

## Kapitel 1

## Moment mal



2

### Modul 3 Übung 1

- Guten Morgen, liebe Hörerinnen und Hörer, hier im Morgenmagazin – jeden Morgen um halb acht auf Ihrem Lieblingssender.  
Unser Thema heute ist ein inzwischen alltägliches: Es geht um Computer und das Internet. Eigentlich war ja ursprünglich mal die Idee, dass uns Computer und Internet viel Zeit sparen: Zeit beim Erstellen von Übersichten, Tabellen und Kalkulationen, Zeit beim Recherchieren von Informationen oder Zeit beim Versenden von Nachrichten. Aber in der Realität hat man das Gefühl, die neuen Medien kosten uns nur Zeit. Wie kann das eigentlich sein? Und ist das wirklich so? Und wenn es so ist, woran liegt das?  
Ich begrüße zu diesem Thema hier bei mir im Studio Herrn Werner Wanko vom Bundesamt für Verbraucherschutz. Hallo Herr Wanko.
- Guten Tag, ich freue mich auf das Gespräch.
- Herr Wanko, Sie als Verbraucherschützer sollten sich doch eigentlich freuen, dass die Geräte – Computer und Handys zum Beispiel – immer schneller werden und immer mehr können. Das ist doch eine gute Sache für uns Verbraucher, oder?
- Das stimmt, ja. Die Geräte werden immer schneller, die Speicherkapazitäten immer größer ... Das klingt prima und eigentlich sollte man meinen, dass dann letztendlich auch die Arbeit schneller von der Hand geht. Oft blockieren wir uns dabei aber auch selbst. Wenn der Drucker nicht so schnell druckt, wie wir die Seiten gerne hätten, machen wir in der Zwischenzeit nicht einfach weiter mit unserer Arbeit, sondern starren auf die Anzeige und fühlen uns vom Gerät ausgebremst. Die Annahme „Je schneller der Rechner, desto schneller ist man auch mit der Arbeit fertig“ stimmt also oft nicht.
- Können Sie denn etwas dazu sagen, um wie viel die Computer in den letzten Jahren schneller geworden sind?
- Bei den ersten PCs, die auf dem Massenmarkt wirklich erfolgreich waren, dauerte es nach dem Einschalten ja schon einige Minuten, bis man zum Beispiel in einem einfachen Textverarbeitungsprogramm arbeiten konnte. Ein aktueller PC ist mindestens 1.000 Mal schneller, aber bis man nach dem Einschalten loslegen kann, dauert es auch oft noch ein oder zwei Minuten. Das finde ich doch erstaunlich, denn eigentlich sollte man doch sofort loslegen können, wenn die Leistung der Rechner so viel höher ist.
- Und woran liegt das Ihrer Meinung nach?
- Nun ja, ich vermute dahinter Interessen der Computerbranche. Ich könnte mir gut vorstellen, dass die Geschwindigkeitsvorteile der Hardware nicht optimal an die Kunden weitergegeben werden, denn sonst wäre der Kunde vielleicht so glücklich mit seinem Computer, dass er sich die nächsten Jahre keinen neuen Rechner kaufen würde. So jedoch werben die Computerhersteller bei neuen Rechnergenerationen wieder mit der Schnelligkeit – und wir lassen uns dazu verleiten, einen neuen Rechner zu kaufen.
- Hm – nun ja, zum Glück sind die Rechner insgesamt ja doch etwas schneller geworden. Wenn ich mich da an meine Studentenzeit erinnere ... Da hat alleine das Öffnen einer einfachen E-Mail seine Zeit gedauert.
- Da haben Sie natürlich recht, insgesamt sind die Geräte schon merklich schneller geworden. Aber trotzdem: Eigentlich stehlen uns das Internet und die digitalen Medien wie das Handy unheimlich viel Zeit.
- Hm, könnten Sie das etwas genauer erklären?
- Gerne. Ich sehe da vor allem drei Faktoren, die uns Zeit kosten.  
Der erste Faktor lässt sich mit dem Wort „Inkompatibilität“ zusammenfassen. Zwei typische Beispiele hierfür sind zum einen Software, die man zwar installieren kann, die aber trotzdem nicht richtig funktioniert und ständig Fehlermeldungen anzeigt. Bis man dieses Problem wieder behoben hat, geht oft einiges an Zeit drauf.  
Zum anderen neue Geräte, die nicht mit den vorhandenen kompatibel sind. Das ist mir selber erst kürzlich passiert: Ich habe mir einen neuen Laptop gekauft und leider, leider gibt es für meinen Drucker, der noch tadellos funktioniert, keinen passenden Druckertreiber! Die Herstellerfirma bietet – aus welchen Gründen auch immer – kein Update des Druckertreibers für das neue Betriebssystem an. Also was mache ich? Ich suche stundenlang in irgendwelchen Foren nach Treiber-Alternativen, die dann am Ende auch nicht funktionieren. Und zu guter Letzt habe ich nicht nur viel Zeit verloren, sondern muss auch noch Geld für einen neuen Drucker ausgeben.
- Stimmt, das kommt mir auch bekannt vor! Was sind denn die anderen Faktoren, die uns Zeit stehlen?
- Der zweite Faktor ist Sicherheit! Beim Hochfahren des Rechners braucht die Antiviren-Software ein paar Minuten, um sich die neuesten Updates herunterzuladen. Und alle paar Tage lesen wir Meldungen über neue Sicherheitslücken in gängigen Programmen. Wer diese Meldungen ernst nimmt, verbringt viel Zeit damit, um die Interneteinstellungen des Browsers zu optimieren, angeblich sicherere Updates herunterzuladen, Sicherungs-CDs zu erstellen und immer wieder alles von Virensclannern checken zu

lassen. Das beschäftigt uns nicht zu knapp! Und wenn man am Ende noch den Fehler macht, mehrere Anti-Viren-Programme zu installieren, die sich dann gegenseitig als schädliche Programme einstufen und so den Rechner komplett blockieren, dann wird der Zeitaufwand noch größer, um alles wieder zum Laufen zu bringen. Beim Thema Sicherheit ist es wirklich schwierig, die Balance zwischen nötigen und unnötigen Maßnahmen – und damit Zeitverschwendung – zu finden.

- Auch das kommt mir bekannt vor ... Trotzdem, wenn ich so nachdenke, dann sind das alles Situationen, die mir vertraut sind und die mir unglaublich auf die Nerven gehen, aber es sind keine Dinge, die mich täglich aufhalten. Jedenfalls nicht von meinem Empfinden her. Also, ist der Zeitverlust vielleicht doch gar nicht sooooo groß?
- Ja, da sagen Sie etwas: Der größte Zeitverschwender, der sitzt vor dem Computer. Das sind wir selbst, wir und unser Nutzungsverhalten. Das ist der dritte Faktor. Die meiste Zeit verschwenden wir im Internet. Hier ein halbes Stündchen, um in Facebook die neuesten Posts unserer Freunde zu lesen, da vergleichen, was die gängigen Zeitschriften über die neuesten Fernsehserien berichten und dann vielleicht noch ein kleines Video mit Skateboard fahrenden Katzen ansehen. Und wenn man mit der Arbeit gar nicht weiterkommt, dann spielt man zur Beruhigung gerne erst mal eine Runde ... Arbeiten kann man später ja immer noch!
- Ja, liebe Hörerinnen und Hörer, ich weiß ja nicht genau, wie es Ihnen geht, aber ich fühle mich schon gerade ein bisschen ertappt ... Vielleicht sollten wir deshalb auch überlegen, wie ehrlich es ist, die neuen Medien als Zeitdiebe zu kritisieren. Tatsache ist doch, dass wir schon immer Zeit mit Dingen verbracht haben, die auf den ersten Blick sinnlos oder völlig unwichtig erscheinen. In meinem Fall zum Beispiel Kreuzworträtsel oder Sudokus. Aber vielleicht brauchen wir einfach auch „sinnlose Zeit“. Oder eher gesagt: Wer sagt eigentlich, was sinnlos ist? Reicht es nicht, dass wir Spaß daran haben? Kann es dann überhaupt sinnlos sein? Wichtig ist doch hier – wie bei so vielem im Leben – das Maß der Dinge. Wer so viel Zeit mit dem Surfen im Internet verbringt, dass er die notwendigen Aufgaben nicht mehr erledigen kann oder auch keine Kontakte zu Freunden mehr pflegen kann, der hat ein Problem. Aber ich denke, das Problem liegt dann in der Natur des Menschen. Hätte er kein Internet, würde er eben vielleicht zu viele Kreuzworträtsel lösen ...
- Da sagen Sie etwas sehr Richtiges und Sie haben völlig recht: Das Maß der Dinge ist das Entscheidende.

