

# 1. Schritt

## 1.1 Merkmale der Textsorte in Erinnerung bringen.

Wenn du eine **Meinungsrede** schreiben sollst, dann wird von dir verlangt, dass du eine Rede vor einem Publikum hältst. Diese sollst du bei deiner Matura schriftlich vorlegen. Die Meinungsrede zählt zu den informierenden, argumentierenden und appellierenden Textsorten.

Deine Meinungsrede gliedert sich in drei Abschnitte: in die **Einleitung**, den **Hauptteil** und den **Schluss**.

Die **Einleitung** ist der erste Eindruck deines Textes, also soll sie lebendig formuliert sein. Je abwechslungsreicher, je ausgefallener du hier bist, desto eher weckst du das Interesse deines Publikums. In diesem Teil erklärst du, über welches Thema du sprichst und warum du diese Rede hältst.

### TIPP

Leite deine Rede mit einem „Aufhänger“ ein, das kann u.a. ein Witz zur Auflockerung, eine provokante Aussage oder ein persönlicher Bezug sein.

Der **Hauptteil** ist der längste und ausführlichste Teil deiner Rede. Hier beantwortest du die Fragen, die dir zu dieser Textsorte gestellt sind. Es wird von dir verlangt,

- ☒ dass du deine Meinung mit Argumenten nach dem 3-B-Schema untermauerst.
- ☒ dass du das Thema nur von einer, nämlich deiner Perspektive darstellst.
- ☒ dass du immer wieder einen Publikumsbezug herstellst.
- ☒ dass du rhetorische Mittel einbaust, die deine Argumentation unterstützen.

### TIPP

Wenn du deine Argumente mithilfe der Fünf-Satz-Methode aufbaust, dann kann dir dein Publikum leichter folgen. Das heißt, dass du für deine Behauptung ungefähr einen Satz, für die Begründung zwei bis drei Sätze und für das Beispiel/den Beweis wieder einen Satz einplanst.

Der **Schluss** rundet deine Rede ab, indem du kurz noch einmal das Wesentliche zusammenfasst und einen Appell an das Publikum richtest. Außerdem sprichst du hier deinen Dank an die Zuhörerinnen/Zuhörer aus und verabschiedest dich.

### TIPP

Gute Rednerinnen/Redner nehmen im Schlussteil noch einmal die Gedanken auf, die sie bereits in der Einleitung angesprochen haben. So runden sie ihre Rede ab und spannen eine gedankliche Klammer vom Beginn bis zum Ende.

Generell gilt, dass in deiner Meinungsrede folgende Aspekte vorhanden sein müssen, damit du mit einer positiven Bewertung rechnen kannst:

- ☒ die Hauptaussage(n) des Input-Textes **nennen**,
- ☒ bestimmte, durch die Aufgabenstellung vorgegebene Teilespekte **beschreiben** und **erläutern** sowie
- ☒ **Stellung nehmen** und eigene Konzepte **entwerfen** können.

Wichtig bei einer Meinungsrede ist, dass dir ganz bewusst ist, welchen Standpunkt du vor deinen Zuhörerinnen/Zuhörern vertreten willst und wie du deine Zuhörerschaft mit deinem Gesagten begeistern möchtest. Deshalb musst du dir schon vor dem Verfassen deiner Rede Gedanken machen, wie du dein Publikum in deinen Vortrag einbeziehen willst. Auf jeden Fall musst du es immer wieder aktiv in deine Ansprache einbauen. In zwei Teilen wird dies besonders sichtbar:

- ☒ bei deiner Begrüßung in der Einleitung,
- ☒ bei der Verabschiedung und bei der Danksagung am Schluss.

# 1. Schritt

Dir sollte es aber gelingen, deine Zuhörerinnen/Zuhörer bei jedem gestellten Arbeitsauftrag anzusprechen! Achte auch bei der Ansprache auf die passende Form. Wenn es Erwachsene sind, zu denen du sprichst, musst du sie in der Höflichkeitsform ansprechen (**ACHTUNG:** Schreibt man groß!). Wenn du zu Gleichaltrigen redest, dann kannst du deine Rede in einem amikalen, in einem freundschaftlichen Ton verfassen.

Du musst außerdem bedenken, dass dein Text ja eigentlich vorgetragen wird, das heißt, deine Zuhörerinnen/Zuhörer hören deine Rede, lesen sie aber nicht! Bei deiner Meinungsrede ist es also wichtig, dass du die einzelnen Abschnitte flüssig und stimmig miteinander verbindest, also dass deine Rede einen „roten Faden“ besitzt.

