

1 WORTFELD GEFÜHLE

- a) Notieren Sie alle Gefühle, die Ihnen spontan einfallen.

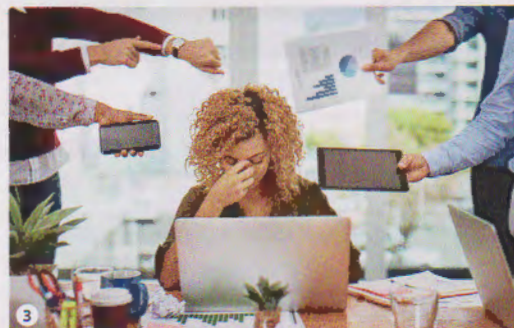
IN DIESEM KAPITEL

LERNEN SIE:

- Wortschatz: Gefühle / Psychologie
- Passivfähigkeit
- Umgang mit dem einsprachigen Wörterbuch



- b) Wählen Sie ein Bild und beschreiben Sie die Situation. Wie fühlen sich die Personen? Schreiben Sie einen kurzen Text wie im Beispiel.



Das Bild zeigt eine Frau mit einer Tasse Kaffee in der Hand. Insgesamt wirkt die Frau entspannt. Sie schaut auf ihr Smartphone, während sie trinkt. Dabei sieht oder liest sie wohl plötzlich etwas, was sie nicht erwartet hatte. Sie ist überrascht und wirkt sogar ein wenig schockiert. Sie kann nicht glauben, was sie dort sieht. Möglicherweise ist es ein Foto eines Freundes, der etwas Unglaubliches tut.

2 ERINNERUNGEN

- a) Drei Personen berichten, welche Erinnerungen sich besonders in ihr Gedächtnis eingeprägt haben. Hören Sie die Texte und ergänzen Sie die Tabelle stichwörtartig und kreuzen Sie an.

	Erinnerungen an:	Emotionen im Hörtext:	
Person 1	in Madrid	☐ Angst	☐ Orientierungslosigkeit
		☐ Ekel	☐ Traurigkeit
		☐ Freude/Glück	☐ Überforderung
		☐ Stress	☐ Begeisterung
Person 2	bei in	☐ Angst	☐ Orientierungslosigkeit
		☐ Ekel	☐ Traurigkeit
		☐ Freude/Glück	☐ Überforderung
		☐ Stress	☐ Begeisterung
Person 3	Einbruch in	☐ Angst	☐ Orientierungslosigkeit
		☐ Ekel	☐ Traurigkeit
		☐ Freude/Glück	☐ Überforderung
		☐ Stress	☐ Begeisterung

- b) Hören Sie die Hörtexte noch einmal. Richtig oder falsch? Kreuzen Sie an.

☐ R	☐ F	1	Person 1 hat nicht nur positive Erinnerungen an ihre Zeit in Madrid.
☐ R	☐ F	2	Person 1 hatte nur einen spanischen Mitbewohner.
☐ R	☐ F	3	Person 2 ist in einem Dorf in Deutschland aufgewachsen.
☐ R	☐ F	4	Person 2 reist auch heute noch jeden Sommer nach Griechenland.
☐ R	☐ F	5	Von Person 3 wurden Wertgegenstände gestohlen.
☐ R	☐ F	6	Beide Mitbewohnerinnen von Person 3 sind nach dem Einbruch ausgezogen.
☐ R	☐ F	7	Bei Person 3 wurde noch einmal in einer anderen Wohnung eingebrochen.

- c) Schreiben Sie einen Text über ein wichtiges Erlebnis in Ihrem Leben und darüber, was Sie dabei gefühlt haben. Beschreiben Sie dabei auch möglichst viele Details, die mit der Erinnerung verbunden sind, z. B. Bilder, Geräusche oder Gerüche.

3 GEFÜHLE AUS SICHT VON DICHTERN UND DENKERN

- a) Besprechen Sie mit Ihrem Partner, was die folgenden Zitate zum Thema Gefühle bedeuten könnten.

1

WAS MAN SO HEFTIG¹ FÜHLT, FÜHLT MAN NICHT ALLZU LANG.

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)

2

WO MAN AM MEISTEN FÜHLT, WEIß MAN NICHT VIEL ZU SAGEN.

Annette von Droste-Hülshoff (1797–1848)

3

WAS DEM HERZEN WIDERSTREBT², LÄSST DER KOPF NICHT EIN.

Arthur Schopenhauer (1788–1860)

4

DIE GEFÜHLE OFFENBAREN³ SICH UMSO WENIGER, JE TIEFER SIE SIND.

Honoré de Balzac (1799–1850)

5

ERST MIT DER REFLEXION⁴ FÄNGT DER IRRTUM⁵ AN.

Friedrich von Schiller (1759–1805)

6

IM LEBEN VERBIRGT⁶ MAN SEINE GEFÜHLE SO LANGE, BIS DIE LEUTE GLAUBEN, MAN HABE GAR KEINE, DENN DAS IST DIE GUTE ERZIEHUNG.

Kurt Tucholsky (1890–1935)

¹heftig = stark

²jmdm. widerstreben =
dagegen sein

³offenbaren =
enthüllen / zeigen

⁴die Reflexion, -en =
das Nachdenken

⁵der Irrtum, -er =
falsche Vorstellung,
Fehler

⁶etw. verbergen =
etw. verstecken

- b) Welches Zitat ist für Sie am interessantesten? Begründen Sie, warum.

4 EMOTIONEN EINMAL GANZ NÜCHTERN BETRACHTET

- a) Ordnen Sie den Wörtern die passende Erklärung zu.

1 ausgehen von

A einen Gedanken sprachlich ausdrücken

2 die Ausschüttung, -en

B die Seele/Psyche betreffend, im Gegensatz zu *körperlich*

3 etw. bewerten

C hier: das Wichtigste aus einer Information herausziehen

4 etw. filtern

D annehmen, vermuten

5 die Gestik, /

E so, dass es Angst macht

6 die Mimik, /

F hier: Produktion und Abgabe von Substanzen/Wirkstoffen

7 psychisch

G den Körper betreffend, körperlich

8 taub

H Bewegungen (vor allem der Hände) während der Kommunikation

9 unheimlich

I etwas beurteilen/einschätzen

10 physisch

J Gesichtsausdrücke

11 die Versprachlichung, -en

K ein schlechtes Gefühl, etwas ist einem peinlich oder unangenehm

12 die Scham, /

L ohne die Fähigkeit zu hören

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

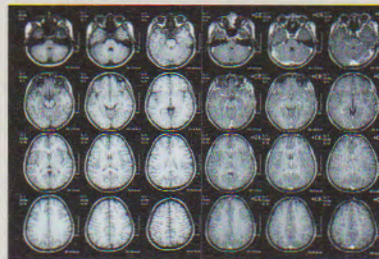
- b) Lesen Sie den folgenden Text und fassen Sie die Themen jedes Abschnitts in Stichwörtern zusammen.