Es kann durchaus auch mal richtig und wichtig sein, zwischendrin beim Surfen im Internet etwas zu entspannen und auf andere Gedanken zu kommen. Ich lehne das ja nicht komplett ab. Wenn man sich diese Zeit dann bewusst als Entspannungs- oder Pausenzeit nimmt, spricht aus meiner Sicht gar nichts dagegen. Surft man aber unbewusst und unreflektiert, wundert man sich schnell, wo die Zeit wieder geblieben ist – und warum man seine Arbeit nicht geschafft hat. Vielleicht hilft es, wenn sich jeder ein Zeitlimit setzt, damit die Internetzeiten nicht zu lange werden. Vielleicht nicht mehr als insgesamt eine Stunde pro Tag.

- Das ist sicher nicht verkehrt. Herr Wanko, ich danke Ihnen für das interessante Gespräch und Ihnen liebe Hörerinnen und Hörer wünsche ich ...

## Aussprache Übung 1

A

- 1 Ham Sie Zeit?
- 2 Haben Sie Zeit?

B

- 1 Wollen wir schwimmen?
- 2 Wolln wir schwimm?

C

- 1 Bitte nich rauchn.
- 2 Bitte nicht rauchen.

D

- 1 Wir könn gut kochn.
- 2 Wir können gut kochen.

## Aussprache Übung 2

- 1 Sie sehn das Spiel in 'nem Stadion an.
- 2 Was wollnse trinkn?
- 3 Sie könn in seim Zimmer wartn.
- 4 Haste maln Euro füa mich?
- 5 Isse nich schön?
- 6 Wartnse anna Mensa!

## Kapitel 2

## Hast du Worte?

### Modul 1 Übung

- Und jetzt kommen wir zu einem viel diskutierten Thema: „Immer erreichbar – muss das sein?“ Wir haben uns dazu mal auf der Straße umgehört und ein paar Meinungen gesammelt.
- Ach, das ist doch heute ganz normal. Natürlich bin ich immer erreichbar! Wenn ich mein Handy mal zu Hause vergesse, bin ich die ganze Zeit irgendwie unruhig, ähm, weil ich dann immer denke, dass vielleicht irgendwas Wichtiges passiert und ich kriege es



3



4



5

nicht mit. Oder jemand muss mich dringend erreichen und ich bekomme die Nachricht nicht. Ich versteh' diese ganze Diskussion nicht. Die Zeit dreht sich eben weiter und heute ist es normal, dass man immer erreichbar ist. Ich geh' schon davon aus, dass ich meine Freunde immer erreichen kann und wenn jemand den ganzen Tag nicht ans Handy geht, dann nervt mich das auch.

- Na ja, in der Schule dürfen wir die Handys ja gar nicht anlassen. Da ist mein Handy also schon mal aus. Ansonsten bin ich am Nachmittag auch sehr oft beim Training. Ich spiele Basketball in einem Verein. Da bin ich dann auch nicht erreichbar. Dazwischen habe ich mein Handy dann schon an. Meine Eltern wollen auch, dass ich für sie erreichbar bin. Die arbeiten beide den ganzen Tag und ich und mein Bruder sind eigentlich unter der Woche immer allein zu Hause. Und meine Eltern werden dann nervös, wenn wir uns nicht mal melden oder sie uns nicht anrufen oder schreiben können.
- ▶ Ich hab' keine Lust, ständig für alle erreichbar zu sein und deshalb mache ich mein Handy oft aus. Die meisten meiner Freunde und Mitschüler laufen ja ständig mit dem Handy in der Hand rum, das finde ich voll nervig. Wenn nichts Wichtiges anliegt und ich gerade irgendetwas anderes mache, z. B. Gitarre spielen oder so was, dann will ich nicht immer auf das Handy glotzen. Die meisten Nachrichten sind ja sowieso nur unwichtiges BlaBla. Hallo, was geht ab und so. Ein cooler Nebeneffekt ist auch, dass sich meine Freunde meistens an unsere Verabredungen halten. Sie wissen ja, dass mein Handy höchstwahrscheinlich aus ist und sie nicht einfach schnell schreiben können, dass sie eine Stunde später kommen.
- Und ihr? Ruft uns jetzt an oder schreibt uns eure Meinung auf unserer Homepage unter [www.radiopop.de](http://www.radiopop.de)



6

### Aussprache Übung 1a

Bevölkerungszunahme – Eichhörnchen – kulturübergreifend – mikrowellengeeignet – Elektrizitätswerk – funktionstüchtig – Meisterschaftsspiel – Pappschächtelchen



7

### Aussprache Übung 1b

Be vö l ke rungs zu nah me – Bevölkerungszunahme  
Eich hörn chen – Eichhörnchen  
kul tur ü ber grei fend – kulturübergreifend  
mi kro wel len ge eig net – mikrowellengeeignet  
E lek tri zi täts werk – Elektrizitätswerk  
funk tions tüch tig – funktionstüchtig  
Meis ter schafts spiel – Meisterschaftsspiel  
Papp schäch tel chen – Pappschächtelchen

### Aussprache Übung 2a

- 1 er zie hungs be rech tigt – erziehungsberechtigt
- 2 fälschlicherwei se – fälschlicherweise
- 3 Fisch stäb chen – Fischstäbchen
- 4 Gän se füß chen – Gänsefüßchen
- 5 Jus tiz voll zugs an stalt – Justizvollzugsanstalt
- 6 Kirsch saft schor le – Kirschschaftschorle
- 7 Kopf stein pflas ter – Kopfsteinpflaster
- 8 Nacht tisch lämp chen – Nachttischlämpchen
- 9 Re la ti vi täts theo rie – Relativitätstheorie
- 10 Schön heits chi rung – Schönheitschirurg



8

- 1 er zie ungs be rech tigt – erziehungsberechtigt
- 2 fälsch li cher wei se – fälschlicherweise
- 3 Fisch stäb chen – Fischstäbchen
- 4 Gän se füß chen – Gänsefüßchen
- 5 Jus tiz voll zugs an stalt – Justizvollzugsanstalt
- 6 Kirsch saft schor le – Kirschschaftschorle
- 7 Kopf stein pflas ter – Kopfsteinpflaster
- 8 Nacht tisch lämp chen – Nachttischlämpchen
- 9 Re la ti vi täts theo rie – Relativitätstheorie
- 10 Schön heits chi rung – Schönheitschirurg



9

## Kapitel 3

## Schule und dann?

### Modul 1 Übung 1



10

Du hörst gleich ein Interview mit einer Expertin, die Fragen zum Freiwilligendienst beantwortet. Lies zuerst die Aufgaben 1–8. Dafür hast du zwei Minuten Zeit. Kreuze beim Hören die richtige Lösung an. Du hörst das Interview einmal.

- Frau Naumann, Freiwilligendienste sind voll im Trend. Über 100.000 junge Leute leisten solche Dienste. Warum sind sie so beliebt?
- Freiwilligendienste sind für viele junge Leute eine Möglichkeit, sich auszuprobieren und Antworten auf einige Fragen zu bekommen, die einen v. a. nach der Schule besonders beschäftigen, z. B.: Welche Tätigkeiten liegen mir besonders? Welche Arbeiten machen mir Spaß, was langweilt mich schnell? Soll ich studieren oder eine Berufsausbildung machen? In welchem Bereich möchte ich später einmal tätig sein? Sie eröffnen also vielen jungen Menschen neue Perspektiven und sind ein Gewinn für unsere Gesellschaft.
- Ein Gewinn? Wie meinen Sie das?
- Ich meine damit, dass sich freiwilliges Engagement für alle Beteiligten lohnt. Die Freiwilligen selbst gewinnen an Selbstvertrauen. Gebraucht zu werden und helfen zu können, die eigene Zeit sinnvoll einzusetzen, ist eine bereichernde Erfahrung. Andererseits geben sie natürlich der Gesellschaft etwas zurück,

z. B. wenn sie ältere oder kranke Menschen betreuen. Für diese Menschen ist das ein großer Gewinn, denn dadurch erhalten sie viel Aufmerksamkeit und Zuwendung, was ihnen in der täglichen Pflege nicht immer ermöglicht werden kann.

