meisten gefürchteten, simulieren und trainieren Sie die Prüfungssituation, zum Beispiel mit Kommilitonen und Freunden, denen Sie „Rede und Antwort stehen“. Das hilft immer, auch wenn es irgendwie kindisch erscheinen mag.

Meinen Studenten rate ich abschließend immer: Es muss nicht alles 100-prozentig sein. Reduzieren Sie Ihren eigenen Perfektionsanspruch. Geben Sie sich Sicherheit: „Ich tue mein Bestes. Es ist genau das, was ich jetzt gerade, unter diesen Bedingungen leisten kann.“ Und vergessen Sie zum Schluss nicht: Ganz ohne Angst würde sich wahrscheinlich niemand hinsetzen und lernen. Die allerwenigsten haben gar keinen Prüfungsstress.

Ich danke Ihnen vielmals für Ihre Aufmerksamkeit.

TEST 3

Teil 1

Beispiel

- A: Heutzutage gilt als sicher: Die Vorfahren der heutigen Hauskatzen stammen sowohl aus dem alten Ägypten als auch aus dem Gebiet der heutigen Türkei. Das hat ein internationales Forscherteam anhand von Genmaterial der Tiere herausgefunden.
- B: Katzen wurden bereits vor mehr als 9000 Jahren gehalten, unter anderem auf Zypern. Ein Grab mit einem Menschen- und einem Katzenskelett dient als frühester Hinweis auf eine engere Beziehung zum Menschen. Die Tiere wurden wohl im Boot von der nahen Festlandküste im Osten eingeführt, denn auf der Mittelmeerinsel lebten sonst keine Wildkatzen.

HÖRTEXT 1

- A: Manga sind schon lange nichts Ungewöhnliches mehr und längst in Deutschland angekommen – das merkt man schnell, wenn man sich die Manga-Abteilungen in den großen Buchhandlungen ansieht: die Verkaufszahlen gehen auch hierzulande in die Millionen.
- B: „Manga“ ist die japanische Bezeichnung für „Comic“. Allerdings gelten nur die Comics als Manga, die tatsächlich aus Japan stammen. Typisch für den Manga-Stil sind die ziemlich großen Augen der Comic-Figuren und auch die bunten Haare, wobei dies nicht ganz so oft vorkommt. Übrigens: Manga werden nicht von vorne nach hinten gelesen, sondern genau umgekehrt.

HÖRTEXT 2

- A: Ein neuer Bericht der Menschenrechtsorganisation Amnesty International schockiert: In vielen Smartphone- und Laptop-Batterien soll Kinderarbeit aus dem Kongo stecken; dort bauen teils 7-Jährige das Metall Kobalt in Minen ab.
Kobalt, ein unersetzliches Metall in den Lithium-Ionen-Akkus aller Mobilgeräte, stammt aus Minen des afrikanischen Kongo, in denen, so schätzte das UNO-Kinderhilfswerk UNICEF 2014, rund 40.000 Minderjährige beschäftigt sind.
- B: Amnesty fordert die Verbraucher auf, Druck auf die Hersteller auszuüben, damit die Kinderarbeit aufhört. Millionen Menschen profitieren von den neuen Technologien, aber sie fragen nicht nach, wie sie produziert werden.

HÖRTEXT 3

- A: Hallo, was ist denn mit dir los? Du siehst so unglücklich aus.
- B: Ich muss zum Zahnarzt, weil ich ein Loch im Zahn habe. Das macht mir ganz schön Angst.
- A: Also, das unwohlige Gefühl vor dem Zahnarztbesuch kennt wohl jeder, denn angenehm sind die Behandlungen meistens wirklich nicht. Laut Statistik fürchtet sich ein Viertel der Patienten vor großen Eingriffen, während 19 Prozent generell bei jedem Zahnarzt-Besuch Angst empfinden.
- B: Das überrascht mich nicht!
- A: Es kann schon hilfreich sein, mit dem Arzt über die Angst zu sprechen.

HÖRTEXT 4

- A: Studenten beherrschen Grammatik und Rechtschreibung nicht, klagen Dozenten der Schweizer Universitäten. Trotzdem legen aber die Lehrpersonen den Schwerpunkt vermehrt auf den Inhalt denn auf Formfehler. Ist das richtig so?
Das Niveau der Studierenden sei zum Teil erschreckend, sagt Peter Kunz von der Rechtswissenschaftlichen Fakultät der Universität Bern. Er meint damit nicht etwa das juristische Wissen der Studierenden, sondern deren orthographische Kompetenzen.
Eine Erhebung der Universität Zürich gibt Kunz recht: Zwei von drei befragten Lehrern geben an, dass Gymnasiasten mehr Fehler machen als noch vor zehn Jahren.

HÖRTEXT 5

A: Wussten Sie schon? Der Grönlandhai oder Eishai kann mindestens 400 Jahre alt werden! Damit sind die Haie nach bisherigen Erkenntnissen die langlebigsten Wirbeltiere der Welt.

Diese Haienart lebt im Nordatlantik und Nordpolarmeer und wächst nur etwa einen Zentimeter pro Jahr. Was das Geheimnis ihres hohen Alters ist, weiß man bislang nicht genau. Vermutlich ist das langsame Wachstum nicht der einzige Grund.

B: Der Grönlandhai lebt damit noch deutlich länger als der Grönlandwal, der älter als 200 Jahre werden kann und bisher als Rekordhalter unter den Wirbeltieren galt.

Teil 2

Moderatorin: Zum Auftakt der Frankfurter Buchmesse begrüßen wir heute im Studio Frau Doktor Schwenk. Frau Schwenk ist Medienwissenschaftlerin und Direktorin der Stadtbücherei Heidelberg.

Schwenk: Guten Morgen.

Moderatorin: Doktor Schwenk, im digitalen Zeitalter fragt man sich unweigerlich: Wer liest überhaupt noch in dieser Welt, die stark von Schnelligkeit und Zeitdruck geprägt ist? Ist Bücherlesen heutzutage nicht einfach altmodisch?

Schwenk: So kann man das nicht sagen. Lesen erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Zwar sinken seit einigen Jahren die Ausleihzahlen bei gedruckten Büchern, gleichzeitig kommen aber immer mehr Menschen in die Bibliotheken. Denn oft sind sie der einzige öffentliche Raum einer Stadt, wo man keinen Eintritt zahlen muss und sich in angenehmer Umgebung aufhalten kann. Dazu tragen auch immer wieder besondere Veranstaltungen bei, wie erst kürzlich die „Nacht der Bibliotheken“. Die ganz besondere Atmosphäre des Abends und der Dunkelheit zieht vor allem junge Leser an.

Moderatorin: Welche sind denn die beliebtesten Lesestoffe?

Schwenk: Besonders gefragt sind Krimis, Fantasyliteratur sowie Bestseller. Dabei spielt das Alter eine untergeordnete Rolle: Ältere wollen mit den aktuellen Bestsellern am Puls der Zeit bleiben so wie Jüngere immer mal wieder einen Klassiker lesen. Auch Hörbücher werden gerne und viel ausgeliehen. Wir haben immer zu wenig davon. Viele leihen sie sich für längere Autofahrten aus oder lassen sich beim Bügeln und Abwaschen vorlesen.

Moderatorin: Kommt man denn heute überhaupt noch zum Lesen?

Schwenk: Einer Studie zufolge haben die Menschen heute insgesamt mehr Zeit für Freizeitaktivitäten. Diese ist in den vergangenen Jahren auf etwa sechs Stunden täglich gestiegen, von denen im Schnitt 65 Minuten dem Lesen von Zeitungen, Zeitschriften und auch Büchern gewidmet werden. Damit hat der Zeitaufwand fürs Lesen seit der vorherigen Studie um zwölf Prozent zugenommen.

Moderatorin: Wie machen sich denn die Bibliotheken fit für das digitale Zeitalter?

Schwenk: Auch wenn das Buch noch lange nicht ausgedient hat, steht doch eines fest: Die Art und Weise, wie eine Bücherei genutzt wird, hat sich verschoben – nicht zuletzt auch durch das Internet. Aber wir haben reagiert: Wir verleihen beispielsweise E-Book-Reader und beraten die Nutzer. Die elektronischen Bücher, Zeitungen und Zeitschriften bieten gerade Menschen mit eingeschränktem Sehvermögen erhebliche Vorteile, weil sie die Schriftgröße einstellen können.

Moderatorin: Trotzdem blättert man immer noch gerne in gedruckten Zeitungen und Büchern. Wieso?

Schwenk: Ganz einfach: sie fühlen sich besser an. Und: Bücher duften einfach wunderbar. Außerdem sind sie oft liebevoll gestaltet. Einige Verlage machen aus dem Buchumschlag ein kleines Kunstwerk. Ebenfalls wurde festgestellt, dass die Lektüre auf Papier das Verständnis der Texte erleichtert.

Moderatorin: Und wie sieht die Zukunft für die Büchereien aus?

Schwenk: In den USA gibt es seit einigen Jahren eine bucherlose Bibliothek. Statt Büchern stehen PCs, Laptops und Tablets in den Räumen bereit, darunter auch 50 spezielle e-Reader für Kinder. Ausleihen kann man dann 100 aufgeladene e-Reader. Man versucht also, die Bibliothek kundengeeignet und nicht die Kunden bibliothekgeeignet zu machen.

Moderatorin: Wie interessant! Ich bin gespannt, ob sich dieser Trend auch in Deutschland durchsetzt. Herzlichen Dank, Frau Doktor Schwenk, für dieses aufschlussreiche Gespräch.

Schwenk: Gerne.

WERKSTATT B2

Teil 3

- Moderatorin: Willkommen bei „Studio Eins am Abend“. Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, es ist wieder soweit: In vier Wochen ist Weihnachten, und wie jedes Jahr stürmen die Österreicher wieder die Kaufhäuser, um Geschenke zu kaufen und damit die Liebsten glücklich zu machen. Aus diesem Grund wollen wir heute der Frage nachgehen: „Weihnachten – Fest der Liebe oder doch des Konsumterrors?“
Als ersten Gast begrüße ich im Studio Lukas Winkler. Er berät Menschen, die unter Kaufzwang leiden.
- Psychologe: Guten Tag.
- Moderatorin: Herr Winkler, Sie haben derzeit Hochsaison, wenn ich das mal so sagen darf.
- Psychologe: Stimmt. Gerade zu Weihnachten sind Versuchung und innerer Zwang groß – und äußern sich oft in übertrieben teuren Geschenken, die unseren Geldbeutel bei weitem überfordern.
- Moderatorin: Vielleicht können Sie uns heute den einen oder anderen Tipp geben, damit wir am Ende des Monats nicht vor einem Schuldenberg stehen. Außerdem begrüße ich im Studio Sophie Gruber. Sie ist 16, Schülerin am Gymnasium und wünscht sich dieses Jahr etwas ganz Besonderes, nämlich – nichts!
- Schülerin: Genau! Hallo. Nennen Sie mich bitte einfach Sophie.
- Moderatorin: Gerne, Sophie! Herzlich willkommen. Meine erste Frage geht an Sie, Herr Winkler: Warum dreht sich gerade in der Zeit vor Weihnachten für viele alles ums Einkaufen?
- Psychologe: Ganz einfach: weil es Spaß macht. Schenken macht in erster Linie uns selbst glücklich, da sollte man sich nichts vormachen. Viele von Ihnen werden das Gefühl der Freude kennen, wenn Sie für liebe Personen genau das richtige Geschenk getroffen haben. Deshalb spendet man beispielsweise auch gern.
- Moderatorin: Dabei ist die Begeisterung für das Schenken keine Sache des Vermögens. Einer Umfrage zufolge freuen sich die meisten Menschen, wenn sie spüren: die Person hat sich Gedanken darüber gemacht, was mir gefallen könnte. Vielen ist es sogar unangenehm, teure Geschenke zu bekommen, weil sie sich verpflichtet fühlen, ähnlich großzügig zu schenken. Meine nächste Frage geht an Sie, Sophie: Wie schenken Sie denn zu Weihnachten?
- Schülerin: Also, normalerweise schenke ich persönlich nie etwas, was mir nicht selbst ausgesprochen gut gefällt. Das muss auch nicht gekauft sein: ich verschenke oft selbstgemachtes Weihnachtsgebäck, getrocknete Kräuter oder gebastelte Kleinigkeiten.
- Moderatorin: Sie beschenken ihre Mitmenschen gern, Sophie, aber Sie selbst wünschen sich zu Weihnachten nichts. Wie kommt das?
- Schülerin: Ja. Also, meine Eltern haben mich schon gefragt, was ich mir wünsche, und ich wusste gar nicht, was ich sagen sollte. Ich finde, ich habe alles, was ich haben möchte.
- Moderatorin: Da sind Sie unter Ihren Altersgenossen sicher eine Ausnahme. Ich persönlich kenne keine Teenager, die zur Weihnachtszeit nicht mindestens von einem Smartphone, einem Tablet-PC oder Klamotten träumen.
- Schülerin: Dass ich mir gar nichts zu Weihnachten wünsche, stimmt nicht ganz. Ich wünsche mir nur nichts für mich. Stattdessen wünsche ich mir, dass Familien in Österreich unterstützt werden, die in Armut leben. Selbst wenn ich die Welt damit nur ein Stückchen besser mache, ist es einfach schön, sich wieder daran zu erinnern, was der eigentliche Sinn von Weihnachten ist und dass Konsum schöne, neue Sachen und Geld nicht alles sind.
- Moderatorin: Damit machen Sie den Not leidenden Familien sicher eine große Freude. Herr Winkler, ein abschließender Kommentar?
- Psychologe: Gute Organisation hilft dabei, dem Einkaufsstress und dem übertriebenen Konsum der Vorweihnachtszeit zu entkommen. Geschenkideen kann man problemlos das ganze Jahr über notieren und im November besorgen. Das hilft nicht nur den Kaufsüchtigen: Ich halte mich auch an dieses Prinzip.
- Moderatorin: Sophie, Herr Winkler, ich danke Ihnen beiden für dieses Gespräch und wünsche unseren Zuhörern eine frohe und stressfreie Vorweihnachtszeit.

Teil 4

Guten Abend, verehrte Damen und Herren, und herzlich willkommen zu meinem Vortrag „Konflikte in der Familie“. Ich bin Thomas Lindner und arbeite am Institut für Familientherapie in Schwabing.

Angeblich lebt irgendwo in München eine Familie, in der noch nie ein böses Wort gefallen ist (lacht). Nein, im Ernst: In allen Familien gibt es Konflikte. Streiten ist also völlig normal. Streiten ist wichtig und richtig, um sich als Familie weiter zu entwickeln. Das war schon immer so und wird so bleiben.

Konfliktstoff bietet allein der Alltag genug. Überall dort, wo es unterschiedliche Meinungen und Haltungen gibt, wird diskutiert und zuweilen heftig gestritten. Streiten ist unvermeidbar und gehört zum Leben. Und wenn in einem Betrieb von familiärer Atmosphäre die Rede ist, dann ist unweigerlich damit auch gemeint, dass es auch Meinungsverschiedenheiten wie in einer Familie gibt.

Alle, die schon ältere Kinder haben, wissen, dass das Familienleben zum großen Teil von den Entwicklungsschritten der Kinder geprägt ist. Jede Entwicklungsstufe birgt unterschiedliche Konfliktstoffe, denn Kinder testen immer, wie weit sie gehen können. Insbesondere die Pubertät, in der die Jugendlichen sich von den Eltern lösen und nicht selten über die Stränge schlagen, ist für beide Seiten, Eltern und Kinder, eine große Schule. Jugendliche reizen die Grenzen der Eltern oft bis zum Letzten aus.

Auch unter Geschwistern entbrennen nicht selten die heftigsten Konflikte. Die Familie ist der erste Platz im Leben, an dem Kinder lernen mit anderen Menschen umzugehen und mit ihnen auszukommen. Sie können im Streit miteinander viel erfahren: die eigenen Bedürfnisse durchzusetzen und sich abzugrenzen, aber auch die Wünsche anderer zu respektieren, mit Niederlagen klar zu kommen und Kompromisse zu schließen.

Andererseits halten Geschwister oft zusammen wie Pech und Schwefel, vor allem, wenn es darum geht, eigene Interessen gegenüber den Eltern zu vertreten. Das Band, das Brüder und Schwestern miteinander verbindet, ist das stärkste, was es gibt, wie ja die antiken Dramen uns lehren.

Nicht zuletzt kommt es zu Streitereien der Eltern untereinander oder über unterschiedliche Erziehungsstile. Können Kinder vom Streit ihrer Eltern aber auch profitieren? Ihre Kinder können von Ihnen lernen, dass zwei Menschen, die sich gegenseitig wertschätzen, auch durchaus einmal richtig aneinander geraten können und sich hinterher wieder gut vertragen. Das Beispiel, das Sie Ihren Kindern in Streitsituationen geben, kann für sie später eine Vorbildfunktion einnehmen.

