

WERKSTATT C1

Training zur Prüfung Goethe-Zertifikat C1

Spiros Koukidis
Jorina Grünewald
Melanie Liaropoulou
Georgina Lymperopoulou

Glossar



Deutsch/Griechisch

von Georgina Lymperopoulou

Οδηγίες χρήσης

Το Glossar αυτό περιέχει τις άγνωστες λέξεις και εκφράσεις με τη σειρά που εμφανίζονται στα κείμενα του Modul Lesen, στο κομμάτι Lehrbuch του „Werkstatt C1“ με την απόδοσή τους στα ελληνικά, σύμφωνα πάντα με τη σημασία που έχουν στο συγκεκριμένο σημείο του εκάστοτε κειμένου.

- Τα ουσιαστικά δίνονται πάντα με το άρθρο τους και τον τύπο του πληθυντικού (όπου αυτός χρησιμοποιείται συχνά).
- Τα ρήματα δίνονται πάντα στον τύπο του απαρεμφάτου και με ένδειξη του αντικειμένου με το οποίο συντάσσονται.
- Τα σύνθετα ρήματα σημειώνονται με μία κάθετη γραμμή (/) ανάμεσα στα συνθετικά τους.
- Τα ανώμαλα ρήματα σημειώνονται με ένα αστερίσκο (*).
- Τα επίθετα δίνονται πάντα στο θετικό βαθμό, δηλαδή χωρίς κατάληξη.
- Χαρακτηριστικές ή δυσνόητες εκφράσεις παρατίθενται ολόκληρες.

Test 1 - Lesen, Teil 1

 S. 18

der Tabak	καπνός, [εδώ] τσιγάρο
töten	σκοτώνω
die Raucherquote, -n	ποσοστό των καπνιστών
die Marketingstrategie, -n	στρατηγική μάρκετινγκ
die Auswertung, -en	ανάλυση, αξιολόγηση
das Erhebungsjahr, -e	έτος έρευνας
diesjährig	φετινός
der Tabakatlas	χάρτης κατανάλωσης καπνού
die Tabakkontrolle, -n	έλεγχος του καπνίσματος
mahnen	προειδοποιώ
zugleich	συγχρόνως, ταυτόχρονα
der Tabakkonsum	κατανάλωση καπνού
das Tabakprodukt, -e	προϊόν καπνού
die Epidemie, -n	επιδημία
der Todesfall, "-e	θάνατος
zurück/gehen*	ευθύνομαι
das Passivrauchen	παθητικό κάπνισμα
die Schutzmaßnahme, -n	μέτρο προστασίας
die Taktik, -en	τακτική
bedrohen	απειλώ
die Tabakindustrie, -n	καπνοβιομηχανία
die Branche, -n	(οικονομικός) κλάδος
zunehmend	όλο και περισσότερο
die Regulierung, -en	κανονισμός, ρύθμιση
der Anteil, -e	ποσοστό
der Tabakkonsument, -en / die Tabakkonsumentin- nen	καπνιστής / καπνίστρια
der Absatzmarkt, "-e	αγορά
betreffen*	αφορώ
in Bezug auf + AKK	όσον αφορά
der Tabakkonzern, -e	καπνοβιομηχανία
celebrieren	τελώ, [εδώ] δοξάζω
glamourös	γεμάτος αίγλη
begehrtest	ποθητός, λαχταριστός
die Vermarktung, -en	προώθηση προϊόντος, μαρκετινγκ
subtil	διακριτικά
die Produktplatzierung, -en	τοποθέτηση προϊόντος
der Influencer, - / die Influencerin, -nen	influencer, άτομο που ασκεί επιρροή
regulieren	ρυθμίζω
die Maßnahme, -n	μέτρο
die Tabaksteuer	φόρος καπνού
der Kommunikationskanal, "-e	κανάλι επικοινωνίας

die Ansprache, -n
potenziell
bestehend
der Lobbyismus, -

[εδώ] προσέγγιση
δυσνητικός
υπάρχων
lobbying, άσκηση πίεσης,
εκπροσώπηση συμφερόντων

Test 1 - Lesen, Teil 2



S. 20

der Montagmorgen
sich die Hände schütteln
versagen
das Kurzzeitgedächtnis
(das Institut für) Arbeitsforschung
vorgelagert

das Ultrakurzzeitgedächtnis
sensorisch
bewahren
nachgelagert

das Langzeitgedächtnis
unbegrenzt
beteiligt sein* an + DAT
die Kapazität
bestimmen
das neuronale Netzwerk
die Gehirnregion, -en
verteilt (sein*)
der Gehirnforscher, - / die Gehirnforscherin, -nen
ununterbrochen
die neuronale Plastizität
der Sinneseindruck, "- e
aussprechbar

deklarativ
das Faktenwissen
episodisch
die Geburtstagsfeier, -n
der Speicherprozess
der Abrufprozess
erforschen
das Langzeitgedächtnissystem, -e
prozedural
motorisch

Δευτέρα πρωί
δίνω τα χέρι, ανταλλάσσω χειραψία
αποτυγχάνω
βραχεία μνήμη
(Ινστιτούτο Ερευνών) Εργασίας
που προηγείται/βρίσκεται μπροστά
από κάτι άλλο
υπερβραχεία μνήμη
αισθητηριακός
διατηρώ
που ακολουθεί/βρίσκεται πίσω από
κάτι άλλο
μακρά μνήμη
απεριόριστα
συμμετέχω σε ...
χωρητικότητα
προσδιορίζω
νευρωνικό δίκτυο
περιοχή του εγκεφάλου
είμαι κατανεμημένος
ερευνητής/ερευνήτρια του εγκεφάλου
συνεχώς, ασταμάτητα, αδιάκοπα
νευρωνική πλαστικότητα
αισθητήρια εντύπωση
που μπορεί να εκφραστεί/διατυπωθεί
προφορικά
δηλωτικός
πραγματικές γνώσεις
επεισοδιακή μνήμη
πάρτι γενεθλίων
διαδικασία αποθήκευσης
διαδικασία ανάκτησης
ερευνώ
σύστημα μακράς μνήμης
διαδικαστική μνήμη
κινητικός

das Einmaleins
beherrschen
los/radeln
der Radfahrauf, "-e

automatisieren
der Forscher, - / die Forscherin, -nen
physiologisch
verankern
die Gedächtnisspur,-en
die Inschrift, -en
divers
das Engramm, -e
gefestigt (werden)
das Replay
das Gelernte
reprozessieren
das Überspielen
der Hippocampus
der Neocortex
das Wesentliche
das Unwichtige
der Kern, -e
ergehen* + DAT
das Periodensystem

russisch
der Chemiker, - / die Chemikerin, -nen
an/ordnen
das Kleinkind, -er
das Objekt, -e
die Kategorie, -n
bei/bringen* + DAT
bekanntermaßen
das Erinnern
lebhaft
dieselb-
die Hirnregion, -en
die Wahrnehmung
der / die Hildesheimer
die Multiple Choice-Aufgabe, -n
der Taucher, - / die Taucherin, -nen
die Wortliste, -n
ab/rufen*
der Kontexteffekt

προπαίδεια
κατέχω
ξεκινάω να κάνω ποδήλατο
ποδηλασία (ως διαδικασία),
το να κάνεις ποδήλατο
αυτοματοποιώ
ερευνητής / ερευνήτρια
φυσιολογικός
θεμελιώνω
αποτύπωμα, ίχνος μνήμης
επιγραφή
διάφορος
έγγραμμα, αποτύπωμα μνήμης
σταθεροποιείται
επανάληψη
αυτά που έχει μάθει (κάποιος)
επεξεργάζομαι εκ νέου
[εδώ] μεταφορά
ιππόκαμπος
νεοφλοιός (εγκεφάλου)
τα σημαντικά
τα ασήμαντα
πυρήνας
μου συμβαίνει
περιοδικό σύστημα (των χημικών
στοιχείων)
ρωσικός
ο / η χημικός
ταξινομώ
νήπιο, μικρό παιδί
αντικείμενο
κατηγορία
διδάσκω σε κάποιον
ως γνωστόν
ανάμνηση, ενθύμηση
ζωηρός, ζωντανός
οι ίδιοι / οι ίδιες / τα ίδια
περιοχή του εγκεφάλου
αντίληψη
που κατάγεται από το Hildesheim
άσκηση πολλαπλών επιλογών
ο / η δύτης
λίστα λέξεων
ανακαλώ, θυμάμαι
επίδραση του πλαισίου

Test 1 - Lesen, Teil 3

 S. 22

die Monotonie
 die Sonnenseite (des Lebens)
 sich tummeln
 stets
 die Gestalt, -en
 auf den Trichter kommen*
 die Pose, -n
 herum/stehen*
 das Statussymbol, -e
 grell
 hin/fallen*
 der Kontrast, -e
 literarisch
 das Zitat, -e
 der Eröffnungssatz, "-e
 einander
 unglücklich
 die Weise, -n
 seither
 die Aussage, -n
 schlummernd-
 gelangen
 die Facette, -n
 die Wirtschaftsuniversität, -en
 die Forschungsliteratur
 die Erkenntnis, -se
 hinzu/fügen
 wohlhabend
 gleichen* + DAT
 der Parameter, -
 die Persönlichkeit, -en
 die Wertvorstellung, -en
 (vom Leben) verwöhnt
 aus/werten
 der Datensatz, "-e
 darunter
 der Zeitabschnitt, -e
 befragen
 das Konstrukt, -e
 die Persönlichkeitspsychologie
 das Kernelement, -e
 der Charakter, -

μονοτονία
 φωτεινή πλευρά (της ζωής)
 κινούμαι ανέμελα
 πάντα
 φιγούρα
 [εδώ] συνειδητοποιώ
 πόζα
 στέκομα άπραγος
 σύμβολο κοινωνικής θέσης
 έντονος
 πέφτω
 αντίθεση
 λογοτεχνικός
 τσιτάτο, παράθεμα
 εναρκτήρια πρόταση
 ο ένας με τον άλλο
 δυστυχισμένος
 τρόπος
 έκτοτε, από τότε
 δήλωση, πρόταση
 κρυφός, κρυμμένος
 φτάνω, καταλήγω
 πτυχή
 οικονομικό πανεπιστήμιο
 ερευνητική βιβλιογραφία
 συμπέρασμα, πόρισμα
 προσθέτω
 εύπορος, ευκατάστατος
 μοιάζω
 παράμετρος
 προσωπικότητα
 αντίληψη κοινωνικών αξιών
 κακομαθημένος (απ' τη ζωή)
 αξιολογώ
 σύνολο δεδομένων
 [εδώ] μεταξύ αυτών
 χρονικό διάστημα
 ρωτώ (κάποιον)
 κατασκεύασμα
 ψυχολογία της προσωπικότητας
 βασικό στοιχείο
 χαρακτήρας

die Offenheit
 die Gewissenhaftigkeit
 die Extraversion
 die Verträglichkeit
 der Neurotizismus
 die emotionale Labilität
 die Verletzlichkeit
 binnen + GEN
 kognitiv
 erzielen
 sich (stark) ähneln
 der Proband, -e / die Probandin, -nen
 es schwer haben*
 die Vielfalt
 die Wirkung, -en
 vergangen
 finster
 semantisch
 sich aus/dehnen
 reklamieren
 die Emotion, -en
 zurück/greifen auf + AKK

 der Wortschatz
 verwerflich
 das Bedürfnis nach + DAT
 benennen*
 die Illusion, -en
 die Kausalität
 münden in + AKK
 schlussfolgern
 spekulieren
 provozieren
 künftig

δεκτικότητα
 ευσυνειδησία
 εξωστρέφεια
 προσήνεια, καταδεκτικότητα
 νευρωτισμός
 συναισθηματική αστάθεια
 ευαλωτότητα, ευπάθεια
 εντός
 γνωστικός
 επιτυχάνω
 μοιάζω
 εθελοντής / εθελόντρια σε πείραμα
 περνάω δύσκολα
 ποικιλία
 επίδραση
 περασμένος
 σκοτεινός, τρομακτικός
 σημασιολογικός
 επεκτείνομαι
 διεκδικώ
 συναίσθημα
 καταφεύγω/ανατρέχω σε ..., [εδώ]
 χρησιμοποιώ
 λεξιλόγιο
 κατακριτέος [πράξη]
 ανάγκη για ...
 (κατ)ονομάζω
 ψευδαίσθηση
 αιτιότητα
 οδηγώ/καταλήγω σε ...
 συμπεραίνω
 εικάζω, κάνω υποθέσεις
 προκαλώ
 μελλοντικά, στο μέλλον

Test 1 - Lesen, Teil 4



S. 24

der Klassenunterschied, -e
 der Historiker, - / die Historikerin, -nen
 die Gesellschaftsschicht, -en
 das Rudel, -
 der Stamm, "-e
 die Antike

ταξική διαφορά
 ο / η ιστορικός
 κοινωνικό στρώμα
 αγέλη
 φυλή
 αρχαιότητα

WERKSTATT C1

der Reichtum
 ein/teilen
 christlich
 das Mittelalter
 die Einteilung
 dreigliedrig
 die Ständeordnung, -en
 der Klerus
 der Adel
 die Verteilung
 gesellschaftlich
 gottgegeben
 die Macht ergreifen*
 im Zuge + GEN
 die industrielle Revolution
 nach und nach
 das Produktionsmittel, -
 verfügen über + AKK
 das Kapital, -e
 der Rohstoff, -e
 die Stunde schlägt*
 der Sozialismus
 das Ideal, -e
 klassenlos
 die Industrienation, -en
 hingegen
 die Schattenseite, -n
 der Kapitalismus
 ein/dämmen
 der Umsturz, "-e
 weiterhin fort/bestehen*
 die Linguistik
 sich äußern
 der Lebensstil, -e
 ab/bilden
 offenbaren
 die Ungleichheit, -en
 verwurzelt sein*
 die Ausdrucksweise, -n
 ein/betonieren
 der Zuwandereranteil, -e
 der soziale Brennpunkt, -e
 bezeichnen

πλούτος
 χωρίζω
 χριστιανικός
 μεσαίωνας
 διαχωρισμός, ταξινόμηση
 τριμερής
 διάκριση (κοινωνικών) τάξεων
 κλήρος
 αριστοκρατία
 κατανομή
 κοινωνικά
 θεόδοτος, δωσμένος από τον θεό
 καταλαμβάνω την εξουσία
 κατά τη διάρκεια, ως συνέπεια
 βιομηχανική επανάσταση
 σιγά σιγά, βαθμιαία
 παραγωγικό μέσο
 διαθέτω
 κεφάλαιο
 πρώτη ύλη
 έρχεται η ώρα
 σοσιαλισμός
 ιδανικό, ιδεώδες
 αταξικός
 βιομηχανική χώρα
 αντιθέτως
 αρνητική πλευρά
 καπιταλισμός
 περιορίζω
 επανάσταση
 εξακολουθώ να υφίσταμαι
 γλωσσολογία
 εκφράζομαι
 τρόπος ζωής
 αντικατοπτρίζω
 αποκαλύπτω, φανερώνω
 ανισότητα
 είμαι ριζωμένος
 τρόπος έκφρασης
 [μεταφ.] παγιώνω
 ποσοστό μεταναστών
 κοινωνικό hotspot, κοινωνικό
 επίκεντρο
 χαρακτηρίζω

der Migrationshintergrund
 ungebildet
 ein/ordnen
 entsprechend
 benachteiligt
 die Standardsprache, -n
 lehren
 akzentfrei
 grammatikalisch
 einwandfrei
 die Abweichung, -en
 enthüllen
 vermeintlich
 das Abendbrot
 das Akademikerpaar, -e
 die Mittagspause, -n
 sich aus/drücken
 unangenehm auf/fallen*
 sprachlich
 sich an/nähern
 enttarnen
 die Unbeholfenheit
 erkennbar
 hochgestochen
 zwanglos
 soziologische Studien (Pl.)
 der Soziologe, -n / die Soziologin, -nen
 das Ungleichgewicht
 das Unterscheidungsmerkmal, -e
 die ökonomischen Ressourcen (Pl.)
 fein
 sozial
 der Aufstieg
 der Abstieg
 das Individuum, Individuen
 mangels + GEN
 die Aufstiegsmöglichkeiten
 an/gehören + DAT
 in der Regel
 zeitlebens
 hineingeboren (sein*)
 die Diskriminierung, -en
 aufgrund + GEN
 die Zugehörigkeit

μεταναστευτικό υπόβαθρο
 αμόρφωτος
 κατατάσσω, ταξινομώ
 ανάλογα
 αδικημένος
 καθομιλουμένη, επίσημη γλώσσα
 διδάσκω
 χωρίς ιδιωματική προφορά
 γραμματικά
 άψογα
 απόκλιση
 αποκαλύπτω, φανερώνω
 φαινομενικός
 βραδινό (φαγητό), δείπνο
 ζευγάρι ακαδημαϊκών
 μεσημεριανό διάλειμμα
 εκφράζομαι
 κάνω άσχημη εντύπωση
 γλωσσικά
 προσεγγίζω
 φανερώνω, [μεταφ.] ξεσκεπάζω
 αδεξιότητα
 ευδιάκριτος, εμφανής
 διανοουμενίστικα, με στόμφο
 χαλαρά, άτυπα
 κοινωνιολογικές σπουδές
 ο / η κοινωνιολόγος
 ανισορροπία
 διακριτικό γνώρισμα
 οικονομικοί πόροι
 λεπτός
 κοινωνικός
 άνοδος
 κάθοδος
 άτομο
 ελλείψει, λόγω έλλειψης
 προοπτικές, ευκαιρίες ανέλιξης
 ανήκω σε ...
 συνήθως, κατά κανόνα
 ισόβια, για όλη του τη ζωή
 (είμαι) γεννημένος
 διάκριση
 εξαιτίας
 υπαγωγή

die (soziale) Schicht, -en
registrieren
analog zu + DAT
die Klassenfrage

(κοινωνικό) στρώμα
καταγράφω
σε αναλογία προς ...
το θέμα του ταξικού διαχωρισμού

Test 2 - Lesen, Teil 1

 S. 56

das Gehirn, -e
unbekannt
aus/lösen (ausgelöst)
die Gehirnwellen, -n
ermöglichen

dennoch
relevant
der Reiz, -e
widersprechend
das Bedürfnis, -se
in Einklang bringen*
ungestört
die Erholung
potenziell
bewerbstelligen
der Schlafforscher, - / die Schlafforscherin, -nen
das Hirn, -e
selektiv
sowohl...als auch
der Leichtschlaf
stabil
der Tiefschlaf
wahr/nehmen*
akustisch
differenzieren
das Zentrum für Kognitive Neurowissenschaften
vor/spielen
die Nachtruhe
konkret
die Non-REM-Schlaf-Phase, -n

das Familienmitglied, -er
der Lebenspartner, - / die Lebenspartnerin, -nen
jen-
jeweilig
sowie

εγκέφαλος
άγνωστος
προκαλώ (προκαλούμενος)
εγκεφαλικό κύμα
κάνω/καθιστώ δυνατό, [μεταφ.]
επιτρέπω
παρ' όλα αυτά
σχετικός
ερέθισμα
αντικρουόμενος
ανάγκη
εναρμονίζω
ανενόχλητος
ξεκούραση
δυσνητικά
κατορθώνω, καταφέρνω
ερευνητής/ερευνήτρια ύπνου
μυαλό
επιλεκτικά
τόσο ... όσο και ...
ελαφρύς ύπνος
σταθερός
βαθύς ύπνος
αντιλαμβάνομαι
ακουστικός
διαφοροποιώ
Κέντρο Νοητικών Νευροεπιστημών
παίζω [ηχητικό αρχείο από συσκευή]
νυχτερινή ησυχία, νυχτερινός ύπνος
συγκεκριμένα
φάση ύπνου εκτός REM [ύπνος με γρήγορες κινήσεις των ματιών]
μέλος της οικογένειας
ο / η σύντροφος ζωής
εκείνος
εκάστοτε
καθώς και

die Gehirnaktivität, -en
überwachen
der Komplex, -e
das Muster, -
die Verarbeitung
der Schläfer, - / die Schläferin, -nen
fort/führen
bedrohlich
je...desto
vertraut
die Gehirnreaktion, -en
hin/deuten auf + AKK
offensichtlich
der Wächter-Verarbeitungsmodus

intern
sich befassen mit + DAT
ab/laufen*
unter dem Strich
inaktiv
eben
gewohnt

εγκεφαλική δραστηριότητα
παρακολουθώ
σύμπλεγμα
μοτίβο
επεξεργασία
κοιμώμενος / κοιμωμένη
συνεχίζω
απειλητικός
όσο ... τόσο ...
οικείος
εγκεφαλική αντίδραση
δείχνω
προφανώς
λειτουργία φρουρού και επεξεργασίας
(πληροφοριών)
εσωτερικός
ασχολούμαι με ...
λαμβάνω χώρα, εξελίσσομαι
στην ουσία, συμπερασματικά
αδρανής
[εδώ] λοιπόν, συνεπώς
[εδώ] οικείος

Test 2 - Lesen, Teil 2



S. 58

unangenehm
mithilfe + GEN
30-minütig-
der Angstzustand, "-e
der Heranwachsende, -n / die Heranwachsende, -n
die Intervention, -en
erstens
erscheinen*
sich weiter/entwickeln
zweitens
fordernd
um/deuten
gegenwärtig
stressbedingt

depressiv
in Rekordausmaß
die Pubertät
der Übergang, "-e

δυσάρεστος
με τη βοήθεια
30λεπτος, με διάρκεια 30 λεπτών
κατάσταση άγχους
ο/η έφηβος
παρέμβαση
πρώτον
φαίνομαι
εξελίσσομαι
δεύτερον
προκλητικός, απαιτητικός
ερμηνεύω εκ νέου, [εδώ] αναθεωρώ
επί του παρόντος
που οφείλεται στο άγχος, λόγω
άγχους
καταθλιπτικός
σε επίπεδο/βαθμό ρεκόρ
εφηβεία
μετάβαση

WERKSTATT C1

das Erwachsenenalter

generell

die Lebensphase, -n

ein/prasseln auf + AKK

grundsätzlich

verwirrt

die Phase, -n

die Umdeutung

mit/schwingen*

reflexhaft

derzeit

das psychische Leiden

bestehen* in + DAT

die Entlastung

ausgesetzt sein* + DAT

einleuchtend

naheliegend

teilweise

kontraproduktiv

(in) dichten Schichten

in Watte gepackt

auf/wachsen*

scheitern

unweigerlich

mit sich bringen*

die Vermeidungsmentalität

aus/blenden

erhöht

wünschenswert

die Adoleszenz

in besserem Licht

betrachten

das Argument, -e

der Effekt, -e

die Auswirkung, -en

der Puls, -e

der Cortisol-Spiegel

ab/federn

Bedeutung bei/messen* + DAT

der/die Teilnehmende, -n

sich widmen + DAT

das Trainingsmodul, -e

die Kontrollgruppe, -n

ηλικία ενήλικα

γενικά

φάση ζωής

[μεταφ.] βομβαρδίζω

κατά βάση

μπερδεμένος

φάση

αναθεώρηση

ηχώ

αντανακλαστικός

αυτή τη στιγμή

ψυχική διαταραχή

συνίσταται, έγκειται

ανακούφιση

είμαι εκτεθειμένος σε ..., [εδώ] βιώνω

ευνόητος

εύλογος

εν μέρει

αντιπαραγωγικός

σε πυκνά στρώματα

τυλιγμένος σε βαμβάκι, [μεταφ.]

υπερπροστατευμένος

μεγαλώνω

αποτυγχάνω

αναπόφευκτος

επιφέρω, προκαλώ

νοοτροπία αποφυγής

[εδώ] αγνοώ

αυξημένος

επιθυμητός

εφηβεία

υπό καλύτερο πρίσμα, θετικότερα

εξετάζω

επιχείρημα

αποτέλεσμα, επίδραση

επίδραση

καρδιακός ρυθμός, παλμός

επίπεδα κορτιζόνης

μετριάζω

αποδίδω σημασία σε ...

ο συμμετέχων / η συμμετέχουσα

αφιερώνομαι

εκπαιδευτική ενότητα

ομάδα ελέγχου

generell
 die Publikation, -en
 im Wesentlichen
 die Mischung, -en
 die Anstrengung, -en
 die Frustration, -en
 voraus/gehen* + DAT
 das Scheitern
 die Quelle, -n
 die Beanspruchung
 betonen
 meistern
 gewiss
 die Anspannung, -en
 das Herzklopfen
 das Magensausen
 das Angstkribbeln

 ab/liefern
 das Dopingmittel, -
 lauten
 die Stressantwort

 unwichtig
 diesbezüglich
 banal
 die Sitzung, -en
 die Zurückweisung, -en
 der Leistungsdruck
 ab/mildern
 hin/weisen* auf + AKK
 die Einschränkung, -en
 die Beeinträchtigung, -en
 das Trauma, -ta
 der Rückschlag, "-e
 die Moral
 das Studienergebnis, -se
 fragil
 das Wesen, -
 die Widrigkeit, -en
 stattdessen
 die Fertigkeit, -en
 ausgestattet sein* mit + DAT
 sich stellen + DAT

γενικός
 δημοσίευμα
 ουσιαστικά, στην ουσία
 ανάμειξη
 προσπάθεια, κόπος
 απογοήτευση
 προηγούμαι
 αποτυχία
 πηγή
 καταπόνηση
 τονίζω
 [εδώ] ξεπερνώ, υπερνικώ
 συγκεκριμένος
 ένταση
 καρδιοχτύπι
 βουητό στο στομάχι
 μυρμήγκιασμα, φαγούρα (που προκαλείται απ' το άγχος)
 [εδώ] αποδίδω
 ουσία ντόπινγκ, αναβολικό
 [εδώ] είναι
 αντίδραση του σώματος στο άγχος/ στρες
 ασήμαντος
 σχετικά με (αυτό)
 μπανάλ, κοινότυπος, κοινός
 συνεδρία
 απόρριψη
 πίεση για αύξηση της απόδοσης
 μετριάζω, απαλύνω
 επισημαίνω
 περιορισμός
 βλάβη (της υγείας)
 ψυχικό τραύμα
 επιδείνωση, υποτροπή (της υγείας)
 δίδαγμα
 αποτέλεσμα μελέτης
 εύθραυστος
 το on
 αντιξοότητα
 αντ' αυτού
 ικανότητα, δεξιότητα
 είμαι εφοδιασμένος, εξοπλισμένος
 αντιμετωπίζω

unerschrocken
vom Fleck kommen*
die motivierenden Worte
zum Trotz + DAT

ατρόμητος
[μεταφ.] προχωρώ (μπροστά)
ενθαρρυντικά, παρακινητικά λόγια
σε πείσμα

Test 2 - Lesen, Teil 3



S. 60

die Umweltpsychologie
an/kommen* auf + AKK (es kommt auf + AKK an)
angesichts + GEN
der Klimawandel
die Milliarde, -n
die Tonne, -n
das Kohlendioxid
aus/stoßen*
die Energieerzeugung
vergebens (sein*)
unrealistisch
der Klimaschutz

der Vorsatz, "-e
sich vor/nehmen*
folglich
letztlich
relevant
die Emissionbilanz

die Macht
die Norm, -en
der Verhaltensforscher, - / die Verhaltensforscherin, -nen

das Umdenken
vor/leben

das Umfeld, -er

sich richten nach + DAT
besitzen*
die Vorbildfunktion, -en
kollektiv
die Verhaltensweise, -n
langfristig
sich potenzieren
das Handeln

περιβαλλοντική ψυχολογία
εξαρτάται από ...
ενόψει
κλιματική αλλαγή
δισεκατομμύριο
τόνος
διοξείδιο του άνθρακα
εκπέμπω, βγάζω
παραγωγή ενέργειας
[εδώ] μάταιος
μη ρεαλιστικός
προστασία του κλίματος / των
κλιματικών συνθηκών
πρόθεση, στόχος
[εδώ] παίρνω (απόφαση)
συνεπώς
τελικά
σημαντικός
ισοζύγιο εκπομπών (διοξειδίου του
άνθρακα)
δύναμη, ισχύς
νόρμα, κανόνας, πρότυπο
ερευνητής / ερευνήτρια
συμπεριφοράς
αλλαγή τρόπου σκέψης
δίνω το παράδειγμα (με τον τρόπο
ζωής μου)
περιβάλλον, περίγυρος,
[εδώ] οι γύρω μας
συμμορφώνομαι με ..., ακολουθώ
έχω, κατέχω
λειτουργία πρότυπου
συλλογικός
τρόπος συμπεριφοράς
μακροπρόθεσμα
πολλαπλασιάζομαι εκθετικά
ενέργειες

die Bequemlichkeit	άνεση, νωθρότητα, τεμπελιά
die Sechzigerjahre	δεκαετία του '60
strömen	ρέω, ξεχύνομαι
der Fragebogen, -"	ερωτηματολόγιο
der Brand, "-e	πυρκαγιά
die Testperson, -en	εθελοντής / εθελόντρια σε πείραμα
anwesend	παρών
angewiesen sein*	έχω οδηγίες, μου έχει υποδειχτεί
ignorieren	αγνοώ
an/merken	παρατηρώ
der Macher, - / die Macherin, -nen	δημιουργός
die Passivität	παθητικότητα
entgegen + DAT	αντίθετα προς ...
die Intuition	διαίσθηση
ungefährlich	ακίνδυνος
beeinflussen	επηρεάζω
formen	διαμορφώνω
walisisch	σουαλικός, [εδώ] Ουαλός
der Klimawissenschaftler, - / die Klimawissenschaftlerin, -nen	ο / η κλιματολόγος
die Klimamaßnahme, -n	μέτρο για το κλίμα
neigen zu + DAT	τείνω/κλίνω προς ...
die Definition, -en	ορισμός
einflussreich	με επηρροή, σημαντικός
die Tatsache, -n	γεγονός
mit/bekommen*	καταλαβαίνω, αντιλαμβάνομαι
an/stecken mit + DAT	κολλάω κάποιον (μια αρρώστια/συνήθεια)
verändert	αλλαγμένος

Test 2 - Lesen, Teil 4

 S. 62

die Klimaschutzmaßnahme, -n	μέτρο για την προστασία του κλίματος / των κλιματικών συνθηκών
inwieweit	σε ποιο βαθμό, κατά πόσο
die Einzelperson, -en	(μεμονωμένο) άτομο
der Soziologie-Dozent, -en / die Soziologie-Dozentin, -nen	καθηγητής /καθηγήτρια κοινωνιολογίας
zweifellos	αναμφίβολα, αναμφισβήτητα
massiv	μαζικός
die Nutzung	χρήση
fossile Brennstoffe (Pl.)	ορυκτά καύσιμα
das Erdöl	πετρέλαιο
das Erdgas	φυσικό αέριο
die Kohle	άνθρακας

WERKSTATT C1

das Treibhausgas, -e	αέριο θερμοκηπίου
die Atmosphäre	ατμόσφαιρα
der Treibhauseffekt	φαινόμενο του θερμοκηπίου
verstärken	ενισχύω, εντείνω
hervorgerufen-	προκαλούμενος
die Erderwärmung	υπερθέρμανση του πλανήτη
schwerwiegend	βαρύς, πολύ σημαντικός
vollständig	πλήρως
absehbar	προβλέψιμος
der Ausstoß	εκπομπή (αερίων)
klimaschädlich	βλαβερός για το κλίμα
grundlegend	θεμελιώδης
die Umstellung	αλλαγή, προσαρμογή
derzeitig	τωρινός
die Lebensweise, -n	τρόπος ζωής
die Wirtschaftsweise, -n	τρόπος επιχειρηματικής δραστηριότητας
insbesondere	ειδικά
die Energieerzeugung	παραγωγή ενέργειας
die Energienutzung	χρήση ενέργειας
die Industrieproduktion, -en	βιομηχανική παραγωγή
im Allgemeinen	γενικά
um/setzen	εφαρμόζω
auseinander/gehen*	[εδώ] διίσταμαι, διαφέρω
der Diskurs, -e	συζήτηση
ordnungspolitisch	ρυθμιστικός, πολιτικής τάξης
ökonomisch	οικονομικός
die Umwelterziehung	περιβαλλοντική εκπαίδευση
belegen	δείχνω, αποδεικνύω
der überwiegende Teil	πλειοψηφία
der Europäer, - / die Europäerin, -nen	ο Ευρωπαίος / η Ευρωπαία
verursacht-	προκαλούμενος
entgegen/wirken	καταπολεμώ
die Bevölkerungsgruppe, -n	πληθυσμιακή ομάδα
gegeben (sein*)	δεδομένος
die Einsicht, -en	αντίληψη
sich ergeben*	προκύπτω
befürworten	υποστηρίζω, τάσσομαι/συνηγορώ υπέρ
die Förderung	προώθηση
erneuerbar	ανανεώσιμος
die Energiequelle, -n	πηγή ενέργειας
die Windenergie	αιολική ενέργεια
die Solarenergie	ηλιακή ενέργεια

das Ersetzen
altgedient
das Haushaltsgerät, -e
das Warmwasser
das Heizen
die Energieeffizienz
der Verbraucher, - / die Verbraucherin, -nen
verbunden sein* mit + DAT
die Belastung, -en
der Pressereferent, -en / die Pressereferentin, -nen
das Bundesamt, "-er
durchgeführt-
sich aus/sprechen* für + AKK
gänzlich
der Abstrich, -e
der Lebensstandard
akzeptabel
auffallend
auftretend-
die Altersgruppe, n
durchweg
zwangsläufig
klimabewusst
das Bildungsniveau
die Hochschulbildung
das Einkommen, -
grundsätzlich

αντικατάσταση
παλιός, παλιωμένος
οικιακή συσκευή
ζεστό νερό
θέρμανση
ενεργειακή αποδόση
καταναλωτής, καταναλώτρια
συνδέεται/σχετίζεται με ...
(οικονομικό) βάρος
υπεύθυνος τύπου
ομοσπονδιακό γραφείο
που πραγματοποιήθηκε
τάσσομαι υπέρ
εντελώς
περικοπή
βιοτικό επίπεδο
αποδεκτός
εντυπωσιακός
εμφανιζόμενος
ηλικιακή ομάδα
γενικά
αναγκαστικά
με κλιματική συνείδηση
μορφωτικό επίπεδο
ανώτερη μόρφωση/εκπαίδευση
εισόδημα
ουσιαστικός, βασικός

Test 3 - Lesen, Teil 1

 S. 84

der Erfinder, - / die Erfinderin, -nen
das Fluggerät, -e
ersinnen*
die Unmenge an + DAT
wissenschaftlich
die Anatomie
elaboriert
etablieren
die Universalgenie, -n
funktional
die Luftschraube, -n
das Prinzip, -ien
das Manuskript, -e
die Spirale, -n

εφευρέτης, εφευρέτρια
ιπτάμενη συσκευή
επινοώ
πλήθος σε ...
επιστημονικός
ανατομία
περίτεχνος
καθιερώνω
παγκόσμια ιδιοφυΐα
λειτουργικός
ιπτάμενος έλικας
(επιστημονική) αρχή
χειρόγραφο
έλικας

der Auftrieb
 an/heben*
 das Konzept, -e
 wohlbekannt
 das Funktionsprinzip, -ein
 der Hubschrauber, -
 der Ur-Entwurf, "-e
 amerikanisch
 der Helikopterverband, "-e
 veranstalten
 entwerfen*
 prämiieren
 zur Ehrung + GEN
 der Todestag
 das Design, -s
 übersetzen
 die Flugfähigkeit
 prompt
 umsetzbar
 letztlich
 deswegen
 das Studententeam, -s
 demzufolge
 die Aerodynamik
 simulieren
 die Konstruktion, -en
 der Elektromotor, -en
 der Akkumulator, -en (Akku, -s)
 heutzutage
 der Handel

άνωση
 σηκώνω
 concept, ιδέα
 πολύ γνωστός
 αρχή λειτουργίας
 ελικόπτερο
 αρχικό σχέδιο
 αμερικάνικος
 Ένωση Ελικοπτέρων
 διοργανώνω
 σχεδιάζω
 βραβεύω
 προς τιμήν
 επέτειος θανάτου
 σχέδιο
 μεταφράζω, [εδώ] μεταφέρω
 ικανότητα πτήσης
 αμέσως, πανηγυρικά
 εφικτός
 τελικά
 γι' αυτό το λόγο
 φοιτητική ομάδα
 συνεπώς
 αεροδυναμική
 προσομοιώνω
 κατασκευή
 ηλεκτροκινητήρας
 μπαταρία
 σήμερα, στην εποχή μας
 εμπόριο, αγορά

Test 3 - Lesen, Teil 2

 S. 86

der Zauberpilz, -e
 die Zauberkraft, "-e
 indigen
 das Volk, "-er
 Südamerika
 Mittelamerika
 religiös
 das Ritual, -e
 folgenswer
 die Bekanntschaft, -en
 das Örtchen, -

μαγικό μανιτάρι
 μαγική δύναμη
 αυτόχθων, γηγενής
 λαός, πληθυσμός
 Νότια Αμερική
 Κεντρική Αμερική
 θρησκευτικός
 τελετουργία
 σημαντικός, μοιραίος
 γνωριμία
 μικρό μέρος, οικισμός

der Heiler, - / die Heilerin, nen
 respektiert
 das Lehmziegelhaus, "-er
 ab/halten*
 die Heilungszeremonie, -n
 das Gebet, -e
 schamanistisch
 die Behandlung, -en
 verzehren
 die Halluzination, -en
 der Rauschzustand, "-e
 die Erforschung
 der/die Weiße, -n
 das Heilungsritual, -e
 beeindruckt sein*
 das Bewusstsein
 die Vision, -en
 der Verzehr
 taufen
 der Entdecker, - / die Entdeckerin, -nen

das Halluzinogen, -e
 der psychoaktive Stoff
 isolieren
 das Psilocybin
 chemisch
 isoliert
 hervor/rufen*
 entscheidend
 die Substanz, -en
 der Vorbehalt gegen + AKK
 die Herstellung
 bereuen
 heftig
 ein/weihen in + AKK
 dank + GEN
 strömen
 der Hippie, -s
 der Abenteurer, - / die Abenteurerin, -nen
 der Sinnsucher, - / die Sinnsucherin, -nen

der / die Einheimische, -n
 heilig
 ausfindig machen

θεραπευτής / θεραπεύτρια
 σεβαστός
 πλίνθινο σπίτι
 διεξάγω, κάνω
 τελετή θεραπείας
 προσευχή
 σαμανιστικός
 θεραπεία
 τρώω, καταναλώνω
 παραισθηση
 κατάσταση μέθης/παραισθήσης
 διερεύνηση
 λευκός / λευκή
 θεραπευτικό τελετουργικό
 είμαι εντυπωσιασμένος
 συνείδηση
 όραμα
 κατανάλωση
 βαφτίζω, [εδώ] ονομάζω
 ερευνητής / ερευνήτρια (που έκανε
 μια ανακάλυψη)
 παραισθησιογόνο
 ψυχοδραστική ουσία
 απομονώνω
 ψιλοκυβίνη
 χημικά
 απομονωμένος
 προκαλώ, προξενώ
 αποφασιστικός, [εδώ] βασικός
 ουσία
 επιφύλαξη απέναντι σε ...
 κατασκευή, [εδώ] παραγωγή
 μετανιώνω
 ισχυρός, σφοδρός, [εδώ] βαθιά
 μυώ (κάποιον) σε ...
 χάρη/χάρης σε ...
 συρρέω
 χίτης
 τυχοδιώκτης / τυχοδιώκτρια
 αυτός/αυτή που αναζητά το νόημα
 (της ζωής)
 ο ντόπιος / η ντόπια
 ιερός
 εντοπίζω (κάτι)

WERKSTATT C1

ähneln + DAT	μοιάζω με ...
der Trip, -s	μαστούρα
der Rausch	παραισθήσεις, μαστούρα
ab/flachen	ισοπεδώνω, [εδώ] μειώνω
vorüber sein*	τελειώνει, [εδώ] περνά (η επήρεια)
die Rauscherfahrung, -en	εμπειρία της μαστούρας
die Einstellung, -en	στάση
legal	νόμιμος
therapeutisch	θεραπευτικός
der Einsatz	[εδώ] χρήση
der Qualitätsstandard, -s	επίπεδο ποιότητας
medizinisch	ιατρικός
wachsend	αυξανόμενος
die Forschungsbemühung, -en	ερευνητική προσπάθεια
die Forschungsgruppe, -n	ερευνητική ομάδα
unterstützend	υποστηρικτικός
die Depression	κατάθλιψη
aus/stehen*	εκκρεμώ
unerwünscht	ανεπιθύμητος
die Nebenwirkung, -en	παρενέργεια
das Panikgefühl, -e	αίσθημα πανικού
umgangssprachlich	στην καθομιλουμένη
der Horrortrip, -s	μαστούρα τρόμου
mitunter	μερικές φορές, καμιά φορά
das Denkmuster, -	μοτίβο σκέψης
der Verfolgungswahn	μανία καταδίωξης
die psychotische Episode	ψυχωτικό επεισόδιο
das Misstrauen	δυσπιστία
verfolgen	ακολουθώ
der Anwender, - / die Anwenderin, -nen	χρήστης
anschließend	στη συνέχεια
anhaltend	συνεχιζόμενος
die Beschwerde, -n	παράπονο, [εδώ] ενόχληση
professionell	επαγγελματικός
seelisch	ψυχικά
labil	ασταθής
die schizophrene Erkrankung, -en	σχιζοφρενική ασθένεια
die Drogenpsychose	ψύχωση από τα ναρκωτικά
dauerhaft	μόνιμος
einmalig	μοναδικός (μια φορά)
der Blutdruck	αρτηριακή πίεση
das Herzproblem, -e	καρδιακό πρόβλημα
ab/raten*	δεν συνιστώ
zudem	επί πλέον
der Mischkonsum	μικτή χρήση

Test 3 - Lesen, Teil 3

 S. 88

der Rückschlag, "-e

der Glaube

weitverbreitet

die Konfrontation

die Weisheit

weise

überwinden*

zu/schlagen*

der Trauerfall, "-e

der Jobverlust, -e

in ihrer Ohnmacht

ab/gewinnen*

um/bringen*

jein

schenken

die Einsicht, -en

publizieren

nach/gehen*

der Proband, -en / die Probandin, -nen

die Widrigkeit, -en

im (weiteren) Sinne

das Geschehnis, -se

blicken auf + AKK

der Umgang

im eigenen Saft schmoren

metakognitiv

aus/zeichnen

bestmöglich

tugendhaft

identifizieren

die Perspektive, n

berücksichtigen

aus/balancieren

inwiefern

der Denkstil, -e

charakterlich

der Reifungsprozess, -e

widrig

αναποδιά, χτύπημα (της ζωής)

πίστη, δοξασία, πεποίθηση

πολύ/ευρέως διαδεδομένος

αντιμετώπιση, το να έρχεται κανείς

αντιμέτωπος

σοφία

σοφός

ξεπερνώ

χτυπώ

θλιβερό γεγονός, θάνατος

απώλεια της εργασίας

στην αδυναμία τους

κερδίζω, [μεταφ.] βγάζω κάτι (από μια κατάσταση)

σκοτώνω

και ναι και όχι (ταυτόχρονα)

χαρίζω, δωρίζω, [εδώ] δίνω

αντίληψη, οπτική (σε ένα θέμα)

δημοσιεύω

εξετάζω, διευρευνώ

εθελοντής/εθελόντρια που

συμμετέχει σ' ένα πείραμα

αναποδιά

με την (ευρύτερη) έννοια

γεγονός, συμβάν

κοιτάζω, βλέπω

συναναστροφή, [εδώ] τρόπος

αντιμετώπισης

βράζω στο ζουμί μου

μεταγνωστικός

χαρακτηρίζω

καλύτερος δυνατός

ενάρετος

αναγνωρίζω, εντοπίζω

προοπτική

λαμβάνω υπόψη μου, εξετάζω

εξισορροπώ

σε ποιο βαθμό, κατά πόσο

τρόπος σκέψης

χαρακτηρολογικός, του χαρακτήρα

διαδικασία ωρίμανσης

αντίξοος

WERKSTATT C1

der Umstand, "-e
 das Forscherteam, -s
 verweisen* auf + AKK
 das Lebensereignis, -se
 entsprechend
 Sinn ab/ringen* + DAT
 quasi
 sich distanzieren
 üblicherweise
 der Schicksalsschlag, "-e
 sich aus/wirken auf + AKK
 gravierend
 in Gang setzen
 der Wachstumsprozess, -e
 verleiten zu + DAT
 fokussieren
 aus/blenden
 lebensverändernd
 das Fazit
 die Grübeleien
 gelegentlich
 die Beobachterperspektive, -n

περίσταση, συνθήκη
 ερευνητική ομάδα
 αναφέρω, παραπέμπω σε ...
 γεγονός της ζωής
 αντίστοιχος
 βγάζω νόημα από ...
 δηλαδή, κατά κάποιον τρόπο
 απομακρύνομαι, παίρνω απόσταση
 συνήθως
 χτύπημα της μοίρας
 επιδρώ σε ...
 σοβαρός, βαρύς
 θέτω σε κίνηση, βάζω μπρος
 διαδικασία ανάπτυξης
 παρασύρω, δελεάζω
 επικεντρώνω
 [εδώ] αγνοώ
 που αλλάζει/αλλάζουν τη ζωή
 συμπέρασμα
 (βαθείς) σκέψεις
 περιστασιακά, κάποια στιγμή
 οπτική γωνία παρατηρητή