- Welche Möglichkeiten gibt es denn, sich generell zu engagieren, und wer darf mitmachen?
- Also es gibt drei Freiwilligendienste im Inland, die alle vielfältige Möglichkeiten und Perspektiven bereithalten und auf eine lange Tradition zurückgehen: Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) existiert bereits ein halbes Jahrhundert und wurde 1993 um das Freiwillige Ökologische Jahr (FÖJ) ergänzt. Zu diesen beiden Jugendfreiwilligendiensten, die Menschen bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres offen stehen, kam 2011 der Bundesfreiwilligendienst (BFD) hinzu. Er steht Menschen aller Altersgruppen offen. Am BFD, am FSJ und am FÖJ können Frauen und Männer unabhängig von ihrem Schulabschluss teilnehmen, sofern sie die Vollzeitschulpflicht erfüllt haben, d. h. also je nach Bundesland mit 15 oder 16 Jahren. Ansonsten braucht es keine besonderen Voraussetzungen oder Qualifikationen.
- Aber braucht man für bestimmte Tätigkeiten nicht entsprechende Kenntnisse?
- Eine Ausbildung ist manchmal von Vorteil, aber nicht notwendig. Die Freiwilligen werden allerdings pädagogisch begleitet und nehmen an Seminaren teil. Der Gesetzgeber schreibt für den zwölfmonatigen Dienst den Besuch von 25 Seminartagen vor, an denen unterschiedliche Kurse angeboten werden. In der Regel nimmt man an einem Einführungs-, einem Zwischen- und einem Abschlussseminar teil.
- In welchen Bereichen ist ein freiwilliger Dienst möglich?
- Im BFD und FSJ können die Freiwilligen sich beispielsweise in der Kranken- und Altenpflege, der Jugend- und Behindertenhilfe oder der Kinderbetreuung einbringen. Wer seinen Platz eher im Naturschutz, in der Landschaftspflege oder Umweltbildung sieht, kann sich im Rahmen des BFD oder FÖJ engagieren. Zusätzlich zum klassischen sozialen und ökologischen Bereich besteht die Möglichkeit, in den Bereichen Sport, Integration, Kultur, Zivil- und Katastrophenschutz eingesetzt zu werden. Es gibt also Möglichkeiten für fast alle Vorlieben und Wünsche. Ein Einsatz ist eigentlich fast überall dort denkbar, wo es Tätigkeiten gibt, die dem Gemeinwohl dienen, also den Interessen der Allgemeinheit. Ganz wichtig aber ist, dass – egal, wo man eingesetzt wird – der Freiwilligendienst in der Regel für zwölf zusammenhängende Monate geleistet wird, mindestens jedoch sechs und höchstens 18 Monate.
- Wie werden die Freiwilligen bezahlt?
- Nun ja, es handelt sich ja um ein ehrenamtliches Engagement, eine klassische Bezahlung gibt es also nicht. Dafür wird allen Freiwilligen während ihres Dienstes ein Taschengeld gezahlt. Hinzu kommt ein Pauschalbetrag für Unterkunft und Verpflegung. Außerdem besteht Anspruch auf Kindergeld. Freiwillige sind zudem gesetzlich sozialversichert. Alle Beiträge für die Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen-, Renten- und Unfallversicherung leisten die Träger bzw. die Einsatzstellen. Die Zeit des Dienstes wird bei der Altersvorsorge angerechnet. Außerdem erhält man bei einer zwölfmonatigen Tätigkeit 24 Tage Urlaub, wobei dieser immer von den Einsatzstellen genehmigt werden muss.
- Bekommt man denn ein Zeugnis am Ende des Freiwilligenjahres?
- Ja, wenn das freiwillige Jahr und die notwendigen dazugehörigen Seminartage geleistet wurden, erhält man am Ende seines Dienstes kostenlos ein schriftliches Zeugnis von der Einsatzstelle. Darin sind der Zeitraum des Engagements, die Tätigkeiten und Leistungen ausgewiesen. Ein solches Zeugnis ist ein wichtiger Nachweis für viele Bewerbungen zu Studiengängen oder Ausbildungen.
- Wenn man den Dienst dann erfolgreich beendet hat und total begeistert davon war – darf man dann gleich noch einen weiteren Freiwilligendienst anschließen?
- Es kommt darauf an, für welchen Freiwilligendienst man sich entschieden hat. Den BFD kann man im Prinzip beliebig oft wiederholen, allerdings in einem Abstand von fünf Jahren. Das heißt: Zwischen dem Abschluss des letzten Bundesfreiwilligendienstes und dem neuen müssen fünf Jahre liegen. Das Freiwillige Soziale Jahr, also das FSJ, kann prinzipiell nur einmal geleistet werden. Eine Wiederholung ist hier nicht möglich.
- Frau Naumann, vielen Dank für das interessante Gespräch. Das hat sicher einigen jungen Menschen neue Perspektiven aufgezeigt ...

## Aussprache Übung 1

1

- Marina macht jetzt ein Praktikum.
- Aha! Wo macht sie das denn?

2

- Marina macht jetzt ein Praktikum.
- Ah! Wo macht sie das denn?

3

- Marina macht jetzt ein Praktikum.
- Soso. Jetzt verstehe ich, warum sie nie Zeit hat.



- 4
- Marina macht jetzt ein Praktikum.
  - Ach so! Jetzt verstehe ich, warum sie nie Zeit hat.



12-13

## Aussprache Übung 2a und b

- 1
- A Ah, tut das weh!!!  
B Ah, schmeckt das gut!
- 2
- A Jaja, das habe ich auch schon gehört.  
B Jaja, das kenne ich schon.
- 3
- A Ohhh, ich habe die falsche Antwort geschrieben!  
B Oh! Das wusste ich noch nicht.

## Kapitel 4 Wirtschaftsgipfel



14

### Modul 4 Übung 4

- Wir sind die Band *Stilbruch*, wir machen seit elf Jahren Rock- und Popmusik mit klassischen Instrumenten: Geige, Cello und halt als Rock-/Popinstrument noch Schlagzeug dazu.
- Also es ging los mit Trommelei. Und wahrscheinlich da auf den Töpfen meiner Mutter. Und im Jugendalter dann bin ich zum Schlagzeug gekommen.
- Ich hab' mit fünf Jahren angefangen mit Cellospielen, hab' im Orchester gespielt, in diversen klassischen Ensembles und hatte aber dann schon relativ früh in der Jugend mehr die Idole im Rock-/Popbereich und wollte eigentlich immer gerne Rock-/Popmusik machen.
- Ich habe mit fünf angefangen. Meine Mutter ist eine russisch-jüdische Mutter, d.h. ich konnte entweder Geiger oder Arzt werden. Meine Mutter hat sich für Geiger entschieden.
- Wir haben klassisch im Proberaum angefangen, mit dieser Besetzung einen Sound zu kreieren, und hatten auch erste Bühnenauftritte, aber das war uns einfach irgendwie zu wenig. Wir wollten mehr spielen, wir wollten mehr vor Leute kommen und ein größeres Publikum erreichen und da haben wir uns gedacht: Wir gehen einfach mal auf die Straße, auf die Fußgängerzone, da sind garantiert viele Leute. Und wir wollen einfach mal schauen, wie diese Art von Musik dort ankommt – dort, wo man sie eigentlich nicht erwartet.
- Das Tolle ist, es kommen alle möglichen Arten von Menschen auf der Straße vorbei. Und das ist eigentlich ein super Weg, um bekannt zu werden und es ist immer wieder sehr sehr spannend und immer wieder eine neue Herausforderung. Auf der Straße – ja, da erwartet einen niemand. Das ist ein sehr guter

Indikator, ob die Musik ankommt oder nicht, weil kein Mensch, der dort lang kommt, muss da stehen bleiben. Sie sind alle freiwillig dort und wenn sie stehen bleiben, merkt man: Ok, man transportiert irgendwas, was die Leute – ja – fesselt.