Es ist erwiesen, dass zum Beispiel Aggressivität, die vor den eigenen Kindern ausgetragen wird, später deren Gewaltbereitschaft fördert. Deshalb sollten Sie sich sehr bemühen, Ihren Kindern auch beim Streiten ein gutes Vorbild zu sein. Dass dies ganz einfach ist, wird keiner behaupten. Aber man kann es durchaus lernen.

Auch im Konfliktfall sind Eltern also Vorbild. Kinder sehen, wie die Eltern miteinander streiten. In der Familie können sie am besten lernen, dass zwei Menschen, die einander wertschätzen, auch einmal aneinander geraten können und sich hinterher wieder gut verstehen.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit, meine Damen und Herren.

TEST 4

Teil 1

Beispiel

- A: Von Schulkindern wird im Schulalltag von der ersten bis zur letzten Unterrichtsstunde ein hohes Maß an Konzentration und Leistungsfähigkeit gefordert. Dazu benötigen sie regelmäßig Nachschub an Energie, Nährstoffen und Flüssigkeit. Diese verbrauchten Reserven können mit einem Glas Milch, einem Becher Joghurt oder einer Scheibe Brot mit Käse ersetzt werden.
- B: Milch und Milchprodukte sind ideale Fitmacher, die neben Energie eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe liefern, die gerade während der Wachstumsphase unverzichtbar sind. Sie helfen gleichzeitig den hohen Flüssigkeitsbedarf von Kindern und Jugendlichen zu decken.

HÖRTEXT 1

- A: Die Lage für Journalisten und unabhängige Medien wird nach Angaben der Organisation Reporter ohne Grenzen gefährlicher. In autoritär geführten Staaten und Diktaturen sei der Umgang mit den Medien nach wie vor von Zensur und Verfolgung gezeichnet.
- B: Aber auch in demokratischen Ländern stehe die Presse unter immer stärkerem Druck, wie aus der Rangliste der Pressefreiheit hervorgeht. In den USA, in Polen oder Großbritannien äußerten Politiker öffentlich ihre Geringschätzung für Journalisten. Deutschland behauptete sich auf Platz 16 der Rangliste.
- A: Die UN-Generalversammlung erklärte 1993 den 3. Mai auf Vorschlag der UNESCO zum Welttag der Pressefreiheit.

HÖRTEXT 2

- A: Sie kennen vielleicht das Hochgefühl, das sich bei Langstrecken- oder Marathonläufern nach einiger Zeit einstellt. Doch Laufen kann noch mehr - Sie müssen noch nicht einmal dabei rennen. Ein simpler Spaziergang hilft schon dabei, nicht nur fit zu bleiben, sondern auch schlau. Voraussetzung: Er sollte fester Bestandteil Ihres Alltags sein.
- B: Ständiges Sitzen kann das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, deutlich erhöhen. Umgekehrt konnten mehrere Versuche zeigen, dass regelmäßige Bewegung die Hirn-aktivität anregt und die Konzentration steigert.
- A: Worauf also noch warten? Gehen Sie einfach öfter spazieren - zum Beispiel jetzt. Und sei es nur eine Runde um den Block.

HÖRTEXT 3

- A: Der Kult-Roller Vespa wird elektrisch. Die Vespa Elettrica wurde auf der Motorradmesse in Mailand präsentiert und soll das Unternehmen Piaggio ins Zeitalter der Elektromobilität hinüberhelfen. Die Elettrica sieht aus wie eine Original-Vespa, allerdings befindet sich der Elektroantrieb am Hinterrad. Das Besondere: Sie fährt vollkommen geräuschlos.
- B: Von der Original-Vespa wurden in mehr als 70 Jahren 18 Millionen Stück verkauft. Doch den Trend zum Elektromotor hatte das Unternehmen lange Zeit ignoriert. Nun kommt zu den sieben herkömmlichen Modellen noch die E-Vespa dazu. Der Marktstart ist für Ende des Jahres geplant.

HÖRTEXT 4

- A: Hallo Tina! Na, hast du dein Bewerbungsschreiben schon abgeschickt?
- B: Du meinst das für die spannendste Start-up-Idee des Jahres? Klar, wie immer! Der Wettbewerb läuft ja nur bis Ende Juli.
- A: Und was kann man nochmal dabei gewinnen?
- B: Der Gewinner erhält drei Jahre lang professionelle Unterstützung beim Unternehmensaufbau durch die Firma „A1“. Dabei sind Büroräumlichkeiten, Business-Produkte der Firma, Beratung und Hilfe bei der medialen Kommunikation eingeschlossen. Außerdem erhält der Gewinner 10.000 Euro Preisgeld.
- A: Fantastisch! Dann drücke ich dir die Daumen! Viel Glück!

HÖRTEXT 5

A: Der Pandabär ist nicht nur das Wappen der Umweltschutzorganisation WWF, sondern gilt auch als chinesisches Nationaltier. Der Grund: Alle noch in freier Wildbahn lebenden Pandas sind in Zentralchina zu finden. Weltweit ist das Tier zudem sehr populär. Die chinesische Regierung will diese Tatsache nun für eine außerordentliche Form der Werbung nutzen: Solarparks in der Form eines Pandas sollen nicht nur sauberen Strom produzieren, sondern auch Aufmerksamkeit erregen, denn weltweit steht der Panda symbolisch für den Schutz bedrohter Arten. In der chinesischen Stadt Datong wurde nun eine erste solche Anlage an das öffentliche Stromnetz angeschlossen.

Teil 2

Moderator: Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, das Thema unserer heutigen Sendung ist „Teilen“, genauer gesagt „gerecht teilen“. Dazu begrüßen wir im Studio Entwicklungspsychologin Doktor Heike Bertold von der Universität Freiburg. Guten Tag, Doktor Bertold, und gleich die erste Frage: Ist „Teilen“ wirklich ein Thema?

Bertold: „Teilen“ ist ein Thema, denn während Erwachsene gerecht teilen können, wollen kleine Kinder meist das Beste für sich. Dieses Verhalten ist angeboren. Gegen diesen Instinkt zu handeln und anderen freiwillig von seinem Besitz abzugeben, ist dagegen ein soziales Verhalten, das erst mühsam erlernt werden muss.

Moderator: Warum fällt Kleinkindern das Teilen denn so schwer?

Bertold: Kinder zwischen einem und drei Jahren identifizieren sich stark über Dinge, an denen sie hängen, etwa über ihr Kuscheltier oder ihr Spielzeug. Sie glauben, Dinge gehörten ihnen nicht nur, sondern sie seien ein Teil ihrer Persönlichkeit. So ist ein Kleinkind der Meinung, der Teddy in seinem Arm gehöre untrennbar zu ihm. Nimmt ihm jemand den Teddy weg, fühlt sich das Kind selbst bedroht.

Moderator: Also müssen die Kinder Teilen erst lernen. Welches sind denn die Voraussetzungen?

Bertold: Um freiwillig einem anderen etwas von seinem Besitz abzugeben, muss sich das Kind vorstellen können, wie sich sein Gegenüber fühlt. Ist er traurig, weil er das Spielzeug nicht haben kann? Erst wenn Kinder ein Gespür dafür entwickeln, was in einem anderen vorgeht, können sie mitfühlend handeln und z.B. freiwillig etwas abgeben. Das zum Teilen nötige Einfühlungsvermögen entwickelt sich jedoch frühestens ab einem Alter von drei Jahren. Mit dem Charakter des Kindes an sich hat es nur wenig zu tun.

Moderator: Aber auch als Erwachsene teilen wir nicht gleich gern. Welche anderen Faktoren spielen denn eine Rolle?

Bertold: Zugegeben, freigiebig zu teilen oder Dinge zu verleihen, ist nicht nur eine Frage des sozialen Trainings, sondern auch der Persönlichkeit – der eine ist eben großzügiger, während der andere sein Eigentum gar nicht gern teilt. Ich stelle aber immer wieder fest, es kommt auch auf die frühkindlichen Erfahrungen an. So sind diejenigen Kinder meist großzügiger, die von ihren Eltern immer das bekamen, was sie gerade brauchten. Wer immer genug hatte, tut sich mit dem Teilen später meist leichter.

Moderator: Kann man denn ein Kind zum Teilen zwingen?

Bertold: Ganz klar: Wenn sich zwei kleine Kinder um ein Spielzeug streiten, ist es die denkbar schlechteste Lösung, wenn Sie Ihr Kind zum Teilen zwingen wollen. Dann wird es seinen Besitz zukünftig nur umso stärker verteidigen. Auch gilt es als erwiesen, dass die Aussicht auf eine Belohnung Kinder nicht nachhaltig zum Abgeben und Verleihen motiviert. Sobald die Belohnung mal ausbleibt, ist die Bereitschaft zum Teilen auch schnell wieder verschwunden.

Moderator: Welchen Ratschlag geben Sie in diesem Falle den Eltern?

Bertold: Sie sollten erst einmal abwarten, ob die Kinder nicht selbst zu einer Lösung kommen. Will Ihr Kind mit einem Spielzeug eines anderen Kindes spielen, so muss es vorher fragen, ob es dieses Spielzeug haben darf. Und es muss gegebenenfalls ein Nein akzeptieren, wenn der Besitzer es nicht teilen will – auch wenn es schwerfällt. Doch das ist Übungssache.

Moderator: Herzlichen Dank, Frau Doktor Bertold, für dieses interessante Gespräch.

Bertold: Gerne.

WERKSTATT B2

Teil 3

- Moderator: Willkommen beim Webradio Freiburg. Das Thema heute: Mobilität im Pendler-Alltag. Welche Verkehrsmittel nutzen Berufstätige und Studierende, die täglich weite Strecken zurücklegen? Und: Wieso zieht man nicht einfach in die Nähe der Arbeitsstelle oder der Uni? Mein erster Gast im Studio ist Eva Müller. Sie pendelt täglich über die deutsche Grenze in die Schweiz zu ihrem Arbeitsplatz und zurück.
- Angestellte: Ja, guten Tag.
- Moderator: Außerdem begrüße ich im Studio Herrn Stefan Wagner. Er studiert an der Uni Freiburg Journalistik im sechsten Semester und wohnt im 60 Kilometer entfernten Offenburg bei seinen Eltern.
- Student: Hallo.
- Moderator: Meine erste Frage geht an Sie, Frau Müller: Sie wohnen in Waldshut, nahe an der Grenze zur Schweiz. Wie kommen Sie täglich zur Arbeit?
- Angestellte: Also, ich fahre jeden Tag mit dem Zug eine Stunde nach Zürich. Bis ich an meinem Arbeitsplatz ankomme, dauert das ungefähr nochmal eine Stunde. Mit dem Auto ginge es schon schneller, aber dafür komme ich entspannter an.
- Moderator: Da haben Sie Glück, denn viele Pendler klagen über verspätete Züge, lange Wartezeiten beim Umsteigen, überfüllte Busse und Trams. Aus diesem Grund bleibt das Auto für sie mit Abstand das wichtigste Verkehrsmittel auf dem Weg zur Arbeit.
- Angestellte: Früher bin ich auch mit dem Auto gefahren, aber das lag eher daran, dass wir auf dem Land gewohnt haben und die Busverbindungen in die Stadt sehr schlecht waren. Da gab es keine Alternative zum Auto. Aber das war nichts für mich, denn als Autofahrer muss man sich auf der Straße permanent konzentrieren. Wenn ich dann noch in einen Stau geriet, war ich schon bei der Ankunft am Arbeitsplatz erschöpft.
- Moderator: Herr Wagner, auch Sie pendeln täglich von Offenburg nach Freiburg. Wie lange dauert denn Ihr Weg?
- Student: Von mir zu Hause bis zur Uni brauche ich circa fünfzig Minuten. An den meisten Tagen gehe ich morgens etwa um halb acht aus dem Haus, freitags etwas später.
- Moderator: Von Offenburg nach Freiburg ist es ja nun nicht so weit, aber dennoch meine Frage: Wieso haben Sie sich nicht dazu entschlossen, als Student in Freiburg zu wohnen?
- Student: Eigentlich wollte ich schon seit Jahren nach Freiburg ziehen, aber in der Innenstadt lässt sich nichts Passendes finden. Da dachte ich mir: Wenn ich schon nichts Bezahlbare in den zentral gelegenen Stadtteilen Freiburgs finde, kann ich genauso gut in Offenburg bei meinen Eltern bleiben. Dann spare ich darüber hinaus die Kosten für die Wohngemeinschaft und gebe mein Geld für andere Dinge aus.
- Moderator: Fragt man Pendler, womit sie sich während ihrer täglichen Hin- und Rückfahrten die Zeit vertreiben, dann antworten die meisten, dass sie Zeitung lesen, in einem Buch schmökern, auf dem Laptop Texte schreiben oder vielleicht sogar eine Fremdsprache lernen. Wie verbringen Sie die Zeit?
- Angestellte: Ich mache gerne Handarbeiten. Im Moment stricke ich gerade einen Winterpullover für meinen Neffen. Das entspannt und ich betätige mich kreativ.
- Student: Ich hab mal versucht, mein Französisch zu verbessern, aber im Zug zu lernen klappt bei mir nicht. Ich bin eher ein kommunikativer Mensch und unterhalte mich gern auf der Fahrt. So habe ich übrigens auch meine Freundin kennengelernt. Wir haben beide auf einen Zug gewartet, der einfach nicht gekommen ist. Da blieb genug Zeit, sich zu unterhalten.
- Moderator: Noch ein Vorteil des Pendelns (lacht). Frau Müller, Herr Wagner, ich danke Ihnen vielmals für dieses Gespräch. Liebe Zuhörer, tschüs bis nächste Woche.

Teil 4

Sehr geehrte Damen und Herren, im Rahmen der Veranstaltungsreihe über Ernährung, Entspannung und Fitness begrüße ich Sie zu meinem Vortrag „Gesundheit und bessere Lebensqualität im Alter“. Mein Name ist Volker Brink und ich bin Sportwissenschaftler an der Sporthochschule Köln.

Die Zeiten, in denen älteren Menschen ausschließlich zu lockerer Ausdauerbelastung geraten wurde, sind vorbei. Stattdessen rückt die Bedeutung von regelmäßigem Training auch in höherem Alter in den Fokus. Wer dem Pflegeheim entrinnen möchte, sollte sich ins Fitnessstudio begeben.

Studien belegen, dass bereits ab einem Alter von 30 Jahren die Muskulatur des Körpers schwächer wird. Ab 60 verliert der Mensch sogar gut ein Prozent seiner Muskelkraft pro Jahr. Aber das hängt nicht, wie die meisten unter Ihnen wohl annehmen, ausschließlich mit dem Alter zusammen, das muss man ganz klar sagen.

Der Muskelschwund ist ausschließlich dadurch bedingt, dass der Organismus nicht mehr ausreichend stimuliert wird. Das bedeutet also, es ist nicht unvermeidlich, dass wir im Alter immer schlechter in der Leistungsfähigkeit werden – nein, das hängt nur mit der Nutzung des Körpers zusammen.

Ich bin davon überzeugt, dass Training, um den Kraftverlust aufzuhalten, für jeden Menschen wichtig ist. Muskelaufbautraining ist, verehrtes Publikum, der sicherste Schutz vor dem Pflegeheim. Doch damit fangen die meisten, wenn überhaupt, erst dann an, wenn gesundheitliche Probleme auftreten.

Wichtig ist dabei regelmäßig zu trainieren, um die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Da helfen schon ganz einfache Übungen, zwei- bis dreimal die Woche, zur Muskelkräftigung, bei Männern auch zur Muskeldehnung. Es ist außerordentlich wirkungsvoll und hält letztendlich den gesamten Körper jung. Darüber hinaus wird die Durchblutung des Gehirns verbessert, was zum Beispiel Depressionen vorbeugen kann.

Zum anderen ist es aber auch von Bedeutung, die Belastung in kleinen Schritten zu steigern und nicht schon beim ersten Mal schwere Gewichte zu heben: Lassen Sie sich dabei von geschultem Personal oder einem Physiotherapeuten beraten. Werden diese Prinzipien beherzigt, ist ein Muskeltraining bis ins hohe Alter problemlos möglich und es wird eine ganz neue Lebensqualität entwickelt.

Nicht zuletzt erhöhen auch Entspannung und Stressbewältigung unsere Lebensqualität. Die Ursache für Stress ist in den meisten Fällen nicht eine belastende Situation selbst, sondern die Angst vor dieser Situation. Es ist die Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, einen Verkehrsunfall zu haben. Es ist die Angst um das eigene Leben, die den Menschen zu schaffen macht.

So entsteht Dauerstress, gegen den etwas getan werden muss. Am besten wäre sicher immer eine direkte Lösung des Problems. Doch falls das Problem in naher Zukunft nicht gelöst werden kann, hilft eine Sache immer: „Laufen Sie!“ Das ist eines der besten Mittel, um Stress zu bewältigen.