## DOS AND DON'TS

Wenn du eine **Meinungsrede** schreibst, dann sei dir bewusst, dass du folgende Punkte auf jeden Fall erfüllen musst, sonst sind die Merkmale dieser Textsorte nicht erfüllt und dies wird sich dann negativ auf deine Beurteilung auswirken.

- soll mündlich vorgetragen werden können
- das Publikum immer direkt ansprechen, also publikumsbezogen sein
- Emotionen wecken
- Stilmittel und rhetorische Figuren einbauen, um die eigene Argumentation zu untermauern
- nur eine Perspektive zum Thema darstellen
- die Meinung des Publikums beeinflussen und dieses überzeugen
- Konjunktionen und flüssige Satzverbindungen einbauen, um Zusammenhänge zu verdeutlichen
- Tempus: Präsens; wenn Vorzeitigkeit zum Ausdruck gebracht werden soll, dann Perfekt
- neutraler, sachlicher Ton
- im vorgegebenen Textumfang bleiben
- Schachtelsätze, komplizierter Satzbau, Häufung von Fremdwörtern
- Publikum ignorieren und nur für sich selbst reden
- lustlos formulieren
- Sprache nicht bewusst einsetzen
- alle möglichen Vor- und Nachteile eines Themas benennen
- dem Publikum eine Wahl lassen
- reine Aneinanderreihung von Fakten, ohne ihnen Sinn zu geben
- Tempus: Präteritum
- beleidigende und diskriminierende Aussagen
- kürzer oder länger zu schreiben

## 1.2 Wer ist mein Publikum? Klar machen, vor welchen Zuhörerinnen/Zuhörern ich meine Rede halte.

Vor dem Schreiben muss dir bewusst sein, vor welchem Publikum du deine Rede halten sollst, wer also deine Zuhörerinnen/Zuhörer sind. Diese Information findest du immer in der Situation vorgegeben.

**Situation:** Im Rahmen des Redewettbewerbs an Ihrer Schule haben Sie sich für das Thema *Kinder und Familie – meine Zukunft?* entschieden. Sie halten eine Meinungsrede vor Schülerinnen und Schülern Ihrer Schule. Als Grundlage für Ihre Rede verwenden Sie einen Kommentar von Tanja Dückers.

- Das heißt, du sollst deine Meinungsrede für Schülerinnen/Schüler in deinem Alter schreiben und kannst dich in einem amikalen und freundschaftlichen Ton an dein Publikum wenden. Du musst es nicht „per Sie“ anreden.

## Musterbeispiel

## Meinungsrede zum Thema: „Umweltverschmutzung“

Sehr geehrte Damen und Herren,

es ist mir eine Freude, Sie hier zu meiner Rede zum Thema „Umweltverschmutzung“ begrüßen zu dürfen. Dieses Thema betrifft uns alle, jedoch stellt sich mir die Frage, ob wir alle uns gegenüber der Umwelt so verantwortungsbewusst verhalten, wie jederzeit postuliert wird. Sind wir also wirklich überzeugt davon, das Beste für unsere Umwelt zu tun, sodass auch folgende Generationen sich in ihrer Umgebung wohlfühlen können?

Im Artikel „Unser Meer wird vom (Plastik)Müll verschlungen“, der am 12.2.2014 in der Tageszeitung „Die Presse“ erschienen ist, wird die verheerende Verschmutzung unserer Meere dargestellt. Dieser Beitrag hat mich zum Nachdenken angeregt.

Schwimmende Schiffwracks vor der italienischen Küste sind keine Seltenheit. Niemand fühlt sich für diese Schiffe verantwortlich. Sie rosten dahin, zerstören die unmittelbare Umgebung und sind alles andere als landschaftsvorwernd. Jämmerlich dahinstrebende Wasservögel, deren Mägen vollgestopft sind mit Plastikmüll, sind ebenfalls längst täglich an den Küsten zu finden. Die Vögel verwechseln die im Meer entsorgten Plastikteile mit Futter und verenden qualvoll, da der Verdauungstrakt zerstört wird.