### Aussprache Übung 1a

- A
- normal**  
Ich spreche nur mit dem Vertrauenslehrer.
- links**  
Mit dem Vertrauenslehrer, ich spreche nur mit ihm.
- rechts**  
Ich spreche nur mit ihm, dem Vertrauenslehrer.

- B
- normal**  
Das Schulfest hat uns gut gefallen.
- links**  
Das Schulfest, das hat uns gut gefallen.
- rechts**  
Das hat uns gut gefallen, das Schulfest.

- C
- normal**  
Der Schülersprecher könnte um 11 Uhr da sein.
- links**  
Um 11 Uhr, dann könnte der Schülersprecher da sein.
- rechts**  
Der Schülersprecher könnte dann da sein, um 11 Uhr.

## Kapitel 5

## Ziele

### Modul 3 Übung 7

**Person 1**  
Gute Vorsätze? Das ist für mich kein Thema. Das klappt doch sowieso nie. Man nimmt sich immer irgendwas Tolles vor, wie z. B. „Ich lass' mich nicht mehr so stressen. Ich verbringe ab jetzt mehr Zeit mit meinen Freunden. Ich rufe meine Oma jeden zweiten Tag an. Ich gehe alle zwei Tage ins Fitnessstudio.“ usw. Das versucht man dann ein paar Wochen und dann gibt man wieder auf und fühlt sich schlecht. Nee, ich habe keine Lust mehr auf diese guten Vorsätze.

**Person 2**  
Gute Vorsätze sind ja irgendwie auch an bestimmte Jahreszeiten gebunden. Also, ganz typisch ist ja, dass man sich am Jahresende so einiges vornimmt, was man dann im neuen Jahr anders machen möchte. Und kurz vor dem Sommer nimmt man sich meistens auch wieder vor, mehr Sport zu machen, damit man dann am Strand oder im Schwimmbad eine gute Figur macht. Ich nehme mir aber immer nur Dinge vor, bei denen ich denke, dass

ich sie auch schaffen kann. Und immer nur eine Sache. Nie zu viel auf einmal, sonst ist das nur frustrierend!

## Person 3

Ständig soll man perfekt sein, das finde ich echt nervig. Ich finde mich und mein Leben eigentlich ganz okay. Klar könnte ich mehr für die Schule machen und ordentlicher sein. Mehr Sport wäre auch ganz gut, aber hey, das passt doch alles so. Ich würde gern mehr Zeit mit meinen Freunden verbringen, aber im Moment ist so viel los. Aber das ändert sich ja auch wieder. Man muss auch mal abwarten können.

## Person 4

Also, ich habe in den letzten Jahren eigentlich schon ganz schön viel verändert. Ich gehe mittlerweile wirklich zweimal die Woche ins Fitnessstudio. Und ich verbringe nicht mehr so viel Zeit wie früher vor dem Computer oder am Handy. Das Surfen im Internet ist ja meistens Zeitverschwendung, wenn ich ganz ehrlich bin. Und ich gehe jetzt auch regelmäßiger mit unserem Hund spazieren. Ich wollte den ja unbedingt haben und habe mich dann eigentlich nicht so viel um ihn gekümmert. Das ist jetzt besser. Jeder kann seine Gewohnheiten verändern. Alles nur eine Frage der Disziplin.



17-19

## Aussprache Übung 1b, c und d

acht – Amt – Auto – älter – etwas – Ehre – Eis – ich – ihr – oder – offen – über – Uhr – unter



20

## Aussprache Übung 2a

- 1A be|arbeiten
- 1B be|arbeiten
- 2A Ver|antwortung
- 2B Ver|antwortung
- 3A er|innern
- 3B er|innern
- 4A Spiege|lei
- 4B Spiege|lei
- 5A Ehren|amt
- 5B Ehren|amt



21

## Aussprache Übung 2b

1. bearbeiten
2. Verantwortung
3. erinnern
4. Spiegelei
5. Ehrenamt

## Kapitel 6

## Gesund und munter

### Modul 2 Übung 3b



22

#### A

Ja, also, ich fange an: In der vorliegenden Grafik geht es um das Thema „Essen“. Also genauer um Fertigprodukte und wie oft sie gegessen werden. Man hat Menschen im Alter von 18 bis über 60 Jahren dazu befragt. Über 20 Prozent der Personen sagen, dass sie Fertiggerichte schon öfter essen, also 1–2mal pro Woche. Ich meine die, die 18–39 Jahre alt sind und 40–59 Jahre alt sind. Also die 60 und älter sind, liegen bei 15 Prozent. Ich glaube, dass jüngere Menschen keine Lust haben, zu kochen oder keine Zeit haben. Aber alte Menschen haben ja Zeit dafür. Dann ist ja klar, warum viele, also 40 Prozent, sagen, dass sie nie Fertigprodukte essen. Von den Jüngeren sagen das nur 21 oder weniger Prozent. Das finde ich dann aber auch logisch.

#### B

Ich möchte einige Informationen aus der Grafik mit dem Titel „Fix und Fertig“ vorstellen. Die Techniker Krankenkasse hat dazu erwachsene Deutsche befragt. Die jüngsten Teilnehmer waren 18 Jahre alt, die ältesten über 60. Die Befragten sollten etwas zu ihren Essgewohnheiten sagen. Interessant ist, dass es in Deutschland eine ziemlich große Anzahl an Menschen gibt, die regelmäßig Fertigprodukte essen. Dieses Verhalten kann man deutlich bei den jüngeren Menschen beobachten, denn 25 %, also jeder Vierte der 18–39-Jährigen, und noch 22 % der 40–59-Jährigen sagen, dass sie 1-2-mal pro Woche Fertigprodukte essen. Nur 15 % der Menschen ab 60 wählen so oft fertige Gerichte. 8 % der Menschen zwischen 18 und 39 Jahren greift sogar 3–5-mal pro Woche auf solche Gerichte zurück. Bereits in der Gruppe ab 40 Jahren geben das nur noch 3 % an, ab 60 Jahren sogar nur noch 1 %. Ich finde das interessant, denn in meinem Land würden die Zahlen anders aussehen. Nur bei jungen Menschen sind Fertiggerichte beliebt, ältere Menschen würden dagegen ...



23

### Modul 3 Übung 2

- Hey, hallo Ramon!
- Hallo Lena.
- Dich hab ich ja noch nie hier gesehen. Gehst du öfter hier im Bioladen einkaufen?
- Nicht so oft, aber doch schon immer wieder. Eigentlich kaufe ich meistens bei mir um die Ecke im Discounter ein.
- Ach so. Na, in solche Geschäfte gehe ich nur sehr selten – oder ehrlich gesagt: nie. Ich finde das nicht fair, wie die die Preise nach unten drücken und außer-