Meine Damen und Herren, ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

WERKSTATT B2

TEST 5

Teil 1

Beispiel

- A: Sie lieben Camping oder Sie würden Camping gerne mal ausprobieren, möchten aber nicht auf gewisse Annehmlichkeiten verzichten? Dann ist für Sie luxuriöses Camping, auch „Glamping“ genannt, die Lösung. Dabei verbinden Sie die Nähe zur Natur und die Unkompliziertheit eines Campingplatzes mit komfortablen Unterkünften.
- B: Beim Glamping wohnt man in Baumhäusern, Blockhaus-Hütten oder Iglus, die aber glamourös ausgestattet sind. Im Vergleich zum Standard-Urlaub kostet das etwas mehr, aber es erwartet Sie und Ihre Familie natürlich viel mehr Abenteuer!
- A: Das hört sich nach garantierter Erholung an!

HÖRTEXT 1

- A: Es wird immer enger auf unserem Planeten: Um 2050 herum werden neun Milliarden Menschen die Erde bevölkern. Zwei Drittel von ihnen dürften in Städten wohnen. Es muss künftig also immer mehr Nahrung produziert werden, doch die verfügbaren Ackerflächen schrumpfen kontinuierlich. Agrarwissenschaftler in aller Welt arbeiten an Lösungen für diesen absehbaren Engpass. Vielversprechend scheint „Indoor Farming“, das heißt urbane Landwirtschaft in vertikalen Gewächshäusern. Damit ließe sich an jedem Ort der Welt Gemüse produzieren, platzsparend und unabhängig vom Klima. In den USA gilt das Modell vielen sogar als Agrarwirtschaft der Zukunft.

HÖRTEXT 2

- A: Die duale Berufsausbildung verknüpft Praxis und Theorie miteinander. Praktische Fertigkeiten erwerben Sie im Ausbildungsbetrieb, theoretisches Wissen an der Berufsschule. Im Schnitt verbringen Sie rund 70 Prozent der Ausbildungszeit im Betrieb und 30 Prozent in der Berufsschule. Damit ist die duale Ausbildung sehr praxisorientiert – insbesondere im Vergleich zu einem Studium. Nach mindestens zwei bis maximal dreieinhalb Jahren beenden Sie die Ausbildung mit einer Abschlussprüfung in mündlicher und schriftlicher Form – und haben damit eine gründliche berufliche Kompetenz erworben.

HÖRTEXT 3

- A: Die vier Millionenstädte Paris, Mexiko-Stadt, Madrid und Athen wollen ihre Luftqualität verbessern und in einigen Jahren Dieselaautos aus ihrem Verkehr verbannen. Zudem sollen alternative Verkehrsmittel sowie der Fuß- und Fahrradverkehr gefördert werden, geht aus einer Mitteilung hervor.
- B: Die Bürgermeister dieser Megastädte rufen die Pkw- und Bushersteller zu Kooperation auf. Sie sollten in ihre Fahrzeuge keine Dieselmotoren mehr einbauen, sondern auf elektrische oder hybride Fahrzeuge setzen, um Verkehrswege und Lungen zu entlasten.
- A: Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass jährlich 3 Millionen Menschen in Folge der Luftverschmutzung in den Städten sterben.

HÖRTEXT 4

- A: Warum ins Theater? Warum sollten wir denn immer nur ins Kino gehen? Das ist doch langweilig. Das Theater nimmt uns mit in eine andere Welt: dort gibt es keine Grenze zwischen dem Publikum und dem Geschehen. Es findet vor unseren Augen statt, ist lebendig. Das Stück, die Schauspieler und die Kulisse fordern unsere Aufmerksamkeit.
- B: Nach einem Kinofilm bin ich oft müde und schlecht gelaunt. Das Sonnenlicht blendet, wenn ich wieder auf die Straße gehe. Aber das Theater belebt mich, ich kann nicht genug davon kriegen.

HÖRTEXT 5

A: Frühaufsteher gelten in Deutschland als leistungsstarke Menschen. Die meisten stehen morgens um 06.00 Uhr auf. Viel zu früh, sagen die Schlafforscher. Denn vor neun Uhr können die Millionen von Arbeitnehmern kaum etwas Vernünftiges leisten.

B: Schlafforscher auf der ganzen Welt betonen seit Jahren, wie dringend unser Organismus seinen Schlaf braucht. Schon ein bis zwei Stunden zu wenig können die Hirnfunktionen dramatisch einschränken. Man arbeitet langsamer, schlechter und muss früher oder später damit rechnen, krank zu werden. Fehlende Nachtruhe verursacht also nicht nur Ringe unter den Augen, sie führt auch zum Stresssyndrom.

Teil 2

Moderator: Im Studio begrüße ich heute Herrn Doktor Beckmann, Arbeitsmarktexperten und Studienberater bei der Bundesagentur für Arbeit. Doktor Beckmann, gleich meine erste Frage: Sollte man bei der Wahl des Studiums vor allem auf gute Jobaussichten achten?

Beckmann: Es wird häufig der Eindruck erweckt, man müsse vor allem etwas studieren, was Zukunft hat und einen sicheren Job bringt. An erster Stelle sollten jedoch immer die eigenen Interessen und Neigungen stehen. Danach ist es natürlich sinnvoll, von Anfang an die tatsächlichen beruflichen Anforderungen und – so weit möglich – auch die künftigen Berufsaussichten in seine Überlegungen mit einzubeziehen.

Moderator: Ist es nicht vernünftiger, sich zuerst den Arbeitsmarkt anzuschauen?

Beckmann: Nein, denn in einem Beruf, der gute Chancen bietet, einem aber nicht liegt, ist man weniger bereit, sich weiterzubilden, flexibel zu sein – das sind aber alles wichtige Faktoren, die über den Erfolg am Arbeitsmarkt mitentscheiden. Ich empfehle daher, einen Beruf zu wählen, bei dem man auch mit dem Herzen dabei ist. In jeder Branche werden Fachkräfte gebraucht, in jedem Beruf gibt es Nachwuchsbedarf, man hat also überall Chancen.

Moderator: Aber die sind ungleich verteilt. Es gibt zum Beispiel kaum Arbeitsplätze für Literaturwissenschaftler oder Kulturwissenschaftler. Sind die Absolventen dann arbeitslos?

Beckmann: Nein, das ist selten der Fall. Sie brauchen aber oft länger, um einen Job zu finden, und nur bei zwei von drei Absolventen hat die Arbeit inhaltlich etwas mit dem zu tun, was sie studiert haben. Das muss aber nicht unbedingt schlecht sein, wenn die Stelle anspruchsvoll ist und entsprechend bezahlt wird. Die meisten schaffen es im Laufe der Zeit, dieses Ziel zu erreichen.

Moderator: Welche Fächer werden besonders gefragt sein, wenn die Studienanfänger von heute fertig sind?

Beckmann: Welche Berufe künftig begehrt sein werden ist kaum vorauszusehen. Deshalb geben wir von der Bundesagentur für Arbeit keine Prognosen ab. Aber natürlich können wir sagen, wo im Moment Leute gesucht werden. Wir sehen zurzeit überdurchschnittlich gute Arbeitsmarktchancen für Informatiker und Ingenieure. Auch Ärzte, Wirtschaftsfachleute und Sozialarbeiter und -pädagogen werden stark nachgefragt.

Moderator: Lohnt sich ein Studium eigentlich finanziell?

Beckmann: Hochschulabsolventen verdienen im Laufe ihres Berufslebens wesentlich mehr als Facharbeiter mit Berufsabschluss. Aber nur im Schnitt! Man kann nicht pauschal sagen: Wer studiert, verdient automatisch gut. Es gibt Akademiker, die weniger bekommen als Fachkräfte mit einer Berufsausbildung. Aber wenn man fragt, ob das Studium die richtige Entscheidung war, sagen die meisten: Ja, das würde ich wieder machen.

Moderator: Eine letzte Frage: Muss man nach dem Abi unbedingt studieren?

Beckmann: Nein, es gibt genügend Alternativen. Wenn man sein Abitur in der Tasche aber keine Lust auf ein klassisches Studium hat, dann könnte beispielsweise eine Abiturientenausbildung die richtige Wahl sein. Es handelt sich dabei um eine Mischung aus Theorie und Praxis in einem Betrieb. Diese Sonderausbildung für Abiturienten dauert zwischen zwei und vier Jahren und bietet gute berufliche Perspektiven.

Moderator: Vielen Dank, Herr Doktor Beckmann, für dieses aufschlussreiche Gespräch.

Beckmann: Gern geschehen.

WERKSTATT B2

Teil 3

- Moderatorin: Willkommen bei Altona Radio Hamburg, heute mit der Frage: Praktika gehören zu einer erfolgreichen Berufs- und Karriereplanung wie das Salz zur Suppe. Aber: Bringt es tatsächlich etwas oder schmückt es nur unseren Lebenslauf? Mein erster Gast im Studio ist Martin Schmidt. Er ist Abiturient und hat im Rahmen eines deutschlandweiten Projekts gerade eine Reihe von Praktika abgeschlossen.
- Praktikant: Hallo. Ja, das waren vierundvierzig Kurzzeitpraktika innerhalb von fünf Monaten.
- Moderatorin: Vierundvierzig! Da sind wir auf Ihre Erfahrungen gespannt. Außerdem begrüße ich im Studio Frau Bettina Krause. Sie hat sich mit 32 Jahren dazu entschlossen, beruflich neue Wege zu gehen und absolviert im Moment ein Praktikum bei einer Werbeagentur.
- Praktikantin: Guten Tag.
- Moderatorin: Herr Schmidt, Handwerksberufe sind ja nun nicht die erste Wahl bei Abiturienten. Warum haben Sie sich entschieden, bei diesem Projekt mitzumachen?
- Praktikant: Also, bei mir war es so, dass ich nach meinem Abi nicht wirklich wusste, in welche Richtung ich mal gehen möchte, aber ich hatte auch keine große Lust, direkt mit einem Studium anzufangen und wieder die ganze Zeit nur Theorie zu lernen. Und da kam die Gelegenheit ganz gut, in 44 verschiedene Berufe reinzugucken. Da gibt es echt viele Berufe, die ganz anders waren, als ich mir vorgestellt hatte.
- Moderatorin: „Reingucken“ beschreibt die Sache sehr gut. Reichen denn zwei Tage überhaupt aus, um den jeweiligen Handwerksberuf kennenzulernen?
- Praktikant: Ich habe auf jeden Fall einen ersten Eindruck von der Arbeit bekommen, Ich glaube, um sich festzulegen, ob ein Beruf der richtige für einen ist, bräuchte man dann schon länger. Aber man findet schnell heraus, wenn einem etwas nicht liegt.
- Moderatorin: Auch Sie, Frau Krause, haben gemerkt, dass Ihr bisheriger Job als Büroangestellte einer großen Autofirma nicht der ideale für Sie war.
- Praktikantin: Nun ja, eigentlich haben mich meine Freunde darauf aufmerksam gemacht. Ich war jahrelang mit meinem Leben unzufrieden, ohne genau sagen zu können, weshalb. Irgendwann habe ich eine Karriereberaterin aufgesucht und mit ihrer Hilfe habe ich herausgefunden, welcher Beruf besser zu mir passt.
- Moderatorin: Aha, und welcher ist das?
- Praktikantin: Ich habe mich zur Werbetexterin ausbilden lassen, das heißt, ich entwerfe kreative Texte für Werbeplakate und Verkaufsaktionen. Jetzt kann ich vor allem meine kreative Seite zur Geltung bringen.
- Moderatorin: Ich kann mir vorstellen, dass es nicht leicht für Sie war, einen Praktikumsplatz zu finden, denn oft herrscht in den Firmen die Meinung, dass ältere Praktikanten Schwierigkeiten haben, sich in ihre neue Rolle einzufügen oder gar schnell die Lust verlieren, der „Outsider“ im Team zu sein.
- Praktikantin: Tatsächlich war ich die einzige Praktikantin über 25 (lacht), aber ich habe mich mit den jüngeren Praktikanten prima verstanden. Außerdem hatte ich die Gelegenheit, meine eigenen Kenntnisse und Erfahrungen an das Team weiterzugeben und selbst von dem Wissen der Anderen zu profitieren.
- Moderatorin: Nach all den interessanten Einblicken, die Sie beide uns gegeben haben, bitte ich um einen abschließenden Tipp für alle, die sich fragen, ob ihnen ein Praktikum etwas bringt.
- Praktikant: Natürlich kann es immer passieren, dass die Erwartungen an das Praktikum nicht erfüllt werden. Aber ich denke, auch daraus zieht man wertvolle Erfahrungen für die spätere Berufswahl. So kann man bei der zukünftigen Jobsuche unpassende Stellen ausschließen.
- Praktikantin: Und ich denke, wenn wir lernen, mit einem missglückten Praktikum umzugehen, dann ist das auch ein Gewinn für uns.
- Moderatorin: Frau Krause, Herr Schmidt, vielen Dank, dass Sie heute bei uns waren. Liebe Zuhörer, ich verabschiede mich von Ihnen bis nächste Woche um die gleiche Zeit.

Teil 4

Sehr geehrte Damen und Herren, ich bin Jutta Thiel von der Uni Regensburg und begrüße Sie sehr herzlich zu meinem Vortrag „Jugendgewalt in Deutschland“.

Um es vorwegzunehmen: Dass Jugendliche Grenzen übertreten, ist normal: Es gehört einfach zum Erwachsenwerden dazu. Jugendliche werden viel häufiger in kriminelle Handlungen verwickelt als irgendeine andere Altersgruppe, insbesondere wenn Gewalt im Spiel ist. Dass die Täter immer jünger und immer brutaler werden, ist jedoch ein Problem. Nicht nur für die Opfer, meist ebenfalls Jugendliche, sondern für die gesamte Gesellschaft.

Weil Jugendliche besonders sensibel auf Veränderungen reagieren, gilt Jugendgewalt als Indikator für gesellschaftliche Krisen: Sie kann als eine Art „Fieberkurve“ der Gesellschaft bewertet werden. Nehmen wir als Beispiel die Wiedervereinigung Deutschlands. In den Jahren danach stieg die Zahl krimineller Jugendlicher in Deutschland rasant an. Medien und Forschung suchten nach Erklärungen, die Öffentlichkeit war alarmiert. Jugendgewalt wurde zum ersten Mal als Problem genannt.

Mittlerweile sind die Zahlen gewalttätiger Jugendlicher stark zurückgegangen. Jedoch hat sich in der Vorgehensweise der Jugendlichen inzwischen einiges verändert. Viele Regeln, die früher für Prügeleien unter Jugendlichen galten, gelten heute anscheinend nicht mehr: Die Schläger zielen bewusst auf den Kopf, und es ist längst nicht immer Schluss, wenn das Opfer am Boden liegt und aufgibt.

Aber warum werden Jugendliche überhaupt gewalttätig? Fest steht: Es ist nicht ein bestimmter Grund, sondern eine ganze Reihe von Ursachen, von Risikofaktoren, die zur jugendlichen Gewalt beitragen. Klar ist auch: Eine biologische Störung ist selten der Grund, wenn ein Jugendlicher gewalttätig wird.

Ein Risikofaktor ist mit Sicherheit das Elternhaus. Konflikten mit Gewalt zu begegnen, ist eine Strategie, die Kinder oft von ihren Eltern erlernen. Gewalt wird von Generation zu Generation weitergegeben. Auch eine problematische Wohnsituation kann ein Risikofaktor sein. Mangelnde Sprachkenntnisse, brutale Filme oder Computerspiele, sozialer Neid und sogar Langeweile, all das kann eine negative Wirkung haben.

Die Gewaltspitze liegt bei circa 16 bis 21 Jahren, danach geht die Gewalt zurück. Das Ende der Gewaltbereitschaft kommt meist von alleine. Aus den meisten Jugendlichen, die eine aggressive Phase durchlaufen, werden später friedliche Erwachsene, die nie wieder auffällig werden.

Dennoch ist es nötig, so früh wie möglich Maßnahmen zu ergreifen, um solch eine unerwünschte Entwicklung zu vermeiden. Die Jugendlichen müssen unter anderem erkennen, dass es nicht nur körperliche Gewalt gibt, sondern dass Gewalt schon viel früher anfängt. Auch Mobbing und Ausgrenzung sind eine Form der Gewalt.

Studien haben außerdem gezeigt, dass Jugendliche, die besonders häufig als Täter in Erscheinung treten, auch häufiger Opfer von Gewalt sind. Viele Opfer wollen leider nicht über ihre Erlebnisse reden, aus Angst, dass ihnen noch mehr passiert, oder sie wollen schlicht nicht mehr an den Vorfall erinnert werden. Jedoch ist in den letzten Jahren die Bereitschaft jugendlicher Opfer, Gewalttaten anderer Jugendlicher anzuzeigen, gestiegen.