Test 3 - Lesen, Teil 4



S. 90

das Bundesministerium, die Bundesministerien
 die Kinderrechtskonvention

die Vereinten Nationen
 die Grundeinheit, -en
 definieren
 die Sozialisation
 umsorgen
 unzureichend
 die Bereitstellung
 die Bewältigung
 der Familienalltag

die Struktur, -en
 staatlicherseits
 gegenüber/stellen + DAT
 spürbar
 der Wandel
 der Rückgang

ομοσπονδιακό υπουργείο
 Σύμβαση για τα Δικαιώματα του
 Παιδιού
 Ηνωμένα Έθνη
 βασική μονάδα
 ορίζω
 κοινωνικοποίηση
 φροντίζω
 ανεπαρκής
 χορήγηση, διάθεση, παροχή (πόρων)
 αντιμετώπιση
 καθημερινή οικογενειακή ζωή,
 οικογενειακή καθημερινότητα
 δομή
 από τη μεριά του κράτους
 αντιπαράθεση
 αισθητός
 αλλαγή
 μείωση

steigend	αυξανόμενος
die Scheidungszahl, -en	ποσοστό διαζυγίων
zunehmend	αυξανόμενος
die Anerkennung	αναγνώριση
die Lebensform, -en	τρόπος/μορφή ζωής
die Elternschaft	γονεϊκότητα
vorrangig	κυρίως, κατά πρώτο λόγο
aus/gehen* von + DAT	υποθέτω
das Element, -e	στοιχείο
das Wohlbefinden	ευημερία
respektieren	σέβομαι
Institut für Gesellschaftsforschung	Ινστιτούτο Κοινωνικών Ερευνών
die Lebensgestaltung	διαμόρφωση ζωής
auf/kommen*	[εδώ] ανακύπτω
Bestand haben*	έχω διάρκεια
die Lebensoption, -en	επιλογή ζωής
im Hinblick auf + AKK	όσον αφορά, αναφορικά με ...
die Familiengründung	δημιουργία οικογένειας
das Lebensziel, -e	στόχος ζωής
die Partnerschaft	σχέση (με έναν/μια σύντροφο)
die Lebenszufriedenheit	ικανοποίηση από τη ζωή
im Normalfall	κανονικά, υπό κανονικές συνθήκες
gebunden sein* an + DAT	είμαι δεσμευμένος, [εδώ] έχω
das Familienrecht	Οικογενειακό Δίκαιο
die Gründung, -en	δημιουργία
im Mittelpunkt stehen*	βρίσκομαι στο επίκεντρο
der/die Dritte	ο τρίτος, η Τρίτη
gesetzlich	νομικά
geregelt	ρυθμισμένος
der Rahmen, -	πλαίσιο
vermitteln	προσφέρω
der Grund, "-e	λόγος
der Heiratsgrund, "-e	λόγος γάμου
das Zusammenleben	συμβίωση
spontan	αυθόρμητα
dazu/gehören	ανήκω (σε αυτό), πηγαίνω μαζί
die Wahrscheinlichkeit	πιθανότητα
lebenslang	δια βίου, για πάντα
die Kinderlosigkeit	ατεκνία
die Selbstverständlichkeit	το αυτονόητο
gegenüber/stehe* + DAT	είμαι απέναντι σε ...
die Akzeptanz	αποδοχή

Test 4 - Lesen, Teil 1

 S. 112

unterschätzen	υποτιμώ
unverhofft	απροσδόκητος
die Unart, -en	αγένεια, απρέπεια
überraschend	απροσδόκητα
ab/brechen*	διακόπτω, σταματώ
das Zeitalter	εποχή
die Bezeichnung, -en	ονομασία, χαρακτηρισμός
das Ghosting	ghosting, τερματισμός κάθε επικοινωνίας και επαφής με άλλο άτομο χωρίς καμία προφανή προειδοποίηση
das Anliegen, -	επιθυμία, παράκληση
die Kontaktaufnahme, -n	σύναψη επαφής
kontaktieren	επικοινωνώ
das Experiment, -e	πείραμα
lediglich	μόνο (και μόνο)
die Geste, -n	χειρονομία
die (kleine) Aufmerksamkeit	μικρό δώρο, δωράκι
ein/schätzen	εκτιμώ, αξιολογώ
die kontaktiert(e) Person	άτομο με το οποίο επικοινωνεί / έρχεται σε επαφή (κάποιος)
wert/schätzen	εκτιμώ
der/die Angesprochene, -n	πρόσωπο στο οποίο απευθύνεται κάποιος
unerwartet	απροσδόκητος
die Bindung, -en	δεσμός
die Wertschätzung	εκτίμηση
hinzu	επί πλέον
schwer/fallen*	δυσκολεύομαι, μου είναι δύσκολο
sich hinein/versetzen in + AKK	μπαίνω στη θέση κάποιου, παίρνω την οπτική κάποιου
die Fehleinschätzung, -en	εσφαλμένη εκτίμηση
beispielsweise	παραδείγματος χάριν
die Barriere, -n	εμπόδιο, φραγμός
oberflächlich	επιφανειακός
bedeutungsvoll	ουσιαστικός, σημαντικός
verbindend	συνδετικός
der/ die Forschende, -n	ερευνητής / ευρευνήτρια
die Ablehnung	απόρριψη
profitieren von + DAT	επωφελούμαι από ...
die Interaktion, -en	αλληλεπίδραση
das Zusammentreffen	συνάντηση, συνάπτημα

der Kaffeeautomat, -en
der Nebeneffekt, -e
gesteigert
der Anlass, "-e

αυτόματος πωλητής καφέ
παρενέργεια
αυξημένος
αφορμή

Test 4 - Lesen, Teil 2

 S. 114

der Risikofaktor, -en

paradox
aus Sicht + GEN
frustrierend
gesundheitsförderlich
die Top-Neujahrsvorsätze (Pl.)
die Informationskampagne, -n
stetig
die Ernährungsweise, -n
das Übergewicht
die Gesundheitsgefahr, -en
der Diabetes
die Herz-Kreislauf-Erkrankung, -en
das Vorbeugen
möglichst + ADJ/ADV
naturbelassen
das Vollkornprodukt, -e
die Hülsenfrucht, "-e
die Orientierung
sich beziehen auf + AKK
die Zubereitung, -en
die Mittelmeerkost
die Nuss, "-e
das Olivenöl
im Grunde
genussvoll
die Vorliebe, -n
ungesund
zusammen/hängen* mit + DAT
das Fertigprodukt, -e

der Geschmacksstoff, -e
die Lebensmittelindustrie
hochverarbeitet
der Snack, -s
der Softdrink, -s

επιβαρυντικός παράγοντας,
παράγοντας κινδύνου
παράδοξος
από την πλευρά, άποψη, οπτική
απογοητευτικός
αυτός που προάγει την υγεία
κορυφαίοι στόχοι για τη νέα χρονιά
καμπάνια/εκστρατεία ενημέρωσης
σταθερά
τρόπος διατροφής
παχυσαρκία
κίνδυνος για την υγεία
διαβήτης
πάθηση κυκλοφοριακού συστήματος
πρόληψη
όσο το δυνατόν πιο ...
φυσικός
προϊόν ολικής άλεσης
όσπριο
προσανατολισμός
αναφέρομαι σε ...
προετοιμασία, παρασκευή
μεσογειακή (δια)τροφή
ξηρός καρπός
ελαιόλαδο
στην ουσία
απολαυστικά, με απόλαυση
προτίμηση
ανθυγιεινός
σχετίζομαι με ...
έτοιμο/προκατασκευασμένο/
βιομηχανικό προϊόν
αρωματική ουσία (σε τρόφιμα)
βιομηχανία τροφίμων
υψηλής επεξεργασίας
σνακ
αναψυκτικό

WERKSTATT C1

der Schokokeks, -e
 das Vollkornbrot, -e
 zuckrig
 der Snackriegel, -
 die Lebensmittelwirtschaft
 appellieren an + AKK
 das Bauchgefühl, -e
 unbewusst
 die Bärchenwurst
 die Fee, -n
 der Pirat, -en / die Piratin, -nen
 die Illustration, -en
 das Marketing
 ködern
 nicht wahrhaben wollen
 werben für + AKK
 der Fußballer, - / die Fußballerin, -nen
 die Kartoffelchips (Pl.)
 preisen*
 fragwürdig
 die Produkteigenschaft, -en
 im Vordergrund stehen*

 vielmehr
 der Teamgeist

 die Loyalität
 empathisch
 das Miteinander
 beschwören*
 die Kampagne, -n
 die Geselligkeit
 sich engagieren
 der Lehrstuhl, "-e
 das Gesundheitswesen
 die Versorgungsforschung
 verpflichtend
 der Qualitätsstandard, -s
 das Kitaessen
 das Schulesen
 die Regelung, -en
 die Preisgestaltung
 der Anreiz, -e
 die Rezeptur, -en

μπισκότο σοκολάτας
 ψωμί ολικής άλεσης
 ζαχαρώδης, με ζάχαρη
 σνακ μπαρ, γκοφρέτα
 βιομηχανία τροφίμων
 κάνω έκκληση σε ...
 αίσθηση της κοιλιάς
 ασυνείδητα
 λουκάνικο σε σχήμα μικρής αρκούδας
 νεράιδα
 ο πειρατής / η πειρατίνα
 εικονογράφηση
 μάρκετινγκ
 δελεάζω
 δεν θέλω να παραδεχτώ κάτι
 διαφημίζω
 ποδοσφαιριστής / ποδοσφαιρίστρια
 πατατάκια
 επαινώ, επιδοκιμάζω
 αμφίβολος
 ιδιότητα προϊόντος
 βρίσκομαι στο επίκεντρο του
 ενδιαφέροντος
 πολύ περισσότερο
 ομαδικό πνεύμα, πνεύμα
 συνεργασίας
 πίστη
 ενσυναίσθητος
 [εδώ] συντροφικότητα
 [εδώ] επικαλούμαι, καλώ
 καμπάνια, εκστρατεία
 κοινωνικότητα
 εμπλέκομαι, συμμετέχω
 πανεπιστημιακή έδρα
 υγειονομική περίθαλψη
 έρευνα υγειονομικής περίθαλψης
 υποχρεωτικός
 σάνταρ/επίπεδο ποιότητας
 γεύμα/φαγητό στον παιδικό σταθμό
 σχολικό γεύμα
 κανονισμός
 διαμόρφωση τιμών
 κίνητρο
 συνταγολόγιο

befremdlich
 übergriffig
 der Speiseplan, -e
 sich ein/mischen in + AKK
 der Eingriff in + AKK
 ein/schränken
 die Ausübung
 der Akteur, -e / die Akteurin, -nen
 gestalten
 an/passen
 ungewohnt
 gut/heißen*
 das Rauchen
 verqualmt
 das Speiselokal, -e
 (kaum) vorstellbar

bei/tragen* zu + DAT
 die Zivilgesellschaft
 das Gegengewicht, -e
 auf/bauen
 die Umweltbewegung, -en
 sich (etwas) zum Vorbild nehmen*
 der Gesundheitsexperte, -n / die Gesundheitsexpertin, -nen
 erweitern
 weiter/gehen*

παράξενος, περίεργος
 υπερβολικός, που ξεπερνά κάθε όριο
 μενού
 ανακατεύομαι σε ...
 επέμβαση, παρέμβαση σε ...
 περιορίζω
 άσκηση
 [εδώ] άτομο
 διαμορφώνω
 προσαρμόζω
 ασυνήθιστος
 εγκρίνω, επιδοκιμάζω
 κάπνισμα
 ντουμανιασμένος, γεμάτος καπνό
 εστιατόριο
 (αδια)νόητος, που (δεν) μπορεί κανείς
 να φανταστεί
 συμβάλλω σε ...
 κοινωνία των πολιτών
 αντίπαρο
 φτιάχνω, δημιουργώ
 περιβαλλοντικό κίνημα
 παίρνω κάποιον/κάτι ως πρότυπο
 ο/η ειδικός στον τομέα της υγείας
 επεκτείνω
 συνεχίζομαι

Test 4 - Lesen, Teil 3

 S. 116

die Schneeflocke, -n
 bekanntlich
 der Steinzeitmensch, -en
 der Faustkeil, -e

neumodisch

verweichlicht
 nerven
 beschriftet

die Steintafel, -n
 Ägypten
 die Bemerkung, -en
 sinn auf + AKK

χιονονιφάδα
 ως γνωστόν
 άνθρωπος της λίθινης εποχής
 τσεκούρι χειρός [εργαλείο της λίθινης
 εποχής]
 που ακολουθεί τη νέα μόδα, νέος,
 μοντέρνος
 μαλαθός
 εκνευρίζω
 ενεπίγραφος, αυτός που έχει επάνω
 του επιγραφή
 πέτρινη πλάκα
 Αίγυπτος
 παρατήρηση, σημείωση
 σκέπτομαι, σχεδιάζω

WERKSTATT C1

die Lernbereitschaft
demonstrieren
sich ablehnend zeigen
übernommen-
der Headhunter, - / die Headhunterin, -nen

das Unternehmen, -
auf der Suche nach + DAT
die Führungskraft, "-e
der Unternehmensberater, - /
die Unternehmensberaterin, -nen
der Personaler, - / die Personalerin, -nen
arbeitsscheu
selbstbezogen
sinnend
die Selbstverwirklichung
die Flexibilität
einen hohen Stellenwert haben*
ein Dorn im Auge sein*
schmelzen*
desolat
beklagen
wie folgt
gehoben
das Management
bildungsbürgerlich
buchkaufend
die Erziehungsmethode, -n
überzeugt sein* von + DAT
der Wohlstand
die Armut
bedroht sein*
unhaltbar
das Pauschalurteil, -e
die Angsthierarchie, -n
die Selbstverleugnung
sich unterwerfen* + DAT
schlicht
morgendlich
das Zähneputzen
brennen auf + AKK
das Konzern, -e
die Faulheit

προθυμία να μάθει
δείχνω, επιδεικνύω
απορρίπτω
[εδώ] αποδεκτός από παλιά
ο / η κυνηγός κεφαλών [σύμβουλος
επιχείρησης που αναζητεί ικανά
στελέχη]
επιχείρηση
σε αναζήτηση ...
διευθυντικό στέλεχος
ο / η σύμβουλος επιχειρήσεων

υπεύθυνος/υπεύθυνη προσωπικού
φυγόπονος
εγωκεντρικός
[εδώ] σκεπτόμενος
αυτοπραγμάτωση
ευελιξία
έχω μεγάλη αξία/σημασία
είμαι μετελάς
λιώνω
απελπιστικός
παραπονιέμαι
ως εξής
ανώτερος
μάνατζμεντ, διοίκηση
μορφωμένος αστικής τάξης
που αγοράζει βιβλία
μέθοδος ανατροφής (παιδιών)
είμαι πεπεισμένος
ευημερία
φτώχεια
απειλούμαι
αβάσιμος
γενίκευση
ιεραρχία φόβου
καταπίεση συναισθημάτων/αναγκών
υποτάσσομαι
απλώς
πρωϊνός
βούρτσισμα δοντιών
[μεταφ.] καίγομαι να ...
όμιλος επιχειρήσεων
τεμπελιά

interpretieren
 der Unternehmensgründer, - /
 die Unternehmensgründerin, -nen
 die Frechheit
 der Kernpunkt
 fundamental
 das Jahrtausend, -e
 der Arbeitgeber, -
 der Planet, -en
 manövrieren
 im Laufe + GEN
 die Lebenszeit
 katastrophal
 erfahrbar
 beschenken
 die Haltung, -en
 rational
 der Betriebswirtschaftslehre-Absolvent, -en /
 die -Absolventin, -nen
 der Beraterjob, -s
 der Inlandsflug, "-e
 die Schmerzlinderung
 der Sportwagen, -
 investieren in + AKK
 die Welt, -en
 zusteuern auf + AKK
 ausnahmslos
 der Personaberater, - / die Personalberaterin, -nen
 augenscheinlich
 die Tatsache, -n
 motiviert
 das Streben
 gewaltig
 die Nachhaltigkeit

ερμηνεύω
 ιδρυτής / ιδρύτρια επιχείρησης/
 εταιρείας
 θράσος, αυθάδεια
 πυρήνας, ουσία του θέματος
 θεμελιώδης
 χιλιετία
 εργοδότης
 πλανήτης
 μανουβράρω
 κατά τη διάρκεια, με την πάροδο
 ζωή, διάρκεια ζωής
 καταστροφικός
 [εδώ] απτός
 (επι)φέρω
 στάση
 λογικός, ορθός
 ο / η πτυχιούχος διοίκησης
 επιχειρήσεων
 δουλειά συμβούλου
 εσωτερική πτήση
 ανακούφιση πόνου
 σπορ αυτοκίνητο
 επενδύω
 κόσμος
 κατευθύνομαι, οδεύω προς ...
 ανεξαίρετα
 ο/η σύμβουλος προσωπικού
 προφανώς, ολοφάνερα
 γεγονός
 παρακινούμενος, με κίνητρο
 επιδίωξη, προσπάθεια
 τεράστιος
 βιωσιμότητα

Test 4 - Lesen, Teil 4

 S. 118

die Erwerbsarbeit
 das Institut für Arbeitsmarktforschung
 im Wandel begriffen sein*
 fortschreitend
 die Digitalisierung
 die Arbeitswelt
 nahezu

αμειβόμενη εργασία
 Ινστιτούτο Έρευνας Αγοράς Εργασίας
 αλλάζω, μεταβάλλομαι
 προοδευτικός, [εδώ] διαρκής
 ψηφιοποίηση
 εργασιακός κόσμος
 σχεδόν

WERKSTATT C1

der/die Beschäftigte, -n
bedenken*

die Arbeitsanforderung, -en
der Assistent, -en / die Assistentin, -nen
die Erledigung
entlasten

der Arbeitsmarkt, "-e
das Berufsprinzip, -ien
das Bündel, -
fachlich
spezialisiert
der Arbeitnehmer, - / die Arbeitnehmerin, -nen
sich an/eignen
gefragt sein*
erlernen
zu/treffen*
der/die Betroffene, -n

Gefahr laufen*
passend
die Hauptquelle, -n
der Lebensunterhalt
die Stellung, -en
die Grundlage, -n
die Selbsteinschätzung
erwerbstätig
demnach
wesentlich
der Aspekt, -e
das Stigma, Stigmata/Stigmen
betroffen
der Einkommensverlust, -e
der Konsumverzicht
eingeschränkt
der/die Erwerbslose, -n
das Fehlen
aus/lösen
gesundheitliche Folgen (Pl.)
die Volkswirtschaft
die Ebene, -n
das Steuersystem
das Sozialversicherungssystem

ο εργαζόμενος / η εργαζόμενη
σκέπτομαι, αναλογίζομαι, λαμβάνω
υπόψη
εργασιακή απαίτηση
ο / η βοηθός
διεκπεραίωση, εκτέλεση
βγάζω βάρος, ξαλαφρώνω,
ανακουφίζω
αγορά εργασίας
επαγγελματική αρχή
δέσμη, μάτσο
ειδικός, επαγγελματικός
εξειδικευμένος
εργαζόμενος / εργαζόμενη
αποκτώ (γνώσεις)
είμαι περιζήτητος, έχω ζήτηση
μαθαίνω
αληθεύω, [εδώ] ισχύω
ενδιαφερόμενος/ενδιαφερόμενη,
αυτός/αυτή που τον/την αφορά κάτι
διατρέχω κίνδυνο
κατάλληλος, ταιριαστός
κύρια πηγή
τα προς το ζην
θέση
βάση
αυτοεκτίμηση
εργαζόμενος
συνεπώς
σημαντικός, ουσιαστικός
πτυχή
στίγμα
που τον / την αφορά
απώλεια εισοδήματος
αποχή από την κατανάλωση
περιορισμένος
άνεργος / άνεργη
έλλειψη
προκαλώ
συνέπεια στην υγεία
μακροοικονομία
επίπεδο
φορολογικό σύστημα
σύστημα κοινωνικής ασφάλισης

die Erwerbstätigkeit, -en
materiell
das Schaffen
das Erhalten
auf/werfen*
voranschreitend
die Globalisierung
demographisch
die Beschäftigungsform, -en
die Vereinbarkeit
das Privatleben
die Heterogenität
die Erwerbsform, -en
etabliert
das Arbeitsverhältnis, -se
sorgenlos
die Existenz
der Fachkräftemangel
befürchten
das Arbeitskräftepotenzial, -e
aktivieren
die Beschäftigungszahl, -en

μισθωτή/βιοποριστική δραστηριότητα
υλικός
δημιουργία
διατήρηση
εγείρω (ερωτήματα)
προοδευτικός, συνεχής
παγκοσμιοποίηση
δημογραφικός
μορφή απασχόλησης
συμβατότητα
ιδιωτική ζωή
ετερογένεια
μορφή βιοπορισμού
καθιερωμένος
εργασιακή σχέση
ανέμελος, χωρίς έγνοιες
ύπαρξη
έλλειψη ειδικευμένων εργαζομένων
φοβάμαι, [εδώ] υπάρχει φόβος
εργατικό δυναμικό
δραστηριοποιώ, κινητοποιώ
αριθμός εργαζομένων/
απασχολουμένων

Test 5 - Lesen, Teil 1

 S. 140

das Urlaubsfoto, -s
der Tierschutz
die Artenvielfalt
schrumpfen
rasant
erfassen
das Forschungsprojekt, -e
der Datenmangel
beheben*
das Zebra, -s
der Wal, -e
posten
unwissentlich

sich verdient machen um + AKK
ins Spiel kommen*
das Aussterben
die Jahrestagung, -en

φωτογραφία διακοπών
προστασία των ζώων
βιοποικιλότητα
συρρικνώνομαι
ραγδαία
καταγράφω, συμπεριλαμβάνω
ερευνητικό πρόγραμμα
έλλειψη δεδομένων
αντιμετωπίζω, εξαλείφω
ζέβρα
φάλαινα
ποστάρω, δημοσιεύω
ανεπίγνωστα, άθελα, χωρίς να το
ξέρει
προσφέρω σε, [εδώ] κάνω καλό σε ...
[μεταφ.] μπαίνω στο παιχνίδι
εξαφάνιση (των ειδών)
ετήσιο συνέδριο

WERKSTATT C1

der Wissenschaftsverband, "-e
gefährdet
die Tierart, -en
zusammen/kommen*
die Kamerafalle, -n
die Drohne, -n
afrikanisch
das Tracking-Gerät, -e
die Datenlücke, -n
der Algorithmus, die Algorithmen
der Delfin, -e
die Weltmeere (Pl.)
der Schnapsschuss, "-e
der Karibikurlaub
der Orka, -s
forschen über + AKK
das Streifenmuster, -
die Zebramutter, "-
das Fohlen, -
sich übertragen*
die Maschinensprache
formulieren
der Hintergrund, "-e
der Wilderer, - / die Wilderin, -nen

επιστημονική ένωση
απειλούμενος, υπό εξαφάνιση
ζωικό είδος
συγκεντρώνομαι
κρυφή κάμερα
ντρώουν
αφρικανικός
συσκευή παρακολούθησης
κενό δεδομένων
αλγόριθμος
δελφίνι
παγκόσμιοι ωκεανοί
snapshot, στιγμιότυπο
διακοπές στην Καραϊβική
(φάλαινα) όρκα
ερευνώ
ριγέ σχέδιο
μητέρα ζέβρα
πουλάρι
μεταφέρομαι, περνάω
μηχανική γλώσσα
διατυπώνω
υπόβαθρο
ο / η λαθροκυνηγός

Test 5 - Lesen, Teil 2

 S. 142

die Ideologie, -n
das Positive
die Wut
die Fluch, "-e
füllen
der Eimer, -
der Eiswürfel, -
hinein/tauchen
durch/halten*
das Schimpfwort, "-er
durch/führen
fluchen
aus/halten*
das Fluchen
schmerzlindernd
körpereigen

ιδεολογία
το θετικό
οργή
βρισιά
γεμίζω
κουβάς
παγάκι
βυθίζω (μέσα)
αντέχω, υπομένω
βρισιά
εκτελώ, πραγματοποιώ
βρίζω
αντέχω
το να βρίζεις, οι βρισιές
αναλγητικός
του ίδιου του σώματος

das Morphium
 gebärend-
 der Kreißsaal, Kreisäle
 lautstark
 wüt
 das Schimpfen
 verpönt sein*
 der Gedanke, -n
 die Denkfabrik

 der Coach, -es
 terrorisieren
 das Glücksprestige

 das Abendessen, -
 der Traumurlaub
 der Brandbeschleuniger, -
 demonstrativ
 der Glückskonsum
 die Luxusware, -n
 (etwas) zur Schau stellen
 sich ab/grenzen von + DAT
 die Währung, -en
 kostbar
 das Bizarre
 dauerhaft
 überschäumend
 die Glückseligkeit
 erstrebenswert
 begreifen*
 das Glückssyndrom, -e
 der Glückstaumel
 subjektiv
 der Ausnahmezustand
 der/die Glückselige, -n
 irrational
 überschätzen
 beurteilen
 der Terror
 bestehen* in + DAT
 die Wahnvorstellung, -en
 die Position, -en
 die Einstellungssache
 das Glücksstreben

μορφίνη
 αυτή που γεννά
 αίθουσα τοκετού
 πολύ δυνατά
 άγριος, βαρύς
 το να βρίζεις
 κάτι που δεν το βλέπεις με καλό μάτι
 σκέψη
 think tank, δεξαμενή σκέψης, ομάδα
 προβληματισμού
 προπονητής, κόουτς
 τρομοκρατώ
 το κύρος της ευτυχίας, το πόσο
 ευτυχισμένος είναι κάποιος
 βραδινό (φαγητό)
 ονειρεμένες διακοπές
 επιταχυντής πυρκαγιάς
 επιδεικτικός
 κατανάλωση ευτυχίας
 είδος πολυτελείας
 επιδεικνύω (κάτι)
 διαφοροποιούμαι από ...
 νόμισμα
 πολύτιμος
 το παράξενο
 μόνιμα
 πληθωρικός, που ξεχειλίζει
 ευδαιμονία
 επιδιωκτέος
 αντιλαμβάνομαι
 σύνδρομο ευτυχίας
 παροξυσμός ευτυχίας
 υποκειμενικά
 κατάσταση έκτακτης ανάγκης
 ο/η πανευτυχής
 παράλογος
 υπερεκτιμώ
 εκτιμώ, αξιολογώ
 τρόμος
 συνίσταται, έγκειται σε ...
 παραίσθηση
 θέση
 θέμα, ζήτημα στάσης (ζωής)
 κυνήγι/αναζήτηση της ευτυχίας

WERKSTATT C1

darum	γι' αυτό, [εδώ] επομένως
neoliberal	φιλελεύθερος
die Leistungsgesellschaft	κοινωνία της απόδοσης
das Leid	λύπη
psychologisch	ψυχολογικά
die Chancenungleichheit	ανισότητα ευκαιριών
obdachlos	άστεγος
schief	στραβός, [εδώ] παράλογος
die Logik	λογική
der Krebs	καρκίνος
egoistisch	εγωιστής
das Leistungsmärchen	παραμυθι της επιτυχίας
der/die Einzelne, -n	άτομο
das (politische) Gefüge	πολιτικός ιστός
ungleich	άνισος
miserabel	άθλιος
stumpf	στομωμένος, [εδώ] ασαφής
das Schicksale, -e	μοίρα
allein/lassen*	αφήνω μόνο
der Misserfolg, -e	αποτυχία
die Kehrseite	η άλλη πλευρά
die Tragik	τραγικότητα
verlagern	μετατοπίζω
steigern	αυξάνω
das Coaching	προπόνηση, προπονητική
die Belastbarkeit	αντοχή
existenziell	υπαρξιακός
die Dimension, -en	διάσταση
unfair	άδικος
die Arbeitsbedingungen (Pl.)	συνθήκες εργασίας
der Zahnschmerz, -en	πονόδοντος
die Endlichkeit	το πεπερασμένο
die Existenz	ύπαρξη
egla wie man sie dreht und wendet	όπως και να το πάρει κανείς
die Strömung, -en	ρεύμα, τάση
die Betrachtungsweise, -n	οπτική
inspiriert	εμπνευσμένος
antik	αρχαίος
die Stoa	στωικισμός
der Existentialismus	υπαρξισμός
nervig	εκνευριστικός
altägyptisch	αρχαίος αιγυπτιακός
die Inschrift, -en	επιγραφή
die Pyramide, -n	πυραμίδα

sinngemäß	κατά το νόημα
diagnostizieren	διαγιγνώσκω
sicher/stellen	βεβαιώνω, εξασφαλίζω
toxisch	τοξικός
umgeben sein*	είμαι περιτριγυρισμένος, περιτριγυρίζομαι
die Selbsttäuschung	αυταπάτη
nüchtern	νηφάλιος, ρεαλιστικός
der Pragmatismus	πραγματισμός
hilfreich	χρήσιμος, ωφέλιμος
existierend	υπάρχων
der Philosoph, -en / die Philosophin, -nen	ο/η φιλόσοφος
der Pessimismus	απαισιοδοξία
der Verstand	νους, λογική
der Optimismus	αισιοδοξία
das Überleben	επιβίωση
der Treibstoff	καύσιμο, [εδώ] κινητήρια δύναμη
die Zivilisation, -en	πολιτισμός
wirkungsvoll	αποτελεσματικός
der Schutzmechanismus, die Schutzmechanismen	μηχανισμός άμυνας
die Initialzündung	έναυσμα
das Unrecht	αδικία
der Neid	φθόνος, ζήλεια
die Verteilungsgerechtigkeit	διανεμητική δικαιοσύνη

Test 5 - Lesen, Teil 3

 S. 144

die Prokrastination	αναβλητικότητα
das Prokrastinieren	αναβλητικότητα, το να αναβάλλεις
ungeliebt	που δεν αρέσει
nach/gehen*	κάνω
dahinter/stecken	κρύβομαι από πίσω
ausgemacht (sein*)	(είναι) κλεισμένο, κανονισμένο
der Handgriff, -e	κίνηση του χεριού
der Wasserhahn, "-e	βρύση
tropfen	στάζω
der Paketstapel, -	στοίβα με δέματα
der Ausweg	διέξοδος
der Teufelskreis	φαύλος κύκλος
der Lebensratgeber, - / die Lebensratgeberin, -nen	ο / η σύμβουλος ζωής
der Motivationsblog, -s	blog σχετικά με το κίνητρο
die Drei-Minuten-Regel	κανόνας των τριών λεπτών
die Schwelle, -n	ουδός
sich (etwas) bewusst werden	συνειδητοποιώ

WERKSTATT C1

ehe man sich versieht
 erledigt (sein*)
 lustigerweise
 kursieren
 der Trick, -s
 unliebsam
 aus/harren
 die Zähne zusammen/beißen*
 das Zeitlimit, -s
 auf/stellen
 das Aufschieben
 das Wundermittel, -
 die Fitnessroutine, -n
 die Meisterschaft, -en
 die Weltklassekompetenzen (Pl.)
 erlangen
 die Disziplin, -en
 die Zeiteinheit, -en
 gemein
 portionieren
 übersichtlich
 einen Blick werfen* auf + AKK
 simpel
 das Workout, -s
 der Könnner, - / die Könnnerin, -nen
 die Mühe, -n
 die Qual, -en
 gewünscht
 greifbar
 widerlegen
 hartnäckig
 der Automatismus, die Automatismen
 ambitioniert
 tropfend-

εν ριπή οφθαλμού
 είναι (τελειωμένος), έχει τελειώσει
 περιέργως
 κυκλοφορώ
 κόλπο
 δυσάρεστος
 καρτερώ, περιμένω, [εδώ] αντέχω
 σφίγγω τα δόντια
 χρονικό όριο
 καθορίζω
 αναβλητικότητα
 θαυματουργή θεραπεία
 ρουτίνα γυμναστικής
 πρωτάθλημα
 δεξιότητες παγκόσμιας κλάσης
 πετυχαίνω
 κλάδος
 μονάδα χρόνου
 κοινός
 μοιράζω
 σαφής, ξεκάθαρος
 ρίχνω μια ματιά
 απλός
 προπόνηση
 [εδώ] ειδικός
 κόπος
 βάσανο
 επιθυμητός
 πολύ κοντά, δίπλα μου
 καταρρίπτω, αναιρώ
 επίμονα, με πείσμα
 αυτοματισμός
 φιλόδοξος
 που στάζει

Test 5 - Lesen, Teil 4

 S. 146

der Sprecher, - / die Sprecherin, -nen
 das Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und
 Bauwesen
 meistdiskutiert
 die Wohnsituation
 die Lebensqualität

ο / η εκπρόσωπος
 Ομοσπονδιακό Υπουργείο Στέγασης,
 Αστικής Ανάπτυξης και Οικοδομών
 πολυσυζητημένος
 στεγαστική κατάσταση
 ποιότητα ζωής

unmittelbar	άμεσα
mangelnd	ελλιπής
der Wohnraum, "-e	1. χώρος κατοικίας 2. δωμάτιο
der Immobilienpreis, -e	τιμή ακινήτου
die Eigentumsverhältnisse (Pl.)	συνθήκες ιδιοκτησίας
bezeichnenderweise	χαρακτηριστικά
die Europäische Union / EU	Ευρωπαϊκή Ένωση
die Stadt-Land-Perspektive	προοπτικές/σύγκριση πόλης και υπαίθρου
überwiegend	κυρίως
der ländliche Kreis	αγροτική περιοχή
der Eigentümer, - / die Eigentümerin, -nen	ιδιοκτήτης, ιδιοκτήτρια
bewohnt	κατοικημένος
die Überbelastung, -en	υπερβολική επιβάρυνση
die Wohnkosten (Pl.)	κόστος στέγασης
vor/liegen*	υπάρχω
das Statistische Amt der EU	Στατιστική Υπηρεσία της ΕΕ (Ευρωπαϊκής Ένωσης)
verfügbar	διαθέσιμος
auf/wenden*	ξοδεύω, δαπανώ
die Stadtplanung	πολεοδομία
die Wohnfläche, -n	εμβαδόν οικίας, χώρος διαβίωσης
im Schnitt	κατά μέσο όρο
vermietet	ενοικιαζόμενος
das Baujahr	έτος δόμησης
unabhängig von + DAT	ανεξάρτητα από ...
das Baualter	ηλικία κτιρίου
konstant	σταθερός
landesweit	σε εθνικό επίπεδο
die Großstadt, "-e	μεγαλούπολη
zusammen/rücken	μαζεύομαι
rückläufig sein*	φθίνω, υποχωρώ
hierfür	γι' αυτό
gestiegen	αυξημένος
die Innovation, -en	καινοτομία
der Wechsel, -	αλλαγή
die Ölheizung, -en	θέρμανση πετρελαίου
klimafreundlich	φιλικός προς το κλίμα
das Heizsystem, -e	σύστημα θέρμανσης
die Biomasse	βιομάζα
die Sonnenenergie	ηλιακή ενέργεια
die Erdwärme	γεωθερμική ενέργεια
die Umweltwärme	περιβαλλοντική θερμότητα

die Fernwärme	τηλεθέρμανση
sonstig-	άλλος, λοιπός
umweltfreundlich	φιλικός προς το περιβάλλον
die Option, -en	επιλογή
das Maklerbüro, -s	μεσιτικό γραφείο
angemessen	κατάλληλος, αρμόζων
bezahlbar	προσιτός
elementar	στοιχειώδης
wirtschaftlich betrachtet	από οικονομική άποψη
die Immobilie, -n	το ακίνητο
das Vermögen	περιουσία
der Kaufpreis, -e	τιμή αγοράς
die Wohnimmobilie, -n	το ακίνητο
gemessen an + DAT	σε σύγκριση με ...
attraktiv	ελκυστικός
die Anlagemöglichkeit, -en	ευκαιρία/δυνατότητα επένδυσης
das Wohneigentum	ιδιοκτησία κατοικίας, ιδιότητα κατοικία
das Gesamtpaket, -e	πλήρες πακέτο
das Grundstück, -e	οικόπεδο
erwerben*	αποκτήω, αγοράζω
der Immobilienkäufer, - / die Immobilienkäuferin, -nen	αγοραστής/αγοράστρια ακινήτου
errichten	χτίζω, οικοδομώ

Test 6 - Lesen, Teil 1

 S. 168

mächtig	δυνατός, ισχυρός
sich vor/nehmen*	σχεδιάζω
die Umsetzung, -en	εφαρμογή, υλοποίηση
bewährt	δοκιμασμένος
der Huckepack-Trick, -s	κόλπο της καλκούτσας, παίρνοντας κάποιον καβάλα στην πλάτη
das Signal, -e	σήμα, σινιάλο
triggern	πυροδοτώ
der Kirchturm, "-e	καμπαναριό
sich versammeln	συγκεντρώνομαι, μαζεύομαι
die Strategie, -n	στρατηγική
die Routine, -n	ρουτίνα, συνήθεια
das Huckepack-Verfahren / die Huckepack-Methode	μέθοδος όπου παίρνει κανείς κάποιον καβάλα στην πλάτη
schmuggeln	μεταφέρω λαθραία
die Zahnseide	οδοντικό νήμα
die Zahnseidenroutine	ρουτίνα του οδοντικού νήματος
an/schließen* an + AKK	συνδέω

britisch
 zweit-
 auf/tauen
 eingefroren
 der Ablauf, "-e
 gewissermaßen
 der Jobwechsel
 das Neunfache
 der Neujahrstag
 dritt-
 misstrauen
 vielerorts
 sich an/fühlen wie ...
 der Extremfall, "-e
 die Handlung, -en
 die Belohnung, -en
 der Stolz

βρετανικός
 δεύτερος
 ξεπαγώνω
 παγωμένος
 [εδώ] διεργασία, διαδικασία, ρουτίνα
 κατά κάποιον τρόπο
 αλλαγή εργασίας/δουλειάς
 το εννεαπλάσιο
 Πρωτοχρονιά
 τρίτος
 δυσπιστώ, δεν εμπιστεύομαι
 σε πολλά μέρη
 δίνω την αίσθηση
 ακραία περίπτωση
 πράξη
 ανταμοιβή
 υπερηφάνεια

Test 6 - Lesen, Teil 2



S. 170

der Nocebo-Effekt

vertragen*

die Erwartungshaltung, -en

das Placebo

das Scheinmedikament, -e

genannt-

... jedem ein Begriff sein*

der Wirkstoff, -e

die Scheinbehandlung, -en

keineswegs

vernachlässigen

aktiviert

der Mechanismus, die Mechanismen

die Genesung

aus/schütten

schmerzlindernd

dadurch

nach/lassen*

die Wirksamkeit

mehrfach

das Reaktionsmuster, -

reproduzieren

νοσέμπο, κάτι κάνει κακό επειδή
 πιστεύουμε ότι είναι επικίνδυνο

ανέχομαι, αντέχω

προσδοκία

πλασέμπο, κάτι κάνει καλό επειδή
 θεωρούμε ότι είναι καλό

εικονικό φάρμακο

λεγόμενος, αποκαλούμενος

πολύ γνωστό/οικείο σε όλους

δραστική ουσία

εικονική θεραπεία

καθόλου, σε καμία περίπτωση

παραμελώ

ενεργοποιημένος

μηχανισμός

ανάρρωση

[εδώ] απελευθερώνω, εκκρίνω

ανακουφιστικός, παυσίπονος

με αυτό (τον τρόπο), έτσι

ελαττώνομαι, μειώνομαι, εξασθενώ

αποτελεσματικότητα, δραστηριότητα

πολλαπλά, αρκετές φορές

μοτίβο αντίδρασης

αναπαράγω

WERKSTATT C1

die Kopfschmerztablette, -n	χάπι κατά του πονοκεφάλου
keinerlei	καθόλου, κανενός είδους
an seine Grenzen stoßen*	φτάνω στα όριά μου
chronisch	χρόνιος [πάθηση]
der Verlauf	πορεία, εξέλιξη
es sei denn, ...	εκτός αν ...
aus/kommen*	τα βγάζω πέρα, [εδώ] λειτουργώ
der Behandlungserfolg, -e	επιτυχία της θεραπείας
das Zusammenspiel	συνδυασμός, αλληλεπίδραση
biochemisch	βιοχημικός
zurück/führen auf + AKK	ανάγω
doppelt	διπλάσιος
die Dosis, Dosen	δόση
verabreichen	χορηγώ, δίνω
somit	επομένως
wirksam	αποτελεσματικός
der Bekanntenkreis	κύκλος (γνωστών)
der Erfahrungsbericht, -e	μαρτυρία
die Zulassungsstudie, -n	μελέτη έγκρισης
der Impfstoff, -e	ουσία εμβολίου
die Versuchsgruppe, -n	πειραματική ομάδα
die Impfreaktion, -en	αντίδραση (μετά από χορήγηση) εμβολίου
das Schmerzzentrum, Schmerzzentren	κέντρο πόνου
evolutionär gesehen	από εξελικτική άποψη
drohen + DAT	απειλώ
sich ein/stellen auf + AKK	προσαρμόζομαι
vorab	[εδώ] εκ των προτέρων
das Nervensystem, -e	νευρικό σύστημα
an/stoßen*	[εδώ] προκαλώ, προξενώ
körpereigen	ενδογενής, του ίδιου του σώματος
blockieren	μπλοκάρω
das Glückshormon, -e	ορμόνη της ευτυχίας
das Dopamin	ντοπαμίνη
hemmen	αναστέλλω
wahr/nehmen*	αντιλαμβάνομαι
die Variante, -n	παραλλαγή
der Mediziner, - / die Medizinerin, -nen	ο/η ιατρός
behandelnd-	θεράπων
die Zuversicht	αισιοδοξία
die Erfolgschance, -n	πιθανότητα επιτυχίας
verschweigen*	αποκρύπτω, αποσιωπώ
dramatisieren	δραματοποιώ
der Fakt, -en	γεγονός

Test 6 - Lesen, Teil 3

 S. 172

das Paradox, -e	παράδοξο
jahrelang	πολύχρονος, πολυετής
die Überarbeitung	υπερβολική εργασία
die Herzkrankheit, -en	καρδιακό νόσημα, καρδιοπάθεια
der Schlaganfall, "-e	εγκεφαλικό επεισόδιο
sich mehren	αυξάνομαι, πληθαίνω
der Arbeitsstress	εργασιακό άγχος
an/tun*	[εδώ] κάνω κάτι σε βάρος ...
aus/beuten	εκμεταλλεύομαι
das Umfallen	το να πέσω κάτω, λιποθυμία
das Meeting, -s	meeting, συνάντηση
hetzen	βιάζομαι
die Deadline, -s	deadline, προθεσμία
die Kita-Abholzeit, -en	ώρα παραλαβής από τον παιδικό σταθμό
der Großteil	μεγαλύτερο μέρος, πλειοψηφία
die Befragung, -en	δημοσκόπηση, γκάλοπ
der Banker, - / die Bankerin, -nen	ο τραπεζίτης / η τραπεζίτισσα
die Pflegekraft, "-e	νοσηλευτής / νοσηλεύτρια
IT-Experte, -n / IT-Expertin, -nen	ειδικός, ειδική στον τομέα της πληροφορικής τεχνολογίας
der Lieferdienstfahrer, - / die Lieferdienstfahrerin, -nen	ο / η οδηγός στον τομέα υπηρεσιών παράδοσης
die Motivation	κίνητρα
von außen	από μέσα, εσωτερικός
materiell	υλικός
das Statussymbol, -e	σύμβολο κύρους
von innen	απ' έξω, εξωτερικός
das Allernötigste	τα απαραίτητα
natürlich	φυσικά
der Wocheneinkauf, "-e	εβδομαδιαία ψώνια
die Konsumgesellschaft	καταναλωτική κοινωνία
der Tauchurlaub	διακοπές για κατάδυση
die Klamotte, -n	ρούχο
sich weiter/bilden	επιμορφώνομαι, μετεκπαιδεύομαι
wählen	επιλέγω, διαλέγω
sich leisten können*	αντέχω κάτι οικονομικά
ab/wägen*	ζυγίζω, σταθμίζω
der Luxus	πολυτέλεια
das Letztere	το τελευταίο (που αναφέρθηκε)
die Muße	ελεύθερος χρόνος, σχόλη
erfüllt	γεμάτος, πλήρης

das Familienleben
das Ehrenamt, "-er
das Nichtstun
wöchentlich
der/die Vorgesetzte, -n
heran/tragen* an + AKK
rebelieren
brav
eine Leistung erbringen*
bezweifeln
betriebswirtschaftlich
angesagt
der/das Start-up, -s
der Handwerksbetrieb, -e
das Gleiche
der/die Mitarbeitende, -
produktiv