- dem ist mir das da immer alles zu vollgestopft im Geschäft.
- Ja, ja, ich weiß, was du meinst ... Aber das ist bei mir einfach die nächste Einkaufsmöglichkeit. Ist fast gleich vor meiner Haustür und dann bin ich natürlich doch bequem ... Außerdem weiß ich im Supermarkt auch nie, zu welchen unfairen Preisen sie die Produkte von den Produzenten abnehmen. Immerhin gibt es ja zum Glück inzwischen auch ganz viele Bio-Produkte beim Discounter.
  - Ja, schon, aber ist das wirklich Bio? Ich meine, da gibt es doch verschiedene Kennzeichnungen.
  - Da hast du recht, das frage ich mich auch immer. Ich denk' ja auch, dass echte Bio-Produkte auch einen gewissen Preis haben müssen, sonst stimmt da irgendwas nicht. Aber trotzdem, wenn ein Bio-Siegel drauf ist, dann weiß ich wenigstens, dass das Gemüse nicht mit Tonnen von Pestiziden gespritzt wurde.
  - Stimmt, das ist schon mal ganz gut. Aber bei Fleisch und Wurstwaren, da weiß ich wirklich immer nicht, was ich von Bio-Waren bei Discountern halten soll.
  - Das geht mir ganz genauso, ich kaufe da auch kein Fleisch. Einmal habe ich das Bio-Hackfleisch gekauft, das es dort gibt. Aber das hatte eine ganz schlechte Qualität. Da war mehr Fett als Fleisch drin, so können sie dann vermutlich den günstigen Preis machen ... Wahrscheinlich ist das bei der Wurst so ähnlich. Also bei Fleisch, da bin ich wirklich konsequent, da kaufe ich nur in Geschäften, die mir auch die Herkunft garantieren können. Am besten kauft man natürlich direkt von einem Biobauernhof, wo die Tiere auch gleich geschlachtet werden. Das ist für mich echtes Bio. Da zahle ich dann auch gerne mal mehr und esse dafür insgesamt weniger Fleisch.
  - Ja, das sehe ich auch so. Allerdings, hm, muss ich zugeben, dass ich auch oft Fleisch esse, wenn ich im Restaurant bin – und da ist es mir dann plötzlich ganz egal, wenn ich nicht weiß, wo das Fleisch herkommt.
  - Echt? Das ist ja komisch.
  - Na ja, vielleicht liegt es daran, dass ich nicht so oft essen geh'. Und wenn ich mir das dann schon mal gönne, dann, dann will ich einfach das essen, worauf ich am meisten Lust hab'. Da schaltet sich mein Bio-Gewissen dann plötzlich aus.
  - Ach ja, so schlimm ist das vermutlich auch nicht ... Gemüse und Obst kaufe ich auch gerne im Gemüseladen um die Ecke. Das ist zwar oft nicht Bio, aber der Verkäufer kennt die Händler und weiß, woher die Ware kommt. Da schau' ich dann vor allem darauf, dass die Produkte aus der Region kommen. Meistens sind die dann von kleineren Betrieben, die kein Bio-Siegel beantragt haben, obwohl die Produkte Bio-

Qualität hätten. Aber die Beantragung ist halt für viele teuer. Mein Gemüsehändler nennt das dann immer „Gärtnerqualität“.

- Na, ich weiß nicht, da würde ich mich nicht unbedingt drauf verlassen. Aber das mit der Herkunft, da hast du völlig recht, ich achte auch immer drauf, dass das Obst und Gemüse und auch das Fleisch möglichst aus der Region kommt und nicht einmal um die halbe Welt geflogen wird ... Und, gibt es bei dir heute Fleisch, oder warum kaufst du hier im Bioladen ein?
- Erstens, weil ich heute frei hab', da habe ich mehr Zeit und kann mich in Ruhe umsehen, und zweitens, weil ich heute Abend ein paar Freunde eingeladen habe und koche – und wie du schon vermutet hast, auch mit Fleisch. ... Sag mal, hast du denn heute Abend schon was vor? Magst du auch kommen?
- Ähm – ja, gern ... gibt es denn einen besonderen Anlass?
- Nein, nichts Besonderes ... ich habe nur Geburtstag.
- Mensch, herzlichen Glückwunsch! Kann ich denn irgendwas mitbringen? Oder kann ich dir beim Kochen helfen?

### Aussprache Übung 1a

Guten Tag, meine Damen und Herren, liebes Publikum. Ich danke Ihnen sehr herzlich für Ihr großes Interesse an meinem heutigen Vortrag mit dem Titel ...

„Schönheitsidole – Fluch oder Segen?“

Wer kennt das nicht: Ein tolles Foto, von einem wunderschönen Menschen, perfektes Licht, top Figur, glücklicher Gesichtsausdruck ... Wer sollte da nicht auch neidisch werden? Wer denkt sich da nicht: So will ich auch aussehen? Aber warum ist das eigentlich so? Warum sind wir nicht einfach zufrieden mit uns?

Was denken Sie? Haben Sie eine Idee, warum das so sein könnte? Ich verrate es Ihnen, die Antwort ist ganz einfach: Wir wollen gefallen. Allen und jedem. „Stimmt doch gar nicht? Ist mir doch egal, was die anderen denken!“ – Denken Sie das gerade? Täuschen Sie sich nicht. Wir geben es ungern zu, aber doch wollen wir gefallen. Stellen Sie sich mal vor, was wäre, wenn das nicht so wäre? Gäbe es dann Mode? Könnte Werbung erfolgreich sein? Kaum ...!

Gehen wir also der Frage nach, warum das so ist, dass wir am liebsten allen gefallen würden. Nun, der Mensch ist ein Herdentier. Alleine könnten wir nicht überleben. Wir brauchen die Gesellschaft anderer Menschen. Deswegen ist es auch sehr verständlich, warum wir gefallen wollen. Ein Blick ins Tierreich verrät uns, dass unliebsame Tiere ...



24



## Aussprache Übung 1b

25

- 1 Wer denkt sich da nicht: So will ich auch aussehen?
- 2 Was denken Sie? Haben Sie eine Idee, warum das so sein könnte?
- 3 Ich verrate es Ihnen, die Antwort ist ganz einfach: Wir wollen gefallen. Allen und jedem.
- 4 „Stimmt doch gar nicht? Ist mir doch egal, was die anderen denken!“
- 5 Gäbe es dann Mode? Könnte Werbung erfolgreich sein?

## Kapitel 7

## Recht so!



## Modul 3 Übung 1a

26

- Immer wieder lesen Sie von neuen Gesetzen, die gerade diskutiert werden, aber Sie sind sich gar nicht so sicher, wie ein neues Gesetz eigentlich entsteht? Dann hilft Ihnen dieser Podcast weiter. Wie entsteht ein neues Gesetz? Und welche Rolle spielen dabei die Regierung, der Bundestag, also unser Parlament, und der Bundesrat, also das Gremium der Bundesländer? Hier erklären wir stark vereinfacht die 10 wichtigsten Schritte zu einem neuen Gesetz.
- Schritt 1:
  - Die Bundesregierung, der Bundestag oder der Bundesrat stellt fest, dass ein Gesetz fehlt oder aktualisiert werden muss. Dann können diese Gremien ein neues Gesetz beim Bundestag vorschlagen. Nehmen wir einmal den häufigen Fall an, dass ein Ministerium der Bundesregierung im Bundestag ein Gesetz vorschlägt. Hier wird der Vorschlag in der Regel von der Bundesregierung gebilligt.
- Schritt 2:
  - Danach wird der Gesetzesvorschlag vom Bundestag an den Bundesrat weitergeleitet. Der Bundesrat, also die Vertreter der Bundesländer, gibt dann seine Meinung zu dem Entwurf ab.
- Schritt 3:
  - Mit der Meinung aus dem Bundesrat kommt der Gesetzentwurf wieder zurück in den Bundestag. Dort wird der Entwurf von allen Mitgliedern zum ersten Mal gemeinsam diskutiert. Das nennt man die erste Lesung.
- Schritt 4:
  - Nach der ersten Lesung kommt der Entwurf für das Gesetz in einen Fachausschuss. Dort wird der Vorschlag von Experten, die sich mit der jeweiligen Thematik sehr gut auskennen, intensiv und in allen Details diskutiert. Der Ausschuss hat die Aufgabe festzustellen, ob Änderungen an dem Entwurf nötig sind und ob der Entwurf unterstützt oder abgelehnt werden sollte. Mit der Empfehlung aus dem Fachauss-

schuss geht der Entwurf wieder zurück in den Bundestag.

- Schritt 5:
  - Hier folgt nun die zweite Lesung. Das bedeutet, dass der bewertete Entwurf und die Änderungsvorschläge aus dem Ausschuss für ein neues Gesetz noch einmal gemeinsam beraten und besprochen werden.
- Schritt 6:
  - Die dritte Lesung: Jetzt stimmen die Mitglieder des Bundestages darüber ab, ob das Gesetz angenommen oder abgelehnt wird. Ist eine Mehrheit für das Gesetz, wird der angenommene Entwurf an den Bundesrat weitergeleitet.
- Schritt 7:
  - In den meisten Fällen ist auch die Meinung aus dem Bundesrat wichtig, damit ein Gesetz angenommen, also verabschiedet, oder abgelehnt werden kann. Der Bundesrat stimmt ebenfalls über den Gesetzesentwurf ab und gibt seine Stellungnahme zurück an den Bundestag. Wenn der Bundesrat anderer Ansicht ist als der Bundestag, versucht man in der Regel einen gemeinsamen Kompromiss zu finden.
- Schritt 8:
  - Wenn sowohl Bundestag als auch Bundesrat dem Entwurf zugestimmt haben, dann ist das Gesetz verabschiedet und geht weiter an den Bundespräsidenten bzw. die Bundespräsidentin. Hier wird der abgestimmte Gesetzestext ausgefertigt und vom Bundespräsidenten bzw. der -präsidentin unterschrieben.
- Schritt 9:
  - Jetzt unterschreibt der bzw. die für das Thema zuständige Minister oder Ministerin. Dann folgt die Unterschrift der Bundeskanzlerin bzw. des Bundeskanzlers.
- Schritt 10:
  - Zum Schluss veröffentlicht der Bundespräsident bzw. die Bundespräsidentin das Gesetz. Und damit ist das neue Gesetz gültig. So, jetzt wissen Sie, wie im Wesentlichen ein neues Gesetz entsteht.

