

CD 6, 01

Lektion 13, Aussprache, Übung 1a und b

- Δ 1. Das darf doch nicht wahr sein.
- Δ 2. Das darf doch nicht wahr sein.
- Δ 3. Das darf doch nicht wahr sein.

CD 6, 02

Lektion 13, Aussprache, Übung 2b

- Δ 1. Hey! Lange nicht gesehen!
- ◇ 2. Schön, dich wiederzusehen! Es ist ja ewig her!
- Δ 3. Das darf doch nicht wahr sein! Du hier?! Die Welt ist wirklich klein.

CD 6, 03

Lektion 14, Aussprache, Übung 1a

- ◇ Findest du das in Ordnung?
- Findest du das eigentlich in Ordnung?
- Findest du das etwa in Ordnung?

CD 6, 04

Lektion 14, Aussprache, Übung 1b

- Δ 1. Hör auf damit.
Hör bloß auf damit.
Hör doch auf damit.
- ◇ 2.
Ich brauche einfach mehr Ruhe!
Ich brauche einfach mehr Ruhe!
- Δ 3.
Wenn ich bloß mehr Freizeit hätte!
Wenn ich bloß mehr Freizeit hätte!

CD 6, 05

Lektion 14, Aussprache, Übung 2b

Δ Wo ist eigentlich Maja? Ich habe sie ewig nicht gesehen.

◇ Weißt du das etwa nicht? Sie ist doch vor ein paar Wochen umgezogen.

Δ Echt jetzt? Ich dachte, sie ist in Urlaub.

◇ Da hast du wohl was missverstanden.

Δ Und wohin ist sie gezogen?

◇ Zu ihrem Freund. Nach Kiel. Die beiden hatten einfach genug von der Fernbeziehung.

Δ Dann wohnen sie jetzt zusammen? Das ist aber toll.

CD 6, 06

Lektion 15, Aussprache, Übung 1

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. Kapazität | 5. Pestizid |
| 2. Ortschaft | 6. Dürre |
| 3. Transparenz | 7. im Gegenzug |
| 4. optisch | 8. Betrieb |

CD 6, 07

Lektion 15, Aussprache, Übung 2

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. Wildtier | 4. Konkurrenzdruck |
| 2. aussetzen | 5. absichern |
| 3. Verfügbarkeit | 6. Mitgliedsbeitrag |

CD 6, 08

Lektion 15, Aussprache, Übung 3b

◇ Ich stelle euch heute ein Projekt vor, das ich im Netz entdeckt habe. Dort heißt es: „Das Ziel des Projekts *Lebenswertes Quartier* besteht grundsätzlich darin, Plätze und Straßen für die Stadtbewohner:innen attraktiver zu machen. Am Beispiel des Rappenplatzes soll ein Konzept für mehr Aufenthaltsqualität entwickelt werden. Damit soll die Stadt der Zukunft erlebbar werden. Wer Kapazitäten hat, kann gern mitgestalten.“ Ein Projekt, das ziemlich überzeugend klingt, wie ich finde. Was meint ihr dazu?

CD 6, 09

Extra Prüfung, Modul 5, Übung 2

◇ Guten Tag und herzlich willkommen zu unserer Sendung „Leben und Gesellschaft“, die sich heute dem Thema Katastrophenschutz widmet. Gast bei uns ist Jan Sanders. Er ist Berufsfeuerwehrmann und hat bereits mehrere Katastrophenschutzinsätze erlebt. Schön, dass Sie heute bei uns sind.

▲ Gern. Vielen Dank für die Einladung!

◇ Herr Sanders, was genau ist denn Katastrophenschutz? Das ist manchen unserer Hörerinnen und Hörer vielleicht nicht ganz klar.

▲ Wie der Name eigentlich schon sagt: Das ist Schutz und Hilfe bei Katastrophen. Es gibt ja immer mal wieder Situationen, in denen sich Bürgerinnen und Bürger nicht allein helfen können, sondern Hilfe von zentraler Stelle brauchen. Das übernimmt dann der Katastrophenschutz.

◇ Was können das für Situationen sein, in denen man den Katastrophenschutz braucht?

▲ Das sind vor allem Naturkatastrophen wie zum Beispiel Hochwasser und Überflutungen. Da gab es ja bei uns in Deutschland einige Beispiele in den letzten Jahren. Auch Extremwetter wie Starkregen, starke Stürme oder lang andauernde und gefährliche Dürreperioden können den Katastrophenschutz auf den Plan rufen.

◇ Gibt es auch Einsatzgebiete außerhalb von Naturkatastrophen?

▲ Ja. Der Katastrophenschutz wird auch tätig bei großen Unfällen, bei denen mit vielen Verletzten und Hilfsbedürftigen zu rechnen ist, zum Beispiel bei Zugunglücken oder Flugzeugabstürzen. Auch bei Pandemien kann der Katastrophenschutz zum Einsatz kommen, beispielsweise wenn es darum geht, einen Ausfall kritischer Infrastrukturen wie etwa die Stromversorgung zu verhindern.

◇ Sehr interessant. Das sind ja sehr unterschiedliche Einsatzgründe. Wer entscheidet denn, wann und wo der Katastrophenschutz gerufen wird?

