

TRANSKRYPCJA NAGRAŃ

Aufgabe 1

Aussage A

Seit gut einem Jahr gehe ich mindestens einmal die Woche ins Fitness-Studio. Ich hätte mir nie vorstellen können, dass es sogar Spaß macht, irgendwelche Übungen zu absolvieren. Aber jedes Mal verlasse ich die karge Halle nach einer knappen Stunde in bester Laune. Das Training verändert meinen Alltag. Das Fahrrad kann ich nun mit etwas mehr Eleganz aus dem Keller tragen, meinen Rücken aufrechter halten, und auch vor dem Spiegel bietet sich mir ein angenehmerer Anblick. Schön und gut. Aber stimmt es auch wirklich, was all die Broschüren versprechen, die im Studio ausliegen? Weniger Rückenschmerzen, weniger Bandscheibenprobleme, mehr Beweglichkeit, stärkere Muskeln und Knochen, bessere Abwehrkräfte? Was sagen Experten zur Kraftsport euphorie? Bin ich am richtigen Ort? Oder kann ich mit den Übungen auch etwas falsch machen?

Na podstawie: www.faz.net

Aussage B

Die erste halbe Stunde unterwegs ist sehr anstrengend. Um kurz vor vier Uhr ist es noch dunkel und kalt. Ich wünsche mich ins warme Bett zurück. Aber ich bin nicht jemand, der jammert. Das Bike trage ich auf den Schultern. Fahren geht nicht, der Weg ist steil. Nach einer Weile schmerzt meine Schulter, denn mein Fahrrad ist 13 Kilo schwer. Ich stelle es ab, lockere Arme und Schultern und dann geht es weiter. Jetzt kommt das Sahnehäubchen: die Abfahrt. Ich lasse die Bremsen los und habe ein Grinsen im Gesicht. Das macht einfach Spaß. Gleichzeitig bin ich sehr konzentriert. Mein Ziel ist, so viele Teile der Strecke zu fahren wie möglich. Ist die Stelle aber zu schwierig, steige ich auch mal ab. Ich bin niemand, der das Risiko sucht. Aber Stürze kommen halt vor. Manche finden dieses hochalpine Biken schon extrem. Darüber denke ich aber gar nicht nach.

Na podstawie: www.beobachter.ch

Aussage C

Wandern, Nordic Walking, mit dem Hund spazieren – viele Seniorinnen und Senioren sind aktiv, versuchen, sich zumindest hier und da etwas zu bewegen. Um fit und unabhängig zu bleiben, braucht es aber mehr. Jeder Muskel, den man nicht regelmäßig trainiert, schrumpft. Schnelligkeit, Balance und Aufmerksamkeit schwinden. Studien zeigen allerdings, dass sich gewisse altersbedingte Veränderungen aufhalten lassen. Eines ist dazu zwingend notwendig: Grundfitness, und das bedeutet Schweiß und Muskelkater. Wir empfehlen zwei- bis dreimal die Woche 30 Minuten gezieltes Krafttraining im Fitnesscenter oder daheim. Die gute Nachricht ist, dass das körperliche Training auch gut fürs Gehirn ist. In Untersuchungen der Technischen Hochschule Zürich konnten sich Senioren nach mehrmonatigem Kraft- und Gleichgewichtstraining Dinge besser merken und lösten Aufgaben schneller. Also, los geht's! Verschieben Sie Ihre sportliche Aktivität nicht auf irgendwann später!

Na podstawie: www.beobachter.ch

Aussage D

Thomas und ich lernten uns vor neun Jahren kennen, beim Skifahren. Wir rasten mehrmals die Piste hinunter und bewegten uns eigenartig synchron. Wir haben eine ähnliche Körperbehinderung. Bei Thomas sprechen Fachleute von einer vollständigen, bei mir von einer unvollständigen Halbseitenlähmung. Wir wollten beide Skirennen fahren. Aber Profi werden, mit 29, als Behindertensportler – das ist ein Wagnis mit ungewissem Ausgang. Finanziell wie sportlich. Ich gab wegen meines Studiums auf, ich wollte ja Journalistin werden. Thomas fuhr weiter, wurde Vizeweltmeister im Slalom. Sein Weg verlief nicht geradlinig. Es gab ein Auf und Ab. Manchmal dachte er ans Aufhören. In Momenten des Zweifels hat ihn aber seine skiverrückte Familie unterstützt.

Na podstawie: www.beobachter.ch

Aufgabe 2

Text 1

Bevor ich eure Frage beantworte, möchte ich mich für die Einladung in eure schöne Schule bedanken und ein paar Reflexionen mit euch teilen.

Als Erstes möchte ich sagen, dass es mein größter Traum war, nach dem Abitur studieren zu können. Ich wollte endlich nur das lernen, was mich wirklich interessierte, nette neue Leute kennenlernen und natürlich jede Menge Spaß haben. Ich freute mich darüber, dem engen Korsett der Schule entfliehen zu können. Deshalb konnte ich es kaum abwarten, in großen Hörsälen zu sitzen, meine Kommilitonen und Professoren kennenzulernen und echte Uniluft zu schnuppen.

Und jetzt zurück zu eurer Frage: Was unterscheidet die Schule vom Studium? In der Schule musste ich lernen, was im Lehrplan stand. Die Lehrer legten die Ziele fest, die wir zu erreichen hatten, um gute Noten zu bekommen. In der Schule war mir am wichtigsten, einen guten Notendurchschnitt im Abi zu erreichen.

An der Uni sind meine Ziele ganz anders. Ich habe eine Vision von dem, wer ich werden möchte. Das ist für mich am wichtigsten! Anhand dieser Vision bestimme ich eigene Ziele. Und die haben mit guten Noten wenig zu tun. Meine Ziele sind eher persönliche Entwicklung, Auslandserfahrungen oder gute soziale Kontakte – kurz gesagt alles, was ich brauche, um meine Vision zu verwirklichen.

Zum Schluss möchte ich euch noch Folgendes sagen: In der Schule entschieden andere für mich: Eltern, Lehrer, Schulleiter – an der Uni ist das anders. Natürlich gibt es auch hier Vorgaben, zum Beispiel eine Prüfungsordnung, an die sich alle halten müssen, aber ich habe nun mehr Freiraum für eigene Entscheidungen. Und als Student bin ich immer mit Entscheidungsmöglichkeiten konfrontiert, die für mich oft eine Herausforderung sind. Es ist wichtig, eine kluge Wahl zu treffen, aber das ist nicht immer einfach. Im Studium muss man viel an seiner Selbstdisziplin arbeiten. Denn keiner achtet darauf, ob man in den Vorlesungen anwesend ist. Es gibt kaum noch formale Verpflichtungen, keine Hausaufgaben und in der Regel wird während des Semesters nicht mal der Lernfortschritt kontrolliert. Ihr müsst eine gewisse Selbstdisziplin aufbringen, für einen geregelten Tagesablauf sorgen und euch um einen geordneten Alltag kümmern. Das ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um erfolgreich und glücklich durch das Studium zu gehen.

Na podstawie: www.stura.uni-heidelberg.de

Text 2

Mann: Liebe Zuhörer, heute ist Inge Neuer bei uns zu Gast. Sie ist gerade von ihrem Urlaub an der See zurückgekehrt und möchte ihre Eindrücke mit uns teilen. Frau Neuer, ist Schleswig-Holstein für Sommerurlauber wirklich so attraktiv, wie man hört?

Frau: Auf jeden Fall! Das kann ich bestätigen, denn ich habe gerade zwei traumhafte Wochen dort verbracht. Diese Region bietet viele interessante Reiseziele mit besonderer Atmosphäre. Denn wo sonst geht die Sonne über dem einen Meer auf, um abends in einem anderen unterzugehen? Das habe ich persönlich erlebt.

Mann: Und welche Reiseziele würden Sie uns besonders empfehlen?

Frau: Ach, von der Schönheit der Küste und ihrer Städtchen könnte ich stundenlang vorschwärmen. Ich war zum Beispiel von der malerischen Altstadt in Heiligenhafen begeistert, ebenso wie von der zickzackförmigen Seebrücke, die einen herrlichen Ausblick auf das Meer bietet. Dort kann man auf Holzliegen die Ostseesonne genießen und frische Meeresluft tanken. Das fand ich einfach fantastisch. Aber mein aufregendstes Urlaubserlebnis war zweifellos eine Nacht, die ich im Strandkorb direkt am Meer verbracht habe.

Mann: Im Strandkorb? Das stelle ich mir aber nicht gerade bequem vor.

Frau: Ganz im Gegenteil! Schlafstrandkörbe, die man an Nord- und Ostseestränden mieten kann, sind meistens mit Kissen und Decken ausgestattet. Ich kann Ihnen versichern, dass man sich am Morgen danach wirklich gut erholt und frisch fühlt.

Mann: In einem Wald in der Nähe von Heiligenhafen steht die berühmte Bräutigamseiche. Was hat es mit dem Namen dieser Eiche auf sich?