## Aussprache Übung 1a

- 1 Zeuge Aussage
- 2 Jugend Kriminalität
- 3 Gesetz Vorlage
- 4 Reise Kosten

## Aussprache Übung 1b

- 1 Zeugenaussage
- 2 Jugendkriminalität
- 3 Gesetzesvorlage
- 4 Reisekosten



27



28



29

### Aussprache Übung 1c

- 1 Zeugenaussageprotokoll
- 2 Jugendkriminalitätsrate
- 3 Gesetzesvorlagentext
- 4 Reisekostenabrechnung



30

### Aussprache Übung 1d

- die Gesetzesänderungsentscheidungsvorlage
- die Vorlage
- die Entscheidungsvorlage
- die Änderungsentscheidungsvorlage
- die Gesetzesänderungsentscheidungsvorlage



31

### Aussprache Übung 1e

- 1 das Wortschatzkarteikärtchen
- 2 die Treppenhausreinigungsordnung
- 3 der Kaffeeautomatenreparaturservice
- 4 der Fachausschusssitzungsraum

## Kapitel 8 Du bist, was du bist



32

### Modul 1 Übung 2

- Das Auge isst bekanntlich mit – nur in viel größerem Umfang, als Sie vielleicht glauben, liebe Hörerinnen und Hörer. Herzlich willkommen in unserem Wissenschaftsmagazin „Hätten Sie’s gewusst?“. Zu Gast heute im Studio ist Frau Dr. Weidmann. Sie lehrt am Institut für Experimentelle Psychologie an der Universität Greifswald. Guten Tag, Frau Dr. Weidmann.
- Guten Tag. Ich freue mich, heute hier zu sein.
- Sicherlich haben Sie, liebe Hörerinnen und Hörer, auch schon die Erfahrung gemacht: Der Wein ist am Strand viel besser, der Fisch ist im Urlaub viel frischer und die Kirschen sind in den Sommerferien viel süßer. Wie kommt das Frau Dr. Weidmann? Ist das wirklich so?
- Kurz gesagt: Nein, dem ist nicht so. Die Begründung ist ganz einfach: Beim Essen entscheidet nicht nur der Geschmack, ob es uns schmeckt. Der Geschmack ist nur einer von ganz vielen Faktoren dabei.
- Welche Faktoren gibt es denn noch?
- In einigen Studien ist eindeutig herausgefunden worden, dass bei der Wahrnehmung von Nahrung das Sehen und Hören eine wichtige Rolle spielen. Die Atmosphäre, in der wir essen oder trinken, hat einen Rieseneinfluss darauf, wie lecker etwas empfunden wird. Unser Sehsinn beeinflusst unseren Geschmack sehr stark. Das hängt damit zusammen, dass unser Gehirn gern Vorhersagen darüber macht, wie etwas schmecken wird. Unser Gehirn baut also Erwartungen über das Essen auf und der Geschmack des Essens muss sich an diesen Erwartungen messen lassen.
- Können Sie das vielleicht an einem Beispiel verdeutlichen?
- Natürlich, gerne. Stellen Sie sich ein Dessert vor, z. B. ein Stück Tiramisu. Wird es auf einem weißen Teller serviert, schmeckt es süßer als auf einem schwarzen. Auch die Form des Tellers kann einen Unterschied machen: Runde Teller werden mit Süßem assoziiert, eckige eher mit anderen Geschmacksqualitäten. Übrigens hemmen rote Teller den Appetit.
- Na, das wäre dann doch ein guter Tipp, wenn man eine Diät machen möchte.
- Natürlich, da haben Sie vollkommen recht. Viele Diäten machen sich das zunutze; allerdings nicht nur Diäten, auch Restaurantbesitzer, die verhindern wollen, dass ihre Gäste am All-you-can-eat-Büfett zu viel essen.
- Ich bin wirklich überrascht, dass Farbe und Form des Geschirrs eine solche Wirkung haben. Ich dachte, das Essen muss immer schön dekoriert werden, damit es appetitlich wirkt und schmeckt.
- Richtig. Die Anordnung des Essens beeinflusst unseren Geschmack durchaus. Allein wie das Essen auf den Tellern angerichtet ist, macht einen großen Unterschied: Wenn zum Beispiel das Stück Pizza, das wir bestellt haben, mit der Spitze auf uns zeigt, mögen wir es weniger, als wenn es von uns weggerichtet ist.
- Wirklich? Warum das denn?
- Das sind uralte Wahrnehmungsmuster. Hirnscans haben gezeigt, dass unser Gehirn Dreiecke und Winkel als Bedrohung interpretiert. Aber auch asymmetrische Arrangements – zum Beispiel wenn das ganze Essen auf der linken Seite des Tellers liegt – kommen überhaupt nicht gut an. Wir bevorzugen Balance und Harmonie auf unseren Tellern.
- Spielt denn nicht auch eine Rolle, wie viele Elemente auf unserem Teller liegen?
- Im Moment versuchen wir gerade herauszufinden, ob die Zahl der auf dem Teller präsentierten Dinge eine Rolle spielt. Im Westen ist es eher üblich, eine ungerade Zahl zu verwenden. In Asien dürfte es umgekehrt sein, weil dort gerade Zahlen für Harmonie stehen. Die Frage ist: „Kümmert uns das?“ Die großen Küchenchefs im Westen schon. Sie achten auf ungerade Zahlen bei der Anordnung des Essens auf ihren Tellern.
- Eine letzte Frage für diese erste Runde, Frau Dr. Weidmann: Sie sagten anfangs, Sehen und Hören beeinflussen unseren Geschmacksinn. Kann also auch Musik unser Geschmackserlebnis verändern?
- Ja, auf alle Fälle. Studien zeigen, dass uns das Essen besser schmeckt, wenn uns die Hintergrundmusik

gefällt. Unsere Sinne sind weniger unabhängig voneinander, als wir denken. Wenn sich ändert, was ich höre, ändert sich auch, was ich schmecke. Wenn sich ändert, was ich rieche, ändert sich, was ich fühle. Es steht außer Frage, dass Musik auf den Geschmackssinn wirkt. Musik mit tiefer Frequenz verstärkt bittere Geschmacksrichtungen, höhere Frequenzen lassen Speisen süßer und fruchtiger schmecken.

- Das ist wirklich sehr interessant. Wenn Sie, liebe Hörerinnen und Hörer, Fragen an Frau Dr. Weidmann haben, dann rufen Sie nach der Musik an. Unsere Telefonnummer ist ...



33-34

## Aussprache Übung 1a, b und c

1

Komm mit.

Komm doch bitte mit.

Komm doch bitte einmal mit.

2

Hör auf.

Hör jetzt bitte auf.

Hör jetzt bitte endlich auf.

3

Nehmen Sie.

Nehmen Sie, bitte.

Nehmen Sie bitte noch etwas.