▲ Zunächst ist wichtig zu wissen: Katastrophenschutz ist Sache der Länder. Das heißt: Dafür sind die einzelnen Bundesländer zuständig, nicht der Bund. In den Bundesländern wird der Katastrophenschutz von den Katastrophenschutzbehörden der Städte und Kreise, den Bezirksregierungen oder dem Innenministerium des Bundeslandes koordiniert. Die Verantwortung für das Krisenmanagement liegt also bei diesen Stellen. Sie stellen dann meistens einen Krisenstab zusammen, der im jeweiligen Katastrophenfall tätig wird.

◇ Können Sie uns kurz erklären, was ein Krisenstab ist?

▲ Natürlich: Ein Krisenstab ist eine Gruppe von Personen, die in einer Gefahrensituation zusammengerufen wird und die dann die Tätigkeiten aller in dieser Situation aktiven Organisationen koordiniert. Wenn die Gefahr vorüber ist, löst sich der Krisenstab wieder auf und die Mitglieder nehmen ihre eigentlichen Tätigkeiten wieder auf. Es gibt ihn also nur im Gefahrenfall. Durch die Einrichtung eines Krisenstabs wird gewährleistet, dass man aufgrund von kurzen Entscheidungswegen zügig Entscheidungen treffen und geeignete Maßnahmen zur Katastrophenabwehr einleiten kann.

◇ Und was sind das für Personen, die im Katastrophenschutz direkt vor Ort tätig sind?

▲ Das meiste Personal stellen die Berufsfeuerwehren und die freiwilligen Feuerwehren des Bundeslandes. Es wird eine große Anzahl an Berufsfeuerwehrleuten – also Menschen, die von Beruf Feuerwehrmann oder Feuerwehrfrau sind, wie ich – und ehrenamtlichen Feuerwehrkräften ins Katastrophengebiet geschickt. Hinzu kommt Unterstützung von verschiedenen anerkannten Hilfsorganisationen, wie zum Beispiel dem Arbeiter-Samariter-Bund, dem Deutschen Roten Kreuz, dem Technischen Hilfswerk und der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft, um nur einige exemplarisch zu nennen. Diese schicken gut ausgebildete ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, um die Feuerwehrkräfte zu unterstützen und zum Beispiel die Betreuung betroffener Personen zu gewährleisten. Eine sehr wertvolle Unterstützung für die Feuerwehrkräfte.

◇ Sie selbst waren bereits mehrfach im Rahmen des Katastrophenschutzes in betroffenen Gebieten vor Ort, richtig? Was haben Sie dort für Erfahrungen gemacht?

Δ Genau, ich war zum Beispiel vor zwei Jahren in einem Gebiet, das schwer von Hochwasser getroffen und stark überflutet war. Das sind natürlich Grenzsituationen, die man da erlebt und die man erst einmal verarbeiten muss. Ich habe viele Menschen gesehen, die alles verloren hatten – ihr Haus, vieles, was ihnen wichtig war, und manchmal sogar Familienmitglieder. Das hat mich sehr betroffen gemacht. Ich muss aber auch sagen, dass mich die große Hilfsbereitschaft sehr beeindruckt hat, die insbesondere von den sehr vielen Freiwilligen ausging, die zum Helfen ins Gebiet gekommen waren. Auch das vergisst man nicht.

◇ Herr Sanders, ich danke Ihnen sehr für das aufschlussreiche Gespräch.

CD 6, 10

Extra Prüfung, Modul 5, Übung 4

Δ Guten Tag, ich begrüße Sie sehr herzlich. In meinem heutigen Vortrag beschäftige ich mich mit dem Thema „Nachhaltigkeit in Unternehmen“. Ich spreche darüber, was man unter Nachhaltigkeit versteht, erläutere, warum das Thema für Unternehmen wichtig ist, und gebe Tipps für nachhaltiges Wirtschaften in Unternehmen.

Nachhaltigkeit ist zu einem Modewort unserer Zeit geworden. Was versteht man aber in unternehmerischem Sinne darunter? Nachhaltig sein – das bedeutet, auf die Wahrung und den Schutz unserer natürlichen Lebensgrundlagen Wert zu legen. Auf die Wirtschaft bezogen heißt das, dass nachhaltiges Handeln nicht nur am Profit orientiert ist, sondern auch ökonomische, ökologische und soziale Ziele berücksichtigt. Man spricht im Zusammenhang mit diesen drei Zielen auch vom Nachhaltigkeitsdreieck: Die drei Ziele müssen ausgewogen, das heißt im Gleichgewicht, sein, um das Wohlergehen heutiger und zukünftiger Generationen zu gewährleisten.