Meine Damen und Herren, ich danke Ihnen vielmals für Ihre Aufmerksamkeit.

WERKSTATT B2

TEST 6

Teil 1

Beispiel

- A: Dass Semesterferien automatisch viel Freizeit bedeuten, ist ein Mythos. Vor 10-20 Jahren war das vielleicht noch so, aber spätestens seit der Umstellung auf das Bachelor-Master-System ist von den Ferien nur noch wenig übriggeblieben.
- B: Die klassischen Semesterferien gibt es nicht mehr, deswegen heißt der Zeitraum am Ende des Semesters auch nicht mehr „Semesterferien“, sondern „vorlesungsfreie Zeit“. Es finden dann zwar keine Uni-Veranstaltungen mehr statt, aber die Studenten haben trotzdem jede Menge zu tun: Es müssen Klausuren geschrieben, Praktika absolviert, Abschlussarbeiten fertiggestellt und wichtige organisatorische Aufgaben übernommen werden.

HÖRTEXT 1

- A: Seit der Erfindung des Zweirads im Jahre 1817 hat das Fahrrad als Fortbewegungsmittel eine rasante Entwicklung hinter sich gebracht. Noch vor wenigen Jahrzehnten galt es als Verkehrsmittel für altmodische Menschen, die sich kein Auto leisten konnten. Mittlerweile gelten Radfahrer als fortschrittlich und umweltbewusst, und junge Städter geben mehrere tausend Euro für ihr individualisiertes Fahrrad aus. In der Stadt ist das Rad Experten zufolge für Distanzen bis zu fünf Kilometern das Verkehrsmittel der Wahl, denn es gilt als Antwort auf aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen wie Klimawandel, Staus, Luftverschmutzung und Lärm.

HÖRTEXT 2

- A: Ich studiere hier in Leipzig Politikwissenschaft im dritten Semester. Ich würde gerne Journalistin werden, und der Beruf lässt sich auch gut mit meinem Politikinteresse verbinden. Die Vorbereitung an meiner Schule war ausschlaggebend für meine Neigung zur Politik. Durch den Sozialkundeunterricht ab Klasse 10 habe ich überhaupt erst angefangen, mich für Politik zu interessieren. Später habe ich bei der Gestaltung unseres Schulblogs mitgemacht. Durch Praktika und die Unterstützung von Freunden habe ich mich in meinem Berufswunsch bestätigt gefühlt. An der Uni Leipzig gefällt mir, dass ich mein Studium selbst gestalten kann.

HÖRTEXT 3

- A: Wer kennt das nicht: Nach der Arbeit noch schnell einkaufen, für die Familie ein leckeres Abendessen zubereiten, dann zum Sport, und seine Freunde wollte man eigentlich auch treffen. Statt es sich auf der Couch bequem zu machen, hetzt man von einem Termin zum nächsten.
- B: Ob kulturell oder sportlich, ein Event jagt das andere. Und wer Angst hat, etwas zu verpassen, wird feststellen, dass 24 Stunden am Tag zu wenig sind. Bei der Zeiteinteilung fällt es schwer, alles unter einen Hut zu bekommen – Freizeitstress bricht aus.

HÖRTEXT 4

- A: Ein Hotel ohne Internet, geht das?
- B: Für einige ist es absolute Bedingung für eine Hotel-Buchung. Aber eine stetig wachsende Zahl von Konsumenten will in den schönsten Tagen des Jahres abschalten und den Stress der Arbeit hinter sich lassen.
- A: Der neue Trend heißt also „Offline-Urlaub“. Erste Hotels bieten netzfreie Zonen an, in denen mobile Geräte tabu sind. Smartphone, Tablet & Co. müssen an der Rezeption abgegeben werden.
- B: Die Gäste surfen hier nicht im Internet, sondern gehen stattdessen im See fischen, wandern oder nehmen an Yoga-Kursen teil.

HÖRTEXT 5

A: Beim Kleidereinkauf ist für mich Secondhand die beste Lösung. „Dinge aus zweiter Hand“ sind oftmals qualitativ hochwertiger, denn viele sind noch mit ganz viel Handarbeit hergestellt, weil sie lange halten sollten. Für Individualisten eignet sich Second-Hand-Mode besonders, da man keine Massenware kauft und somit nicht Gefahr läuft, auszusehen wie alle anderen auf der Straße.

B: Stimmt! Mode aus zweiter Hand muss außerdem nicht unbedingt billig sein und genauso ausschauen. Oftmals kann man schöne und seltene Stücke erwerben, die gar nicht mehr hergestellt werden und einzigartig sind.

Teil 2

Moderatorin: Im Studio begrüße ich heute Doktor Elisa Brandes vom Bundesministerium für Bildung. Das Thema unserer Sendung ist: „Warum machen Frauen in technischen Berufen so selten Karriere?“ Doktor Brandes, Sie fordern mehr Frauen in MINT-Berufen. Was genau ist denn ein MINT-Beruf?

Brandes: MINT steht für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik. Es handelt sich dabei um eine Vielzahl unterschiedlicher Berufe, die jedoch alle Eines gemeinsam haben: Für die Ausübung sind überwiegend technische, mathematische oder naturwissenschaftliche Kenntnisse oder Fertigkeiten notwendig.

Moderatorin: Verstehe. Also eher das, was viele noch unter einem typischen Männerberuf verstehen.

Brandes: Tja, dieses Klischee hält sich hartnäckig und führt dazu, dass Berufsbilder wie diese kaum Anziehungskraft auf junge Frauen haben. Noch immer verbinden sie Technikberufe mit körperlich schwerer, schmutziger Arbeit, die wenig kommunikativ und schon gar nicht kreativ ist. Und sie haben nicht zuletzt Angst, die einzige Frau unter vielen Männern zu sein.

Moderatorin: In Deutschland herrscht ein großer Mangel an Fachkräften aus dem technischen Bereich. Ist das nicht auch ein Grund, junge Frauen für naturwissenschaftlich-technische Studiengänge zu begeistern?

Brandes: Das Bildungsministerium setzt sich schon seit Jahren dafür ein, das Interesse von Mädchen und jungen Frauen für die MINT-Fächer zu erhöhen. Da gibt es beispielsweise Angebote wie den Girls' Day. Am sogenannten Mädchen-Zukunftstag können Schülerinnen ab Klasse Fünf technische, handwerkliche und naturwissenschaftliche Berufe kennenlernen. Das ermutigt viele Mädchen und junge Frauen, sich zu trauen und etwas Neues auszuprobieren.

Moderatorin: Wie beeinflusst die Erziehung das spätere berufliche Interesse der jungen Frauen?

Brandes: Die Familie und die Erziehung spielen schon eine wichtige Rolle. Kleine Kinder vergleichen sich ja zuerst mit Mama und Papa. Wenn Kinder mit Technik oder Experimenten früh Erfahrungen sammeln können, steigt auch das Interesse an solch einem Beruf. Aber wenn ich einem Mädchen einen Werkzeugkoffer schenke, und es sieht nie eine Frau, die einen Hammer in der Hand hält, dann wird das Mädchen wahrscheinlich auch nicht damit spielen.

Moderatorin: Und wie geht es in der Schule weiter?

Brandes: Im Alter von elf bis 16 Jahren interessieren Mädchen sich am stärksten für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik. Danach nimmt das Interesse für die naturwissenschaftlichen Fächer stark ab. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass sie den Unterricht als zu langweilig und zu wenig kreativ empfinden. Auch wünschen sie sich mehr Ermutigung vor allem von Lehrern und weiblichen Vorbildern aus dem Bereich.

Moderatorin: Frauen in Technik und Naturwissenschaft sind also gefragt. Aber was passiert, wenn diese dann in den Beruf einsteigen?

Brandes: Wir wissen aus Statistiken, dass die Frauen, die tatsächlich in einen naturwissenschaftlich-technischen Beruf gehen, immer noch viel seltener Karriere machen als Männer. Eine wesentliche Hürde stellt das Problem dar, Familie und Job unter einen Hut zu bekommen. Ein Drittel der Frauen hat Schwierigkeiten, einen Kindergartenplatz für den Nachwuchs zu bekommen. In diesem Falle müssen sie sich für Teilzeitarbeit entscheiden.

Moderatorin: Und mit Teilzeitarbeit kann man keine Karriere machen.

Brandes: Stimmt.

Moderatorin: Frau Doktor Brandes, ich danke Ihnen für dieses interessante Gespräch.

Brandes: Gern geschehen.

WERKSTATT B2

Teil 3

- Moderator: Herzlich willkommen, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, zu unserer „Frage der Woche“, heute: Fremdsprachen lernen. Bringt es nur jungen Menschen Vorteile, oder können auch ältere Menschen davon profitieren? Mein erster Gast im Studio ist Frau Claudia Schwarz. Sie ist 22 Jahre alt, spricht zwei Fremdsprachen und lernt gerade an der Uni Heidelberg ihre dritte, nämlich Chinesisch.
- Schwarz: Hallo. Ja, ich studiere im dritten Semester Sinologie, also Chinakunde.
- Moderator: Bevor Sie uns erzählen, weshalb Sie sich gerade für Chinesisch entschieden haben, wollen wir unseren zweiten Gast begrüßen. Herr Franz Steiner ist pensionierter Ingenieur und lernt an der Volkshochschule Spanisch.
- Steiner: Guten Tag.
- Moderator: Frau Schwarz, was hat Sie denn dazu bewogen, Sinologie zu studieren?
- Schwarz: Also, eigentlich wollte ich schon immer Chinesisch lernen und dachte mir, dass es auf jeden Fall sehr gut ist, etwas über einen anderen Kulturraum zu erfahren und über ein so riesiges Land, das ja auch in der Wirtschaft und in der Politik immer wichtiger wird. An unserer Schule hatten wir eine Chinesisch-AG, da konnte ich schon erste Einblicke gewinnen.
- Moderator: Da hatten Sie aber Glück! An meiner Schule mühte ich mich noch mit Latein ab, von ausgefallenen Sprachen wie Chinesisch träumte man damals nur.
- Schwarz: Na ja, klassische Sprachen wie Latein sind auch nicht unwichtig für ein Studium, aber auf dem weltweiten Arbeitsmarkt erhoffe ich mir größere Chancen mit meinen Chinesisch-Kenntnissen.
- Moderator: Und ich denke, Ihre Chancen stehen nicht schlecht. Aus Sicht von großen internationalen Konzernen ist Mandarin, Chinas offizieller und am weitesten verbreiteter Dialekt, mittlerweile die zweitwichtigste Fremdsprache überhaupt. Aber nicht nur für die Karriere sind Fremdsprachen förderlich, die Sprache der Einheimischen zu sprechen macht die Kommunikation viel persönlicher. Herr Steiner, Sie haben nach Ihrer Pensionierung mit Spanisch begonnen.
- Steiner: Ja, meine Frau und ich haben vor zwei Jahren ein Ferienhaus in Spanien gekauft, und ich möchte mich mit meinen neuen Nachbarn in ihrer Muttersprache unterhalten können. Jetzt habe ich auch endlich die Muße dazu, denn solange ich gearbeitet habe, hat es mir immer an Zeit und Ruhe gemangelt.
- Moderator: Da haben Sie sich gemäß neuesten Forschungen die richtige Zeit ausgewählt. Denn das Lernen einer Fremdsprache im Alter gilt als ausgezeichnetes Gehirntaining. Eignet man sich eine zweite Sprache nämlich erst als Erwachsener an, kann der Abbau kognitiver Fähigkeiten gebremst werden.
- Steiner: Nun ja, anfangs hatte ich Bedenken wegen meines fortgeschrittenen Alters, denn ich war der älteste in meinem Kurs. Aber mittlerweile bin ich begeistert, auch deshalb, weil die Kursleiterin darauf Rücksicht nimmt, dass ich zum Beispiel mehr Zeit brauche, um Wortschatz zu lernen oder dass ich mehr Erklärungen zur Grammatik benötige als die übrigen Kursteilnehmer.
- Moderator: Darüber hinaus verfügen Sie über einen ganz besonderen Vorteil, nämlich Ihre Lebens- und Lernerfahrung. Außerdem bringen Ihre Altersgenossen Experten zufolge die größte Willenskraft mit, denn sie lernen aus eigener Motivation. Zum Schluss eine Frage an Sie beide: Frühes Sprachenlernen: ja oder nein?
- Schwarz: Also, ich habe gelesen, dass man von klein auf mehrere Sprachen erlernen kann, dass der Mensch also mehrsprachig veranlagt ist. Ich sehe das an meiner Nichte, die in einen zweisprachigen Kindergarten geht und dort Englisch lernt. Sie macht Tag für Tag enorme Fortschritte und lernt dabei spielend. Es wäre schade, dieses Potenzial nicht auszuschöpfen.
- Moderator: Danke Ihnen beiden für den interessanten Einblick. Was denken Sie, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, zu unserem Thema? Rufen Sie uns an! Unsere Telefonnummer ist (ausblenden).

Teil 4

Sehr geehrte Damen und Herren, herzlich willkommen zu meinem Vortrag „Gute Vorsätze fassen und umsetzen – eine Sache mit zwei Gesichtern“. Ich bin Renate Drews von der Uni Göttingen.

Geht es Ihnen auch so? Silvester naht, und für das neue Jahr nehmen sich viele Menschen Veränderungen vor. Der Sportmuffel denkt sich, er müsse endlich mehr laufen; der Raucher nimmt sich fest vor, endlich aufzuhören. Manch einer versucht, mit einer langen Liste an Vorsätzen sein ganzes Leben auf einmal zu ändern.

Viele Vorsätze, die für das kommende Jahr gefasst werden, wiederholen sich Jahr für Jahr. Sie klingen oft so einfach, lassen sich aber doch nur schwer einlösen. Schuld daran sind oft übertriebene und unklare Erwartungen, die wir an uns selbst stellen.

Wir wissen heute: Je undeutlicher unsere Vorsätze, desto unwahrscheinlicher ist deren Gelingen. Wer also ein paar Kilo abnehmen möchte, sollte sich nicht allgemein vornehmen, im neuen Jahr ins Fitnessstudio zu gehen. Stattdessen sollte das Ziel lauten: Jede Woche gehe ich mindestens einmal zum Radfahren in der Halle und einmal zum Pilates-Kurs.

Dazu folgender Rat: Am besten trägt man sich die Termine in einen Kalender oder eine Liste ein. So hat man nicht nur Kontrolle darüber, ob man seine Vorsätze wirklich einhält, auch das Nicht-Einhalten fällt einem schwerer, weil man seine Ziele Schwarz auf Weiß hat. Das schlechte Gewissen kann also durchaus auch etwas Positives bewirken.

Was auch wichtig ist: Wählen Sie positive Formulierungen, wenn Sie Ihre Vorsätze fassen! Lassen Sie mich ein Beispiel nennen: „Ab übermorgen werde ich schweren Herzens auf Pizza und Pasta verzichten“. Na, wie klingt das? Genau: wenig motivierend! Deshalb sollten die Vorsätze bewusst positiv formuliert sein, wie z.B. „Ab übermorgen werde ich völlig neue Rezepte ausprobieren und lauter frische, leckere Speisen zubereiten“. So freut man sich darauf, seine Pläne in die Tat umzusetzen.

Große Wünsche lassen sich übrigens am besten realistisch und in kleinen Schritten angehen. Wer endlich joggen gehen möchte, wird im Februar nicht gleich einen Marathon bestreiten können. Es muss auch nicht gleich eine Stunde am Tag sein: zweimal in der Woche je 20 Minuten sind für den Einstieg völlig okay. So fällt es leichter, mit den guten Vorsätzen wirklich zu starten.

Nicht zuletzt sollte man sich fragen: Welchen Nutzen verspreche ich mir von dem Vorsatz? Ein besseres Körpergefühl? Weniger Alltagsstress? Ebenso wie die Vorsätze selbst, sollten auch die Ziele schriftlich festgehalten werden. Am besten auf einem oder mehreren Zetteln, die man entweder in der Wohnung verteilt oder als „Post-it“ an den Monitor klebt.

Empfinden Sie das als zu viel oder gar sinnlose Arbeit? Nun, diese Annahme ist falsch! Denn in Momenten, wo man am liebsten aufgeben möchte, kann man sich - im wahrsten Sinne des Wortes - vor Augen führen, wofür man das Ganze eigentlich macht. Wenn uns der Mut verlässt, kann uns ein kurzer Blick wieder auf den richtigen Weg bringen.

Meine Damen und Herren, ich wünsche Ihnen einen guten Rutsch ins neue Jahr und bedanke mich recht herzlich für Ihre Aufmerksamkeit.