Meine sehr verehrten Damen und Herren, sind wir uns dessen bewusst, was wir anrichten? Wollen wir zwischen Plasticsackerln, Pet-Flaschen und Styropor-Verpackungen genussvoll schwimmen? Ist es kein Problem für uns, wenn wir am Strand zwischen toten, angespülten Tierkadavern, wuchernden Algen und Schraubverschlüssen von Zahnpastatuben eine Sandburg bauen? Wann haben wir damit angefangen, wegzuschauen? Wie töricht können wir sein? Sind wir wirklich der Ansicht, dass sich die morgendlichen Strände über Nacht selbst reinigen?

Wir sollten uns die Frage stellen, was wir von unserer Umwelt verlangen. Und wir müssen uns im Klaren sein, wie wir uns verhalten müssen, damit die Umwelt nicht länger leidet.  
Wir wollen klare Seen und Meere.  
Wir wollen frische Luft.  
Wir wollen eine unberührte Landschaft.

Die Antworten auf diese Forderung sind schnell gefunden. Wir sollten unser Kaufverhalten ändern. Warum verzichten wir nicht einfach auf die im Geschäft angebotenen Plastikeinkaufstaschen? Ist es tatsächlich so schwierig, an eine Einkaufstasche (aus Stoff oder Jute) zu denken? Eine weitere Möglichkeit liegt darin, nicht immer davon auszugehen, alles jederzeit haben zu müssen. Ist es denn notwendig, im Winter Erdbeeren zu essen? Wieso ist es so schwierig im Einklang mit der Natur zu leben und saisonales Obst und Gemüse zu konsumieren?  
Hier wäre ein Umdenken nicht so schwierig.

Anrede  
Begrüßung/  
Hinführen zum  
Thema

Bezug auf den  
Inputtext

AIDA-Formel:  
Attention

AIDA-Formel:  
Interest

Schilderung der  
momentanen  
Situation  
(= Ist-Zustand)

AIDA-Formel:  
Desire

Schilderung der  
gewünschten  
Situation  
(= Soll-Zustand)

Gegenposition  
und  
Lösungsansatz

Auch unser Mobilitätsverhalten wäre so einfach zu ändern. Müssen wir überall mit dem Auto vorgefahren werden? Zu Fuß gehen, mit dem Rad fahren oder mit dem Skateboard/Rollerskates wäre doch viel gesünder. Was tun wir? Wir besuchen lieber das Fitnesscenter, um uns fit zu halten, fahren aber mit dem Auto die geringsten Strecken.

Wertes Publikum, ich bin der Meinung, dass der erste Schritt getan ist. Wir werden uns dessen bewusst, dass sich etwas ändern muss. Wir müssen aktiv werden! Wenn wir – jeder Einzelne von uns – die Verantwortung immer auf die anderen schieben, dann wird sich nichts ändern. Aber wenn wir – jeder Einzelne von uns – hier und jetzt den Beschluss fassen: „Ich will etwas tun“, dann ist der erste Schritt getan. Dies muss in unser Bewusstsein gelangen. Gemeinsam schaffen wir es, nach der Parole: „Let's waste the waste!“ Unsere folgenden Generationen werden es uns verdanken.

Ich bedanke mich bei Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und gehe hoffnungsvoll in eine umweltfreundlichere Zukunft!

Anna Neumann

Gegenposition  
und  
Lösungsansatz

Lösungs-  
vorschläge

AIDA-Formel:  
Action

Appell(e)

Grußformel

## Kennzeichen

## Eine Meinungsrede hat

- zu informieren und ein Thema allgemein verständlich darzustellen.
- zu appellieren, sowie die Zuhörerin/den Zuhörer bzw. die Leserin/den Leser zum Handeln oder zum Nachdenken aufzufordern.
- von der dargestellten Sachlage zu überzeugen.
- die Zuhörerin/den Zuhörer bzw. die Leserin/den Leser anzusprechen (z. B. mit einer rhetorischen Frage).
- sachlich formuliert zu sein.
- einfachen Satzbau zu verwenden. (Es bieten sich Hauptsatzreihen an, Subjekt und Prädikat sollten am Satzanfang stehen.)
- argumentativ zu überzeugen (die „3 x B“-Regel ist zu verwenden, siehe Modul 1: Argumentieren, S. 6)
- zum Unterstreichen der Ausführung Vergleiche, Metaphern, Bilder oder Statistiken anzuführen.
- den Fokus auf rhetorische Mittel (vor allem im Bereich der Publikumsansprache) zu legen, z. B. das Trikolon (= Dreierformel: „Er kam, er sah, er siegte.“) oder die Klimax (= Steigerung: „Er seufzte, jammerte, schrie.“)
- die „Verbrüderung“ zwischen Redner/in und Zuhörer/in darzustellen (z. B. „wir“, „ich“, „zusammen können wir“).