Warum ist es wichtig, dass Unternehmen nachhaltig wirtschaften? Nachhaltigkeit ist für Unternehmen mehr als ein nice to have. Sie bringt dem Unternehmen echte Vorteile. Zunächst ermöglicht nachhaltiges Wirtschaften, dass Unternehmen Ressourcen schonen und die von ihnen produzierten CO₂-Emissionen geringhalten, womit nachhaltige Unternehmen einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leisten können. Über diese großen Umweltziele hinaus, die im Interesse der gesamten Weltbevölkerung sind, gibt es auch Vorteile von Nachhaltigkeit, die sich direkt im Unternehmen bemerkbar machen. Studien haben herausgefunden, dass nachhaltige Unternehmen als attraktive Arbeitgeber angesehen werden. Bei der Jobwahl ist Bewerberinnen und Bewerbern das Kriterium der Nachhaltigkeit durchaus wichtig. Auf Nachhaltigkeit zu achten, bringt den Unternehmen also Pluspunkte bei der Stellenbesetzung und der Personalauswahl. Sie sind damit tendenziell in der Lage, sehr fähige Fachkräfte zu akquirieren und diese langfristig im Unternehmen zu halten.

Nachhaltiges, also ressourcenschonendes und emissionsarmes Arbeiten ermöglicht Unternehmen, ihre Kosten zu verringern, weil dadurch weniger Energiekosten entstehen und auch der Rohstoffverbrauch reduziert werden kann. Eine nachhaltige Wirtschaftsstrategie macht sich also auch auf der Kostenseite bemerkbar und kann sich finanziell sehr lohnen.

Es gibt für Unternehmen vielfältige Möglichkeiten, nachhaltig zu wirtschaften. Im Folgenden werde ich fünf Ideen exemplarisch nennen und erläutern. Sehr gewinnbringend sowohl für die Umwelt als auch die Kosten des Unternehmens ist es, die Produktion nachhaltig auszurichten. Das kann – je nach Branche und Produkten, die hergestellt werden – beispielsweise durch einen teilweisen oder kompletten Umstieg auf erneuerbare Energien, zum Beispiel Ökostrom, erfolgen. Zudem kann durch die Verwendung von nachhaltig produzierten Ressourcen im eigenen Produktionsprozess die Ökobilanz deutlich verbessert werden. Und auch die Vermeidung unnötiger Abfälle und die Schaffung eines funktionierenden nachhaltigen Recyclingkreislaufs ist hier zu nennen.

Mit der Etablierung weitgehend papierloser Büros können Unternehmen einen weiteren wichtigen Meilenstein in Richtung Nachhaltigkeit nehmen. In unserer heutigen digitalen Zeit ist eine solche Umstellung sehr einfach zu vollziehen: Dokumente können online gesichert und als E-Mail-Anhänge versendet werden, was ohnehin schon sehr häufig passiert und den Drucker nahezu überflüssig werden lässt.

Die Schaffung einer guten Homeoffice-Regelung für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellt ebenfalls eine vorteilhafte Möglichkeit für nachhaltiges Wirtschaften dar. Durch Homeoffice werden Fahrtwege reduziert, die eventuell sogar mit dem Pkw zurückgelegt werden. Außerdem hat Homeoffice Auswirkungen auf den Strom- und Wasserverbrauch in Firmen: Dieser wird deutlich gesenkt.

Es ist Unternehmen oft nicht möglich, CO₂-Emissionen komplett zu vermeiden. Für die Menge an Emissionen, die unausweichlich ist, weil bspw. Auto- oder Flugreisen nötig sind oder weil ein Produktionsprozess nicht gänzlich emissionsfrei ablaufen kann, gibt es die Möglichkeit der Kompensation. CO₂ ausgleichen kann man beispielsweise, indem man Klimaschutzprojekte finanziell unterstützt und so für Ausgleich der Emissionen sorgt. Ein solcher Ausgleich wird häufig sogar per Zertifikat bescheinigt.

Und eine letzte Möglichkeit des nachhaltigen Wirtschaftens möchte ich Ihnen noch nennen, und zwar die Schaffung einer umweltfreundlichen Unternehmenskultur, mit der man die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu nachhaltigem Verhalten anregt. Hier sind Mitarbeiterangebote wie vergünstigte Jobtickets für den Nahverkehr oder die Möglichkeit der Leihe von Dienstfahrrädern zu nennen. Auch eine Auszeichnung für besonders nachhaltig lebende Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer wirkt sich hier sehr positiv auf das Mitarbeiterverhalten und damit auf die Unternehmenskultur aus.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.

CD 6, 11

Lektion 16, Aussprache, Übung 1a

◇ Über das Glück und wie man es erreichen kann, gibt es Tausende Ratgeber und Workshops. Doch für mich stellt sich die Frage, welche Rolle die Gene dabei spielen.

1. Auch diesen Aspekt sollte man einmal ansprechen.

Auch diesen Aspekt sollte man einmal zur Sprache bringen.

2. Meines Erachtens wird diese Frage zu wenig beachtet.

Meines Erachtens findet diese Frage zu wenig Beachtung.

3. Dabei beeinflussen die Gene unsere Zufriedenheit.

Dabei nehmen die Gene Einfluss auf unsere Zufriedenheit.

4. Sind sie vielleicht sogar ausschlaggebend für unser Glück?

Geben sie vielleicht sogar den Ausschlag für unser Glück?

CD 6, 12

Lektion 16, Aussprache, Übung 1b

1. Auch diesen Aspekt sollte man einmal ansprechen.

Auch diesen Aspekt sollte man einmal zur Sprache bringen.

2. Meines Erachtens wird diese Frage zu wenig beachtet.

Meines Erachtens findet diese Frage zu wenig Beachtung.