WERKSTATT B2

TEST 7

Teil 1

Beispiel

- A: Kann eine Rakete mit Wasserantrieb fliegen? Sie kann! Das beweisen jedes Jahr die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei einem Wettbewerb der Universität Duisburg für Schüler. Es geht darum, auf kreative Art physikalische Aufgaben zu lösen. Prämiert wird die physikalische Idee. Originell und robust soll das Modell auch sein – und natürlich funktionieren! Schönheit spielt keine Rolle.
- B: Dieses Jahr kämpfen fast 2 000 Schüler aus Nordrhein-Westfalen um den Sieg in mehreren Klassen. Aufgaben sind zum Beispiel der Bau eines Heißluftballons oder einer Papierbrücke. Die Gewinner erhalten wertvolle Gutscheine für Bücher und andere Medien.

HÖRTEXT 1

- A: Endlich einmal gute Nachrichten für Bremen und Hamburg! Die beiden norddeutschen Bundesländer erhalten bei Schulleistungsvergleichen im Normalfall ja nicht gerade Bestnoten. Nun aber zeigt eine Studie: Wenn es um digitale Bildung geht, wird der Norden zum Vorbild. Dort sitzen Lehrer, die keine Angst vor Computern und digitalen Lernmaterialien haben, sondern die Geräte, auch die ihrer Schüler, clever in den Unterricht integrieren.
- B: Jedoch sind nicht alle Lehrer fit für den Einsatz digitaler Medien. Schüler sind der Meinung: "Bei den Lehrern, die sich damit auskennen, bringt es etwas, bei den anderen ist es Zeitverschwendung!"

HÖRTEXT 2

- A: Deutsche Popmusik ist in Deutschland so beliebt und erfolgreich wie noch nie. Auch in den Charts stehen deutsche Produktionen regelmäßig ganz oben. Viele Jahre galt Englisch als die Sprache des Pop, und die meisten Bands aus Deutschland befolgten dieses ungeschriebene Gesetz. Heute ist es normal, auf Deutsch zu singen. Die Bands versuchen nicht mehr, den angloamerikanischen Pop zu imitieren. Sie musizieren ganz selbstverständlich in ihrer eigenen Sprache. Neue und etablierte Künstlerinnen und Künstler inspirieren sich gegenseitig und sorgen damit für eine enorme Vielfalt im deutschen Pop.

HÖRTEXT 3

- A: Warum machst du Yoga?
- B: Yoga hilft mir, mit den täglichen Höhen und Tiefen besser zurechtzukommen und einen klaren Kopf zu behalten, damit ich mich vor Prüfungen auf den Punkt konzentrieren kann. Es hilft mir, cooler zu werden, mit Stress besser umzugehen und meinen Körper fit und schön zu machen. Im Teamsport oder bei Wettbewerbssportarten kommt es immer darauf an, besser oder fähiger als die anderen zu sein. Aber mit Yoga brauche ich keine Angst zu haben, nicht gut genug zu sein oder hinter den anderen zurückzustehen.

HÖRTEXT 4

- A: Endlich Urlaub! Abschalten, Spaß haben, entspannen. Dazu gehört für viele Alkohol, oft hochprozentig. Reiseveranstalter locken mit All-inclusive-Angeboten, Lokale mit Flatrate-Partys. Schon nach dem Frühstück gibt es an der Hotelbar alkoholische Getränke gratis, am Strand sorgen Cocktails für Urlaubsstimmung und abends geht die Party richtig los.
- B: So werden aber die Ferien, die als Erholung gedacht waren, zur Belastungsprobe für den Körper, denn bei Hitze wirkt Alkohol schneller und intensiver, weil der Körper ihn schlechter verarbeiten kann. Das kann zu Kreislaufproblemen bis hin zum Kollaps und zu Bewusstlosigkeit führen.

HÖRTEXT 5

A: Über die Aussage „Früher war alles besser“ lässt sich bekanntlich streiten. Trotzdem, in manchen Fällen stimmt diese Aussage sogar.

B: Viele Dinge, die in der Vergangenheit gratis waren, kosten heute nämlich Geld. Früher war Parken in der Stadt nicht immer kostenpflichtig. Heute muss man in vielen Großstädten mehrere hundert Euro pro Jahr für einen Stellplatz bezahlen. Auch müssen wir mittlerweile für Plastiktüten bezahlen. Bis vor einigen Jahren gab es die fast überall umsonst. Viele Händler verlangen nun bis zu 50 Cent pro Tüte.

A: Das ist aber nicht unbedingt eine schlechte Änderung, schließlich schonen wir so die Umwelt.

Teil 2

Moderator: Im Studio begrüße ich heute Herrn Professor Urs Aeppli von der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik in Zürich. Professor Aeppli, Sie machen sich seit Jahren stark für die frühe Förderung von Kleinkindern in sozial schwachen Familien.

Aeppli: Verstehen Sie mich nicht falsch: Jedes Kind muss angeregt und gefördert werden. Doch 80 bis 90 Prozent der Kinder erhalten dies automatisch: Die Familie hat viele Kontakte, geht aus, lädt Verwandte und Freunde ein und so weiter. Die Kinder bewegen sich im und vor dem Haus. Sie setzen sich aktiv mit ihrer Umgebung auseinander. Kinder, die so aufwachsen, kriegen genug Anregung. Ich mache mich deshalb für die restlichen 10 bis 20 Prozent stark.

Moderator: Welche Probleme haben Kinder solcher Familien?

Aeppli: Einige dieser Kinder sind schon nach 18 Monaten in ihrer Sprachentwicklung und in ihrer Beweglichkeit zurück, denn sie kommen nicht aus dem Haus und in Kontakt mit der Umwelt. Ihre Eltern sind oft liebevoll und unterstützend, aber vielleicht sind sie arbeitslos, haben kaum Geld und leben isoliert in einer kleinen Wohnung. Das betrifft nicht nur ausländische Familien, sondern auch viele Schweizer.

Moderator: Was kann man dagegen tun?

Aeppli: Im Rahmen unseres Projekts besuchen speziell ausgebildete Eltern-Trainerinnen die betroffenen Familien zu Hause und geben den Eltern hilfreiche Tipps und Materialien, mit denen sie täglich 15 Minuten mit ihren Kindern Übungen und Spiele zur Sprachförderung machen. Außerdem werden teilweise mehrwöchige Kurse für bildungsferne Familien angeboten.

Moderator: Und das reicht schon?

Aeppli: Bis jetzt sind die Ergebnisse positiv. Im Vergleich zu anderen Familien, die nicht gefördert werden, verfügen die Kinder über einen höheren Wortschatz und sind kontaktfreudiger. Die unterstützten Eltern achten mehr darauf, was für ihr Kind gut ist. Sie nutzen öfter die Angebote sozialer Einrichtungen wie Kindertagesstätten oder Tagesschulen. Auch läuft der Fernseher nicht mehr den ganzen Tag, und die Mütter besuchen häufiger einen Deutschkurs.

Moderator: Das klingt vielversprechend, aber auch kostenaufwändig in einer Zeit, wo überall im Land Sparmaßnahmen durchgesetzt werden.

Aeppli: Gerade deshalb müssen wir in frühe Förderung investieren. Langfristig lohnt sich das für den Staat finanziell, denn je früher die Förderung ansetzt, desto stärker sind Effekte im weiteren Lebensverlauf. Oft wird erst dann gefördert, wenn aus Kindern Jugendliche geworden sind, etwa in Form von sonderpädagogischen Maßnahmen, die teuer sind und nicht immer die erhoffte Wirkung zeigen.

Moderator: Gibt es Länder, die in diesem Bereich vorbildlicher sind?

Aeppli: Ja. Doch gute Beispiele gibt es bereits im eigenen Land: Im Kanton Tessin gehen 60 Prozent der Kinder mit drei bereits in den Kindergarten. Mit vier Jahren sind es schon fast alle. Vor allem Migranten schicken ihre Kinder früh, damit diese für die Schule vorbereitet sind. Alle Kinder gehen mit sechs in die Schule und fast alle reden Italienisch. Das ist toll.

Moderator: Professor Aeppli, ich danke Ihnen für dieses Gespräch und wünsche Ihrem Projekt weiterhin viel Erfolg.

Aeppli: Ich danke Ihnen!

WERKSTATT B2

Teil 3

- Moderatorin: Hallo, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, bei unserem Radiomagazin „Bildung aktuell“. Heute mit der Frage: Nach dem Abitur folgt die Uni, dieses Motto ist weit verbreitet. Eine schlichte Berufsausbildung ist aus Sicht der Abiturienten offenbar keine Alternative – oder etwa doch? Mein erster Gast im Studio ist Martin Steiner. Nach dem Abitur entschied er sich gegen ein Studium und für eine Berufsausbildung.
- Steiner: Ja, hallo. Ich mache eine Ausbildung zum Fluglotsen, das heißt, ich werde später den Flugverkehr kontrollieren.
- Moderatorin: Da gehören Sie zu einer kleinen Gruppe von Auserwählten, der Beruf des Fluglotsen ist, glaube ich, sehr gefragt.
- Steiner: Stimmt, deshalb nimmt man auch keine Bewerber, die nicht über ein Abitur verfügen. Und natürlich muss man unter anderem auch sehr gut Englisch können.
- Moderatorin: Unser zweiter Gast im Studio ist Frau Petra Wagner. Sie hat ihr Jurastudium nach dem dritten Semester abgebrochen und macht nun eine Ausbildung bei einer Firma, die Filme produziert.
- Wagner: Ja, hallo.
- Moderatorin: Frau Wagner, warum haben Sie sich nicht von Anfang an für eine Ausbildung entschieden?
- Wagner: Also, ich wollte schon immer beim Film arbeiten. Aber als es nach dem Abitur darum ging, mich für ein Studium oder eine Ausbildung zu entscheiden, wurde ich unsicher. Meine Eltern rieten mir dazu, lieber etwas „Vernünftiges“ wie Jura zu studieren.
- Moderatorin: Dabei stellt sich oft heraus, dass das Studium nicht für jeden die richtige Wahl ist - immerhin brechen jedes Jahr 70.000 Studenten ab.
- Wagner: Bei mir war das so, dass ich keine echte Verbindung zu meinem Studium aufbauen konnte, keine Motivation verspürte, und irgendwann habe ich eingesehen, dass man mit seiner Beschäftigung nur erfolgreich sein kann, wenn man auch mit dem Herzen dabei ist. Und das ist für mich der Film.
- Steiner: Ich denke auch, wer sich schon in der Schule mit dem ewigen Lernen gequält hat, dem wird es an der Uni nicht besser gehen. Außerdem hat man mit einer Ausbildung schon mal einen ersten Abschluss in der Tasche und kann sein erstes Geld verdienen. Und falls man sich entschließen sollte, doch noch zu studieren, hat man nichts verloren, außer vielleicht ein bisschen Zeit.
- Moderatorin: Die Ausgaben für Semesterbeiträge, Studiengebühren und den eigenen Lebensunterhalt sind laut Umfragen ein Grund, weshalb viele Studierende das Studium vorzeitig abbrechen. Was meinen Sie?
- Wagner: Ich glaube, das Finanzielle spielt schon eine große Rolle. Während andere sich noch durch die Semester plagen, haben Auszubildende schon ihr Gehalt in der Tasche und stehen auf eigenen Beinen. Und während ihrer Ausbildung erkennen viele, dass ihnen ein praktischer Beruf viel mehr gibt und dass ihre Fähigkeiten besser anerkannt werden.
- Moderatorin: Das belegen auch Statistiken. Immerhin hat es jede dritte Führungskraft in Deutschland ohne Studium nach oben geschafft. In manchen Branchen, wie dem Handel, gibt es mehr Chefs ohne Studium als mit. Dazu tragen auch Fortbildungen bei, mit denen man weitere Qualifikationen erwirbt. Eine abschließende Frage an beide: Studium oder Lehre? Welchen Ratschlag möchten Sie unseren Zuhörern geben?
- Steiner: Ich denke, letztendlich hängt die Entscheidung von den eigenen Wünschen und Interessen ab. Also, was will ich in meinem Leben erreichen, wie viel Energie investiere ich in meine Ziele und so. Aber am wichtigsten finde ich, dass heutzutage weder ein Studium noch eine Ausbildung ohne Alternativen sind: Wer nach der Ausbildung Lust auf mehr hat, kann immer noch ein Studium beginnen.
- Moderatorin: Frau Wagner, Herr Steiner, ich wünsche Ihnen alles Gute für die weitere Ausbildung und bedanke mich recht herzlich für dieses interessante Gespräch.
- Wagner: Gerne.
- Steiner: Gern geschehen.

Teil 4

Herzlich willkommen, meine sehr verehrten Damen und Herren, zu meinem Vortrag „Campingurlaub ab 65: Was ist zu beachten?“ Ich bin Mario Westermann vom Senioren-Verband Nordrhein-Westfalen.

Sich im Urlaub an der frischen Luft zu bewegen, ist kein Privileg der Jugend. Im Gegenteil, je älter er wird, umso mehr weiß der Mensch in der Regel die Natur und ihre ständigen Veränderungen zu schätzen. Dieses Phänomen erklärt auch die anhaltend große Begeisterung für Campingurlaub.

Auf den Campingplätzen findet man daher immer auch eine große Zahl von Freiluftfans jenseits der magischen 65. Verständlich, dass es mit dem Einfach-Zelt für 20 Euro und einer Isomatte nicht mehr getan ist, wenn man schon älter ist. Worauf sollte man beim Urlaub für Senioren also achten?

Nun ist der Mensch bekanntlich ein Gewohnheitstier und gerade im fortgeschrittenen Alter hat er so seine lieben Gewohnheiten, die er nur ungern, auch nur für kurze Zeit, ablegen würde. Viele brauchen ihre lieb gewonnenen Dinge wie eine bestimmte Decke oder eine bestimmte Tasse immer in ihrer Nähe.

Außerdem ist es für Senioren in der Regel mehr stressig als reizvoll, einfach so loszufahren und darauf zu vertrauen, dass alles klappt. Daher planen Senioren ihren Camping- oder Freilufturlaub oft genauer als jüngere Leute, die mit Rucksack und Zelt auf große Tour gehen.

Langfristiges Planen kann auch bedeuten, Jahr für Jahr einen bestimmten Campingplatz aufzusuchen und sich schon lange vor dem Urlaub den Platz an der Sonne zu sichern. Wenn die Lage und die anderen Gäste stimmen, spricht doch nichts dagegen, oder?

Auch ein wichtiger Punkt: Ein bisschen Komfort tut immer gut. Sich auf eine unbequeme Luftmatratze zu legen, gehört nicht zu den Freuden der Camper jenseits der 65. Dagegen kann eine sich selbst aufblasende Matratze mit einem Samtüberzug genau passend sein, um sich auch fern der Heimat wohl und behaglich zu fühlen. Auch der schnell aufzuklappende Liegestuhl spielt hier eine große Rolle. Ob man ihn zum Lesen tagsüber nutzt oder abends in einer Runde Karten spielt: Der Stuhl muss weich gepolstert sein und sich auch leicht wieder zusammenklappen lassen.

Aber was tun, wenn man merkt, dass so manches Insekt oder die nächtliche Kühle den Spaß am Camping gründlich vermiesen? Dagegen sind ältere Leute in der Regel empfindlich. Wer es etwas bequemer mag, wählt statt des luftigen Zeltes ein Wohnmobil. Dabei muss es nicht immer ein kostspieliger Neuwagen sein. Die Anschaffung eines gebrauchten Wohnmobils ist oft sehr leicht zu realisieren. Wohnmobile muss man nicht erst umständlich aufbauen, wie das beim Zelt der Fall ist.

Mit einem Wohnmobil kann man übrigens in vielen Ländern auch fern von etablierten Campingplätzen Rast machen, auch außerhalb Deutschlands, Österreichs und der Schweiz. Es kommt nicht von ungefähr, dass Senioren zunehmend Fremdsprachenkurse an Volkshochschulen besuchen. Auch mit elementaren Sprachkenntnissen öffnet sich die Welt für Senioren auf eine ganz angenehme Weise.

Man kann also auch jenseits der 65 seinen persönlichen Weg finden, der Natur nah zu sein und sich dennoch wie zu Hause zu fühlen. Verehrte Damen und Herren, ich danke Ihnen herzlich für Ihre Aufmerksamkeit.

TEST 8

Teil 1

Beispiel

- A: Für immer mehr Europäer wird es selbstverständlich, mit dem Smartphone zu zahlen. Egal ob an der Supermarktkasse oder bei Internetbestellungen – die Mehrheit der europäischen Konsumenten nutzen mobile Endgeräte so selbstverständlich wie Bargeld.
- B: In Österreich hingegen sind Münzen und Geldscheine nach wie vor das beliebteste Zahlungsmittel. Obwohl viele Österreicher sogar mehrere Karten besitzen, wird der überwiegende Teil der Einkäufe immer noch bar bezahlt. Das scheint sich auch künftig nicht zu ändern: Über 80 Prozent der Bürger können sich nicht vorstellen, auf Bargeld völlig zu verzichten.