→ Gern zum Erstaunen fahrenden Einstieg

▷ den sachlichen Einstieg

▷ den Einstieg durch eine rhetorische Frage

## Verfasse eine Meinungsrede.

Situation: Aufgrund der Corona-Pandemie sind Schlagworte wie „Social Distancing“ und „Distance Learning“ in den Vordergrund gerückt. Im Rahmen eines schulinternen Redewettbewerbs beschäftigst du dich mit dem Trend „Digital Detox“. Vor einer Jury aus SchülerInnen sowie LehrerInnen hältst du deine Rede.

Lies den Text „Der schwierige Weg ins „OFF““ von Theresa Bittermann, erschienen im „Kurier“ am 10. März 2021, und bearbeite die folgenden Arbeitsaufgaben.

1. Fasse die wesentlichen Aussagen des Textes zusammen.
2. Erkläre den Begriff „Digital Detox“ und warum dieser immer wichtiger wird.
3. Bewerte, ob die Vorschläge der Experten für dich umsetzbar sind.
4. Formuliere abschließend Maßnahmen, die für SchülerInnen konzipiert sind.

Schreibe zwischen 540 und 660 Wörter. Markiere Absätze mittels Leerzeilen.

„Ich hatte das Gefühl, mit so viel Negativem überschüttet zu werden“

**Sandro.** Der 36-Jährige ist selbstständig als Werbesprecher. Auch in seinem Job ist Social Media ein wichtiges Tool, denn „in der Filmbranche werden oft auch Leute über Online-Aufrufe gesucht“, erzählt Sandro. Jedoch kann er dabei eine „ganz gute“ Balance finden, indem er einmal täglich nachsieht.

Auch vor der Pandemie hat er schon „digital verzichtet“ und meistens Urlaube dafür genutzt. Durch die Pandemie hat sich sein Wunsch, mehr Abstand zur digitalen Welt zu bekommen, aber verstärkt. „Ich hatte das Gefühl, mit so viel Negativem überschüttet zu werden. Einerseits mit Corona-News, aber auch mit so vielen undifferenzierten Meinungen dazu. Die Fronten im Internet haben sich in dieser Zeit extrem verhärtet und davon wollte ich weg“, erzählt Sandro. Die Fastenzeit hat er nun zum Anlass genommen, alle Social-Media-Apps von seinem Handy zu löschen. „Verrückt, wie man anfangs noch automatisch zum Handy greift, um Social Media zu checken, obwohl die App gar nicht mehr da sind“, stellt er in dieser Zeit fest. „Und vielleicht kehrt ich auch nach Ostern gar nicht mehr zurück“, hält der 36-Jährige sich offen.

„Es funktioniert nur, wenn auch andere zum Beispiel anrufen, statt zu schreiben“

**johanna.** Sie studiert, arbeitet nebenbei und engagiert sich außerdem ehrenamtlich im Vorsitz der Österreichischen HochschülerInnenschaft. Social Media ist in allen dieser drei Tätigkeiten ein Anker, trotzdem will die 24-Jährige ihre Bildschirme so niedrig wie möglich halten, das hat sie vor der Pandemie auch gut hinbekommen.

Die Kontaktbeschränkungen machen ihr momentan aber einen Strich durch die Rechnung.

Im Januar und Februar 2020 verabschiedete Johanna sich von Facebook, Instagram und sogar von WhatsApp. Überall eine Nachricht zum Abschied: „Wer mich erreichen will, soll bitte anrufen“ – und das habe Prä-Corona auch super geklappt. „Ich habe meine Bildschirme so niedrig wie möglich halten, das hat sie vor der Pandemie auch gut hinbekommen.“

„Die Kontaktbeschränkungen machen ihr momentan aber einen Strich durch die Rechnung.“

# Der schwierige Weg ins „OFF“

**Digital Detox.** Der Wunsch nach einer

digitalen Auszeit hat in der Pandemie zugenommen.

