

Jugendliche über Beziehungen: Ein Freund, ein guter Freund

Wir haben Hunderte auf Facebook, aber nur einen besten: Freunde verstehen uns, sie jubeln, lachen und trauern mit uns. Mit ein bisschen Glück bleiben sie uns ein Leben lang erhalten. Im Jugendmagazin „Yaez“ erzählen drei junge Erwachsene, wer zum Seelenverwandten taugt.

- Wow, Alina, du hast ja ganz schön viele Freunde bei Facebook...
- Ich weiß! Am Anfang wollte ich – nicht über 500 haben, mit der Zeit kamen immer mehr dazu. Ich habe mir aber vorgenommen, bald mal ein paar zu löschen, mit denen ich nicht so viel zu tun habe.
- Mit wem sprichst du über richtige Probleme?
- Mit meiner besten Freundin, weil ich ihr so gut vertrauen kann. Seit vier Jahren sind wir richtig beste Freundinnen. Mit meinen Eltern spreche ich weniger über Probleme.
- Habt ihr den Traum, für immer beste Freundinnen zu bleiben?
- Ich glaube schon, dass wir noch sehr lange befreundet sein werden. Wir wollen eines Tages zusammen in eine WG ziehen und haben viele Pläne für die Zukunft. Es wäre doch toll, wenn wir uns noch als Omas total gern hätten.
- Warum haben Mädchen eigentlich eine beste Freundin?
- Weil wir jemanden brauchen, dem wir wirklich alles erzählen können. Wo es dieses Vertrauensverhältnis gibt: Sie sagt es absolut keinem weiter. Ich finde auch das Gefühl schön, mich nie einsam fühlen zu müssen.
- Mit welchem Star wärst du gern befreundet?
- Matthias Schweighöfer finde ich total cool. Ich habe ihn mal kennengelernt, als ich bei einem seiner Filme als Komparsin mitmachen durfte. Ich habe ihm einfach Hallo gesagt, und er war total nett, gar nicht abgehoben.
- Tobias, du hast einen besten Freund, seit wann schon?
- Wir kennen uns seit dem Kindergarten, aber befreundet sind wir seit Ende der Grundschulzeit. Er ist mein bester Freund, weil er immer zu mir hält und ich ihm alles anvertrauen kann. Wir würden nie übereinander herziehen. Auch wir haben Ups und Downs, trotzdem glaube ich, dass wir für immer befreundet sein werden.
- Kannst du auch mit deinen anderen Freunden über Probleme reden?
- Ja klar, wenn es zum Beispiel Ärger mit Mädels, meinen Eltern oder der Schule gibt, spreche ich mit meinen Kumpels. Wir treffen uns dann bei einem zu Hause, trinken was und reden.
- Warst du schon mal mit einem Mädchen befreundet?
- Ja schon, aber irgendwie hat sich das Mädchen dann über kurz oder lang verliebt. Ich glaube, es ist für mich einfacher, mit Jungs befreundet zu sein.
- Mit welchem Star wärst du gern befreundet?
- Mit Joko oder Klaas. Die sind witzig, gut drauf, nehmen sich selbst nicht so ernst. Das finde ich gut.

- Sind Freunde für dich auch so etwas wie ein Familienersatz?
- Nein, denn Familie ist was anderes, meine Eltern haben mich schließlich geboren. Bei meinen Freunden verstelle ich mich schon manchmal, weil ich cool sein will. Aber zu Hause kann ich sein, wie ich wirklich bin. Zu meiner Familie habe ich fast noch mehr Vertrauen als zu meinen Freunden.
- Mona, wie muss ein Mensch sein, damit du Freundschaft mit ihm schließt?
- Gegenseitiges Vertrauen ist einfach das Wichtigste – auch wenn man sich nicht oft sieht. Und ich mag Menschen, die für einen da sind. Meine beste Freundin sagt immer, dass ich sie nachts um drei anrufen kann, wenn etwas ist.
- Hast du schon mal richtig Streit mit einer Freundin gehabt?
- Eigentlich nicht. Ich bin ein Harmonie-Mensch. Wenn etwas ist, versuche ich gleich, es aus der Welt zu schaffen. Mir geht es auch richtig schlecht, wenn ich mit einer Freundin Zoff habe. Haben wir das Problem geklärt, bin ich auch nicht nachtragend.
- Glaubst du, es gibt zwischen Freunden so etwas wie Seelenverwandtschaft?
- Ja, das glaube ich schon. Gerade, wenn man seine Freunde anschaut und genau weiß, was der andere jetzt denkt. Dafür muss man sich aber schon lange kennen. Oder wenn man eine Freundin lange nicht gesehen hat, es sich aber so anfühlt, als wäre man gerade gestern noch zusammengenessen.
- Welcher Star wäre der perfekte Freund oder Freundin?
- Daniel Brühl, den finde ich klasse. Der kommt immer ganz ruhig und wahnsinnig sympathisch in den Interviews rüber.