HÖRTEXT 1

- A: In den kommenden zehn Jahren will das Bundesbildungsministerium mit speziellen Lernangeboten und anderen Projekten die Lese- und Schreibkompetenz von Erwachsenen steigern. In Deutschland leben nämlich mehr als 7,5 Millionen funktionale Analphabeten: Menschen, die nicht richtig lesen und schreiben können, obwohl sie zur Schule gegangen sind. Rund 60 Prozent von ihnen gehen ganz normal arbeiten und verstecken im Alltag ihren Analphabetismus. Ihre Einkäufe erledigen sie beispielsweise, indem sie sich in der Fernsehwerbung Bilder von Produkten einprägen – denn lesen, was auf der Verpackung steht, können sie nicht.

HÖRTEXT 2

- A: „Superfood“ ist lediglich ein Marketingwort, eine wissenschaftlich anerkannte Definition gibt es nicht. Gemeint sind Lebensmittel, die aufgrund ihrer Nährstoffe als besonders gesund gelten – allen voran Obst- und Gemüsesorten, die viele Vitamine und Nährstoffe enthalten.
- B: Viele Superfoods kommen jedoch von weit her und sind meist sehr teuer. Sie werden selten frisch, sondern meist getrocknet angeboten. Da ist es besser, auf heimische Alternativen zurückzugreifen. Über heimische Lebensmittel bekommen wir den gleichen Nutzen, den wir uns von exotischen Früchten erwarten. Um gesund zu essen, braucht man also kein teures Superfood.

HÖRTEXT 3

- A: Was macht eine echte Freundschaft aus? Die wirklich wahren Freunde sind diejenigen, die du an einer Hand abzählen kannst, auf die du dich immer verlassen kannst. Wenn es dir wirklich schlecht geht, sind sie da und erfinden keine Ausrede, warum sie dich gerade nicht unterstützen können.
- B: Klar, dass wir von dieser Art Freunden nicht so viele haben, denn es gibt nur wenig Menschen, die perfekt zueinander passen. Diese Beziehungen entstehen nicht von heute auf morgen, sondern brauchen Zeit, um sich zu entfalten. Dafür kann wahre Freundschaft ewig halten.

HÖRTEXT 4

- A: Ein kühles Bier, ein leckeres Picknick und sommerliche Stimmung im Schatten unter Bäumen: Das ist der typische bayerische Biergarten. Kein Ort für Feinschmecker und nicht für Leute, die Luxus schätzen. 2012 wurde er 200 Jahre alt, ist beliebt wie am Anfang und längst über die Grenzen Bayerns und Deutschlands hinausgekommen. Aber auch wenn es inzwischen in ganz Deutschland Biergärten gibt, bleiben sie doch das Markenzeichen für bayerischen Lebensstil. An warmen Sommerabenden packen die Süddeutschen einen Picknickkorb und treffen sich im Biergarten. Hier trinken sie ein Bier frisch vom Fass, essen eine Kleinigkeit und verbringen gemeinsam den Feierabend.

HÖRTEXT 5

- A: Es gibt Situationen im Leben, die haben auf den ersten Blick gar nichts Positives an sich: der Verlust des Arbeitsplatzes, eine schwere Erkrankung oder eine Trennung. Das kann zwar jedem passieren, aber viele fallen daraufhin in ein tiefes seelisches Loch und sind zutiefst frustriert. Andere wiederum fühlen sich erst recht ermutigt, das Schicksal selbst anzupacken und machen aus der Not eine Tugend.
- B: So hat man zum Beispiel nach einer Kündigung die Gelegenheit, sich nach einer besseren Stelle umzusehen. Rückschläge können demnach mitunter motivierend wirken. Denn in Notsituationen sind bereits zahlreiche gute Ideen entstanden.

Teil 2

- Moderatorin: Im Studio begrüße ich heute Frau Doktor Marion Heinecke, Neurowissenschaftlerin an der Universität Freiburg. Sie sagt: „Multitasking ist ein Mythos“ und ihre Devise beim Arbeiten lautet: „Immer schön der Reihe nach.“ Fangen wir mal beim Begriff an: Was genau ist „Multitasking“?
- Heinecke: Der Begriff „Multitasking“ kommt eigentlich aus dem Computer-Bereich und beschreibt die Fähigkeit eines Betriebssystems, mehrere Aufgaben praktisch gleichzeitig auszuführen. Bei uns Menschen ist es so, dass wir in begrenztem Maße fähig sind, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, jedoch ist es nur bei Routineaufgaben wie Turnübungen, Kochen, Duschen oder Lesen möglich, dabei gleichzeitig an etwas anderes zu denken.
- Moderatorin: Wie steht es mit komplexeren Aufgaben?
- Heinecke: Es gibt gewisse Prozesse, die das Gehirn nicht gleichzeitig ausführen kann. So braucht eine Entscheidung eine Art zentrale Aufmerksamkeit, und diese ist unteilbar. Wenn ich beispielsweise am Telefon gefragt werde, welcher Termin mir besser passt, und gleichzeitig meine Sekretärin per E-Mail fragt, ob sie bestimmte Unterlagen ausdrucken soll, können die beiden Entscheidungsprozesse nur nacheinander ablaufen.
- Moderatorin: Dazu gehört wohl auch das Telefonieren während der Autofahrt.
- Heinecke: Genau. Eine Analyse ergab, dass in den USA knapp ein Drittel aller tödlichen Autounfälle auf Telefonieren am Steuer zurückzuführen sind. Studien zufolge sinkt nämlich die Leistungsfähigkeit der Autofahrer um mindestens 40 Prozent, wenn sie während des Fahrens telefonieren oder texten. Ähnliche Ergebnisse gab es sonst nur bei betrunkenen Fahrern mit einem Promillewert von 0,8.
- Moderatorin: Dennoch wird oft, vor allem im Büro, Multitasking als Schlüsselqualifikation angesehen.
- Heinecke: Stimmt, aber auch hier muss man einfache von komplexen Aufgaben unterscheiden. Vor allem im Kontakt mit anderen Menschen ist Vorsicht angebracht. Stellen Sie sich vor, Sie lesen bei einem Gespräch mit einem Mitarbeiter oder Kunden gleichzeitig E-Mails oder verfolgen andere Inhalte am Computermonitor. Ihr Gegenüber bekommt das Gefühl, er stört Sie bei einer wichtigen Aufgabe.
- Moderatorin: Welche ist also Ihrer Meinung nach die ideale Arbeitsweise?
- Heinecke: Auch wenn es altmodisch klingt - die richtige Devise beim Arbeiten lautet: immer schön der Reihe nach. Dafür muss man aber zunächst lernen, Prioritäten zu setzen und Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Wenn ich etwa merke, dass ein Anruf meine ganze Aufmerksamkeit erfordert, lasse ich die neuen E-Mails lieber einen Moment lang warten.
- Moderatorin: Kommen wir einmal auf die Jugendlichen zu sprechen. Viele Eltern kennen die Situation: Kaum aus der Schule zurück, zieht es Sohn oder Tochter wie vom Magneten angezogen vor den Computer. Zusätzlich läuft nebenher der Fernseher und es werden Nachrichten getippt. Kommen Jugendliche besser mit Multitasking zurecht?
- Heinecke: Nein, im Gegenteil: Studien haben gezeigt, dass Teenager bis zu viermal so viel Zeit für ihre Hausaufgaben brauchen, wenn sie sich dabei mit anderen Dingen beschäftigen. Auch wenn es der Nachwuchs nicht gerne hört: Beim Lernen den Fernseher und das Radio ausmachen und das Handy ausser Reichweite legen. Manche Experten raten sogar, dass man 30 Minuten vor und nach den Hausaufgaben keine Medien bedienen sollte.
- Moderatorin: Frau Doktor Heinecke, ich danke Ihnen für das interessante Gespräch.
- Heinecke: Gerne.

WERKSTATT B2

Teil 3

- Moderator: Herzlich willkommen bei Radio PRIMA und unserer Reihe „Menschen und Horizonte“. Heute geht es um die Frage: Ehrenamtliches Engagement deutscher Senioren. Wie nutzen unsere Mitbürger im Ruhestand die vielfältigen Möglichkeiten, um die Gesellschaft mit- und umzugestalten? Mein erster Gast im Studio ist Frau Martha Becker. Sie ist pensionierte Pädagogin und seit zwei Jahren ehrenamtlich tätig.
- Becker: Ja, guten Tag.
- Moderator: Frau Becker, Sie geben Ihr Wissen und ihre Erfahrung an junge Menschen weiter.
- Becker: Ja, ich engagiere mich in einem Nachbarschaftsprojekt für sozial benachteiligte Kinder.
- Moderator: Da sind wir auf Ihre Erfahrungen gespannt. Außerdem begrüße ich im Studio Herrn Peter Neumann. Er ist Ingenieur im Ruhestand und unterstützt ehrenamtlich technische Projekte im In- und Ausland.
- Neumann: Guten Tag.
- Moderator: Frau Becker, wie kam es denn dazu, dass Sie diese freiwillige Arbeit aufgenommen haben?
- Becker: Für mich kam nie in Frage, mich mit dem Renteneintritt zur Ruhe zu setzen. Die Freude an der Arbeit, am Kontakt zu anderen Menschen hört doch nicht von einem Tag zum anderen auf! Es geht mir, Gott sei Dank, gesundheitlich wunderbar, und meine geistigen Kräfte sind auch auf der Höhe. Warum also nicht?
- Moderator: Ja (lacht), Sie entsprechen ganz bestimmt nicht der stereotypen Vorstellung, die man sich oft von älteren Menschen macht. Sie sind voller Dynamik und Lebensfreude.
- Becker: Danke, aber dazu trägt auch meine Beschäftigung mit den Kindern bei, denn die hält mich jung...
- Moderator: Obwohl es sicher nicht immer einfach ist, sich mit sozial benachteiligten Kindern zu beschäftigen. Da hat es sicher eine Rolle gespielt, dass Sie Pädagogik studiert haben. Für andere wäre solch eine Aufgabe wohl zu anspruchsvoll.
- Becker: Ich habe mich einfach gefragt: „Was kannst du gut?“, und ich denke, ich habe das Talent, mit jungen Menschen umzugehen. Die Kinder brauchen vor allem Zuwendung und aufrichtiges Interesse. Deshalb empfinde ich meine Arbeit auch nicht als selbstlose und aufopferungsvolle Tätigkeit, sondern als Möglichkeit, aktiv am Leben teilzunehmen.
- Moderator: Herr Neumann, weshalb engagieren Sie sich ehrenamtlich?
- Neumann: Ich denke, die Gründe für das ehrenamtliche Engagement liegen auf der Hand: Etwas Gutes zu tun und sozial zu sein macht Spaß und stärkt das Selbstbewusstsein. Die Senioren in Deutschland wollen den Austausch zwischen Alt und Jung. Für die deutsche Gesellschaft, in der es immer mehr ältere Menschen gibt, ist das gut, weil die Generationen auf diese Weise ins Gespräch kommen und voneinander lernen können.
- Moderator: Trotzdem kann das gesellschaftliche Engagement der deutschen Senioren noch weiter gesteigert werden. Laut Statistik hat das bürgerschaftliche Engagement der Senioren in den letzten Jahren zwar deutlich zugenommen und liegt mit etwa 34 Prozent europaweit über dem Durchschnitt, aber Wissenschaftlern zufolge geht noch zu viel ungenutztes Potenzial verloren.
- Becker: Das liegt meiner Meinung nach aber auch daran, dass viele von ihnen nicht wissen, wie sie sich als nützlich erweisen können. Da wäre es, denke ich, sinnvoll, mehr auf die Senioren zuzugehen und sie ausführlicher zu informieren.
- Moderator: Eine letzte Frage an Sie beide: Würden Sie ein solches Engagement auch anderen Senioren empfehlen?
- Neumann: Aus meiner persönlichen Erfahrung, ja. Ich höre immer wieder von Senioren, dass sie ihr Leben als interessanter als zuvor empfinden und das Gefühl haben, einen wichtigen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten.
- Moderator: Danke Ihnen beiden für den interessanten Einblick. Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben: auf unserer Website finden Sie weitere Informationen und vor allem, wo und wie Sie sich ganz in der Nähe ehrenamtlich engagieren können.

Teil 4

Sehr geehrte Damen und Herren, ich begrüße Sie recht herzlich zu meinem Vortrag „Vorbild Eltern: Wie Sie Ihre Vorbildfunktion richtig einsetzen“. Ich heiße Melina Schwarz und bin als Familienberaterin tätig.

„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“ – dieses Sprichwort veranschaulicht die Beziehung zwischen Eltern und Kindern ziemlich genau. Positive wie negative Einflüsse werden an die Kinder weitergegeben. Egal ob es ganz alltägliche Gewohnheiten betrifft oder die Weitergabe von verschiedenen Werten: In allen Lebensbereichen gucken sich die Kleinen alle möglichen Einzelheiten von den Großen ab.

Ihr eigenes Verhalten, meine Damen und Herren, hat somit im Alltag einen großen Einfluss auf Ihr Kind. Unter anderem erfährt es von Ihnen, wie wichtig beispielsweise Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme oder Zuverlässigkeit sind. Daher macht es wenig Sinn, Ihr Kind zum „Bitte“ und „Danke“ zu ermahnen, wenn Sie selbst Höflichkeitsformen im Umgang mit anderen Menschen vernachlässigen.

Aber auch über die üblichen Floskeln hinaus können Sie Ihrem Kind Höflichkeit und Respekt im Alltag vermitteln, zum Beispiel, indem Sie es ausreden lassen, sich entschuldigen, wenn etwas schiefgelaufen ist und einen ruhigen, respektvollen Ton pflegen. Ihr Kind erwartet das von Ihnen, genauso wie Sie das bei der Arbeit von Ihrem Chef erwarten.

Ein gesunder Lebensstil ist oft eine Frage der Erziehung und des elterlichen Vorbilds. Eltern, die nicht möchten, dass ihr Kind den Tag auf dem Sofa oder im Kinderzimmer verbringt, sollten sich fragen, wie bewegungsfreudig sie selbst sind. Sie müssen kein Mitglied im Fitnessstudio sein: Gemeinsame Spaziergänge und Radfahren, Toben oder Ballspielen vermitteln Kindern Spaß an Bewegung – ganz ohne Zwang.

Auch Konflikte am Esstisch gehören in vielen Familien zur Tagesordnung. Aber wie soll ein Kind einsehen, dass es seinen Blumenkohl essen muss, wenn Mama oder Papa selbst auch lieber darauf verzichten? „Gesundes“ und „ungesundes“ Essen sind abstrakte Begriffe für Kinder – viel wirkungsvoller ist es, wenn die Eltern durch ihr eigenes Essverhalten mit gutem Beispiel voran gehen. Das gilt natürlich auch für die Tischmanieren: Wenn Mama beim Frühstück Zeitung liest, ist es nicht verwunderlich, wenn der Nachwuchs mit dem Essen zu spielen beginnt.

Nicht zuletzt der Umgang mit Medien: Heute, wo viele Bücher auch online verfügbar sind und Medien für Kinder zunehmend interaktiv gestaltet sind, verschwimmen die Grenzen zwischen Lesen, Spielen und passivem Konsumieren. Auch hier ist das Medienverhalten von Kindern stark vom Vorbild der Eltern geprägt – und zwar von Anfang an.

Kinder sollen nicht so viel fernsehen, sondern sich lieber mit einem Buch oder einem Spiel beschäftigen. Schwer zu erreichen, wenn die Eltern in jeder freien Minute das Smartphone in der Hand haben. Verbieten Sie dabei bitte möglichst wenig, suchen Sie den Weg zu einem gesunden Kompromiss, der den Medienkonsum in der Familie regelt.

Abschließend möchte ich Sie bitten, sich einmal auf Ihre eigene Kindheit zurückzubesinnen. Ganz gewiss hat es da Verhaltensmuster seitens Ihrer Eltern gegeben, die Ihnen, bei Ihrer Erziehung, unverständlich oder gar unmöglich erschienen. Hand aufs Herz: Haben Ihre Eltern tatsächlich viel falsch gemacht oder haben sie Sie mehr oder weniger richtig erzogen? Die Antwort überlasse ich Ihnen.

Ich danke Ihnen herzlich für Ihre Aufmerksamkeit, meine Damen und Herren.

TEST 9

Teil 1

Beispiel

- A: In Zeiten von Smartphones und lockerem Umgangston sehen viele Menschen Werte wie Höflichkeit und Respekt schon vor dem Untergang. Doch Kurse für gutes Benehmen erfreuen sich nach wie vor großer Beliebtheit. Besonders Jugendliche interessieren sich für das Erlernen sozialer Kompetenzen.
- B: Angeboten werden solche Benimm-Kurse für alle Altersgruppen in ganz Deutschland, aber in den vergangenen zwei Jahren haben die Anfragen von Schulen und jungen Erwachsenen enorm zugenommen. Oft wünschen sich die Unter-Zwanzigjährigen bessere soziale Umgangsformen, um ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern.