Wieso das schwierig ist und wie man es anpacken kann

VON THERESA BITTERMANN

Einfach einmal abschalten – wortwörtlich. Für viele ein unerfüllter Wunsch in Zeiten der Digitalisierung – erschwert durch die Pandemie. „Digital Detox“ – die digitale Entgiftung – ist kein gänzlich neuer Trend. Der Wunsch nach „Abschalten“ scheint aber in der Pandemie zugenommen zu haben. Die momentane Fastenzeit kann für viele auch ein Anlass zum digitalen Verzicht sein. Einfach ist das aber nicht. Schon Zahlen zeigen, wie sehr die digitale Welt in die „echte“ Welt integriert ist.

98 Prozent der Internetnutzerinnen und Nutzer zwischen 15 und 69 in Österreich verwenden 2020 ein Smartphone, sogar in der Gruppe der 60- bis 69-Jährigen nutzen 96 Prozent ein Smartphone – das erhob die Mobile Marketing Association Austria (MMA). Die Daten zeigen auch, während der Pandemie ist die Nutzung sozialer Netzwerke angestiegen (von 58 auf knapp 65 Prozent). Viele

würden ihre Zeit im Internet eigentlich gerne reduzieren, schaffen es aber nicht.

Eine aktuelle umfassende Studie zur Digitalkompetenz aus Deutschland macht das deutlich: Während rund acht von zehn Männern und sieben von zehn Frauen angeben, fast immer online zu sein, will laut Studie tatsächlich nur einer oder eine von zehn immer online sein. Wieso also sind so viele fast immer online, obwohl sie das eigentlich nicht wollen?

## Informationen sind existenziell\*

Einerseits ist man momentan auf digitale Kommunikation angewiesen, sowohl in der Arbeitswelt als auch im Privaten. Noch dazu kommt aber: „Die Pandemie ist ja nicht irgendein Trend, sondern eine existentielle Krise. Das Informationsbedürfnis der Menschen ist dabei extrem gestiegen, weil es auch um existentielle Informationen geht, deren Kenntnis auch schon einen gesellschaftlichen Wert erreicht hat“, so die Analyse von Tilo

Graz, Soziologe an der Uni Wien.

Auch er erlebt momentan ein noch größeres Bedürfnis der Menschen, sich aus dem digitalen Raum zurückzuziehen. „Schon vor der Krise konnten manche es sich eher leisten – zum Beispiel beruflich – Digital Detox zu betreiben als andere.“ Das habe sich verschärft. Und auch die Erklärungsnot, wieso man verzichten möchte, scheint größer geworden zu

sein. „Man braucht noch überzeugendere Argumente dafür, auf Informationen und digitalen Austausch zu verzichten. Weil der beiläufige Austausch im Alltag eben fehlt und weil diese Informationen als wertvoll erachtet werden und Existzenzen betreffen“, erklärt Grenz.

Zu viel Digitales kann aber ungesund sein. Die deutsche Studie zeigt wie viele zuvor: Zwischen erhöhtem Internetkonsum privater Natur und körperlicher wie psychischer Belastung besteht ein deutlicher Zusammenhang. Stimmungsschwankungen, Nervosität oder depressive Stimmungen können die Folge sein. Auch eine chinesische Studie speziell zur Nutzung von Social Media und der mentalen Gesundheit während der Pandemie zeigte: Eine intensive Social-Media-Nutzung geht mit einer Verschlechterung des mentalen Gesundheitszustands einher. Eine Rolle dabei spielten auch Medienberichte zur Pandemie.

## Der Weg ins „Off“

Wie schafft man es nun aber, dieser digitalen Welt und der Informationsflut den Rücken zu kehren, ohne schwerwiegende Konsequenzen?

Zwei Schlüsselworte: Bewusstsein und Grenzen. Zumindest bei Ersterem könnte einem die Pandemie sogar in die Karten spielen. Wird es einem zu viel in der digitalen Welt, sollte man in einem ersten Schritt einmal darüber nachdenken: Wann, wie oft und wie lange und auf welche Art nutze ich Massen- und soziale Medien? Die Corona-Krise könnte Grenz zufolge eine gute Möglichkeit dafür bieten, „ich habe schon jetzt den Eindruck, dass sehr viele Menschen bewusster, jedenfalls deutlich sensibler, in der Mediennutzung sind.“

Kennt man die eigenen Verhaltens- und Nutzungsmuster, führt letztlich kein Weg daran vorbei, eine Entscheidung zu treffen“, so der Soziologe. Wo die Grenze gezogen wird, sollte jedoch immer individuell sein. „Es ist wichtig, dabei den eigenen Alltag sowie die Lebensumstände zu berücksichtigen und sich nicht schlecht zu fühlen, wenn man allgemeine Anforderungen wie „Am Abend kein Smartphone“ nicht gerecht werden kann“, rat der Experte.