<http://www.spiegel.de/schulspiegel/leben/freundschaften-helfen-in-unsicheren-zeiten-in-job-und-beziehung-a-923990-2.html>

2. Familie

Track 15.

Die ideale Familie?

- Liebe Zuhörer, heute können wir im Studio Dipl.-Psychologin Barbara Siebert, Mitarbeiterin des Lehrstuhls für Wirtschaft- und Sozialpsychologie der Universität Erlangen herzlich willkommen heißen. Der Anlass, aus dem wir sie heute eingeladen haben, ist das Erscheinen ihres neuen Buches zum Thema „Die ideale Familie“. Guten Tag, Frau Siebert!
- Guten Tag!
- Frau Siebert, was macht eine ideale Familie aus?
- Diese Frage ist nicht einfach zu beantworten. Bei all den verschiedenen Lebensmodellen kann es schwierig werden, selber zu wissen, was denn nun gut ist und was nicht.
- Welche Faktoren würden Sie unbedingt hervorheben?
- An erster Stelle würde ich die Beziehung erwähnen. Was o.k. ist und was nicht, hat nicht so sehr mit der Form des Zusammenlebens zu tun. Es kommt auf die Art und Weise des

Umgangs miteinander an. Also, ob man zu den Menschen, mit denen man lebt und zu den Menschen, die einem wichtig sind, eine Beziehung haben kann.

- Was bedeutet das konkret?
- Das bedeutet, dass die Menschen, mit denen man lebt, sich für einen interessieren und man sich für sie. Sie sorgen für einen, und man erkennt auch ihre Bedürfnisse an. Man kann sich auch mal streiten und wieder versöhnen und man weiß, dass der andere zu einem steht und dass man zum andern steht.
- In Ihrem Buch schreiben Sie auch viel über die Rolle der Eltern in einer idealen Familie.
- Ja, weil ich meine, dass es ein sehr wichtiger Punkt ist, dass die Eltern immer Eltern bleiben. Die Form des Zusammenlebens spielt eine zweitrangige Rolle, wenn man eine Beziehung zu Vater und Mutter haben kann, wenn man das möchte, oder wenn die Eltern als Eltern zusammenstehen, selbst wenn sie es als Liebespaar nicht mehr tun. Idealerweise stehen einem beide Eltern als Bezugspersonen zur Verfügung oder aber man hat andere verlässliche Bezugspersonen. Eltern tragen Verantwortung. Gute Beziehungen können in jeder Familienform gestaltet werden. Vernachlässigte Beziehungen wirken sich aber auch in jeder Familienform aus. Die Erwachsenen sind verantwortlich dafür, dass sie die Beziehungen gestalten: untereinander die Elternbeziehung und zu den Kindern die Eltern-Kind-Beziehung. Beides gilt unabhängig davon, ob sie eine Liebesbeziehung haben oder nicht. Solange ein Kind noch klein ist, liegt es in ihrer Verantwortung, dem Kind eine möglichst vertrauensvolle und sichere Umgebung zu bieten. So konnte man als Kind die Welt hoffentlich als einen Ort erfahren, an dem man mit Freude leben kann. Man hat so auch gelernt, wie man sich unter Menschen bewegen kann und man lernt, wie man sein Leben als Heranwachsender organisieren kann.
- Tragen die Kinder auch eine Mit-Verantwortung?
- Je älter man wird, desto mehr ist man mitverantwortlich dafür, wie man seine Beziehungen gestaltet – auch die Beziehungen innerhalb der Familie. Wie auch immer man lebt: die Personen, die zusammen leben, sind auf gegenseitige Hilfe, auf Respekt und auf Rücksichtnahme angewiesen. Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene. Zusammenleben braucht also Sorgfalt im Umgang mit sich und den andern. Dies ist nötig, damit eine (Familien-)Gemeinschaft funktionieren kann. Es geht nur, wenn auch die Kinder Mit-Verantwortung übernehmen.
- Sie weisen auch darauf hin, dass die ideale Familie immer kleiner wird.
- Eine Familie mit zwei Kindern galt in Europa lange als gesellschaftliches und persönliches Ideal. Selbst in den vergangenen zwei Jahrzehnten, in denen die tatsächlichen Geburtenzahlen deutlich gesunken sind. Nun jedoch zeigen demografische Studien, dass junge Frauen immer weniger Kinder für ideal halten – was wohl auch die Anzahl der realen Geburten weiter sinken lässt. Die Daten zeigen auch, dass die persönlich ideale Kinderzahl in Deutschland und Österreich besonders bei jüngeren Frauen auf deutlich unter zwei Kinder gesunken ist. Mit ihren niedrigen Idealvorstellungen sind Frauen im deutschen Sprachraum eine Ausnahme in Europa.
- Frau Siebert, vielen Dank für das interessante Gespräch!
- Ich bedanke mich auch.