HÖRTEXT 1

- A: Ich habe mich schon immer gerne bewegt und viel Sport gemacht: Ski, Fahrrad, Tennis, Hockey. Doch mit zwölf bekam ich plötzlich keine Luft mehr und war ständig erschöpft, konnte kaum noch Treppen steigen. Meine Ärztin dachte zuerst, es würde mit meinem Wachstum zusammenhängen. Doch so war es nicht. Durch eine Infektion in sehr frühem Alter war mein Herz stark beschädigt, es bestand akute Lebensgefahr. Die einzige Rettung: Herztransplantation!
- Vor zwei Jahren haben sie ein passendes Spenderorgan für mich gefunden. Ich bin wieder gesund geworden und darf Sport machen, aber ich muss aufpassen, um mein Herz nicht zu überfordern.

HÖRTEXT 2

- A: Sie werden die Erasmus-Generation genannt. Jene Studenten, für die es in den vergangenen 30 Jahren zum Selbstverständnis geworden ist, einen Teil ihres Studiums in einem anderen EU-Land zu absolvieren. Diese Aufenthalte haben sie geprägt, waren für viele ein unvergessliches Erlebnis und haben nachgewiesenermaßen ihre Berufschancen erhöht.
- B: Laut einer Umfrage der EU-Kommission ist der Anteil von arbeitslosen Akademikern unter den Absolventen eines Erasmus-Studiums um 14 Prozentpunkte geringer als bei jenen, die nicht im Ausland studiert haben. 93 Prozent der mobilen Studenten können sich vorstellen, später im Ausland zu leben.

HÖRTEXT 3

- A: Guten Tag, ich möchte gern einen Bibliotheksausweis beantragen.
- B: Studieren Sie bei uns?
- A: Ja, Wirtschaftswissenschaften im ersten Semester.
- B: Studierende der Goethe-Universität Frankfurt müssen keinen Ausweis beantragen. Ihre Goethe-Card ist der Bibliotheksausweis.
- A: Das ist ja praktisch!
- B: Sie können Ihre Goethe-Card auch als elektronische Geldbörse für die Mensa verwenden. Wenn Sie mit ihr dort zahlen, bekommen Sie auch den günstigeren Studierendentarif für das Essen. Und seit kurzem können Sie mit Ihrer Goethe-Card auch zahlreiche Museen in Frankfurt kostenlos besuchen.
- A: Toll, danke für die Auskunft.

HÖRTEXT 4

- A: Mit Anfang 20 habe ich mir eine Rose auf den Rücken tätowieren lassen. Das hat zwar ungeheuer wehgetan, bereut habe ich meine Entscheidung allerdings nie: Die Rose ziert meinen Körper, sie ist ein Schmuck, für den ich nichts umzuhängen brauche.
- B: Mit 18 habe ich mir auch ein Tattoo am linken Oberarm stechen lassen, aber während meines Medizinstudiums habe ich beschlossen, das Tattoo entfernen zu lassen. Ich finde, es ist wichtig, dass sich meine zukünftigen Patienten bei mir wohl fühlen und es kommen nun mal nicht alle mit Tattoos zurecht. Aber gefallen hat mir das Tattoo immer – bis zum Schluss!

HÖRTEXT 5

A: Ihr möchtet mehr Platz für neue Möbel schaffen oder einfach mal richtig entrümpeln? Dann fragt ihr euch sicher: Wohin mit all den alten Möbeln? Unser Tipp: Spenden statt Wegwerfen. Unter diesem oder ähnlichen Mottos gibt es zahlreiche gemeinnützige Aktionen, denn nicht nur gut erhaltene Kleidung, sondern auch Möbel werden dringend gesucht. Das Projekt "Von Heim zu Heim" macht es sich beispielsweise zur Aufgabe, den Spendern die passende Adresse zu vermitteln, wo Möbel-Spenden in ihrer Nähe abgegeben werden können. Die Möbel werden auf Wunsch direkt beim Spender abgeholt und der Dank dafür wird ebenfalls direkt ausgesprochen.

Teil 2

- Moderator: Bei uns im Studio ist heute Herr Doktor Jürgen Kleist, Trinkwasserexperte des Technischen Hilfswerks. Anlass ist die Weltwasserwoche in Stockholm.
Herr Kleist, laut der UNESCO sind 40 Prozent der Weltbevölkerung von Wasserknappheit betroffen. Durch die steigende Bevölkerungszahl soll sich das noch verschlimmern. Steigt der Trinkwasserbedarf auch in Deutschlands wachsenden Metropolen?
- Kleist: Da muss ich erst mal korrigieren. Wasser wird immer knapper, das höre ich immerzu. Die Erde hat seit Jahrmillionen die gleiche Wassermenge. Es findet ein beständiger Kreislauf statt. Es kann natürlich passieren, dass in einigen Regionen verfügbares Trinkwasser in der Nähe von großen Metropolen knapper wird. Aber bei uns ist das nicht zu befürchten.
- Moderator: Wenn das alles hier nicht zu befürchten ist, warum haben die Deutschen die Gewohnheit, Wasser zu sparen?
- Kleist: In den 1980er-Jahren dachten Experten noch, der Wasserverbrauch in den Haushalten würde bis zum Jahr 2000 von 150 auf 200 Liter pro Kopf am Tag steigen. Dazu musste das bestehende Wassernetz ausgebaut werden, und das erschien damals zu teuer. Also sollte man lieber Wasser sparen. Später war dann in den Medien und in der Öffentlichkeit immer vom kostbaren Wasser die Rede.
- Moderator: Der Wasserverbrauch ist dann aber nicht gestiegen, nicht wahr?
- Kleist: Es ist das Gegenteil passiert: Der Verbrauch ist mittlerweile sogar um ein Fünftel gesunken, und das ist ein Problem: Hygieniker sagen, Wasser muss fließen, denn Wasser ist ein Lebens- und Überlebensmittel, und wenn es – egal wie mühsam – gewonnen wird, wenn es an die Oberfläche gefördert wird, dann soll es auch möglichst schnell verbraucht werden. Nur dann ist das Wasser richtig sauber, also keimfrei.
- Moderator: Das Trinkwasser ist aber trotzdem in Deutschland im Vergleich mit anderen europäischen Ländern sehr teuer. Woran liegt das?
- Kleist: Das liegt daran, dass die meisten Leute denken, wenn sie Wasser sparen, sparen sie auch Geld. Und da irren sie sich: Das Wasser, das man fördert, das Grundwasser, das kostet nichts. Das ist wie Regenwasser. Wenn man aber das Grundwasser für die öffentliche Wasserversorgung nutzen will, muss man ein Leitungsnetz legen, Rohre verlegen und das Ganze pflegen. Das ist eben das Teure.
- Moderator: Können wir durch unseren Umgang mit Wasser in Deutschland Einfluss auf die weltweite Wassersituation nehmen?
- Kleist: Nein, absolut nicht. Global betrachtet sind wir bei den Ländern mit dem niedrigsten Wasserverbrauch. Wenn wir Wasser sparen, tun wir der Welt keinen Gefallen. Außer wir sparen warmes Wasser, denn dafür braucht es Energie. Die Probleme mit Wasser sind lösbar. Der Welt wird das Wasser nicht ausgehen.
- Moderator: Aber es gibt die großen Probleme mit dem Trinkwassermangel in bestimmten Regionen der Welt.
- Kleist: Das ist aber meistens kein Mangel an der Ressource Wasser, das ist ein Mangel an finanziellen Möglichkeiten, eine Wasserversorgung aufzubauen und zu unterhalten. Es fehlt nicht an Wasser, sondern an Geld. In Afrika haben Länder teilweise enorme Regenmengen, aber es gibt natürlich auch Trockengebiete. Aber das Grundproblem ist meistens, dass das Geld für die Infrastruktur fehlt oder die Leitungen so kaputt sind, dass sehr viel Wasser verloren geht.
- Moderator: Herzlichen Dank, Herr Doktor Kleist, für dieses interessante Gespräch.
- Kleist: Gern geschehen.

WERKSTATT B2

Teil 3

- Moderatorin: Hallo und willkommen beim Webradio Berlin. Heute geht es um das Thema: Familien in Deutschland. Sie werden immer weniger, dafür aber umso bunter. Das klassische Modell – Vater, Mutter und zwei Kinder – wird mit anderen Formen des Zusammenlebens ergänzt. Heute wollen wir Ihnen zwei davon vorstellen. Mein erster Gast im Studio ist Lina Krause. Sie ist alleinerziehende Mutter und lebt mit ihrer zweijährigen Tochter in Berlin-Neukölln.
- Krause: Hallo.
- Moderatorin: Frau Krause, was bedeutet Familie für Sie?
- Krause: Ich denke, Familie ist zuallererst dort, wo Kinder sind. Aber Familie sind für mich auch Menschen, die ich lange kenne, denen ich vertraue und die mit mir, meiner Tochter, meiner Mutter oder meinem Bruder eine enge, eine innige Verbindung haben.
- Moderatorin: In Deutschland leben mittlerweile knapp drei Millionen Alleinerziehende. Trotzdem ist das traditionelle Verständnis von Familie – ein Ehepaar lebt mit Kind oder Kindern zusammen in einem Haushalt - immer noch weit verbreitet.
- Krause: Ja, das habe ich auch zu spüren bekommen. Als mein Partner und ich uns trennten, bekam ich immer zu hören, dass es ja so schade sei, dass ich jetzt keine richtige Familie mehr hätte. Aber für mich ist das hier die ideale Familie!
- Moderatorin: Ich möchte für die nächste Frage meinen zweiten Gast begrüßen. Herr Wolfgang Schmidt lebt jetzt mit seiner neuen Partnerin in einer Patchwork-Familie. Zusammen haben sie drei Kinder.
- Schmidt: Guten Tag. Ja, wir leben zu fünft in Kreuzberg. Martha hat ein Kind, und ich habe zwei. Meine beiden Töchter leben eine Woche bei mir, die andere Woche bei meiner Ex-Frau. Marthas Sohn ist die halbe Woche bei uns und die andere Hälfte bei seinem Vater. Das ist schon ziemlich kompliziert zu organisieren.
- Moderatorin: Das glaube ich gern. Es ist schon eine Meisterleistung, den „normalen“ Familienalltag zu bewältigen, vor allem, wenn beide Elternteile arbeiten. Frau Krause, wie kommen Sie als Alleinerziehende mit der Organisation des Alltags zurecht?
- Krause: Also, mit der Zeit habe ich mich zu einem Multitasking-Talent entwickelt (lacht), denn ich weiß von vornherein, dass ich für alles verantwortlich bin. Das ist anstrengend, wenn man nur auf sich gestellt ist, aber oft suche ich mir auch Hilfe bei Freunden und meiner Familie.
- Moderatorin: Da sprechen Sie die positiven Seiten an, die diese Lebensform bieten kann, denn wenn eine Partnerschaft auseinandergeht, rückt die Familie oft enger zusammen, was auch ein gutes Gefühl und moralische Stütze gibt.
- Krause: Ich denke, es ist enorm wichtig für mich und mein Kind, zu wissen, dass ich mich auf diese Menschen verlassen kann. Zurzeit besuche ich nämlich nach der Arbeit ein Abendgymnasium, um das Abitur nachzuholen. Wenn ich es schaffe, mache ich weiter und studiere.
- Moderatorin: Das schaffen Sie bestimmt! Herr Schmidt: Das Zusammenleben in der Patchwork-Familie ist nichts Ungewöhnliches mehr, trotzdem muss man sich in die neue Lebensform erst eingewöhnen. Wie verstehen sich denn die Kinder untereinander?
- Schmidt: Carla und Maria verstehen sich prima mit ihrem Stiefbruder. Aber ich denke, da hatten wir auch Glück. Es gibt, glaube ich, kein „Patentrezept“, nach dem eine Patchwork-Familie zu einer harmonischen Gemeinschaft zusammenwächst.
- Moderatorin: Das ist nicht selbstverständlich. Wenn eine Familie auseinanderbricht und an beiden Enden neu heilen muss, ist das wohl nie einfach.
- Schmidt: Ich denke, ob Kinder glücklich aufwachsen, hängt letztendlich auch nicht von der Familien-Variante ab. Was für mich zählt, sind Liebe, Fürsorge und Vertrauen.
- Moderatorin: Frau Krause, Herr Schmidt, ich bedanke mich recht herzlich bei Ihnen für die interessanten Einblicke. Was denken Sie, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, zu unserem Thema? Kontaktieren Sie uns unter www. (ausblenden)

Teil 4

Herzlich willkommen, meine Damen und Herren, zu meinem Vortrag „Globalisierung – besser als ihr Ruf“. Ich bin Torsten Meineke vom Zukunftsinstitut in Frankfurt.

Wir leben im Zeitalter der Krisen – Finanzkrise, Flüchtlingskrise, Klimakrise, ... – die uns zeigen, wo es lang geht mit der Menschheit. Nämlich steil bergab. Doch dieser Blick auf die Welt ist von Angst geprägt und vor allem von einer Medienwelt, die es sich zur Gewohnheit gemacht hat, diese Ängste zu nutzen, um möglichst viel Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.

Schütteln wir diese Katastrophen-Fantasien doch einmal ab und blicken auf den Zustand der Menschheit als Ganzes. Die Zahl der Menschen, die in Armut leben müssen, sinkt seit einem Jahrhundert – obwohl die Weltbevölkerung ständig wächst. Immer mehr Menschen entkommen den schwierigen wirtschaftlichen und sozialen Verhältnissen.

Solche positiven Tendenzen zeigen sich in allen möglichen Bereichen: Immer weniger Menschen auf der Welt müssen hungern, Großstädte werden sicherer und die Anzahl der Gewalttaten sinkt. Zum ersten Mal sind über 80 Prozent aller Menschen in der Lage zu lesen und zu schreiben, und erstmalig in der Geschichte der Menschheit sterben mehr Menschen an Übergewicht als an Unterernährung. Es ist also an der Zeit, unser Bild von Globalisierung vorsichtig zu korrigieren.

Die globalisierte Wirtschaft hat ihre Schattenseiten, ganz klar, aber darüber darf man die Chancen und Potenziale einer vernetzten Welt nicht verdrängen. Inzwischen wächst eine völlig neue Generation an Weltbürgern heran, die sich von der ihrer Eltern grundlegend unterscheidet: Die „Generation Global“ ist gebildet und digital vernetzt, will durch ihr Tun etwas bewirken und verändern.

Konsum ist dabei nicht mehr das Wichtigste, denn die Probleme der globalisierten Wirtschaft sind den jungen Globalen bekannt. Klassisches Karrieredenken hat für sie keine Bedeutung. Es geht ihnen in erster Linie um interessante Erfahrungen – und darum, mit der Arbeit einen sinnvollen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten. Ein Unternehmen, das sich nicht sozial oder ökologisch engagiert, wird immer nur zweite Wahl für sie sein.

Kein Zweifel, mit wirtschaftlichem Einfluss finden auch kulturelle Werte und Konsumgüter ihren Weg in andere Gesellschaften. Das muss jedoch nicht bedeuten, dass eine Kultur über eine andere dominiert und sie beherrscht, nein, vielmehr verschmelzen fremde Kulturelemente mit der eigenen Kultur.

Durch Globalisierung und Mobilität treffen Menschen unterschiedlicher Herkunft und Religion aufeinander. Sie erfahren über deren Lebensformen und Verhaltensweisen und entwickeln Respekt und Verständnis für die eigene und für fremde Kulturen. Zugegeben, problemlos und frei von Ängsten sind diese Kontakte, besonders anfangs, nicht, aber mit der Zeit werden die Vorurteile abgebaut.

Diese Entwicklung führt nicht nur zu einer Loslösung der Gemeinschaften von geografischen Grenzen, sondern auch zu einer neuen Denkweise: Herkunft, Geschlecht, Alter und Aussehen treten dabei in den Hintergrund. Es entstehen moderne, multikulturelle Gesellschaften und immer mehr junge Menschen bezeichnen sich eher als Weltbürger denn als Bürger ihres jeweiligen Landes.

Meine Damen und Herren, ich danke Ihnen recht herzlich für Ihre Aufmerksamkeit.