EMOTIONEN

Es gibt wohl nichts, was unser Verhalten so sehr beeinflusst wie Emotionen. Dichter, Philosophen und Psychologen versuchen deshalb seit Jahrhunderten, Emotionen zu beschreiben und zu analysieren. Aus biologisch-psychologischer Sicht sind Emotionen Verhaltensmuster, die in bestimmten Situationen physische und psychische Veränderungen auslösen. Zu den körperlichen Reaktionen zählen zum Beispiel Veränderung der Atmung, Schwitzen, die Anspannung der Muskeln und die Ausschüttung von Hormonen. All diese Reaktionen werden durch das vegetative Nervensystem¹ kontrolliert.

Unser Gehirn bewertet in kürzester Zeit jede Situation, in der wir uns befinden, z. B. als bedrohlich, unheimlich, angenehm etc. Darauf folgt eine Reaktion in Form von Gestik, Mimik und Körperhaltung. Dies wird als *expressives Verhalten* bezeichnet. Auf den körperlichen Ausdruck der Emotion können dann noch weitere Handlungen folgen, beispielsweise Weglaufen oder eine Umarmung.

Ein Grundproblem der Psychologie ist, dass es sehr schwierig – wenn nicht sogar unmöglich – ist, Emotionen zu messen. Natürlich können die körperlichen Reaktionen gemessen und Mimik und Gestik beobachtet werden. Dank moderner Technologien wie der Computertomografie (CT)² kann man auch sehr genaue Bilder von Aktivitäten im Gehirn machen. Dadurch lässt sich sehr genau sagen, welche Hirnregionen bei einer bestimmten Emotion aktiv sind.



Aber wie eine Person eine Emotion persönlich erlebt, weiß niemand. Sie kann zwar versuchen, ihr Empfinden sprachlich auszudrücken. Dies ist jedoch problematisch, da von der Empfindung der Emotion bis zur Versprachlichung einige Sekunden vergehen und die Information gefiltert wird. Am Ende weiß dann nicht einmal mehr die Person selbst, was sie tatsächlich empfunden hat.

Oft wird die Frage diskutiert, ob Emotionen angeboren – also bei allen Menschen gleich – oder kulturell verschieden sind. Man nimmt an, dass es eine begrenzte Zahl angeborener *Basisemotionen* gibt, die auch als *primäre Emotionen* bezeichnet werden. Bei der Frage, welche Emotionen Basisemotionen sind, gehen allerdings die Meinungen auseinander. Manche Autoren gehen von drei, andere von acht Basisemotionen aus. Die Emotionen Furcht, Freude und Ärger finden sich aber in allen Theorien. Neben den Basisemotionen gibt es auch komplexere Emotionen. Diese sogenannten *sekundären Emotionen* sind Mischungen mehrerer Basisemotionen. Ein Beispiel hierfür wäre Scham.

Basisemotionen sind, wie gesagt, angeborene Reaktionsmuster, die bereits Säuglinge zeigen. So lächeln Babys schon kurz nach der Geburt – ein Zeichen von Zufriedenheit oder Freude, d. h. Ausdruck einer Basisemotion. Dass diese Reaktionen nicht durch Beobachten und Imitieren³ erworben werden, erkennt man auch daran, dass blinde und taube Kinder sich in der entsprechenden Gestik und Mimik nicht von Kindern unterscheiden, die sehen und hören können. Das sogenannte *soziale Lächeln* tritt hingegen erst nach circa drei Monaten auf. Dann lächeln Babys auch, um Aufmerksamkeit zu bekommen oder Kontakt zu anderen Menschen aufzubauen. Dieses Lächeln hat somit andere Funktionen. Dass auch blinde Babys das soziale Lächeln entwickeln, lässt zwar vermuten, es sei angeboren. Allerdings ist das soziale Lächeln blinder Babys weniger stark bzw. intensiv als dasjenige sehender Säuglinge – was darauf hinweist, dass es sich zumindest teilweise um ein erlerntes Verhalten handelt.

Da Basisemotionen angeboren sind, sind sie auch *interkulturell invariant*⁴. Das bedeutet, dass der Ausdruck einer Basisemotion universell und kulturunabhängig ist. Demnach sollten alle Menschen – unabhängig von Geschlecht, Alter oder Kultur – eine solche Emotion bei anderen Menschen, ja sogar bei Primaten, d. h. Affen und Halbaffen, richtig erkennen können. Ein Mensch müsste also z. B. die Emo-

45 tion Furcht im Gesicht eines Gorillas lesen können. In verschiedenen Studien haben Wissenschaftler nachgewiesen, dass Menschen mit Trefferquoten⁵ von 80 bis 95 Prozent, anhand von Fotos typischer Gesichtsausdrücke Basisemotionen erkennen können. Man hat diese Versuche sogar mit Menschen durchgeführt, die kurz vorher noch isoliert vom Rest der Welt gelebt und keinen Kontakt zu Menschen aus anderen Kulturen hatten. Auch hier waren die Trefferquoten ähnlich hoch.

50 Bei den sekundären Emotionen ist ein eindeutiges Verstehen deutlich schwieriger als bei den primären. Da es sich um eine Mischung verschiedener – und oft auch gegensätzlicher Emotionen – handelt, lässt sich aus der Mimik auch Verschiedenes herauslesen. Am Ende braucht man dann vielleicht doch die Dichter, um komplexe Emotionen wie z. B. die Liebe zu beschreiben.

¹das vegetative Nervensystem = körpereigenes System, das wichtige Funktionen wie die Atmung steuert

²die Computertomografie = Technik, mit der man das Innere des Körpers darstellen kann

³etw. imitieren = etw. nachahmen, nachmachen

⁴invariant = unverändert

⁵die Trefferquote, -n = (Prozent)anteil der richtigen Antworten

c) Bearbeiten Sie die folgenden Aufgaben zum Text.

Achten Sie bei offenen Aufgaben zu Lese- und Hörverstehen darauf, dass die Antwort sprachlich korrekt ist und sich wirklich auf die Fragestellung bezieht!