## Kapitel 9 Die schöne Welt der Künste



35

### Modul 1 Übung 7

- Einen schönen Nachmittag euch allen. Wie immer stellen wir euch einmal pro Woche Interessantes aus den Arbeitsgemeinschaften an unserer Schule vor. Seit drei Jahren gibt es die Kreativ-AG. Jeden Mittwochnachmittag lassen Schüler und Schülerinnen aus unserer Schule ihrer Kreativität freien Lauf. Über das Jahr entstehen hier ganz unterschiedliche Bilder und Kunstwerke. Letzten Mittwoch hatte die AG sogar einen Gast eingeladen, der heute auch unser Gast ist. Herzlich willkommen Matti Hirschfeld.
- Hallo Anna und vielen Dank für die Einladung.
- Matti, du hast ein Designerbüro und Kreativität ist dein Geschäft. Du bist ja ziemlich erfolgreich mit dem, was du tust.
- Ja, stimmt. Ich habe das Designbüro vor sechs Jahren gegründet. Nach ziemlich harten Anfangszeiten läuft es jetzt seit ca. drei Jahren ziemlich gut.
- Woher nimmst du denn die ganzen guten Ideen?
- Das ist ganz unterschiedlich und ich habe auch ein tolles Team, mit dem ich ganz eng zusammenarbeite. Das hilft bei der Entwicklung von Ideen.

- Aber gibt es nicht manchmal auch eine Flaute? Oder bist du immer kreativ?
- Nee, kreative Krisen gibt es bei mir natürlich auch. Manchmal sind sie elend lang, und manchmal gehen sie schnell wieder vorbei.
- Wie gehst du damit um?
- Ehrlich gesagt hilft es mir dann am meisten, wenn ich meinen Arbeitsplatz verlasse und ins Café gehe oder einen Spaziergang mache. Man muss dann gedanklich einfach loslassen, wenn man so gar nicht weiterkommt.
- Machst du auch Entspannungsübungen in so einer Situation?
- Nein, das ist nichts für mich. Aber manchmal gehe ich auch in eine Ausstellung und hoffe auf Inspiration, indem ich mir die kreativen Ideen anderer anschau. Wenn es zeitlich möglich ist, lege ich auch eine Projektpause ein. Ein paar Tage Abstand haben schon die tollsten Ideen ans Licht gebracht. Es kann aber auch helfen, mit Mitarbeitern, die an dem Projekt gar nicht beteiligt sind, zu sprechen. Ein Blick von außen gibt auch immer neue Anregungen.
- Wahrscheinlich passt zu jeder Situation auch eine andere Lösung, oder?
- Richtig. Ich kenne natürlich durch meinen Beruf viele kreative Menschen und jeder geht anders mit kreativen Krisen um. Aber jeder kennt sie. Frustrierend ist es natürlich, wenn diese Phasen sehr lange dauern und man das Gefühl hat, sie hören nie wieder auf.
- Aber irgendwann wird's ja wieder besser, oder?
- Ja, klar. Wenn man gerade so richtig verzweifelt ist, sollte man sich daran erinnern, wie oft man schon in solchen Phasen war und wie man am Ende dann doch eine gute Idee hatte. Man sollte nicht plötzlich sein ganzes Selbstbewusstsein verlieren. Schließlich hat man doch solche Zeiten schon öfter gemeistert.
- Vielen Dank erst mal an dich, Matti. Falls ihr Fragen habt, dann steht Matti für euch im Chat bereit, eure Fragen zu beantworten. Wir machen jetzt erst einmal Musik.

### Aussprache Übung 1b

Mein Leben zu beschreiben und dabei alle Wendungen, Wege und Stationen zu berücksichtigen, das war eine große Herausforderung. Aber das war auch der große Reiz. Sie wollen mich heute besser kennenlernen, dafür bin ich hier. Im Folgenden werde ich einige Ausschnitte aus meinem Buch lesen und dafür ist sicher wichtig, dass ich vorab mit einem kurzen Lebenslauf beginne. Nach dem Abitur habe ich zuerst zwei Semester in Marburg Literaturwissenschaft studiert. Doch bald hat mich das Studium gelangweilt. Aber dann habe ich von der Möglichkeit eines Auslandsstudiums erfahren.



36



37

## Aussprache Übung 1c

... Möglichkeit eines Auslandsstudiums erfahren. Und, Sie ahnen es schon, fand das viel spannender. Ziemlich spontan bin ich also 1974 nach Frankreich und später nach England gegangen. Damals haben mich meine Eltern noch unterstützt. Allerdings nicht mehr lange. Sehr schnell hatten sie verstanden, dass ich gar nicht daran dachte, wieder nach Deutschland zurückzukommen. Das war ein harter Schlag für sie.

## Kapitel 10

## Erinnerungen



38

### Modul 1 Übung 3

- Da sind wir wieder mit unserem Magazin am Nachmittag. Herzlich willkommen, liebe Hörerinnen und Hörer. Es begrüßt sie wie immer Anna Friedrich. Ist es Ihnen auch schon so gegangen? Sie haben den Geburtstag eines guten Freundes vergessen, den Autoschlüssel verlegt oder einfach nicht daran gedacht, in den Ferien die Blumen der Nachbarin zu gießen? Das kann peinlich bzw. ziemlich stressig werden. Häufig ärgert man sich dann über sich selbst und fragt sich: „Wie konnte ich das nur vergessen?“ Um das Erinnern und Vergessen geht es in unserer heutigen Sendung. Dazu haben wir einen Neurologen vom Universitätsklinikum Hamburg zu Gast. Herzlich Willkommen, Herr Dr. Baumann.
- Guten Tag, Frau Friedrich.
- Herr Dr. Baumann, im Alltag oder im Beruf müssen wir uns permanent Dinge einprägen: Telefonnummern, Zugangsdaten, die Namen neuer Kollegen oder Geschäftspartner. Vielen fällt das unheimlich schwer. Andere haben damit weniger Probleme und stellen dabei sogar Rekorde auf. Als Beispiel möchte ich den Münchner Rechtsanwalt Simon Reinhard anführen, der sich 2.000 Zahlen in einer Stunde einprägen kann und dann in der Lage ist, diese Zahlen fehlerfrei wiederzugeben. Oder nehmen wir die 14jährige Rebecca Fischer. Sie kann das komplette Fernstreckennetz der Deutschen Bahn und alle zugehörigen Bahnhöfe auswendig. Wie kommt das?
- Da kann man sich natürlich fragen, wie wichtig so etwas ist. Aber diese Gedächtnisleistungen sind wirklich unglaublich. Sie verdeutlichen ganz gut, was ein trainiertes Gedächtnis alles schaffen kann. Ihre Frage, Frau Friedrich, kann man eigentlich nur beantworten, wenn man einen kleinen Ausflug in die Neurowissenschaften macht: Unser Gehirn besteht aus unterschiedlichen Modulen. Diese Module nehmen immer eine ganz bestimmte Art von Reizen auf: das kann etwas Visuelles sein, etwas Akustisches oder Emotionales. Wenn wir z. B. fernsehen, dann sind in unserem Kopf das Sehmodul, das Hörmodul und das Sprachmodul aktiv. Mit Gedächtnis bezeichnen wir eigentlich die Gesamtheit dieser Informationsverarbeitung, also die Fähigkeit, Informationen zu ordnen, abzuspeichern und wieder abzurufen. Man könnte das Gedächtnis mit einem komplexen Netzwerk vergleichen, die verschiedenen Hirnareale sind untereinander vernetzt. Ob wir uns dabei etwas gut oder nicht gut einprägen können, hängt davon ab, wie viele Verknüpfungen zwischen den einzelnen Hirnarealen bestehen und wie gut sich neue Informationen mit bereits gespeicherten verknüpfen lassen. Außerdem ist bewiesen, dass wir alles, was wir persönlich und besonders emotional erleben, besser behalten können.
- Aber nicht alles, was wir uns merken wollen, erleben wir emotional ...
- Das stimmt. Bei emotionalem Wissen sind immer mehrere Sinne aktiv. Generell gilt deshalb für neues Wissen: Wird es über mehrere Sinne aufgenommen, also durch Hören, Sehen, Fühlen, Riechen oder Tasten, lässt es sich besser im Gedächtnis verankern und schließlich abrufen.
- Auch wenn wir auswendig lernen?
- Gerade für solchen Lernstoff ist eine gute Vernetzung wichtig. Man kann das Vernetzen unterstützen, indem man zum eigentlichen Lernstoff Farben, Formen, Bilder, Gerüche, Geräusche, Gefühle oder Geschichten speichert. Damit schaffen wir uns sozusagen Eselsbrücken. In der Lernpsychologie gibt es dafür Mnemotechniken, die man erlernen kann.
- Könnten Sie vielleicht eine davon unseren Hörerinnen und Hörern vorstellen?
- Ja, gerne. Eine gute Methode, um sich z. B. an Ziffernfolgen zu erinnern, ist, sich eine Geschichte mit diesen Zahlen auszudenken. Stellen Sie sich vor, Sie müssen sich die lange Nummer 3210072412 merken. Das könnten Sie so tun: Sie teilen die Nummer in Abschnitte ein, z. B.: 321 – 007 – 2412. Den ersten Abschnitt, also 321, könnten Sie sich mit einem Reim merken: „3-2-1 – Meins“. Dann folgt James Bond mit „007“ und zuletzt 2412, also das Datum für Weihnachten. Sie merken sich also: Mit einem Reim auf den Lippen kauft James Bond die Geschenke für Weihnachten. Je absurder die Geschichte, desto besser ist der Erinnerungseffekt.
- Das ist eine tolle Methode. Die probiere ich bestimmt mal aus. Und gibt es da noch andere?
- Ja, natürlich. Wenn Sie sich z. B. ziemlich viel merken müssen, hilft die Routenmethode. Dabei unternehmen Sie einen Rundgang durch ihre eigene Wohnung.