TEST 10

Teil 1

Beispiel

A: Wer kennt das nicht: Kaum ist die Garantie abgelaufen, gehen unsere Geräte kaputt. Das Display des Media-Players spinnt, der Laptop überhitzt und schaltet ab. Selbst Hand anlegen und reparieren – das kann heute kaum noch jemand. Die Folge: Es wird immer mehr produziert und immer mehr und häufiger weggeworfen. Die Lösung bieten nun sogenannte „Repair-Cafés“, die zunehmend populär werden. Das sind regelmäßige, lockere Treffen, bei denen man kaputte oder defekte Gegenstände gemeinsam mit anderen reparieren kann. Werkzeug und fachliche Unterstützung werden einem dort kostenfrei zur Verfügung gestellt. Es ist praktisch eine Selbsthilfwerkstatt für Alltagsgegenstände.

HÖRTEXT 1

- A: In der Europäischen Union wirft jede Person jährlich etwa 82 Kilogramm an Lebensmitteln weg. Den Hauptanteil machen Obst & Gemüse aus, das tagelang im Kühlschrank gelegen hat, dicht gefolgt von Teig- & Backwaren.
- B: Bereits beim Einkauf entscheiden wir über Lebensmittelabfälle. Wir kaufen mehr ein als wir benötigen, weil alles so lecker aussieht. Wir hetzen nach der Arbeit in den Supermarkt – ohne zu wissen, was wir wirklich brauchen. Oft schaut man sich dabei die Preise gar nicht an. Jeder sinnvolle Einkauf beginnt deshalb schon zu Hause, ganz nach der Devise: Planvoll statt für die Mülltonne. Gute Planung macht nicht viel Arbeit, den Einkauf dafür umso leichter.

HÖRTEXT 2

A: Das Auge isst bekanntlich mit: Die beste heiße Schokolade schmeckt nicht, wenn sie in einem Gefäß mit der falschen Farbe serviert wird. Zu diesem Schluss kamen spanische Forscher. Sie servierten ihren Testpersonen das beliebte Heißgetränk in vier verschiedenen Plastikbechern in den Farben Weiß, Creme, Orange und Rot. Das Kakaogetränk war in allen Bechern immer das gleiche und gleich heiß. Im Anschluss mussten die Probanden die Schokoladen benoten. Dabei zeigte sich: Aus dem orangen und dem cremefarbenen Becher schmeckte die heiße Schokolade am besten, gefolgt von der roten. Die Farbe Weiß schnitt also – fast überraschenderweise – am schlechtesten ab.

HÖRTEXT 3

- A: Die Hafencity in Hamburg ist seit der Jahrhundertwende im Bau. Dieser Stadtteil ist quasi aus dem Nichts entstanden und erfreut sich großer Beliebtheit. An die 14 000 Menschen sollen hier wohnen, über 45 000 weitere einen Arbeitsplatz finden. Ein lebendiges Großstadtviertel soll es sein, mit Kitas und Schulen, Kneipen, Parks und bezahlbarem Wohnraum.
- B: Das alles liegt in der Nähe der Hamburger Innenstadt, dazu in direkter Nähe zum Wasser. Vor allem junge Familien ziehen hierher – der Anteil an Kindern bis zu 6 Jahren liegt weit über dem Hamburger Durchschnitt.

HÖRTEXT 4

A: Viele Menschen haben Schwierigkeiten beim Einschlafen. Die Geschehnisse des Tages und der Stress im Büro beschäftigen sie noch zu sehr und an Abschalten ist einfach nicht zu denken. Dagegen kann schon das Lesen eines guten Buches helfen. Da kann ich Ihnen folgenden fast selbstverständlich klingenden Rat geben: Es sollte sich nicht gerade um einen spannenden Krimi oder sonstige nervenaufreibende Lektüre handeln. Und die Lesezeit sollte auf 20 bis 30 Minuten beschränkt sein. Sonst kann es passieren, dass man den Moment des Einschlafens verpasst oder bei brennender Lampe einschläft, was wiederum beim Schlafen stört.

HÖRTEXT 5

A: Da Kaffee so beliebt ist, ist die Kaffeeküche am Arbeitsplatz ein ganz zentraler Ort, an dem sich Mitarbeiter begegnen, die im Büroalltag ansonsten eher wenig miteinander zu tun haben. Ein nettes Gespräch unter Kollegen beim gemeinsamen Kaffeetrinken hebt die Stimmung und wirkt sich positiv auf das allgemeine Betriebsklima aus.

B: Nicht selten entwickeln übrigens Mitarbeiter beim Kaffeetrinken auch gemeinsam Ideen und Lösungsansätze, die sich förderlich auf den Erfolg des Unternehmens auswirken können. In immer mehr Unternehmen lässt sich daher beobachten, dass Arbeitgeber auf gemütlich eingerichtete Coffee-Bars oder Coffee-Corner setzen ... und ein Auge zudrücken, wenn die Kaffeepause etwas länger dauert.

Teil 2

Moderator: Im Studio begrüße ich heute Arbeitspsychologin Doktor Eva Kerner von der Uni Hamburg. Sie fordert, dass Arbeitssucht endlich genauso wie Glücksspiel- und Kaufsucht als eine ernstzunehmende Krankheit anerkannt wird. Frau Kerner, woran erkennt man denn einen Arbeitssüchtigen, einen „Workaholic“?

Kerner: Der Begriff „Workaholic“ ist mehr umgangssprachlich, der fachlich richtige Ausdruck dafür lautet Arbeitssüchtiger. Das sind Menschen, die übermäßig viel arbeiten – allerdings nicht deshalb, weil sie dadurch mehr verdienen oder es der Karriere dienlich wäre, sondern weil sie einen inneren Drang danach verspüren. Workaholics agieren aus einem inneren Zwang heraus.

Moderator: Was unterscheidet Workaholics von anderen Arbeitnehmern mit gesunder Arbeitsmotivation?

Kerner: Man muss vor allem darauf achten, wie sehr sich die Person noch unter Kontrolle hat. Arbeitssüchtige erkennt man weniger daran, was sie leisten, sondern eher an den Dingen, die sie nicht tun. Oft haben sie nur eingeschränkte soziale Kontakte, keine Freizeit, ihre Beziehung leidet vielleicht unter der vielen Arbeit, sie investieren wenig Zeit in Partnerschaft und Familie. Ihr gesamtes Leben organisiert sich rund um ihre Arbeit. Workaholics können nur schwer entspannen, abschalten oder richtig loslassen.

Moderator: Ist das eine neue Entwicklung oder gab es das immer schon?

Kerner: Workaholics gab es schon immer. Früher meinte man damit nur eine bestimmte Gruppe, etwa Menschen, die sehr kreativ sind oder etwas erfinden. Ich gehe aber davon aus, dass die Workaholics in den vergangenen Jahren stark zugenommen haben. Es ist also keine neue Erscheinung, aber eine, die heute viel häufiger anzutreffen ist als früher.

Moderator: Haben Sie eine Erklärung dafür?

Kerner: In den vergangenen Jahrzehnten waren die Arbeit und das Privatleben stärker getrennt. Wenn die Arbeitnehmer ihren Arbeitsplatz verließen, dann war „Feierabend“ und die freie Zeit begann. Auf dem heutigen Arbeitsmarkt gibt es diese eindeutige Trennung für viele Menschen nicht mehr. Ein großer Teil der Beschäftigten ist auch während ihrer Freizeit weiter im Dienst. In ihrem Arbeitsvertrag steht, dass sie immer erreichbar sein müssen.

Moderator: Wie hoch schätzen Sie die Belastung für die Familie oder das soziale Umfeld eines „Workaholics“?

Kerner: Die Arbeitssucht ist eine besonders starke Bedrohung für die Familie und den Freundeskreis. Nicht nur, weil sie den „Workaholic“ für große Zeitspannen von seiner Familie trennt, sondern auch, weil es so aussieht, als würde der „Workaholic“ seine Arbeit für wichtiger halten als die Familie oder die Freunde. Wenn der Arbeitssüchtige beispielsweise immer wieder Verabredungen absagt, ist das natürlich frustrierend.

Moderator: Was kann ein Workaholic tun, wenn er sein Leben ändern möchte?

Kerner: Da gibt es eine Menge Dinge, die man tun kann. Grundsätzlich müssen Workaholics wieder lernen, an unterschiedlichen Dingen des Lebens Interesse und Spaß zu finden. Das kann Sport sein, soziale oder kulturelle Tätigkeiten. Letztlich haben sie sich ja über lange Zeit auf einen Lebensbereich, nämlich die Arbeit, sehr konzentriert. Nun geht es darum, sich wieder neue Lebensbereiche zu erschließen.

Moderator: Frau Doktor Kerner, herzlichen Dank für dieses aufschlussreiche Gespräch.

Kerner: Gern geschehen.

WERKSTATT B2

Teil 3

- Moderator: Schön, dass Sie mit dabei sind, hier bei Radio Antenne Nord. Heute geht es um die Frage: Früher lernte man seinen Flirt auf Partys kennen – heute boomen Partnersuche-Portale im Internet. Doch wie sieht es mit dem Online-Dating für junge Leute aus? Was erhoffen sie sich von Partnerbörsen? Mein erster Gast im Studio ist Daniel Schulz. Er hat seine jetzige Freundin im Internet kennengelernt.
- Schulz: Hallo. Ja, vor vier Monaten, über eine Singlebörse.
- Moderator: Hallo. Da sind wir gespannt auf Ihre Einblicke. Außerdem begrüße ich im Studio Frau Marianne Berger. Sie ist Soziologin und untersucht, wie Singles heutzutage zueinander finden.
- Berger: Guten Tag.
- Moderator: Zurück zu Ihnen, Herr Schulz. Warum suchen denn Ihrer Meinung nach immer mehr junge Leute ihren Flirt oder ihren Partner im Internet?
- Schulz: Wir leben nun mal in einer digitalisierten Welt. Wenn ich online shoppen gehe und soziale Netzwerke nutze, warum dann nicht auch online daten? Dates, also Verabredungen über das Internet oder über Apps sind einfach schneller, und die Möglichkeiten, jemanden kennenzulernen, viel größer.
- Moderator: Viele Nutzer sagen sich ja: Bei Millionen von Mitgliedern müsste sich der richtige Partner doch eigentlich finden lassen. Doch kann man bei einer so großen Masse an Dating-Angeboten nicht auch leicht den Überblick verlieren?
- Schulz: Das glaube ich weniger, denn man muss ja auch der anderen Person gefallen und dann sollte die auch ähnliche Vorlieben haben. Aber manchmal hatte ich schon das Gefühl, beim nächsten Date könnte es noch besser laufen, da könnte jemand sein, den man noch sympathischer findet.
- Moderator: Frau Berger, die Nutzerzahlen von Flirt-Apps und Dating-Portalen sind in den letzten Jahren rasant angestiegen. Was erhoffen sich die Partnersuchenden vom Online-Dating? Zu welchen Ergebnissen sind Sie bei Ihrer Untersuchung gekommen?
- Berger: Also, es gibt ganz unterschiedliche Motive, diese Dating-Portale zu nutzen. Die Mehrheit der jungen Nutzer, kann man schon sagen, ist tatsächlich auf der Suche nach einer Partnerschaft, langfristig angelegten Partnerschaft. Zumindest ergeben das die Befragungen. Es gibt aber auch Leute, die sagen, ich bin einfach neugierig und nutze das einfach mal, weil so viel drüber gesprochen wird.
- Moderator: Bei Ihnen hat es anscheinend geklappt, Herr Schulz.
- Schulz: Ja (lacht), und das Komische ist, wir wohnen in derselben Gegend und studieren an derselben Uni, aber wir waren uns vorher noch nie über den Weg gelaufen.
- Moderator: Meistens findet das erste „wirkliche“ Treffen erst Wochen nach dem Online-Kennenlernen statt. Wie ist das denn beim ersten Date? Entspricht die Person den Vorstellungen, oder steht man am Ende vor einer Überraschung?
- Schulz: Also, zuerst sieht man ja nur das Profil, da kommt es oft vor, dass man ganz bestimmte Erwartungen hat: die eigene Fantasie „erfindet“ sozusagen ein Wunschbild von der Person. Die Realität ist dann oft komplett anders. Das kann lustig sein oder spannend sein, aber manchmal ist es wirklich peinlich.
- Berger: Wenn man tatsächlich das Ziel hat, einen Partner kennenzulernen, dann sollte man sich möglichst so darstellen, wie man ist, denn dann hat man, zumindest ergab das die Studie, den größten Erfolg.
- Moderator: Eine letzte Frage: Hat das „traditionelle“ Kennenlernen über gemeinsame Bekannte nun ausgedient?
- Berger: Im Gegenteil! Überraschenderweise gaben die Befragten an, dass man immer noch die besten und stabilsten Beziehungen findet, wenn man über den Freundeskreis, über den Arbeitsplatz oder auch über Partyabende jemanden kennenlernt.
- Moderator: Ich danke Ihnen beiden herzlich für das Gespräch. Liebe Zuhörer, haben Sie Erfahrungen mit Online-Dating? Rufen Sie uns an! Die Telefonnummer ist (ausblenden).

Teil 4

Sehr geehrte Damen und Herren, im Rahmen unserer Themenreihe „Psychologie des Alltags“ begrüße ich Sie recht herzlich zu meinem Vortrag „Mit Ärger umgehen“. Ich bin Marianne Sperber von der Uni Duisburg.

Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, dann vergeht kein Tag, ohne dass Sie sich über Ihre Mitmenschen oder sich selbst ärgern. Hier zwei Beispiele: Jemand nimmt Ihnen die Vorfahrt oder schnappt Ihnen den Parkplatz weg. Ihr Monatsticket für die öffentlichen Verkehrsmittel liegt zu Hause, Sie werden kontrolliert und müssen zahlen. Egal wie oft, so was kann passieren und ist immer unangenehm.

Ärger gehört einfach zum Alltag dazu, daran besteht kein Zweifel. Laut Statistik ärgern wir uns zweimal in der Woche kräftig, nach durchschnittlich einer Stunde vergeht das Gefühl wieder. Ärger und Wut zählen zu den Basis-Emotionen wie Angst, Ekel, Traurigkeit, Überraschung oder Freude. Sie kommen in unterschiedlichster Dosierung daher, vom flüchtigen Gefühl der Verärgerung über die nagende Frustration bis zum bebenden Zorn. Das Spektrum ist breit, die Grenzen sind fließend.

Menschen, die sich ärgern, haben eine typische und unverwechselbare Mimik: zusammengezogene Augenbrauen, geweitete Pupillen, böser Blick. Für den Körper gilt höchste Alarmstufe. Das funktionierte bei den Steinzeitmenschen, und genauso ist es in der heutigen Zeit. Der Blutdruck und der Puls steigen, die Atmung wird flacher, die Muskulatur wird besser durchblutet, der Körper ist sozusagen bereit zum Angriff.

Aber was soll der Ärger eigentlich? Ist er mehr als nur ein genetisches Erbe, das für schlechte Stimmung sorgt? Ärger kann auch heute noch sehr sinnvoll und hilfreich sein. Es ist ein unangenehmes Empfinden, welches uns sehr deutlich anzeigt, dass wir etwas verändern wollen. Das muss nicht zwangsläufig mit einer Handlung einhergehen, Ärger kann durchaus verbal ausgedrückt werden. Dem Chef verärgert zu sagen, dass das Meeting am Abend eine schlechte Idee ist, könnte allerdings neuen Ärger auslösen, diesmal beim Chef.

Wie geht man nun aber am besten mit Ärger um? Ärger einfach zu unterdrücken, ist ungesund für Leib und Seele. Aber auch ungehemmte Wutausbrüche bringen nicht viel. Studien zeigten: Wer losbrüllt, baut seinen Ärger nicht ab, sondern bleibt auf dem hohen Ärger-Niveau stehen. Gleiches gilt für diejenigen, die ihren Ärger schweigend schlucken.

Beste Lösung ist nach Auffassung der Stressforscher die Ärger-Kontrolle. Es gilt, den Ärger bewusst wahrzunehmen und ihn gezielt zu regulieren. Eine effektive Methode ist die Verzögerung: dreimal tief durchatmen, dann bis zehn zählen, und sich nun überlegen, was genau mich gerade so wütend macht.

Wirksam ist nach Ansicht der Experten auch der gedankliche Seitenwechsel: Der Porsche, der den Radweg vor der Apotheke zuparkt, ist plötzlich kein Ärgernis mehr, wenn man erfährt, dass der Fahrer ganz dringend ein Medikament für seine kleine Tochter benötigt. Sich vorzustellen, dass der andere gute Gründe für sein Handeln hat, sorgt für innere Balance.

Eine abschließende Bemerkung: Ärger ist kein Vorteil der Erwachsenen, Kinder ärgern sich auch. Das Schreien eines Babys kann schon Ausdruck von Ärger sein. In der Schule gibt es täglich Anlass für Ärger, sei es über die strenge Lehrerin oder die doofen Schulkameraden. In diesem Alter finde ich besonders interessant, dass man sich oft auch über seinen besten Freund ärgert, was Erwachsene viel seltener tun. Aber dieser Ärger vergeht schnell, zum Glück.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit, meine Damen und Herren.