3. Dabei beeinflussen die Gene unsere Zufriedenheit.

Dabei nehmen die Gene Einfluss auf unsere Zufriedenheit.

4. Sind sie vielleicht sogar ausschlaggebend für unser Glück?

Geben sie vielleicht sogar den Ausschlag für unser Glück?

CD 6, 13**Lektion 17, Aussprache, Übung 1**

- | | | | |
|----------------------|--------------------------|----------------|------------------|
| 1. begreiflich | 2. ergonomisch | 3. anschaulich | 4. essenziell |
| 5. plausibel | 6. attraktiv | 7. unattraktiv | 8. international |
| 9. wohlverdient | 10. psychisch | 11. vereinbar | 12. effizient |
| 13. durchschnittlich | 14. überdurchschnittlich | 15. freudig | 16. arbeitslos |

CD 6, 14**Lektion 17, Aussprache, Übung 2**

1. Einsatz – bereit – einsatzbereit
2. Entschluss – freudig – entschlussfreudig
3. Wettbewerb – fähig – wettbewerbsfähig
4. Erfolg – abhängig – erfolgsabhängig

CD 6, 15**Lektion 18, Aussprache, Übung 1b**

1. Gerechtigkeit bedeutet, dass jede Person gleiche Rechte und Chancen hat – und zwar unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrem sozialen Status.
2. Eine gerechte Gesellschaft kann nicht nur Rechte und Ansprüche ihrer Mitglieder schützen. Vielmehr muss sie auch die Pflichten betonen.
3. Eine weitere Komponente von Gerechtigkeit ist die intergenerationale Gerechtigkeit, genauer gesagt die Fairness gegenüber zukünftigen Generationen.
4. Die Interessen zukünftiger Generationen werden nicht ausreichend berücksichtigt. Im Gegenteil: Oft werden nur die kurzfristigen Bedürfnisse heute lebender Menschen befriedigt.

CD 6, 16**Extra Prüfung, Modul 6, Übung 4**

Δ Guten Tag, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, ich begrüße Sie herzlich zu meinem heutigen Vortrag zum Thema „Glückshormone“.

Glück ist ein Gefühl, das wir alle kennen und lieben. Sich glücklich zu fühlen, das ist ein Zustand intensiver innerer Zufriedenheit und Freude. Woher aber dieses Gefühl kommt, wissen die wenigsten.

Glück ist eine chemische Reaktion im Körper, die durch Hormone, sogenannte Glückshormone, ausgelöst wird. Davon gibt es mehrere, die auf unterschiedliche Art in unserem Körper wirken und im Zusammenspiel verantwortlich für unser Wohlbefinden sind. Die bekanntesten heißen Serotonin, Oxytocin, Dopamin und Endorphine. Nun werde ich Ihnen die einzelnen Hormone und ihre Funktionen vorstellen.

Das Hormon Serotonin wird nur zu einem geringen Teil im Gehirn gebildet. Die größte Menge an Serotonin entsteht in unserem Darm. Serotonin ist unter anderem maßgeblich an der Regulierung unseres Schlafs beteiligt und wirkt sich förderlich auf unsere Gedächtnisleistung und allgemein auf unsere Stimmung aus. Deshalb wird es auch als Wohlfühlhormon bezeichnet. Ein Mangel an Serotonin kann schlechte Laune auslösen und schlimmstenfalls sogar zu Depressionen führen.

Das Hormon Oxytocin wird, anders als Serotonin, vollständig im Gehirn gebildet, und zwar in der sogenannten Hirnanhangsdrüse. Es trägt den liebevollen Spitznamen „Kuschelhormon“, was dem Hormon aber nicht gerecht wird, denn es wirkt sich auf vielfältige Weise im Körper aus. Es reduziert zum Beispiel Angst, Stress und Aggressionen. Zudem fördert es das Empathievermögen und Vertrauen zwischen Menschen. Bei der Schwangerschaft und anschließenden Geburt eines Kindes übernimmt dieses Hormon wichtige Aufgaben. Schwierigkeiten, sich an Menschen zu binden und Vertrauen zu ihnen aufzubauen, kann auf einen Mangel an Oxytocin zurückzuführen sein. Ein zu geringer Oxytocin-Spiegel kann zudem Schwierigkeiten bei einer Geburt oder beim Stillen bewirken.

Dopamin ist ein Hormon, das unsere Motivation und unseren eigenen Antrieb anregt. Es ist verantwortlich für das gute Gefühl, das wir empfinden, wenn wir ein Ziel erreicht haben, zum Beispiel an der Arbeit oder im Sport. Anders gesagt: Nach einer Anstrengung wird der Körper durch ein gutes Gefühl belohnt. Die Ursache für dieses gute Gefühl ist eine Ausschüttung von Dopamin. Ist dieses Hormon in zu geringen Mengen im Körper vorhanden, können Symptome wie Freud- und Motivationslosigkeit, Konzentrationsprobleme und mangelndes Interesse an der Umgebung entstehen.