Dann gehe es noch darum, die Auszeit auch als solche sichtbar zu machen und nicht einfach wortwörtlich tonlos vor der Bildfläche zu verschwinden. So können auch Konflikte rund um die Nicht-Erreichbarkeit leicht vermieden werden.

Und zu guter Letzt: ausschalten.

„Muss ich im Lockdown auch etwas Neues lernen, um die Zeit zu nutzen?“

**Anna.** Immer wieder einmal hat die 27-Jährige schon auf Digitalem verzichtet. Im ersten Lockdown hat sie dann bemerkt, wie die sozialen Netzwerke sie deprimiert haben: „Ich habe gesehen, was die anderen alle so gemacht haben. Brot gebacken. Pesto gemacht – und ich hatte das Gefühl, ich muss jetzt auch etwas Neues lernen, um meine Zeit gut zu nutzen“, erzählt sie. Dann hat sie für einige Wochen einfach den Stecker gezogen und sich ausgeklinkt aus den sozialen Medien.

Am Anfang fiel die Umstellung nicht so leicht, aber mit der Zeit schaffte sie sich neue Gewohnheiten, erzählt Anna. Bei ihrer Rückkehr in die digital-soziale Welt, hätte sie dann alles „viel entspannter gesehen“. „Ich hab wieder bewusster wahrgenommen und begonnen zu selektieren, was ich wirklich sehen will und was ich mir sparen möchte.“ Auch jetzt noch versucht sie, ihre private Nutzung so klein wie möglich zu halten. Das ist aber nicht so leicht, der Grund: Ihr neuer Job als Social-Media-Managerin. „Ich versuche, das zu trennen und in meiner Freizeit weniger auf sozialen Medien zu sein.“

„Erreichbar zu sein, bedeutet für mich Verlässlichkeit. Das macht es schwierig“

**Philipp.** Studieren, Arbeiten und Ehrenamt – das alles versucht Philipp unter einen Hut zu bringen. Ständige Erreichbarkeit schwinge dabei immer mit für den 23-Jährigen. Seit einiger Zeit schon versucht er, seine Bildschirmzeit runterschrauben, das gelingt ihm aber nur mäßig. Warum? Erreichbar zu sein, hat für ihn etwas mit Verlässlichkeit zu tun. „Wenn ich von anderen etwas brauche, möchte ich auch eine zügige Antwort haben und ich kann von anderen nichts erwarten, das ich nicht auch selbst tue“, schildert er.

Der komplexe Versicht ist für Philipp daher nicht denkbar. Viel mehr versucht er seine Zeit auf sozialen Medien bewusster in die Hand zu nehmen. Benachrichtigungen bekommt er von diversen Apps schon länger nicht mehr. Auch der Klingelton oder die Handy-Vibration sind deaktiviert. So will der 23-Jährige sich weniger leicht verleiten lassen, aufs Smartphone zu schauen. „Wenn ich weiß, ich erwarte einen Anruf, stelle ich mein Handy auf laut, um dann auch gleich erreichbar zu sein“, erklärt er. Besonders durch die Pandemie hat er auch begonnen, mehr darauf zu achten, was in seiner Timeline landet.

## Thema 2: Leistungsgesellschaft

### Aufgabe 2

#### Burn-out bei Jugendlichen

Verfassen Sie eine Meinungsrede.

Situation: Sie haben die Aufgabe übernommen, am Tag der Gesundheit an Ihrer Schule eine Rede zum Thema *Burn-out bei Jugendlichen* vor Lehrenden und Eltern zu halten. Als Grundlage ziehen Sie ein Interview mit einem Jugendpsychiater aus der Wochenzeitung *Die Zeit* heran.

Lesen Sie das Interview „Wer nichts leistet, hat verloren“ mit Michael Schulte-Markwort aus der Online-Ausgabe der deutschen Wochenzeitung *Die Zeit* vom 3. April 2014 (Textbeilage 1).

Verfassen Sie nun die Meinungsrede und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Geben Sie einleitend die wichtigsten Faktoren wieder, die bei Jugendlichen zu Burn-out/Erschöpfungsdepression führen können.
- Erläutern Sie geschlechtsspezifische Unterschiede bei Burn-out/Erschöpfungsdepression.
- Schlagen Sie Maßnahmen vor, mit denen man Belastungen für Schüler/innen verringern könnte. Beziehen Sie dabei verschiedene Perspektiven ein (z.B.: Betroffene, Eltern, Freunde, Schule).