1 Definieren Sie den Begriff *Emotion*.

2 Welche Beispiele werden für körperliche Reaktionen genannt?

3 Welche Rolle spielt das vegetative Nervensystem bei Emotionen?

4 Welcher Prozess läuft bei Emotionen ab? Ergänzen Sie die Informationen.

durch das Gehirn



(, Gestik,)



(z. B. ,)

5 Was kann man mit einer Computertomografie feststellen?

6 Was ist das Problem dabei, wenn Leute versuchen, ihre Emotion mit Worten zu beschreiben?

7 Was versteht man unter *sekundären Emotionen*?

8 Was spricht dafür, dass Basisemotionen angeboren sind?

9 Was ist das soziale Lächeln?

10 Warum geht man davon aus, dass es sich beim sozialen Lächeln teilweise um erworbenes, also erlerntes Verhalten handelt?

11 Richtig oder falsch? Kreuzen Sie an.

- | | | | |
|----------------------------|----------------------------|---|---|
| ☐ R | ☐ F | 1 | Basisemotionen werden je nach Kultur unterschiedlich ausgedrückt. |
| ☐ R | ☐ F | 2 | Tiere können Basisemotionen im Gesicht von Menschen erkennen. |
| ☐ R | ☐ F | 3 | Menschen können mit Fehlerquoten von 5–20 % Basisemotionen bei anderen Menschen richtig erkennen. |
| ☐ R | ☐ F | 4 | Im Fall sekundärer Emotionen können Gesichtsausdrücke unterschiedlich interpretiert werden. |

12 Zusammenfassend: Basisemotionen unterscheiden sich von anderen Emotionen dadurch, dass sie angeboren und damit _____ sind.

5 EMOTIONEN ERKENNEN

a) Um welche Emotion handelt es sich jeweils? Notieren Sie.













b) Suchen Sie sich ein Bild aus und beschreiben Sie es Ihrem Partner. Er schließt das Buch und versucht, das Gesicht mithilfe Ihrer Beschreibung zu zeichnen. Vergleichen Sie die Zeichnung mit dem Original und wechseln Sie danach die Rollen.

6 PASSIVFÄHIGKEIT

a) Formen Sie die Aktivsätze in Passivsätze um.

1 Emotionen lösen körperliche Veränderungen aus.

Körperliche Veränderungen werden

2 Emotionen kann man schlecht messen.

3 Emotionen beeinflussen einen*.

4 Psychologen haben versucht, Emotionen zu beschreiben.

5 Forscher gehen von drei bis acht Basisemotionen aus.

6 Säuglinge lächeln schon kurz nach der Geburt.

7 Es wäre besser, wenn man die Beschreibung von Emotionen den Dichtern überlässt.

*Das Pronomen *man* hat im Akkusativ (A) und Dativ (D) besondere Formen:

N	man
A	einen
D	einem

 b) Lesen Sie die folgenden Sätze im Passiv. Welche Formulierungen ergeben keinen Sinn? Welche Sätze sind grammatikalisch und semantisch fehlerhaft? Streichen Sie die falschen Sätze durch. Markieren Sie anschließend alle Verben.

- 1 Nach einem langen Arbeitstag wird großer Hunger gehabt.
- 2 Im Klassenraum wurden Temperaturen von über 35 Grad Celsius gemessen.
- 3 Die Schüler wurden Konzentrationsschwierigkeiten bekommen.
- 4 Die Prüfung wird einen ganzen Tag gedauert.
- 5 Die Fenster wurden durch den Wind geschlossen.
- 6 Ein Pool mit Meerblick wird es gegeben.
- 7 Im Badezimmer werden die Handtücher gelegen.
- 8 Der Hund wird durch eine spanische Tierhilfsorganisation gerettet.
- 9 An dieser Pandemie wurden viele Menschen gestorben.
- 10 Täglich werden viele Unfälle im Straßenverkehr passiert.
- 11 Gestern wurde es so stark geregnet, dass Wasser in unseren Keller gelaufen wurde.
- 12 Vor Millionen von Jahren wurde Leben auf dem Planeten Erde entstanden.

c) Sehen Sie sich die Sätze aus b) an und überlegen Sie, welche Verben das Passiv bilden können, und welche nicht. Vergleichen Sie Ihre Ideen mit den Erklärungen im folgenden Kasten. Welcher Satz aus Aufgabe b) passt zu welcher Erklärung? Bei manchen Sätzen passen mehrere Erklärungen. Sprechen Sie im Kurs.

Passivfähigkeit von Verben

Wie in anderen Sprachen können nicht alle Verben das Passiv bilden. Bei **Verben, die keine aktive Tätigkeit ausdrücken bzw. kein aktives Subjekt haben**, ist **kein Passiv möglich**. Dazu zählen:

- 1 Verben, die Zustände ausdrücken
sein, liegen, sich befinden, ...
- 2 Verben der Zustandsveränderung
sterben, explodieren, wachsen, entstehen, ...
- 3 Verben des Wissens
wissen, erfahren, kennen, kennenlernen, ...
- 4 Verben, die Besitz oder Besitzänderungen anzeigen
besitzen, bekommen, kriegen, erhalten, ...
- 5 transitive Verben mit Mengenangabe als Akkusativobjekt
kosten, enthalten, umfassen, dauern, ...
- 6 unpersönliche Verben
es gibt, es handelt sich um, es regnet, ...
- 7 Hilfsverben (auch als Vollverben)
haben, sein, werden
- 8 Modalverben

Daneben ist Passiv außerdem meistens nicht möglich bei **reflexiven Verben*** (*sich freuen, sich aufregen, sich erholen, ...*) (9). Das gilt auch für die **intransitiven Verben, die das Perfekt mit *sein* bilden** (*gelingen, passieren, geschehen, ...*) (10). Hier gibt es jedoch Ausnahmen (*kommen, gehen, ...*).
→ *Ich wandere. Ich werde gewandert.* Aber: *In den Alpen wird viel gewandert.*

transitiv =
mit Akkusativobjekt
intransitiv =
ohne Akkusativobjekt

*In seltenen Fällen
auch Passiv möglich:
Im Kurs wird sich
manchmal zu viel mit
Grammatik beschäftigt.

- d) Lesen Sie den folgenden Text zum Thema Angst und formen Sie die Sätze oder Teilsätze, wenn möglich, in Passivsätze um. Unterstreichen Sie dazu zuerst das, was man ins Passiv umformulieren kann. Welche Sätze oder Teilsätze lassen sich nicht umformen? Begründen Sie, warum manche Verben nicht passivfähig sind.