Endorphine könnte man als das körpereigene Schmerzmittel bezeichnen, denn sie können Folgendes im Körper bewirken: Sie docken sich an Rezeptoren im Gehirn und im Rückenmark an, was bewirkt, dass ein Schmerzreiz nicht mehr ins Gehirn gelangen kann, wo der Reiz dann verarbeitet wird. Das heißt: Man spürt den Schmerz, zum Beispiel nach einem Unfall, erst mal nicht. Das ist aber nicht die einzige Funktion der Endorphine. Sie sind zudem in der Lage, uns Menschen in Euphorie zu versetzen, zum Beispiel bei Extremsport wie Fallschirmspringen oder Bungeejumping. Die durch Endorphine ausgelöste Euphorie kann sogar so weit gehen, dass sie sich wie ein natürlicher Rauschzustand anfühlt. Ein Mangel an Endorphinen wiederum kann zu Lustlosigkeit und Gereiztheit, Müdigkeit und depressiven Verstimmungen führen.

Weil ein Mangel an Glückshormonen oft zu körperlichen und seelischen Problemen führt, heißt das im Umkehrschluss nicht, dass ein Überschuss Gutes bewirkt. Im Gegenteil: Ein Zuviel der genannten Hormone kann ebenfalls körperliche und psychische Beschwerden verursachen. Deshalb gilt: Wichtig für den Körper ist ein ausgeglichener Hormonhaushalt, in dem sich alle Glückshormone in einem Gleichgewicht befinden.

So, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, das war mein heutiger Vortrag zum Thema „Glückshormone“. Wenn Sie das Thema interessiert, dann hören Sie doch nächste Woche wieder zu. Dann spricht mein Kollege Dr. Marius Wimmelpaff darüber, welche Rolle Hormone in unserem Stoffwechsel spielen. Für heute aber vielen Dank fürs Zuhören und Ihr Interesse.

CD 6, 17

Lektion 19, Aussprache, Übung 1c

◇ Ist es nicht beeindruckend, wie viel Wissen man heutzutage durch das Internet oder KI erwerben kann? Früher musste man sich durch Bücher und Lexika arbeiten. Mittlerweile werden Fragen einfach einem Chatbot gestellt oder gegoogelt. Lange war ich davon überzeugt, dass das Internet den Zugang zu Bildung einfacher machen würde. Sooft mir eine Frage in den Sinn kam, holte ich mein Smartphone hervor – und binnen Sekunden erhielt ich eine Antwort. Ich war begeistert! Inzwischen habe ich jedoch einige Erfahrungen mit Falschmeldungen im Netz gemacht. Seither bezweifle ich manchmal, dass die digitale Welt die Allgemeinbildung wirklich verbessert.

CD 6, 18

Lektion 20, Aussprache, Übung 1a und b

- Δ 1. [eine nicht zu unterschätzende Rolle]
2. [schwierig auszusprechende Wörter]
3. [Sätze mit zu vertiefenden Grammatikstrukturen]
4. [die für neues Wissen zu bildenden neuronalen Verbindungen]

CD 6, 19

Lektion 20, Aussprache, Übung 2b

Δ Schlaf spielt bei der Wissensspeicherung eine nicht zu unterschätzende Rolle. Daher kann es hilfreich sein, sich schwierig auszusprechende Wörter oder Sätze mit zu vertiefenden Grammatikstrukturen während des Schlafens anzuhören. Schon vorhandene neuronale Verbindungen im Gehirn werden dabei gestärkt. Völlig neu zu lernende Wörter können jedoch nicht im Schlaf erlernt werden. Der Grund: Die für neues Wissen zu bildenden neuronalen Verbindungen können im Schlaf nicht geschaffen werden.

CD 6, 20

Lektion 21, Aussprache, Übung 1

◇ Die Sonne lachte durchs Fenster, kitzelte ihre Nase und Alex musste niesen. Ein Blick auf ihren Tracker zeigte ihr, dass es fast Mittag war.

„Pep“, rief sie wütend.

Sofort stand Pep im Zimmer. Er hatte blaue Haare und riesige runde Augen. Alex hatte ihn selbst so erschaffen und auch Peps Namen ausgewählt. Einen Moment überlegte sie, ob sie sein Design einmal ändern sollte. Aus dem Alter der Comicfiguren war sie schließlich heraus.

„Warum hast du mich nicht geweckt?“, fragte sie mürrisch.

„Du hast mir mitgeteilt, dass du ausschlafen möchtest“, sagte Pep mit der weichen Stimme, die sie ihm gegeben hatte.

Pep hatte recht. Das wusste Alex genau. Aber Pep gegenüber brauchte man nicht fair zu sein. „11 Stunden sind zu lange und jetzt habe ich schlechte Laune“, grummelte sie.

„Das kann ich gut nachvollziehen. Wie kann ich dir helfen, Alex?“

„Bring mir Frühstück ans Bett.“

„Sehr gern, Alex. Könntest du deinen Wunsch bitte konkretisieren? Was möchtest du haben?“

„Könntest du deinen Wunsch bitte konkretisieren?“, imitierte Alex Pep. „Deine Art zu reden geht mir manchmal echt auf die Nerven.“

Pep blieb unbeeindruckt. „Du Arme, ich fühle sehr mit dir.“

„Hör auf mit deinem blöden Mitleid!“, schrie Alex. „Warum kann man mit dir nicht EIN-MAL ganz normal streiten?“

„Das ist leider nicht möglich. Es muss wirklich sehr frustrierend sein für dich. Das verstehe ich. Könntest du nicht einfach einen Freund anrufen und mit ihm streiten? Das würde dein Problem vielleicht lösen.“

Plötzlich war Alex' Wut verschwunden und sie fühlte nur noch Traurigkeit. Einen Freund anrufen. Sie seufzte. Wer hatte denn heutzutage noch Freunde?

CD 6, 21

Extra Prüfung, Modul 7, Übung 1

Δ Meine Damen und Herren, herzlich willkommen zu unserer Vortragsreihe „Lernen mit Erfolg“. Nachdem wir uns in den letzten Wochen in mehreren Vorträgen mit dem menschlichen Gehirn und den kognitiven Voraussetzungen fürs Lernen beschäftigt haben, wird uns unser heutiger Gast, Dr. Simone Schleusiger, mit konkreten Maßnahmen vertraut machen, mit denen man erfolgreich lernen kann. Frau Schleusiger ist Psychologin an der Technischen Universität Chemnitz und eine anerkannte Spezialistin, wenn es um das Thema „Lernmethoden“ geht. Begrüßen Sie mit mir: Simone Schleusiger! Schön, dass Sie da sind!

◇ Vielen herzlichen Dank! Meine Damen und Herren, ich möchte Ihnen heute gern verschiedene Lernmethoden vorstellen, mit denen sich das Lernen erfolgreicher gestalten lässt. Zuvor sollten wir aber klären, was man eigentlich unter Lernmethoden versteht und wofür Lernmethoden überhaupt nützlich sind.

Als Lernmethoden bezeichnet man die verschiedensten Maßnahmen, die dazu dienen, das Lernen effektiver und gewinnbringender zu gestalten. Ziel des Einsatzes von Lernmethoden ist es also, den Wissens- und Kompetenzerwerb zu erleichtern und damit zur Verbesserung von Lernprozessen beizutragen.

Nun ist es aber so, dass nicht jede Lernmethode bei jedem Menschen gleich effektiv wirkt. Woran liegt das? Das liegt natürlich daran, dass nicht jeder Mensch gleich lernt. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von verschiedenen Lerntypen, in die man Menschen einteilen kann. Es gibt da verschiedene Klassifizierungen in der Forschung. Eine ist zum Beispiel die Einteilung in einen visuellen, auditiven, haptischen und kommunikativen Lerntyp. Der visuelle Lerntyp lernt am besten, wenn er etwas betrachten kann, wohingegen der auditive Lerntyp seine Lernerfolge insbesondere durch konzentriertes Zuhören erzielt. Beim haptischen Lerntyp spielt das Anfassen und Ausprobieren eine wesentliche Rolle und der kommunikative Lerntyp verinnerlicht Dinge, die er lernen möchte, vor allem durch Gespräche und Diskussionen. Die meisten Menschen sind Lerntypen-Mischungen, das heißt, dass nicht nur ein Lerntyp zu ihnen passt, sondern mehrere. Und: Jeder Mensch hat seinen ganz individuellen Lerntypen-Mix. Und je besser man diesen kennt, desto leichter kann man lernen und desto zielgerichteter kann man Lernmethoden auswählen, die dem eigenen Lerntyp entsprechen.

Kommen wir nun zu den Lernmethoden. Davon gibt es – Sie ahnen es sicher – eine große Menge, sodass es im Rahmen dieses Vortrags nicht möglich ist, auf alle einzugehen. Ich stelle Ihnen daher hier einige Lernmethoden vor, die als besonders effektiv erachtet werden und deshalb sehr häufig zum Einsatz kommen.

Die erste Methode, die ich Ihnen vorstellen möchte, können wir „Lernen durch Visualisieren“ nennen. Sie ahnen es sicher schon: Von dieser Methode hat vor allem der visuelle Lerntyp große Vorteile. Beim Lernen durch Visualisieren geht es darum, komplexe Inhalte bildlich und grafisch darzustellen, zum Beispiel in Form von Mindmaps, Tabellen, Diagrammen und Bildern. Man kann hier zentrale Inhalte visuell miteinander verknüpfen, was bei vielen Menschen zu schnellerem Erlernen und besserem Memorisieren dieser Inhalte führt. Der Einsatz von zum Beispiel verschiedenen Farben kann den Lernerfolg hier zusätzlich unterstützen. Die Visualisierung ermöglicht auch eine Reduktion der Lerninhalte. Denn: Vor der Visualisierung muss der Lernende zwischen Wesentlichem und Unwesentlichem unterscheiden und danach nur die Kerninhalte für seine Visualisierung verwenden. Da der visuelle Lerntyp ein sehr häufiger, wenn nicht gar der am häufigsten vorkommende Lerntyp ist, wird diese Methode als sehr erfolgreich erachtet und auch im Unterricht an Schule und Universität sehr häufig eingesetzt.

Nun spreche ich über eine Lernmethode, die sich besonders gut für das Erlernen und Merken von Fakten eignet: die Loci-Methode. Das Wort „Loci“ kommt vom lateinischen Wort „locus“, was so viel wie Platz oder Ort heißt. Und Plätze und Orte spielen bei dieser Methode tatsächlich eine wichtige Rolle: Es geht darum, sich gedanklich eine Route auszusuchen, zum Beispiel in der eigenen Wohnung oder auf dem Weg zur Arbeit, und auf dieser Route Gegenstände oder Wegpunkte in einer bestimmten Reihenfolge festzulegen. Diese Gegenstände oder

Wegpunkte werden dann mit bestimmten Fakten verknüpft, die man lernen möchte. Ein Beispiel: Die Route führt durch das eigene Zimmer. Man merkt sich: Bett – Schrank – Kommode – Stuhl – Tisch – Sofa. Und wenn man sich jetzt die Gründungsstaaten der Europäischen Union, die damals noch Europäische Gemeinschaft hieß, merken möchte, dann kann man diese mit den Möbelstationen verbinden. Also: Bett – Belgien, Schrank – Deutschland, Kommode – Frankreich, Stuhl – Italien, Tisch – Luxemburg und Sofa – Niederlande. Noch besser erinnert man sich, wenn man sich Merksätze zu den einzelnen Stationen ausdenkt. Hier gilt: Je absurder, desto leichter merkt man sich den Sachverhalt. Man könnte sich zum Beispiel bei Station 1 den Satz ausdenken: „Auch in Belgien hat man Betten“. Und so weiter. Auch wenn diese Methode erst einmal lustig klingen mag: Viele Menschen lernen sehr erfolgreich mit ihr, gerade wenn es um das Abrufen von Fakten geht. Denn bei dieser Methode verknüpft man reine Fakten mit etwas Alltäglichem und macht sie so besser greifbar und länger abrufbar.

Gerade für den auditiven Lerntyp ist es wichtig, Lerninhalte immer wieder zu hören. Als Lernmethode hat sich ganz simpel hier Folgendes bewährt: Die Lernenden lesen sich den Stoff, zum Beispiel Texte, laut vor. Es können auch eigene Notizen und Mitschriften vorgelesen werden. Das Hören der eigenen Stimme spricht vielfältige Sinne an und erleichtert das Memorisieren. Besonders effektiv ist es, sich selbst Themen und Sachverhalte laut zu erklären. Wer sich aber komisch dabei vorkommt, mit sich selbst zu sprechen, kann natürlich auch Freunde oder Familienmitglieder bitten zuzuhören. Viele Menschen machen in diesem Zusammenhang auch Gebrauch von technischen Möglichkeiten: Sie nehmen sich beispielsweise mit dem Smartphone auf und haben so die Möglichkeit, das Aufgenommene immer wieder abzuhören, zum Beispiel beim Kochen oder im Bus.

Eine letzte Methode, die ich Ihnen vorstellen möchte, ist die SQ3R-Methode. Das ist eine Methode, die sich vor allem für die schnelle und effektive Erfassung und Verarbeitung von komplexen Texten eignet, wie man sie zum Beispiel im Studium liest. SQ3R bedeutet Survey, Question, Read, Recite und Review. Wenn man einen komplexen Text lesen und verstehen möchte, sollte man sich in einem ersten Schritt – Survey – durch Querlesen und Überfliegen einen Überblick verschaffen, damit man grob weiß, worum es in diesem Text geht. In Schritt 2 – Question – überlegt man sich Fragen zum Text. Danach erfolgt die Lesephase – Read –, in der man den Text gründlich und aufmerksam durchliest und Wichtiges markiert, um im Anschluss – in der Phase Recite – den Text noch einmal durchzugehen und jeden Abschnitt kurz mit eigenen Worten zusammenzufassen. Und nun schließt sich die letzte Bearbeitungsphase – Review – an, in der man in der Lage sein sollte, den Text mit eigenen Worten wiederzugeben.

Im Rahmen dieses Vortrags konnte ich die verschiedenen Methoden, über die ich gesprochen habe, natürlich nur kurz streifen. Wenn Sie die eine oder andere Methode für sich interessant fanden, dann lade ich Sie ein, sich damit tiefgreifender zu beschäftigen. Außerdem sei noch einmal gesagt, dass es noch viele weitere Lernmethoden gibt, die heute gar nicht angesprochen wurden.

Welche Lernmethoden jeweils als hilfreich wahrgenommen werden, ist sehr individuell. Um geeignete Methoden für sich selbst auszuwählen, bedarf es einiger Versuche und Experimente, um schließlich zu wissen, wie man selbst gut lernt und welche Lernmethoden dabei nützlich sind. Ich wünsche Ihnen auf diesem Weg alles Gute und viel Geduld und Freude beim Ausprobieren. Wenn Sie Fragen haben, dann stehe ich Ihnen nun sehr gern zur Verfügung.

CD 6, 22

Lektion 22, Aussprache, Übung 1c

1. wissen – Wissenschaft – wissenschaftlich – Ingenieurwissenschaft – Halbwissen – Unwissen – weiterwissen
2. forschen – erforschen – nachforschen – Forschung – Forschungsreise – Forscherin – Meeresforscherin

CD 6, 23

Lektion 23, Aussprache, Übung 1a

- | | | |
|---------------|-------------|-------------|
| 1. frittieren | 2. hacken | 3. Mandel |
| 4. Geschmack | 5. anbraten | 6. erfreuen |
| 7. Zunge | 8. Anliegen | 9. Gaumen |
| 10. bewusst | 11. köcheln | 12. Schärfe |
| 13. dazugeben | 14. stoppen | 15. würzen |

CD 6, 24

Lektion 23, Aussprache, Übung 2a

- | | |
|------------|----------------|
| 1. Ingwer | 2. Liebhaber |
| 3. Gericht | 4. zerkleinern |
| 5. Säure | 6. Verordnung |

CD 6, 25 und 26

Lektion 24, Aussprache, Variante 1 und 2

Der Fluss des Lebens

Ich fahre auf dem Fluss der Zeit,
auf Wegen – so unendlich weit.

Mit Heiterkeit blicke ich zurück,
auf Momente voller Freude und Glück.

Ereignisse, die längst vergangen,
nehmen die Gedanken gefangen.

Doch der Fluss steht niemals still,
er fragt nicht, was ich selber will.

Er setzt die Reise stetig fort,
bringt mich zu einem and'eren Ort.

Kein Problem – ich bin bereit,
für eine Zeit in neuem Kleid.

Ich will mit dem Lebensfluss fließen,
Unbekanntes freudig begrüßen.

Und die Chancen, die sich verstecken,
voller Mut und Neugier entdecken.

CD 6, 27

Extra Prüfung, Modul 8, Übung 3

◇ In meinem Vortrag geht es jetzt um die Geschichte der Heilpflanzenkunde. Heilpflanzen sind, wie es der Name ja schon sagt, Pflanzen, denen eine heilende Wirkung zugeschrieben wird. Seit wann weiß die Menschheit, dass die Natur uns Heilpflanzen schenkt, die unserer Gesundheit guttun?

Die Geschichte der Heilpflanzenkunde ist schon sehr alt, und zwar sogar fast so alt wie die Menschengeschichte. Aus etwa dem Jahre 3000 vor Christus gibt es schon alte Texte aus China, die die Heilpflanzenkunde zum Gegenstand haben. Auch in der Antike befassten sich die Griechen, hier allen voran Aristoteles, und die alten Römer mit Heilpflanzen.

Im Mittelalter erfreute sich die Kräuterheilkunde großer Beliebtheit. Es entstanden Gärten in Klöstern, in denen man vorrangig Heilpflanzen als Nutzpflanzen anbaute und sich intensiver mit ihrer Wirkung beschäftigte. Hervorzuheben ist hier vor allem die Äbtissin Hildegard von Bingen, die im 12. Jahrhundert in verschiedenen Klöstern lebte und zahlreiche Schriften zur Heilpflanzenkunde verfasste, die auch heute noch geachtet sind. Heilpflanzen waren im Mittelalter allerdings auch als nicht christliche Zauberei in der Kritik. Frauen, die sich mit Heilkräutern befassten, galten schnell als Hexen und kamen deswegen in Gefahr.

Nach dem Mittelalter verschwand die Mystik aus der Heilpflanzenkunde. Sie wurde mehr und mehr zu einer ernst zu nehmenden medizinischen Richtung. Im 16. und 17. Jahrhundert wurden die ersten Botanischen Gärten gegründet. Diese hatten anfangs das Ziel, medizinische Gärten zur Erforschung von Heilpflanzen bereitzustellen, um die Erkenntnisse in Sachen Heilpflanzenkunde voranzutreiben.

Ab dem 18. Jahrhundert spricht man dann von der modernen Heilpflanzenkunde, die mit der Entwicklung der Homöopathie durch den Arzt Samuel Hahnemann ihren Anfang nahm. Er entwickelte als Alternative zur Schulmedizin homöopathische Arzneimittel, die auf Heilkräutern beruhten und die Abwehrkräfte des Körpers stärken sollten. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts wurde jedoch auch die Schulmedizin wieder verstärkt auf die Heilpflanzenkunde aufmerksam und nahm Heilpflanzen wieder mehr in ihren therapeutischen Kanon auf.

Durch Untersuchungsmethoden in modernen Laboren wurde es möglich, Pflanzen genauer auf ihre Inhaltsstoffe zu untersuchen. So konnten auch konzentriertere Medikamente aus Heilpflanzen hergestellt oder eine chemisch-synthetische Zusammensetzung gefunden werden, die denen der Heilpflanze entspricht, aber einfacher und schneller im Labor herzustellen ist.

Schätzungen zufolge werden weltweit ungefähr 50.000 bis 100.000 verschiedene Pflanzenarten in der Medizin verwendet. Besonders eifrig bedient sich die chinesische Medizin der Heilpflanzen: Sie nutzt etwa 7000 Heilpflanzen. Zum Vergleich: In Europa sind es ungefähr 2000. Manche Heilpflanzen wie zum Beispiel Arnika sind so beliebt, dass ihre Verwendung sogar eine Gefahr für die Art darstellen kann. Arnika beispielsweise steht in Deutschland mittlerweile unter Naturschutz.

Nicht zu vergessen ist aber auch, dass ein großer Teil der Weltbevölkerung nach wie vor ausschließlich Zugang zu pflanzlichen Heilmitteln hat.