Schreiben Sie zwischen 405 und 495 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

## Aufgabe 2 / Textbeilage 1

### Burn-out

# „Wer nichts leistet, hat verloren“

Warum leiden schon Schüler an einem Burn-out? Ein Gespräch mit dem Jugendpsychiater Michael Schulte-Markwort

Von Madlen Ottenschläger

**DIE ZEIT:** Herr Professor Schulte-Markwort, wieso sind heute schon Jugendliche so ausgebrannt wie Manager?

**Michael Schulte-Markwort:** Schüler müssen heute ein unglaubliches Arbeitspensum bewältigen; 36 Stunden Schule sind normal, dazu kommen Hausaufgaben, Prüfungen, Referate. Viele kommen so auf 50 bis 60 Wochenstunden. Das eigentliche Problem ist aber der Leistungsdruck.

**ZEIT:** Die Schüler werden in Tiger-Mom-Manier von ihren Eltern angetrieben?

**Schulte-Markwort:** Nein. Es sind die Jugendlichen selbst, die sich unter Druck setzen. Da haben in den vergangenen Jahren unglaubliche Selbstdisziplinierungsprozesse stattgefunden. Die heutigen Jugendlichen wollen gut sein, ganz ohne Antrieb von außen. Oder eher: perfekt.

**ZEIT:** Warum?

**Schulte-Markwort:** Weil sie es nicht anders kennen. Wir leben in einer durchökonomisierten Gesellschaft. Wer nichts leistet, hat verloren, das lernen Kinder heute von klein auf. Als Jugendliche haben sie deshalb Angst, dass ihnen ohne gute Noten Arbeits- und Perspektivlosigkeit drohen.

[...]

**ZEIT:** Es sind also insbesondere Gymnasiasten, die unter einem Burn-out leiden?

**Schulte-Markwort:** Bei uns in Hamburg lautet die Antwort: Ja, zumindest kommen diese Jugendlichen mit ihren Eltern zu uns und suchen Hilfe. Eine aktuelle Studie zeigt aber: Fast 30 Prozent aller Schüler leiden unter Leistungsdruck, viele haben regelmäßig Kopfschmerzen oder andere Stresssymptome. Das betrifft alle Schularten.

**ZEIT:** Burn-out gilt manchen als Modediagnose ...

**Schulte-Markwort:** ... weshalb ich auch lieber von Erschöpfungsdepression spreche ...

**ZEIT:** ... und diese wird belächelt. Warum sprechen Sie nicht schlicht von Depressionen?

**Schulte-Markwort:** Manche meiner Kollegen machen das. Ich finde das falsch. Der Kontext und die Ursachen einer Erschöpfungsdepression sind andere als die einer „normalen“ Depression. Bei der Erschöpfungsdepression geht es um den inneren und verinnerlichten Leistungsanspruch.

[...]

**ZEIT:** Von wie vielen Betroffenen sprechen wir?

**Schulte-Markwort:** Die Bella-Studie, das ist eine repräsentative Studie, die das Robert-Koch-Institut gemeinsam mit Wissenschaftlern

des UKE durchführt, zeigt, dass etwas mehr als fünf Prozent der Jungen und Mädchen an Depressionen leiden, mehr als zehn Prozent unter Ängsten. Bei etwa 20 bis 30 Prozent dieser Betroffenen geht man von Erschöpfungsdepressionen aus. Das macht etwa eine Betroffene auf 60 Schüler. In jeder zweiten Klasse sitzt also ein Mädchen mit Erschöpfungsdepression.

**ZEIT:** Ein Mädchen?

**Schulte-Markwort:** Ja. Erschöpfungsdepressionen entwickeln fast nur Mädchen. Jungen reagieren eher offensiv-aggressiv, zumindest bislang. Denn seit Neuestem kommen – noch sehr vereinzelt, aber sie kommen – auch Jungen mit Erschöpfungssymptomen zu uns.

**ZEIT:** Wie erklären Sie sich das?

**Schulte-Markwort:** Diese Jungen erleben, dass die Mädchen an ihnen vorbeiziehen. Das ist auch der Tenor der gesellschaftlichen Diskussion: Die Jungs werden abgehängt. Also reagieren sie und hängen sich rein. Manche, bis nichts mehr geht.