οικογενειακή ζωή
εθελοντισμός, εθελοντική εργασία
καθισιό, απραγία
εβδομαδιαίος
ο προϊστάμενος / η προϊσταμένη
αναθέτω (σε κάποιον)
επαναστατώ
φρόνιμα, υπάκουα
φέρνω (μια) επίδοση
αμφισβητώ
επιχειρηματικός
δημοφιλής
start up, νεοσύστατη επιχείρηση
βιοτεχνική επιχείρηση
το ίδιο
ο εργαζόμενος / η εργαζόμενη
παραγωγικός

Test 6 - Lesen, Teil 4

 S. 174

die Umsetzung
der Politologe, -n / die Politologin, -nen
demokratisch
das Regierungssystem, -e
die Staatsform, -en
gut/heißen*
parlamentarisch
der Rechtsstaat
empfinden*
der Sozialstaat
die Legitimität
die Wirtschaftskrise, -n
militärisch
die Auseinandersetzung, -en
die Reihe, -n
die Flüchtlingsbewegung, -en
zur Folge haben*
partiell
die Demokratiezufriedenheit
nach sich ziehen*
inwieweit
sinkend
die Zunahme
das Indiz, -ien

εφαρμογή
πολιτολόγος
δημοκρατικός
σύστημα διακυβέρνησης
πολίτευμα
επιδοκιμάζω, εγκρίνω
κοινοβουλευτικός
κράτος δικαίου
θεωρώ
κράτος πρόνοιας
νομιμότητα
οικονομική κρίση
στρατιωτικός
[εδώ] σύγκρουση
σειρά
κίνηση προσφύγων, κύμα προσφύγων
έχω ως αποτέλεσμα
μερικός
ικανοποίηση από τη δημοκρατία
συνεπάγομαι ..., οδηγώ σε ...
κατά πόσο
μειούμενος
αύξηση
ένδειξη

der Anstieg
 die Einkommensungleichheit, -en
 das Forschungsinstitut, -e
 der Altersunterschied, -e
 der Bildungsunterschied, -e
 die Differenz, -en
 der Bevölkerungsdurchschnitt
 das politische Interesse
 sicherlich
 förderlich
 die Beteiligung
 (noch) dazu
 die Interessengruppe, -n
 kontinuierlich
 der Rückzug
 die Beteiligungsform, -en
 klassisch
 die Wahl, -en
 über + AKK hinaus
 sich aus/weiten
 organisiert
 die Mitarbeit
 die Bürgerinitiative, -n
 die Unterschriftensammlung, -en
 die Demonstration, -en
 die These, -n
 (einer Sache) Ausdruck verleihen*
 partizipatorisch
 der Umbruch, "-e
 der Fachbereich, -e
 die Teilhabe an + DAT
 der Erhalt
 die Willensbildung
 der Repräsentant, -en / die Repräsentantin, -nen
 sich ein/bringen* in + AKK
 die Spielregel, -n
 bürgerlich
 der Protagonist, -en / die Protagonistin, -nen
 kaum denkbar
 empirisch
 die Messlatte, -n
 das Grundprinzip, -ien
 die Gleichheit

αύξηση
 εισοδηματική ανισότητα
 ερευνητικό ινστιτούτο
 διαφορά ηλικίας
 διαφορά εκπαιδευτικού επιπέδου
 διαφορά
 μέσος όρος του πληθυσμού
 [εδώ] πολιτικό συμφέρον
 σίγουρα, ασφαλώς
 ωφέλιμος
 συμμετοχή
 και επιπλέον, ειδικά
 ομάδα συμφερόντων
 συνεχώς
 υποχώρηση
 μορφή συμμετοχής
 κλασικός
 εκλογή
 πέρα από ...
 επεκτείνομαι, εξαπλώνομαι
 οργανωμένος
 συνεργασία, [εδώ] συμμετοχή
 πρωτοβουλία πολιτών
 συλλογή υπογραφών
 διαδήλωση
 (πολιτική) θέση
 τονίζω
 συμμετοχικός
 ανατροπή, [εδώ] αλλαγή
 τμήμα (πανεπιστημίου)
 συμμετοχή
 διατήρηση
 σχηματισμός/διαμόρφωση θέλησης
 ο/η εκπρόσωπος
 συμμετέχω, εμπλέκομαι σε ...
 κανόνας παιχνιδιού
 αστικός
 πρωταγωνιστής / πρωταγωνίστρια
 σχεδόν αδιανόητος
 εμπειρικός
 πήχης (μέτρησης)
 βασική αρχή
 ισότητα

das/die Hightech
 vierbeinig
 der Polizeihelfer, - / die Polizeihelferin, -nen
 die Schlagzeile, -n
 der Betreiber, - / die Betreiberin, -nen
 der Archäologiepark, -s
 das Exemplar, -e
 der Roboterhund, -e
 namens
 fernsteuerbar
 die Überwachung
 archäologisch
 die Website, -s
 weltberühmt
 im Dienste von + DAT
 neuartig
 technologisch
 zufolge + DAT
 unterirdisch
 der Tunnel
 einst
 an/legen
 die Sicherheitslage
 der Grabräuber, -n / die Grabräuberin, -nen
 gegraben
 äußerst
 prekär
 voran/kommen*
 schwärmen von + DAT
 inspizieren
 auf/zeichnen
 das Vorzeigeprodukt, -e

 viral
 der Clip, -s
 ein/topfen
 die Bewaffnung
 der Tablet-Controller, -
 steuern
 die Funktion, -en
 das Zusatzmodul, -e
 autonom

προηγμένη τεχνολογία
 τετράποδος
 βοηθός της αστυνομίας
 τίτλος πρωτοσέλιδου
 διαχειριστής / διαχειρίστρια
 αρχαιολογικό πάρκο
 δείγμα
 σκύλος ρομπότ
 ονόματι, με το όνομα
 τηλεχειριζόμενος
 επιτήρηση, επίβλεψη
 αρχαιολογικός
 ιστοσελίδα
 κοσμοξακουσμένος
 στην υπηρεσία ...
 νέου είδους, καινούριος
 τεχνολογικός
 σύμφωνα με ...
 υπόγειος
 σήραγγα
 άλλοτε, κάποτε
 [εδώ] κατασκευάζω
 κατάσταση ασφαλείας, ασφάλεια
 ο/η τυμβωρύχος
 σκαμμένος
 άκρως, εξαιρετικά
 κρίσιμος, επισφαλής
 προχωρώ
 μιλώ με ενθουσιασμό για ...
 επιθεωρώ
 [εδώ] καταγράφω
 υποδειγματικό προϊόν (που
 επιδεικνύεται με υπερηφάνεια)
 viral, ευρέως γνωστός
 κλιπ
 βάζω σε γλάστρα
 εξοπλισμός
 μηχανήμα ελέγχου σε μορφή tablet
 κατευθύνω, ελέγχω, χειρίζομαι
 λειτουργία
 πρόσθετη μονάδα
 αυτόνομος

der Arbeitsfluss
die Scan-Mission, -en
das Panoramabild, -er

ροή εργασιών
αποστολή σάρωσης
πανοραμική εικόνα

Test 7 - Lesen, Teil 2

 S. 198

die Verbreitung
verdanken
die Funktionalität
die Neuerung, -en
die Abgrenzung
die Begleiterscheinung, -en
die Neuordnung
das Merkmal, -e
allmählich
langfristig
die Entstehung
das Aufkommen
entwerten
verbreiten
verwerfen*
nachahmungswürdig
geltend
die Nichtnutzung
gesellschaftlich
das Wagnis, -se
die Bedrohung, -en
die Randgruppe, -n
propagieren
der Status, -
die Diffusion
der Anpassungsprozess, -e
das Denkmodell, -e
die Errungenschaft, -en
antik
die Hochkultur, -en
die Peripherie, -n
verstreuen
vormodern
der Gebrauchsgegenstand, "-e

der Brauch, "-e
die Praktik, -en
der Veränderungsprozess, -e

διάδοση
οφείλω
λειτουργικότητα
καινοτομία
διαχωρισμός, διαφοροποίηση
συνοδευτικό φαινόμενο
αναδιάταξη
χαρακτηριστικό
σταδιακά
μακροπρόθεσμος
δημιουργία
εμφάνιση
υποτιμώ
διαδίδω
απορρίπτω
άξιος μίμησης, αξιομίμητος
ισχύων
μη χρήση
κοινωνικός
τόλμημα
απειλή
περιθωριακή ομάδα
προπαγανδίζω
θέση
διάχυση
διαδικασία προσαρμογής
μοντέλο σκέψης
κατόρθωμα, επίτευγμα
αρχαίος
υψηλός πολιτισμός
περιφέρεια
σκορπίζω
προμοντέρνος
αντικείμενο/είδος καθημερινής
χρήσης
έθιμο
πρακτική, διαδικασίες
διαδικασία αλλαγής

WERKSTATT C1

die Archäologie	αρχαιολογία
jüngst-	πρόσφατος
verstärkt	περισσότερο, εντατικότερα
die Notwendigkeit	ανάγκη
spezifisch	ειδικός
die Rahmenbedingungen (Pl.)	συνθήκες, προϋποθέσεις
das Fundmaterial, -ien	ευρεθέν υλικό
anhand + GEN	βάσει ...
der Fund, -e	εύρημα
die Innovationsforschung	έρευνα (στον τομέα των) καινοτομιών
der Zeitraum, "-e	χρονικό διάστημα
über (lange Zeiträume) hinweg	για (μεγάλα χρονικά διαστήματα)
zeitlich	χρονικός
die Tiefe	βάθος
nach/spüren	ανιχνεύω, εντοπίζω
sich zusammen/setzen aus + DAT	αποτελούμαι, συνίσταμαι από ...
der Einblick, -e	ματιά, [εδώ] εικόνα
langwierig	μακροχρόνιος
die Formation, -en	σηματισμός
die Innovationsbereitschaft	προθυμία για καινοτομία
die Vorgeschichte	προϊστορία
die Innovationsphase, -n	φάση καινοτομιών
erfolgen	πραγματοποιούμαι, γίνομαι
neolithisch	νεολιθικός
bäuerlich	αγροτικός
v. Chr. (vor Christus)	π. Χ. (προ Χριστού)
der Abbau	εξόρυξη
das Erz, -e	μετάλλευμα
das Kupfer	χαλκός
die Weiterentwicklung	μετεξέλιξη, περαιτέρω ανάπτυξη
geprägt sein* von + DAT	χαρακτηρίζεται από ...
die Schlüsseltechnologie, -n	βασική τεχνολογία
die Bearbeitung	επεξεργασία
das Blei	μόλυβδος
das Silber	ασήμι, άργυρος
die Waffe, -n	όπλο
die Domestizierung	εξημέρωση
dagegen	από την άλλη, αντιθέτως
die Waage, -n	ζυγαριά
die Töpferscheibe, -n	αγγειοπλαστικός τόρνος
die Frühzeit	πρωτοϊστορία [η περίοδος μεταξύ της προϊστορίας και της ιστορίας]
dynamisch	δυναμικός
sich aus/breiten	εξαπλώνομαι

die Modifikation, -en
 der Ursprungsort, -e
 die Wissensvermittlung
 wiederholt
 vorhanden
 zusammenbrechen*
 das System, -e

τροποποίηση
 τόπος προέλευσης
 μετάδοση γνώσης
 επανειλημμένος, επαναλαμβανόμενος
 υπάρχων
 καταρρέω
 σύστημα

Test 7 - Lesen, Teil 3

 S. 200

ab/nehmen*
 die Betätigung
 die Kalorie, -en
 das Sitzen
 das Stehen
 das Liegen
 der Anthropologe, -n / die Anthropologin, -nen
 der Mythos, die Mythen
 der Energieumsatz, "-e
 der Mittwochmorgen
 zerknittert
 der Laborkittel, -
 zurecht/rücken
 das Labor, -s
 durchsichtig
 die Plastikhaube, -n
 der Mathetest, -s
 ab/ziehen*
 an/schreien*
 los/gehen*
 währenddessen
 die Herzfrequenz
 die Haube, -n
 aus/atmen
 das Lebenswerk, -e
 biologisch
 die Menschenaffen
 energetisch
 die Kindheit
 entschlüsseln
 der Stoffwechsel
 permanent
 die Fortpflanzung
 vital

αδυνατίζω
 απασχόληση, δραστηριότητα
 θερμίδα
 το να κάθεται
 το να στέκεται
 το να είσαι ξαπλωμένος
 ο / η ανθρωπολόγος
 μύθος
 κατανάλωση ενέργειας
 το πρωί της Τετάρτης
 τσαλακωμένο
 ποδιά, ρόμπα εργαστηρίου
 προσαρμόζω
 εργαστήριο
 διαφανής
 πλαστικός σκούφος
 τεστ μαθηματικών
 αφαιρώ
 φωνάζω σε
 ξεκινώ, αρχίζω
 εν τω μεταξύ, ενώ
 καρδιακή συχνότητα
 σκούφος
 εκπνέω
 το έργο της ζωής
 βιολογικός
 ανθρωπίδες
 ενεργειακά
 παιδική ηλικία
 αποκρυπτογραφώ
 μεταβολισμός
 συνεχώς
 αναπαραγωγή
 ζωτικός

WERKSTATT C1

systematisch	συστηματικά
der Gesamtenergieverbrauch	συνολική κατανάλωση ενέργειας
der Lebensbereich, -e	τομέας της ζωής
der Jäger, - / die Jägerin, -nen	ο / η κυνηγός
sitzend	καθούμενος, αυτός που κάθεται
der Büroangestellte, - / die Büroangestellte, -nen	ο / η υπάλληλος γραφείου
das Abnehmen	αδυνάτισμα
der Diätwillige	αυτός που θέλει να κάνει δίαιτα
auf schlechte Ideen bringen	δίνω κακές ιδέες
der Abnehm-Pfad	πορεία απώλειας βάρους
ab/bringen*	απομακρύνω
die Evolution	εξέλιξη
die Kilokalorie, -n	κιλοθερμίδα
die Billion	τρισεκατομμύριο
die Zelle, -n	κύτταρο
der Grundumsatz	βασικός μεταβολικός ρυθμός
das Säugetier	θηλαστικό
unter Berücksichtigung + GEN	λαμβάνοντας υπόψη
die Körpermasse	μάζα σώματος
der Verbrauch	κατανάλωση
die Paläoanthropologie	παλαιοανθρωπολογία
der Energieaufwand	ενεργειακή δαπάνη
die Eingeweide	έντερα
das Organ, -e	όργανο
kompensieren	αντισταθμίζω
effizient	αποτελεσματικά
sich fort/bewegen	(μέτα)κινούμαι
die Vermutung, -en	υπόθεση, εικασία
unter die Lupe nehmen*	εξετάζω κάποιον/κάτι εξονυχιστικά
von vorne	απ' την αρχή
der Kalorienverbrauch	κατανάλωση θερμίδων
das Gehen	[εδώ] το περπάτημα
das Laufen	το τρέξιμο
das Laufband, "-er	διάδρομος γυμναστικής
das Nebenprodukt, -e	παραπροϊόν
CO ₂ (das Kohlendioxid)	CO ₂ (διοξείδιο του άνθρακα)
der Sauerstoff	οξυγόνο
ausgeatmet-	εκπνεόμενος
akut	οξύς
ermitteln	[εδώ] υπολογίζω, προσδιορίζω
mathegestresst	αγχωμένος για τα μαθηματικά, που έχει άγχος στα μαθηματικά

Test 7 - Lesen, Teil 4



S. 202

die Sozialökonomie
 die Bildung
 der Bildungsabschluss, "-e
 den Weg ebnen
 die Gestaltung
 zugeschnitten
 die Lebensführung
 ausgebildet
 die Fachkräfte
 die Standortwahl
 stärken
 die Innovationskraft
 die Volkswirtschaft
 die Wirtschaftswachstum
 unwesentlich
 florierend
 die Steuereinnahme, -n
 die Sozialausgaben
 die Zugangschance, -n
 die Fortbildung, -en
 der Träger, -
 die Zielsetzung
 komplex
 entwickelnd
 die Internationalisierung
 der Anspruch, "-e
 erworben
 die Anforderung, -en
 Schritt halten*
 im Sinne + GEN
 verwendet-
 gängig
 die Formulierung, -en
 die Wiederaufnahme, -n
 die Bildungsphase, -n
 der Kontext, -e
 um/fassen
 die Lernform, -en
 formal
 nonformal
 informell
 hauptsächlich

Κοινωνική Οικονομία
 εκπαίδευση
 επίπεδο προσόντων
 διευκολύνω, ανοίγω το δρόμο
 σχεδιασμός
 προσαρμοσμένος
 τρόπος ζωής
 εκπαιδευμένος
 ειδικευμένο εργατικό δυναμικό
 επιλογή τοποθεσίας
 ενισχύω, δυναμώνω
 καινοτόμος δύναμη
 (εθνική) οικονομία
 οικονομική ανάπτυξη
 επουσιώδης
 ακμάζων
 φορολογικό έσοδο
 κοινωνικές δαπάνες
 ευκαιρίες πρόσβασης
 μετεκπαίδευση
 φορέας
 στοχοθέτηση
 περίπλοκος
 αναπτυσσόμενος
 διεθνοποίηση
 απαίτηση
 επίκτητος, αυτός που έχει αποκτηθεί
 απαίτηση
 συμβαδίζω με
 με την έννοια
 που χρησιμοποιείται
 κοινός, συνηθισμένος
 [εδώ] φράση
 επανάληψη
 φάση εκπαίδευσης
 [εδώ] πλαίσιο
 (συμ)περιλαμβάνω
 μορφή μάθησης
 τυπικός
 μη τυπικός
 ανεπίσημος, άτυπος
 κυρίως

WERKSTATT C1

die Strukturiertheit	δομή
der Lernort, -e	τόπος μάθησης
angestrebt	επιδιωκόμενος
gelebt	ζωντανός
staatlich	κρατικός, από το κράτος
annerkannt	αναγνωρισμένος [εδώ] εγκεκριμένος
der Berufsberater, - / die Berufsberaterin, -nen	επαγγελματικός / επαγγελματική σύμβουλος
das Weiterbildungsangebot, -e	προσφορά μετεκπαίδευσης
erwartungsgemäß	όπως είναι αναμενόμενο
bezahlt	αμοιβόμενος
die Kurskosten	κόστος του μαθήματος
der Lehrgang, "-e	κύκλος μαθημάτων
berufsbezogen	που σχετίζονται με την εργασία / τη δουλειά
in die Hand nehmen*	παίρνω τον έλεγχο
die Sicherung	εξασφάλιση
abschließend	τέλος
der Nutzen	όφελος
jenseits	πέραν, πέρα από

Test 8 - Lesen, Teil 1

 S. 224

freien Lauf lassen	δίνω διέξοδο σε, αφήνω ελεύθερο
der Wutraum, "-e	δωμάτιο θυμού
sich auspowern	ξεδίνω
der Einkaufsbummel	βόλτα για ψώνια
gefüllt	γεμάτο
das Elektronikgerät, -e	ηλεκτρονικές συσκευές
der Besucher, - / die Besucherin, -nen	επισκέπτης
sich aus/toben	ξεθυμώνω, ξεδίνω, εκτονώνομαι
das Porzellan	πορσελάνη
zertrümmern	σπάζω, συνθλίβω
das Sortiment	γκάμα, ποικιλία εμπορευμάτων
die Ästhetik	αισθητική
zersplittern	θρυμματίζω
krachen	βροντώ
die Voranmeldung	προεγγραφή
die Zerstörungslust	όρεξη για καταστροφή
das Brecheisen, -	λοστός
der Baseballschläger, -	μπαστούνι του μπέιζμπολ
die Schaufel, -n	φτυάρι
bearbeiten	[εδώ] χτυπώ
in Scherben legen	κάνω θρύψαλα, γκρεμίζω

buchstäblich
 real
 ausdrücklich
 volljährig
 nüchtern
 der Gehörschutz
 der Splitterschutz
 umfangreich
 die Schutzkleidung
 kaputt/schlagen*
 der PC-Rechner, -
 sich aus/lassen* an + DAT
 (das) gebucht(e) (Paket)
 der Spender, - / die Spenderin, -nen
 die Hausauflösung, -en
 die Geschäftsauflösung, -en
 die Kooperation, en
 die Müllabfuhr
 gewütet
 sich heran/tasten
 das Geräusch
 zersplitternd-
 die Befriedigung
 ab/spielen
 das Ausleben
 brachial
 geschützt
 das Übertreten
 aggressiv

κυριολεκτικά
 πραγματικός, αληθινός
 ρητά
 ενήλικος
 νηφάλιος
 προστατευτικά ακοής
 προστατευτικά θραυσμάτων
 εκτεταμένος
 προστατευτική ενδυμασία
 σπάζω, χτυπώ μέχρι να σπάσει
 υπολογιστής
 ξεσπώ σε
 (το πακέτο) που έχω κάνει κράτηση
 δωρητής / δωρήτρια
 εκκαθάριση σπιτιού
 διάλυση επιχείρησης
 συνεργασία
 συλλογή απορριμάτων
 οργισμένος
 προσεγγίζω
 ήχος, θόρυβος
 που σπάει / θρυμματίζεται
 ικανοποίηση
 παίζω
 έκφραση
 άγριος, σκληρός
 προστατευμένος
 το να ξεπεράσω
 επιθετικός

Test 8 - Lesen, Teil 2

 S. 226

das Schenken
 gekonnt
 zu Gehör bringen*
 der Kunstgenuss
 beschenkt
 weit mehr als
 beschenken
 beglücken
 das Wohlbefinden
 Niedersachsen
 die Chorklasse, -n
 der Stimmbildungsunterricht, -e

το να δωρίζεις
 με δεξιολογία
 εκφράζω, [εδώ] ερμηνεύω
 απόλαυση της τέχνης
 προικισμένος
 πολύ περισσότερο από
 κάνω δώρα
 ευχαριστώ
 ευεξία
 Κάτω Σαξονία
 τάξη χορωδίας
 μάθημα φωνητικής

WERKSTATT C1

Altersgenosse, -n / die Altersgenossin, -nen
 der Musikunterricht, -e
 der Tonumfang
 erstaunlich
 der Laiensänger, - / die Laiensängerin, -nen

überdurchschnittlich

die Lebensqualität
 durchaus
 gewählt
 geschätzt
 verblüffend
 der die Forschende, -
 Großbritannien
 lokal
 der Chor, "-e
 die Cannabinoide
 das Belohnungssystem, -e
 der Zeitvertreib

der Therapiezweck, -en
 chronisch-obstruktiv Lungenerkrankung
 COPD (chronisch-obstruktiv Lungenerkrankung)

abgekürzt
 der / die Erkrankte
 die Singgruppe, -n
 die Atemstärke
 stabilisieren
 hochaltrig
 pflegebedürftig
 australisch
 dement
 die Pflegeeinrichtung, -en
 das Symptome, -e
 die Vergleichsgruppe, -n
 die Musiktherapie, -n
 altersbedingt

der Hörverlust
 das Störgeräusch, -en
 das Immunsystem
 die Speichelprobe, -n

συνομήλικος / συνομήλικη
 μάθημα μουσικής
 (μουσική) έκταση
 έκπληκτος, που προκαλεί έκπληξη
 ο / η ερασιτένης τραγουδιστής /
 τραγουδίστρια
 ανώτερος του μέσου όρου, πάνω απ'
 τον μέσο όρο
 ποιότητα ζωής
 ασφαλώς, αναμφίβολα
 που επιλέγω
 που εκτιμώ
 εκπληκτικό
 ερευνητής / ερευνήτρια
 Μεγάλη Βρετανία
 τοπικός
 χορωδία
 κανναβινοειδή
 σύστημα ανταμοιβής
 κάτι που κάνω για να περάσω το
 χρόνο μου
 θεραπευτικός σκοπός
 χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια
 ΧΑΠ (χρόνια αποφρακτική
 πνευμονοπάθεια)
 που συντομεύεται ως
 ο πάσχων / πάσχουσα
 ομάδα τραγουδιού
 αναπνευστική δύναμη
 σταθεροποιώ
 ηλικιωμένος
 που χρειάζεται φροντίδα
 αυστραλιανός
 που πάσχει από άνοια
 ίδρυμα περίθαλψης
 σύμπτωμα
 ομάδα σύγκρισης
 μουσικοθεραπεία
 λόγω ηλικίας, που σχετίζεται με την
 ηλικία
 απώλεια ακοής
 θόρυβος, ενοχλητικός ήχος
 ανοσοποιητικό σύστημα
 δείγμα σάλιου

der Kirchenchor	εκκλησιαστική χορωδία
die Probe, -n	πρόβα
zusammenfassend	συνοψίζοντας
vorbeugend	προληπτικά
die Krankheitsphase, -n	φάση ασθένειας
therapeutisch	θεραπευτικά
die Lungenfunktion	πνευμονική λειτουργία
verwunderlich	παράξενος, που προκαλεί έκπληξη
jeher	ανέκαθεν
die Trauer	πένθος
heraus/lassen*	αφήνω, απελευθερώνω
in die Wiege gelegt	με το οποίο είσαι γεννημένος
visuell	οπτικός
das Einprägen	απομνημόνευση
der Reim, -e	ρίμα
das Trällern	τερέτισμα
die Melodie, -n	μελωδία
eingängig	συναρπαστικός, πιασάρικος
der Rhythmus, die Rythmen	ρυθμός
Hand in Hand gehen*	πάω μαζί, συμβαδίζω
unbeschwert	ξέγνοιαστος, αμέριμνος
kindlich	παιδικός
der Modus, die Modi	τρόπος
die Selektionsgesellschaft	επιλεκτική κοινωνία
den Ton treffen*	[μεταφ.] πατάω στη νότα, πιάνω τον τόνο
entmutigt	αποθαρρύνω
die Leichtigkeit	ελαφρότητα
(das) gemeinschaftlich(e) (Singen)	κοινός, το να (τραγουδάς) μαζί
der Nationalsozialismus	Εθνικοσοσιαλισμός
schändlich	αισχρά, επαίσχυντα
ideologisch	ιδεολογικά
miss/brauchen	καταχράζομαι, κακομεταχειρίζομαι
der Misskredit	ανυποληψία
die Musiktheorie	θεωρία μουσικής
die Komposition, -en	σύνθεση
nebenher	ταυτόχρονα, παράλληλα
der Musikkritiker, -	μουσικοκριτικός
unterkühlt	ψύχραιμα
der Musikpädagoge, -n / die Musikpädagogin, -nen	ο / η μουσικοπαιδαγωγός
verkennen*	παραβλέπω, εκτιμώ λάθος
das Aufwachsen	μεγάλωμα
das Solo, die Soli	σόλο

die Handynutzung
weder Fluch noch Segen
das Selbstwertproblem, -e
hin/nehmen*
der Handygebrauch
der Onlinemediengebrauch
das Smartphone, -s
die Altersempfehlung, -en

die Online-Verweildauer

interessanterweise
Sorge tragen* für + AKK
überfordern
das Datenschutzproblem, -e
das Onlinemobbing
dazu/gehören
ab/halten*
ohnehin
kindergerecht

stundenlang
versinken*
exzessiv
das Handy-Spielen

die Belästigung, -en
der Betrug, "-e
sich im Klaren sein* über + AKK
an sich
die Unsicherheit
erstmal
die "Passt schon"-Methode
das Verbot, -e
ein/greifen*
die Mediennutzung
erlernt
die Hilflosigkeit
online-süchtig
achselzuckend
apropos
die Diagnose, -n

χρήση κινητού τηλεφώνου
ούτε κατάρα ούτε ευλογία
πρόβλημα αυτοεκτίμησης
(απο)δέχομαι, [μεταφ.] καταπίνω
χρήση κινητού τηλεφώνου
χρήση διαδικτυακών μέσων
smartphone, έξυπνο τηλέφωνο
σύσταση κατάλληλης ηλικίας,
συνιστώμενη ηλικία
χρόνος/διάρκεια παραμονής στο
διαδίκτυο
είναι ενδιαφέρον ότι ...
νοιιάζομαι/φροντίζω για ...
παραφορτώνω, [εδώ] κατακλύζω
πρόβλημα προστασίας δεδομένων
διαδικτυακός εκφοβισμός
είναι αναπόφευκτο
κρατάω μακριά / σε απόσταση
έτσι και αλλιώς, ούτως ή άλλως
φιλικό προς το παιδί, κατάλληλο για
παιδιά
με τις ώρες, για ώρες
βυθίζομαι
υπερβολικός
gaming, το να παίζεις παιχνίδια στο
κινητό
παρενόχληση
απάτη
καταλαβαίνω κάτι πολύ καλά
[εδώ] καθ' αυτή
ανασφάλεια, αβεβαιότητα
αρχικά
η μέθοδος του «είναι εντάξει»
απαγόρευση
επεμβαίνω
χρήση μέσων ενημέρωσης
[εδώ] που έχουν μάθει/συνηθίσει
αδυναμία, ανημποριά
εθισμένος στο διαδίκτυο
ανασηκώνοντας τους ώμους
μιλώντας για, με την ευκαιρία
διάγνωση

die Onlinesucht
die Handysucht
die Verharmlosung

schade
die Verteufelung
die Zustimmung
das Endgerät, -en
die (German) Rückständigkeit
ab/tun*
der Spießertum
die Social Media (Pl.)

das Scrollen
unzufrieden
die Psyche, -n
das Wichtigste
sich wohl/fühlen
beschimpfen
der Grundsatz, "-e
hin/schauen
das Handyverhalten

starren

εθισμός στο διαδίκτυο
εθισμός στο κινητό τηλέφωνο
υποτίμηση, σκόπιμη μείωση της
σημασίας
κρίμα
δαιμονοποίηση
έγκριση, συγκατάνευση
τελική (ψηφιακή) συσκευή
(γερμανική) οπισθοδρομικότητα
θεωρώ ασήμαντο, απορρίπτω
μπουρζουαζία, μικροαστισμός
social media, μέσα κοινωνικής
δικτύωσης
scrolling, σκρολάρισμα
δυσανεστημένος
ψυχή
το πιο σημαντικό
αισθάνομαι καλά
προσβάλλω, βρίζω
(βασική) αρχή
κοιτάζω προσεκτικά
συμπεριφορά αναφορικά με τη χρήση
του κινητού
κοιτάζω σταθερά / με ακίνητο βλέμμα

Test 8 - Lesen, Teil 4

 S. 230

das Medizinmanagement
die Uni (die Universität)
die Ausweitung
die Verringerung
der Gesundheitszustand
das Gesundheitsverhalten

sich manifestieren
die Weichen stellen für + AKK

das Jugendalter
gesundheitsbezogen
das Verhaltensmuster, -
beruhen auf + DAT
bis ... hinein
das Erwachsenenalter
sozioökonomisch

ιατρική διοίκηση
πανεπιστήμιο
διεύρυνση
μείωση
κατάσταση της υγείας
συμπεριφορά αναφορικά με θέματα
υγείας
εκδηλώνομαι χειροπιαστά
προκαθορίζω την εξέλιξη/πορεία ενός
πράγματος
εφηβική ηλικία
που σχετίζεται με την υγεία
πρότυπο συμπεριφοράς
βασίζομαι, στηρίζομαι
μέχρι ...
ενήλικη ζωή
κοινωνικοοικονομικός

WERKSTATT C1

psychosozial	ψυχοκοινωνικός
die Zukunftsangst, "-e	φόβος για το μέλλον
die Ausgrenzungsangst, "-e	φόβος αποκλεισμού
resultieren aus + DAT	προκύπτω από ...
auf/weisen*	παρουσιάζω, εμφανίζω
übrig	υπόλοιπος
die Bevölkerung, -en	πληθυσμός
die Lebensbedingungen (Pl.)	συνθήκες διαβίωσης
die Teilhabechance, -n	ευκαιρία συμμετοχής
das Herkunftsland, "-er	χώρα καταγωγής
die Gesundheitsversorgung	υγειονομική περίθαλψη
ausschlaggebend	καθοριστικός
das Armutsrisiko	κίνδυνος φτώχειας
die Einkommensgruppe, -n	εισοδηματική ομάδα
die Bronchitis	βρογχίτιδα
die Einkommenshöhe	επίπεδο εισοδήματος
die Lebenserwartung	προσδόκιμο ζωής
die Sterblichkeit	θνησιμότητα
dienlich	χρήσιμος
die Charaktereigenschaft, -en	χαρακτηριστικό, ιδιότητα του χαρακτήρα
die Schulbildung	σχολική εκπαίδευση
stellvert. (stellvertretend)	[εδώ] αναπληρώτρια
die Gesundheitsökonomie	οικονομική διαχείριση της υγείας
die Fehlzeit, -en	απουσία, ημέρα απουσίας
die Arbeitsbelastung, -en	φόρτος εργασίας
der Berufsstatus	επαγγελματική κατάσταση
resultierend-	επακόλουθος
die Berufs(un)zufriedenheit	επαγγελματική (αν)ικανοποίηση
die Berufsstatusgruppe, -n	ομάδα επαγγελματικής κατάστασης
das Anzeichen, -	ένδειξη
belastet sein*	είμαι επιβαρυνμένος, επιβαρύνομαι
bleibend-	μόνιμος, διαρκής
das Gesundheitsproblem, -e	πρόβλημα υγείας
der/die Erwerbstätige, -n	εργαζόμενος, εργαζόμενη
das Beschäftigungsverhältnis, -se	θέση εργασίας, σχέση απασχόλησης
etwaig-	πιθανός, ενδεχόμενος
die Konsequenz, -en	συνέπεια
die Einkommenssituation	εισοδηματική κατάσταση
die Verminderung	μείωση
das Selbstwertgefühl	(αίσθημα) αυτοεκτίμηση(ς)
an/dauern	διαρκώ
die Wiedereingliederung	επανένταξη

Test 9 - Lesen, Teil 1



S. 252

der Schlafbefehl, -e	εντολή ύπνου
indisch	ινδικός
der Mittagsschlaf	μεσημεριανός ύπνος
endlos	ατελείωτος
weg/nicken	με παίρνει ο ύπνος για λίγο
sich schämen	ντρέπομαι
der Manager, - / die Managerin, -nen	μάντζερ
die Autorität	κύρος, (υψηλή) θέση
Inemuri	inemuri, τέχνη του να κοιμάσαι στη δουλειά
der Büroschlaf	ύπνος στο γραφείο
das Nickerchen	υπνάκος
verordnen	επιβάλλω
das Gedächtnis	μνήμη
die Kreativität	δημιουργικότητα
die Produktivität	παραγωγικότητα
der Mitgründer, - / die Mitgründerin, -nen	συνιδρυτής / συνιδρύτρια
die Pandemie, -n	πανδημία
das Schläfchen	υπνάκος
leistungsfähig	ικανός, αποδοτικός, αποτελεσματικός
dazwischen/schieben*	βάζω ενδιάμεσα, στριμώχνω
erlaubt	επιτρεπτός
die Nap Pods (Pl.)	καρέκλες ύπνου σε σχήμα κάψουλας
die Kapsel, -n	κάψουλα
das Raumschiff, -e	διαστημόπλοιο
erfrischt	ανανεωμένος
weiter/arbeiten	συνεχίζω να δουλεύω
der Schläfchenliebhaber, - / die Schläfchenliebhaberin, -nen	ο / η λάτρης του υπνάκου
argumentieren	επιχειρηματολογώ, [εδώ] υποστηρίζω
ein/schlafen*	αποκοιμάμαι, με παίρνει ο ύπνος
jedenfalls	σε κάθε περίπτωση, πάντως
das Burn-out	υπερκόπωση

Test 9 - Lesen, Teil 2



S. 254

das Wirtshaus, "-er	πανδοχείο, ταβέρνα
der/das Biotop, -e	βιότοπος
die Volkskultur, -en	λαϊκή κουλτούρα
aus/trocknen	στερεύω
die Würdigung	εκτίμηση, αναγνώριση
die Institution, -en	θεσμός
der Unterhalter, - / die Unterhalterin, -nen	διασκεδαστής, διασκεδάστρια

der Revolutionär, -en / die Revolutionärin, -nen	επαναστάτης / επαναστάτρια
etlich-	αρκετοί, μπόλικοι
der Kulturwissenschaftler, - / die Kulturwissenschaftlerin, -nen	πολιτισμολόγος
stumpfsinnig	χαμένος, αποχαυνωμένος
das Dahinbrüten	αποχώνωση
gestattet sein*	επιτρέπεται
apathisch	απαθής
die Teilnahmslosigkeit	απάθεια, [εδώ] αδράνεια
das Zeremoniell, -e	το τελετουργικό
sich hin/ziehen*	τραβώ, κρατώ (σε διάρκεια)
eine Weile	(για) λίγη ώρα
stehen bleiben*	σταματώ
untermauern	[εδώ] επιβεβαιώνω
die Melancholie	μελαγχολία
einstig-	ο κάποτε/άλλοτε
der Grundpfeiler, -	πυλώνας
das Dorfleben	ζωή του χωριού
gleichermaßen	στον ίδιο βαθμό
beispiellos	πρωτοφανής
der Exodus	έξοδος
weitsichtig	διορατικός
die Bauplanung	κατασκευαστικός σχεδιασμός
der Vorfahre, -n / die Vorfahrin, -nen	ο / η πρόγονος
die Ortschaft, -en	οικισμός, τόπος
(nur) einen Steinwurf entfernt	σε απόσταση αναπνοής
vereint sein*	είναι ενωμένος
der Stammtisch, -e	τραπέζι τακτικών πελατών / θαμώνων
der Altar, "-e	αγία τράπεζα
der Kirchgänger, - / die Kirchgängerin, -nen	εκκλησιαζόμενος / εκκλησιαζόμενη
der Gottesdienst, -e	θεία λειτουργία
die Symbiose, -n	συμβίωση
freilich	φυσικά, βέβαια
zu/sperrn	κλείνω
das Phänomen, -e	φαινόμενο
die Wirtshauskultur	κουλτούρα των πανδοχείων/ταβερνών
prägen	διαμορφώνω, βάζω τη σφραγίδα μου
das Politisieren	πολιτικολογία
das Traditionsgericht, -e	παραδοσιακό πιάτο
das Kartenspielen	χαρτοπαιξία
das Theaterspielen	θέατρο
die Bauernhochzeit, -en	χωριάτικος γάμος
das Vereinsfest, -e	γιορτή συλλόγου
das Dorfwirtshaus, "-er	πανδοχείο/ταβέρνα του χωριού
der Biertempel	[μεταφ.] ναός της μπίρας

die Weltruf
sich entzünden
der Ruhm
der Rausch, "-e
die Revolution, -en
der Großrevolutionär, -e / die Großrevolutionärin, -nen

sich pudelwohl fühlen
das Übermaß an + DAT
die Empathie
das Unterhaltungstalent
weg/kommen*
verharren
angewurzelt
erbarmungslos
das Traditionswirtshaus, "-er

gefeit sein* gegen + AKK
die Abgeschlossenheit
erstklassig
die Informationsquelle, -n
der Tratsch
mit/bekommen*
die Lokalzeitung, -en
das Herz aus/schütten
der Seelenröster, - / die Seeletrösterin, -nen
der Psychologe, -n / die Psychologin, -nen
der Lebensberater, - / die Lebensberaterin, -nen
die Bedienung
der Alltagsstress
lindern
der Schmelztiegel (der Gefühle)

die Therapiestätte, -n
der Satiriker, - / die Satirikerin, -nen
die Heimstatt
die Diversität
Kind und Kegel
der Depp, -en / die Deppin, -en
der Gauner, - / die Gaunerin, -nen
der/die Intellektuelle, -n
der Rückkehrer aus der Kriegsgefangenschaft

durcheinander/wirbeln

διεθνής φήμη
ανάβω, [μεταφ.] φουντώνω
δόξα
μέθη, μεθύσι
επανάσταση
μεγάλος επαναστάτης / μεγάλη επαναστάτρια
νιώθω πολύ χαλαρός / σαν στο σπίτι μου
υπερβολή σε ..., [εδώ] υπερβολικός
ενσυναίσθηση
ταλέντο διασκεδαστή
φεύγω
(παρα)μένω
ριζωμένος
άσπλαχνος, ανελέητος
παραδοσιακό πανδοχείο, παραδοσιακή ταβέρνα
είμαι απρόσβλητος (από κάτι)
μοναξιά, απομόνωση
πρώτης τάξης
πηγή ενημέρωσης
κουτσομπολιό
[εδώ] ακούω, παίρνει το αυτί μου
τοπική εφημερίδα
[μεταφ.] ανοίγω την καρδιά μου
παρηγορητής / παρηγορήτρια
ο / η ψυχολόγος
life coach, σύμβουλος διαβίωσης
εξυπηρέτηση, σέρβις
καθημερινό άγχος
ανακουφίζω, μαλακώνω
[μεταφ.] χωνευτήριο
(των συναισθημάτων)
χώρος θεραπείας, θεραπευτήριο
σατιρικός/-ή συγγραφέας
οίκος, σπίτι
διαφορετικότητα
συν γυναιξί και τεκνοίς
χαζός, ανόητος / χαζή, ανόητη
απατεώνας / απατεώνισσα
ο διανοούμενος / η διανοούμενη
αιχμάλωτος πολέμου που επιστρέφει
(στο σπίτι του)
ανακατεύω

halten* für + AKK
 die Erziehungsanstalt, -en
 die Säule, -n
 das Abendland
 in kulinarischer Hinsicht
 der TV-Starkoch, "-e / die TV-Starköchin, -nen
 famos
 der Wirtshauskoch, " -e / die Wirtshausköchin, -nen

rar sein*
 die Wirtshausküche
 unvergleichbar
 die Beilage, -n
 zeugen
 die Kochkunst
 die Soße, -n / der Soss, -e
 vorgefertigt

laufend-
 keimen (Hoffnung)
 geschickt (geführt)
 nach wie vor + Verb
 brummen
 unübersehbar
 der Hang zu + DAT
 das Alleinstellungsmerkmal, -e

ab/hängen* von + DAT
 die Motivation, -en
 die Gastro-Generation, -en
 der Wille
 die Reglementierung, -en
 mildern
 die Bereitschaft

θεωρώ
 αναμορφωτήριο
 κολώνα
 Δύση, δυτικός κόσμος
 από γαστρονομικής άποψης
 ο/η σεφ της τηλεόρασης
 ξακουστός, πασίγνωστος
 μάγειρας / μαγείρισσα του
 πανδοχείου / της ταβέρνας
 σπανίζω
 [μεταφ.] κουζίνα της ταβέρνας
 ασύγκριτος
 συνοδευτικό, γαρνιτούρα
 μαρτυρώ, αποδεικνύω
 μαγειρική τέχνη
 σάλτσα (στη βουαρινική διάλεκτο)
 προκατασκευασμένος, έτοιμος,
 ετοιματζήδικος
 τρέχων
 γεννώ (ελπίδα)
 με επιδέξια (διαχείριση)
 συνεχίζω/εξακολουθώ να ...
 βουίζω, [εδώ] σφύζω από ζωή
 προφανής
 τάση προς
 unique selling point, μοναδικό σημείο
 υπεροχής
 εξαρτώμαι από ...
 κίνητρο
 γενιά της γαστρονομίας
 βούληση, θέληση
 ρύθμιση, υπαγωγή σε κανόνες
 αμβλύνω
 προθυμία

Test 9 - Lesen, Teil 3

 S. 256

die Schlafgewohnheiten (Pl.)
 das Ausmaß, -e
 die Schlafdauer
 die Verteilungskurve, -n
 die Schlafstunde, -n
 der Durchbruch
 das Homeoffice

συνήθειες ύπνου
 [εδώ] ποσότητα, διάρκεια
 διάρκεια του ύπνου
 καμπύλη κατανομής
 ώρα ύπνου
 (ξαφνική) επιτυχία, ξεπέταγμα
 home-office, κατ' οίκον εργασία

die Telearbeit	τηλεργασία
starr	άκαμπτος
das Gerüst	σκελετός, κατασκεύασμα
der Nine-to-five-Job, -s	εργασία με ωράριο εννέα (το πρωί) με πέντε (το απόγευμα)
der Arbeitsmediziner, - / die Arbeitsmedizinerin, -nen	ο/η ιατρός εργασίας
das Arbeitszeitmodell, -e	μοντέλο ωραρίου εργασίας
der Rhythmus, die Rhythmen	ρυθμός
auf/zwingen*	επιβάλλω
das Kindesalter	παιδική ηλικία
das Rentenalter	ηλικία συνταξιοδότησης
der soziale Jetlag	κοινωνικό τζετ λαγκ / αίσθημα κούρασης
die Diskrepanz	ασυμφωνία, αντίφαση
das Schlafdefizit	έλλειμμα/έλλειψη ύπνου
aus/gleichen*	καλύπτω, εξισορροπώ
der Kurzschläfer, - / die Kurzschläferin, -nen	αυτός/αυτή που κοιμάται λίγο
bevorzugen	προτιμώ
der Frühaufsteher, - / die Frühaufsteherin, -nen	αυτός/αυτή που ξυπνάει νωρίς
vor/herrschen	κυριαρχώ
der Mythos, die Mythen	μύθος
aus Zufall	συμπτωματικά, από σύμπτωση, τυχαία
sich brüsten mit + DAT	καυχιέμαι με ...
der Vorstandschef, -s / die Vorstandscheffin, -nen	ο διευθύνων / η διευθύνουσα σύμβουλος
der Weltkonzern, -e	παγκόσμια πολυεθνική εταιρεία
die App, -s (die Applikation, -en)	εφαρμογή
die Optimierung	βελτιστοποίηση
genetisch	γενετικά
bedingt	οφειλόμενος
der Chronotyp, -en	χρονότυπος
begrenzt	σε περιορισμένο βαθμό
die Gewöhnung	συνήθεια
frühmorgens	νωρίς το πρωί, τα χαράματα
ausgeschlafen sein*	έχω χορτάσει ύπνο
die Lerche, -n	κορυδαλλός
die Eule, -n	κουκουβάγια
restlich	υπόλοιπος
dazwischen	[εδώ] κάπου στη μέση, ενδιάμεσα
das Schlafbedürfnis	ανάγκη για ύπνο
das Lebensalter	ηλικία
der Säugling, -e	βρέφος
wiederum	από την άλλη

die senile Bettflucht

treiben*

das Ausgeschlafensein

die Müdigkeit

der Schlafmangel

die Schlaftiefe

die Folgenacht

die Arbeitszeit, -en

die Ansicht, -en

ein/gehen* auf + AKK

der Power-Nap

die Wachheit

die Leistungsfähigkeit

die Tiefschlafphase, -n

verfallen* in + AKK

eineinhalb

seicht

die Schlafphase, -n

erholt

die Frühschicht

das Aufstehen

versäumen

auf/holen

die Stimmungsschwankung, -en

verringert

die Konzentrationsstörung, -en

vereinbar sein* mit + DAT

an/kämpfen gegen + AKK

die Schlafstörung, -en

riskieren

πρωινό ξύπνημα [χαρακτηριστικό
ηλικιωμένων ανθρώπων]

οδηγώ (κάποιον)

το να έχεις χορτάσει ύπνο

κούραση

έλλειψη ύπνου

βάθος του ύπνου

επόμενη νύχτα

ωράριο εργασίας

[εδώ] άποψη

[εδώ] εξυπηρετώ

σύντομος ύπνος μέσα στη μέρα

εγρήγορση

αποδοτικότητα

φάση βαθέως ύπνου

πέφτω σε ...