- Wie jetzt? Ich präge mir etwas ein, indem ich durch meine Wohnung gehe?
- Genau. Wählen Sie für den Anfang zehn wichtige Punkte in Ihrer Wohnung aus, die Sie immer wieder in derselben Reihenfolge ablaufen. Das können Ihr Wohnzimmerschrank ebenso wie Ihre Couch oder Ihr Lieblingssessel sein. Assoziieren Sie im nächsten Schritt die Begriffe oder Zahlen, die Sie sich einprägen wollen, mit den Punkten aus Ihrer Wohnung, indem Sie sich wieder ausgefallene Bilder einfallen lassen. Gehen Sie dabei Schritt für Schritt vor. Wenn Sie sich später an die Daten erinnern möchten, müssen Sie nur noch vor Ihrem geistigen Auge die Route durch Ihre Wohnung ablaufen.
- Ich finde diese Mnemotechniken sehr interessant. Sie auch, liebe Hörerinnen und Hörer? Vielleicht haben Sie ja Fragen dazu? Wir sind gleich nach der Musik wieder da mit unserem zweiten Teil, in dem Herr Dr. Baumann alle Ihre Fragen zum Thema „Erinnern und Vergessen“ beantwortet. Rufen Sie uns an unter 040 556...

vom 13.-18. Oktober 1977. Sie endete in Mogadischu – mit der Befreiung aller Reisenden, aber mit dem Tod des Piloten und auch fast aller Terroristen. Auf die Forderungen der RAF-Mitglieder wurde damals nicht eingegangen.

## die 80er Jahre

In den 80ern ging ich noch zur Schule und die Musik war super! Es war völlig neu, dass man Lieder in deutscher Sprache im Radio hörte – und damit meine ich, in den Sendern, die wir Jugendlichen hörten, also nicht die Radiosender, die schon immer Schlagerschnulzen sendeten. Das war Musik für meine Eltern! Ich freue mich noch heute, wenn ich die großen Hits von damals höre, z. B.: 99 Luftballons, Monotonie in der Südsee oder Da-da-da. Und die Texte, die kann ich heute noch mitsingen.

## die 90er Jahre

Zuerst gab es Autotelefone – mein Chef hatte damals eines und war sehr, sehr stolz darauf. Und dann, dann kamen die ersten Handys. Die waren sehr groß und schwer und hatten lange Antennen. Für die meisten Leute waren die ersten Handys unbezahlbar und nicht wenige von denen, die sich eines leisten konnten, stolzierten wichtig damit herum und telefonierten an öffentlichen Plätzen wie Bahnhöfen oder in Kaufhäusern. Manchmal hatte ich das Gefühl, dass sie gar nicht telefonierten, sondern nur so taten, denn sie redeten oft ununterbrochen und hörten gar nicht zu ...

## die 2000er Jahre

Ende 2000 wurde das erste Mal bekannt, dass eine Kuh in Deutschland an Rinderwahn, auch BSE genannt, erkrankt war und dann gab es immer mehr Meldungen. In ganz Europa war der Rinderwahnsinn ein Problem. Viele Tiere mussten geschlachtet werden. Es bestand die Gefahr, dass auch wir Menschen uns mit der Gehirnkrankheit anstecken, wenn wir das Fleisch essen. Vermutlich war das Futter der Tiere schuld. Als das Futter mit Tiermehl verboten wurde, sank die Zahl der Erkrankungen rapide und die Seuche war überstanden.

## die 2010er Jahre

Früher trugen nur alte Männer einen Bart – oder Landwirte in den Bergen, urige Typen halt. Aber plötzlich waren Bärte wieder in – und ich muss sagen, mir gefällt das. Ich trage jetzt selber einen Vollbart und meine Freundin ärgert sich darüber, dass ich jetzt im Bad noch länger brauche, als früher. Na ja, man muss so einen Bart ja pflegen, das geht halt nicht so schnell. Manchmal sagen die Leute Hipster zu mir, aber ich fühle mich nicht als Hipster. Ich will zwar nicht rumlaufen wie jeder, aber



39

## Modul 4 Übung 1b

### die 60er Jahre

Ach ja, das war schon eine tolle Zeit damals. Die Jugendlichen in Deutschland galten ja lange als sehr bieder und brav. Damit war Ende der Sechziger dann aber Schluss. Wir schlossen uns zusammen und demonstrierten: zum Beispiel gegen den Krieg in Vietnam, für die Gleichberechtigung, gegen kapitalistische Ausbeutung und für Freiheit. Manche sagen ja, dass die ganze Bewegung von der Musik ausgelöst wurde – die Beatles und die Rolling Stones waren damals wirklich eine Revolution. Meine Eltern waren geschockt, als sie diese „wilde“ Musik hörten. – Und das gefiel uns Jugendlichen damals natürlich besonders. Wir wollten Veränderung! Und ich glaube, dass wir viel zur Gleichberechtigung beigetragen haben. Und dazu, dass Kinder nicht mehr so autoritär erzogen werden und kritisches Denken an den Unis gelehrt wird.

### die 70er Jahre

Damals war die Bundesrepublik Deutschland in einer richtigen Krise, es gab Terror und im Herbst 1977 hielten alle den Atem an. Die linksradikale Vereinigung RAF, also die Rote Armee Fraktion, hatte bereits mehrere Terroranschläge verübt und dann wurde der Arbeitgeberpräsident Hanns-Martin Schleyer entführt. Und kurze Zeit später auch eine Maschine der deutschen Fluggesellschaft Lufthansa. Mit beiden Entführungen wollten Terroristen die Freilassung von inhaftierten RAF-Mitgliedern erpressen. Ich erinnere mich noch gut, die Flugzeugentführung dauerte insgesamt 5 lange Tage –

so modebewusst und individuell, wie es Hipster sein wollen, bin ich auch wieder nicht.



40

### Aussprache Übung 1c

Es war einmal ein kleines süßes Mädchen, das hatte jedermann lieb, der es nur ansah, am allerliebsten aber seine Großmutter. Da sagte einmal seine Mutter zu ihm: „Komm, da hast du ein Stück Kuchen und eine Flasche Wein, die bring der Großmutter hinaus, weil sie krank und schwach ist.“

Wie es ankam, stand die Türe auf, darüber verwunderte es sich und wie es in die Stube kam, sah es so seltsam darin aus, dass es dachte:

„Ei! Du mein Gott, wie ängstlich wird es mir heut zu Mut und bin sonst so gern bei der Großmutter.“

Drauf ging es zum Bett und zog die Vorhänge zurück, da lag die Großmutter, hatte die Haube tief ins Gesicht gesetzt und sah so wunderlich aus.

- Ei, Großmutter, was hast du für große Ohren!
- Dass ich dich besser hören kann.
- Ei, Großmutter, was hast du für große Augen!
- Dass ich dich besser sehen kann.
- Ei, Großmutter, was hast du für große Hände!
- Dass ich dich besser packen kann.“
- Aber Großmutter, was hast du für ein entsetzlich großes Maul!
- Dass ich dich besser fressen kann.

Und wie der Wolf das gesagt hatte, sprang er aus dem Bette und verschlang es.