Frau: Mit der Eiche ist eine Legende verbunden. Laut dieser Legende verbot ein strenger Vater seiner Tochter lange den Umgang mit ihrem Geliebten. Deshalb kommunizierte das Paar über eine Eiche im Wald. Unter den Wurzeln des Baums hinterließen sie sich gegenseitig Liebesbotschaften. Das ging so lange, bis der Vater der Heirat zustimmte. Das Paar ließ sich dann unter genau dieser, heute 500-jährigen Eiche, trauen.

Mann: Ich habe gehört, dass der Baum auch heute noch von Bedeutung ist?

Frau: Stimmt. Zwar treffen sich Verliebte dort nicht persönlich, aber sie schicken einander Briefe. Die Bräutigamseiche trägt heute eine eigene Postanschrift und der örtliche Postbote beliefert den Briefkasten mit Botschaften und Partnergesuchen aus aller Welt. Jeder Besucher darf sie lesen, mitnehmen und beantworten. Das Briefgeheimnis gilt hier nicht. Über 100 Ehen sind über diese Eiche bereits vermittelt worden.

Na podstawie: www.augsburger-allgemeine.de

Aufgabe 3

Kinder sind heute mehr denn je auch Konsumenten. Bewusst oder unbewusst beeinflussen sie in den meisten Familienhaushalten viele Kaufentscheidungen. Allein im Lebensmittelbereich liegt der Werbe-Etat von Unternehmen in Deutschland bei mehr als drei Milliarden Euro. Mehr als die Hälfte des Geldes wird gezielt für auf Kinder und Jugendliche ausgerichtete Werbung ausgegeben. Denn Kinder sind loyale Kunden. Wenn sie sich einmal für eine bestimmte Marke entscheiden, bleiben sie ihr in der Regel lange Zeit treu. Die Erwachsenen dagegen suchen nach Neuigkeiten und probieren gern etwas Neues aus.

Auf Kinder wirken Comic-Figuren oder die sprechenden Tiere aus ihren Lieblingsserien in der Werbung besonders anziehend. Also setzen Marketing-Experten auf Figuren, die Kinder kennen und mit denen sie positive Gefühle verbinden. Mit dem Nutzen für die Gesundheit der Kinder werden dagegen Eltern und Großeltern angelockt. Gängig ist auch die Praxis, einzelne Zutaten hervorzuheben, die für das Kind sehr wichtig sein sollen. Die „Extraportion Milch“ überzeugt, selbst wenn sie nur in ganz geringer Menge im Lebensmittel vorkommt. Natürlich müssen sich die Marketing-Experten auch an ein paar Regeln halten. So sind zum Beispiel direkte Kaufappelle an Kinder verboten.

Die Werbung vermittelt oft noch weitere Botschaften als die reine Aufforderung zum Kauf. Kulturwissenschaftlerin Stevie Schmiedel beobachtet eine starke Verbreitung von so genanntem Gendermarketing. Bei diesem Prinzip werden beide Geschlechter getrennt angesprochen. Aus einem Kundenmarkt „Kinder“ macht Gendermarketing zwei getrennte Kundenmärkte für „Mädchen“ und für „Jungen“. Im Bereich Nahrungsmittel hat das junge Publikum zum Beispiel die Wahlmöglichkeit zwischen einer Suppe für Prinzessinnen in rosafarbener Verpackung und einer Suppe für Jungen in einer blauen Feuerwehrverpackung. Marketingexperten wissen, steigende Segmentierungsraten führen zu mehr Umsatz.

Die Kids von heute erreicht man am besten übers Netz: für Unternehmen ein Gebiet unbegrenzter Werbe-Möglichkeiten. Irene Schulz, Mediencoach bei *Schau hin*, einer Initiative für Medienerziehung, sagt: „Wenn wir sehen, dass unsere Kinder den Influencern auf Facebook, bei Instagram und YouTube folgen, sollten bei uns die Warnleuchten angehen. Influencer berichten scheinbar aus ihrem gewöhnlichen Alltag und erzählen dabei, was sie am liebsten essen und anziehen. Es sieht wie ein ganz normaler Bericht aus, ist aber zugleich Werbung für bestimmte Produkte und animiert zum Kauf. Das ist gefährlich, denn für Kinder und Jugendliche ist es oft unmöglich zu verstehen, dass ein Marketing-Konzept dahinter steht. Es ist unsere Aufgabe, den Kindern bewusst zu machen, dass sie manipuliert werden können.“

Na podstawie: www.swr.de