Angst

- 1 Angst ist eine Basisemotion und löst im Körper verschiedene Reaktionen aus.

Angst ist eine Basisemotion und durch sie

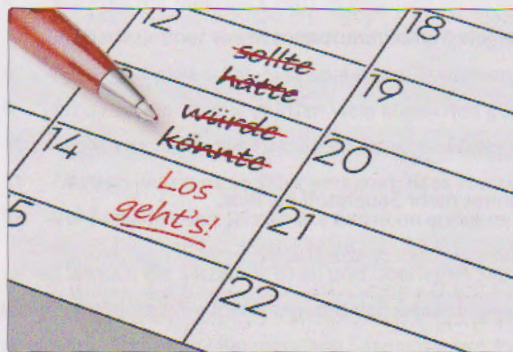
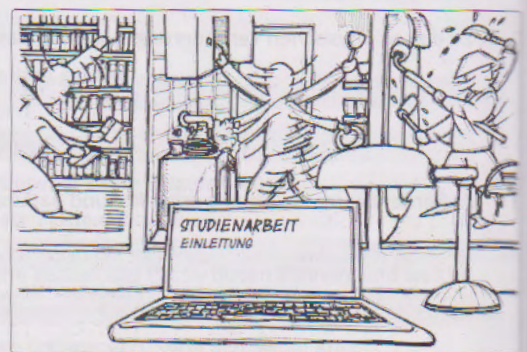
- 2 Zu diesen physischen Veränderungen gehört, dass man die Muskeln anspannt.

- 3 Außerdem wird die Atmung schneller und dadurch kommt mehr Sauerstoff ins Blut.

- 4 Wenn man schwitzt, verringert sich die Körpertemperatur, weil das Wasser auf der Haut den Körper kühlt.
- 5 All diese Veränderungen bereiten den Körper auf einen möglichen Kampf vor.
- 6 Eventuell muss man auch vor einer Gefahr fliehen.
- 7 Bei Angst handelt es sich also um einen Schutzmechanismus, der den Menschen retten soll.
- 8 Wenn Angst allerdings zu stark wächst, spricht man von *Panik*.
- 9 Die extreme Angst vor einer bestimmten Sache, z. B. vor Höhe oder vor Spinnen, nennt man hingegen *Phobie*.
- 10 In solchen Fällen von Angststörungen sollte man einen Arzt bzw. Psychologen aufsuchen.

7 WAS DU HEUTE KANNST BESORGEN, DAS VERSCHIEBE (NICHT) AUF MORGEN

- a) Sehen Sie sich die Bilder an und sprechen Sie mit Ihrem Partner. Worum geht es hier? Wie nennt man dieses Phänomen?



- b) Lesen Sie die Erfahrungsberichte aus der Uni-Zeitung und ergänzen Sie die Tabelle auf der nächsten Seite.

1 Kenan (27 J.)

Nach dem Abitur wollte ich unbedingt Maschinenbau studieren. Am Anfang war ich sehr motiviert, doch als ich die ersten schlechten Noten bekam, hatte ich plötzlich große Zweifel an meinen Fähigkeiten. Ich begann, mich immer häufiger zu fragen, ob ich nicht doch das falsche Studium gewählt hatte. Vor einigen Prüfungen hatte ich so große Angst, dass ich zum Arzt gegangen bin, um mich
5 krankschreiben zu lassen. Dadurch habe ich zwei bis drei Monate Zeit gewonnen bis zum neuen Prüfungstermin. Nach acht statt sechs Semestern war ich dann fast fertig, aber ich musste noch meine Bachelorarbeit schreiben. Da wurde dann alles richtig schlimm. Insgesamt hatte ich für die Bachelorarbeit vier Monate Zeit. Nach der ersten Woche hat mich der Mut verlassen und ich fühlte mich
10 wie gelähmt und wollte mich nicht weiter mit dem Thema beschäftigen. Nach zwei Monaten habe ich den inneren Schweinehund¹ zwar überwunden, aber schnell gemerkt, dass mir die Zeit davonlief. Drei Wochen vor dem Abgabetermin saß ich heulend vor meinem Computer. Ich konnte gar nicht mehr aufhören zu weinen. Mein Mitbewohner hat zum Glück gut reagiert und mich am nächsten Tag zum Arzt geschickt. Der hat mich zum Psychotherapeuten überwiesen. Obwohl es mir sehr peinlich
15 war, habe ich dann mit meiner Professorin gesprochen und ihr von meinem Problem erzählt. Sie hat mir zwei Monate Verlängerung gegeben. In der Therapie habe ich gelernt, mir klare und kleine Ziele zu setzen und mich mit etwas Schönerem zu belohnen, wenn ich ein Ziel erreicht habe, z. B. ein Eis zu essen, nachdem ich einen Artikel gelesen hatte, oder einen Film zu sehen, wenn ich eine Seite am Computer geschrieben hatte. Heute habe ich meine Prokrastination unter Kontrolle. Letzten Monat
20 habe ich meinen Master abgeschlossen und freue mich schon auf meine erste Arbeitsstelle.

Sarah (29 J.)

Ich habe schon mein ganzes Leben lang immer alles im letzten Moment gemacht: die Hausaufgaben in der Pause auf dem Schulhof, die Hausarbeiten an der Uni zwei Wochen vor dem Abgabetermin angefangen und die Masterarbeit einen Monat vor der Abgabefrist begonnen. Trotzdem war immer
25 alles pünktlich fertig. Lange dachte ich, dass ich einfach einen gewissen Zeitdruck zum Arbeiten bräuchte. Parallel zu meinem Job habe ich dann eine Promotion begonnen. Mein anfänglicher Zeitplan war viel zu optimistisch, denn ich hatte die Doppelbelastung von Job und Studium unterschätzt. Immer häufiger blieb die Doktorarbeit liegen, weil ich dringend etwas für die Arbeit machen musste. Eine Zeit lang habe ich dann versucht, am Abend und an den Wochenenden an der Dissertation zu
30 arbeiten. Das hat dann ein paar Monate gut funktioniert, aber dann habe ich gemerkt, dass ich dabei war, mich sozial zu isolieren. Meine Freundschaften und meine Beziehung begannen, darunter zu leiden. Irgendwann war ich auch kurz vor einem Burn-out. Da habe ich die Notbremse gezogen und mit anderen Doktoranden, die in einer ähnlichen Situation waren, zusammen eine Selbsthilfegruppe gegründet. Wir treffen uns alle zwei Wochen und sprechen über den Fortschritt unserer Dissertationen und über unsere Prokrastinationsversuche. Die Doppelbelastung ist dadurch zwar nicht geringer
35 geworden, aber es hilft, sich mit anderen auszutauschen. Geteiltes Leid ist halbes Leid, wie man so schön sagt.