**ZEIT:** Wie sieht dieses „bis nichts mehr geht“ aus?

**Schulte-Markwort:** Die typische Geschichte einer Erschöpfungsdepression sieht so aus: Ein Mädchen, 17 Jahre, kommt mit ihren Eltern zu uns. Sie hat massive

Schlafstörungen, auch tagsüber kommt sie nicht zur Ruhe. Sie hat Angst vor jeder Klausur, obwohl sie gut vorbereitet ist. Sie ist dünnhäutig, weint schnell und auch ohne Anlass, hat kaum noch Appetit. Sie sagt: „Ich bin nichts mehr wert“, und: „Ich kann nicht mehr.“

**ZEIT:** Was machen Sie dann?

**Schulte-Markwort:** Zunächst versuche ich, akut zu entlasten. In diesem Fall könnte das ein Schlaf anstoßendes Antidepressivum sein, damit das Mädchen wieder ausgeruht aufwacht. Dann schaue ich gemeinsam mit dem Mädchen ihr Leben an und leite daraus Strategien ab. Ich frage: Wie viel Zeit verbringst du in der und für die Schule? Wie sieht der Lernstoff aus? Was ist dir außer der Schule wichtig? Gibt es ein Hobby, für das du dich begeistern kannst? Wie leben und arbeiten deine Eltern? Wer mit einer Erschöpfungsdepression behandelt wird, bei dem sollten auch das ganze Umfeld und die Familienmitglieder in den Blick genommen werden.

**ZEIT:** Was können Eltern tun?

**Schulte-Markwort:** Wenn Eltern merken, dass nichts mehr geht,

steuern sie oft dagegen, nach dem Motto: Lass doch mal fünfe gerade sein. Das ist kontraproduktiv, die Jugendlichen fühlen sich in ihrer Not nicht ernst genommen. Zumal viele Eltern ja das Gegen teil vorleben: Sie geben selbst viel für ihren Job, wollen ebenfalls sehr gut sein.

**ZEIT:** Wie geht es besser?

**Schulte-Markwort:** Eltern sollten ihre Kinder ernst nehmen in dem Versuch, besonders gut zu sein. Sie könnten sagen: Ich verstehe, dass dir die Schule wichtig ist, und ich finde das auch einen guten Zug an dir. Aber lass uns überlegen, wie du deinen Ansprüchen gerecht wirst und dabei deinen Körper und deine Seele nicht übergehst. Das geht aber nur, wenn Eltern wissen, was ihre Kinder leisten. Ein „Das wird schon“ bringt dem Kind nichts, wenn es kein Land mehr sieht. Dann muss man gemeinsam überlegen, wie welche Aufgaben bewältigt werden können. Und meinem Kind Pausen und Entspannung zu verordnen gelingt natürlich auch besser, wenn ich dies auch selbst vorlebe. Das sind aber nur Mosaiksteine. Letztlich sind es das Schulsystem und die Gesellschaft, die sich

ändern müssten. Welcher Lernstoff ist tatsächlich für das heutige moderne Leben wichtig? Müssen Studiengänge wirklich beschränkt sein? Ich denke, wir brauchten eine neue Wertediskussion. Was macht einen Menschen wertvoll? Wenn er die perfekte Leistung bringt? Oder gibt es da vielleicht doch noch etwas anderes?

**ZEIT:** Das Schulsystem können Einzelne nicht verändern. Die betroffenen Schüler müssen dorthin zurück. Gelingt es ihnen nach der Diagnose „Erschöpfungsdepression“, etwas an ihrem Verhalten zu ändern? Oder stehen die Jugendlichen ein Jahr später wieder bei Ihnen vor der Tür?

**Schulte-Markwort:** Wenn sich die betroffenen Kinder und ihre Eltern auf eine Analyse ihres Lern- und Leistungsverhaltens einlassen, ist es in der Regel gut möglich, dieses Verhalten zu ändern. Manchmal stellt sich im Verlauf ein erhöhter Behandlungsbedarf heraus, aber auch dann ist die Prognose gut. ■

Quelle: [http://www.zeit.de/2014/14/schueler-burnout-jugendpsychiater/komplettansicht \[04.11.2016\].](http://www.zeit.de/2014/14/schueler-burnout-jugendpsychiater/komplettansicht [04.11.2016].)

## INFOBOX

Tiger-Mom: Mutter, die ihre Kinder zu Höchstleistungen antreibt

UKE: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf