

Lektion 1
1|01

Aufgabe 4a und b

Moderator: Hallo und herzlich willkommen zu „Forschung und Alltag“, heute zum Thema „Erinnerung“ und eingeladen habe ich dazu die Neurowissenschaftlerin Dr. Alexia Nikolaou von der Uni Köln – hallo Alexia, danke fürs Kommen!

Alexia: Hallo Tim, danke für die Einladung!

Moderator: Tja, wahrscheinlich erinnern wir uns alle an eine Situation wie die, die ich gleich erzähle. Also: Neulich bin ich mit dem Zug nach Mainz gefahren. Als ich mich hingesetzt habe, hat mich der junge Mann gegenüber angeschaut, er hat gelacht und ganz überrascht „Hallo“ gesagt ... Oje! „Ähhh ...?“ – „Kennen wir uns nicht? Du warst doch auch auf der Party von Philip, oder?“ ... Ja, richtig, da war ich, aber da waren ungefähr 50 Leute! Die Situation im Zug war peinlich und es hat mir total leid- getan, dass der junge Mann enttäuscht war. Alexia, Frage an dich: Wie kann das sein? Der eine erinnert sich ganz genau und der andere: überhaupt nicht.

Alexia: Was du beschreibst, passiert oft und ist ganz normal. Erinnerung ist ja nicht neutral, sie ist keine Video- kamera, die alles filmt. Erinnerungen sind bei jedem anders. Wenn etwas besonders ist, wenn wir aufmerksam werden, dann können wir uns daran erinnern. Wahrscheinlich hattest du auf der Party irgendein tolles T-Shirt an, das dem Mann gefallen hat. Vielleicht hast du etwas Witziges gesagt oder du hast total komisch getanzt. Oder: es war dein Aftershave ...?

Moderator: Aha, mein Aftershave also! ... Ja: etwas riechen und sich daran erinnern ... - da denke ich an eine ganz intensive Kindheitserinnerung von mir. Und weißt du was? Wenn

ich an meine Kindheit denke, denke ich an Griechenland.

Alexia: Ach ja? Jetzt bin ich aber gespannt ...

Moderator: Ja! Wir waren in den Sommerferien oft auf einer griechischen Insel. Ich habe wirklich viele Erinnerungen an das Dorf dort. Besonders gut kann ich mich nicht an den Strand erinnern, sondern: an die Bäckerei – witzig eigentlich. Immer wenn ich als Erster wach war, bin ich zur Bäckerei gelaufen und habe Brot geholt. Das war früh am Morgen, alles war noch ruhig, es war angenehm kühl und es hat geduftet. Mmh, nach dem frischen Brot. Auf dem Heimweg habe ich dann gleich ein Stück abgebissen – ah so lecker! Wenn ich heute daran denke, wird mir ganz warm ums Herz.

Alexia: Du erinnerst dich also daran, wie das Brot damals gerochen hat. Genau. Erinnerung geht manchmal durch die Nase! Und dieser Geruch ist mit einem Gefühl verbunden: Wenn du heute frisches Brot riechst, fühlst du dich kurz wieder so zufrieden wie der Junge von damals, mit dem Brot in der Hand. Wenn wir an unsere Vergangenheit denken, werden Gefühle wach ...

Moderator: Wahrscheinlich haben wir an unsere frühe Kindheit eben auch besonders viele Erinnerungen ...

Alexia: Nein, eigentlich gar nicht. Studien haben gezeigt, dass zumindest ältere Menschen die meisten Erinnerungen an die Zeit zwischen 10 und 30 Jahren haben, also an die Jugend und an die Zeit als junge Erwachsene. Im Gegensatz dazu können wir uns an die frühere Kindheit, also an die ersten drei Lebensjahre, gar nicht erinnern. Wenn jemand sagt „Ich erinnere mich noch ganz genau: Als ich zwei geworden bin, hat unser Hund die Torte aufgefressen!“ – dann habe ich erst mal Zweifel ... ziemlich wahrscheinlich gibt es da ein Foto von der Situation.

Moderator: Oha! Ich erinnere mich also NUR an meine ersten Jahre, weil es hübsche Babyfotos gibt?

Alexia: Weil es Fotos gibt oder: weil die lustige Geschichte mit dem Hund und der Torte so oft erzählt wurde. So war das zum Beispiel bei mir: Immer wenn ich Geburtstag hatte, hat Oma Geschichten von meiner Geburt erzählt. Wenn man etwas so oft hört, erinnert man sich natürlich daran. Und dabei verändert sich die Erinnerung auch noch: Wir erinnern uns an Erlebnisse am Ende oft anders, als es wirklich war, und zwar: meistens positiver, lustiger, weniger ernst.

Moderator: Stimmt. Das passiert ja auch, wenn man mit Freunden von früher erzählt. Das sind meistens Geschichten, über die man lachen kann. Wenn ich mich mit meinen Freunden treffe, reden wir zum Beispiel oft über witzige Partys, wo wir zusammen waren, oder über coole Reisen, die wir gemacht haben.

Alexia: Genau, oder auch über die Schulzeit ... Das sind einfach die Erlebnisse, die uns verbinden. Am Ende ist dann auch egal, ob es immer genau so war, wie man es erzählt. Wichtig ist: Man hat Spaß zusammen: „Weißt du noch, damals in der Pause? – Ja klar, das vergesse ich nicht!“

Moderator: Jetzt würde ich ja gern wissen, was du als Schülerin angestellt hast ... nur leider ist unsere Zeit schon um! Ja, das war 's auch schon für heute. Alexia, vielen Dank, dass du in „Forschung und Alltag“ zu Gast warst. Hab' viel gelernt und interessante Ideen bekommen! Ich hoffe, euch zu Hause geht es auch so! Welche Erinnerungen sind denn für euch wichtig? Darüber könnt ihr gern in unserem Forum schreiben! Ich freu mich schon auf eure Erzählungen ...

1|02

Aufgabe 5a

Moderator: Als ich mich hingesetzt habe, hat der junge Mann „Hallo“ gesagt. Wenn ich als Erster wach war, bin ich zur Bäckerei gelaufen.

Alexia: Als ich zwei geworden bin, hat unser Hund die Torte aufgefressen. Immer wenn ich Geburtstag hatte, hat Oma von meiner Geburt erzählt.

Lektion 2

1|03

Aufgabe 1a und 3a

Lukas: Ey?! ... Was ist los, Jannik? ... Sag bloß, du hast Angst?

Jannik: Neeeee ... Nee-nee! ... Versteh mich nicht falsch, aber ... ähm ...

Lukas: Wir sind doch beste Freunde', ... schon seit mehr als zwanzig Jahren ...

Jannik: Ja, klar ...

Lukas: Schon seit dem Kindergarten!

Jannik: Hhmm ...

Lukas: Und diese Freundschaft wollen wir doch allen zeigen. ... Mit unserem Freundschafts-Tattoo! ... Das haben wir doch beide gesagt, oder?

Jannik: Jaa, Lukas, ... stimmt schon ...

Lukas: Na also! ... Wo ist das Problem!?

Jannik: Na ja, so 'ne Tätowierung, ... ich mein, ... man darf nicht vergessen, dass man da in ein paar Jahren vielleicht ganz anders drüber denkt. ...

Lukas: Häähäh???

Jannik: Verstehst du, was ich meine?

Lukas: Ach kooomm! ... Jannik, das ist jetzt nicht dein Ernst?! ... Ich kann mir gut vorstellen, dass mir das auch später noch gut gefällt.

Jannik: Na ja, ich ... ich mein ja nur, ... das müssen wir uns wirklich gut überlegen

Lukas: Nein! Müssen wir nicht! ... Wir haben hier und heute unseren Tattoo-Termin. Und den wollten wir doch beide, ... oder?

Jannik: ... Puuuuhh! Ja ...

Lukas: Hey, Jannik! ... Ich bin total überzeugt, dass das richtig ist. ... Deshalb gehen wir jetzt zusammen da rein, ... okay?

Jannik: Okay!

Lektion 3

1|04

Aufgabe 1a und b

A

Vicky: Zahlen sind voll mein Ding. Sie sind mir ehrlich gesagt lieber als Menschen. Viel einfacher. Meine Arbeit als Buchhalterin ist genau richtig für mich. Hier haben Zahlen eine reale Bedeutung und sind nicht so abstrakt wie in der Mathematik. Der Job ist übrigens auch nicht so trocken, wie viele glauben. Man muss sehr kreativ sein, logisch denken können und die Arbeit am Computer mögen. Das ist alles genau mein Ding.

B

Chen Lu: Hm, was ist mein Ding? Gute Frage! Ich glaub, das weiß ich noch nicht. Meinen Bachelor hab' ich in Tourismusmanagement gemacht, dann aber bei einem Praktikum gemerkt, dass das überhaupt nicht mein Ding ist. Ich hatte mir etwas ganz Anderes darunter vorgestellt. Gerade arbeite ich bei einer Versicherung, aber ehrlich gesagt nur, weil man ganz gut verdient. Eigentlich möchte ich etwas mit Filmen machen. Oder eine Arbeit, wo ich um die Welt reisen kann. Was mit Menschen find ich auch ganz gut. Ach, ich weiß es einfach nicht. Wie findet man eigentlich sein Ding?

C

Jakob: Büroarbeit ist überhaupt nicht mein Ding. Das wusste ich schon immer. Ich muss mich bewegen und liebe den Umgang mit Menschen. Deshalb bin ich Krankenpfleger geworden. Klar, der Job ist hart. Aber ich arbeite in einem großartigen Team und die Patienten sind so dankbar für jede Hilfe. Das zu sehen, macht mich einfach glücklich.

Lektion 4

1|05

Aufgabe 1 und 3a

Nina: Hey! ... Moment mal! ... Coole Idee! ... Heute fahre ich mit dem Rad zur Arbeit, damit ich auch mal was für die Umwelt tue. ... Ha! Sicher fragt Holger dann wieder: „Naa, Nina! ... Ich bin doch mit'm Fahrrad da!“ Hihi, auf das Gesicht freu' ich mich schon! Holger kommt ja seit Jahren nur noch mit dem Rad zur Arbeit. ... Und er hat ja auch recht: Autofahren in der Stadt ist wirklich blöd! Hmm, ... außer es regnet! Damit ich jetzt keinen Fehler mach, kann ich ja schnell mal auf die Wetter-App gucken ... Ouuh, Mist! ... Ab Mittag könnte es Regen geben! ... Vierzig Prozent! ... Na, das ist ja nicht so toll! Hmm, vielleicht sollte ich doch besser das Auto nehmen? ... Okay, ... aber morgen ... morgen fahr ich ganz sicher mit'm Rad!

1|06

Aufgabe 7b

Moderator: Jetzt kommen wir dann also zur Präsentation von Matteo und André. Sie erzählen uns etwas über die Nutzung von Fahrrädern und Autos – ich bin sehr gespannt.

Matteo: Genau, ja, vielen Dank! Ich erzähle euch jetzt etwas über eine Studie. Es geht um das Thema „Mit dem Fahrrad zur Arbeit“. Man hat herausgefunden: Mehr als die Hälfte von allen Autofahrerinnen und Autofahrern möchten lieber mit dem Fahrrad zum Arbeitsplatz fahren.

André: Man hat das dann in einer Studie in Süddeutschland geprüft. Die Studie war ziemlich groß: Es haben 400 Leute in 15 Projektgruppen teilgenommen. Sie sind ein bis sieben Monate mit einem E-Bike zur Arbeit und zurückgefahren.

Matteo: Sie haben ein kostenloses Leih-E-Bike und eine kostenlose Ausrüstung bekommen: Ein Fahrradschloss, Radtaschen und Regenkleidung. Und man hat ihnen den Weg erklärt. Vom Wohnort zur Arbeit.

André: Genau ... Und das Ergebnis der Studie hat uns überrascht: 85% der Teilnehmerinnen und Teilnehmer fahren jetzt weiter freiwillig mit dem Rad zu ihrem Arbeitsplatz.

Matteo: So, wir kommen zum Schluss. Also, wir wollten noch sagen: Wir finden dieses Projekt sehr interessant! Man sollte das Projekt noch öfter durchführen. Dann hätten wir bald weniger Autos in unseren Städten. Das wäre doch toll!

André: Genau, das war's auch schon! Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit! Habt ihr noch Fragen oder Anmerkungen?

Lektion 5

1|07

Aufgabe 1a

Esther: Zum Wohl!

Nils: Ja: Zum Wohl!

Esther: Schön, mal wieder 'n Bier mit dir!

Nils: Tja, gar nicht so einfach, abends mal wegzugehen, ... mit den kleinen Kindern ... in der letzten Zeit, echt ...

Esther: Ja, bei mir ist auch immer viel los. Eben: Cool, dass wir's trotzdem geschafft haben. Hey! Was gibt's Neues?

Nils: Du, ja, es gibt wirklich eine Neuigkeit! ...

Esther: Schieß los! Ich höre ...

Nils: Wir ziehen gerade aufs Land. In die Uckermark.

Esther: Von Kreuzberg in die Uckermark!? ... Du hast wohl genug von vielen Menschen!

Nils: Ne, im Gegenteil! Wir ziehen ins „Uckerdorf“. Das ist so'n großes Gemeinschaftsprojekt: Da leben RICHTIG VIELE Menschen zusammen. Genauer gesagt. 83. Kinder, Erwachsene, ältere Leute. Familien, Singles, Paare ... Schau, das is' ein Foto von einer Versammlung.

1|08

Aufgabe 1b

Esther: Wie jetzt ... drei-und-achtzig Menschen leben zusammen ... Ähh ... Wie kann ich mir das vorstellen? In einem Haus, oder wie?

Nils: Na ja! Also, es schlafen NICHT alle in EINEM Schlafsaal! Es gibt natürlich Privaträume, also man hat seine eigene Wohnung, oder sein eigenes Zimmer ...

Esther: Aha. Und was ist dann das Besondere?

Nils: Ja ... dann gibt es halt auch viele Gemeinschaftsräume. Die können alle benutzen, die teilt man sich also: Es gibt einen Versammlungsraum, eine Bibliothek, einen Garten ... zum Beispiel. ... Es gibt auch eine Kantine, da kann man essen, dreimal am Tag.

Esther: Dreimal am Tag bekommst du Essen? Also: Vollpension! Sag mal, wieviel kostet dich das denn?

Nils: Das ist gar nicht so teuer. Also, ich mein', das kostet nicht viel Geld. Aber: Dafür arbeiten eben alle mit, also alle Erwachsenen: so 20 Stunden pro Monat.

Esther: Poah! 20 Stunden? Das ist ja nicht wenig.

Mann: Klar, is' ja auch die Idee bei so'nem Projekt: dass man zusammenlebt. Man muss natürlich auch was tun, für die Gemeinschaft.

Esther: Heißt?

Nils: Na ja, es gibt Leute, die helfen zum Beispiel in der Landwirtschaft mit, also mit den Tieren – da gibt's Hühner und Schafe – oder im Garten ... übrigens: fast das ganze Gemüse kommt aus dem eigenen Garten, für die 83 Leute.

Esther: Echt? Cool.

Nils: Ja, und andere Leute sind in der Küche dabei ...

Esther: Klar: Essen für 83 Leute, das muss man erst mal kochen. Ja und du, was machst du?

Nils: Also, ich ... ich würd' gern im Kindergarten mitmachen. Es gibt nämlich einen eigenen Kindergarten, 'nen Waldkindergarten. Das find' ich total toll. Dann könnte ich auch mehr mit meinen Kindern zusammen sein.

Esther: Ja.

Nils: ... tja, und am Abend muss ich dann halt an der Doktorarbeit schreiben ...

Esther: Ui, Nils, ... wow hey, das ist ja echt 'ne Veränderung! Also vormittags Kindergarten, nachts Doktorarbeit, dreimal am Tag Kantine mit 83 Leutchen. Hört sich ... na ja ... ganz schön anstrengend an! Hm, weiß nich ... So viele Leute ... kann ich mir irgendwie gar nich vorstellen. Ich glaub, für mich wär' das nichts.

Nils: Du musst ja nicht einziehen. Aber: du könntest mich ja mal besuchen und das Uckerdorf einfach anschauen!

1|09

Aufgabe 2

Nils: Ne, im Gegenteil! Wir ziehen ins „Uckerdorf“. Das ist so'n großes Gemeinschaftsprojekt: Da leben RICHTIG VIELE Menschen zusammen. Genauer gesagt. 83. Kinder, Erwachsene, ältere Leute. Familien, Singles, Paare ... Schau, das is' ein Foto von einer Versammlung.

Esther: Wie jetzt ... drei-und-achtzig Menschen leben zusammen ... Ähh ... Wie kann ich mir das vorstellen? In einem Haus, oder wie?

Nils: Na ja! Also, es schlafen NICHT alle in einem Schlaftsaal! Es gibt natürlich Privaträume, also man hat seine eigene Wohnung, oder sein eigenes Zimmer ...

Esther: Aha. Und was ist dann das Besondere?

Nils: Ja ... dann gibt es halt auch viele Gemeinschaftsräume. Die können alle benutzen, die teilt man sich also: Es gibt einen Versammlungsraum, eine Bibliothek, einen Garten ... zum Beispiel. ... Es gibt auch eine Kantine, da kann man essen, dreimal am Tag.

Esther: Dreimal am Tag bekommst du Essen? Also: Vollpension! Sag mal, wie viel kostet dich das denn?

Nils: Das ist gar nicht so teuer. Also, ich mein', das kostet nicht viel Geld. Aber: Dafür arbeiten eben alle mit, also alle Erwachsenen: so 20 Stunden pro Monat.

Esther: Poah! 20 Stunden? Das ist ja nicht wenig.

Nils: Klar, is' ja auch die Idee bei so'nem Projekt: dass man zusammenlebt. Man muss natürlich auch was tun, für die Gemeinschaft.

Esther: Heißt?

Nils: Na ja, es gibt Leute, die helfen zum Beispiel in der Landwirtschaft mit, also mit den Tieren – da gibt's Hühner und Schafe – oder im Garten ... übrigens: fast das ganze Gemüse kommt aus dem eigenen Garten, für die 83 Leute.

Esther: Echt? Cool.

Nils: Ja, und andere Leute sind in der Küche dabei ...

Esther: Klar: Essen für 83 Leute, das muss man erst mal kochen. Ja und du, was machst du?

Nils: Also, ich ... ich würd' gern im Kindergarten mitmachen. Es gibt nämlich einen eigenen Kindergarten, 'nen Waldkindergarten. Das find' ich total toll. Dann könnte ich auch mehr mit meinen Kindern zusammen sein.

Esther: Ja.

Nils: ... tja, und am Abend muss ich dann halt an der Doktorarbeit schreiben ...

Esther: Ui, Nils, ... wow hey, das ist ja echt 'ne Veränderung! Also vormittags Kindergarten, nachts Doktorarbeit, dreimal am Tag Kantine mit 83 Leutchen. Hört sich ... na ja ... ganz schön anstrengend an! Hm, weiß nich ... So viele Leute ... kann ich mir irgendwie gar nich vorstellen. Ich glaub, für mich wär' das nichts.

Nils: DU musst ja nicht einziehen. Aber: du könntest mich ja mal besuchen und das Uckerdorf einfach anschauen! Vielleicht gefällt es dir ja dann doch.

Lektion 6

1|10

Aufgabe 1b

Lotti: Wir haben's geschafft, Rafa!!! Kannst du's glauben? Das war unser erstes Live-Video! Und es ist so schnell schon wieder vorbei. Na ja, mein erstes Live-Video, du bist ja schon der Social-Media-Profi.

Rafael: Na ja, so oft war ich nun auch noch nicht live. Und zusammen mit einer anderen Person ist

das auch mein erstes Mal ... Boah ... schau mal, Lotti, 70 Leute haben zugeschaut! Und das am Sonntagnachmittag! Und die meisten waren auch echt die ganze Stunde dabei.

Lotti: 70 Leute – ist das viel?

Rafael: Viel? Das ist mega viel.

Lotti: Du musst es ja wissen. Auf jeden Fall bin ich froh, dass du mich dazu überredet hast, ... Ich war ja vorher so aufgeregt!

Rafael: Ja, ich auch! Trotzdem hast du es gerockt!

Lotti: Was hab' ich?

Rafael: Na, du warst einfach spitze!

Lotti: Wir haben es gerockt.

1|11

Aufgabe 4a

Rafael: Hey Leute, herzlich willkommen zu dem ersten Live-Video von Lotti und mir zusammen. Wir haben ja unseren gemeinsamen Kanal vorgesternfürmorgen noch gar nicht so lange. Trotzdem habt ihr euch schon gewünscht, dass ihr Lotti und mich mal alles fragen könnt, was ihr über uns und unsere Arbeit wissen wollt. Und heute ist es endlich so weit. Ihr könnt uns jetzt hier unten im Chat eure Fragen stellen, und wir werden sie live beantworten. Und für alle, die uns noch nicht kennen, oder uns gerade erst entdeckt haben ... ich bin Rafael, 28 Jahre, und ich komme aus einem kleinen Dorf im Norden von Kolumbien. Vor 4 Jahren bin ich nach Deutschland gekommen, obwohl ich kein Wort Deutsch konnte. Ich studiere hier Umweltwissenschaften. Ihr kennt mich vielleicht schon von meinem eigenen Kanal mitdernaturleben. Aber zu meinem Kanal später vielleicht mehr ... Erst mal genug von mir.

Lotti: Ja, hallo ... auch von mir ein herzliches Willkommen. Ich kann noch gar nicht glauben, dass ich jetzt auch live im Internet bin. Also ... ich bin Lotti, 73 Jahre alt und ich komme ursprünglich aus Süddeutschland. Früher, als ich noch berufstätig war, habe ich mir nicht so viele Gedanken um die Umwelt gemacht. Ich habe freiberuflich als Fotografin

gearbeitet, war viel unterwegs und hatte ehrlich gesagt andere Sorgen. Heute gebe ich auf meinem Blog alteswissen_neugenutzt Tipps, was man alles im Alltag für die Umwelt tun kann.

Rafael: Ja, Lottis Blog ist super. Leute, wenn ihr wissen wollt, was auch ihr konkret im Alltag tun könnt, schaut unbedingt mal bei ihr vorbei. Ich bin damals zufällig auf ihrem Blog gelandet. Na ja, ganz so zufällig war es auch nicht. Schließlich verbindet uns ja ein Thema.

Lotti und Rafael: Die Umwelt!

Rafael: Ja genau! Ich fand Lottis Blog so toll. Da musste ich ihr einfach schreiben. So haben wir uns kennengelernt. Und jetzt das Unglaubliche: Wir wohnen sogar in derselben Stadt! Toll, oder? Wir sind beide hier in Lüneburg.

1|12

Aufgabe 4b und c

Rafael: Oh Lotti, schau mal, da gibt es schon richtig viele Fragen im Chat.

Lotti: Wo? Ach ja, da unten. Dann lass uns mal anfangen und antworten.

Rafael: Ja, ok. sina_1998 findet deine Tipps auch ganz toll, Lotti! Aber sie hat noch nicht ganz verstanden, was ICH eigentlich mache. Also ... das ist eine etwas längere Geschichte: Im Studium ist alles so theoretisch. Ich wollte irgendwie, dass sich sofort was ändert. Also habe ich mit dem Kanal angefangen. Das war schon immer ein Traum von mir – ein eigener Kanal! – und dann hab' ich meinen Traum endlich verwirklicht. Dort spreche ich über mein Volk, die Arhuaco. Für sie ist die Natur wie ein Mensch. Sie leben mit ihr zusammen und helfen ihr. Die wichtigste Pflanze ist für sie der Kakao. Da gibt es ganz spannende Projekte, um die Kakaowälder zu schützen. Darüber spreche ich und ich wünsche mir, dass das auch andere motiviert. Wir können alle etwas für die Umwelt tun.

Lotti: naturliebe23 möchte wissen, warum wir auch einen gemeinsamen Kanal haben.

Rafael: Das ist ganz einfach. Zusammen können wir mehr Leute erreichen und noch mehr für die

Umwelt tun. Und da konnte ich mir als Partnerin keine bessere vorstellen als Lotti. Sie hat so tolle Tipps für den Alltag, z. B. dass man für die Spülmaschine nur die Hälfte von einem Tab braucht. Ich schneide sie nun immer in zwei Teile.

Lotti: Sehr gut! ... Und Rafa hat mich dann gefragt: Wollen wir zusammen einen Kanal machen? Mir war sofort klar, dass ich dabei sein möchte. Ich fand die Idee super! Hatte aber natürlich gleich ein paar Fragen im Kopf: Wie setzen wir die Idee um? Soll ich das wirklich wagen? Soll ich noch mal was Neues machen, obwohl ich schon so alt bin?

Rafael: Na ja, so alt bist ja nun auch wieder nicht.

Lotti: Ach Rafa ... Ich bin immerhin schon 73 ... obwohl ich mich gar nicht so fühle. Na ja, auf jeden Fall haben wir die Idee dann ziemlich schnell umgesetzt. Aber jetzt mal zur nächsten Frage: Hier will nachhaltiginköln wissen, ob der Altersunterschied eine große Rolle spielt.

Rafael: Nein, also ich habe überhaupt nicht das Gefühl. Ich lerne total viel von Lotti!

Lotti: Und ich von dir, Rafa!

Rafael: Witzig, die Frage hat minimalistin gerade auch im Chat gestellt. Sie will wissen, was wir voneinander gelernt haben.

Lotti: Oh, eine schöne Frage. Da gibt es so viel. Rafa ist einfach der Experte, obwohl ich mich durch meinen Blog im Internet schon ganz gut auskenne. Aber wenn es um soziale Medien geht, da wäre ich ohne ihn verloren.

Rafael: Dafür kennt Lotti ... wie man so schön auf Deutsch sagt... Hinz und Kunz. Wir haben so viel Hilfe bei unserem Projekt ... von ihren Bekannten und ehemaligen Arbeitskolleginnen und Kollegen. Das ist fantastisch. Und außerdem kann ich dasselbe auch an dich zurückgeben, Lotti, du nimmst mich immer in allem ernst, obwohl ich viel weniger Lebenserfahrung habe.

Lotti: Und letztlich ist es doch so ... Egal, woher wir kommen oder wie alt wir sind, wir sind alle Menschen.

Rafael: Das stimmt! Das verbindet uns alle. Vielleicht klingt das ein bisschen kitschig, aber nur das

ist wichtig, damit wir unserem Planeten helfen und gut mit der Natur leben können. Schließlich sind wir auch ein Teil der Natur. Nur vergessen wir das viel zu oft.

Lotti: Na, wer von uns beiden ist hier nun der alte Weise?

1|13

Aufgabe 5a

1 Vor vier Jahren bin ich nach Deutschland gekommen, obwohl ich kein Wort Deutsch konnte.

2 Immerhin bin ich schon 73, obwohl ich mich gar nicht so fühle.

3 Rafa ist einfach der Experte, obwohl ich mich durch meinen Blog im Internet schon ganz gut auskenne.

4 Du nimmst mich immer in allem ernst, obwohl ich viel weniger Lebenserfahrung habe.

Lektion 7

2|01

Aufgabe 1a und b

Sven: Hallo Mama! ... Du möchtest also ganz allein einen Fahrradurlaub machen? ... Aber dazu musst du doch nicht durch den halben Kontinent reisen! Ich hab' mich erkundigt: In der Toskana gibt es nicht so viele Radwege. Und auf der Straße fahren? Das kann extrem gefährlich sein! ... Und noch was: Wie machst du das denn mit den Übernachtungen? Willst du im Zelt schlafen? Also echt, Mama, ich mach mir große Sorgen! Ich hab' den Eindruck, dass du das alles viel zu locker siehst!

Verena: Ach Sven, mein Lieber! ... Ich brauch doch nur ein bisschen Erholung. ... Mal wieder raus aus dem Alltag, verstehst du? ... Deshalb werd' ich jetzt verreisen und dabei was Neues ausprobieren: Eine Fahrradtour, ganz allein, in der Toskana ... Klar, das ist schon ein kleines Abenteuer. Aber ich hab' mir einen richtig guten Reiseführer gekauft ... Also, mach' dir keine Sorgen! Das wird schon klappen! ... Ich meld' mich dann von unterwegs ... Hab dich lieb, mein Schatz!!!!“

2|02

Aufgabe 3b und c

Volker: Hallo und willkommen beim „Reisemagazin“! ... REISEN! ... Ein schönes Wort! ... Wenn man es hört, denkt man sofort an „Gemeinsam verreisen“, ... mit dem Partner oder der Partnerin, ... mit der Familie ... oder mit einer Reisegruppe. Darauf hatte Verena Bosselt aber keine Lust ... Sie hat gerade eine zweiwöchige Fahrradtour durch die südliche Toskana gemacht ... ganz allein ... und jetzt ist sie hier bei mir im Studio ... Hallo, Frau Bosselt!

Verena: Hallo, Herr Lahrman!

Volker: Erzählen Sie doch mal: Wie war das? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Verena: Ich habe ganz viele Erfahrungen mit dem Alleinreisen gemacht. Ich habe zum Beispiel bemerkt, dass ich mich allein sehr viel besser auf meine Umgebung und auf die anderen Menschen konzentrieren kann. Dadurch habe ich ein paar tolle Bekanntschaften gemacht.

Volker: Zum Beispiel ...?

Verena: Zum Beispiel an einem Strand bei Orbetello. Dort habe ich eine Künstlerin aus England getroffen, auch eine Alleinreisende. Wir haben miteinander gesprochen und dann sogar zusammen ein „Strandkunstwerk“ aus Holz gebaut. Das war ein wunderschöner Nachmittag!

Volker: Ähm, eine kleine Info für unsere Zuhörer:innen: Ein Foto von diesem Strandkunstwerk finden Sie auf unserer heutigen Programmseite im Internet. Und hier kommt auch schon meine nächste Frage an Sie, Frau Bosselt: Wie haben Sie das mit dem Übernachten gemacht? Sie waren ja die ganze Zeit mit dem Rad unterwegs, oder?

Verena: Ja richtig! ... Das hat fast immer super geklappt ... Ich war ja im Oktober dort, nicht in der Hauptsaison. Meistens habe ich ganz schnell ein Zimmer gefunden. Nur einmal habe ich in meinem kleinen Zelt geschlafen. Das war in der Nähe von Alberese.

Volker: Oh! Ganz schön mutig! ... Hatten Sie denn keine Angst?

Verena: Nein, gar nicht. Da hat mich ein ganz alter Mann auf der Straße angesprochen. Er hat gemerkt, dass ich aus Deutschland komme und hat mir erzählt, dass er fast zwanzig Jahre lang als „Gastarbeiter“ in Deutschland war. Ich durfte mein Zelt dann in seinem Garten aufbauen. Das war sehr schön für mich, weil es schon ziemlich spät am Abend war.

Volker: Hatten Sie auch negative Erlebnisse auf Ihrer Reise? Probleme mit dem Alleinsein zum Beispiel?

Verena: Insgesamt ging es mir mit dem Alleinsein gut. Nur an einem Morgen in der Mitte des Urlaubs war ich plötzlich sehr traurig, ... Ich weiß auch nicht, warum. Da wär' ich am liebsten sofort zurück nach Hause gefahren.

Volker: Und was haben Sie dann gemacht?

Verena: Ich habe in meinen Fahrradspiegel geschaut und dabei gelacht. Dann bin ich in ein Café gegangen und habe einen doppelten Espresso und ein Stück Kuchen bestellt. Und schon war alles wieder gut!

Volker: Wow! ... Den Trick werde ich auch mal ausprobieren! ... Tja, vielen Dank, dass Sie hier waren, Verena Bosselt!

Verena: Danke Ihnen!

Volker: Und damit zum nächsten Thema. ... Da geht es um Reiserücktrittsversicherungen und wir haben ...

Lektion 8

2|03

Aufgabe 1b und c

Frank Möller: Hallo, hier ist Radio M2 ... und Sie hören die Sendung „Kurz gesagt“. Ich bin Frank Möller ... und mein Gast ist heute die bekannte Sozialpolitikerin Hannah Dravić. ... Schön, dass Sie hier sind, Frau Dravić!

Hannah Dravić: Danke, Herr Möller. ... Danke für die Einladung.

Frank Möller: Frau Dravić, ... Sie setzen sich schon seit vielen Jahren für mehr gemeinschaftliches Denken und Handeln ein ...

Hannah Dravić: Ja, das stimmt! ... Ich bin der Ansicht, dass wir in unserem Land sehr viel mehr soziales Engagement brauchen ...

Frank Möller: Soziales Engagement, ... ähmm ... was genau meinen Sie damit?

Hannah Dravić: Ganz einfach: ... Unser Privatleben ist natürlich sehr wichtig. ... Aber das Privatleben ist nicht alles. ... Denn da ist auch noch die Gesellschaft, ... unser Zusammenleben mit all den anderen Menschen. ... Und da gibt es viel zu tun!

Frank Möller: Zum Beispiel?

Hannah Dravić: Na, denken Sie mal an die Kinderbetreuung, Herr Möller, ... an die Altenpflege, ... an den Umweltschutz, ... nur um mal drei wichtige Beispiele zu nennen. ... Das muss ja alles organisiert und gemacht werden. ... Und dazu brauchen wir unbedingt mehr gesellschaftliches Engagement.

Frank Möller: Ja, aber Frau Dravić, ... wie wollen Sie das schaffen?! ... Wir sehen doch: Freiwillig klappt das nicht so toll. ... Viele Leute denken zuerst mal nur an sich selbst.

Hannah Dravić: Ja, leider! ... Das sehe ich genauso wie Sie. ... Ich bin der absoluten Überzeugung, dass wir dafür ein Gesetz brauchen.

Frank Möller: Aha! ... Aber ... wie könnte so etwas aussehen?

Hannah Dravić: Meiner Meinung nach wäre die beste Entscheidung ... ein soziales Pflichtjahr für alle.

Frank Möller: Sie meinen, für alle jungen Leute, oder?

Hannah Dravić: Ganz genau! ... Nach der Schule ein Jahr soziale Arbeit. ... Damit könnten wir viele Probleme sehr gut lösen ...

Frank Möller: Das meint die Sozialpolitikerin Hannah Dravić in unserer Sendung „Kurz gesagt“ ... Vielen Dank, Frau Dravić!

Hannah Dravić: Ich danke Ihnen!

Frank Möller: Und hier noch ein Hinweis für unsere Zuhörer:innen: „Soziales Pflichtjahr für alle“? ... Was sagen Sie zu diesem Thema? Schicken Sie uns Ihre Meinung! ... Die Kontaktdaten finden Sie wie immer auf unserer Website. ...

Lektion 9 2|04

Aufgabe 1a und b

Bea: Oh! Die werden aber sehr hübsch! Schau mal, ...

Noemi: ... wir machen grade kleine Männchen.

Bea: Süß, oder?

Michi: Ja, sehr süß! ... ich mach Herzen und Sterne. Das sind die Formen, die ich hier hab'.

Noemi: Is ja schon ziemlich witzig: Du fährst sechs Monate nach Chile, hast nen Koffer mit 20 Kilo und was nimmst du mit? ... einen Sack Plätzchenformen!

Michi: Klar! Ich hab' immer Plätzchenformen dabei, wenn ich länger wegfare! ... Ne, Quatsch. Das war das Abschiedsgeschenk von meiner Schwester. So komm ich vielleicht ein bisschen in Weihnachtsstimmung, hat sie gesagt.

Bea: Stimmt ja auch. Weihnachten ohne Plätzchen – das geht ja wohl gar nicht.

Noemi: ... schön gemütlich: Plätzchen und Glühwein ...

Michi: Glühwein!?! Also, das wär' für mich jetzt echt nicht das Richtige. ... Hier is grade Mittag und es hat ungefähr 30 Grad.

Bea: Uauu!!!

Noemi: Ach stimmt! Bei dir is ja Sommer!

Bea: Also, Weihnachten im Sommer, das kann ich mir ehrlich gesagt schlecht vorstellen ...

Michi: Ach, mich stört das eigentlich nicht wirklich ... Hey! Das war übrigens eine super Idee, dass wir dieses Jahr virtuell zusammen Plätzchen backen!

Bea: Ja! So sehen wir uns wenigstens. Du fehlst uns doch!

Noemi: Und wie!! Ja, aber jetzt erzähl doch mal was! ... Wie ist es denn sonst so in Santiago? Wie gefällt's dir an der Uni? Wie geht's dir mit deinem Spanisch? ...

Michi: Uff, ja, Spanisch, schwieriges Thema ... Ach ja! Da fällt mir etwas ein: Ich muss einen Bericht über das Auslandssemester schreiben. Und da wollte ich fragen, ob ihr den vielleicht mal lesen könntet. Ich bin ja immer so unsicher, wenn ich einen Text schreiben muss ...

Lektion 10 2|05

Aufgabe 1b

Moderatorin: Hallo, ... guten Tag und herzlich willkommen zu unserem Podcast „Besser machen“! Heute mit einem Thema, das für sehr viele Menschen ganz besonders wichtig ist: „Wie möchte ich arbeiten?“ Hören wir zum Einstieg doch gleich mal ein paar kurze und richtig positive Erfahrungen aus dem Arbeitsleben!

Hannes Beck: Arbeiten, nur um Geld zu verdienen? Nee, das genügt mir nich'. Ich finde: Gute Arbeit muss sinnvoll sein UND Spaß mach'n! ... Is' doch so!? ... Deshalb hab' ich ja vor'n paar Jahren das Café hier aufgemacht! ... Bei mir gibt's jeden Tag frische Snacks, leck're Toasts und selbstgemacht'n Kuch'n. ... Am Anfang hat's schon 'ne ziemliche Weile gedauert, bis die ersten Kund'n gekommen sind. ... Aber heute hab' ich total viele Stammgäste ... und mein Café ist fast immer voll. ... Darauf bin ich echt stolz ... Und für's Leben und für die Gemeinschaft hier im Stadtteil ... ist so'n Treffpunkt ja auch nich schlecht, sag' ich jetz' mal. ... Tja, seit ich mein Café hab', weiß ich endlich, dass so' ne harte Arbeit auch richtig-richtich Freude mach'n kann!

2|06

Aufgabe 3a

Janina: Ich leite das Hausmeisterteam in 'ner mittelgroß'n IT-Firma. Also, ich meine, ich gehör' da jetz' nich' direkt mit zum Management, oder so, ... aber bei den Strategie-Sitzungen, da bin ich schon immer mit dabei! ... Dass uns're neue Chefin mich da oft mit dazu holt, das find' ich echt super! Und es is' ja auch total sinnvoll, weil ... seit ich da jetz' auch mit drin bin, versteh' ich die ganz'n Abläufe und so viel-viel besser! Für mich und mein Team is' das total wichtig und super hilfreich! Bei unser'm alt'n Chef hat's immer ewig gedauert, bis man da mal irgendwas erfahr'n hat. Und der konnte auch überhaupt nich' mit Kritik umgeh'n. Bei uns'rer neuen Chefin is das ganz anders! Die is' richtig cool ... und voll für Mitbestimmung! ... Und am allermeist'n freut's mich, dass sie die Ideen und Vorschläge aus mei'm Team wirklich-wirklich ernst nimmt! ... Echt cool, die Frau!

Pascal: Tja, was soll ich sagen? ... Der neue Chef, ... der hat mich vom erst'n Tag an kritisiert: „Das da könn'se auch später mach'n! ... Machn'se das hier mal zuerst!“ ... Und boah, das ging immer so weiter und weiter, bis ich dann keine Lust mehr hatte. ... Null Bock! Ich war total deprimiert, ... dachte sogar an Kündigung und so ... aber dann hab' ich ihn doch erst mal um'n Gespräch gebet'n. ... Und da hab' ich ihm dann erklärt, dass ich hier nicht einfach nur jobbe, ... dass ich nicht irgend'ne Aushilfe bin, ... dass ich jede Menge Berufserfahrung hab' ... und dass ich total gern für die Firma arbeite, ... allerdings nur unter der Bedingung, dass ich mir die Arbeit selbst einteilen kann. ... Es hat 'ne Weile gedauert, bis er das begriffen hat. ... Aber dann hat er sich echt bemüht, mich einfach mal machen zu lassen. ... Und neulich ist er zu mir gekomm'n und hat gesagt: „Herr Friedman, Sie machen alles superschnell und supergut! Vielen Dank! Auf Mitarbeiter wie Sie kann man sich wirklich verlassen!“ ... BOAH! ... Das hat so gutgetan!

2|07

Aufgabe 3b

1 Am Anfang hat es eine Weile gedauert, bis die ersten Gäste kamen.

2 Seit ich das Café habe, weiß ich jedenfalls, wie viel Freude Arbeit machen kann.

3 Seit ich bei Meetings dabei bin, verstehe ich die Abläufe im Unternehmen viel besser.

4 Das ging immer so weiter, bis ich allmählich keine Lust mehr hatte.

5 Bei dem früheren Chef hat es immer lange gedauert, bis man was erfahren hat.

2|08

Aufgabe 6b

Sprecherin:

Das Thema der Statistik lautet: Welche Faktoren würden Ihre Arbeitszufriedenheit positiv beeinflussen? Die meisten Befragten nennen hier das Gehalt. Mehr als die Hälfte wünscht sich ein höheres Gehalt bzw. Einkommen, und zwar 59 Prozent. 29 Prozent finden flexible Arbeitszeiten sehr wichtig, und über ein Viertel der Befragten wünscht sich sympathische Kolleg:innen, nämlich 27 Prozent. Jeweils knapp ein Viertel wünscht sich einen flexiblen Arbeitsort, interessante Arbeitsinhalte, Angebote zur beruflichen Weiterbildung und gute Entwicklungschancen. Weniger als ein Viertel der Befragten gaben an, dass für sie wichtig ist, dass Ihr Arbeitgeber die Bereitschaft hat, die Digitalisierung des Unternehmens voranzutreiben. 15 % nannten die Gleichberechtigung von männlichen und weiblichen Angestellten und 12 % den Aspekt Klimaschutz. An letzter Stelle der Nennungen steht der Punkt Kinderbetreuung. Nur 7 Prozent wünschen sich offensichtlich Firmenkindergärten oder ähnliches. Habt Ihr noch Fragen dazu?

Lektion 11

2|09

Aufgabe 1

Nele:

Hallo liebe Entspannungsfreunde!

„Entspannt und glücklich“ – ja: Genau so fühle ich mich gerade, nach einer halben Stunde auf meiner neuen Anti-Stress-Matte! Genau ... Zuerst möchte ich noch kurz was sagen: Ihr wisst ja, dass ich auf meinem Kanal nur Produkte vorstelle, die ICH PERSÖNLICH gut finde und die ich auch SELBST benutze. Und genau so ein Produkt, das ich wirklich richtig sinnvoll finde, das ist eben diese Anti-Stress-Matte. So. Warum benutze ich eigentlich so eine Matte? Ja. Stressige Zeiten im Alltag – das kennt wohl jede von uns, und wir wissen ja auch alle: Wenn man viel Stress hat, dann wird das mit der Entspannung echt immer schwieriger. Man ist total müde, bekommt Kopfschmerzen, Rückenschmerzen ... Ja, und genau dann hilft die Anti-Stress-Matte: einfach und schnell! Aber wie funktioniert das jetzt eigentlich? Also: das ist eine relativ dünne Matte. Und hier oben drauf, da sind diese weißen runden Plastikteile. Die sehen ja total hübsch aus. ABER: hey, die sind richtig hart und spitz, autsch! Wenn ich mich jetzt hier drauflege – vorsichtig! – dann – aah! – das tut zuerst RICHTIG WEH, aber dann, nach n paar Minuten ... kommt dann die Entspannung – ahh!! – wow, das ist wirklich unglaublich! Jetz' möchte ich euch auch noch was zum Material sagen: Also, die Matte selbst ist aus 100% Bio-Baumwolle hergestellt und die Spitzen oben drauf sind, wie schon gesagt, aus Plastik, denn die müssen ja hart sein. Aber! ... und das is jetzt wirklich besonders bei dieser Matte: dieses Plastik ist recycelt! Das finde ich so richtig cool. Also: Auch beim Umweltschutz ist diese Anti-Stress-Matte top! So! Und wenn ihr die Matte jetzt selbst mal ausprobieren wollt, dann habe ich noch ein schönes Angebot für euch: Mit meinem Code – den findet ihr hier unten in der Beschreibung – mit meinem Code bekommt ihr die Anti Stress- Matte mit nem Rabatt von 10%. Und als Geschenk gibt's noch das Kissen dazu. Also: wirklich ne super Sache! Ja. Wenn ihr noch Fragen habt oder ich was vergessen habe, dann schreibt wie immer gern unten in die Kommentare.

Lektion 12

2|10

Aufgabe 2a

Frau: Prost!

Mann: Prost! Auf uns! ... Jetzt bin ich aber gespannt!

Frau: Oh! Vorsicht, da kommt schon der erste Gang.

Kellner: Darf ich? Bitte sehr! Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit.

Mann: Wow!

Frau: Unglaublich. Ist das schön!

Mann: Ja. Total intensive Farben!

Frau: rosa, orange, grün ...

Mann: ... Und was ist das Schwarze hier?

Frau: Hmm ... sieht aus wie 'ne Wolke!

Mann: Aber 'ne Gewitterwolke! ... Also ... machst DU das Foto?

Frau: Okay. So, von hier oben, oder?

Mann: Genau ... ist das Licht gut?

Frau: Perfekt!

Kellner: Verzeihung! Dürfte ich Sie bitten, keine Fotos von den Speisen zu machen?

Mann: ... darf man hier nicht fotografieren?

Kellner: Es tut mir leid: In unserem Restaurant ist Fotografieren nicht erwünscht. ... Dankeschön.

Frau: Oh, das wusste ich nicht! ... Das ist mir ja noch nie passiert! Wie peinlich!

Mann: Schon ein bisschen streng, oder?

Frau: Nun ja ... Komm, jetzt probieren wir aber mal, oder?

Mann: Genau. Sonst wird das leckere Essen auch noch kalt!

2|11

Aufgabe 4a und b

Moderatorin: Hallo und herzlich willkommen zu den „Alltagsdingen“, mein Name ist Maïke Nowak und heute reden wir hier über den Trend, Essen zu fotografieren. Ich stell kurz die beiden Expert:innen heute vor: ...
Nabiha Hasan: sie kocht im „Himmel“, einem Frankfurter Sternerestaurant – hallo Nabiha ...

Nabiha: Hallo!

Moderatorin: ... und Adam Suter, der sich als Blogger schon länger mit dem Thema beschäftigt. Adam, hallo!

Adam: Guten Tag!

Moderatorin: „Festessen“, „gutes_essen“, „Lieblingsessen“ – unter diesen und ähnlichen Hashtags findet man heute Millionen von Fotos in den sozialen Netzwerken. In Umfragen sagen mehr als die Hälfte der Leute, dass sie regelmäßig Fotos von Essen machen, dass sie ihre Fotos im Internet teilen und dass sie auch gern und oft Essensfotos von anderen ansehen. Essen fotografieren, das ist also definitiv ein Trend. Nabiha, merkt man das denn bei euch im Restaurant?

Nabiha: ... ja, natürlich fotografieren die Leute in unserem Restaurant. Oft seh' ich dann meine Gerichte später in den sozialen Netzwerken wieder ...

Moderatorin: Und ... stört dich das? Ich meine, in manchen Restaurants ist es ja inzwischen verboten, dass man Fotos macht.

Nabiha: Nein, bei uns ist Fotografieren nicht verboten ... Ich meine: Heute haben alle Handys eine gute Foto-Software, sodass alle einfach und schnell ganz hübsche Fotos von Essen machen können. Ist doch gut fürs Restaurant: Manche Fotos sind so professionell, dass wir damit nebenbei Werbung machen können!

Moderatorin: Du hast also kein Problem damit, dass man deine Gerichte fotografiert, gut. ... Aber: die Frage ist doch: warum? Warum machen wir eigentlich überhaupt Fotos von unserem Essen?

Adam: Na ja, im Internet präsentieren die Menschen ihr Leben, ihren Alltag: von der Kleidung angefangen über ihre Freizeit, wie sie wohnen, wo sie Urlaub machen ... und eben auch: was sie essen ...

Nabiha: Genau. Gerade das Thema Essen ist in den letzten Jahrzehnten immer

wichtiger geworden. Es gibt viele verschiedene Arten, sich zu ernähren: von den Veganern über die Gesund-Esser bis zu den überzeugten Fastfood-Fans. Viele Menschen entscheiden sich ganz bewusst für eine bestimmte Ernährung. Deshalb kann man mit Fotos von Essen eben auch eine Botschaft schicken, so à la „Ich zeige dir, was ich esse, und du weißt, wer ich bin.“

Moderatorin: Hmm ... Außerdem gibt es da auch noch eine andere Botschaft. Und diese Botschaft ist: „Schau mal, was es bei mir heute zum Essen gibt – so gut geht’s mir!!!“ ... Oder, anders gesagt: Mein Essen ist toll. Mir geht’s gut. Alles andere interessiert mich nicht.

Adam: Was du sagst, ist schon richtig: Bei Fotos geht es vor allem darum, dass ein Essen toll aussieht. Das kann man natürlich kritisch sehen, denn für gute Ernährung sind ja noch viele andere Fragen wichtig, zum Beispiel: „Wie gesund ist das? Woher kommen die Lebensmittel? Wer kann so ein Essen eigentlich bezahlen?“ Und, und, und.

Nabiha: Ach, wir müssen doch nicht immer alles so streng und kritisch sehen! Ich finde, ein Essen soll unbedingt schön aussehen, ganz nach der deutschen Redewendung: „Das Auge isst mit.“ Ein schönes Essen – das ist wie ein Geschenk. Das macht ... glücklich!

Moderatorin: Nabiha, ... anderes Thema: Ein Teil deiner Familie kommt ursprünglich aus dem Irak, richtig? Spielt das eine Rolle für deine Küche?

Nabiha: Na klar! Ich bin mit verschiedenen Kochtraditionen aufgewachsen, das ist eine tolle Erfahrung! Und die will ich teilen: Ich will, dass meine Gäste neue Lebensmittel kennenlernen: „aha, so schmeckt das also, interessant!“ ...

Adam: Das finde ich übrigens auch eine Chance von Essensfotos im Internet:

Man findet ja Fotos und Videos aus Küchen überall auf der Welt. Das macht neugierig, man bekommt Ideen, neue Gerichte entstehen. Kreativ Kochen hat eben keine Grenzen!

Moderatorin: Adam sagt also: Fremdes Essen macht neugierig. Vorhin hat Nabiha gesagt: schönes Essen macht glücklich – und die Wissenschaft sagt: Fotos von Essen machen hungrig! Studien haben gezeigt, dass solche Fotos Appetit machen. Was sagt ihr dazu?

Nabiha: Na, das ist ja auch das Ziel von solchen Fotos: Das Gericht sieht sooo lecker aus, dass mir gleich das Wasser im Mund zusammenläuft!

Adam: Das seh ich auch so. Mit meinen Fotos und Videos möchte ich Lust machen und Ideen geben, sodass die Leute sich dann gleich selbst in die Küche stellen.

Moderatorin: Hm, ich muss sagen, jetzt habe ich selbst richtig Appetit bekommen Wir sind am Ende unserer Sendung! Adam, Nabiha! Vielen Dank für das interessante Gespräch ...

2|12

Aufgabe 6b

Nabiha: Das Gericht sieht so lecker aus, dass mir gleich das Wasser im Mund zusammenläuft!

Adam: Mit meinen Fotos möchte ich Ideen geben, sodass die Leute sich selbst in die Küche stellen.

Magazin 1

2|13

Aufgabe 2

Moderator: Einen schönen guten Morgen wünsche ich. In der nächsten Stunde geht es um einen ungewöhnlichen Beruf, über den man nicht so viel hört oder liest. Tattoos sieht man ja inzwischen überall und ich habe mich

schon oft gefragt: Wer arbeitet eigentlich in so einem Tattoo-Studio? Und wie wird man überhaupt Tätowiererin? Das und mehr erzählt uns heute Larissa. Sie ist eine der bekanntesten Tätowiererrinnen Deutschlands. Hallo, schön, dass du da bist.

Larissa: Hallo, vielen Dank für die Einladung.

Moderator: Ich frag mich das schon sehr lange: Wie wird man eigentlich Tätowiererin?

Larissa: Hmm, die Wege in diesen Beruf sind ganz unterschiedlich. Die meisten beginnen mit einem Praktikum. So war es auch bei mir. Ich habe damals Kunstgeschichte studiert und in den Semesterferien ein Praktikum im Tattoo-Studio gemacht. Einfach so, weil es mich halt interessiert hat. Danach hat mir die Chefin angeboten, mir zu zeigen, wie es geht.

Moderator: Wie muss ich mir das vorstellen? In einem Interview hast du mal erzählt, dass du neben deinem Studium zweimal pro Woche in dem Studio warst und erst mal nur zugeschaut hast.

Larissa: Ja, genau. Ich habe auch viele Fragen gestellt und viel über die menschliche Haut gelernt, über Hygiene und die Tattoo-Maschinen. Gezeichnet habe ich auch sehr viel, ich mache ja vor allem Blumen- und Naturmotive. Das erste Tattoo habe ich nach einem halben Jahr gestochen. Ein sehr guter Freund hat sich bereit erklärt, dass ich seinen Arm tätowieren durfte. Das vergesse ich nie! Wir waren beide sehr nervös. Meine Chefin saß aber neben mir und hat mir gesagt, was ich besser machen kann. Und: Es ist wirklich gut geworden.

Moderator: Ja, du warst von Anfang an gut – und jetzt bist du sehr erfolgreich. Du hast vor der Sendung erzählt, dass du in den nächsten zehn Monaten keinen freien Termin mehr hast.

Larissa: Ja, das ist toll. Es hat aber zwei Jahre gedauert, bis ich so bekannt war.

2 | 14

Aufgabe 4

Moderator: Welche Fähigkeiten sollte denn eine gute Tätowiererin oder ein guter Tätowierer haben?

Larissa: Na ja, letzten Endes ist Tätowieren ein Handwerk, also etwas, das man lernen kann. Eine ruhige Hand ist natürlich wichtig. Hmm, welche Eigenschaften sind da noch hilfreich? Also, wenn man mit eigenen Motiven arbeiten möchte, sollte man kreativ sein, klar. Ich habe schon als Kind viel gezeichnet und gemalt und mich als Teenager für Kunst interessiert, vor allem für Tattoo-Kunst. Noch wichtiger ist es aber, kommunikativ zu sein. Man hat viel mit Menschen zu tun und hört jeden Tag eine Menge Geschichten. Mir liegt das sehr, ich kann mir aber vorstellen, dass andere das schwierig finden. Und man darf auch nicht vergessen: Wer ein Tattoo bekommt, hat teilweise große Schmerzen. Deswegen ist es auch wichtig, empathisch zu sein.

Moderator: Oje, stimmt. Das wird bestimmt oft unterschätzt. Was für Menschen kommen denn zu dir?

Larissa: Ganz, ganz unterschiedliche. Ähm, wenn ich mal überlege: Wer war in den letzten Tagen da? Da war zum Beispiel ein Krankenpfleger, eine Friseurin, ein Lehrer, eine Steuerfachangestellte, eine Zahnärztin. Also, es ist wirklich alles dabei. Klar, die meisten sind eher jung, so bis Anfang Dreißig, aber es kommen auch mal ältere. Vor ein paar Tagen war zum Beispiel ein Mann da, der war bestimmt schon Mitte Fünfzig, und der hat sich sein allererstes Tattoo stechen lassen, ein richtiges Kunstwerk, quer über die

Brust, einfach, weil er das Motiv so schön fand.

Moderator: Wow, das erste Tattoo mit Mitte Fünfzig ...

probieren, die Nüsse wieder zu finden. Das ist gar so nicht einfach.

Frau Eberhardt: Das kann ich mir gut vorstellen. Ich weiß gar nicht, ob ich sie wiederfinden würde. Aber das macht den Kindern bestimmt Spaß.

Magazin 2 2|15

Aufgabe 2

Frau Eberhardt: Einen schönen guten Morgen wünsche ich. Ich begrüße sie zu "Naturzeit", mein Name ist Lena Eberhardt. Waren Sie als Kind viel draußen unterwegs? Im Wald, auf Wiesen oder im Park? Ich war als Kind fast immer draußen, das hat mir großen Spaß gemacht. Manche Kinder finden das aber gar nicht interessant. Dabei ist Zeit in der Natur und im Wald gut für sie und ihre Entwicklung, sagt die Wissenschaft. Unser heutiger Gast möchte gern, dass Kinder sich mehr für Pflanzen und Tiere interessieren. Peter Carstens arbeitet seit 15 Jahren in einer Waldschule mitten in der Großstadt. Einen schönen guten Tag, Herr Carstens. Wie schön, dass Sie hier sind.

Herr Carstens: Guten Tag und vielen Dank für die Einladung.

Frau Eberhardt: Herr Carstens, was genau ist eine Waldschule? Ich würde mal sagen, es ist keine normale Schule, oder?

Herr Carstens: Ja, genau. Zu uns kommen Kita-Gruppen und Grundschulklassen, meist am Vormittag für drei, vier Stunden. Sie erfahren etwas über den Lebensraum Wald, die meiste Zeit sind wir aber draußen. Unser Gebäude liegt in einem Wald mitten in der Stadt. An diesen Vormittagen ist meistens die aktuelle Jahreszeit das Thema. Im Herbst erklären wir zum Beispiel, wie sich die Natur auf den Winter vorbereitet. Dann erzählen wir zum Beispiel, dass Eichhörnchen deshalb im Wald Nüsse verstecken. Und dann sollen die Kinder das auch mal tun und

Herr Carstens: Ja, sehr sogar und darum geht es ja. Wir machen ganz unterschiedliche Spiele, damit die Kinder den Wald entdecken können. Denn sie wissen sehr wenig über Pflanzen und Tiere. Für manche Kinder ist der Wald etwas Fremdes. Sie haben sogar Angst, in den Wald zu gehen. Deshalb ist es wichtig, dass sie erst mal ein positives Erlebnis im Wald haben. Für uns ist es dann ein Erfolg, wenn sie am Ende sagen, dass sie gern nochmal wiederkommen möchten, vielleicht am Wochenende mit den Eltern.

Frau Eberhardt: Oh, die Waldschule ist also auch am Wochenende geöffnet?

Herr Carstens: Na ja, nicht immer, ein paar Mal im Jahr gibt es Aktivitäten für die ganze Familie. Und die finden am Wochenende statt. Sehr beliebt ist übrigens die Waldwoche. Da kommen Kinder in den Ferien eine Woche lang jeden Tag zu uns und wir sind die ganze Zeit draußen im Wald. In der Woche bei uns erleben sie die Natur dann richtig intensiv und lernen auch viel. Das ist immer toll. Am meisten mögen sie, wenn wir Kastanien sammeln oder Laub sammeln ...

Magazin 3 2|16

Aufgabe 1

Moderatorin: Willkommen bei „Nachgefragt“ ich bin Nina Metz und ich freue mich wie immer auf Ihre Geschichten! Heute geht es um ein aktuelles Thema: das Sabbatical. Viele sprechen darüber, oft liest man davon, doch – was ist das eigentlich, ein Sabbatical? Ganz

allgemein gesagt: eine längere Pause von der Arbeit. Es gibt mehrere Möglichkeiten und Modelle diese Zeit zu planen. Wie man das genau macht und was man alles bedenken muss, können Sie auf unserer Homepage nachlesen. Klar ist natürlich, dass man sich unbedingt mit dem Arbeitgeber absprechen muss. Mehrere Monate oder gar ein Jahr nicht arbeiten – was macht man in dieser Zeit? Studien sagen, dass Viele reisen. Auch beruflich und privat neue Perspektiven zu suchen ist ein wichtiger Grund. Wie war das bei Ihnen? Was haben Sie im Sabbatical gemacht? Rufen Sie uns an und erzählen Sie uns davon: 0800 909210! Aber zuerst: ein bisschen Musik! Hallo! Wen hab ich in der Leitung?

- Anne Sander: Hallo, guten Tag! Anne Sander hier.
- Moderatorin: Hallo Frau Sander! Sie haben ein Sabbatical gemacht? Wie war das für Sie?
- Anne Sander: Sehr gut, eine wirklich schöne Erfahrung! Mein großer Traum war es schon immer, eine Weltreise zu machen und letztes Jahr war es dann soweit: Ich war 11 Monate auf Reisen und habe vier Kontinente besucht!
- Moderatorin: Fast ein ganzes Jahr! Toll! Was haben Sie denn in dieser Zeit gemacht?
- Anne Sander: Ach, ich bin rumgereist, war in Australien surfen, im Himalaya wandern und in Kenia und Brasilien hab' ich ein paar Monate in sozialen Projekten geholfen. Aber alles sehr gemütlich, wenn man so viel Zeit hat, kann man ganz anders reisen und hat keinen zeitlichen Druck
- Moderatorin: Und wie war das für Sie, als sie wieder arbeiten mussten?
- Anne Sander: Gar nicht so einfach. Ich musste mich erst wieder im beruflichen Alltag zurechtfinden: viele Termine und Meetings, viele Stunden am Computer, das war ich ja nicht mehr

gewohnt! Aber wenn ich jetzt gestresst bin, denke ich immer an die Aussicht im Himalaya, da sehen die Probleme gleich kleiner aus.

- Moderatorin: Das ist eine gute Strategie, vielen Dank für das Teilen Ihrer Erfahrung, Frau Sander! Wir haben auch schon einen weiteren Zuhörer in der Leitung.
- Malik Demir: Guten Tag Frau Metz! Malik Demir mein Name.
- Moderatorin: Hallo Herr Demir! Sie haben auch ein Sabbatical gemacht, wie war das für Sie?
- Malik Demir: Jaaa, was soll ich sagen? Das Sabbatical war gut, aber es war keine leichte Zeit.
- Moderatorin: Wie meinen Sie das?
- Malik Demir: Na ja, ich bin Eventmanager und hatte immer sehr viel Stress in der Arbeit. Irgendwann hab' ich dann bemerkt, dass ich etwas ändern muss, dass ich nicht mehr lange so weiter machen kann. Ich war immer müde, konnte nachts nicht gut schlafen. Morgens hatte ich oft schlechte Laune, war unkonzentriert und ich hab' mich die ganze Zeit gefragt: Warum mach ich das alles überhaupt? Hat das einen Sinn? Mit anderen Worten: Ich war auf dem besten Weg zu einem Burn-out. Ich habe dann mit meinem Chef gesprochen und konnte mir 4 Monate frei nehmen.
- Moderatorin: Hat Ihnen diese Auszeit geholfen?
- Malik Demir: Ich konnte mich wirklich ausruhen! Ich hab' mich psychologisch beraten lassen und Techniken gelernt, wie ich besser mit Stress umgehen kann. Zum Beispiel versuche ich jetzt im Alltag kleine Pausen zu machen. Also, um Ihre Frage zu beantworten, ja, die Auszeit hat mir sehr geholfen, aber es war nicht einfach - ich musste lernen, anders zu arbeiten.
- Moderatorin: Vielen Dank für Ihre Offenheit Herr Demir und alles Gute weiterhin!

	Unser Thema heute: Sabbatical, wie haben Sie das erlebt? – Nachgefragt! Wir sprechen jetzt mit Herrn Marko Kotnik! Guten Tag, Herr Kotnik!		fast vergisst. Aber meine Mitarbeiter:innen schätzen es, wenn ich ihnen klar und deutlich sage, was sie gut gemacht haben und deshalb suche ich wirklich regelmäßig das persönliche Gespräch, um positives Feedback zu geben. „Ihre kreativen Ideen haben uns heute sehr geholfen.“ Oder „Vielen Dank für Ihr Engagement.“ sind Sätze, die ich gern sage. Außerdem muss Lob natürlich ehrlich sein! Ich versuche immer etwas zu sehen, was wirklich gut war und das spreche ich dann an.
Marko Kotnik:	Hallo!		
Moderatorin:	Herr Kotnik, auch Sie haben ein Sabbatical gemacht?		
Marko Kotnik:	Ja, aber vielleicht kein typisches. Ich habe meinen Studienabschluss nachgeholt.		
Moderatorin:	Ach ja? Das ist interessant.		
Marko Kotnik:	Ohne Studienabschluss hat man ja leider nicht so viele Karriere-möglichkeiten. Deshalb hab' ich versucht, neben der Arbeit den Master zu machen. Das letzte Semester war aber so intensiv, dass ich mir 6 Monate Auszeit nehmen musste. Das war stressig. Es hat sich aber gelohnt: Kurz danach wurde eine Stelle als Projektleiter frei. Die habe ich bekommen und jetzt verdiene ich besser als früher!	Moderator:	Gibt es den perfekten Zeitpunkt für Lob?
Moderatorin:	Das ist ja toll! Herzlichen Glückwunsch zur neuen Stelle Herr Kotnik! Und natürlich vielen Dank fürs Anrufen und Erzählen! Eine berufliche Neuorientierung, eine Auszeit um neue Energie zu tanken oder eine Reise, all das kann man im Sabbatical machen. Wie war das bei Ihnen? Rufen Sie uns an und erzählen Sie uns davon! 0800 909210	Sophie Winter:	Also nach einer Besprechung zum Beispiel oder nach Abschluss eines Projekts finde ich es wichtig, zu sagen, was gut gegangen ist. Das mache ich meistens individuell, aber gerade ein Projekt kann man ja nur im Team gut abschließen, da lobe ich dann auch das gesamte Team und die Teamarbeit. Anerkennung kann man aber auch anders zeigen: Mitarbeiter:innen, die viel für die Firma tun, gebe ich mehr Verantwortung und frage bei Entscheidungen nach ihrer Meinung. Ich möchte ihnen das Gefühl geben, dass sie und ihre Meinung wichtig sind.
		Moderator:	Oft arbeitet man ja lange an einem Projekt und strengt sich an, aber am Ende hat man dann doch keinen Erfolg. Wie gehen Sie mit so einer Situation um?
Magazin 4 2 17		Sophie Winter:	Na ja ... Das ist natürlich für alle frustrierend. Ich versuche dann die kleinen Schritte zu loben und die positiven Dinge anzuerkennen. Also zum Beispiel: „Ich sehe, wie Sie sich bemüht haben und ich danke Ihnen dafür.“ Es kommt dann ja ein neues Projekt, wo man wieder die Chance hat, es besser zu machen.
Aufgabe 2a		Moderator:	Gibt es für Sie No-Gos beim Loben? Was würden Sie nicht tun?
Moderator:	Unser Thema heute: Lob und Anerkennung in der Arbeitswelt. Dazu begrüßen wir Sophie Winter. Frau Winter, Sie sind in einer leitenden Position und so Chefin von 83 Personen. Wie loben Sie?		
Sophie Winter:	Loben, ja, das ist gar nicht so einfach! Ich versuche mir bewusst Zeit zu nehmen, um zu loben. Oft hat man so viel zu tun, dass man das Loben		

Sophie Winter: Niemals sollte man das Aussehen oder andere persönliche Eigenschaften loben. Es ist wichtig, dass man den Mitarbeiter:innen ein Lob gibt, das sich auf die Arbeit bezieht, also wie sie die Arbeit gemacht haben. Man sollte auch nicht vergleichen und beispielsweise sagen: Du hast das besser gemacht als die anderen. Das schafft eine unangenehme Arbeitsatmosphäre.

Moderator: Und was finden Sie persönlich schwierig?

Sophie Winter: Ich glaube, beim Loben ist die Balance wichtig. Es ist nicht gut, wenn man zu oft lobt, das Lob verliert dann an Bedeutung. Aber auch zu wenig loben ist nicht gut. Also: Nicht zu viel und auch nicht zu wenig zu loben, das ist eine Kunst!

Moderator: Vielen Dank für den interessanten Einblick, Frau Winter. Richtig Loben ist wirklich eine Kunst! Aber ich versuch das jetzt gleich mal: Also. Ich finde, das Interview haben wir beide gut gemacht!

Sophie Winter: Ja Ja, das finde ich auch. Ich danke Ihnen!