Elias (29 J.)

Ich war eigentlich immer ein zielstrebigere Mensch. Mein Abitur habe ich mit Bestnoten bestanden
40 und meinen Bachelor in Rekordzeit abgeschlossen. Danach habe ich einen BWL-Master in Maastricht begonnen. Alles lief gut bis zur Masterarbeit. An meiner Uni gab es keine festen Abgabefristen für die Masterarbeit, das Zeitmanagement lag in der Verantwortung der Studierenden, und die Professoren haben keinen Druck gemacht. Zwei Jahre habe ich die Abgabe immer wieder aufgeschoben². Schließlich ist mir bewusst geworden, dass ein Bürojob in einer Firma mich eigentlich gar nicht interessiert.
45 Es folgten lange Diskussionen mit meinen Eltern. Am Ende habe ich mein Studium abgebrochen, wofür viele Freunde mich stark kritisiert haben. Aber ich glaube, dass dies die beste Entscheidung

¹der innere Schweinehund = Willensschwäche, die einen daran hindert, unangenehme Dinge zu tun

²etw. aufschieben = planen, etw. nicht jetzt, sondern zu einem späteren Zeitpunkt zu tun

erfüllen = hier:
glücklich machen

meines Lebens war. Ich habe dann eine Ausbildung als Erzieher gemacht – eigentlich ein klassischer Frauenberuf. Leider verdiene ich nicht so viel, aber ich bin glücklich und die Arbeit mit Kindern erfüllt³ mich.

	Studium	Problem	Lösung
Kenan		<ul style="list-style-type: none"> • [] → Selbstzweifel → Prüfungsangst • Bachelorarbeit → Nervenzusammenbruch 	
Sarah	Promotion	<ul style="list-style-type: none"> • [] Job + Promotion • [] → [] 	
Elias		<ul style="list-style-type: none"> • ständiges Aufschieben der [] • kein Interesse an [] 	<ul style="list-style-type: none"> • [] → Ausbildung zum []

- c) Hören Sie nun ein Interview zum Thema Prokrastination. Hören Sie das Interview einmal und bringen Sie die Gliederung des Interviews in die richtige Reihenfolge.

Reaktionen des Umfelds

Ursachen von Prokrastination

Definition

Strategien gegen Prokrastination

Folgen von Prokrastination

- d) Lesen Sie das Glossar zum Hörtext und hören Sie das Interview ein zweites Mal. Bearbeiten Sie die Aufgaben.

Glossar zum Hörtext

- in weiter Ferne = weit weg, in nächster Zeit nicht erreichbar
- sich ablenken lassen = sich mit anderen Dingen beschäftigen als mit denen, die wichtig sind
- minderwertig = von geringem Wert, nicht wertvoll
- die Versagensangst, -e = Angst zu versagen / etw. nicht zu schaffen
- jmdm. etw. vorwerfen = einer Person sagen, dass sie etwas Schlechtes getan hat
- ehrgeizig sein = Erfolg wollen
- sich hohe Ziele setzen = sich viel vornehmen
- an etw. (D) scheitern = etw. nicht schaffen, ein Ziel nicht erreichen

1 Richtig oder falsch? Kreuzen Sie an.

R	F	1	Prokrastination betrifft nicht nur berufliche und studienbezogene Aufgaben.
R	F	2	Alle Menschen prokrastinieren.
R	F	3	Als Ablenkung dienen nur Aktivitäten, die Spaß machen.
R	F	4	Die meisten Prokrastinierer sind depressiv.
R	F	5	Eine Therapie bietet sich an, wenn die Prokrastination sehr stark ausgeprägt ist.

2 Ergänzen Sie die fehlenden Informationen. Tragen Sie die Gliederungspunkte aus Aufgabe c) passend in die Tabelle ein (linke Spalte).

Definition	Prokrastination =
	als Belohnung für erledigte wird Dopamin
	→ Menschen suchen nach Aufgaben, die sie erledigen können
	mögliche Reaktionen auf Zeitdruck:
	<ul style="list-style-type: none"> Ablenkung → Betroffene minderwertig Versagensängste
	Vorwurf:
	<ul style="list-style-type: none"> Hilfe: Zeitmanagementseminare, Psychotherapie Ziele für kleine Erfolge

e) Erarbeiten Sie in Gruppen von 3–4 Personen Strategien, mit denen man sein Zeitmanagement verbessern kann. Präsentieren Sie Ihre Vorschläge im Kurs.

8 STRESS

- a) Lesen Sie die Überschrift des folgenden Lesetextes und sehen Sie sich das Bild an. Wovon handelt der Text wahrscheinlich? Was wissen Sie darüber? Sammeln Sie im Kurs.
- b) Lesen Sie den Text abschnittsweise und notieren Sie beim ersten Lesen das Hauptthema für jeden Abschnitt.

STRESS – MODETHEMA ODER TABU?

Obwohl das Wort *Stress* erst 1936 vom österreichisch-kanadischen Biochemiker H. Selye geprägt wurde und erst 1961 ins Wörterbuch aufgenommen wurde, ist es heute in aller

- 5 Munde¹. Es vergeht fast kein Tag, an welchem* die Medien keinen Beitrag zum Thema Stress veröffentlichen.

Unter Stress versteht man eine erhöhte **Belastung**. Stress kann einerseits positiv wirken und den Gestressten zu einer

- 10 *Eustress* ist *Disstress* (auch *Dysstress* geschrieben). Die griechischen Präfixe *eu-* (gut) und *dys-* (krankhaft / schlecht) signalisieren hier den großen Bedeutungsunterschied. In unserer Vorstellung ist Stress allerdings normalerweise negativ, d. h. wir verwenden das Wort in der Bedeutung *Disstress*.

Stress wird durch äußere oder innere **Reize** ausgelöst, die sogenannten Stressoren. Zu den Stressoren gehören persönliche Erlebnisse, wie z. B. der Tod von Verwandten und Freunden, Scheidung

- 15 oder Trennung vom Partner oder häufiger Streit innerhalb der Familie. Gesundheitliche Aspekte wie Krankheiten oder Schmerzen sowie berufliche Probleme wie Arbeitslosigkeit oder Streit mit Kollegen und finanzielle Schwierigkeiten oder hohe Belastung durch Kredite können auch zu Stressoren werden. Als Stressfaktoren sind allerdings nicht nur negative Erlebnisse zu nennen, sondern auch positive Veränderungen wie z. B. Heirat, Schwangerschaft oder die Geburt eines Kindes.

- 20 Normalerweise ist Stress nicht gefährlich. Wenn eine Stresssituation jedoch lange anhält oder mehrere Stressoren kurz hintereinander während eines längeren Zeitraums auftreten, kann Stress die psychische und physische Gesundheit schädigen. Die seelischen Folgen von chronischem² Stress reichen von innerer Unruhe über Aggression bis zu Depression. Als körperliche Folgen können z. B. starke Kopfschmerzen auftreten.

- 25 Wie viel Stress wir empfinden, hängt besonders von unserer individuellen **Bewertung** der Situation ab. Generell gilt: je größer die Bedeutung für das eigene Leben, desto größer der Stress. Wenn wir das Gefühl haben, den Stressor nicht beeinflussen oder kontrollieren zu können, empfinden wir die Situation als **belastend**. Ein Beispiel für eine potentielle Stresssituation wäre z. B. eine Abschlussprüfung in einem Seminar an der Universität. Obwohl die Situation für alle Studierenden gleich ist, nimmt

- 30 jeder die Situation anders wahr. Die einen nehmen die Prüfung als mögliche **Bedrohung** wahr und ihre Gedanken kreisen um die möglichen negativen Konsequenzen, welche* eintreten könnten, wenn sie die Prüfung nicht bestehen, z. B. Wiederholung des Seminars, Studienabbruch oder Ärger mit den Eltern. Andere bewerten die Prüfung als **Beeinträchtigung**. Für sie steht im Vordergrund, was sie durch das Lernen alles nicht machen können, z. B. nicht feiern oder ins Kino gehen, sich nicht mit

- 35 Freunden treffen. Für diese Studierenden bedeutet die Prüfung also einen Verlust ihrer Freizeit. Wieder andere betrachten die Prüfung allerdings als **Herausforderung**, die zwar schwierig ist, die sie aber einen Schritt näher an ihr Ziel, z. B. den Studienabschluss, bringt. Während die ersten beiden Gruppen die Prüfung wahrscheinlich als belastende Stresssituation empfinden, hat die letzte Gruppe vermutlich weniger negative Reaktionen.

- 40 Neben der individuellen Bewertung der Situation spielt allerdings auch noch die **Einschätzung** der eigenen **Fähigkeiten** eine wichtige Rolle beim Stressempfinden. Studierende, deren Selbstbild negativ ist, sehen sich oft nicht in der Lage³, die Prüfung zu bestehen. Studierende mit einem positiven Selbstbild hingegen können vielleicht eher abschätzen⁴, welche Dinge sie bereits wissen und welche sie vor der Prüfung noch wiederholen müssen. Basierend auf dieser Einschätzung können sie sich dann rea-

- 45 listische Zeitpläne erstellen und durch die Einhaltung dieser Pläne ihr Stressgefühl minimieren.



*welcher / welches / welche kann in der Schriftsprache anstelle der Relativpronomen *der / das / die* benutzt werden.

Interessanterweise scheint das Empfinden von Stress auch eine kulturelle Komponente zu haben. Während heutzutage in Europa alle ständig klagen, wie viel Stress sie haben, hört man dies in anderen Regionen eher selten. In internationalen Studien zum Thema Glücksempfinden stehen oft Entwicklungsländer⁵ auf den ersten Plätzen. Doch es ist fraglich, ob die Menschen dort wirklich glücklicher sind und weniger Stress empfinden. Wenn man sich die Liste der möglichen Stressoren ansieht, wird schnell klar, dass die Realität eigentlich anders aussehen müsste. In Ländern mit starker Umweltverschmutzung, hoher Arbeitslosigkeit, Armut, Hunger, schlechter medizinischer Versorgung und vielleicht sogar politischen Unruhen oder Kriegen sollte die Bevölkerung eigentlich gestresster sein als z. B. in Deutschland, wo viele dieser Stressoren fehlen.

55 Ein Grund für das unterschiedliche Stressempfinden könnte die gesellschaftliche Bewertung von Stress sein. Wird Stress als Zeichen für persönliche **Schwäche**, Überforderung oder aber **Niederlage** angesehen, werden vermutlich wenige offen zugeben, gestresst zu sein. Wird Stress aber als Folge eines modernen Lebensstils und beruflichen Erfolges angesehen, wird es leichter, darüber zu sprechen.

Die Rolle der Medien ist in diesem Zusammenhang von zentraler Bedeutung. Wird in den Medien nicht
60 über mögliche Stressoren wie z. B. Lärm, Luftverschmutzung oder Überstunden berichtet, kann sich auch keine Diskussion über mögliche Probleme und Lösungen entwickeln.

¹in aller Munde sein = bekannt sein, beliebtes Gesprächsthema sein

²chronisch = lange dauernd

³in der Lage sein = etw. können; sich in der Lage sehen, etwas zu tun = meinen, etwas tun zu können

⁴etw. abschätzen = etw. beurteilen

⁵das Entwicklungsland, ^{2er} = gebräuchlicher, aber problematischer Begriff für arme Länder mit wenig Industrie

c) Arbeiten Sie mit den markierten Wörtern aus dem Text. Ergänzen Sie dazu die Tabelle und ordnen Sie zu.

	Schlüsselwort	Erklärung	verwandte Wörter
1	die Belastung, -en	A ↔ Sieg	belasten, belastend, die Last, der Lastwagen (LKW)
2	Reiz, -e	B Kompetenz, Können	
3	Bewertung, -en	C ↔ Stärke	
4	Bedrohung, -en	D Beurteilung/Einschätzung	
5	Beeinträchtigung, -en	E Gefahr	
6	Herausforderung, -en	F äußerer Einfluss, den eine Person als schwer wahrnimmt	
7	Einschätzung, -en	G eine Einschränkung oder Behinderung	
8	Fähigkeit, -en	H Meinung/Bewertung	
9	Schwäche, -n	I etwas, was eine körperliche Reaktion auslöst	
10	Niederlage, -n	J eine schwierige, aber interessante Aufgabe	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
F	I	D	E	G	J	H	B	C	A

d) Ergänzen Sie die Gliederung des Textes in Stichworten.

1 Einleitung: Einführung ins Thema Stress

2 Definition von Stress: _____ vs. _____

3 _____ (= Auslöser von Stress): äußere/

a negative _____ Erlebnisse

b _____ Probleme

c _____ Probleme

d _____ Probleme

e positive Veränderungen

4 gesundheitliche _____ von Stress:

a normalerweise: keine

b _____ Stress:

1 seelische Folgen: innere _____

2 _____ Folgen: z. B. _____

5 Faktoren für Stressempfinden:

a individuelle _____ der Situation

b _____ der eigenen _____

c _____ Bewertung von Stress

d _____

6 Schluss

e) Bearbeiten Sie die weiteren Aufgaben zum Text.

1 In welchen Situationen ist das Stressempfinden grundsätzlich am größten?

In Situationen, die für das eigene Leben eine besondere Bedeutung haben

2 Ergänzen Sie die Zusammenfassung des Beispiels aus dem Text (Z. 28-36) mit den Wörtern.

bedroht beeinträchtigt Herausforderung obwohl Situation unterschiedlich Verlust

_____ (1) alle Studierenden sich in der gleichen _____ (2)

befinden, nehmen sie die Abschlussprüfung _____ (3) wahr. Während die

einen sich durch die Prüfung _____ (4) sehen, fühlen sich andere durch den

_____ (5) ihrer Freizeit _____ (6). Wieder andere Studierende

nehmen die Prüfung als _____ (7) wahr.

3 Welchen Einfluss hat ein positives Selbstbild auf das Stressempfinden?

bessere Einschätzung der eigenen Fähigkeiten → realistische Zeitpläne → reduziert Stressgefühl

- 4 Warum müssten Menschen in Entwicklungsländern theoretisch gestresster sein als Menschen in wohlhabenden Industrieländern?

daß gibt es viel Probleme wie z.B. Armut, Arbeitslosigkeit, Krieg, Hunger

- 5 Auf welche Wörter bzw. Textstellen beziehen sich die folgenden im Text unterstrichenen Wörter?

es (Z. 4): das Wort Stress

ihre (Z. 31): die einen (Studierenden)

welche (Z. 31):

die (Z. 36):

sie (Z. 36):

dieser (Z. 44):

dies (Z. 47):

es (Z. 49):

es (Z. 58):

darüber (Z. 58):

- f) Arbeiten Sie in Gruppen und diskutieren Sie folgende Fragen:

- 1 Wie wird Stress in Ihrer Heimat bewertet?
- 2 Findet in den Medien eine Diskussion über Stressoren statt?
- 3 Wird in der Familie oder im Freundes- oder Bekanntenkreis offen über Stress gesprochen?

- g) Schreiben Sie einen kurzen Text für eine Uni-Zeitung zum Thema Stress. Erklären Sie dabei, wie in Ihrer Heimat mit Stress umgegangen wird. Beschreiben Sie außerdem, was Sie persönlich als stressig empfinden und was Sie dagegen unternehmen.

9 EINSPRACHIGES WÖRTERBUCH

- a) Welches Wörterbuch benutzen Sie? Ist Ihr Wörterbuch einsprachig oder zweisprachig? Welche Vorteile (und Nachteile) haben einsprachige Wörterbücher? Sammeln Sie im Kurs.
- b) Lesen Sie die folgenden Wörterbucheinträge aus einem einsprachigen Wörterbuch. Welche Informationen liefert das Wörterbuch? Ergänzen Sie die Lücken mit den vorgegebenen Wörtern.

Beispielsatz Erklärung Genitiv Idiomatiche Wendung Komposita Plural weitere Bedeutung

Artikel

(wenn möglich)

Stress <der>; -es; /> 1 eine unangenehme Belastung

durch Probleme | Er hatte so viel Stress bei der Arbeit,

dass er krank wurde. ID im Stress sein | viel Arbeit und

wenig Zeit haben K Stresssituation, Stressfaktor 2

Ärger, Streit | Sie hat Stress mit ihren Eltern.

Aussprache Beispiel Betonung Gegenteil Hinweis zur Verwendung Komparation Silbentrennung

(wenn schwierig) (wenn möglich)

phy|sisch [*ˈfʏ:zɪʃ*] <-er, -sten> **geschr.** körperlich, den Körper betreffend | **physische Schmerzen** ↔ psychisch

Erklärung

↔ umgangssprachlich (ugs.) fester Ausdruck mit Präposition Hilfsverb bei Perfektbildung Hinweis auf Kasus Partizip II
 Perfekt mit *haben* Perfekt mit *sein* Präteritum Verb intransitiv Verb reflexiv

Nicht jedes Wörterbuch enthält die Information, ob ein Verb transitiv, intransitiv, reflexiv oder unpersönlich ist. Wenn Sie diese Information wünschen, achten Sie beim Kauf darauf!

Erklärung

vergehen <verging, ist/hat, vergangen> V/I 1 <ist> vorbeigehen, passieren | *Die Zeit verging sehr schnell.*

weitere Bedeutung

2 <ist> aufhören, verschwinden | *Der Schmerz vergeht.*

3 <ist> **jmdm. vergehen** ein positives Gefühl verlieren | *Igitt! Mir vergeht der Appetit!* 4 <ist> **vor etw. (D) (fast) vergehen** etw. (A) sehr intensiv fühlen | *Ich kann nicht mehr! Ich vergehe fast vor Liebe!* V/R 5 <hat> **sich an jmdm. vergehen** jmdm. (sexuelle) Gewalt antun | *Er wurde verhaftet, weil er sich an einer Frau vergangen hat.* 6 <hat> **sich an etw. (D) vergehen** **gehoben** etw. (A) stehlen, etw. (D) schaden | *Er hat sich an meinen Ersparnissen vergangen.*

Beispielsatz

- c) Ergänzen Sie das Verb *vergehen* in der richtigen Form. Welche Bedeutung aus dem Wörterbucheintrag aus Aufgabe b) hat *vergehen* jeweils?

- 1 Ich habe seit Tagen weder gegessen noch geschlafen. Ich _____ vor Liebeskummer.
- 2 Hab Geduld, das vergeht! Außerdem verstehe ich gar nicht, warum du ihr noch hinterhertrauerst, nachdem sie sich an deinem Konto _____ hat.
- 3 Ja, aber es war so schön mit ihr! Nie war es langweilig. Jeder gemeinsame Tag _____ wie im Flug!
- 4 Du bist ja blind vor Liebe! Ich hoffe, das _____ bald.