μιάμιση

ρηχός

φάση ύπνου

ξεκούραστος

πρωινή βάρδια

ξύπνημα

χάνω

αναπληρώνω, καλύπτω

εναλλαγή διάθεσης

μειωμένος

διαταραχή συγκέντρωσης

συμβατός με ...

παλεύω με ...

διαταραχή ύπνου

ρискάρω, διακινδυνεύω

Test 9 - Lesen, Teil 4

 S. 258

die Wichtigkeit

die Medienvielfalt

die Medienforschung

pluralistisch

die Gesamtbevölkerung

das Freiheitsrecht, -e

basieren auf + DAT

die Sicherstellung

das Medienunternehmen, -

σημασία

πολυμορφία μέσωσν ενημέρωσης (MME)

έρευνα για τα MME

πλουραλιστικός

συνολικός πληθυσμός

δικαίωμα ατομικής ελευθερίας

βασίζομαι/στηρίζομαι σε ...

διασφάλιση

επιχείρηση του χώρου των MME
(μέσων ενημέρωσης)

der Produzent, -en / die Produzentin, -nen	ο/η παραγωγός
der Verteiler, - / die Verteilerin, -nen	ο/η διανομέας
der Medieninhalt, -e	περιεχόμενο ενημέρωσης
journalistisch	δημοσιογραφικός
das Informationsangebot, -e	προσφορά πληροφοριών
umfassend	εκτεταμένα
die Hintergrundinformation, -en	παρασκηνιακή πληροφορία
das Bildungsangebot, -e	εκπαιδευτική προσφορά
das Kulturangebot, -e	πολιτιστική προσφορά
das Unterhaltungsangebot, -e	ψυχαγωγική προσφορά
mit/prägen	συνδιαμορφώνω
die Spannung, -en	ένταση
wechselseitig	αμοιβαίος
das Werte-Spektrum	φάσμα αξιών
medienpolitisch	που αφορά την πολιτική απέναντι στα μέσα ενημέρωσης
das Doppelziel, -e	διπλός στόχος
die Fülle	αφθονία, πλήθος
selektieren	επιλέγω, διαλέγω
der Auswahlprozess, -e	διαδικασία επιλογής
angewendet	που εφαρμόζεται/χρησιμοποιείται
das Kriterium, die Kriterien	κριτήριο
die Präferenz, -en	προτίμηση
der Besitzer, - / die Besitzerin, -nen	ο ιδιοκτήτης, η ιδιοκτήτρια
redaktionell	συντακτικός
vor/geben*	ορίζω, καθορίζω
das Medienprodukt, -e	προϊόν ΜΜΕ
zu Wort kommen*	μιλώ, παίρνω/έχω το λόγο
die Medienanstalt, -en	ίδρυμα ΜΜΕ
das Defizit, -e	έλλειμμα
die Gesamtheit	σύνολο
das Medienangebot, -e	προφορά των ΜΜΕ
extern	εξωτερικός
der Ausgleich	ισορροπία, εξισορρόπηση
das Gesamtangebot, -e	συνολική προσφορά
entfallen* auf + AKK	αναλογώ, πέφτω σε ...
der Medienexperte, -n / die Medienexpertin, -nen	ο/η ειδικός στα μέσα ενημέρωσης
verschlechtern	χειροτερεύω
infolge + GEN	ως συνέπεια, σαν αποτέλεσμα
verständlicherweise	για ευνόητους λόγους
gewinnorientiert	προσανατολισμένος στο κέρδος
senken	μειώνω
festangestellt	μόνιμα απασχολούμενος
beziehungsweise	ή / και

der Fernsehsender, -
 der Radiosender, -
 vermindert
 das Gegenargument, -e
 vor/bringen*
 der Vielfaltsverlust
 die Tagesinformation, -en
 das Online-Angebot, -e
 die Internetwerbung
 bestenfalls
 kostendeckend

τηλεοπτικός σταθμός
 ραδιοφωνικός σταθμός
 μειωμένος
 αντεπιχείρημα
 προβάλλω
 απώλεια της διαφορετικότητας
 καθημερινή πληροφορία
 διαδικτυακή προσφορά
 διαφήμιση στο διαδίκτυο
 στην καλύτερη περίπτωση
 που καλύπτει τα έξοδα

Test 10 - Lesen, Teil 1

 S. 280

das Landkind, -er
 aufgefeilt
 der Orientierungssinn
 der Fachmann, Fachleute
 die Navigationsfähigkeit, -en
 sich orientieren
 das Videospiel, -e
 aufgewachsen
 das Stadtkind, -er
 variieren
 der Stadtbewohner, - / die Stadtbewohnerin, -nen
 der Nicht-Stadtbewohner, - / die Nicht-Stadtbewohnerin, nen
 sechsmal
 das Gefälle, -
 aufgebaut
 gitterartig
 das Straßennetz, -e
 verworren
 organisch
 gewachsen
 das Wegesystem, -e
 die Videospielebene, -n
 das Layout, -s
 das Spielumfeld, -er
 die Stadtgestaltung
 die Gehirnfunktion, -en
 die Spielgewohnheiten (Pl.)
 das Studienergebnis, -se

παιδί της επαρχίας / του χωριού
 εξελιγμένος
 αίσθηση προσανατολισμού
 ο ειδικός
 δεξιότητα πλοήγησης
 προσανατολίζομαι
 βιντεοπαιχνίδι
 μεγαλωμένος
 παιδί της πόλης
 ποικίλλω
 ο/η κάτοικος της πόλης
 μη κάτοικος πόλης
 έξι φορές
 (μεγάλη) διαφορά επιπέδου
 χτισμένος, δομημένος
 δικτυωτός, σαν πλέγμα
 δίκτυο δρόμων
 μπερδεμένος, συγκεχυμένος
 οργανικά
 ανεπτυγμένος
 σύστημα δρόμων/οδών
 επίπεδο βιντεοπαιχνιδιού
 διάταξη
 περιβάλλον παιχνιδιού
 αστικός σχεδιασμός
 λειτουργία του εγκεφάλου
 συνήθειες παιχνιδιού
 αποτέλεσμα της μελέτης

Test 10 - Lesen, Teil 2



S. 282

der Tagtraum, "-e

ab/schweifen

leistungsschwach

ineffizient

die Wachzeit, -en

zumeist

unterfordern

die Überforderung, -en

das Ventil, -e

entkommen*

sich ab/wenden*

die Übermüdung

die Entspannung

das Nachdenken

verschaffen

das Denkorgan, -e

ausgelastet

die Ressourcen (Pl.)

anarchisch

sich haltend an + AKK

der Geist, -er

überaus

schöpferisch

die Inspiration, -en

das Abschweifen

hierhin ... dorthin

das Vergangene

das Künftige

(genau) jene

ungeahnt

der Geistesblitz, -e

hervor/bringen*

assoziiieren

scheinbar

vertan

genial

der Denkansatz, "-e

vordergründig

ονειροπόληση

ξεφεύγω, [εδώ] περιπλανιέμαι

χαμηλής απόδοσης

αναποτελεσματικός

ώρες εγρήγορης / όπου είναι κανείς
ξύπνιος

κυρίως, κατά κανόνα

δε ζητώ πολλά, δεν επιβαρύνω

υπερβολική απαίτηση/επιβάρυνση

βαλβίδα, [εδώ] διέξοδος

ξεφεύγω, διαφεύγω, δραπετεύω από ...

γυρίζω την πλάτη, στρέφω τα νώτα

υπερκόπωση

χαλάρωση

σκέψεις, το να σκέφτεσαι

προμηθεύω, [εδώ] δίνω

όργανο σκέψης

αξιοποιημένος

πόροι

άναρχος

που τηρεί / συμμορφώνεται με ...

μυαλό, πνεύμα

εξαιρετικά, τρομερά

δημιουργικός

έμπνευση

το να ξεφεύγεις

εδώ και εκεί

παρελθόν, αυτά που ανήκουν στο
παρελθόν

μέλλον, αυτά που ανήκουν στο
μέλλον

(ακριβώς) εκείνος/-η/-ο

που δε φαντάζεται κανείς

(ξαφνική) έμπνευση, φλασιά

παράγω

κάνω συνδέσεις, δημιουργώ
συνειρμούς

φαινομενικά

χαμένος, που έχει σπαταληθεί

ιδιοφυής

σκεπτικό, σκέψεις

επιφανειακά

WERKSTATT C1

vermögen	είμαι σε θέση, μπορώ
bewusst	συνειδητός
verborgen	κρυμμένος
die Versuchsanordnung, -en	πειραματική διάταξη, [εδώ] πείραμα
nach/weisen*	αποδεικνύω
originell	πρωτότυπος
die Fragestellung, -en	ερώτημα, ζήτημα
ab/lenken	παρεκκλίνω από ..., αποσπώ την προσοχή
sich machen an + AKK	ασχολούμαι με ...
die Aufbereitung	επεξεργασία
der Einfallsreichtum	επινοητικότητα
die Probandengruppe, -n	ομάδα εθελοντών σε πείραμα
sich ab/wechseln	εναλλάσσομαι
das Multitasking	multitasking, ταυτόχρονη απασχόληση με πολλές εργασίες
sich befassen mit + DAT	ασχολούμαι με ...
hin und her	εδώ και εκεί, πέρα δώθε
die Hirnaktivität, -en	εγκεφαλική δραστηριότητα
die Annahme, -n	υπόθεση
rasch	ταχύς
rätseln	προβληματίζομαι
der Leerlauf	ανεκμετάλλευτος χρόνος
der Augenblick, -e	στιγμή
verknüpfen	συνδέω
das Unbewusste	το ασυνείδητο
sortieren	ταξινομώ
vernetzen	δικτυώνω
ungemein	ασυνήθιστα
der Nachtraum, "-e	νυχτερινό όνειρο
die Gedankenwanderung, -en	περιπλάνηση της σκέψης
das Selbstgespräch, -e	μονόλογος
aufmerksam machen auf + AKK	εφιστώ/τραβώ την προσοχή σε...
auf/muntern	ενθαρρύνω
demotivieren	αποθαρρύνω
schätzungsweise	κατ' εκτίμηση
lautlos	σιωπηλός
die Debatte, -n	(έντονη) συζήτηση
der Monolog, -e	μονόλογος
belauschen	κρυφακούω
die Tagträumerei, -en	ονειροπόληση
gezielt	στοχευμένα
lenken	κατευθύνω
die Konversation, -en	συνομιλία, κουβέντα

lauschen
versiert
anspruchsvoll

der Schreibstil, -e
kontraintuitiv
absichtlich
konzentriert
schweifend
sich hin/geben*

ακούω προσεκτικά
έμπειρος
απαιτητικός, [εδώ] καλής ποιότητας,
εκλεπτυσμένος
στυλ γραφής
αντιδισθητικός
σκόπιμα
συγκεντρωμένος
περιπλανώμενος
αφιερώνομαι, [μεταφ.] παραδίνομαι

Test 10 - Lesen, Teil 3

 S. 284

das Mittelmaß
die Selbstverbesserung
hin zu ...
die Selbstoptimierung
verzeichnen
heraus/holen
smart
irgendwie
die Selbstverbesserungsindustrie
auf Hochtouren laufen*
mit/machen
ambitionslos

vor/drängen*
aus der Masse heraus/stechen
hinterher/laufen*
das Idealbild, -er
verdammt
rundum
optimiert
mittelmäßig
der Intelligenzquotient, -en
unterdurchschnittlich
außergewöhnlich
ein/bläuen
gefälligst
sonderlich
der Mittelwert, -e
ab/weichen*
die Durchschnittlichkeit
irgendwelch-

μετριότητα
αυτοβελτίωση
προς ...
αυτοβελτίωση
σημειώνω, καταγράφω
βγάζω (από μέσα προς τα έξω)
έξυπνος
κάπως
βιομηχανία αυτοβελτίωσης
βρίσκομαι σε πλήρη εξέλιξη
συμμετέχω
αυτός που δεν είναι φιλόδοξος /
στερείται φιλοδοξίας
προχωρώ
ξεχωρίζω από το πλήθος
κυνηγώ, τρέχω πίσω από ...
ιδανική εικόνα, [εδώ] είδωλο
φοβερά
εντελώς
βελτιστοποιημένος
μέτριος
δείκτης νοημοσύνης/ευφυΐας
κάτω από το μέσο όρο
ασυνήθιστα, εξαιρετικά
μαθαίνω κάτι σε κάποιον με το ζόρι
καλά θα κάναμε
ιδιαίτερα
μέσος όρος
αποκλίνω
το να είσαι/ανήκεις στον μέσο όρο
κάποιος

WERKSTATT C1

der Erziehungsratgeber, -

bald

arrangieren

das Au-pair-Mädchen, -

zweisprachig

etwas (ganz) Besonderes

sich trauen

der Collegeprofessor, -/ die Collegeprofessorin, -nen

der/die Befragte, -n

andernfalls

die Durchschnittsdefinition

das Streben nach + DAT

bildlich

der Schwarm, "-e

die Geborgenheit

die Speerspitze, -n

zugig (sein*)

der Windschatten

womöglich

exzellent

außergewöhnlich

der Begriff, -e

aus/legen

überambitioniert

das Maß, -e

der Hochleistungssport

à la

betreiben

das Erreichte

beschäftigt sein*

die Schwäche, -n

aus/merzen

die Stärke, -n

ausgeglichen

βιβλίο με συμβουλές ανατροφής/
εκπαίδευσης

σύντομα

κανονίζω

κοπέλα βοηθός / που συντροφεύει το
παιδί

δίγλωσσος

κάτι (πολύ) ιδιαίτερο

τολμώ

καθηγητής/καθηγήτρια κολλεγίου

ερωτηθείς, ερωτηθείσα

διαφορετικά, σε αντίθετη περίπτωση

ορισμός του μέσου όρου

επιδίωξη

μεταφορικά

κοπάδι

ασφάλεια

αιχμή του δόρατος

φυσάει, κάνει ρεύμα

απάγκιο

ίσως

έξοχος, εξάίρετος

ασυνήθιστος

όρος

ερμηνεύω

υπερβολικά φιλόδοξος

μέτρο

αθλητισμός υψηλών επιδόσεων,
πρωταθλητισμός

[εδώ] κατά την έννοια

ασκώ, κάνω

αυτό που έχει επιτευχθεί

είμαι απασχολημένος

αδυναμία

εξαλείφω

δύναμη, δυνατό σημείο

ισορροπημένος

Test 10 - Lesen, Teil 4



S. 286

die Wissenschaftsfreiheit

juristisch

der Hochschulraum, "-e

leidenschaftlich

ακαδημαϊκή ελευθερία

νομικός

πανεπιστημιακός χώρος

παθιασμένος

der Verfechter, - / die Verfechterin, -nen

der Hochschullehrer, - / die Hochschullehrerin, -nen

die Wissenschaftsorganisation, -en

der Fachverband, "-e

zahllos

der Rundfunk

dokumentieren

die Warnung, -en

auffällig

die Parallele, -n

das Konfliktthema, -themen

die Meinungsfreiheit

das Kommunikationsgrundrecht, -e

die Debattenkultur

die Streitkultur

der feste Bestand

freiheitlich

der Meinungspluralismus

argumentativ

der Austausch

die Gleichsetzung

die Meinungsäußerung

verschwimmen

vielzitiert

kontrovers

die Intention, -en

in Anspruch nehmen*

der Rechtsanwalt, "-e / die Rechtsanwältin, -nen

zwingend

die Einflussnahme

ab/zielen auf + AKK

die Wissenschaftlichkeit

verfehlen

der Kontrollmechanismus, -mechanismen

die Wissenschaftsgemeinschaft, -en

die Ermittlung, -en

fehlerhaft

der Forschungsansatz, "-e

unkonventionell

unfruchtbar

die Hypothese, -n

ο υπέρμαχος (υποστηρικτής),

η υπέρμαχη (υποστηρίκτρια)

καθηγητής/καθηγήτρια πανεπιστημίου

επιστημονική οργάνωση

επαγγελματική ένωση, σύλλογος

ειδικών

αμέτρητος, άπειρος

ραδιόφωνο

τεκμηριώνω, δείχνω

προειδοποίηση

χτυπητός, εντυπωσιακός

παραλληλισμός

συγκρουσιακό ζήτημα

ελευθερία έκφρασης

θεμελιώδες δικαίωμα επικοινωνίας

κουλτούρα συζήτησης

κουλτούρα διαφωνίας

αναπόσπαστο κομμάτι

φιλελεύθερος

πληθώρα/πλουραλισμός απόψεων

επιχειρηματολογικός, με επιχειρήματα

ανταλλαγή

εξίσωση, ταύτιση

έκφραση γνώμης

θολώνω

πολυαναφερόμενος [τσιτάτο], που

αναφέρεται συχνά

αμφιλεγόμενος

πρόθεση

χρησιμοποιώ

ο/η δικηγόρος

επιτακτικά, υποχρεωτικά

επιρροή

στοχεύω

επιστημονικότητα

δεν πετυχαίνω (κάποιο στόχο)

ελεγκτικός μηχανισμός

επιστημονική κοινότητα

εξιχνίαση, αποκάλυψη

λανθασμένος, εσφαλμένος

ερευνητική προσέγγιση

αντισυμβατικός

στείρος

(επιστημονική) υπόθεση

WERKSTATT C1

missachten
 gefährden
 erkenntnisbezogen
 anerkannt
 gefördert
 die Wissenschaftsphilosophie
 systematisiert
 die Wissensgewinnung
 die Denkweise, -n
 das Gütekriterium, -kriterien
 die Forschungstätigkeit, -en
 gewährleisten
 methodisch
 die Widerspruchsfreiheit

 die Klarheit
 die Genauigkeit
 die Überprüfbarkeit
 der Bestandteil, -e
 die Autonomie
 die Unabhängigkeit
 zweifelhaft
 knüpfen
 charakteristisch
 ethisch
 die Tugend, -en
 der Band, -e
 das Zusammenwirken
 soziopolitisch
 zu/kommen*
 die Schlussfolgerung, -en
 fruchtbar
 entfalten

παραβιάζω, αγνοώ
 διακινδυνεύω, θέτω σε κίνδυνο
 που βασίζεται στη γνώση
 αναγνωρισμένος
 προωθούμενος
 φιλοσοφία της επιστήμης
 συστηματοποιημένος
 απόκτηση γνώσης
 τρόπος σκέψης
 ποιοτικό κριτήριο
 ερευνητική δραστηριότητα
 εξασφαλίζω
 μεθοδολογικά
 ελευθερία έκφρασης αντίρρησης /
 διαφωνίας
 σαφήνεια
 ακρίβεια
 επαληθευσιμότητα
 συστατικό (στοιχείο)
 αυτονομία
 ανεξαρτησία, αυτονομία
 αμφίβολα
 συνάπτω
 χαρακτηριστικός
 ηθικός
 αρετή
 δεσμός
 συνεργασία, αλληλεπίδραση
 κοινωνικοπολιτικός
 έχω να αντιμετωπίσω
 συμπέρασμα
 γόνιμος
 αναπτύσσω, ξεδιπλώνω

WERKSTATT C1

Training zur Prüfung Goethe-Zertifikat C1

Spiros Koukidis

Jorina Grünewald

Melanie Liaropoulou

Georgina Lymperopoulou

Transkriptionen

.....
ohne Lösungen

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen zur neuen Ausgabe unseres Podcasts „Die Roman-Ecke“. Heute stellen wir Ihnen drei Romane nordamerikanischer Autorinnen und Autoren vor, die Sie in deutscher Übersetzung lesen und/oder hören können.

Wir fangen hoch oben im Norden an. „Das Flüstern der Bäume“ des Kanadiers Michael Christie erzählt die Geschichte einer Familie, für die über Generationen hinweg der Wald das gemeinsame Verbindungselement ist. Die Geschichte ist an die Jahresringe eines Baumstammes angelehnt, nur beginnt sie etwas unorthodox am äußeren Ring, also am Ende, im Jahr 2038, wird rückwärts bis zum inneren Ring im Jahr 1908 erzählt und kehrt schließlich Schritt für Schritt wieder zurück zum Ausgangspunkt. Der Baum dient aber nicht nur als Symbol für die Verflechtung verschiedenster Familienstrukturen. Parallel zur spannenden Familiensaga offenbart das Buch das unheimliche Zukunftsbild einer Natur, die dem selbstzerstörerischen Handeln der Menschen zum Opfer fällt. In jedem Kapitel steht eine andere Hauptperson im Fokus und dabei handelt es sich um durchweg unterschiedliche Charaktere, die Zusammenhänge sichtbar machen, und allmählich versteht man, dass vieles aus der Vergangenheit mit der Zukunft zusammenhängt und was die Gründe dafür sind.

Unsere zweite Empfehlung führt uns nach Kalifornien. Mit seiner kraftvollen, schonungslosen Sichtweise ist „Nachtschwärmerin“ von Leila Mottley mehr als nur der hervorragende Debütroman einer jungen Autorin. Die siebzehnjährige Kiara lebt mit ihrem älteren Bruder Marcus in einem heruntergekommenen Apartment in East Oakland, Kalifornien. Die beiden Geschwister haben die Highschool ohne Abschluss verlassen und sind ohne ihre Eltern auf sich allein gestellt. Kiara versucht verzweifelt, Arbeit zu finden, doch niemand gibt einer Minderjährigen einen Job. So entsteht eine Geschichte von sexueller Gewalt, Polizei-Korruption und vorurteilsbelasteter Rechtsprechung, die ausgebeutete Frauen einer unterprivilegierten Gesellschaft schlicht dazu bringt, um ihre Seele und ihr Überleben zu kämpfen. „Nachtschwärmerin“ zieht uns in die Körper, in die Stadt und in eine Nation hinein, die sich zwangsläufig dem Scheitern nähert. Wer Amerika und seine Probleme besser verstehen möchte, der muss dieses brisante, hoch politische Buch gelesen haben.

Letzter Titel für heute: „Der Gesang der Flusskrebse“, Bestseller-Roman der 76-jährigen US-Amerikanerin Delia Owens, der bereits verfilmt wurde. Hier wird die Lebensgeschichte von Kya erzählt, einem Mädchen, das einsam und allein im Marschland von North Carolina aufwächst. Die Marsch, eine Gegend mit Salzwiesen und Sandbänken, dem Wattenmeer an der Nordsee ähnlich, wird Kya zur Mutter. Während sich das Mädchen zu einer jungen Frau entwickelt, verschmilzt sie mit der Natur, wird Teil des Marschlandes. Dieses Buch ist eine atmosphärische Mischung aus Krimi, Liebesroman und Drama. In einem poetischen und gleichzeitig spannungsgeladenen Schreibstil schildert die Autorin nicht nur Kyas Kampf um Anerkennung und Aufnahme in die Gesellschaft der ruhigen Küstenstadt in der Nähe ihrer Hütte, sondern geht auch auf eine Reihe von zwischenmenschlichen und strukturellen Problemen wie Mobbing, Rassismus, Vernachlässigung von Kindern, psychische und häusliche Gewalt ein.

Und damit sind wir am Ende unserer Sendung angelangt. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe unseres Podcasts.

HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu unserer Sendung *Wissenschaft am Nachmittag*. Heute begrüße ich im Studio Herrn Reinhard K. Sprenger, Autor und Philosoph.

Herr Sprenger: Guten Tag.

Moderatorin: Herr Sprenger, Sie halten wenig von der heutigen Arbeitskultur. In den meisten Firmen müssen sogenannte „Jahresgespräche“ geführt werden, obschon sie kaum jemand mag. Weshalb wird trotzdem an ihnen festgehalten?

Herr Sprenger: Die Jahresgespräche sind ein Sieg der Bürokratie über die Marktdynamik, der Ordnung über die Vernunft. Sie sind veraltet, behäbig und gehören abgeschafft.

Moderatorin: Wieso denn das?

Herr Sprenger: Sehen Sie, die Idee der Jahresgespräche entstand in den Fünfziger-, Sechzigerjahren, im Rahmen der damaligen Humanisierung der Arbeitswelt. Man hatte gemerkt, dass die Menschen zu wenig miteinander reden, obschon das wichtig wäre. Die meisten Vorgesetzten waren aufgestiegene Sachbearbeiter. Sie hatten keine Lust, mit Mitarbeitern zu sprechen. Was man ihnen nicht vorwerfen sollte, weil Personalverantwortung früher die einzige Möglichkeit war, Karriere zu machen.

Moderatorin: Und wenn dabei über Verbesserungsmöglichkeiten gesprochen wird?

Herr Sprenger: Bei einem Jahresgespräch wird Feedback gegeben. Feedback sagt aber vor allem etwas über den Feedback-Geber aus, nicht über den Feedback-Nehmer. Der Empfänger bekommt daher vor allem zu verstehen, wie er sich am besten anpasst, was er tun muss, um dem Chef zu gefallen. Die Feedbackerei ist eine riesige Konformitätsmaschine. Das Resultat sind menschliche Anpassungsruinen. Damit wird niemand den Wettbewerb der Zukunft gewinnen.

Moderatorin: Vorgesetzte sollen heute aber auf Augenhöhe kommunizieren, loben, motivieren, Feedback geben, das klingt nach einem Eltern-Kind-Verhältnis. Geht das in dieselbe Richtung?

Herr Sprenger: Es entsteht gerade ein neues Bild der Gesamtgesellschaft, ich nenne es „Fürsorgliche Belagerung“. Politik und Unternehmen dringen damit in Bereiche ein, die man früher Privatleben nannte. Diese Übergriffigkeit schwächt die Menschen, hält sie klein. Das ist besonders beobachtbar bei der sogenannten „Generation Schneeflocke“, also den jungen Leuten, die auf alles so zartbesaitet reagieren. Die zeigen schon beim Bewerbungsgespräch Symptome von Burn-out. Tatsächlich aber leiden sie an Misserfolgsarmut.

Moderatorin: Können Sie das bitte erklären?

Herr Sprenger: Kein Superlativ scheint heute groß genug, um Kindern ein starkes Ego einzupflanzen. Diese Kinder hören nie „Das reicht nicht!“ oder „Das war schlecht!“. Sie wachsen in einem Klima der Überfürsorge auf und genauso wollen sie dann später im Unternehmen behandelt werden. Die wollen kein Mitarbeitergespräch, die wollen gelobt werden. Kaum jemand sagt ihnen, dass es bei der Arbeit nicht ums Wohlfühlen geht, sondern um Leistung und Gegenleistung.

Moderatorin: Aber wie sieht es aus, wenn man nicht nur schön angepasst ist, sondern auch total positiv?

Herr Sprenger: Das ist fatal, denn die Folgen können verheerend sein. Ich habe Bekannte in Los Alamos, New Mexico, wo auch für die NASA geforscht wird. Das *Challenger*-Unglück von 1986 ist immer wieder Thema. Das Drama war eine Folge davon, dass keine Zweifel geäußert werden durften, um nicht als negativ zu gelten. Und so sagten kluge Köpfe „Ja“ zu Dingen, die sie aus fachlicher Sicht nicht gutheißen konnten. Das war der Hauptgrund, weshalb es zur Katastrophe kommen konnte. Deshalb: Nichts ist schlimmer für ein Unternehmen als hochangepasste Jasager.

Moderatorin: Kann man es lernen, ein guter Chef zu sein?

Herr Sprenger: Das Managen kann man lernen. Das Führen von Menschen tendenziell nicht. Man kann nicht lernen, wie man die Herzen von Menschen erreicht.

Moderatorin: Diese Führungskurse, wo man unter Anleitung Rollenspiele machen muss, bringen nichts?

Herr Sprenger: Wir haben im Unternehmen keinen Erziehungsauftrag. Auch keinen Therapievertrag. Sondern einen Kooperationsvertrag zwischen Erwachsenen. Man sollte sie demnach nicht nötigen, solche Kurse zu besuchen. Außer jemand will damit ein konkretes Problem angehen.

Moderatorin: Wenn der größte Fehler von Arbeitgeberseite heute darin besteht, die Mitarbeitenden ständig zu bemuttern, was ist der größte Fehler aufseiten der Mitarbeitenden?

Herr Sprenger: Dass die sich das gefallen lassen. Oder gar noch einfordern! Es ist doch pervers, dass Mitarbeitende erwarten, von ihren Vorgesetzten motiviert zu werden wie Schüler von ihrem Lehrer. Es ist würdelos, Gehalt dafür zu erwarten, dass man morgens pünktlich am Arbeitsplatz erscheint, und es gar für bonusrelevant hält, sich dann auch noch zu bewegen.

Moderatorin: Herr Sprenger, vielen Dank für das Gespräch.

Test 1 ► Teil 3



S. 32

HÖRTEXT

Moderator: Guten Abend, liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen im *Familienmagazin*. Heute wollen wir uns mit Problemen von jungen Mädchen befassen, Problemen, die mit der Doppelbelastung ihrer Mütter zusammenhängen. Zu Gast bei uns: die Psychiaterin Anna Rosenberg, am Kinder- und Jugendhilfzentrum Berchtesgaden tätig, und der Psychotherapeut Haiko Böck aus Darmstadt.

Beide Gäste: Guten Abend / Hallo.

Moderator: Herr Böck, in der Dokumentation „Lähmende Resignation“, in der Sie interviewt wurden, beschreiben Sie jugendliche Patientinnen, die extrem antriebs- und ziellos sind. Wie genau äußert sich denn das?

Herr Böck: In meiner Beratungspraxis begegne ich zunehmend jungen Frauen und Mädchen, die in ihrer Entwicklung sozusagen stehen bleiben. Sie fühlen sich kraftlos, ziehen sich zurück, wollen plötzlich weder zur Schule gehen noch Freundinnen treffen. Selbst die Sorge für sich selbst funktioniert oft nicht, sie verwahrlosen äußerlich. Sie gucken mich hilflos an und können oder wollen keinen meiner Vorschläge aufgreifen. Da bin selbst ich als Therapeut erstmal ein bisschen ratlos.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

- Moderator:** Frau Rosenberg, ich sehe, Sie nicken zustimmend. Welche Gründe hat Ihrer Ansicht nach diese Haltung?
- Frau Rosenberg:** Zunächst dachte ich, das wäre eine Erscheinungsform von Depression, musste dann aber feststellen, dass vor allem die medikamentösen Therapien, mit denen wir schwere Depressionen behandeln, überhaupt keinen Effekt hatten – was äußerst ungewöhnlich ist. Sobald es darum geht, den Alltag selbst zu gestalten, geht es nicht mehr weiter. Das ist keine Diagnose, aber für mich hat sich so das zentrale Phänomen der Antriebslosigkeit herauskristallisiert: Den Mädchen fehlt es an Mut, das Leben anzugehen.
- Moderator:** Das Phänomen betrifft insbesondere Mädchen. Woran mag das liegen?
- Frau Rosenberg:** Aus den Gesprächen höre ich heraus, dass ihnen Vorbilder fehlen, was ich darauf zurückführe, dass sich die Rolle der Mütter stark verändert hat. Das ist eine unbefriedigende Entwicklung, die gegen 70 Jahre emanzipatorische Frauenbewegung geht und speziell Mütter trifft, die erfolgreich im Beruf stehen, mehrere Kinder haben und gleichzeitig den Haushalt erledigen. Mütter dienen ihren Töchtern nicht einmal mehr als abschreckendes Beispiel.
- Moderator:** Klingt schon ein bisschen paradox: Mütter, die Erfolg im Beruf haben, sollen für die Antriebslosigkeit ihrer Töchter verantwortlich sein. Sehen Sie das auch so, Herr Böck?
- Herr Böck:** Es ist in der Tat so, dass infolge gesellschaftlicher Erwartungen Frauen und Mädchen ungewollt in einen komplizierten und dynamischen Prozess verwickelt werden. Ihr Verhältnis zueinander wird von starken Anstrengungen geprägt. Mütter tun alles, sind erschöpft und fühlen sich obendrein noch schuldig, besonders wenn bei den Kindern eine psychische Krankheit festgestellt wird und die Entwicklung der Kinder ins Stocken gerät, wie es bei den antriebslosen Mädchen oft der Fall ist. Es geht hier aber keinesfalls darum, irgendjemandem Vorwürfe zu machen.
- Moderator:** Machen Sie ähnliche Beobachtungen auch unter den Jungen?
- Herr Böck:** Was ich beobachte, ist Folgendes: Jungs suchen häufiger Auseinandersetzungen mit ihren Vätern, deren Rolle eher gleich geblieben ist. Sie begehren auf, indem sie faul werden und mit Prokrastination provozieren. Es hat den Anschein, dass am Ende von der Emanzipation vor allem die Jungen profitiert haben: Sie können Rechtsanwälte, Balletttänzer oder Hausmänner werden. Für die Mädchen ist Hausfrau aber eigentlich keine Option mehr, ihre Freiheit bezieht sich im Wesentlichen auf den für Frauen schlechter bezahlten Leistungsbereich.
- Moderator:** Man kann aber weder erwarten noch verlangen, dass Frauen wieder die Rolle der Hausfrau übernehmen, damit sie in den Köpfen ihrer Töchter eine Figur abgeben, mit der sich Letztere wieder identifizieren können.
- Frau Rosenberg:** Nein, das wäre ein Schuss in den Ofen. Entscheidend ist für mich der Erschöpfungszustand der Mütter. Die Generation der heutigen Mütter ist gekennzeichnet vom Anspruch, allen Anforderungen an moderne Mutterschaft gerecht werden zu wollen und ein perfektes Bild von sich zu zeichnen, weil die Gesellschaft genau das von ihnen erwartet. Die damit verbundene Anstrengung wird wieder weggearbeitet, die eigenen Bedürfnisse hintenangestellt.
- Moderator:** Wäre es dann nicht ein Schritt zum Besseren, wenn die Gesellschaft die vielleicht antiquierten Geschlechterrollen neu überdenken würde?

- Herr Böck:** Auf jeden Fall! Tatsache ist, Väter bringen immer noch zu wenig in die Familienarbeit ein. Aufgabenteilung ist noch immer eher Mythos als Realität. Zudem sind unsichere Mädchen innerlich davon überzeugt, dass alles, was ihnen komisch vorkommt oder nicht gefällt, trotzdem richtig sein muss. Deshalb beschweren sie sich nicht.
- Moderator:** Frau Rosenberg, ist das, was unter Antriebslosigkeit zusammengefasst wird, letztendlich vielleicht eine Form von Rebellion?
- Frau Rosenberg:** Rebellion klingt kraftvoll, nach Selbstbestimmung. Tatsächlich habe ich aber die leise Hoffnung und vertraue darauf, dass wir geduldig sein und den antriebslosen Mädchen Zeit geben müssen. Es macht keinen Sinn, sie unter Druck zu setzen, das funktioniert nicht. Ob dann wirklich eine Rebellion ausbricht, die am Ende zur Selbstbefreiung dieser Mädchen führt, wird man sehen.
- Moderator:** Herr Böck, Frau Rosenberg, vielen Dank für das interessante Gespräch. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

Test 1 ► Teil 4



S. 33

HÖRTEXT

Sehr geehrte Damen und Herren, willkommen zu meinem Vortrag!

Im Mittelpunkt meiner Überlegungen steht die Frage, was Arbeitgeber heutzutage bieten müssen, damit sich Angestellte in ihrem Job wohlfühlen.

Im Rahmen meiner Forschung im Bereich der Arbeitszufriedenheit habe ich mich u. a. mit dem Begriff „New Work“ auseinandergesetzt. Einfach ausgedrückt bezeichnet „New Work“ ein neues Verständnis für die Arbeit. Dieses Konzept lockt mit Freiheit und Schulterklopfen vom Chef. Tatsache ist, Sicherheit und Fürsorge seitens des Arbeitgebers sind nach wie vor ganz wichtige Faktoren der Arbeitszufriedenheit. Viele machen sich Sorgen: Gibt es meinen Job in zwei, drei Jahren noch? Oder sitzt dann da ein Computer, ist meine Stelle nach Fernost ausgewandert? Antworten auf diese entscheidenden Fragen gibt es von „New Work“ aber nicht.

Im Hinblick auf die Unternehmen, die in ihren Stellenanzeigen stolz tönen, sie haben das New Work-Konzept eingeführt, ist Folgendes zu beachten: Obwohl das Konzept fast nur an den Rahmenbedingungen der Arbeit ansetzt, also an den Arbeitszeiten und -orten und an der Work-Life-Balance, kommt es wie ein universelles Heilsversprechen daher. Damit ködern Unternehmen vor allem junge Talente, weil sie nicht wissen, wie und woher sie die sonst bekommen sollen.

Was Menschen eigentlich begeistert, ist die Tätigkeit an sich, aber es sind nicht – oder wenigstens nicht an erster Stelle – die Rahmenbedingungen der Arbeit. Mitarbeiter wollen die eigene Wirksamkeit erleben, mit ihrer Tätigkeit also etwas zum Besseren verändern: Kunden zufriedenstellen, Patienten gesund machen, Mandanten vor Strafe bewahren. Wenn ein Unternehmen nicht weiß, wie es das sicherstellen kann, setzt es eben auf die klassische Marketingweisheit: „Verkaufe den ersten Eindruck, nicht die Hauptsache.“ Von dem lauten Werbegeklänge für „New Work“ lassen sich viele Bewerber beeindrucken.

Im Unternehmen angekommen, stoßen Mitarbeiter sehr schnell an die Grenzen der New-Work-Versprechungen. Faktoren wie Potenzialentfaltung der Mitarbeiter, flexible Arbeitsgestaltung sowie das Einbeziehen der Mitarbeiter in Entscheidungen sind eminent wichtig für eine mitarbeiterorientierte Arbeitswelt. Wenn es aber die Unternehmen nicht schaffen, die Arbeitnehmer mit der Tätigkeit zu begeistern, dann

sind die jungen Leute genauso schnell weg, wie sie gekommen sind.

Der Arbeitgebermarkt ist ein knallharter Markt, wo jeder noch so absurde Zusatzangebote auf den Tisch legt, um die begehrten Talente für sich zu gewinnen. Das eine Unternehmen bietet Co-Working-Modelle in Thailand, im anderen kann man seinen Hund zur Arbeit mitbringen, jeder legt noch eine Schippe drauf. Aktuell steht in der Unternehmenswelt der noble Sinn der Arbeit im Mittelpunkt. Eine sinnvolle Arbeitskultur setzt eine klare und für alle Beteiligten nachvollziehbare Zielsetzung voraus. Wird diese Voraussetzung erfüllt, können Unternehmen künftig erwarten, den Wettbewerb um Nachwuchstalente zu gewinnen.

Wie kann man also die Mitarbeiter, die man gerne haben möchte, tatsächlich gewinnen und behalten?

Hierfür ist ausschlaggebend, dass man die Bürokratie eindämmt, verkrustete Strukturen aufricht und komplexe Hierarchien zurückschraubt. Dazu muss man den Mitarbeitern Zeit und Raum für ihre persönliche Entfaltung geben, damit sie mit und an ihrer Tätigkeit wachsen. Vor allem aber müssen sie Wirksamkeitserfahrungen machen dürfen, also sehen können, was sie an ihrem Arbeitsplatz konkret und unmittelbar positiv bewirken. Wenn das zusammenkommt, dann bleiben sie.

Abschließend möchte ich mich an die Bewerberinnen und Bewerber vor Jobantritt wenden. Sie sollen sich überlegen, was ihnen bei der Arbeit an sich wichtig ist, welches ihre Stärken sind, und was sie brauchen, um diese im Unternehmen umzusetzen. Und dann müssen sie herausfinden, ob die Firma das bieten kann. Mit der eindringlichen Nachfrage, ob der Chef oder die Chefin da mitmacht. Nicht alles ist eine Frage des Geldes.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Test 2 ► Teil 1



S. 64

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, in der heutigen Ausgabe unseres Podcasts „Wissen macht Spaß“ stellen wir Ihnen drei interessante Video-Dokumentationen zum Thema „Menschen und Kosmos“ vor und wünschen Ihnen viel Spaß beim Ansehen – im Kreis der Familie oder zusammen mit Freunden.

Unser erster Titel, „Die großen Fragen der Wissenschaft – Macht, Beweise und Leidenschaft“ von Michael Mosley, zeigt in sechs Folgen, welchen Einfluss die Wissenschaft auf unseren Alltag hat. Die Geschichte der Wissenschaft wird hier als ein fließender Prozess, als eine Reihe von Erkenntnissen dargestellt, die auf rationales Denken zurückzuführen ist. Doch Wissenschaft ist mehr als eine Aneinanderreihung von guten Ideen, in Wahrheit spielen auch Macht und Leidenschaft, Rivalität und purer Zufall eine Rolle. Diese sehenswerte Dokumentation, die sowohl Fachfremde als auch Fachinteressierte anspricht, beschreibt die gesellschaftlichen Einflüsse auf die Entwicklung der Wissenschaft und erläutert die unglaublichen Ideen und Entdeckungen genialer Denker, die die moderne Welt entstehen ließen. Den wissenschaftlichen Fakten werden Witz und Unterhaltung beigemischt. Wie reagierte zum Beispiel die Kirche auf die Entwicklung der Wissenschaft? Kam Isaac Newton tatsächlich auf seine umwälzende Gravitationstheorie, als ihm ein Apfel auf den Kopf fiel?

Genauso interessant ist der nächste Titel. Mithilfe modernster Technik und mit atemberaubenden Weltraumaufnahmen präsentiert der bekannte Astrophysiker Neil Tyson in der Serie „Unser Kosmos – Die Reise geht weiter“ Entdeckungen über Raum und Zeit und setzt sich mit Mysterien des Universums auseinander. Im Mittelpunkt steht, wie unser Universum entstand, wie alt es selbst und unsere Erde ist und wie der Kosmos als Ganzes funktioniert. In diesem Zusammenhang werden bekannte, aber auch unbekannte

Personen vorgestellt, auf deren Schaffen Wissen und Technik basieren. Zur wissenschaftlichen Wahrheit gelangt man – wie wir alle wissen – durch Hinterfragen dessen, was bisher für wahr gehalten wird. Diese Serie macht deutlich, dass es in der Vergangenheit die häufig verfolgten und zensierten Meinungen von Minderheiten waren, die am Ende den Fortschritt gebracht haben. Diese Serie, eine Ode an die Wissenschaft, verdient es, fester Bestandteil des Physik- und Geschichtsunterrichts an Schulen zu werden, wo noch teils lückenhaftes Wissen vermittelt wird.

Die letzte Empfehlung für heute, „Ein perfekter Planet“ des wohl bekanntesten Naturforschers unserer Zeit Sir David Attenborough, zeigt zuerst ausführlich, auf welche Art das Zusammenspiel von Naturkräften wie Ozeanen, Sonne, Wetter und Vulkanen das Leben entstehen lässt und unsere Erde einzigartig macht. In der letzten Folge der Serie – mit dem bezeichnenden Titel „Menschen“ – werden die Zerstörungen durch das Wirken von Menschen deutlich, der neuen dominanten Kraft, die das Gesicht der Erde verändert. Es werden aber auch Beispiele von Menschen gezeigt, die diesem Trend entgegenwirken und zu retten versuchen, was noch zu retten ist. Attenborough macht deutlich, dass wir nur dann etwas ändern können, wenn wir sofort handeln – und zwar nicht mit zögernden kleinen, sondern mit energischen Schritten. Die Serie regt alle Altersgruppen zum Nachdenken darüber an, was den Menschen durch die unkontrollierte, oder vielleicht unkontrollierbare globale Erwärmung bevorstehen könnte.