- d) Bilden Sie Gruppen von 3 Personen. Arbeiten Sie pro Gruppe mit einem einsprachigen und mit einem zweisprachigen Wörterbuch sowie mit einem einsprachigen Online-Wörterbuch. Bearbeiten Sie die folgenden Aufgaben mithilfe der drei unterschiedlichen Quellen. In welchem der Wörterbücher finden Sie die meisten Informationen? Machen Sie einen Strich, wenn Sie keine Information finden.

	einsprachiges Wörterbuch	zweisprachiges Wörterbuch	einsprachiges Online-Wörterbuch
1 Was ist das Nomen zu <i>physisch</i> ?			

2	Was bedeutet <i>das höchste der Gefühle</i> ?			
3	Wie viele verschiedene Bedeutungen für <i>Belastung</i> unterscheidet das Wörterbuch?			
4	Welche Bedeutung hat <i>Depression</i> im Bereich Gefühle?			
5	Um welche Wortart handelt es sich bei <i>verlegen</i> ? Wo finden Sie diese Information im Wörterbuch?			
6	Wie viele Komposita mit dem Bestimmungswort <i>Stress-</i> enthält das Wörterbuch?			
7	Wie viele Komposita mit dem Grundwort <i>-gefühl</i> enthält das Wörterbuch?			
8	Wie lautet der Plural von <i>Stress</i> ? Wie zeigt das Wörterbuch, ob ein Nomen eine Pluralform hat und ob diese häufig verwendet wird?			

- e) Welche Bedeutung haben die folgenden Wörter im Leseverstehen „Stress – Modethema oder Tabu?“. Notieren Sie die Nummer der passenden Bedeutung aus den Wörterbucheinträgen in Aufgabe b).

• vergehen (Z. 5):

• Stress (Z. 7):

10 EMOTIONEN IN FILM UND LITERATUR

- a) Bereiten Sie eine Präsentation über einen Film oder ein Buch vor. Beschreiben Sie z. B. das Thema, den Inhalt, die Figuren. Sprechen Sie auch über die Gefühle der Figuren oder darüber, wie Sie sich gefühlt haben, als Sie das Buch gelesen bzw. den Film gesehen haben. Die Präsentation soll ca. zwei Minuten dauern.
- b) Arbeiten Sie zu zweit oder in Kleingruppen. Ein Partner hält seine Präsentation, die anderen hören zu. Im Anschluss stellt jeder Zuhörer eine Frage zur Präsentation.

11 LIEBE

- a) Ergänzen Sie den Text mit den vorgegebenen Wörtern in der passenden Form. Nicht alle Wörter passen.

angeboren auslösen ausschütten bewerten empfinden die Fähigkeit, -en filtern das Gehirn, -e gesellschaftlich
die Komplexität, / nachweisen physisch psychisch reagieren der Reiz, -e das Umfeld, -er wirken der Zweifel, -

Was ist Liebe?

Was die Liebe sei, glaubt fast jeder irgendwie zu wissen: Man fühlt sich stark zu einem Menschen hingezogen – manche Menschen (1) auch starke Zuneigung gegenüber ihrem Land, dem eigenen Haustier oder einem Fußballverein. Wodurch auch immer das Gefühl von Liebe (2), eines scheint den Liebenden größtenteils gemein zu sein: Sie (3) das Objekt ihrer Liebe ausschließlich positiv, sodass manche Entscheidung, welche sie treffen, auf ihr (4) eher irrational wirkt. Sie lassen ihr Herz sprechen, wie es im Deutschen heißt; jeglicher (5) wird beiseitegeschoben. Dabei, so bestätigen zahlreiche Experimente, ist es tatsächlich der Kopf, genauer gesagt, das (6), das für den nicht selten obsessiven Zustand verantwortlich ist, der das Verliebtsein kennzeichnet.

Durch wissenschaftliche Untersuchungen konnte (7), dass bei Menschen durch den Anblick der geliebten Person eine Hirnregion (8), welche das Gefühl der Belohnung und der Euphorie steuert, das sog. limbische System. Andere Hirnregionen, welche für die (9) zum analytischen Denken zuständig sind, bleiben dagegen inaktiv. Das hat Folgen. Von besonderer Bedeutung sind hier zwei Hormone, die vom Gehirn (10) werden. Auf das limbische System wirkt zum einen das Hormon Dopamin, welches den Menschen euphorisch werden lässt. Gleichzeitig wird ein zweites Hormon abgebaut, das u. a. im zentralen Nervensystem und im Herz-Kreislauf-System (11): das Serotonin. Liegt ein Mangel an Serotonin vor, zeigt der Mensch Symptome, die denen eines neurotisch Erkrankten ähneln. Oder anders gesagt: Die Liebe gleicht in vielem einer (12) Störung.

- b) Bilden Sie Sätze mit den Wörtern aus a), die Sie nicht verwendet haben.

Passivfähigkeit

Wie in anderen Sprachen können nicht alle Verben das Passiv bilden. Bei **Verben, die keine aktive Tätigkeit ausdrücken bzw. kein aktives Subjekt haben**, ist **kein Passiv möglich**. Dazu zählen:

- 1 Verben, die Zustände ausdrücken
sein, liegen, sich befinden, ...
- 2 Verben der Zustandsveränderung
sterben, explodieren, wachsen, entstehen, ...
- 3 Verben des Wissens
wissen, erfahren, kennen, kennenlernen, ...
- 4 Verben, die Besitz oder Besitzänderungen anzeigen
besitzen, bekommen, kriegen, erhalten, ...
- 5 transitive Verben mit Mengenangabe als Akkusativobjekt
kosten, enthalten, umfassen, dauern, ...
- 6 unpersönliche Verben
es gibt, es handelt sich um, es regnet, ...
- 7 Hilfsverben (auch als Vollverben)
haben, sein, werden
- 8 Modalverben

Daneben ist Passiv außerdem meistens nicht möglich bei **reflexiven Verben** (*sich freuen, sich aufregen, sich erholen, ...*) **(9)**. Das gilt auch für die **intransitiven Verben, die das Perfekt mit *sein* bilden** (*gelingen, passieren, geschehen, ...*) **(10)**. Hier gibt es jedoch Ausnahmen (*kommen, gehen, ...*).

→ Ich wandere. ~~Ich werde gewandert.~~ Aber: In den Alpen wird viel gewandert.