Und damit sind wir am Ende unserer Sendung angelangt. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe unseres Podcasts.

Test 2 ► Teil 2



S. 65

HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu unserer Sendung „Bildungswege“. Heute sprechen wir mit dem Linguisten und Buchautor Jürgen Meisel, der seit über 30 Jahren Eltern zum Thema Mehrsprachigkeit berät. Professor Meisel, stellen Eltern heute andere Fragen als früher?

Meisel: Vor 20 Jahren erhielt ich meist Anfragen von Eltern, deren Kinder bilingual aufwachsen sollten, während es heute meist um die gleichzeitige Förderung von drei oder mehr Sprachen geht.

Moderatorin: Müssen diese Eltern befürchten, ihren Nachwuchs zu überfordern?

Meisel: Wir wissen heute, dass Menschen dazu fähig sind, mehrere Sprachen auf dem Niveau eines Muttersprachlers zu lernen, wobei darauf zu achten ist, das richtige Umfeld zu schaffen. Ideal ist es, wenn jedes Elternteil nur in der eigenen Erstsprache mit dem Kind spricht. Das ist aber nicht immer zwingend nötig, es hat sich nur als einfache, klare Regel bewährt. Entscheidend ist, dass die Kinder die Sprachen möglichst früh erwerben.

Moderatorin: Was heißt das genau? Wann sollten sie damit beginnen?

Meisel: Wann sich die Zeitfenster der Sprachentwicklung schließen, ist noch immer ein Streitpunkt in der Linguistik und Neurowissenschaft. Konsens gibt es immerhin darüber, dass Kinder den Sprachen am besten von Geburt an ausgesetzt sein sollen. Zwischen null und drei Jahren lernen sie wesentliche Teile der Grammatik. Die Aneignung von Wortschatz hingegen kann auch in späteren Jahren leicht erfolgen. Wir beobachten immer wieder, dass Eltern dem Wortschatz ihrer mehrsprachigen Kinder eine große Bedeutung beimessen und sich Sorgen machen, wenn der Nachwuchs nach Worten sucht. Aber Vokabeln können wir alle auch in einem hohen Alter lernen. Die grammatischen Strukturen einer

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Sprache eignen wir uns dagegen nie mehr so mühelos und beiläufig an wie in der frühen Kindheit.

Moderatorin: Sollten Eltern nach den ersten Lebensjahren besser keine zweisprachige Erziehung mehr anstreben?

Meisel: Wenn ein Kind erst im Alter von drei oder vier Jahren mit einer neuen Sprache in Kontakt kommt, kann es immer noch ein perfektes Sprachniveau erreichen. Nur mit speziellen Tests wären Unterschiede zu hundertprozentigen Muttersprachlern festzustellen. Erfolgt der erste Sprachkontakt allerdings erst mit der Einschulung, eignen sich die Kinder die Sprache nicht mehr so nebenbei an wie im Kindergarten und müssen sich systematisch damit auseinandersetzen.

Moderatorin: Ist es vielleicht auch eine Frage der Intelligenz, wie gut Kinder Sprachen beherrschen?

Meisel: Nach der Geburt sind alle Menschen sprachbegabt, das ist keine Frage der Intelligenz. Doch es finden sich tatsächlich große Unterschiede hinsichtlich der Fertigkeiten des Sprachgebrauchs, selbst unter Geschwistern. Oft sprechen die Erstgeborenen die Sprache, die nur in der Familie gesprochen wird, am besten. Bei ihnen legen Eltern besonders großen Wert auf die Entwicklung der Familiensprache. Jüngere Geschwister reden mit den älteren allerdings meist in der Umgebungssprache, was den Erwerb der anderen Sprache natürlich nicht begünstigt.

Moderatorin: Manche Kinder weigern sich, eine der Sprachen aktiv zu gebrauchen. Wie kann man damit umgehen?

Meisel: Vor allem im Alter zwischen zwei und drei Jahren hören viele Kinder auf, eine Sprache aktiv zu verwenden. Das kommt bei ungefähr einem von drei Kindern vor, ist also ein häufiges Phänomen. Das sollte Eltern jedoch nicht entmutigen. Wie wir vor einigen Jahren an deutsch-französischen Kindern beobachten konnten, entwickelt sich die Sprachkompetenz trotzdem weiter. Ein Junge unserer Studie, der ein Jahr lang keinerlei Französisch gesprochen hatte, konnte sich während eines Frankreichaufenthaltes trotzdem sehr gut verständigen. Er war in seiner Sprachentwicklung keineswegs stehen geblieben, auch wenn sie etwas langsamer verlaufen war als bei Kindern, die die Sprache tagtäglich aktiv vertieft hatten.

Moderatorin: Was dürfen Eltern von ihren mehrsprachigen Kindern erwarten?

Meisel: Hier kommt es auf das Ziel an. Soll das Kind nur mit dem Opa reden können, wenn es in den Sommerferien zu Besuch ist? Dann würden rudimentäre Sprachkenntnisse reichen. In jedem Fall rate ich Eltern immer dazu, sich zu entspannen und die Sprachentwicklung aufmerksam, jedoch ohne Druck zu begleiten. Für mich ist ein Kind auch dann zweisprachig, wenn es alles versteht, aber die Sprache nicht aktiv verwendet.

HÖRTEXT

Moderator: Guten Abend liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen bei *Du bist, was du isst*. Heute sprechen wir über Präzisionsernährung, eine aktuell vieldiskutierte individuelle Ernährungsweise, und über die vielen Selbsttests, die in diesem Zusammenhang zum Kauf angeboten werden. Zu Gast bei uns sind die Ernährungsforscherin Frau Hanna Denkel aus Graz und Herr Johann Mauser, Leiter des Zentrums für Ernährungsmedizin an der Freien Universität Berlin.

Beide Gäste: Hallo / Guten Abend.

Moderator: Frau Denkel, in letzter Zeit ist immer häufiger von Präzisionsernährung die Rede. Könnten Sie uns bitte einmal erklären, was Präzisionsernährung ist und wie sie funktioniert?

Frau Denkel: Unter Präzisionsernährung, auch personalisierte Ernährung genannt, versteht man eine individuell zugeschnittene Ernährungsweise, mit deren Hilfe man zunächst einmal gesünder essen kann. Natürlich gibt es da weitere ganz konkrete Ziele: Die meisten möchten abnehmen, bei anderen geht es um Fitness und wieder andere möchten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sprich Herzinfarkten oder Schlaganfällen vorbeugen.

Moderator: Welche Erkenntnis steckt denn dahinter, Herr Mauser?

Herr Mauser: Der personalisierten Ernährung liegt folgende Annahme zugrunde: Jeder Körper – und damit jeder Stoffwechsel – reagiert unterschiedlich auf die verschiedenen Nahrungsmittel und verwertet sie anders. Was nützen da allgemeingültige Ernährungsempfehlungen? Jeder Mensch braucht stattdessen ganz individuelle. Um die nun zu ermitteln, braucht es Gentests und Analysen der ganz persönlichen Bakterienschar und anderer Mikroorganismen, die den menschlichen Körper besiedeln, des Mikrobioms also, wie der wissenschaftliche Name lautet.

Moderator: Ist es also, Herr Mauser, möglich, aufgrund der individuellen körperlichen Eigenschaften vorherzusagen, wie jemand auf eine Mahlzeit reagieren wird?

Herr Mauser: Ach, wissen Sie, in sozialen Netzwerken schwärmen diverse Fitness- und Gesundheitseinfluencer von Tests, die jeder einfach zu Hause machen kann und die den Weg zum schlanken und gesunden Leben ebnen. Tatsache ist aber, dass wir noch ziemlich im Dunkeln tappen, wenn es um die Ernährungsoptimierung gesunder Menschen geht. Denn die meisten der unterschiedlichen Reaktionen, die ich vorhin erwähnt habe, finden innerhalb eines recht breit gefassten Bereichs statt, da sind Schwankungen durchaus möglich und kein Grund zur Aufregung.

Moderator: Und wie sehen Sie das, Frau Denkel?

Frau Denkel: Die Zukunft der Ernährung sieht sicher nicht so einfach aus, wie uns zurzeit manche Unternehmen weismachen wollen, die entsprechende Produkte mit großspurigen Bezeichnungen verkaufen. Gerade bei gesunden Menschen ist es kaum möglich, nur anhand von ein paar Blutwerten zu beurteilen, ob zum Beispiel minimale Veränderungen von Mineralstoffwerten wie Magnesium oder Kalium überhaupt Auswirkungen haben und wenn ja, welche.

Moderator: Sie halten also nicht viel von dem Versprechen, dass eine auf den individuellen Stoffwechsel angepasste Ernährung zum Beispiel beim Abnehmen hilft?

- Frau Denkel:** Sehen Sie, es wird viel an den Zusammenhängen zwischen Genetik, Darmbakterien und Nahrungsaufnahme geforscht, aber bislang ist die Datenlage einfach noch viel zu dünn, um daraus etwas Handfestes abzuleiten. Vielleicht gelingt das eines Tages, aber im Augenblick sind solche Versprechen nicht viel wert.
- Herr Mauser:** Beim Zusammenspiel zwischen Darmbakterien und Stoffwechsel sehe ich zwei grundlegende Probleme: Zum einen variiert das Spektrum der Bakterien in jedem einzelnen Menschen. Die Bakterienbevölkerung verändert sich also ständig, sodass man aus einer Momentaufnahme nichts Verlässliches ableiten kann. Das zweite Problem ist noch gravierender: Obwohl es zigtausende wissenschaftliche Publikationen zum menschlichen Mikrobiom gibt, kann man immer noch nicht mit Gewissheit beschreiben, wie ein gesundes Mikrobiom konkret aussieht. Wie soll man dann den Menschen etwas empfehlen?
- Moderator:** In einem Gesundheitsmagazin habe ich auch gelesen, dass Untersuchungen des Mikrobioms lediglich eine Bestandsaufnahme sind. Zudem scheinen entscheidende Faktoren nicht berücksichtigt zu werden. Ist das so, Frau Denkel?
- Frau Denkel:** Warum der Körper wie auf welche Nährstoffe reagiert, ist eine ziemlich komplexe Sache. Neben den Darmbakterien oder den Genen entscheiden etliche weitere Faktoren darüber, wie ein Körper Nahrung aufnimmt und verarbeitet, zum Beispiel wie viel Stress wir haben, wie viel Sport wir treiben, wie viel wir schlafen. Auch ist unser Essverhalten selten konstant. Wer seinen Körper beispielsweise bereits an Hülsenfrüchte gewöhnt hat, reagiert anders als jemand, der vor allem viel Weißbrot zu sich nimmt.
- Moderator:** Ein letztes Wort Ihrerseits, Herr Mauser?!
- Herr Mauser:** Wenn Sie mich fragen: Personalisierte Ernährung hat Zukunft, aber sie muss sich verstärkt an jene richten, die nicht sowieso schon gesund sind und noch gesünder werden wollen – und es sich leisten können, Geld für vermeintlich einfache Lösungen wie Selbsttests auszugeben. Es gibt viele andere, die eine ganz grundlegende Unterstützung und Ernährungsberatung viel dringender brauchen.
- Moderator:** Frau Denkel, Herr Mauser, vielen Dank für die vielen Anregungen. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

Test 2 ► Teil 4



S. 67

HÖRTEXT

Guten Tag. Ich freue mich, dass Sie so zahlreich zu meinem Vortrag erschienen sind.

Heute geht es um das Thema „Gefängnisse“ und um die Frage, wie ein Staat mit verurteilten Straftätern umgehen soll.

Manchen geht es um Genugtuung, wenn Verbrecher Freiheitsstrafen verbüßen müssen. Andere argumentieren, dass es bei der Gefängnisstrafe darum geht, die Bevölkerung zu schützen. Außerdem wird immer wieder das Argument der Abschreckung gebracht, also dass die Möglichkeit einer Gefängnisstrafe Menschen davon abhält, schwere Straftaten zu begehen.

Unabhängig davon, wie man zur Gefängnisstrafe steht, lässt sich nicht leugnen, dass der Strafvollzug in Deutschland viele Probleme zu verzeichnen hat, was insbesondere damit zusammenhängt, dass dem Personalmangel überfüllte Haftanstalten gegenüberstehen. Dass Gefängnisse in einigen Bundesländern

ausgelastet sind, hängt auch mit der hohen Rückfallquote zusammen. Fast die Hälfte der Häftlinge wird nämlich erneut straffällig.

Es lohnt sich einen Blick nach Norwegen zu werfen, wo nur ungefähr 20 Prozent der Häftlinge wieder inhaftiert werden. Der Strafvollzug dort zeichnet sich durch drei Prinzipien aus: Erstens soll das Leben im Gefängnis dem normalen Leben mit Arbeit und Freizeitbeschäftigungen so weit wie möglich ähneln. Daran knüpft der zweite Grundsatz an, nach dem die Gefangenen auf die Entlassung und die sich damit ergebenden Perspektiven hinarbeiten. Drittens sollen die Häftlinge menschlich behandelt werden. Das lässt sich nicht nur mit dem humanistischen Prinzip erklären, nach dem die Würde jedes Menschen geachtet wird, sondern fußt auch auf der einfachen Erkenntnis, dass, wenn man eine Person freundlich behandelt, eher damit zu rechnen ist, dass auch sie sich freundlich verhält.

In den Gefängnissen Halden und Bastoy sitzen Menschen, die schwere Verbrechen begangen haben, und man sollte meinen, dass ihnen besonders wenig Freiheit gewährt wird. Doch das Gegenteil ist der Fall. Die Gefangenen verbringen hier viel Zeit an der frischen Luft, sie können eine Ausbildung absolvieren, Arbeitserfahrungen sammeln, sie bauen Lebensmittel an und kochen selbst. In Halden gibt es sogar ein Musikstudio, in dem Häftlinge eigene Musik produzieren. Mit all diesen Aktivitäten bereiten sie sich gezielt auf ein Leben nach der Haft vor.

Um in einem der Gefängnisse als Wärter zu arbeiten, muss man eine zweijährige Ausbildung absolvieren, in der man auch Kenntnisse erlangt, die denen von Sozialarbeitern entsprechen. Die umfangreiche Ausbildung erfüllt ihren Zweck: Während es in deutschen Justizvollzugsanstalten immer häufiger Angriffe auf das Personal gibt, zeichnet sich das Verhältnis zwischen den unbewaffneten Aufsehern und den Gefangenen in Norwegen durch einen respektvollen Umgang miteinander aus.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Gefängnissen ist der Aufenthalt in den beschriebenen Gefängnissen natürlich sehr viel teurer. Doch eine einfache Rechnung ist hier zu kurz gedacht, denn die kostspielige Unterbringung ist langfristig sogar günstiger. Das lässt sich damit begründen, dass sich ehemalige Strafgefangene in Norwegen schnell wieder in den Arbeitsmarkt integrieren, wodurch mehr Steuern gezahlt werden und weniger Sozialhilfe bezogen wird.

Neben dieser einfachen Rechnung ist das wohl stärkste Argument für die liberalen Gefängnisse, dass nach einem dortigen Aufenthalt, die Wahrscheinlichkeit sinkt, dass der ehemalige Gefangene eine weitere Straftat begeht. Wer also beim Gedanken an Verbrecher nur an Rache denkt und diese Personen leiden sehen will, der sollte sich fragen, wen er sich als zukünftigen Nachbarn wünscht. Wurde eine Person im Gefängnis schlecht behandelt, steigt nämlich die Wahrscheinlichkeit, dass diese sich anschließend an der Gesellschaft rächen will. Die menschenwürdige Behandlung kommt am Ende also allen zugute.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!

Test 3 ► Teil 1



S. 92

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen zur neuen Ausgabe unseres Podcasts „Unterwegs in Berlin“. Heute möchten wir Ihnen drei ganz außergewöhnliche Museen vorstellen, die Sie bei Ihrem nächsten Berlinaufenthalt besuchen können.

Unser erster Tipp: Im Stadtzentrum, unweit des Fernsehturms, steht das „Illuseum“, mit anderen Worten das Museum der Illusionen, ein einzigartiger Ort für alle, egal welchen Alters. Hier werden den Be-

sucherinnen und Besuchern Illusionen zugänglich gemacht, die das menschliche Gehirn mit optischen Täuschungen, Spielen und Kaleidoskopen auf die Probe stellen. Teil des Museumskonzeptes ist es, dass man Teil der Ausstellung wird und auf diese Weise die Illusionen zum Leben erweckt. Die amüsanten und verblüffenden Ausstellungsstücke des Illuseum möchten nicht verwirren, sondern einem etwas über die Sicht- und Arbeitsweise von Augen und Gehirn erklären und nebenbei unterhalten. Außer optischen Täuschungen, Hologrammen und Foto-Illusionen warten auf die Museumsgäste unterschiedliche Themenräume mit interessanten Installationen wie „Der Kopf auf dem Servierteller“, „Der unendliche Raum“ oder „Die Stuhl Illusion“. Für Kinder liegen in einem separaten Bereich spezielle Holzspielzeuge und Puzzles bereit, die klein und simpel ausschauen, im Umgang jedoch spannend und lehrreich sind.

Unsere zweite Empfehlung führt uns ins ebenfalls im Zentrum gelegene „Design-Panoptikum“, das surreale Museum für industrielle Objekte. Auf den ersten Blick wirkt das Design-Panoptikum wie eine sonderbare Abstellkammer, auf den zweiten offenbart sich ein eigentümliches Sammelsurium faszinierender Objekte. Hier werden bekannte und unbekannte Alltags- und Industriegegenstände aus den verschiedensten Epochen und Bereichen ausgestellt, deren Funktion der Mensch von heute selten einordnen kann. Industrieprodukte erhalten durch Kombination mit anderen Objekten oder das Versetzen in andere Kontexte ein neues Leben. Auf diese Weise erwecken sie den Anschein von etwas Surrealem. Gemein ist allen gezeigten Gegenständen, dass ihr Design nur der Funktionalität und nicht dem ästhetischen Empfinden dient. Es ist ein Spiel mit und um – fast vergessene – Realität. Man findet hier keine Schilder und Erklärungen, trifft dafür auf einen Museumsbesitzer, der Humor hat und einem gerne die eine oder andere Geschichte zu den kuriosen Ausstellungsstücken erzählt. Ein kleines, mit Liebe gemachtes und mit Sicherheit einzigartiges Museum.

Letzter Tipp: Das „Museum der Unerhörten Dinge“ in Berlin Schöneberg. Wer durch den Eingang dieses Mini-Museums geht, sieht eine Sammlung von künstlerischen, wissenschaftlichen und technischen Gegenständen, die der Museumschef Roland Albrecht gesammelt und zu denen er sich fantastische Geschichten ausgedacht hat – Geschichten, die einen in die Welt der Fantasie entführen. Denn keine der den Exponaten angehängten Erzählungen beruht auf historischen oder wissenschaftlichen Beweisen. Vielmehr geht es darum, mögliche Geschichten der Objekte aufzuzeigen. Denn in einer lauten Welt finden leise und kleine Erzählungen kaum Gehör. Im Museum der unerhörten Dinge soll man dazu angeregt werden, auch den kleinen Dingen im Leben Beachtung zu schenken – auch auf den ersten Blick unscheinbare Gegenstände können spannende Geschichten erzählen. So wird aus einem einfachen Fernrohr das Fernrohr, mit dem Christoph Columbus zum ersten Mal Amerika erblickte. Das Museum ist eine echte Wunderkammer aus allen Bereichen des Lebens, in der die Wahrheit keine Rolle spielt.

Und damit sind wir am Ende unserer Sendung angelangt. Auf Wiederhören und bis zur nächsten Ausgabe von „Unterwegs in Berlin“.

Test 3 ▶ Teil 2



S. 93

HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu unserer Sendung Berichte aus der Wissenschaft. Heute begrüße ich im Studio Frau Ulrike Bingel, Professorin an der Klinik für Neurologie der Universitätsklinik Essen und Autorin von „Placebo 2.0: Die Macht der Erwartung“.

Frau Bingel: Guten Tag.

Moderatorin: Frau Bingel, seit fast 20 Jahren erforschen Sie den Placeboeffekt. Haben Sie in letzter Zeit etwas herausgefunden, was Sie noch überrascht hat?

Frau Bingel: Ja! Und zwar, dass „Open Label Placebos“ tatsächlich wirksam sein können.

Moderatorin: Was ist das genau?

Frau Bingel: Lassen Sie mich zuerst nochmal den Placeboeffekt erklären: Darunter versteht man eine positive psychologische oder körperliche Reaktion, die nach der Einnahme von Scheinmedikamenten auftritt. „Open Label Placebos“ sind nun Placebos, bei denen der Patient genau weiß, dass er nur ein Scheinmedikament bekommt. In den USA fand man heraus, dass das bei Patienten mit Reizdarmsyndrom und mit chronischen Rückenschmerzen hilfreich ist. Ich hatte, ehrlich gesagt, nicht damit gerechnet, dass das funktioniert.

Moderatorin: Wie genau funktioniert eigentlich der Placeboeffekt?

Frau Bingel: Placeboeffekte sind Erwartungseffekte. Es wirkt nicht die Scheinbehandlung an sich, sondern die positive Erwartung des Patienten. Besonders gut sieht man diese Heilungs- oder Verbesserungsprozesse bei chronischen Schmerzerkrankungen und Depressionen.

Moderatorin: Und das klappt wirklich sogar dann, wenn Patienten wissen, dass ihnen ein Scheinmedikament präsentiert wird?

Frau Bingel: Ja, das zeigen die aktuellsten Befunde. Aber wie genau das funktioniert und wem offene Placebos am besten helfen, wird noch intensiv untersucht. Mit reinen Erwartungseffekten zu Beginn der Therapie ist das aber nicht zu erklären. Möglicherweise spielen hier auch unbewusste Prozesse und Lernvorgänge eine Rolle.

Moderatorin: Wirkt der Placeboeffekt bei allen Menschen gleich?

Frau Bingel: Diese Frage ist der Heilige Gral der Placebo-Forschung – vorherzusehen, bei wem er gut und bei wem er schlecht funktioniert. Was man schon sagen kann: Es gibt beide Typen von Menschen, also solche, bei denen er funktioniert, und solche, bei denen er nicht funktioniert. Und natürlich ganz viel dazwischen. Lediglich einzelne kleine Studien haben gezeigt, dass psychologische Faktoren wie Ängstlichkeit oder Optimismus eine Rolle zu spielen scheinen. Auch genetische Faktoren oder die individuelle Gehirnstruktur scheinen eine Rolle zu spielen.

Moderatorin: Sind Placeboeffekte übertragbar? Also: Wenn eine Mutter an die Wirkung eines Scheinmedikaments glaubt, überträgt sich das auch aufs Kind?

Frau Bingel: Davon gehe ich fest aus. Es gibt bislang wenig Untersuchungen über Placeboeffekte bei Kindern, aber es ist definitiv so, dass die Mutter einen Einfluss darauf hat, wie das Kind auf Placebos reagiert – bewusst oder unbewusst. Ein Beispiel dafür wäre, wenn die Mutter das Wehwehchen oder den Schmerz wegpustet, und schon geht es dem Kind besser.

Moderatorin: Findet der Placeboeffekt auch außerhalb der Medizin Anwendung?

Frau Bingel: Ja. Besonders im Marketing wird mit Erwartungseffekten gespielt. Sie müssen nur durch eine Kosmetikabteilung gehen, da lösen teure und wunderschöne Schachteln eine größere Erwartung aus als billigere. Wenn ich mir neue Sportsocken kaufe, die vermeintlich meine Waden so komprimieren, dass mehr Blut zu meinem Herzen kommt, laufe ich damit schneller. Teurer Wein schmeckt vermeintlich besser als günstiger. Aber selbst Weinkenner schmecken den Unterschied nicht mehr, wenn man das Etikett abmacht oder ihnen die Augen verbindet.

Moderatorin: Wo stößt der Effekt an seine Grenzen?

Frau Bingel: Wenn Sie einen Trümmerbruch des Unterschenkels haben, nutzt Ihnen der Placeboeffekt gar nichts. Da muss erst einmal das Bein operiert werden. Ob Sie dann postoperativ weniger Schmerzen haben und mehr Motivation, die Physiotherapie zu machen – da können dann Erwartungen eine Rolle spielen. Es gibt auch keine Hinweise darauf, dass der Placeboeffekt das Wachstum von Tumoren verändern kann. Erwartung hat keinen Einfluss darauf, ob ein Tumor im Körper wächst oder nicht. Aber wie man eine Chemotherapie verträgt, ob einem da übel wird oder nicht: Da kommt der Placeboeffekt, oder sein negativer Zwillingsbruder der Nocebo-Effekt wieder ins Spiel. Es gibt Patienten, denen wird schon schlecht, wenn sie in den Chemotherapie-Raum gefahren werden, einfach weil sie wiederholt die Erfahrung von Übelkeit damit gemacht haben.

Moderatorin: Wie kann man den Placeboeffekt selbst im Alltag nutzen?

Frau Bingel: Alles, was meine Erwartung und meine Haltung gegenüber der Behandlung positiv beeinflusst, ist gut. Suchen Sie sich eine behandelnde Person, der Sie vertrauen, die gut erklären kann, wie Medikamente funktionieren und mit welcher Wirkung Sie zu rechnen haben. Wenn Sie sich informieren, zum Beispiel über Medien, sollten Sie sich eher auf Behandlungserfolge als auf Misserfolge konzentrieren.

Test 3 ➤ Teil 3



HÖRTEXT

Moderator: Guten Abend liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen in Biologie pur. Heute wollen wir uns mit einem biologischen Alltagsthema beschäftigen: Mensch und Tier, was ihnen gemeinsam ist und was sie voneinander unterscheidet. Dazu habe ich Herrn Egon Bruns, Professor für Anthropologie an der Universität Lübeck, und Frau Diana Witte, Dozentin für Artenkunde an der Biologischen Akademie in Wuppertal, eingeladen.

Beide Gäste: Hallo. / Guten Abend.

Moderator: Frau Witte, lassen Sie mich mit der Gretchenfrage beginnen: Ist der Mensch tatsächlich die Krone der Schöpfung?

Frau Witte: Nun, unser heutiges Verständnis vom Menschen als Krone der Schöpfung entstand zu einer Zeit, in der Tiere entweder eine Gefahr für den Einzelnen darstellten oder die wirtschaftliche Grundlage ganzer Gesellschaften waren. Zudem ist diese Annahme auch bei den monotheistischen Religionen zu finden. Zwar gilt auch das Tier als ein Geschöpf Gottes, ist aber nicht – wie der Mensch – nach Gottes Bilde geschaffen.

Moderator: Professor Bruns, wie deutlich lässt sich die Trennlinie zwischen den Arten ziehen?

Herr Bruns: Wissen Sie, Aristoteles sah den Menschen als „denkendes Tier“ an. Deckt sich das nicht auch mit unserer Erfahrung? Anders als die Tiere haben wir ein Gehirn mit Millionen Neuronen und eine Sprache, wir benutzen unsere Vernunft, greifen nach Werkzeugen, schaffen Kunstwerke, bilden ein Gemeinwesen. Damit fühlten sich Menschen lange einzigartig, nur stimmt das nicht ganz, denn auch Tiere nutzen Werkzeuge, können miteinander kommunizieren und bilden soziale Gemeinschaften.

Moderator: Endgültig zum Einsturz brachte das eitle Selbstbild der Menschen vor gut 150 Jahren der Naturforscher Charles Darwin mit seinem Buch „Über die Entstehung der Arten“, in dem

er die evolutionsbiologische Erkenntnis formulierte, dass der Homo sapiens vom Affen abstammt. Wie wurde diese Behauptung denn damals aufgenommen, Frau Witte?

Frau Witte: Als Skandal, oder, wie Sigmund Freud knapp 50 Jahre später formulierte, als eine der drei großen Kränkungen der Menschheit. Als Kränkung bezeichnete der Nervenarzt und Vater der Psychoanalyse wissenschaftliche Entdeckungen, die das narzisstische Selbstverständnis des Menschen nachhaltig in Frage stellten. Chronologisch betrachtet war die erste Kränkung die Feststellung, dass die Erde nicht der Mittelpunkt des Universums ist. Die dritte Kränkung war Freuds Erkenntnis, dass der Mensch von Trieben und Instinkten gesteuert wird und nicht einmal Herr im eigenen Haus ist.

Moderator: Und die zweite Kränkung dürfte wohl die Abstammung des Menschen von den Tieren sein, richtig, Herr Bruns?

Herr Bruns: Richtig, und diese Kränkung wurde stets am heftigsten bekämpft. Und die Erkenntnis ist auch nach anderthalb Jahrhunderten nicht überall angekommen. Heute noch weigern sich die sogenannten Kreationisten, den Menschen als Teil der belebten Natur zu betrachten, sie beharren auf unsere angeblich besondere Stellung im göttlichen Schöpfungsplan. Ein verlorener Posten, gerade im Lichte wissenschaftlicher Forschung.

Moderator: Stichwort Forschung – wie sieht es da momentan aus?

Frau Witte: Also, gesucht wird in letzter Zeit weniger nach dem Tier im Menschen, sondern eher nach dem Menschlichen im Tier – würde ich sagen. Das ideale Forschungsobjekt ist natürlich der Schimpanse, unser nächster Verwandter, mit dem wir fast 99 Prozent der Gene und einige Verhaltensweisen teilen, wie zum Beispiel das Pflegen von Freundschaften und die Benutzung von Werkzeugen, aber auch das Führen kriegerischer Auseinandersetzungen.

Moderator: Mensch und Schimpanse weisen also viele Parallelen auf.

Herr Bruns: Primatologen des Max-Planck-Instituts beobachteten im westafrikanischen Tai-Nationalpark, wie sich über Jahre hinweg erwachsene Schimpansen-Männchen intensiv um verwaiste Schimpansen-Kinder kümmerten, mit ihnen Nahrung teilten und sie in Schutz nahmen. Am selben Ort stellten die Forscher fest, dass sich Schimpansen ihre Partner für die notwendige Fellpflege sehr genau aufgrund kognitiver Fähigkeiten aussuchen – nach dem Rang in der Gruppe oder danach, ob das betreffende Tier gerade ein Baby hat.

Moderator: Was ist Ihr Fazit: Tier und Mensch, gleich oder ungleich?

Frau Witte: Je genauer die Grenze zwischen Mensch und Tier unter die Lupe genommen wird, umso mehr erweist sie sich in allen Bereichen als unscharf. Die Diskussion darüber, was uns eint oder trennt, hat gerade erst begonnen. Viele Theologen wollen sich aber grundsätzlich nicht auf diese Debatte einlassen.

Herr Bruns: Die Lebenswelt der Tiere ist vielmehr auf die Sinneswahrnehmung beschränkt, ihre Fähigkeit zu Abstraktion ist eingeschränkt. Eine Oper oder eine mathematische Formel werden wir von ihnen nicht erwarten dürfen. Philosophisch gesprochen ist der Mensch das Tier, das sich seiner Sterblichkeit bewusst ist. Wir dürfen von ihm erwarten, dass er seine Verantwortung für das Tier und dessen Rechte auf Erden erkennt.

Moderator: Frau Witte, Herr Bruns, vielen Dank für das interessante Gespräch. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

HÖRTEXT

Sehr geehrte Damen und Herren, willkommen zu meinem Vortrag!

Ich bin Christian Solmecke, Rechtsanwalt für Internet- und Medienrecht und selbst auf YouTube aktiv. Ich möchte Ihnen heute beschreiben, welche Regeln für die Produktwerbung in den sozialen Netzwerken gelten, wo die Grenze zur Schleichwerbung liegt, wann Abmahnungen drohen und warum gerade bei Privatfotos besondere Vorsicht geboten ist.

Es lässt sich wohl kaum abstreiten, dass ich und viele andere auf diversen Kanälen Influencer sind. In den vergangenen Jahren ist mir immer mehr aufgefallen, wie viel Einfluss wir gerade mit unseren Videos haben können. Meine Positionen haben auch Politiker im EU-Parlament und im Bundestag erreicht, mit denen ich dann Gespräche – etwa über das neue Urheberrechtsgesetz – hatte.

Die Kennzeichnungspflicht für Produktwerbung betrifft alle Social-Media-Kanäle. Sie ergibt sich aus verschiedenen Gesetzen: aus dem Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb, dem Telemediengesetz und, sofern es zum Beispiel um YouTube-Videos geht, auch aus dem Medienstaatsvertrag. Allerdings war lange unklar, wie genau diese Gesetze zu verstehen sind, weil sich das Influencer-Marketing irgendwo in der Grauzone zwischen Fremdwerbung und Eigendarstellung bewegt.

Wenn der Influencer für einen Beitrag über ein Produkt eine Gegenleistung erhält oder das Produkt kostenlos bekommt, aber daran Bedingungen geknüpft sind, muss er einen Hinweis auf Werbung geben. Natürlich auch, wer werbliche Links setzt oder Rabattcodes vergibt. Allerdings auch dann, wenn das Produkt selbst gekauft und es zu „werblich“ dargestellt wird. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn das Produkt neben dem redaktionellen Inhalt zu sehr im Mittelpunkt steht, eine werbende Sprache verwendet wird oder Bildmaterial und Slogans übernommen werden.

Ich möchte betonen, dass der Hinweis so deutlich sein muss, dass er aus der Sicht des durchschnittlich aufmerksamen Verbrauchers auf den ersten Blick und zweifelsfrei hervortritt. Auf der sicheren Seite dürfte man hier sein, wenn man den Hinweis direkt deutlich im Foto oder Video platziert. Wenn man im Text auf die Werbung hinweist, sollte das durch Stilmittel wie einen Absatz, eine andere Farbe oder die Gestaltung der Schrift hervorgehoben werden. Zu empfehlen sind außerdem deutsche Hinweise wie „Werbung“ oder „Anzeige“, anstatt englischsprachiger Ausdrücke wie „sponsored by“. Auch Hashtags allein wie #Werbung oder #Anzeige reichen nicht.

Nun möchte ich Ihr Augenmerk auf die Folgen von Fehlern und Versäumnissen lenken. Am häufigsten kommt es zu wettbewerbsrechtlichen Abmahnungen. Danach muss der Influencer die Abmahnkosten und eventuell auch Schadensersatz zahlen. Außerdem müssen sich Influencer dazu verpflichten, eine Vertragsstrafe zu zahlen, sollte sich der Verstoß wiederholen. Auch die für bestimmte Gesetze zuständigen Behörden können Bußgelder verhängen.

Hinzu kommen weitere Fallstricke, auf die Social-Media-Nutzer achten müssen. Die größten Stolperfallen sind einmal das Recht am eigenen Bild von fotografierten Personen. Wenn es sich nicht gerade um eine Berühmtheit handelt, die nicht rein privat unterwegs ist, sollte man sich in der Regel besser eine Einwilligung holen, bevor man Fotos von Menschen postet. Und fremde Fotos ohne Einwilligung zu übernehmen, ist ebenfalls ein absolutes Tabu. Hier werden regelmäßig Urheberrechte des Fotografen verletzt, was auch zu teuren Abmahnungen führen kann.

Der eine oder andere wird sich jetzt vielleicht fragen, ob sich unsere Aktivitäten in den sozialen Medien rechnen. Das kann ich klar bejahen. Indirekt, weil wir als Kanzlei inzwischen recht bekannt sind und die Menschen an uns denken, wenn sie mal ein Rechtsproblem haben. Direkt, weil wir auf sozialen Netzwerken auch über unsere Rechtsprodukte für Verbraucher informieren und dann genau schauen können, wer zum Beispiel über Facebook, YouTube, Instagram oder TikTok auf diesen Link geklickt hat. Das Wichtigste aber dürfte wohl sein: Soziale Netzwerke machen ehrlicherweise auch einfach Spaß.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Test 4 ► Teil 1



S. 120

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, in der heutigen Ausgabe von „Podcasts für alle“ stellen wir Ihnen drei Podcasts in englischer Sprache vor – nützlich für alle, die sich über alles Mögliche informieren und gleichzeitig ihre Englischkenntnisse trainieren wollen.

Wenn Sie auf der Suche nach einem Podcast mit den aktuellsten Nachrichten aus aller Welt sind, dann dürfte „The Daily“ – derzeit auf Rang zwei der beliebtesten Podcasts weltweit – genau das Richtige für Sie sein. Vor sechs Jahren ins Leben gerufen, berichtet „The Daily“ über amerikanische und internationale Politik sowie über wichtige Tagesereignisse. Im Schnitt wird jede Folge über zwei Millionen Mal angehört. Da er noch relativ jung ist, hat „The Daily“ angesichts sinkender Einschaltquoten von Fernsehnachrichten viel Potenzial zum Wachsen und könnte künftig viele neue Hörerinnen und Hörer gewinnen. Das Format funktioniert ähnlich wie eine klassische Tageszeitung, anstatt aber die Nachrichten selbst zu lesen, erhalten Sie diese als jeweils 25 bis 45 Minuten lange Podcasts. Der Moderator informiert und führt außerdem Interviews mit erfahrenen Journalistinnen und Journalisten über die wichtigsten Themen des Tages. Das Ganze wird durch passende Musik und relevante Audioclips noch schmackhafter für das Publikum gemacht.

Unsere zweite Empfehlung, „This American Life“, erfreut sich, obwohl er zu den älteren Podcasts gehört, nach wie vor großer Beliebtheit bei den zahlreichen Podcast-Hörerinnen und -Hörern und wurde sogar vor zwei Jahren mit dem Pulitzer-Preis für den besten Audiojournalismus ausgezeichnet. Das unterstreicht, welche hohe Qualität dieser Podcast mittlerweile erreicht hat und warum er als Aushängeschild der Audio-Branche gilt. Sein größter Vorteil ist die unglaublich packende Erzählweise, welche die amerikanische Lebensweise oft perfekt porträtiert. Mithilfe von Feldaufnahmen, außergewöhnlicher Musik, Essays und Radiomonologen wird über wahre Geschichten von gewöhnlichen Menschen in ganz Amerika berichtet. Die Geschichten sind lustig, bittersüß, teilweise sehr persönlich, und immer für eine Überraschung des Publikums gut. Momentan hören „This American Life“ knapp zwei Millionen Menschen pro Folge und damit ist er einer der beliebtesten Podcasts weltweit. Dabei ist hervorzuheben, dass besonders in den letzten Jahren viele neue Hörerinnen und Hörer hinzukamen. Wenn es in diesem Tempo weitergeht, könnte der Podcast in naher Zukunft die Anzahl der Hörenden verdoppeln.

Schließen möchte ich mit dem Podcast, der in den beiden letzten Jahren Platz 1 für den beliebtesten Podcast des Jahres weltweit in Folge belegen konnte: „The Joe Rogan Experience“. Joe Rogan moderiert lange, oft fast dreistündige Gespräche mit Freunden und Gästen, darunter Personen aus Comedy, Film und Musik, Kampfsport-Trainer, Autoren, Künstler und namhafte Wissenschaftler über alle möglichen Themen. Joe Rogan kann man lieben oder hassen, er ist in der Tat eine etwas kontroverse Figur: Seine Gäste kommen aus allen Spektren und sind oft Menschen, die sonst nur selten eine derart große Plattform erhalten. Ihm wurde zwar vor ein paar Jahren vorgeworfen, Fehlinformationen zu verbreiten und Verschwörungstheorien aufzuheizen, das zeigt aber auch, wie aufgeschlossen Joe Rogan gegenüber vielen Themen ist

und dass er bereit ist jedem zuzuhören, solange er etwas Interessantes zu erzählen hat. Joe Rogans bisher meistgehörter Podcast ist übrigens Episode Nr. 1169 mit Elon Musk, er hat Millionen Aufrufe erhalten.

Und damit haben wir das Ende unserer heutigen Sendung erreicht. Auf Wiederhören und bis zur nächsten Ausgabe!

Test 4 ➤ Teil 2



S. 121

HÖRTEXT

Moderator: Herzlich willkommen zu unserer Sendung „Philosophie für zwischendurch“. Heute beschäftigen wir uns mit der Frage, was ein glückliches Leben ausmacht. Dazu haben wir Professor Robert Waldinger eingeladen.

Waldinger: Guten Tag.

Moderator: Sie sind der bereits vierte Direktor einer Studie, die sich mit dem Thema „Glück“ befasst. Worum geht es genau in dieser Studie?

Waldinger: Bei der Studie handelt es sich um die am längsten laufende Studie der Geschichte, die sich mit der Entwicklung von Menschen auseinandersetzt. Seit 85 Jahren beobachten meine Vorgänger und ich dieselben Männer aus Boston. Von den 724 ursprünglichen Teilnehmern sind heute noch 40 am Leben. Sie sind schon fast oder bereits über 100 Jahre alt. Wir haben ihre Höhen und Tiefen beobachtet, ihre körperliche und mentale Gesundheit, ihre Ehen, ihre Kinder, ihr Arbeitsleben – wobei natürlich ganz unterschiedliche Lebenswege beobachtet wurden. Aus dieser Langzeitforschung ziehen wir Schlüsse darüber, was das Wesentliche für ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Leben ist.

Moderator: Wer sind diese 724 Männer?

Waldinger: Es waren ursprünglich zwei Gruppen. Da waren 19-jährige Harvard-Studenten, die meine Vor-Vor-Vorgänger ganz bewusst wegen ihres Potenzials ausgewählt hatten. Die Idee war, zu erforschen, was ein erfolgreiches Leben ausmacht. Aus heutiger Sicht ist es natürlich hochgradig inkorrekt, eine Studie nur mit gutgestellten weißen Männern durchzuführen. Bei der zweiten Gruppe handelt es sich um Teilnehmer, die ursprünglich Teil einer Studie über Jugendkriminalität waren. Die beiden Studien wurden dann zusammengefügt.

Moderator: Und? Was haben Sie herausgefunden?

Waldinger: Das wohl Offensichtliche ist, dass es wichtig ist, mit gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung, dem Verzicht auf Alkohol und Zigaretten für körperliche Gesundheit zu sorgen. Aber ausschlaggebend, um vorauszusagen, ob jemand glücklich altert, ist die Wärme der Beziehungen einer Person, die in einem so großen Maße relevant ist, dass sie sogar beeinflussen kann, ob man einen Herzinfarkt bekommt oder nicht. Dieses auf den ersten Blick absurd wirkende Resultat führen wir auf die Hypothese zurück, dass Beziehungen Stress regulieren.

Moderator: Können Sie das genauer erklären?

Waldinger: Wenn ich mich während meines Arbeitstages beispielsweise stark ärgere, schaltet mein Körper in einen „Kämpfen oder Fliehen“-Modus, ich kann also zwischen Kampf und Flucht entscheiden, wodurch Puls und Blutdruck steigen. Die Körperreaktion ist erstmal sinnvoll, da sie anregt, sollte aber auch wieder abnehmen, sobald der Stressmoment

vorbei ist. Dabei kann ein Gespräch, bei dem man über den Frust spricht, für Entspannung sorgen. Wer im Gegenzug niemanden hat, um sich auszutauschen, bleibt länger angespannt.

Moderator: Können Sie genauer beschreiben, was eine gute Beziehung ausmacht?

Waldinger: Es gibt viele Elemente. Die engsten Beziehungen haben mit Sicherheit zu tun. Wir erforschen ein Merkmal, das wir Bindungssicherheit nennen. Die Teilnehmer werden gefragt: Gibt es jemanden in Ihrem Leben, der für Sie da ist, wenn Sie in eine Notlage geraten? Wen können Sie mitten in der Nacht anrufen, wenn Sie krank sind oder Angst haben? Manche Studienteilnehmer geben eine ganze Liste von Personen an, andere können niemanden nennen – obwohl sie verheiratet sind! Aber sie schreiben ihre Partnerin, ihren Partner nicht auf, zum Beispiel weil die Beziehung zu distanziert geworden ist. Wir glauben, dass wir alle mindestens eine solche Person brauchen, der wir uns immer anvertrauen können.

Moderator: Sie sind also überzeugt, dass wir unsere Aufmerksamkeit zu wenig bewusst auf unsere Beziehungen richten?

Waldinger: Auf jeden Fall. Es ist auffallend, dass Beziehungen eine immer geringere Rolle spielen. Diese Entwicklung hat mit Bildschirmen zu tun, denen wir seit den 50er Jahren durch das Fernsehen und seit den 2000er Jahren durch die Verbreitung der Smartphones einen Großteil unserer Aufmerksamkeit schenken. Man könnte sagen: Der Wettbewerb um unsere Aufmerksamkeit hat sich verschärft.

Moderator: Hinzu kommt, dass sich heute viele Leute für Status und für Geld interessieren.

Waldinger: Ja, und zu einem glücklichen Leben gehört durchaus, dass die wichtigsten materiellen Bedürfnisse gedeckt sind. In den USA gibt es eine bekannte Studie: Bis zu einem Einkommen von etwa 75 000 Dollar pro Jahr steigt das Glück mit zunehmendem Einkommen, weil das Geld gebraucht wird, um den Lebensunterhalt zu bestreiten. Aber danach – über 75 000 Dollar – nimmt das Glück kaum noch zu, denn das, was letztendlich zählt, besteht darin, sinnvolle Dinge zu tun und mit Leuten in Kontakt zu sein, die einem etwas bedeuten.

Test 4 ► Teil 3



S. 122

HÖRTEXT

Moderatorin: Hallo, liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen in Lebensaspekte. Unser Thema heute: Wie können wir uns auf die Zukunft vorbereiten? Zu Gast im Studio: Frau Lea Schmidt, Zukunftsforscherin und Leiterin des Instituts für Futurologie in Krakau, und Herr Alexander Kühne, Mathematiker und Spieleentwickler.

Beide Gäste: Guten Abend. / Hallo.

Moderatorin: Frau Schmidt, was genau macht eine Futurologin?

Frau Schmidt: Nun, die stärkste Emotion, die uns Zukunftsforscher antreibt, ist die Neugier. Wir müssen uns in Welten versetzen, die es noch nicht gibt und möglicherweise nie geben wird. Nur wenn wir uns ausmalen, welchen Einfluss der Mensch auf seine Zukunft haben kann, werden wir optimistischer und kreativer, können schneller und flexibler auf neue Herausforderungen reagieren und uns besser auf Bedrohungen vorbereiten.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

- Moderatorin:** Herr Kühne, Sie sind Mathematiker und Spieleentwickler. Wie ergänzen sich die beiden Jobs?
- Herr Kühne:** Spiele sind eine gute Möglichkeit, um eine Alternative zur Gegenwart mit ihren festgefahrenen Strukturen auszuprobieren. Ich bin auf die Entwicklung sozialer Simulationsspiele spezialisiert – mit bis zu 20.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern –, in denen wir nach Lösungen für große globale Herausforderungen suchen. Wie bei einem Computerspiel füge ich mit einem Erzählerteam alle für eine solche Simulation nötigen Informationen zu einer verständlichen Geschichte zusammen.
- Moderatorin:** Was erhoffen Sie sich von solchen Simulationen?
- Herr Kühne:** Wir studieren damit das zukünftige Verhalten von Menschen, obwohl es nicht das tatsächliche Verhalten ist, sondern nur die Vorstellung, wie sie sich verhalten würden. Es gibt da ein Missverständnis aus der Psychologie, nämlich dass Menschen sehr schlecht darin sind, ihr eigenes Handeln vorauszusagen. Meine Arbeit hat gezeigt, dass wir aufgrund unserer Erfahrungen ausgesprochen gut darin sind vorherzusagen, wie wir uns in einer besonderen Situation verhalten würden, zum Beispiel in einer Pandemie.
- Moderatorin:** Haben Sie denn schon mal eine Pandemie durchgespielt?
- Herr Kühne:** Schon zwei Mal! Wir haben die Teilnehmenden gebeten, in ihrem Alltag probeweise einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Für viele war es herausfordernder als gedacht. Manche taten sich schwer damit, die Reaktionen von Mitmenschen zu erkennen, andere konnten nicht richtig atmen. Außerdem haben wir schon damals über die Schwierigkeiten diskutiert, die vor allem berufstätige Alleinerziehende infolge von Schulschließungen bekommen würden. Am Anfang der tatsächlichen Pandemie – zehn Jahre später – hat keine der getroffenen Maßnahmen die ehemaligen Teilnehmenden überrascht.
- Moderatorin:** Frau Schmidt, glauben Sie auch, dass Menschen allein durch die Teilnahme an Simulationsspielen zu „Zukunftsexperten“ werden können?
- Frau Schmidt:** Natürlich muss man immer zuerst den Rat von Profis einholen. Dennoch glaube ich, dass es hilfreich wäre, zusätzlich ganz gewöhnliche Menschen zu befragen, was sie in bestimmten Situationen tun würden. Das ist nicht nur sehr konstruktiv, es geht hier auch um Respekt. Und davon brauchen wir deutlich mehr, wenn es um das Thema Zukunft geht. Wir können schließlich nicht so tun, als ob unsere Zukunft in den Händen einiger weniger liegt und wir ihre Entscheidungen abzuwarten haben.
- Moderatorin:** Herr Kühne, es gibt auch Krisen, die längst gut dokumentiert und sehr realistisch sind. Dennoch möchten viele nicht darüber nachdenken. Beispiel Klimakrise.
- Herr Kühne:** Ich wünsche mir wirklich, dass wir endlich dem Ernst der Lage entsprechend handeln. Leider ist unser Gehirn sehr gut darin, dramatische Veränderungen auszublenden oder zu leugnen. Umso wichtiger ist es, sich schon heute die seltsamsten Situationen anzusehen, von denen noch keiner weiß, ob sie jemals eintreten werden. Wir brauchen echte Diskussionen über die Strukturen, die eine Gesellschaft zusammenhalten, und kein unnützes Gerede, sonst wird die Menschheit wieder einmal kostbare Zeit zum Handeln verloren haben.
- Moderatorin:** Abschließend eine vielleicht naive Frage an beide: Wann beginnt die Zukunft?
- Frau Schmidt:** Unter „Zukunft“ verstehen die meisten den Zeitabschnitt, in dem wichtige Veränderungen im Menschenleben stattgefunden haben werden. Wer diesbezüglich einen Zeitraum

von fünf Jahren oder weniger für ausreichend hält, steht Veränderungen meistens offen bis sehr offen gegenüber. Wer auf der anderen Seite 50 Jahre für notwendig hält, ist eher der Ansicht, dass sich in der Gesellschaft nur schwer etwas ändern wird. Die Mehrheit scheint jedoch zu glauben, dass die Zukunft in etwa zehn Jahren beginnt. Ich denke, dieser Spielraum ist angemessen, um eine Sache voranzutreiben.

Herr Kühne: Da gehe ich folgendermaßen vor: Zu Beginn eines Krisenspiels werden die Teilnehmenden gebeten, nicht nur pessimistische, sondern auch positive Aspekte zu berücksichtigen, sich also Geschichten auszudenken, in denen auch Gutes vorkommt – wie Freude oder ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Das alles gibt uns Kraft und zeigt, wie widerstandsfähig wir sind und dass wir jetzt und auch in der Zukunft gut leben und lieben und lohnende Lebensziele verfolgen können. Dass der Mensch Gutes zu tun vermag, das steht für mich außer Zweifel.

Moderatorin: Frau Schmidt, Herr Kühne, vielen Dank für das interessante Gespräch. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

Test 4 ► Teil 4



S. 123

HÖRTEXT

Guten Abend! Ich begrüße Sie zu meinem Vortrag zum Thema Schlafprokrastination.

Es geht heute also um das Aufschieben der Schlafenszeit, das in einigen Fällen zu Schlafmangel führen kann. Von Schlafprokrastination spricht man, wenn erstens das Einschlafen aktiv verzögert wird, zweitens ein triftiger Grund für das späte Aufbleiben fehlt und man sich drittens darüber bewusst ist, dass das Aufschieben der Schlafenszeit negative Folgen haben könnte.

Was die Tätigkeiten betrifft, die Menschen am Zubettgehen hindern, so gibt es eine ganze Bandbreite. Allerdings wurde das Phänomen erst seit dem Aufkommen von Fernseher, Handy und Computer vermehrt registriert. Fachleute gehen deshalb davon aus, dass die elektronischen Geräte mit ihren vielfältigen Formen der Unterhaltung maßgeblich zu seiner Entstehung beigetragen haben.

Wie häufig das Aufschieben der Schlafenszeit vorkommt, ist aufgrund der dünnen Datenlage bislang noch unklar. Einer nicht repräsentativen Studie mit 2637 Erwachsenen zufolge gingen rund drei Viertel mindestens einmal pro Woche grundlos später zu Bett, als sie eigentlich vorhatten. Von dieser Teilstichprobe legte sich rund die Hälfte der Teilnehmenden dreimal pro Woche oder häufiger nicht zur geplanten Uhrzeit schlafen. Fast alle fühlten sich deshalb an zwei oder mehr Tagen tagsüber müde, und mehr als zwei Drittel stuften das eigene Verhalten als problematisch ein.

Doch welche Faktoren erschweren ein zeitiges Zubettgehen? Wahrscheinlich hängt dies auch mit der Persönlichkeit zusammen. So legte eine Studie aus den Niederlanden nahe, dass eine Verbindung zwischen dem Aufschieben der Schlafenszeit und der Selbstkontrolle besteht: Eine schlechtere Selbstregulation hat direkte Auswirkungen auf das Aufschieben des Zubettgehens. Außerdem entdeckten die Forschenden, dass vor allem solche Menschen das Zubettgehen hinauszögern, die auch sonst dazu neigen, Dinge aufzuschieben. Versagt die Selbstregulation, kann es zu einer Kluft zwischen dem Vorhaben und dem tatsächlichen Verhalten kommen.

In der Wissenschaft ist der Zusammenhang mit der Selbstkontrolle allerdings nicht eindeutig. Vor ein paar Jahren untersuchten drei Wissenschaftlerinnen, welchen Einfluss die Selbstkontrolle auf das Aufschieben des Zubettgehens hat, und nahmen noch einen weiteren Faktor unter die Lupe: den Chronotyp der Ver-

suchspersonen. Die veröffentlichten Ergebnisse zeigen, dass späte Chronotypen – auch als Abendtypen oder „Eulen“ bekannt – an Arbeitstagen stärker zu Schlafprokrastination neigten als Frühtypen bzw. sogenannte „Lerchen“. Späte Chronotypen, die am Morgen früh aufstehen müssen, um zur Arbeit zu gehen, seien gezwungen, sich an Zeitpläne anzupassen, die eigentlich für frühe Chronotypen geeigneter sind. Da sie aber abends später müde werden, falle es ihnen schwerer, früher einzuschlafen. Deshalb erlebten sie letztlich häufiger Schlafprokrastination.

Aus klinischer Sicht ist diese Angewohnheit übrigens nicht immer problematisch. Erst wenn die betreffende Person durch ihr Verhalten dauerhaft zu wenig Schlaf bekommt, kann das Phänomen gesundheitliche Konsequenzen nach sich ziehen – von kurzfristigen Folgen wie Schläppheit und geringer Leistungsfähigkeit bis hin zu langfristigen schwerwiegenden Auswirkungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Fettleibigkeit. Studien deuten zudem darauf hin, dass selbst ein wenig Schlafmangel dem Immunsystem schadet. Außerdem verschlechtert Schlafmangel die Selbstregulation, wodurch die Tendenz zur Prokrastination weiter zunehmen kann, wodurch wiederum ein Teufelskreis entsteht.

Das Ziel muss nicht sein, mindestens acht Stunden pro Nacht zu schlafen oder stets vor Mitternacht ins Bett zu gehen. Sinnvolle Interventionen sollten stattdessen die Betroffenen dabei unterstützen, ihr Verhalten mit ihren Absichten in Einklang zu bringen. Hierbei ist zunächst einmal wichtig, überhaupt einzusehen, dass das späte Zubettgehen negative Auswirkungen haben kann. Dann können selbstauferlegte Regeln, wie das Verbannen des Handys aus dem Schlafzimmer, dabei helfen, ein besseres Schlafverhalten zu entwickeln.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Test 5 ► Teil 1

 S. 148

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen zur neuen Ausgabe unseres Podcasts „Wien-Highlights“. Heute möchten wir Ihnen drei bekannte Bibliotheken vorstellen, die nicht nur Bibliophile, sondern auch Besucherinnen und Besucher aus der ganzen Welt anziehen.

Am bekanntesten ist natürlich die Österreichische Nationalbibliothek. Als zentrale wissenschaftliche Bibliothek des Landes blickt sie auf eine traditionsreiche Geschichte bis zu ihrer Gründung im 14. Jahrhundert zurück und ist eine lebendige Brücke zwischen dem reichhaltigen Erbe der Vergangenheit und den zukunftsorientierten Ansprüchen der modernen Informationsgesellschaft. Die Nationalbibliothek erhält Exemplare aller in Österreich erscheinenden Publikationen inklusive Offline-Medien, sowie alle an österreichischen Universitäten genehmigten Dissertationen. Sie ist ferner berechtigt, österreichische Web-Publikationen bzw. Web-Publikationen mit Österreich-Bezug zu sammeln, zu archivieren und zur Benutzung zur Verfügung zu stellen. Darüber hinaus sammelt die Bibliothek in systematischer Auswahl im Ausland publizierte österreichspezifische Literatur. Der frisch renovierte Prunksaal, das Herz der Österreichischen Nationalbibliothek, fast 80 m lang und 20 m hoch und von einer mit Fresken prachtvoll geschmückten Kuppel gekrönt, zählt zu den schönsten Bibliothekssälen der Welt. Zu den Exponaten zählen auch zwei imposante barocke, venezianische Globen – allein deswegen ist die Nationalbibliothek einen Besuch wert.

Tipp Nummer zwei: Die Wienbibliothek im Rathaus ist eine wissenschaftliche Bibliothek mit genereller Ausrichtung auf die Geschichte und Kulturgeschichte Wiens. Sie ist eine Forschungsbibliothek mit zu einem großen Teil authentischen Materialien, die sie als einen der Gedächtnisspeicher der Stadt qualifizieren. Sie verfügt über Sammlungen von Handschriften, Briefen, Musikdrucken und Musikhandschriften

sowie Plakaten und Nachlässen. Ihre umfangreichen Bestände und Ausstellungen sowie der imposante Lesesaal machen sie zum Treffpunkt für Forscherinnen und Forscher, Autorinnen und Autoren und zum Diskursraum für alle an der Geschichte Wiens Interessierten. Wichtige Sammlungen der Bibliothek stehen digital zur Verfügung. Auf die durch die fortschreitende Digitalisierung veränderte Bibliotheksszene hat die Wienbibliothek mit der Gründung einer eigenen Digitalen Bibliothek und dem Aufbau eines Online-Lexikons reagiert. Ein besonderer Service in diesem Zusammenhang ist „eBook on Demand“, der es ermöglicht, Bücher aus dem Bestand der Bibliothek zur Digitalisierung in Auftrag zu geben, sofern sie urheberrechtsfrei sind und ihr Zustand eine Digitalisierung erlaubt.

Letzte Station für heute ist die Bibliothek des namhaften Museums für Angewandte Kunst, kurz MAK genannt. Hier werden wissenschaftliche Schriften aus dem Mittelalter bis zur Gegenwart gesammelt, aufbewahrt und erforscht. Der einzigartige Buch- und Zeitschriftenbestand der MAK-Bibliothek wird mit einem klaren Fokus auf Künstlerbücher, angewandte Kunst, bildende Kunst, Design und Architektur der Gegenwart jährlich um mehr als 4.000 Bände erweitert. Durch ihr einzigartiges Konzept, Buch und Grafik als Kunstformen zu erfassen, die in einer Art Symbiose leben, hebt sich die MAK-Bibliothek deutlich von anderen Kunstbibliotheken ab. Bereits bei der Gründung des Museums war man außerdem bemüht, die weltweite Zusammenarbeit von Kulturinstitutionen zu intensivieren. So ist neben Werken der europäischen Kunstgeschichte auch der außereuropäische Kulturraum gebührend vertreten. Im Lesesaal der Bibliothek, der durch sein schlichtes Ambiente und ein raumfüllendes Oberlichtfenster beeindruckt, stehen den Besucherinnen und Besuchern 200.000 Bücher zu Kunst, Design, angewandter und außereuropäischer Kunst, Architektur, Gegenwartskunst und Museologie sowie rund 3.900 Zeitschriftentitel zur Verfügung.

Damit sind wir am Ende der heutigen Sendung angelangt. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe unseres Podcasts mit weiteren Highlights aus der österreichischen Hauptstadt.

Test 5 ► Teil 2



S. 149

HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu unserer Sendung „Der Wissenschaft auf der Spur“. Heute begrüße ich im Studio Herrn Bernhard Wimmer, Gerontopsychiater, und wir werden über die Unterschiede zwischen Vergesslichkeit und Demenz sowie den Sinn einer frühen Diagnose der Krankheit diskutieren.

Herr Wimmer: Guten Tag.

Moderatorin: Herr Wimmer, Sie konnten sich gerade selbst nicht auf Anhieb an Ihre eigene Telefonnummer erinnern. Ein Frühzeichen von Demenz?

Herr Wimmer: Ebenso wie unser Körper unterliegt unser Gehirn natürlichen Schwankungen, was seine Leistungsfähigkeit angeht. Das menschliche Erinnerungsvermögen ist begrenzt. Je mehr Informationen man mit sich herumträgt, desto eher kann man auch mal etwas nicht abrufen. Das ist völlig normal. Vergessen ist nicht von selbst etwas Schlechtes. Jeder vergisst mal seine Schlüssel oder kann sich nicht mehr an einen Namen erinnern. Kritischer wird es, wenn solche Vorkommnisse häufiger werden.

Moderatorin: Wie unterscheidet sich die normale Vergesslichkeit von Demenz?

Herr Wimmer: Wenn mir etwa in einem Moment so etwas wie meine Telefonnummer nicht einfällt, ein Detail, das später aber abgerufen werden kann, erklärt sich das mit einer kurzfristigen Kapazitätsüberlastung des Gehirns. Das kennt jeder. Im Alter kommt hinzu, dass man

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

meist nicht mehr so schnell lernt, man braucht mehr Wiederholungen und Konzentration, braucht länger, um sich auf neue Situationen einzustellen. Vokabellernen dauert dann eben nicht zwei Tage, sondern eine Woche. Ein dementer Mensch hingegen lernt gar nicht mehr. Die Fähigkeit, neue Informationen zu speichern, ist bei der Krankheit zerstört.

Moderatorin: Glauben Betroffene oft vorschnell, an Demenz erkrankt zu sein?

Herr Wimmer: Natürlich gibt es heute viele besorgte Gesunde, die einfach gar nichts haben. Manche älteren Menschen haben geradezu eine neurotische Fixierung darauf, dass ihr Gedächtnis nachlassen könnte. Das ist aber auch ein gesellschaftliches Problem: Die Alten werden heute unter Druck gesetzt, mit der jungen Generation mithalten zu müssen.

Moderatorin: Was bringt einem tatsächlich Betroffenen die Frühdiagnose Demenz? Man kann doch kaum etwas dagegen tun.

Herr Wimmer: Die Menschen, die zur Frühdiagnostik kommen, haben einen Leidensdruck und wollen es wirklich wissen. Wichtig ist, dass man schon vor der Untersuchung mit dem Patienten klärt, welche Konsequenzen eine Demenz-Diagnose für sein weiteres Leben hätte. Entscheidet er sich für eine Diagnostik, könnte er Vorteile haben: Im besten Fall kann eine Krankheit ausgeschlossen werden oder man entdeckt eine Krankheit, die behandelbar ist. Auch wenn die Diagnose Demenz lautet, gewinnt der Patient Zeit, sich bewusst damit auseinanderzusetzen und Vorkehrungen für einen Verlust seiner Autonomie zu treffen. Viele Menschen empfinden es als Entlastung, zuvor Verfügungen und Vollmachten zu hinterlegen.

Moderatorin: Wirklich behandeln kann man die Krankheit aber nicht?

Herr Wimmer: In allen Stadien der Erkrankung ist es möglich, den Verlauf einer Demenz positiv zu beeinflussen, auch medikamentös. Je früher man eine Therapie beginnt, desto besser. Die Patienten können auch an Studien für neue Medikamente teilnehmen. Man weiß zwar nicht, ob die Substanzen funktionieren, aber es gibt zumindest eine Chance. Auch für eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität gibt es erste Hinweise, dass diese eine Verbesserung des Zustandes ermöglichen können.

Moderatorin: Welche Möglichkeiten gibt es, vorzubeugen?

Herr Wimmer: Es gibt drei Säulen der Demenz-Vorbeugung. Es hilft, wenn sich das Gehirn lebenslang aktiv mit der Umgebung auseinandersetzt und dies auch im Alter noch tut. Bei der Ernährung sollte man auf Mittelmeerkost setzen, und Bewegung ist wichtig. Ein gesunder Lebensstil von Kindesbeinen an führt dazu, dass das Gehirn ausreichend mit Sauerstoff, Blut und Energie versorgt wird, sich gut entwickelt und geistigen Herausforderungen gewachsen bleibt. Und es gibt einen gewissen Schutz durch Bildung; ein Hochgebildeter würde dann ein paar Jahre später zum Patienten.

Moderatorin: Gibt es für die Zukunft Hoffnung, Demenzen aus der Kategorie der unheilbaren Krankheiten zu streichen?

Herr Wimmer: Es gibt zurzeit etwa 20 Medikamente, die sich in einer aussichtsreichen Phase der klinischen Prüfung befinden. In der Vergangenheit gab es hier aber viele Enttäuschungen. Zudem wird man künftig den Betroffenen noch stärker psycho-soziale Hilfestellung für ihren Alltag geben – die positive Wirkung ist gut bewiesen. Eine dritte Säule könnten dann technische Adaptionen im Wohnraum des Patienten sein, die es ermöglichen, dass er trotz der Krankheit lange dort wohnen bleiben kann.

Moderatorin: Wie stellen Sie sich das genau vor, Herr Wimmer?

Herr Wimmer: Man sollte zum Beispiel Barrieren abbauen und hilfreiche Anhaltspunkte zur zeitlichen und räumlichen Orientierung schaffen. Eine große Rolle spielt hier die veränderte Wahrnehmung durch die Demenz, denn das hat weitreichende Folgen für die Verwendung von Farben, Formen und Mustern.

Moderatorin: Herr Wimmer, ich danke Ihnen für das interessante Gespräch.

Test 5 ► Teil 3



S. 150

HÖRTEXT

Moderator: Guten Abend, liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen bei „Ein ernstes Wort in wichtiger Sache“. Unser heutiges Thema ist seit Jahren brandaktuell: Der Klimawandel und wie wir ihm begegnen können. Dazu begrüße ich im Studio Frau Kornelia Reimer, Klimaforscherin am Deutschen Wetterdienst in Offenbach, und Herrn Tobias Wegner, Dozent für Umweltkatastrophen an der Technischen Universität Braunschweig.

Beide Gäste: Guten Abend. / Hallo.

Moderator: Frau Reimer, der aktuelle Bericht des Weltklimarats warnt eindringlich vor einer stetigen Erderwärmung und einer Zunahme von Extremwetterereignissen. Das dürfte Sie wohl nicht überraschen, oder?

Frau Reimer: Nein, leider ist das alles nicht neu. Die Klimamodelle sind allerdings verlässlicher geworden und somit haben die Ergebnisse an Bedeutung gewonnen. Wenn die Emissionen nicht bald reduziert werden, wird sich die Klimakrise unweigerlich beschleunigen und ein Gegensteuern noch schwerer sein. Wir steuern mit einem Boot auf einen Wasserfall zu, nicht wissend, wie tief es hinuntergeht und was uns unten erwartet.

Moderator: Professor Wegner, geht denn Klimaschutz, ohne Opfer zu bringen?

Herr Wegner: Natürlich müssen wir hierzulande alle unseren Lebensstil ändern, denn wenn wir so weitermachen wie bisher, müssen wir in Zukunft auf fast alles verzichten, was wir jetzt als gegeben annehmen. Extremwetterereignisse werden Tausende von Menschenopfern fordern, der Wiederaufbau der Infrastruktur wird Milliarden kosten. Einen größeren Verlust als den unserer Lebensgrundlage gibt es wohl nicht. Kluge Klimapolitik könnte für uns aber am Ende sogar einen Gewinn an Lebensqualität bedeuten.

Moderator: Wir brauchen also eine echte Klimareform und dürfen dabei den Planeten nicht weiter überstrapazieren. Verstehe ich das richtig, Frau Reimer?

Frau Reimer: Absolut! Wir müssen uns von überholten Konzepten verabschieden und endlich das Richtige tun: Nämlich den öffentlichen Nahverkehr in Stadt und Land neu überdenken und alternative Mobilitätskonzepte für Pendler entwickeln, erneuerbare Energien stärker ausbauen, keine Öl- und Gasheizungen mehr installieren, sondern klimafreundlich bauen und sanieren, und schließlich Subventionen für klimaschädliche Technologien einstellen, dafür aber innovative Arbeitsmarktprogramme für grüne Berufe schaffen. Es müssen mehrere Reformen gleichzeitig stattfinden.

Moderator: Welche Rolle spielen dabei neue Technologien, Herr Wegner?

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

- Herr Wegner:** Grüne Technologien sind wichtig, dürfen aber keine Ausrede sein, um heute nichts zu tun und nur auf ein besseres Morgen zu hoffen. Studien besagen, dass 80 Prozent der zur Klimawende nötigen Technologien schon vorhanden sind, aber noch mehr verwendet werden müssen. Wir sollten auch über soziale Innovationen nachdenken: Wie können wir zum Beispiel weniger konsumieren und mehr miteinander teilen?
- Moderator:** Wie zentral ist der Beitrag jedes Einzelnen in Sachen Klimaschutz?
- Frau Reimer:** Der Beitrag jedes Einzelnen ist sehr wichtig, denn politische Veränderungen werden vor allem dann realisiert, wenn sie von möglichst vielen Bürgerinnen und Bürgern gefordert werden. Wir müssen lauthals unsere Forderungen an die Politik stellen. „Fridays for Future“ hat gezeigt, wie gut das funktionieren kann. Inzwischen räumt auch die EU-Kommission der Klimaneutralität oberste Priorität ein – was vorher undenkbar gewesen wäre.
- Moderator:** Ich dachte eher an Alltägliches, wie den eigenen Konsum reduzieren oder den Müll richtig trennen. Wie sehen Sie das, Herr Wegner?
- Herr Wegner:** Natürlich gibt es vieles, was wir individuell leisten können, doch dabei stoßen wir schnell an unsere Grenzen. Wenn ich Plastikmüll im Wald sammle, ist das sicher richtig und wichtig, kann aber das Problem von Plastik in den Ozeanen nicht lösen. Und nur Bioprodukte zu kaufen, das können sich nicht alle leisten. Klimafreundliches Verhalten wird also oft zu einem Privileg. Um das zu ändern, braucht es den Willen der Politik und der Wirtschaft, und den beeinflussen wir am besten, indem wir uns zusammenschließen.
- Moderator:** Frau Reimer, wie holt man all jene mit ins Boot, die gerne Fleisch essen, SUV fahren und nicht viel von „Fridays for Future“ halten?
- Frau Reimer:** Viele dieser Menschen haben sicher selbst Kinder und wünschen sich für sie eine gute Zukunft. Das ist ein prima Argument. Gesamtgesellschaftlich wäre es mir am liebsten, wenn wir sie gar nicht überzeugen müssten. Idealerweise wäre das klimafreundliche Produkt oder Verhalten die bequemste Wahl und nicht mit umständlichen Recherchen oder großem Hintergrundwissen verbunden.
- Moderator:** Und wie blicken Sie in die Zukunft, Herr Wegner?
- Herr Wegner:** Mit gemischten Gefühlen, muss ich gestehen. Wir stehen vor einer kollektiven Herausforderung, die so groß ist wie keine zuvor. Aber wenn ich nicht optimistisch wäre, dass wir die Klimawende irgendwie schaffen, würde ich meine Arbeit nicht machen können, sondern mich nur noch unter einer Decke verkriechen. Viele Wissenschaftler sagen, dass alles noch möglich ist. Das Zeitfenster wird nur kleiner und die nötigen Anstrengungen größer, deshalb müssen wir jetzt alle aktiv werden!
- Moderator:** Frau Reimer, Herr Wegner, vielen Dank für das interessante Gespräch. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

HÖRTEXT

Sehr geehrte Damen und Herren, willkommen zu meinem Vortrag!

Fachleute sind sich einig, dass Menschen in reichen Ländern deutlich weniger Tierprodukte essen müssten, wenn es gelingen soll, die Klimakrise in den Griff zu bekommen. Die Berge an Fleisch, Käse, Wurst, die sie derzeit in sich hineinschaufeln, tragen zudem dazu bei, dass Urwälder abgeholzt werden, Tierarten aussterben und sich immer mehr Menschen mit Darmkrebs, Herzinfarkten oder Diabetes herumplagen.

Aus dieser Perspektive scheint es zwar eine gute Nachricht zu sein, dass die Zahl der Veganerinnen und Veganer seit Jahren wächst, es gibt aber eine Reihe von Experten, die der Forderung widersprechen, dass sich alle Menschen auf der Welt vegan, oder gar streng vegan ernähren und Landwirte die Tierhaltung komplett aufgeben müssten. Ihre Begründung: Kleine Mengen tierischer Lebensmittel herzustellen und zu essen, ist insgesamt nachhaltiger, als ganz damit aufzuhören, gerade wenn es darum geht, effiziente Nährstoff- und Ressourcenkreisläufe zu schaffen.

Nutztiere sind nämlich nicht geborene Klimasünder. Sie können auch Natur- und Artenschützer sein und noch weitere Funktionen erfüllen, die die Nahrungsmittelproduktion grundlegend unterstützen. Einige gefährdete Tiere und Pflanzen können nur auf Weiden und Wiesen überleben. Extensiv bewirtschaftete Weiden und magere Wiesen zählen in Europa zu den artenreichsten Landschaftstypen. Zudem speichern sie deutlich mehr Kohlenstoff und Wasser als ein herkömmlicher Acker. Mit den Gräsern und Kräutern, die auf diesen kostbaren Flächen wachsen, kann der Mensch aber wenig anfangen – außer damit eben Nutztiere füttern.

Doch es lässt sich nicht leugnen, dass die Umweltbilanz von tierischen Lebensmitteln im Vergleich zu pflanzlichem Essen sehr schlecht ist, weil Tiere viel fressen müssen, bevor sie Milch geben, Eier legen oder als Steak auf dem Teller landen. Dieses Futter muss irgendwo herkommen, es braucht Platz, Wasser, Dünger und Pflege. Daten zeigen, dass fast die Hälfte des weltweit verfügbaren Ackerlands für den Anbau von Tierfutter verbraucht wird und damit für den Anbau von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte fehlen, Nahrungsmitteln also, die der Mensch direkt isst. Deswegen werden, um den weltweiten Bedarf zu decken, bspw. in Brasilien Urwälder abgeholzt. Insgesamt verursacht die Futtermittelproduktion knapp die Hälfte aller Treibhausgasemissionen in der Landwirtschaft.

Lernen lässt sich hier von Ländern wie Südkorea und Japan. Dort werden Essensreste und Lebensmittelabfälle von Restaurants, Kantinen, Großveranstaltungen und Haushalten systematisch gesammelt, um daraus Tierfutter herzustellen. In vergangenen Jahren wurde knapp ein Drittel der globalen Tierfutteraufnahme durch Abfälle und Reste aus der Lebensmittelindustrie gedeckt. Wissenschaftler haben berechnet, dass man den Klima- und Umweltfußabdruck der Welternährung noch mal deutlich senken könnte, wenn der Mensch seine Tiere nur noch mit Lebensmittelresten und Gräsern füttern würde.

Nutztiere, die besonders klimaschädlich sind, sind Rinder. Bei ihrer Verdauung entsteht nämlich viel Methan, ein Treibhausgas, das die Atmosphäre pro Molekül viel stärker aufheizt als Kohlendioxid. Also doch besser gar keine Weidehaltung mehr? Nicht unbedingt. Methan ist zwar ein starkes Treibhausgas, aber es überlebt in der Atmosphäre nicht so lange wie Kohlendioxid. Während Kohlendioxid-Moleküle dort über Jahrhunderte bleiben, sich anreichern und die Erderwärmung immer weiter antreiben, bauen physikalische und biogeochemische Prozesse Methan-Moleküle innerhalb von rund zwölf Jahren ab.

Das bedeutet: Rinderhaltung – auf stark reduziertem Niveau – kann nachhaltig sein. Die allermeisten Nutz-

tiere auf der Erde gibt es allein, weil der Mensch sie oder ihre Eier essen, ihre Milch trinken oder ihre Wolle nutzen möchte. Das Ende des Fleischessens würde also auch die Existenz von Millionen Kühen, Schweinen, Hühnern, Schafen und Ziegen überflüssig machen. Ob das nun gut wäre oder schlecht, lässt sich nicht so einfach beantworten.

Damit komme ich zum Schluss meines Vortrags und hoffe, er hat Ihnen gefallen. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Test 6 ► Teil 1



HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, in der heutigen Ausgabe von „Rund ums Thema Wirtschaft“ stellen wir Ihnen drei interessante Seminare zum Thema Management vor. Viel Spaß beim Hören!

Das erste Seminar auf unserer Liste trägt den Titel „Früh übt sich, wer ein Meister werden will“. Junge Führungskräfte stehen oft vor dem Problem, dass ihnen Verantwortung übertragen wird, auf die sie – wenn überhaupt – nur wenig vorbereitet sind. Von ihnen wird erwartet, dass sie Mitarbeitende motivieren und diese zu Höchstleistungen führen, Meetings moderieren und Ergebnisse gemeinsamer Arbeit dann auf höchster Ebene präsentieren. Zudem sind in Teams Konzepte zu komplexen Sachverhalten zu erarbeiten und Entscheidungen zu treffen – in Teams, in denen verschiedene Persönlichkeitstypen und Charaktere aufeinandertreffen, die koordiniert werden müssen. In diesem Training erfahren die jungen Leute ganz konkret, was ihre wesentlichen zukünftigen Aufgaben sein werden, nach welchen Grundsätzen sie ihre Führung ausrichten sollten und wie sie Teams zusammenstellen können. Schritt für Schritt wird ein Repertoire von Werkzeugen für die Praxis zusammengestellt. In vielen aus der Unternehmensrealität gegriffenen Übungen trainiert der Nachwuchs direkt unter Anleitung von Experten, erhält umgehend Feedback und kann dann selbstsicher die ersten Führungsaufgaben angehen.

Unser zweiter Vorschlag richtet sich sowohl an jüngere als auch an erfahrenere Führungskräfte. Unternehmen können nur dann überlebensfähig werden, wenn sie fortschrittlich denken und sich entsprechend anpassen. Schlagwort „Agilität“. Das bedeutet, dass wir in einer Welt, die immer schneller und komplexer wird, neue, flexible und wendige, das heißt agile Prinzipien und Methoden brauchen, denn altbewährte Konzepte funktionieren immer seltener. Wer in einer Führungsposition tätig ist und sein Unternehmen zu einer agileren Organisation entwickeln möchte, muss vieles wissen, Agilität stellt hohe Anforderungen. Nach dem Agilitätsprinzip ist die Mitarbeiterförderung z. B. ein fortwährender ganzheitlicher Prozess – in diesem Seminar werden die Grundlagen dieser revolutionären Technik vermittelt. Wie erkennt man zum Beispiel Stärken und Potenziale jeder Mitarbeiterin und jedes Mitarbeiters? Wie gelingt es, dass Personen, die in einem Projekt eingebunden sind, aus Eigeninitiative Verantwortung übernehmen? Wie motiviert man sie in und nach einem kritischen Gespräch? Mit Beispielen aus der Geschichte innovativer Unternehmen lernen die Teilnehmenden, wie Agilität funktioniert.

Der letzte Vorschlag für heute betrifft Konfliktlösungsstrategien, denn Produkte und Dienstleistungen werden durch intensive Zusammenarbeit und Wechselwirkung entwickelt und gefördert. Im Kern dieser Interaktion steckt gute zwischenmenschliche Kommunikation und konstruktiver Umgang mit Kritik und Interessenskonflikten. Durch hohe Konfliktlösungskompetenz nimmt man Konflikte bereits bei den ersten Anzeichen wahr und kann diese methodisch und lösungsorientiert bearbeiten. Unerwartete Herausforderungen, die häufig zu Konflikten führen, sind nämlich keine Seltenheit. Um auch in solchen Ausnahmesituationen handlungsfähig zu bleiben, ist es umso wichtiger, Konflikte gezielt zu bewältigen und die eigene Konfliktkompetenz zu stärken. In diesem Seminar macht man sich als Erstes klar, zu welchem Konflikttyp

man gehört und in welches Stressmuster man in Krisensituationen fällt. Durch das Kennenlernen verschiedener Verhaltensmuster lernt man, seine Gesprächspartner besser zu verstehen, und baut somit ein sicheres Auftreten in wichtigen Geschäftssituationen auf – mit Vorgesetzten, Kollegen, Kunden und Geschäftspartnern – und ist danach in der Lage, herausfordernde und wichtige Gesprächssituationen seines Berufsalltags systematisch vorzubereiten und konstruktiv zu bewältigen.

Und damit haben wir das Ende unserer heutigen Sendung erreicht. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe von „Rund ums Thema Wirtschaft“!

Test 6 ► Teil 2



HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu einer weiteren Ausgabe von „Die Welt der Technik“. Heute beschäftigen wir uns mit dem Thema emotionale KI, also emotionale künstliche Intelligenz. Dazu haben wir die Robotik-Expertin Kenza Ait Si Abbou eingeladen.

Kenza Ait Si Abbou: Guten Tag.

Moderatorin: Fangen wir mit der grundlegenden Frage an: Was ist emotionale KI überhaupt?

Ait Si Abbou: Emotionale KI beschreibt die Fähigkeit von Maschinen, die Emotionen von Menschen zu erkennen, zu klassifizieren und angemessen darauf zu reagieren. Das bedeutet jedoch nicht, dass Maschinen selbst Emotionen haben.

Moderatorin: Wie lernt denn eine Maschine, Gefühle zu verstehen?

Ait Si Abbou: Bevor ich auf die Frage eingehe, möchte ich gern die Begriffe „Gefühle“ und „Emotionen“, die umgangssprachlich fälschlicherweise oft als Synonyme verwendet werden, voneinander abgrenzen. Ein Gefühl beschreibt subjektives Erleben. Emotionen sind komplexere Phänomene, die mit einer Veränderung verschiedener Komponenten einhergehen. Neben der subjektiven Erlebniskomponente, dem Gefühl, treten physiologische Reaktionen, wie ein messbarer Anstieg der Herzfrequenz und Veränderungen im Verhalten, etwa der Mimik oder Körperhaltung, auf. Eine Maschine erkennt keine Gefühle, weil sich subjektives Erleben nicht vollständig von außen beobachten lässt. Sie erkennt Emotionen.

Moderatorin: Heißt das, dass Maschinen Emotionen besser erkennen können als Menschen?

Ait Si Abbou: Nicht unbedingt. Sowohl Menschen als auch Maschinen können emotionale Inhalte erkennen, interpretieren und verarbeiten. Maschinen sind besonders gut darin, wenn sie verschiedene Messmethoden kombinieren. Wenn ich nervös bin, kann ich meinen Gesichtsausdruck kontrollieren. Dann fällt es anderen schwer wahrzunehmen, wie ich mich fühle. Einen Computer, der mithilfe von Sensoren gleichzeitig meine Herzfrequenz und den Schweiß auf meiner Hautoberfläche misst, kann ich durch ein Pokerface nicht täuschen.

Moderatorin: Es wird immer wieder darüber gerätselt, ob auch Roboter so etwas wie Gefühle entwickeln können. Was sagen Sie dazu?

Ait Si Abbou: Um Gefühle zu haben, braucht es einen lebenden Organismus. Je besser ein Lebewesen homöostatische Gefühle, die Hunger, Durst oder Fortpflanzung betreffen, spürt und versteht, desto höher sind seine Überlebenschancen. Wenn ich Leere im Magen spüre, suche ich nach Nahrung. Ein Roboter ist kein lebender Organismus

und kann demnach auch keinen Lebenserhalt anstreben. Für ihn sind Strom und ein Betriebssystem ausreichend, um zu bestehen.

Moderatorin: Aber es flammt immer wieder die Debatte auf, ob Maschinen ein Bewusstsein haben können. Warum nehmen Menschen das an?

Ait Si Abbou: Mit Programmen wie ChatGPT kann man Dialoge führen, die sich kaum vom Gespräch mit einem Menschen unterscheiden. Viele Menschen verstehen nicht, wie ein Computer solche Texte produziert. Daraus entsteht dann der Trugschluss: Auch die Maschine muss ein Bewusstsein haben. Bis heute beschäftigen sich Neurowissenschaftler*innen mit der Frage, wie sie das menschliche Bewusstsein definieren können. Solange wir dazu nicht in der Lage sind, werden Programmierer*innen es nicht in einer Maschine reproduzieren können.

Moderatorin: Sehen Sie irgendwelche Gefahren?

Ait Si Abbou: Mit emotionaler KI besteht das Potenzial, Menschen zu manipulieren oder zu erpressen. So ein machtvolles Werkzeug in den falschen Händen ist eine große Gefahr. Umso wichtiger ist es, dass Menschen über die Technologien aufgeklärt sind und die damit verbundenen Chancen und Risiken kennen.

Moderatorin: Besteht denn die Möglichkeit, Moral in eine KI zu programmieren?

Ait Si Abbou: Ethik und Moral sind kulturabhängig und nicht universell gültig. Damit eine KI in Übereinstimmung mit moralischen Vorstellungen urteilen kann, müsste jemand eine allgemeingültige Standardmoral entwickeln und in Form von universellen Regeln in das Programm implementieren. Das ist praktisch aber schwer umsetzbar.

Moderatorin: Unsere Hörer*innen fragen sich jetzt sicher schon, wofür wir emotionale KI brauchen. Können Sie uns zum Schluss vielleicht noch ein paar konkrete Anwendungsbeispiele nennen?

Ait Si Abbou: Im Kundenservice ist es z. B. wichtig, dass eine Chatbot-Software erkennt, wenn ein Kunde verärgert ist, um deeskalierend darauf zu reagieren. In Autos können digitale Assistenten anhand der Mimik erkennen, ob jemand müde oder betrunken ist. Auch im Pflegebereich können Roboter mit emotionaler KI zum Einsatz kommen und mehrere Studien berichten diesbezüglich von einer hohen Akzeptanz. Für Patienten ist es ein angenehmeres Erlebnis, mit einem Roboter Karten zu spielen, als gar keinen Spielpartner zu haben.

Moderatorin: Frau Ait Si Abbou, ich danke Ihnen für das Gespräch!

Test 6 ► Teil 3

 S. 178

HÖRTEXT

Moderator: Hallo, liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen zu „Thema Bildung“. Heute wollen wir uns mit der Frage beschäftigen, was die vieldiskutierte Unterrichtsreform an unseren Schulen einerseits von den Lehrenden und andererseits von den Lernenden abverlangt. Meine Gäste im Studio sind Frau Dr. Evelyn Herold, Leiterin der Pädagogischen Hochschule in Freiburg, und Herr Eduard Kessler, Studienrat am Albert Einstein Gymnasium in Ravensburg.

Beide Gäste: Hallo. / Guten Abend.

- Moderator:** Frau Herold, lassen Sie uns gleich zur Sache kommen. Welche Änderungen in Bezug auf Unterrichtsplanung und -ablauf betrachten Sie als notwendig?
- Frau Herold:** Diese Anforderungen ergeben sich durch veränderte Schlüsselkompetenzen, die im späteren Beruf unbedingt erforderlich sind. In der Schule, wo es immer noch um reine Wissensvermittlung geht, kommen solche Kompetenzen zu kurz. Entscheidend ist heutzutage die Vermittlung von Lernstrategien, Arbeitsmethoden und Techniken. Damit muss eine stärkere Lebensweltorientierung und Persönlichkeitsentwicklung der Schülerschaft einhergehen.
- Moderator:** Herr Kessler, was bedeutet dieser Wandel für Lernende und Lehrende?
- Herr Kessler:** Kernelemente der neuen Unterrichtskultur sollten selbstständiges, lebensnahes und kooperatives Lernen sein – mit offenen, handlungsorientierten Unterrichtsformen. Dies geht nun auch mit drastischen Veränderungen für die Lehrkräfte einher: Weg vom Frontalunterricht, hin zur Gestaltung von Lernumgebungen, wo Lernende selbstgesteuert Wissen und fachliche Kompetenzen erwerben und die Lehrkraft den Unterrichtsstoff nicht mehr fachspezifisch, sondern fächerübergreifend vermittelt.
- Moderator:** Hört sich nicht schlecht an. Können Sie das etwas genauer erklären?
- Herr Kessler:** Offener Unterricht bedeutet das freie Wählen von Aufgaben und die Entscheidung für bestimmte Arbeitsformen durch die Lernenden. Die Unterrichtenden müssen darauf achten, dass Schüler diesen Freiheitsspielraum nicht für etwas nutzen, was sie wollen, aber nicht sollen – und somit missbrauchen. Unter „offener Unterricht“ ist sicher nicht ein bewusst planloser Unterricht zu verstehen. Die Planung für den offenen Unterricht entwickeln Lehrende und Lernende gemeinsam.
- Moderator:** Dann ist also, Frau Herold, offener Unterricht nicht Synonym für wahlloses Lernen?
- Frau Herold:** Das ist ein wichtiger Punkt, der beachtet werden muss, denn auch im offenen Unterricht muss eine Niveausteigerung stattfinden. Der Bildungsplan wird immer bestimmte Themen voraussetzen, die behandelt werden müssen. Deshalb soll die Lehrperson als Begleiter agieren und die Schülerinnen und Schüler in die richtige Richtung lenken, Probleme selbstständig zu lösen. Die Gesellschaft stellt mittlerweile hohe Anforderungen, was die folgende Frage aufwirft: Reicht die den Kindern innewohnende Neugier und Motivation aus, um die gesellschaftlichen Erwartungen zu erfüllen?
- Moderator:** Dann ist also die Öffnung des Unterrichts eigentlich nur eine Teilöffnung?
- Frau Herold:** In der neuen, veränderten Lehrerrolle stehen traditionelles Anleiten und Führen gleichberechtigt neben zurückhaltendem Beraten, Helfen, Ermutigen und Unterstützen. Lernen ist immer ein aktiver Prozess. Lehrkräfte können so viel lehren, wie sie wollen, was die Schülerinnen und Schüler aber wirklich lernen, das passiert in ihren Köpfen, wie das bekannte Prinzip des Konstruktivismus fordert: Lässt Lernende selbst zur Erkenntnis kommen!
- Moderator:** Dann kommt es in diesem neuen Unterrichtsmodell, Herr Kessler, auf das Zusammenwirken der Anleitung durch die Lehrkraft und die Selbstständigkeit der Schülerinnen und Schüler an?
- Herr Kessler:** Natürlich, und dabei muss ein klarer Bezug zur Alltagswelt hergestellt werden. Für die Lernenden ist es nämlich von großer Bedeutung, dass sie mit dem erworbenen Wissen etwas in Verbindung setzen. Aus diesem Grund muss das Unterrichtsmaterial immer

realitätsnah gestaltet sein und Probleme aufwerfen, die die Lernenden mit ihrem Alltag verbinden. So bekommen sie das Gefühl, dass sie dank ihres Schulwissens etwas bewirken können.

Moderator: Lehrkräfte müssen auch mit schwierigen Kindern und Jugendlichen, nörgelnden Eltern, fehlender Anerkennung ihrer Anstrengungen für guten Unterricht und bürokratischer Schulverwaltung kämpfen. Was sagen Sie dazu? Frau Herold?

Frau Herold: Wissen Sie, in einer neulich veröffentlichten Studie steht, dass Lernende primär auf Unterrichtsqualität, auf die diagnostische Kompetenz der Lehrkraft, das Verhältnis zwischen Lehrkraft und Lernenden sowie auf Klarheit, Interessantheit und Motivierungsqualität des Unterrichts achten. Es ist also nicht richtig zu glauben, dass Lehrerinnen und Lehrer besonders beliebt sind, wenn sie nicht mehr als das absolut Nötige verlangen und ihre Schülerinnen und Schüler nicht anleiten können und nur das tun, was die Kinder wünschen.

Herr Kessler: Da bin ich ganz Ihrer Meinung, Frau Herold. Statt die Schülerinnen und Schüler mit ihren Schwächen allein zu lassen und sich auf Ermahnungen zu beschränken, geschweige denn sie im Zuge antiautoritärer Erziehung ihrer Freiheit zu überlassen, müssen wir Lehrende lernen, im offenen Unterricht Handlungsspielräume zuzulassen und spontane Schüleraktivitäten zu fördern. Wichtig ist, dass die Kinder planvoll und konsequent auf die neue, eben offene Form des Unterrichts vorbereitet werden.

Moderator: Frau Herold, Herr Kessler, vielen Dank für das interessante Gespräch. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

Test 6 ► Teil 4

 S. 179

HÖRTEXT

Liebes Publikum, herzlich willkommen zu meinem heutigen Vortrag.

Nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit und überlegen Sie, wie die Straßen heißen, durch die Sie in ihrem Alltag langgehen. Wenn diese Straßen nach Personen benannt sind, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie nach Männern benannt sind, denn in europäischen Großstädten tragen über 90% der nach Personen benannten Straßen den Namen eines Mannes. Dies ist alles andere als zufällig. Schließlich spiegelt die Namensvergabe wider, wem in unserer Gesellschaft besondere Wertschätzung entgegengebracht wird.

Da mit Straßennamen überwiegend Personen der Wissenschaft, Kultur und Politik gewürdigt werden, zeigt sich in der Überrepräsentation von Männern auch die jahrhundertelange Marginalisierung von Frauen in diesen Bereichen. Und auch wenn das Thema Geschlechtergerechtigkeit immer mehr in den Fokus rückt, werden auch heutzutage neuentstehende Straßen tendenziell eher Männern gewidmet. Hier sei darauf hinzuweisen, dass nach Frauen benannte Straßen zudem größtenteils nicht im Stadtzentrum, sondern in Außenbezirken zu finden sind, was wiederum zu einer geringeren Sichtbarkeit führt.

Das Thema „Sichtbarkeit“ betrifft auch die wissenschaftliche Forschung – und das seit jeher. Wissenschaftliche Entdeckungen werden oft Männern zugeschrieben, auch wenn Frauen maßgeblich daran beteiligt waren. Während jedem Kind „Pythagoras“ ein Begriff sein sollte, ist seine Frau Theano, die an seiner Arbeit beteiligt war, wohl den wenigsten bekannt. Ähnlich ergeht es mehr als zweitausend Jahre später Mileva Einstein, die im Schatten ihres weltberühmten Mannes Albert Einstein steht. Beide haben eng zusammengearbeitet, aber nur er gilt heute als Genie. Und Otto Hahn hat 1945 für seine Entdeckung der

Kernspaltung den Nobelpreis bekommen, während das Wissen und die Arbeit seiner langjährigen Kollegin, der Physikerin Lise Meitner, nicht entsprechend gewürdigt wurde.

Diese Beispiele zeigen nicht nur, dass die Arbeit von Frauen oftmals nicht gewürdigt wurde, sondern auch dass wissenschaftliche Erkenntnisse in der Regel einer einzelnen Person zugeschrieben werden, ungeachtet der Tatsache, dass Wissenschaft immer kollaborativ ist. Dies bezieht sich nicht nur auf die Zusammenarbeit von in der Forschung tätigen Personen, sondern auch darauf, dass aktuelle Forschung immer an frühere Erkenntnisse anknüpft.

Was Nobelpreise betrifft, so ist auch heutzutage noch auffallend, dass deren Gewinner meistens männlich sind, obwohl mittlerweile sehr viele Frauen in der Forschung tätig sind. Ein ähnliches Phänomen lässt sich in wissenschaftlichen Studien erkennen, in denen die Arbeit von Frauen seltener zitiert wird, auch wenn wissenschaftliche Literatur von Frauen in Fülle zur Verfügung steht. Das ist darauf zurückzuführen, dass Männer in der Wissenschaft oft als kompetenter wahrgenommen werden, auch weil sie dem über Jahrhunderte reproduzierten, typischen Bild eines Wissenschaftlers entsprechen.

Auch die Wissenschaft an sich weist keine paritätische Einbeziehung der Geschlechter auf. Während in anderen Bereichen eine Differenzierung der Geschlechter unnötig ist, kann es in der Medizin fatale Folgen haben, wenn biologisch weibliche Personen ignoriert werden. Hier können zugelassene, lediglich an Männern getestete Medikamente für Frauen teilweise wirkungslos oder sogar schädlich sein. Dass der männliche Körper als Norm angesehen wird, sieht man auch daran, dass selbst Ärzt*innen eher dazu neigen, einen weiblichen Herzinfarkt zu übersehen, da er sich von den sogenannten „klassischen“ Symptomen eines männlichen Herzinfarkts in der Regel unterscheidet.

Dieses Beispiel führt mich zum letzten Punkt meines heutigen Vortrags, nämlich der vermeintlich absoluten Objektivität von Wissenschaft. Natürlich kann eine wissenschaftliche Untersuchung bei Einhaltung von Gütekriterien ein valides, zweifelsfreies Ergebnis liefern. Doch der Bereich Wissenschaft umfasst mehr als das. Die Auswahl von Untersuchungsgegenständen und Proband*innen oder die Entscheidung für oder gegen die Finanzierung von Forschungsprojekten sind immer auch damit verbunden, was eine Gesellschaft für wichtig empfindet.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Test 7 ► Teil 1



S. 204

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, in der heutigen Ausgabe unseres Podcasts „Neues aus der Schwyz“ wollen wir Ihnen drei vielleicht etwas außergewöhnliche Tipps zum Thema „Urlaub mal anders“ präsentieren, die Sie hoffentlich interessieren werden. Viel Spaß!

Um unseren ersten Vorschlag zu realisieren, müssen Sie einen abgeschiedenen Ort, genauer gesagt das Kloster Maria-Stern im Kanton Solothurn, aufsuchen und dort einen Kurzurlaub für „Digital Detox“, den totalen Verzicht auf Handy und Elektronik, buchen. Wir surfen zu viel, texten zu viel und verschwenden allgemein viel Zeit im Internet. Da ist ein Entwöhnungsurlaub eine gute Gelegenheit, das Handy wegzupacken und zu vergessen. Schon den Weg ins Kloster muss man ohne Google Maps finden. Im Kloster sind alle Zimmer mit Dusche und WC ausgestattet, aber ohne Fernseher, Radio oder Minibar. Ein wohlthuender Gegensatz zum Lesen am Bildschirm: Hier gibt es eine Bibliothek. All das bietet den Gästen die Möglichkeit, der Reizüberflutung zu entkommen, Entschleunigung zu erleben und zur Ruhe zu kommen. Bei den Meisten wirkt sich eine handyfreie Woche wunderbar erholsam aufs Gemüt aus. Mehrere Tage

ohne das Suchtmittel Handy nehmen einem die Angst, Wichtiges zu verpassen, und man gewinnt vor allem Zeit, sehr viel Zeit.

Als Nächstes möchten wir Ihnen vorschlagen, einem Trend unserer Zeit zu folgen und Ihren Urlaub für den Besuch eines Manifestationskurses im Berghotel „Bandemin“ bei St. Moritz zu nutzen. „Manifestation – was ist denn das?“ werden Sie sich nun fragen. „Manifestation“ bedeutet nichts anderes als „greifbar nahe bringen, konkretisieren“. Es bezeichnet das Sichtbarwerden von Dingen aller Art – wie Gedanken, Glauben oder Gefühlen –, die vorher nicht existent waren. Dieser Vorgang findet nach Ansicht der Manifestationsexperten – bewusst oder unbewusst – permanent in unserem Gehirn statt. Dort ist ein Aktivierungssystem angesiedelt, das wie ein Filter funktioniert und darauf basiert, worauf wir uns ständig konzentrieren. Das System filtert unsere Wahrnehmung und versucht, die äußere Welt mit unseren Überzeugungen in Einklang zu bringen. Genau das ist der Schlüssel zur Manifestation. Fokussiert man sich also auf das Positive, so zeigt das Aktivierungssystem dies auch in der Realität. Wir manifestieren, was wir glauben. Immer mehr Menschen probieren Manifestation aus und berichten von schier unglaublichen Ergebnissen.

Unser letzter Vorschlag ist ortsungebunden und trägt den etwas ungewöhnlichen Titel „Warum es gut tut, im Urlaub auf Sport zu verzichten“. Eine Urlaubsreise kann eine gelungene Auszeit nicht nur vom Berufsalltag, sondern auch vom Fitnesszwang sein. Fakt ist nämlich, dass eine Pause vom Sport einem gut trainierten Körper nicht schadet – im Gegenteil: Zwar nimmt nach einer Woche die Muskelkraft etwas ab, diese bauen wir aber, wenn der Urlaub vorbei ist, nach wenigen Trainingseinheiten schnell wieder auf. Darum ist es völlig in Ordnung, mal zwei Wochen am Stück zu pausieren. Schließlich braucht nicht nur unser Geist, sondern auch unser Körper etwas Ruhe vom Alltag. Leistungssportlerinnen und -sportler, die im Urlaub etwas länger pausieren, beugen übrigens dadurch langfristig Verletzungen vor, weil durch die Auszeit Muskeln und Sehnen die Möglichkeit erhalten, optimal zu regenerieren. Die Regeneration zwischen den Trainingseinheiten ist mindestens genauso wichtig wie der Sport selbst. Nicht zu unterschätzen ist auch das Wundermittel Schlaf, das für die Stressreduktion besonders relevant ist. Statt im Urlaub die Nächte durchzumachen, sollte man sich also lieber häufiger und lange aufs Ohr hauen.

Und damit sind wir am Ende unserer heutigen Sendung angelangt. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe!

Test 7 ► Teil 2



HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu unserer Sendung „Wissenschaft am Nachmittag“. Heute begrüße ich im Studio Frau Elsbeth Stern, Professorin für empirische Lehr- und Lernforschung an der Eidgenössischen Hochschule Zürich.

Frau Stern: Guten Tag.

Moderatorin: Frau Professor Stern, wie hoch ist Ihr eigener Intelligenzquotient?

Frau Stern: Sagen wir mal so: Als ich am Anfang meines Psychologiestudiums getestet wurde, war ich zufrieden. Ich gehörte zu einer sehr guten Gruppe.

Moderatorin: Die meisten Eltern wünschen sich intelligente Kinder, weil sie hoffen, dass sie dadurch ein erfolgreiches Leben haben werden. Stimmt das überhaupt?

Frau Stern: Ja. Intelligente Menschen bekommen nur dann Probleme, wenn sie nicht die Chance haben, interessante Dinge zu tun. Sonst haben sie viele Optionen: Sie können sich für eine

kompetitive Karriere entscheiden – oder dafür, einem Beruf nachzugehen, der nicht so hohe Anforderungen an sie stellt, und diesen dann entspannt zu erledigen.

Moderatorin: Was müssen Eltern tun, um die Intelligenz ihrer Kinder zu entwickeln?

Frau Stern: Intelligenz braucht ein förderliches Umfeld. Wenn ich den Samen einer Eiche in ein Blumenbeet stecke, wird der Baum nicht so groß wie im Wald. Genauso sollten Eltern ihren Kindern Anregung bieten, um ihre genetisch angelegten Potenziale zu entwickeln. Also: mit Kindern sprechen, ihnen vorlesen, mit ihnen singen. Man darf nur nie erwarten, aus einem Kind etwas herausholen zu können, was nicht in ihm drin ist.

Moderatorin: Ab welchem Alter können Kinder logisch denken?

Frau Stern: Früher dachte man, dass sie erst mit zehn schlussfolgern können. Heute wissen wir, das können schon Fünfjährige. Dafür muss ein Mensch in einer Kultur aufwachsen, die logisches Denken praktiziert. Der Umgang mit Schrift ist dafür wichtig. Kluge Kinder können spätestens dann logisch denken, wenn sie schreiben können.

Moderatorin: Was halten Sie von vorschulischer Förderung – etwa mit Englischkursen?

Frau Stern: Um Sprache instruktiv zu lernen, muss ich grammatikalische Grundkenntnisse haben, also beispielsweise wissen, was ein Verb ist, das wissen Kinder aber nicht intuitiv. Solange Kinder nicht so weit sind, sind Lektionen im Kindergartenalter, wo sie dann lernen „blau ist blue“, die Mühe nicht wert! Später lernen sie in einer Woche, wofür sie in dem Alter ein Jahr brauchen. Wenn man möchte, dass ein Kind mehrsprachig aufwächst, muss es 40 Prozent seiner Zeit die andere Sprache hören und anwenden können; das ist ein Richtwert.

Moderatorin: Was sagt die Lernforscherin zu Lernspielen?

Frau Stern: Direkt kann man Intelligenz zwar nicht trainieren, aber Kinder brauchen Anregungen. Schon gute Bilderbücher helfen, auch auf dem Bildschirm übrigens. Wenn Kinder viel Brettspiele spielen, verbessern sie sich in Mathematik. Und sogar „Mensch ärgere dich nicht!“ hat einen messbaren pädagogischen Wert! Die Kinder lernen dabei auch soziale Kompetenzen – etwa verlieren zu können.

Moderatorin: Wie sollte Schule idealerweise auf die verstärkte Migration reagieren?

Frau Stern: Ich wäre für eine allgemeine Schulpflicht ab vier Jahren. Natürlich müssen die Kinder da nicht morgens um acht auf dem Stuhl sitzen und zur Tafel blicken. Sie sollten einfach in einer Institution sein, in der man die Landessprache spricht und die Kinder den ganzen Tag spielerisch geistig gefordert werden. Der Schuleintritt könnte auch flexibel sein, wie in Holland: Da ist er ab fünf Jahren Pflicht und wird ab vier angeboten. Sie sollten mal sehen, wie stolz die Vierjährigen sind, wenn sie da hindürfen!

Moderatorin: In vielen Ländern schlagen Forscher Alarm, weil die Schule angeblich zu wenig die Kreativität fördert. Wie steht es Ihrer Ansicht nach um die schöpferischen Fähigkeiten der Kinder?

Frau Stern: Oft ist die Lage in der Tat ähnlich: Erst verlangen die Schulen von den Schülern, sich enormes Wissen anzueignen, dann erwarten die Abgänger, dass sie mit Superjobs belohnt werden – und werden oft enttäuscht. Allmählich erkennt man vielerorts ökonomische Probleme, weil niemand Risiken eingehen will, etwa durch eine Firmengründung. Alle wollen eine sichere Stelle, sei es im öffentlichen Dienst oder in einem Konzern. Da scheint man doch zu schmalspurig in die Intelligenz investiert zu haben. Die Schüler müssen so viel lernen, dass sie zu wenig eigene Interessen ausleben können.

Moderatorin: Wie kann man denn Kreativität an der Schule lehren?

Frau Stern: Bestimmt nicht durch ein neues Fach „Kreativität“ - und in den anderen Fächern geht es weiter wie bisher. Für Kreativität braucht es vor allem Freiräume. Man muss auch seltene Interessen wertschätzen. Ich hatte mal einen Studenten, der nebenher Hühner züchtete, für die er jetzt Preise gewinnt.

Moderatorin: Sie haben viele Verbesserungsvorschläge für das Schulsystem. Müssen sich Eltern sorgen, dass die Intelligenzentwicklung ihrer Kinder an Staatsschulen gefährdet ist?

Frau Stern: Dafür gibt es keine Anzeichen! Ich würde eher davor warnen, Kinder auf Privatschulen zu schicken. Dort ist die Gefahr groß, dass sie sich unter ihresgleichen aufhalten. Eltern sollten ihr Kind dorthin schicken, wo die Gesellschaft repräsentiert ist.

Moderatorin: Frau Professor Stern, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

Test 7 ► Teil 3



S. 206

HÖRTEXT

Moderator: Guten Abend, liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen in „Wohnen und Leben“. Heute wollen wir darüber diskutieren, was das Leben in einer modernen Stadt lebenswert macht. Meine Gäste im Studio: Frau Regine Menzel, Dozentin für Städtebau an der Freien Universität Berlin, und Herr Max Rohde, Architekt und Umweltplaner aus Hannover.

Beide Gäste: Hallo. / Guten Abend.

Moderator: Frau Menzel, welche Aspekte sind besonders wichtig, damit man sich in einer Stadt wohlfühlt?

Frau Menzel: Epigrammatisch könnte ich antworten: Eine Stadt ist dann lebenswert, wenn bei der Planung das menschliche Maß respektiert wird. Lebenswerte Städte sind solche, in denen man gerne unterwegs ist und sich sicher fühlt und die Aufenthaltsqualität mit Freiräumen steigt, wo man sich ganz ungeordnet begegnen kann, mit nicht-kommerziellen Räumen also, deren Funktion nicht von A bis Z durchgeplant ist.

Moderator: Sie plädieren also für „bewusst unordentliche“ Städte?

Frau Menzel: Mit „Unordentlichkeit“ meine ich, dass Regeln und Normen ständig überdacht werden müssen. Die Gesellschaft wandelt sich und es ist wichtig, verfestigte Prinzipien, die oft von oben herab diktiert werden, zu hinterfragen, damit diese nicht einfach nur weiter reproduziert werden. Stadtplanung ist weder einfach noch konfliktfrei, sie muss eine Menge soziokulturelle und ökologische, technokratische und ökonomische Aspekte berücksichtigen, die nicht immer miteinander vereinbar sind.

Moderator: Herr Rohde, wie sehen Sie das als Umweltplaner? Sind Regeln und Normen nicht aus sich heraus negativ?

Herr Rohde: Nun, viele der ordnenden Stadtbauprinzipien haben sich historisch entwickelt und sind sinnvoll. Denken Sie zum Beispiel an das Europa während des Industriezeitalters im 19. Jahrhundert. Da gab es ein extremes Städtewachstum – Fabriken und Wohnungen wurden direkt nebeneinander gebaut. Die Folge waren dramatische Umweltverschmutzung, unglaublich enge Wohnverhältnisse und eine mehr als problematische Hygienesituation.

Moderator: Und was hat man dagegen unternommen?

- Herr Rohde:** Erst einige Zeit später bekamen viele Städte ein Kanalisationsnetz und es wurden Normen entwickelt, die zum Beispiel Mindestwohngrößen betreffen. Diese positiven Entwicklungen kann niemand bezweifeln. Doch manchmal laufen Ordnungsprinzipien in die falsche Richtung, wie zum Beispiel nach dem Zweiten Weltkrieg, als dem motorisierten Verkehr in den Städten zu viel Raum für Straßen und Parkplätze zugestanden wurde.
- Moderator:** Das ist sicher richtig. Frau Menzel, gibt es neben diesem unübersehbaren Kardinalfehler noch andere Faktoren der Stadtstruktur, die man besser gestalten könnte?
- Frau Menzel:** Wir leben heute im Durchschnitt auf knapp 50 Quadratmetern Wohnfläche pro Person. Das ist zu viel – nicht nur unter dem Blickwinkel der Klimakrise. Eine drastische Senkung des Wohnflächenverbrauchs – auf 25 Quadratmeter pro Person – kann einen durchaus positiven Effekt haben, denn eine höhere Wohndichte könnte wieder mehr Urbanität möglich machen, zum Beispiel durch eine kleinteiligere Ladenstruktur. Aber wir werden das enge Zusammenleben erst wieder üben müssen.
- Moderator:** Frage an den Architekten: Herr Rohde, inwieweit stößt manchmal auch die Architektur, damit meine ich die äußere Erscheinung moderner Gebäude, Stadtbewohnerinnen und -bewohner ab?
- Herr Rohde:** Ich glaube, wir diskutieren zu viel über Ästhetik, mit dem Ergebnis, dass, wenn wir uns immer nur über die Fassade oder die Größe der Fenster aufregen, wichtige Aspekte verloren gehen. Nämlich: Was kann und soll ein Haus für die Gemeinschaft leisten, welchen Mehrwert bietet es für die Nachbarschaft, in der es gebaut wird, oder entstehen den Nachbarn durch das Gebäude möglicherweise Nachteile? Da geht es nicht um den persönlichen Geschmack, sondern um inhaltliche Auseinandersetzung, und da passiert noch zu wenig, finde ich.
- Moderator:** Gibt es also die lebenswerte Stadt für alle überhaupt? Was meinen Sie?
- Herr Rohde:** Der Begriff „lebenswert“ hat nicht für alle die gleiche Bedeutung. Viele sind mit ganz anderen Problemen beschäftigt und haben gar nicht die Zeit zu überlegen, was sie denn jetzt als „lebenswert“ ansehen. Worauf ich anspiele, ist die wachsende soziale Ungleichheit, die Schere zwischen Arm und Reich, die in den letzten Jahren sicher nicht kleiner geworden ist. Ursache für die Verschärfung von Armut ist ein Wirtschaftssystem, das Ungleichheit reproduziert und forciert.
- Moderator:** Und wie sehen Sie das, Frau Menzel?
- Frau Menzel:** Für mich wäre eine lebenswerte Stadt eine, die sich aktiv solcher Ungleichheiten annimmt, alle ihre Bewohnerinnen und Bewohner im Blick hat und diesen Zustand als Planungsaufgabe versteht. Konkret heißt das: Das Ziel ist ein gutes Leben für alle, ganz gleich, ob es um den Zugang zu Infrastrukturen, Bildungsangeboten oder um komfortablen und bezahlbaren Wohnraum geht. Eine Stadt, die sich dessen annimmt, wird lebenswerter für viele, sehr viele.
- Moderator:** Frau Menzel, Herr Rohde, vielen Dank für das interessante Gespräch. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

HÖRTEXT

Sehr geehrte Damen und Herren, willkommen zu meinem Vortrag!

Ich möchte Ihnen heute vorstellen, wie unser Gedächtnis aufgebaut ist und wie es funktioniert. Ein sehr interessantes Thema, finde ich.

Die Verarbeitung der Informationen im Gehirn eines Menschen findet in drei Stadien statt: Zuerst werden die Informationen angeeignet, dann gespeichert und bei Bedarf wieder abgerufen. Die Phase der Aneignung, in der die Informationen aufgenommen und verarbeitet werden, wird auch als Lernen, und die Phasen, wo sie gespeichert und abgerufen werden, als Gedächtnis bezeichnet. Unter dem Begriff „Gedächtnis“ versteht man also die Speicherung und die spätere Wiedererkennung bzw. Wiedergabe dessen, was man früher einmal wahrgenommen, erlebt oder getan hat.

Ohne Gedächtnis wäre alles neu. Menschen müssten die Eigenschaften, Bedeutungen, Funktionen und Intentionen der Objekte um sie herum stets von neuem erkennen. Das Fehlen des Gedächtnisses würde Wahrnehmung, Denken, Verstehen und Lösen von Problemen unmöglich machen. Das Gedächtnis stellt wichtige, in Lernprozessen erworbene Erfahrungen sowie täglich benötigte Kenntnisse über Sachverhalte, Vorgänge und Personen bereit. Auf Grund dieser Tatsache sind die Gedächtnisleistungen als wesentliche Voraussetzung aller Prozesse in der menschlichen Seele zu betrachten.

Lernvorgänge im Gehirn des Menschen stützen sich auf die Übertragung von Informationen zwischen Nervenzellen, den sogenannten Neuronen. Das Gehirn verarbeitet aber nicht nur Außenreize, sondern verknüpft und vergleicht diese ständig mit Gedächtnisinhalten, welche bereits abgespeichert sind. Dabei kommt es zu einer kontinuierlichen Umformung von gespeicherten Informationen und so entstehen im Gehirn kraftvolle Netzwerke, die sich immer wieder verändern. In diesen ausgedehnten Netzwerken bilden sich, wenn beim Üben und Memorieren bestimmte Stellen, sogenannte „Synapsen“, immer wieder passiert werden, sogenannte „Gedächtnisspuren“ heraus. Je häufiger eine bestimmte Gedächtnisspur durchlaufen wird, umso leistungsfähiger werden ihre Synapsen im Vergleich zu anderen Nervenbahnen.

Forschende waren lange der Auffassung, dass das Gedächtnis als einzelnes Speichersystem betrachtet werden solle. Erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts schlussfolgerten einzelne Wissenschaftler aufgrund von Überlegungen über eigene geistige Prozesse, dass zwei Speicher existieren mussten. Der Ansatz einer Gedächtnis-Zweiteilung wurde in den folgenden Jahrzehnten weiterentwickelt und erweitert. So wurde ein Multi-Speicher-Modell erstellt, in dem das Gedächtnis in drei Speicher unterteilt ist, die miteinander in Beziehung stehen und Informationen austauschen: das Ultrakurzzeit-, das Kurzzeit- und das Langzeitgedächtnis.

Im Ultrakurzzeitgedächtnis verbleiben Informationen, die den Organismus – aus der Umwelt kommend – über eine sinnliche Wahrnehmung erreichen, nur für extrem kurze Zeit. Um Sinneseindrücke über längere Zeit behalten zu können, müssen sie in das Kurzzeitgedächtnis übertragen werden. Im Kurzzeitgedächtnis wird geistige Arbeit geleistet; hier wird Material, das aus dem Ultrakurzzeit- oder Langzeitgedächtnis übermittelt wurde, bewusst verarbeitet. Die übertragenen Informationen werden in ihrer zeitlichen Abfolge in einen Code transformiert und für einen kurzen Zeitraum – etwa 30 Sekunden lang – im Bewusstsein verankert. Das Kurzzeitgedächtnis dient in vielen Alltagssituationen als Arbeitsgedächtnis, hier werden weitergeleitete Wahrnehmungen zu Bedeutungseinheiten zusammengefasst. Etwa sieben unterschiedliche Informationseinheiten können gleichzeitig verarbeitet und abgespeichert werden.

An dieser Stelle möchte ich jedoch auf Folgendes verweisen: Die bezüglich Verweildauer und Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses nur als Mittelwerte zu verstehenden Daten beruhen auf spezifischen experimentellen Anordnungen. Das heißt, unter anderen Bedingungen können sich Abweichungen von diesen Werten – nach oben oder auch unten – ergeben. Solche Differenzen können durch die Qualität des zu behaltenden Inhalts, die Lernsituation, aber auch persönliche Faktoren wie Aufmerksamkeit, Motivation und Alter entstehen.

Das Kurzzeitgedächtnis verfügt über zwei sinnesspezifische Subsysteme, ein visuell-räumliches und ein akustisch-sprachliches. Beide können gleichzeitig beansprucht werden, entweder mit ungleichen oder mit sich ergänzenden Informationen. Falls beide Subsysteme denselben Inhalt behandeln, das heißt also, wenn eine Information sowohl abstrakt als auch bildlich verarbeitet wird, ist im Allgemeinen eine bessere Behaltensleistung des Lernstoffes zu erwarten.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und hoffe, Sie können sich morgen noch gut an das Wichtigste erinnern. In der nächsten Woche gehe ich dann näher auf das Langzeitgedächtnis ein.

Test 8 ► Teil 1



S. 232

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, in der heutigen Ausgabe von „Podcast Gesundheit“ möchten wir Ihnen eine relativ junge Methode für die Behandlung kranker Menschen vorstellen: die tiergestützte Therapie, kurz Tiertherapie genannt.

In der Werbebroschüre der Fachklinik Allgäu werden die wichtigsten Informationen in puncto Tiertherapie zusammengefasst: Die tiergestützte Therapie ist keine eigenständige Therapieform wie beispielsweise die Psychoanalyse, sondern wird ergänzend als Hilfsmittel meistens im Bereich der Psychotherapie oder der Pädagogik eingesetzt, d. h. sowohl bei körperlichen als auch bei psychischen Beeinträchtigungen von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und älteren Menschen. Der Grund ist einfach: Tiere haben ein großes emotionales Potenzial, strahlen Wärme, Sicherheit und Vertrauen aus und fördern außerdem Aufmerksamkeit und Konzentration. In einer Mensch-Tier-Beziehung wird dadurch das Gefühl der Zusammengehörigkeit gestärkt und die Kommunikation verbessert. Tiergestützte Therapie kann entweder einzeln oder in einer Gruppe stattfinden. Das Wesentliche an der Methode ist, dass der Therapeut, der mit dem Tier eine Einheit bildet, es dem Betroffenen ermöglicht, mithilfe des Tieres zu kommunizieren und sich aufmerksam mit dem Tier zu beschäftigen. Die Sitzungen erfolgen nach einem genau definierten Therapieplan und werden in der Folge genau dokumentiert und besprochen. Tiertherapie ist vor allem für Menschen geeignet, denen es schwer fällt, sich zu öffnen.

In einem Newsletter der Privatklinik Mönchengladbach findet man Antworten auf die Fragen, wem eine Tiertherapie nützt und was sie bewirkt. Das breite Anwendungsspektrum der tiergestützten Therapie kommt unter anderem Menschen zugute, die an einer Depression leiden oder von Morbus Alzheimer betroffen sind, aber auch Patienten, die einen Schlaganfall erlitten haben und von Sprach- und/oder Bewegungsstörungen betroffen sind bzw. an den Folgen eines Herzinfarkts laborieren. Ebenso häufig wird Tiertherapie bei verhaltensauffälligen Kindern und Kindern mit motorischen oder geistigen Defiziten angewandt. Handfeste positive Ergebnisse werden sowohl bei den Älteren als auch bei den Jüngeren registriert. Wenn die Tiertherapie professionell durchgeführt wird, können körperliche und psychische Funktionen wiederhergestellt, die Gedächtnisleistung und die Konzentrationsfähigkeit verbessert sowie die Aufmerksamkeits- und Lernleistung gesteigert werden. Depressive Verstimmungen werden beseitigt, die Antriebskraft und Motivation gesteigert und die Sprachkompetenz wird verbessert. Außerdem wird der

Stress reduziert und dadurch der Blutdruck – wohlgernekt ohne die Einnahme von Medikamenten – gesenkt. Bei Betroffenen mit motorischen Beeinträchtigungen lässt sich eine bessere physische Rehabilitation erreichen.

Zum Schluss ein paar interessante Bemerkungen aus dem Infoblatt der Tagesklinik Potsdam: Im Rahmen der tiergestützten Therapie werden „Besuchshunde“ mit ausgebildeten Therapeuten z. B. in Altenheimen und Geriatriezentren eingesetzt. Sie agieren dort als soziales Verbindungsstück, tragen zu einer entspannten Atmosphäre bei, wirken gewissermaßen als „Eisbrecher“. Noch beeindruckender ist der Einsatz von Tieren bei der Behandlung von Suchtkranken. Negative Erfahrungen, Frustrationen und Enttäuschungen tragen wesentlich dazu bei, dass Rauschgiftabhängige oft das Vertrauen in ihr soziales Umfeld verlieren. In der tiergestützten Therapie mit Hunden erfahren die Betroffenen erstmals Akzeptanz und ehrliche Reaktionen, denn der Hund akzeptiert sein menschliches Gegenüber einfach so, unabhängig von Vorgeschichte, Aussehen, Gewohnheiten oder zwischenmenschlichem Verhalten. Basis einer erfolgreichen Tiertherapie ist eine gute Chemie zwischen Therapeuten, Tier und Betroffenem. Anfängliche Widerstände oder Hemmungen sollten offen zur Sprache gebracht werden. Grenzbereiche gibt es unter Umständen bei der Arbeit mit Kindern, wenn zum Beispiel passiver Widerstand geleistet wird, bestimmte Entwicklungsphasen des Kindes eine Therapie nicht zulassen oder Eltern eine unrealistische Erwartungshaltung haben.

Und damit haben wir das Ende unserer heutigen Sendung erreicht. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe von „Podcast Gesundheit“!

Test 8 ► Teil 2

 S. 233

HÖRTEXT

Moderator: Herzlich willkommen zu unserer Sendung „Arbeit im Wandel“. Heute ist der Sozialanthropologe James Suzman zu Gast in unserem Studio. Herr Suzman, in Ihrem Buch „Sie nannten es Arbeit“ schreiben Sie, dass unsere Vorfahren weniger arbeiteten, aber glücklicher lebten. Wie kommen Sie zu diesem Urteil?

James Suzman: Unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler und haben als solche nur so viel gearbeitet, wie sie mussten. Die Forschung geht davon aus, dass sie nur zwischen 15 und 17 Stunden in der Woche unterwegs waren, um Nahrung zu finden, und den Rest der Zeit ohne Arbeit verbrachten. Sie lagerten nämlich keine Lebensmittel als Vorrat, sondern jagten nur so lange, bis sie alles für ihren Tag zusammenhatten.

Moderator: Das ist heutzutage natürlich ganz anders.

Suzman: Oh ja, im Gegensatz zu ihnen scheinen wir lächerlich viel mit Arbeit beschäftigt zu sein, selbst dann, wenn es eigentlich nichts Sinnvolles zu erledigen gibt und auch dann, wenn wir gar nicht mehr arbeiten müssten, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Wir leben sogar in einer Welt, in der wir Leute bestrafen, die keinen Job finden.

Moderator: Macht weniger Arbeit denn wirklich glücklicher?

Suzman: Es kommt darauf an, wie wir unsere restliche Zeit füllen. Den größten Teil unserer Geschichte über hatten die Menschen keinen Job, aber trotzdem genug zu tun. Die Vorstellung, weniger Arbeit zu haben, versetzt uns moderne Menschen in Panik. Wir fürchten immer etwas Sündiges im Müßiggang. Unsere Vorfahren waren nach ihrer Nahrungssuche viel freier als wir nach dem Feierabend.

Moderator: Wie sah ihr Tag aus, wenn sie nicht mehr jagen und sammeln waren?

- Suzman:** Sie haben einfach das gemacht, was ihnen Freude bereitete, z. B. Wände bemalt oder musiziert. Heute haben wir Menschen uns so daran gewöhnt, Arbeit delegiert zu bekommen, dass wir vergessen, uns andere Beschäftigungen zu suchen, obwohl auch wir eigentlich nicht lange nichts tun können. Der Mensch ist von Natur aus energisch und kreativ und findet eine Beschäftigung, die ihm Freude bereitet.
- Moderator:** Zur Wahrheit gehört aber auch, dass unsere Vorfahren kein Gesundheitswesen hatten und früher gestorben sind.
- Suzman:** Das kann man so nicht sagen, viele hatten durchaus ein langes Leben, wenn sie die schwere Kindheit hinter sich gebracht hatten. Sie haben sich gesund ernährt, viel bewegt und hatten auch weitaus weniger Stress. Wenn jeder täglich bei der Nahrungssuche hilft, gibt es keinen Anreiz, Dinge anzusammeln. Es gab also auch keinen Konkurrenzkampf, keine Eifersucht oder Hierarchiegehebe.
- Moderator:** Wieso ist das heute so anders? Wie kommt es, dass wir immer mehr und mehr arbeiten?
- Suzman:** So funktioniert unser Wirtschaftssystem. Menschen versuchen, Jobs, die sie nicht befriedigen, zu nutzen, um sich wenigstens materiell zufriedenzustellen. In unserer Welt haben nämlich die wenigsten Menschen einen Job, der sie wirklich befriedigt. Viele haben es verlernt, Jobs zu finden, die sie wirklich zufriedenstellen. Stattdessen arbeiten wir fürs Geld, um Bedürfnisse zu befriedigen, die uns die Industrie vorgibt.
- Moderator:** Schon John Maynard Keynes schrieb vor fast 100 Jahren, dass Maschinen vieles übernehmen und wir nur noch 15 Stunden pro Woche arbeiten würden. Wieso kam es dazu nie?
- Suzman:** Keynes dachte, dass unsere Grundbedürfnisse bald alle erfüllt seien und wir deshalb weniger arbeiten würden. Und tatsächlich könnten viele Menschen weniger arbeiten und trotzdem gut leben. Doch er hat unsere Kultur unterschätzt, zu der es gehört, dass wir arbeiten. Er hat nicht bedacht, dass wir uns durch unsere Berufe identifizieren. Das zu ändern, wird schwer, aber ich habe die Hoffnung, dass das gerade immer mehr Menschen erkennen.
- Moderator:** Und dann kommt die Vier-Tage-Woche für alle?
- Suzman:** Ja, das wäre möglich. Ich wünsche mir jedenfalls, dass die Politik mutig ist. Wir müssen bereit sein, zu experimentieren. Ich denke da auch an das bedingungslose Grundeinkommen, mit dem ein Mensch, der die Musik liebt, Musiker werden kann und nicht am Ende in einer Fast-Food-Kette Burger braten muss, um seine Miete zu bezahlen. Ich stelle mir eine Arbeitswelt vor, in der nicht nur der Profit regiert.
- Moderator:** Herr Suzman, vielen Dank für das interessante Gespräch.

HÖRTEXT

Moderatorin: Guten Abend liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen in „Leben mit Qualität“. Heute wollen wir Ihnen ein innovatives Projekt zur Messung und Verbesserung der Luftqualität in unseren Städten vorstellen, und zwar mithilfe von Moosen. Dazu begrüße ich im Studio Herrn Peter Sänger, Mitbegründer und Geschäftsführer von „Green City Solutions“ mit Sitz in Bestensee bei Berlin und seine Mitarbeiterin Frau Dr. Ingrida Melková, Moosforscherin und Kultivierungsspezialistin.

Beide Gäste: Guten Abend. / Hallo.

Moderatorin: Herr Sänger, wie sieht es mit der Qualität der Luft aus, die wir täglich einatmen?

Herr Sänger: Luftverschmutzung zählt zu den größten urbanen Umweltproblemen und hat gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation atmen über 91% der Menschen in Städten verschmutzte Luft ein, die von Herz- und Lungenproblemen bis hin zu Demenz, Krebs und Hautkrankheiten führt. Jährlich sterben in Europa 400.000 und weltweit mehr als 8 Millionen Menschen vorzeitig an den Folgen verunreinigter Luft.

Moderatorin: Frau Melková, können Sie uns kurz darüber aufklären, wie Feinstaub entsteht und warum er so gefährlich ist?

Frau Melková: Feinstaub, das sind kleine Partikel, die in der Luft schwebend eingeatmet werden. Sie sind zum Beispiel in Abgasen zu finden, die bei der Verbrennung von Müll oder von Brennstoffen in Öfen und Motoren entstehen. Feinstaub entsteht häufig auch durch Reibung – wenn wir mit dem Auto unterwegs sind und auf die Bremse treten, reiben sich die Reifen auf dem Boden ab. Durch den Wind oder die Einwirkung des Menschen gelangen diese Partikel in die Luft.

Moderatorin: Herr Sänger, „Green City Solutions“ will gegen dieses Umweltproblem gezielt vorgehen und einen positiven Beitrag zur nachhaltigen, gesunden Stadtentwicklung leisten. Dafür nutzen Sie – „natürlich“ – Moos. Moose, die in den Wäldern an Bäumen und in den Städten auf Mauern und zwischen Betonplatten wachsen. Sie probieren dabei eine Symbiose von Natur und Technik aus.

Herr Sänger: Richtig, unsere Moose wachsen zunächst in unserer Moosfarm heran und anschließend in unseren Moosfiltern, genannt „CityTrees“. Das sind technisch ausgefeilte Holzkonstruktionen, die mit unterschiedlichen Moosen bewachsen sind. Sie dienen als Sitzbänke und Luftmessstationen, vor allem aber wirken sie der Feinstaubbelastung entgegen. Ein CityTree kann stündlich die Atemluft von 7.000 Menschen filtern – die Luft in der Umgebung enthält dann bis zu 82 Prozent weniger Feinstaub und ist um bis zu 4 Grad kühler.

Frau Melková: Sehen Sie, in der Luft befinden sich bis zu dreizehn verschiedene Feinstaub-Elemente. Moose sind die ältesten Landpflanzen des Planeten und zu Erstaunlichem fähig: Sie binden Feinstaub und manche sind antiseptisch. Anders als Bäume haben Moose kaum Wurzeln, brauchen keine Erde. Moose nehmen alle ihre Nährstoffe aus der Luft auf. Spezialisierte Moose binden klima- und gesundheitsschädliche Partikel und Gase. Der Großteil der Elemente wird von Mikroorganismen biologisch abgebaut und in unschädliche Biomasse umgewandelt.

Moderatorin: Moose sind also besser als Bäume?

Frau Melková: Bäume sind besser darin, Kohlendioxid aufzunehmen, das sie zur Photosynthese brauchen, aber nur Moose können über einen biochemischen Prozess Feinstaub aufnehmen und für den Zellaufbau nutzbar machen. Die überwiegende Versiegelung des Bodens in den Städten macht es außerdem enorm schwer, mehr Grün gegen Staub und Hitze einzusetzen. Die bestehenden Stadtbäume leiden enorm unter den Klimafolgen und gehen reihenweise ein.

Moderatorin: Ist so ein Projekt sehr teuer?

Herr Sänger: Da muss ich etwas ausholen. Die Besonderheit der intelligenten Biofilter liegt nicht nur in den erstaunlichen Fähigkeiten der Natur. Die Luftaufbereitung ist auch ein Produkt der darin verbauten komplexen Technik. Mithilfe von Ventilatoren wird die Luft aktiv durch die Moose geschoben – der Wind allein kann so viel Luft nicht an die Moose herantragen. Außerdem wird die Bewässerung – je nach Wetter – automatisch gesteuert. Das hebt die Kosten für einen CityTree schon in den fünfstelligen Bereich.

Moderatorin: Im Gegenzug werden aber, wenn ich Sie richtig verstanden habe, permanent Daten zu Wetter und Luftqualität erhoben. Dann ist also alles im grünen Bereich?

Herr Sänger: Die Datenerhebung ist sicher maßgeblich. Es geht in Richtung Smart City, hin zu einer intelligenten Stadt, die nicht einfach nur Stadt ist. Wie der Name ahnen lässt, werden Smart Citys mithilfe von Technik und künstlicher Intelligenz leistungsfähiger, innovativer und grüner gemacht. Das Ergebnis: der Stadtraum gewinnt an Attraktivität und Lebenswert.

Frau Melková: Es gibt andererseits knapp 20.000 verschiedene Moosarten, aber nicht jede eignet sich gleich gut für die urbane Luftreinhaltung. Im Mooslabor werden bestimmte Moose erforscht und für den Anbau qualifiziert. Inzwischen wachsen die Superpflanzen unter besten Bedingungen in der Moosfarm etwa 16mal schneller als in der Natur. Und: Den gesundheitsschädlichen Feinstaub der Luft zu entziehen ist „natürlich“ gut, noch besser ist aber, sie gar nicht erst entstehen zu lassen, denn Technik und Natur können zwar einiges, aber alles können Moose auch nicht übernehmen.

Moderatorin: Frau Melková, Herr Sänger, vielen Dank für die interessanten Informationen. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

Test 8 ► Teil 4



S. 235

HÖRTEXT

Guten Abend liebes Publikum,

Gedanken an Bakterien rufen wohl bei den wenigsten positive Assoziationen hervor. Schnell denken wir an Krankheiten, fehlende Hygiene und insgesamt an etwas, was wir schnell wieder loswerden wollen. Doch der Versuch, sich und seine Umwelt von Bakterien zu befreien, ist angesichts der schieren Masse nicht nur zum Scheitern verurteilt, sondern in der Regel auch unnötig und manchmal sogar schädlich. Entgegen der üblichen Annahme können Bakterien nämlich sehr viel Gutes leisten. Auf genau diesen Aspekt werde ich mich im folgenden Vortrag konzentrieren.

Bei Bakterien handelt es sich um allgegenwärtige, unsichtbare Lebewesen. Somit befinden wir uns auch in der Stadt in gewisser Weise mitten in der Natur. Ob im Kühlschrank, auf dem Salzstreuer oder im Wasserkocher, es gibt keine Fläche in unseren Wohnungen, wo kein Leben zu finden ist. Selbst auf dem Duschkopf

existiert ein stabiles Ökosystem, das uns beim Duschen buchstäblich auf den Kopf fällt.

Doch nicht nur auf Gegenständen lassen sich Bakterien ausfindig machen, auch das Leitungswasser wird von ihnen bevölkert. Auf den ersten Blick mag das überraschen, denn Wasser ist – auch weil es durchsichtig ist – ein Symbol für Reinheit. Beim näheren Hinsehen ist das aber alles andere als widersprüchlich, denn Wasser ist eben nur so sauber, weil im Boden, wo das Grundwasser liegt, Kleinstlebewesen, die auf Verunreinigung im Wasser spezialisiert sind, alles fressen, was uns schaden könnte. Leitungswasser ist somit ein lebendiges Lebensmittel.

Auch das Meerwasser wird von Bakterien sauber gehalten. So gibt es Mikroben, die sogar Erdöl fressen können, wobei zwei Beispiele zeigen, wie unterschiedlich dieser Prozess vonstattengehen kann: Nachdem im Jahr 1989 in Alaska ein Tanker auf ein Riff aufgelaufen war, haben sich 39 000 Tonnen Öl ins Meer ergossen, von dem sich immer noch sehr viel vor Ort findet. Aufgrund der niedrigen Temperaturen sind die ölabbauenden Bakterien in dieser Region nur wenig oder gar nicht aktiv. Das Öl nach einem Tankerunglück im Golf von Mexiko war dagegen schon nach wenigen Jahren fast vollständig verschwunden.

Lassen Sie uns nun zu Kleinstlebewesen in unseren Wohnungen zurückkehren. Von den insgesamt ungefähr 200.000 Arten sind in Deutschland lediglich 20 Krankheitserreger. Angesichts dieser geringen Anzahl ist es mehr als fraglich, sie aus Prinzip mit aggressiven Reinigungsmitteln bekämpfen zu wollen. Dadurch können nämlich gerade die Arten, die dabei helfen, bedrohliche Organismen in Schach zu halten, vernichtet werden, wohingegen multiresistente Keime durch das Fehlen der natürlichen Gegenspieler die Oberhand gewinnen und damit gefährlicher werden.

Besonders bemerkenswert ist, dass auch jeder Mensch Bakterien mit sich herumträgt, und zwar 1 - 1,5 Kilo. Der Großteil davon lebt im Darm, aber auch auf der Haut kommen wir auf immerhin 1 Billion Bakterien, die sich vor allem an fettigen und feuchten Stellen wohlfühlen und sich von den Millionen von Hautschuppen und von Mineralstoffen und Lipiden aus den Hautporen ernähren.

Eine dicke Schicht nützlicher Bakterien befindet sich auch auf unseren Händen. Hier stellt sich die Frage, ob ständiges Händewaschen oder der Gebrauch von Desinfektionsmitteln nicht mehr Nach- als Vorteile birgt. In der Forschung herrscht zudem alles andere als Einigkeit darüber, welche Methode der Handhygiene die beste ist. Unabhängig davon, ob man sich die Hände mit Seife oder einem Desinfektionsmittel wäscht, schält man immer nur die oberste Schicht von Bakterien ab. Etwa 30 Sekunden, nachdem man sich die Hände gewaschen hat, ist das eigene Mikrobiom auf der Haut wieder nachweisbar, es wächst aus den Tiefenfalten der Haut nach.

Ist es nicht faszinierend, welchen Reichtum von spezialisiertem Leben es um uns herum gibt?

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Test 9 ► Teil 1



HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, in der letzten Ausgabe von „essen und sich ernähren“ haben wir euch gefragt, was ihr zum Thema „vegane Ernährung“ zu sagen habt. Ich lese euch jetzt die interessantesten Antworten vor.

Hi, ich bin Lara und greife gleich die allgemeine Frage auf: Was genau ist vegane Ernährung? Nun, vegan ist nicht gleich vegetarisch, da gibt es deutliche Unterschiede. Eine vegane Ernährung beinhaltet grundsätzlich nur pflanzliche Lebensmittel und schließt alle tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte,

Eier und Honig aus. Wer neben der veganen Ernährungsweise auch insgesamt einen veganen Lebensstil anstrebt, der verzichtet auf Wolle, Lederwaren und andere Produkte – beispielsweise Kosmetikprodukte – tierischer Herkunft. Die Gründe für die Entscheidung für vegane Ernährung sind sehr vielfältig. Dazu zählt nicht nur der Tier-, sondern auch der Umweltschutz und eine ganze Reihe gesundheitlicher Aspekte. Haupttrichtlinie für Veganer ist natürlich, dass tierische Produkte durch pflanzliche ersetzt werden. Die Auswahl an Lebensmitteln ist dadurch aber keineswegs gering, denn es gibt eine große Anzahl alternativer Lebensmittel: Obst, Gemüse, Getreide, Kartoffeln, Nüsse und Samen. Die vegane Ernährung hat Vorteile, aber auch Risiken und Nachteile. Bevor man sich dafür entscheidet, sollte man sich vorab ausführlich informieren.

Hallo, ich bin der Jan und überzeugter Veganer. Für eine Ernährungsumstellung auf vegane Kost gibt es eine Reihe stichhaltiger Argumente: Da die vegane Ernährung im Gegensatz zu einer Mischkost-Ernährung mehr Ballaststoffe und keine tierischen Fette enthält, verringert sich die Wahrscheinlichkeit, an Adipositas, also Fettleibigkeit zu erkranken. Auch das Risiko für Herzerkrankungen und Diabetes wird durch den sinkenden Cholesterinspiegel gemindert. Nicht zuletzt wird das Krebsrisiko, welches bekanntlich durch den Verzehr von rotem Fleisch erhöht wird, durch eine vegane Ernährungsweise entsprechend verringert. Hoher Fleischkonsum ist zudem für eine schlechtere Klimabilanz, d. h. für den Ausstoß größerer Mengen von Treibhausgasen und einen enormen Wasserverbrauch verantwortlich und führt auch zur Abholzung von Regenwäldern, um Anbauflächen für Tierfutter zu gewinnen. Darüber hinaus kann die Ernährungsumstellung einen Anreiz schaffen, neue Rezepte auszuprobieren. Man entdeckt neue Gewürze und interessante Kombinationen von Inhaltsstoffen, probiert das eine oder andere Fleischersatzprodukt aus und entwickelt beim Kochen ein größeres Bewusstsein für die verwendeten Zutaten sowie für die Inhaltsstoffe in fertigen Lebensmitteln.

Und ich bin Mareike und möchte darauf hinweisen, was bei einer veganen Ernährung zu beachten ist: Bestimmte Nährstoffe wie beispielsweise das Vitamin B12 nimmt der Mensch durch tierische Lebensmittel auf. Deshalb ist es wichtig, diese Nährstoffe anders zu sich zu nehmen, um Mangelerscheinungen zu vermeiden, die dem Körper langfristig Schaden zufügen könnten. Mit einer Kombination von Getreide und Hülsenfrüchten, z. B. Vollkornreis mit Bohnen oder Quinoa und Kichererbsen, kann der Eiweiß- und Mineralienbedarf ganz ohne die negativen Effekte, welche tierisches Eiweiß mit sich bringt, gedeckt werden. So wird auch das Bewusstsein für Nahrungsmittel und Inhaltsstoffe gestärkt. Vegane Ernährung steht außerdem unberechtigt im Ruf, teuer zu sein. Aber Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind sicher günstiger als Fleischprodukte, das Einzige, was echt teurer ist, sind Ersatzprodukte wie veganer Käse oder vegane Wurst, also Produkte, die den Einstieg in eine vegane Ernährungsweise erleichtern und später nicht unbedingt auf der Einkaufsliste stehen müssen. Nicht geeignet ist vegane Ernährung übrigens bei Kleinkindern und Schwangeren.

Und damit haben wir, liebe Hörerinnen und Hörer, das Ende unserer heutigen Sendung erreicht. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe von „essen oder sich ernähren?“!

Test 9 ► Teil 2



S. 261

HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu unserer Sendung „Wissenschaft für alle“. Heute begrüße ich im Studio Frau Eva Wyss, Sprachwissenschaftlerin an der Universität Koblenz.

Frau Wyss: Guten Tag.

Moderatorin: Frau Wyss, Sie leiten das größte Liebesbrief-Archiv im deutschsprachigen Raum. Schreiben die Menschen heutzutage überhaupt noch Liebesbriefe?

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

Frau Wyss: Ja, doch die Art und Weise hat sich enorm gewandelt: Paare, die heute miteinander kommunizieren, verwenden meistens das Handy mit einem Messenger. Aber es gibt auch noch die handschriftlichen Formen: zum Beispiel kleine Notizen, die man sich gegenseitig zu Hause hinterlässt und mit einer Liebesbotschaft versieht, und handschriftliche Briefe. Diese schreibt man heute vor allem zu Jahres- oder Geburtstagen.

Moderatorin: Und wann hat dieser Wandel eingesetzt?

Frau Wyss: In den 90er Jahren hat sich mit der E-Mail eine neue Kommunikationsform verbreitet. Da entstand ein regelrechter Boom an Liebesmails. Das war damals eine kleine Sensation. Man kann also sagen, dass die E-Mail Schwung in die Liebesbriefkommunikation gebracht hat. Das Liebesbriefarchiv erlaubt es uns, verschiedene Veränderungen der Gattung Liebesbrief zu beobachten. Es gibt einige Briefe aus dem 19. Jahrhundert, aus einer Zeit also, in der Liebesbriefe in den gebildeten, bürgerlichen Kreisen geschrieben wurden. Mit den Bildungsinitiativen seit dem 20. Jahrhundert hat sich der Liebesbrief mehr und mehr in der gesamten Gesellschaft etabliert. In unserer Zeit schreiben nun alle Liebesbriefe.

Moderatorin: Sie haben während Ihrer Forschung festgestellt, dass die meisten Liebesbriefe von Männern geschrieben werden – handelt es sich also um einen eher „männlichen“ Bereich?

Frau Wyss: Ja, das ist tatsächlich so. Der Liebesbrief ist eine Gattung, die es dem Mann erlaubt, emotional zu sein. Das gilt vor allem für das 19. Jahrhundert. Hier sind Liebesbriefe ein Ort, an dem Männer ihre Leidenschaft zeigen konnten und sollten. Dies zeigt sich bis heute an der Sprache, die in Liebesbriefen zum Ausdruck des Begehrens verwendet wird, wenn der Mann zum Beispiel schreibt: „Ich möchte deine Lippen küssen, dich berühren.“ Frauen war es lange Zeit untersagt, ihre Lust zum Ausdruck zu bringen, auch wenn sie sich nicht immer daran gehalten haben.

Moderatorin: Haben Sie Briefe von diesen Frauen in Ihrem Archiv?

Frau Wyss: Ja, wir haben aber leider nur sehr wenige Briefe von Frauen aus dieser Zeit. Aber wir haben Briefe von Männern, die darin auf das offene Verhalten der Frauen reagiert haben, man kann hier also zwischen den Zeilen lesen.

Moderatorin: Liebesbriefe verraten also viel über den gesellschaftlichen und historischen Kontext, in dem sie entstehen. Ist es das, was die Briefe für Ihre Forschung so interessant macht?

Frau Wyss: Genau. Liebesbriefe sind eine spannende alltagskulturelle Quelle, die lange Zeit gar nicht beforscht wurde. Als ich in den 90er Jahren mit einem kleinen Forschungsprojekt angefangen hatte, gab es ausschließlich Arbeiten zu Liebesbriefen von herausragenden Persönlichkeiten. Über den Liebesbrief im Allgemeinen wusste man nicht viel. Ich habe mit 2000 Briefen das Projekt gestartet und schnell gemerkt: Die Briefe sagen enorm viel aus über die Zeit, in der sie geschrieben wurden, über die Alltagskommunikation und über die Menschen selbst. Da hat sich im Laufe der Zeit einiges gewandelt.

Moderatorin: Erklären Sie uns bitte, was sich alles im Laufe der Zeit geändert hat.

Frau Wyss: Während man zum Beispiel früher lange auf einen Brief gewartet hat, sind Paare heute oft den ganzen Tag über miteinander verbunden, indem sie kontinuierlich kurze Nachrichten austauschen, nicht bloß Texte, sondern auch Bilder wie Selfies oder Gifs.

Moderatorin: Erkennen Sie Unterschiede zwischen handgeschriebenen und getippten Nachrichten?

Frau Wyss: Die Unterschiede sieht man sogar deutlich, auch schon anhand der vielen Mails: Die Sprache ist lockerer, der Ton umgangssprachlicher, die Formulierungen erfolgen oft spontan. In der Anrede ist es auch heutzutage noch üblich, Kosenamen zu verwenden. Allerdings wird die Anrede in der WhatsApp-Kommunikation kaum mehr verwendet, da sich dort die Anrede – oft durch den Umstand, dass man dauerhaft interagiert – erübrigt. Die Floskel „Ich liebe dich“ übrigens, die wir heute als einen Standard im Liebesbrief erwarten, war vor dem Zweiten Weltkrieg unüblich. Das war schon erstaunlich.

Moderatorin: Gibt es dafür mittlerweile eine Erklärung?

Frau Wyss: Das ist tatsächlich schwierig. Man könnte vermuten, dass die Floskel durch den amerikanischen Einfluss, auch durch Filme und Fernsehen, mehr und mehr in der privaten Kommunikation üblich wurde. Allerdings wird „I love you“ im Englischen leicht anders verwendet, viel breiter, es ist auch unter Freunden üblich. Im Deutschen sind diese drei Worte oft etwas schwer, weil sie den anderen in gewisser Weise dazu drängen, die Liebeserklärung zu erwidern. Das kann sich sehr ungünstig auswirken für die Liebesgefühle. Es entsteht ein Kontrast: Zwar möchten alle diese drei Worte hören, aber sie auszusprechen fällt schwer. Im Liebesbrief werden sie, vielleicht gerade deshalb, an einer sehr markierten Stelle verwendet: zur Einleitung der Verabschiedung.

Moderatorin: Frau Wyss, ich bedanke mich herzlich für das Gespräch!

Test 9 ► Teil 3



S. 262

HÖRTEXT

Moderatorin: Guten Abend liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen bei „Familiengeschichten“. Heute wollen wir darüber diskutieren, welchen Einfluss Essgewohnheiten haben, die sich in jungen Jahren in der Familie herausbilden. Dazu begrüße ich Frau Dr. Karen Bahr, Professorin für Ernährungspsychologie an der Universität Kassel, und Herrn Simon Popp, Lektor am Institut für Ernährungsmedizin in Bremen.

Beide Gäste: Guten Abend / Hallo.

Moderatorin: Frau Bahr, inwieweit ist der Satz „Eine Familie, die nicht zusammen isst, ist keine Familie“ richtig?

Frau Bahr: Diese Aussage mag hart klingen, ist jedoch nicht zuletzt historisch verwurzelt. Über die gesamte Menschheitsgeschichte hinweg wurde soziale Zugehörigkeit zu einer Gruppe durch gemeinsame Mahlzeiten definiert. Wer mitessen durfte, gehörte einfach dazu. Dass man heute statt am Lagerfeuer am Esstisch zusammenkommt, ändert nicht viel daran. Den Wert gemeinsamer Mahlzeiten kann man gar nicht überschätzen, bieten sie doch die Chance, einen elementaren Lebensbereich positiv zu besetzen.

Moderatorin: Gelten also gemeinsame Mahlzeiten berechtigterweise als Inbegriff einer intakten Familie, Herr Popp?

Herr Popp: Da steckt mehr dahinter. Kinder und Jugendliche, die regelmäßig mit der Familie essen, haben als Erwachsene meist ein besseres Essverhalten und ein besseres Körpergefühl. Sie konsumieren weniger Süßigkeiten und Fast Food, greifen häufiger zu Gemüse und Obst und haben ein ausgeprägteres Gespür für Hunger und Sättigung. Die genauen Wirkmechanismen sind noch nicht vollständig geklärt, aber gemeinsame Mahlzeiten haben auf jeden Fall protektive Effekte für das spätere Leben.

Moderatorin: Frau Bahr, ich habe das Gefühl, dass Sie etwas hinzufügen möchten.

WERKSTATT C1 - TRANSKRIPTIONEN

- Frau Bahr:** Die positiven Auswirkungen gelten nicht nur für die körperliche, sondern auch für die mentale Gesundheit – etwa die Fähigkeit, Konflikte zu lösen oder Emotionen zu regulieren. Sie helfen – besonders Kindern – außerdem ausreichend Schlaf zu finden und ihre Aufgaben zu bewältigen, weil Essensrituale dem Tag Struktur geben. Nebenbei entwickeln Kinder beim Essen Autonomie, entdecken ihre Persönlichkeit. Gute Essgewohnheiten haben viel mit Eigenverantwortung und Selbstfürsorge zu tun – und sind damit auch Rüstzeug für ein zufriedenes Leben.
- Moderatorin:** Darf ich etwas naiv fragen: Profitiert man von gemeinsamen Mahlzeiten, wenn man schon vor vollen Tellern zusammensitzt?
- Frau Bahr:** Sicher nicht, für mich zählt auch das Drumherum. Aspekte wie die Planung der Mahlzeiten, die gemeinsame Vorbereitung, den Tisch decken, all das zählt. Man sollte Kinder unbedingt in alles miteinbeziehen, was mit Essen zu tun hat. Ganz selbstverständlich, ohne viel Wirbel. Und natürlich spielt auch die Atmosphäre am Tisch eine große Rolle. Ich stelle immer wieder fest, dass Wertschätzung für Lebensmittel und gute Essgewohnheiten oft mit schönen Erinnerungen einhergehen.
- Moderatorin:** Gibt es in Bezug auf Essgewohnheiten auch Negatives zu berichten, Herr Popp?
- Herr Popp:** Ja, leider. Die Ess-Realität prallt oft mit Stress, Geldsorgen und vollen Terminkalendern zusammen. Gemeinsame Mahlzeiten scheitern oft daran, dass die Eltern nicht zur selben Zeit wie ihre Kinder zu Hause sind. Täglich gemeinsam essen, das ist für viele Familien kein alltagstaugliches Modell mehr. Guter Wille ist da, gemeinsame Mahlzeiten müssen aber oft aufs Wochenende verschoben werden. Aber das ist nicht das Schlimmste.
- Moderatorin:** Sondern?
- Herr Popp:** Ich stelle mit Sorge fest, dass mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung hierzulande übergewichtig ist, und bei den Kindern sieht es kaum besser aus. Das mag viele Gründe haben, aber die Erosion des Familienessens gehört unbedingt dazu. Mittlerweile wird so viel delegiert und ausgelagert, etwa in die Kita oder Schule, dass die Eltern die Kontrolle über die Essgewohnheiten ihrer Kinder verlieren. Wenn Eltern wie Kinder in Kantinen essen, ist nicht nur die Essensqualität fraglich.
- Moderatorin:** Frau Bahr, wie kann man ungesunde Essgewohnheiten loswerden?
- Frau Bahr:** Ohne professionelle Hilfe, zum Beispiel durch Ernährungsberatung oder gar Psychotherapie, klappt es oft nicht. Oft braucht es außerdem einen Schubs, um etwas nachhaltig zu verändern, etwa durch ein persönliches Ereignis wie die Geburt eines Kindes, oder eine Krankheit. Das motiviert viele, einen anderen Weg einzuschlagen und den eigenen Kindern all das mitzugeben, was man selbst am Esstisch der Kindheit bekommen oder auch nicht bekommen hat.
- Moderatorin:** Sehen Sie das auch so, Herr Popp?
- Herr Popp:** Das Wichtigste ist, Genuss und Freude am Essen zu vermitteln. Tischmanieren und strenge Regeln sollte man nicht überbetonen. Über all die Dinge, mit denen Kinder am Tisch bevormundet und kritisiert werden, also nicht mit vollem Mund sprechen, still sitzen und nicht aufstehen, solange noch jemand isst, Messer und Gabel richtig benutzen, kann ich nur den Kopf schütteln.
- Moderatorin:** Frau Bahr, Herr Popp, vielen Dank für das interessante Gespräch. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

HÖRTEXT

Sehr geehrte Damen und Herren, willkommen zu meinem Vortrag!

Ich möchte heute versuchen das heikle Thema des Klimawandels unter einem etwas optimistischen Aspekt zu betrachten.

Mein Kollege Benjamin von Brackel ist nach langer Recherche zur folgenden Erkenntnis gelangt: Dass sich die Welt in naher Zukunft tatsächlich um katastrophale vier oder fünf Grad erwärmen werde, halten Forscher nun für unwahrscheinlich. Als optimistisch könnte man auch die Haltung des Weltklimarats bezeichnen: Der hat in seinem jüngsten Teilbericht immerhin auch günstige Perspektiven aufgezeigt. Noch ließe sich das Ruder demnach herumreißen. Selbst der US-amerikanische Journalist David Wells, der vor wenigen Jahren schrill vor der „unbewohnbaren Erde“ gewarnt hat, rudert nun zurück: Womöglich komme es nicht ganz so schlimm – sondern nur fast –, schrieb er im New York Times Magazine.

Aber auch der TV-Moderator Markus Lanz sagte neulich, man dürfe nicht so schwarz sehen. „Unsere ganze Menschheitsgeschichte ist eine Geschichte der Anpassung“, so Lanz. „Uns als Spezies hat zum Erfolg verholfen, dass wir uns angepasst haben – immer wieder.“ Israel zum Beispiel sei es gelungen, ein karges, trockenes Land zu bewirtschaften – mittlerweile exportiere der Staat sogar Wasser.

Natürlich ist das Beispiel von Israel schräg. Wer karges Land bestellt, der verbessert so vielleicht sein Auskommen, aber er reagiert nicht darauf, dass seine bisherige Lebensgrundlage wegbricht. Das heißt: Er passt sich damit zwar vielleicht an widrige klimatische Verhältnisse an, aber nicht an einen Klimawandel. Und schon gar nicht an einen mit der Geschwindigkeit desjenigen, der nun begonnen hat. Die Menschheit mag noch so bemerkenswerte Ingenieurleistungen erbracht haben, mag Dämme errichtet und Klimaanlage konstruiert haben, mit derart rasanten Veränderungen hatte sie es aber noch nie zu tun.

Jedoch hat Markus Lanz Recht: Wer in die Menschheitsgeschichte blickt, der sieht vor allem biologische Anpassung. Ohne ein sich veränderndes Klima wären die Vormenschen womöglich bis in alle Ewigkeit auf ihren Ästen hocken geblieben. Warum auch nicht? Doch als das Klima vor zehn bis fünf Millionen Jahren kühler wurde, die Wälder schrumpften und sich Gehölze ausbreiteten, wurde die Nahrung spärlicher. Die Vormenschen mussten suchen gehen, und so überlebten eher diejenigen, die weitere Strecken bewältigen konnten.

Später hat der Mensch bewiesen, dass er sich biologisch an unterschiedliche Klimabedingungen anpassen kann. So leben Menschen nahe dem Nordpol ebenso wie am Äquator. In kühleren Breiten wurden sie tendenziell massiger, in wärmeren blieben die Figuren schlanker; so optimierte die Evolution den Wärmehaushalt.

Doch was ist mit Anpassung durch Technik? Das ist schwer zu sagen. Es gibt mittlerweile einen ganzen Wust an Studien darüber, wie spätere menschliche Zivilisationen mit Klimaveränderungen umgingen. Das große Bild ist: Langfristig lernten die Menschen zuweilen, mit neuen Bedingungen zurechtzukommen. Aber mit dem Wandel waren sie in der Regel überfordert. Oft genug bestanden sie den Stresstest nicht, sie flohen in andere Weltgegenden, Zivilisationen brachen zusammen. Vor Jahren schon hat der Schweizer Klimatologe Heinz Wanner in einem Buch die 12.000-jährige Abhängigkeit des Menschen vom Klima untersucht. Am Ende fasste er die Konsequenzen von Klimaveränderungen zusammen – unter dem Titel „Untergang oder Migration“.

Aber ich möchte meinen Vortrag doch lieber mit einem optimistischen Blick in die Zukunft abschließen.

Es stimmt ja auch: Der Mensch hat sich in den vergangenen Jahrtausenden durch Technik und Kultur immer weniger abhängig vom Klima gemacht. Er ist immer effektiver dabei geworden, Nahrung zu beschaffen. Und ein bisschen Optimismus schadet nie. Redlicherweise sollte aber klar sein: Was kommt, ist eine Herausforderung, für die es keine Blaupause in der Menschheitsgeschichte gibt. Schaffen wir das? Lasst es uns hoffen!

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit!

Test 10 ► Teil 1

 S. 288

HÖRTEXT

Liebe Hörerinnen und Hörer, in der heutigen Ausgabe vom „Leseratten-Eck“ stellen wir Ihnen drei Titel aus dem Bereich Menschheitsgeschichte vor, die immer gern gelesen und auch verschenkt werden. Viel Spaß!

Als Erstes möchten wir Ihnen das Buch „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ von dem Israeli Yuval Harari vorstellen, das, bei den vorgeschichtlichen Wurzeln vor 2,5 Millionen Jahren beginnend, die Menschheitsgeschichte wissenschaftlich beleuchtet. Besonders interessant wird die Erzählung, als vor 100.000 Jahren der Homo sapiens, damals noch ein unbedeutendes Tier, das unauffällig in einem abgelegenen Winkel Afrikas lebt, in den Vordergrund tritt. 30.000 Jahre später vollzog sich beim Homo sapiens ein eindrucksvoller, rascher Wandel, und es war vor allem die Beschaffenheit seines Gehirns, die ihn den Kampf der sechs menschenähnlichen Spezies, die ums Überleben kämpften, für sich entscheiden und zum Herrscher des Planeten und Schrecken des Ökosystems werden ließ. Einst Jäger und Sammler, später Ackerbauer und Gründer von Städten und Königreichen, hat er, gestützt auf die Entwicklung der Sprache, bis heute diese Vorherrschaft stetig ausgebaut: Der Mensch, wie er im Buch dargestellt wird, hat die Fähigkeit zu schöpferischem und leider auch zu zerstörerischem Handeln wie kein anderes Lebewesen.

Unsere zweite Empfehlung, „Die Geschichte der Welt - ein Atlas“ des Franzosen Christian Grataloup, ist kein Geschichtsbuch im eigentlichen Sinne, sondern ein ungewöhnlicher Atlas, in dem auf über 500 Karten die Weltgeschichte visualisiert wird. Die thematische Bandbreite und das Konzept dieses opulenten Werks sind beeindruckend. Ein knapper erklärender Text zu jeder Karte erhellt den jeweiligen welthistorischen Kontext, doch mehr als elementare Zusatzinfos werden nicht vermittelt. Der Autor verzichtet auf langatmige Beschreibungen, ihm geht es nicht darum, so viele historische Details wie möglich in eine Karte zu packen, sondern die großen Linien der Globalgeschichte zu veranschaulichen und dabei auch – durch die lobenswerte Überwindung der eurozentrischen Perspektive – geschichtliche Aspekte und weltweite Trends der neuesten Zeit zu behandeln, wie zum Beispiel Klimawandel und Migration. Querverweise am oberen Rand der jeweils rechten Seite helfen Leserinnen und Lesern, sich einen besseren Überblick über die Zusammenhänge zu verschaffen. Besonders nützlich sind das Personen- und Ortsregister und das ausführliche chronologische Inhaltsverzeichnis am Ende des Buches.

Letzte Empfehlung für heute: „Im Grunde gut: Eine neue Geschichte der Menschheit“. Der Titel sagt schon das Wichtigste über den Inhalt aus. Der Holländer Rutger Bregman setzt sich mit dem Wesen des Menschen auseinander und kommt zu einem vielleicht unerwarteten Schluss: Anders als bisher angenommen ist der Mensch nicht böse, sondern von Grund auf gut. Der Autor rüttelt anhand themenbezogener Beispiele ganz gewaltig am eingefahrenen negativen Menschenbild und verwirft den im Menschen eingewurzelten Überlebensinstinkt, dass alles Fremde unbekannt und gefährlich sei. Er macht deutlich, dass die menschliche Natur ein mieser Manipulator ist, der uns die in schlechten Nachrichten lauernden Gefahren intensiver wahrnehmen lässt. So wird eine Denkweise aufgebaut, dass alles immer schlechter wird, eben weil die guten Nachrichten viel zu wenig vorkommen oder aus markttechnischen Gesichtspunkten lieber

ausgelassen werden. In seinem mitreißend geschriebenen, überzeugenden Buch präsentiert Bregman innovative, mutige und hoffnungsfroh stimmende Ideen für die Verbesserung der Welt.

Damit haben wir das Ende der heutigen Sendung erreicht. Auf Wiederhören bis zur nächsten Ausgabe des „Leseratten-Ecks“, rund ums Thema Bücher.

Test 10 ➤ Teil 2



S. 289

HÖRTEXT

Moderatorin: Herzlich willkommen zu unserem Podcast „An die Arbeit“. Für unsere heutige Sendung habe ich Nicole Staudinger eingeladen. Sie ist Trainerin für Selbstbehauptung und Schlagfertigkeit.

Staudinger: Hallo und danke für die Einladung.

Moderatorin: Manche Menschen sind schlagfertiger als andere, sie wissen also immer eine passende Antwort: Braucht man für Schlagfertigkeit ein Talent?

Staudinger: Wir können uns eigentlich alles aneignen. Schließlich kann ich auch Klavierspielen lernen, ohne dass ich eine begnadete Pianistin werde. Die eine muss sich eben ein bisschen mehr anstrengen als die andere, wobei es in Bezug auf Schlagfertigkeit unabdingbar ist, am Selbstbild zu arbeiten.

Moderatorin: Warum ist das so wichtig?

Staudinger: Wenn ich nicht an meinem Können und meiner Leistung zweifle, ändert das alles: Meine Körpersprache wird eine andere, es verändert sich die innere und äußere Haltung und auch die Stimmlage, was im besten Fall sogar dazu führt, dass ich gar nicht mehr blöd angemacht werde. Wer mit sich selbst im Reinen ist und für sich einsteht, der signalisiert dem anderen „Bis hierhin und nicht weiter“. Diese Grenzen sind wichtig, weil ich binnen Sekunden entscheiden muss, ob der- oder diejenige so mit mir reden darf. Und gleichzeitig lerne ich, mich nicht so wichtig zu nehmen. Das sind alles Voraussetzungen, um schlagfertig zu sein.

Moderatorin: Welche Techniken gibt es, um sich in schwierigen Situationen besser behaupten zu können?

Staudinger: Da gibt es verschiedene. Eine Technik kann sein, das Gegenüber ins Leere laufen zu lassen, was auch bei versteckten Angriffen funktioniert. Ein gesundes Selbstbewusstsein ist die Basis dafür, denn in der Regel hat man für eine schlagfertige Antwort nur bis zu drei Sekunden und damit kaum Zeit. Wenn mich dann eine Kritik persönlich trifft, weil ich nicht sonderlich selbstbewusst bin, sind die drei Sekunden schnell rum. Schlagfertigkeit ist somit auch die Kunst, nicht zu viel nachzudenken.

Moderatorin: Selbstkritik ist wahrscheinlich auch nicht förderlich, oder?

Staudinger: Im Gegenteil. Sich selbst zu behaupten, heißt nicht, jede Kritik abzuschmettern, sondern sich genau zu überlegen, welche man annehmen will – und welche nicht. Und dazu gehört auch, ganz reflektiert seine Stärken, aber auch seine Schwächen zu erkennen.

Moderatorin: Ist es denn vorteilhaft, mit direkten Gegenattacken zu reagieren?

Staudinger: Manchmal hilft es, noch mal nachzufragen: "Entschuldigung, würden Sie das bitte noch mal laut und deutlich sagen?" Allein durch die Wiederholung verliert das Gesagte an

Brisanz und es führt den Angreifer vor. Jede Reaktion ist sinnvoller, als völlig verdattert dazustehen und seine Souveränität zu verlieren.

Moderatorin: Lohnt es sich, so viele gute Antworten wie möglich in petto zu haben?

Staudinger: Schlagfertigkeit zeichnet sich sicher nicht dadurch aus, zurechtgelegte Sprüche aufzusagen. Es geht vielmehr um die Haltung zum Leben und um die Frage: Wem gestehe ich es zu, mir wertvolle Lebenszeit zu klauen, in der ich mich über ihn aufrege? Wenn Sie mal keinen Konter parat haben, hilft Ironie. Wenn Sie beispielsweise im Bewerbungsgespräch gefragt werden, wie viele Kinder Sie noch haben möchten, könnten Sie sagen: "Wieso? Wie viele sind für den Job denn nötig?" Oder Sie überhören das Gesagte einfach und machen weiter im Text.

Moderatorin: Muss ich eigentlich unbedingt schlagfertig sein, um erfolgreich zu sein?

Staudinger: Am wichtigsten ist es, für sich selbst einzustehen – und sich nicht über die Kommentare anderer zu ärgern. Wenn Sie gerade eine Präsentation beendet haben und die Kollegin zu Ihnen sagt „Das Rad hast du ja jetzt nicht gerade neu erfunden“ und Ihnen fällt darauf nichts ein, fühlen Sie sich wahrscheinlich gedemütigt und können nicht einfach zur Tagesordnung übergehen. Und das nächste Mal, wenn die Kollegin mit im Konferenzraum sitzt, sind Sie in einer Habachtstellung und können deshalb nicht Ihre ganzen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Wenn Sie aber darauf etwas erwidern können, ist das wie ein unsichtbarer Schutzschild. Schlagfertigkeit löst keine Konflikte, aber sie löst die Situation erstmal auf. In der beschriebenen Situation kann man der Kollegin z. B. einfach zustimmen. „Da hast du vollkommen recht!“ Das nimmt dem Gesprächspartner die Argumente.

Moderatorin: Das kann aber auch patzig wirken.

Staudinger: Deshalb ist der Ton entscheidend! Darauf muss man sehr genau achten. Bleiben Sie unbedingt locker, freundlich und humorvoll. Reagieren Sie nicht eingeschnappt. Und spätestens hier sehen wir: Ausschlaggebend ist die innere Haltung.

Moderatorin: Frau Staudinger, ich danke Ihnen für das Gespräch.

Test 10 ➤ Teil 3

 S. 290

HÖRTEXT

Moderatorin: Guten Abend liebe Hörerinnen und Hörer, willkommen in „Einblicke ins Leben“. Unsere heutigen Gäste sind die Philosophin Judith Hagen und der Soziologe Hans-Werner Fritsch.

Beide Gäste: Guten Abend / Hallo.

Moderatorin: Gemeinsam wollen wir uns mit dem rasenden Rhythmus der heutigen Zeit auseinandersetzen. Lassen Sie uns also keine Zeit verlieren und gleich zur Sache kommen. Herr Fritsch, Sie haben neulich in einem Artikel geschrieben: „Zeiten, die durch nichts Planmäßiges gefüllt sind, sind aus dem modernen Leben verschwunden.“ Warum ist das so?

Herr Fritsch: Unser Leben wird immer schneller, denn die Gesellschaft greift nach Ressourcen – gemeint sind Güter, Produktionsmittel, aber auch Privilegien, Lebenschancen, Positionen und Anerkennung – nach dem Motto: Die Konkurrenz schläft nie. Gegenüber dieser Beschleunigungslogik sind viele skeptisch, aber auch machtlos, sie müssen sich ständig auf neue Situationen einstellen.

Moderatorin: Heißt das also, Frau Hagen, man muss sich ständig neu orientieren? Kann man da aber bei diesem hohen Tempo nicht die Orientierung verlieren, zum Beispiel beim häufigen Arbeitsplatzwechsel?

Frau Hagen: Der häufige Wechsel des Arbeitsplatzes ist eher eine Frage der vorhandenen Gestaltungsmöglichkeiten. Wer es freiwillig tut und selbst steuern kann, dem macht der häufige Wechsel nichts aus. Ich möchte allerdings anmerken, dass der Zustand der Arbeitswelt ein großes Problem ist. Die Beschäftigten haben oft das Gefühl, es kommt nichts zurück, ihre Erfolge werden nicht gewürdigt. Sie erfahren nicht mehr genügend Resonanz.

Moderatorin: Im modernen Leben ist man also angeblich für sein Glück selber verantwortlich, das ist doch positiv, Herr Fritsch, oder?

Herr Fritsch: Heute dies und morgen jenes tun zu können, empfindet man sicher als Verbesserung, als Fortschritt. Aber dann fehlt eben plötzlich die Resonanz unserer Umgebung. Wir sehen, wie sich der moderne Mensch nach traditionellen Institutionen wie der Familie sehnt, wo man etwas gibt und etwas zurückbekommt, wie er zurück in die Natur strebt.

Moderatorin: Frau Hagen, glauben Sie, dass sich der moderne Mensch in seiner Welt nicht mehr heimisch fühlt?

Frau Hagen: Früher hatte der Mensch Lebensziele. Jetzt werden aber die Zahl der Aufgaben, die Zwänge, das Tempo, alles, immer mehr oder schneller, aber es gibt kein Ziel mehr. Wir stehen alle unter Optimierungszwängen, dazu addiert sich die psychische Belastung: Sei ein guter Vater, eine gute Mutter, lege dein Geld optimal an, finde die beste Lösung fürs Alter, man kommt nie raus aus dem Hamsterrad.

Moderatorin: Der Mensch hat also die Illusion geschaffen, es gäbe das perfekte Leben, und so sind wir dauernd auf der Suche, finden es aber nicht. Sind wir selbst verantwortlich für dieses Scheitern?

Herr Fritsch: Sicher ist da eine gesellschaftliche Analyse und Debatte erforderlich, denn sehr viele Lebensbereiche sind mittlerweile einer strengen Marktlogik unterworfen, die uns vorgibt, was wir zu wollen haben. Der Kapitalismus braucht diese Steigerungslogik, die Wachstum, Beschleunigung und Innovationszwänge umfasst. Leider verkehrt sich das zunehmend ins Negative, kollektiv und individuell. Wieso müssen wir das Wachstum – und damit auch das Leid vieler Menschen – permanent steigern?

Moderatorin: Frau Hagen, es gibt zweifellos viel Leid auf der Welt. Was kann die Gesellschaft den leidenden Menschen heute bieten?

Frau Hagen: Ein Teil des individuellen Problems besteht darin, dass sich nur die wenigsten fragen, welchen Anteil an ihrem Leid die gesellschaftlichen Verhältnisse haben. Ich will nicht behaupten, dass man schon nicht mehr leidet, wenn man verstanden hat, was das Leid erzeugt. Aber viel vom individuellen Burnout hat auch mit dieser, sagen wir Vereinzelung zu tun – und mit dem Gefühl, selbst schuld zu sein.

Moderatorin: Hat die Geschwindigkeit, hat der Wettbewerb vielleicht ein Maß erreicht, das nicht mehr zu verkraften ist, Herr Fritsch?

Herr Fritsch: Ja, und es gibt zwei Möglichkeiten, darauf zu reagieren: Entweder man begrenzt die Dynamik auf ein menschliches Maß, sofern man das exakt definieren kann, oder man überschreitet es. Es gibt schon Versuche, mithilfe von Biotechnologie die menschliche Kapazität künstlich zu erweitern. Zuerst einmal heißt es aber zu akzeptieren: So wollen

wir nicht mehr leben, wir brauchen einen globalen Systemumbau! Leider ist aber ein Vorreiter dafür bisher nicht in Sicht.

Moderatorin: Frau Hagen, sollten wir uns also wieder an Vorbildern orientieren, an denen sich jede und jeder festhalten kann?

Frau Hagen: Man kann in einem sich schnell drehenden Rad nicht langsamer laufen. Wir konkurrieren ständig um soziales, ökonomisches und kulturelles Kapital. Je härter der Kampf um Anerkennung und Status ist, umso folgenschwächer ist es, wenn wir unsere soziale Sphäre verlassen. Das kann uns konservativ und risikoscheu machen, ich sage deshalb ja zu sozialen Tugenden wie Gemeinschaft, politische Partizipation und Freundschaft.

Moderatorin: Frau Hagen, Herr Fritsch, das war ein äußerst interessantes Gespräch, vielen, vielen Dank. Liebe Hörerinnen und Hörer, auf Wiederhören bis zur nächsten Sendung!

Test 10 ► Teil 4

 S. 291

HÖRTEXT

Guten Tag!

In meinem heutigen Vortrag möchte ich mich mit den Wanderungsbewegungen zwischen Stadt und Land beschäftigen.

Bewegungen zwischen Stadt und Land gibt es bereits seit Jahrhunderten. Wirft man einen genaueren Blick auf die letzten Jahrzehnte in Deutschland, so lässt sich nach der Wiedervereinigung eine große Veränderung feststellen, als nämlich besonders viele Menschen dem Land den Rücken kehrten und sich in der Stadt niederließen. Mehr Ausbildungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten, sowie das vielfältige Angebot der Stadt waren und sind auch weiterhin wesentliche Gründe dafür, ländliche Regionen zu verlassen, was dort leerstehende Gebäude und eine marode Infrastruktur zur Folge hat.

Während in den 90er Jahren also eine verstärkte Landflucht zu verzeichnen war, dreht sich der Trend heutzutage um, jedenfalls in einigen Regionen. Der Zuzug betrifft zwei Drittel der Landgemeinden und ist damit deutlich wahrnehmbar.

Neben der Nähe zur Natur, der räumlichen Weite und der damit erhofften einhergehenden Reduktion von Stress sind auch Immobilien- und Mietpreise, die in Großstädten in die Höhe schießen, Grund genug, die Vorzüge der Stadt aufzugeben. Dadurch, dass viele Firmen ihren Mitarbeitenden heutzutage anbieten, ihre Arbeit ortsunabhängig zu erledigen, ist ein Umzug auch nicht mehr zwingend mit einem Arbeitsplatzwechsel oder mit langen Fahrtzeiten verbunden.

Zur Stadtflucht gehört aber auch, dass sich vermehrt Unternehmen im Speckgürtel, also im bereits relativ dicht besiedelten Umland der großen Städte ansiedeln. Das ist nicht nur auf den Mangel und auf die Preise von Gewerbeflächen in den Kernstädten zurückzuführen, sondern auch darauf, dass durch Zugezogene die Nachfrage nach bspw. Einkaufsmöglichkeiten oder Dienstleistungen steigt, denn auch viele ehemalige Stadtbewohnerinnen und -bewohner möchten nicht in dünn besiedelten Landstrichen, sondern im direkten Umland der Stadt leben.

In vielen Fällen hängt der Wunsch nach einem Umzug in ländlichere Regionen mit der Geburt des ersten Kindes zusammen. Eltern erinnern sich an ihre Kindheit auf dem Land und wünschen sich auch für den eigenen Nachwuchs die Freiheit des Landlebens. Doch die Realität sieht häufig anders aus. Ständige Fahrten

mit dem Auto aufgrund von unzureichend ausgebautem öffentlichem Verkehr und das geringe kulturelle Angebot, trüben häufig die anfängliche Euphorie. Die Vorstellung von einer engen Dorfgemeinschaft, in der alles einen Katzensprung voneinander entfernt ist, entpuppt sich oft als Illusion und insbesondere Kinder leiden häufig darunter, dass ihnen Spielkameraden fehlen.

Ist das Aufwachsen in der Stadt also besser als sein Ruf? Fehlen Kontakte, hat das auf jeden Fall negative Auswirkungen auf die Psyche. Doch natürlich lässt sich nicht leugnen, dass in einer von Autos dominierten Stadt die Bewegungsfreiheit von Kindern stark eingeschränkt ist. Und auch Erwachsenen macht die schlechtere Luft, die ständige Geräuschkulisse und das fehlende Grün zu schaffen. Zudem ist allein die physische Anwesenheit von vielen Menschen kein Garant für ein vorhandenes soziales Umfeld.

Wo man nun besser lebt, lässt sich pauschal nicht sagen und ist letztendlich von den Präferenzen jedes Einzelnen abhängig. Nutzt man die jeweiligen Vorteile, lässt es sich sowohl in der Stadt als auch auf dem Land gut leben. Zudem hilft es, die rosarote Brille abzulegen und die Ansprüche an den jeweiligen Wohnort herunterzuschrauben, um so Enttäuschungen zu vermeiden. Vor dem Umzug aufs Land sollte man sich z. B. vorab über ein paar Dinge informieren, wie bspw. die Internetverbindung, eine nahegelegene Kinderbetreuung oder die Möglichkeit vor Ort Kontakte zu knüpfen. In der Stadt lohnt es sich, die verschiedenen Angebote bewusst wahrzunehmen. Darüber hinaus kann schon der Umzug in eine grünere Wohngegend maßgeblich zu einem besseren Wohlbefinden beitragen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!