– Liebe Zuhörer, wenn das Thema Ihr Interesse geweckt hat, lesen Sie das Buch von Frau Siebert.

(<http://www.147.ch/Die-ideale-Familie.972.0.html>)

3. Lebensweise

Track 22.

Wie Forscher die Zukunft der Menschheit sehen

Wie werden wir in 100 Jahren leben? Diese Frage hat der Physiker Michio Kaku den 300 klügsten Köpfen aus Wissenschaft und Forschung gestellt. Die Antworten sind atemberaubend.

Nein, die Welt wird nicht untergehen. Sie wird sich aber dramatisch verändern. Auf Weltuntergangsszenarien, die uns im warmen Wohnzimmer kalte Schauer über den Rücken laufen lassen, verzichtet Michio Kaku in seinem Buch „Die Physik der Zukunft“.

Im Gegenteil, der Star-Physiker und Bestsellerautor präsentiert sich als Optimist und glaubt fest daran, dass in 100 Jahren viel mehr Menschen viel besser leben als heute, und dass uns Wissenschaft und Forschung Wege in eine großartige, aufregende, wunderschöne Zukunft weisen können.

Warum sehen die meisten Menschen eher schwarz, wenn es um die Zukunft geht? Bücher über das Ende der Menschheit gibt es wie Sand am Meer. Die Katastrophe lauert an jeder Ecke. Das Klima, die Weltwirtschaft, Handystrahlen, Nanotechnik, das Internet – unser Ende scheint nah.

Das menschliche Gehirn ist ein Meister darin, lauerner Gefahren zu entdecken. In allen Ecken und Winkeln wird nach möglichen Bedrohungen gesucht. Mit diesem Erfolgsrezept der Evolution ist der Mensch sehr weit gekommen. Aber die Fähigkeit, auch gute Nachrichten wahrzunehmen, ist in unserer Spezies nicht sehr ausgeprägt.

Für sein ausführliches Szenario auf fast 600 Seiten hat Michio Kaku 300 Forscher in aller Welt befragt, die in den Wissenschaftsgebieten der künstlichen Intelligenz, Raumfahrt, Medizin, Biologie und Nanotechnologie führend sind. Wie sehen sie unsere Zukunft? Wie wird die Welt in 100 Jahren aussehen? Die Antworten sind atemberaubend. Und Kaku ist mit seinem Optimismus nicht allein auf weiter Flur.

Die beiden Forscher und Autoren Peter H. Diamandis und Steven Kotler schreiben: „Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit sind unsere Fähigkeiten heute so groß wie unsere Sehnsüchte und Wünsche. Der technische Fortschritt bietet uns die Möglichkeit, den Lebensstandard jedes Menschen auf der Erde deutlich zu verbessern.“

Ist das Science-Fiction? Ja. Aber im besten Sinne. Jede beschriebene technische Entwicklung ist mit den universell gültigen physikalischen Gesetzen vereinbar. Wir müssen für die folgenden Szenarien keine neue Physik erfinden. Keine neuen Naturkonstanten werden eingeführt, damit die Rechnung am Ende aufgeht und eine schwarze Zahl unter dem Strich steht.

Kaku hat genau studiert, welche Vorhersagen vor 50, 70 und 100 Jahren gemacht wurden und welche davon eingetroffen sind. Dabei hat er festgestellt, dass immer die Forscher richtig lagen, die bereits bestehende Techniken in die Zukunft verlängert und weitergedacht haben. Immer nach dem Motto: Wo haben wir schon einen Schritt in die richtige Richtung gemacht?

Es wurde auch überlegt, wie ein ganz normaler Tag in der Zukunft beginnt. Die Antwort lautet: mit einem automatischen Gesundheitscheck. Schon beim Zähneputzen im Bad wird der menschliche Körper von Sensoren gescannt. Vielleicht direkt vom Hightech-Badezimmerspiegel. Besonders das Gen p53 wird dabei genau unter die Lupe genommen. Denn fast an der Hälfte aller häufigen Krebsarten ist eine Mutation an diesem Gen beteiligt. Sollte es Hinweise auf Krebs geben, werden sofort Nanopartikel in den Körper injiziert, die die Krebszellen direkt ausschalten.

Nach der Morgentoilette erhalten Sie in Zukunft direkt detaillierte Informationen über Ihren Gesundheitszustand. Sollte ein Organ erkrankt sein, wird direkt ein neues bestellt, gezüchtet aus Ihren eigenen Zellen. Der Mediziner ist ein intelligentes Computerprogramm, das jede Krankheit diagnostizieren kann. Besser als jeder Arzt aus Fleisch und Blut. Wenn Sie wollen, können Sie jederzeit direkt mit ihm sprechen. Er wird einfach als Hologramm in Ihre Wohnung projiziert. Nur bei unerklärlichen Phänomenen wird ein „echter“ Arzt direkt mit seinem Patienten kommunizieren. „Direkt“ heißt in diesem Fall: per Videotelefon.

Für die perfekte medizinische Versorgung der Zukunft wird die Stammzellenforschung besonders wichtig sein. Denn Stammzellen haben die Fähigkeit, sich in jeden Zelltyp des menschlichen Körpers zu verwandeln. Sehr viele Krankheiten werden durch ihren Einsatz heilbar. Auch so komplizierte Krankheitsbilder wie Krebs im frühen Stadium und Rückenmarksverletzungen.

(<http://www.welt.de/wissenschaft/article112447946/Die-Zukunft-der-Menschheit-wird-fantastisch.html>)

4. Schule und Sprachlernen

Track 29.

250 g Phantasie und eine Prise Strenge

von Miriam Hoffmeyer

Freundlichkeit, Verständnis, Humor, Gerechtigkeit und Wissen: Das sind aus der Sicht von Schülern die Eigenschaften, die ein guter Lehrer braucht. Auch starke Nerven und eine „Prise Schönheit“ können nicht schaden. Doch die Realität sieht offenbar anders aus – deswegen erleiden Teenager oft den „Sekundarstufenschock“.

Man nehme 150g Freundlichkeit, 200g Ehrgeiz, 250g Phantasie, 50g Strenge, 850g Humor und ein Tütchen Schlagfertigkeit. Ergebnis: „Ein supertoller Lehrer!“ Gymnasiasten aus Hemsbach an der Bergstraße haben sich Traumlehrer-Rezepte ausgedacht. Die Zutaten ähneln sich: Freundlichkeit, Verständnis, Humor, Gerechtigkeit und Wissen sind fast immer dabei, einige Schüler mischen auch starke Nerven und gute Laune in den Teig. „Eine Prise Schönheit“ machen das Ergebnis noch ansprechender – das Auge lernt schließlich mit.

Die Rezepte von ein paar Gymnasiasten sind natürlich nicht repräsentativ. Das Münchner Meinungsforschungsinstitut Iconkids & Youth wollte es genauer wissen und fragte 700 sechs- bis zwölfjährige Schüler aus ganz Deutschland, wie sie sich ihren Traumlehrer vorstellen. Das Ergebnis der Umfrage ähnelt den Hemsbacher Rezepten: Kinder wünschten sich vor allem „nette“ Lehrer, die lustig sein sollen und „nicht zu streng“.

Letzteres heißt allerdings nicht, dass alles erlaubt sein soll: Auf Nachfrage fanden zwei Drittel der Schüler die Lehrer am besten, die „ein bisschen streng sind und auch mal schimpfen und bestrafen, wenn man nicht macht, was man soll“. Am konkretesten waren die Wünsche, wenn

die Kinder von eigenen schlechten Erfahrungen in der Schule ausgingen. So wünschte sich eine Siebenjährige eine Lehrerin, die „nicht nach Rauch stinkt“. Ein Elfjähriger meinte, Lehrer sollten gelassen bleiben und „nicht gleich hysterisch aus der Klasse rennen“.

Sechstklässler erwartet der „Sekundarstufenschock“

Aus der pädagogischen Forschung ist bekannt, dass die Zufriedenheit der Schüler mit ihren Lehrern in der Grundschule am höchsten ist. Gegen Ende der fünften Klasse ändert sich das – Fachleute sprechen vom „Sekundarstufenschock“. In der Oberstufe ist der überwiegende Teil der Schüler unzufrieden mit dem pädagogischen Personal. Verschiedene Erklärungen kommen dafür in Frage: Liegt es einfach daran, dass Jugendliche grundsätzlich kritischer über Erwachsene urteilen als Kinder? Oder können Lehrer die Ansprüche Jüngerer leichter erfüllen?

Der Erziehungswissenschaftler Jürgen Wilbert von der Uni Köln hat 2007 und 2010 Studien zum Unterschied zwischen „idealen und typischen“ Lehrern vorgelegt, an denen 560 Schüler über einen Zeitraum von 13 Jahren teilnahmen. Dem „typischen Lehrer“ ordneten viele Befragte negative Begriffe wie „müde, verschwommen, missmutig“ oder „hart, streng, ernst“ zu. Die wichtigste Eigenschaft des idealen Lehrers war Fairness. „Bei gleicher Leistung soll die gleiche Note vergeben werden, und das gleiche Verhalten soll die gleichen Folgen nach sich ziehen“, sagt Wilbert.

Außerdem wünschten sich Schüler Klarheit, Aktivität, Verständnis, Offenheit, Geselligkeit und Hilfsbereitschaft. Neben dem Fachwissen soll der ideale Lehrer auch ein gutes Allgemeinwissen haben. Kurz gesagt: Die erträumte Lichtgestalt lässt sich kaum noch als konkrete Person vorstellen. „Es scheint, als ob ein guter Pädagoge so viele gute Eigenschaften aufweisen soll, dass der Kern des Anforderungsprofils kaum noch fassbar ist“, sagt Wilbert.

Mehr Klarheit bringt möglicherweise der Blick auf einen echten Lehrer. Friedrich Lütke Twenhöven wurde im vergangenen Herbst mit dem Klaus-von-Klitzing-Preis als einer der besten deutschen Lehrer für Naturwissenschaften ausgezeichnet. Seit 20 Jahren unterrichtet der 56-Jährige Biologie und Chemie an der Hermann-Tast-Schule in Husum, jedes Jahr beteiligen sich viele seiner Schüler an naturwissenschaftlichen Wettbewerben wie „Jugend forscht“.

Was macht Twenhövens Meinung nach einen guten Lehrer aus? „Vor der Preisverleihung habe ich natürlich darüber nachgedacht. Ich lasse die Schüler vieles selbst erarbeiten. Und ich bin von den Themen begeistert, vielleicht ist es das“, meint er. „Komischerweise ist in der Didaktik von Begeisterung nie die Rede, es geht immer nur um Methoden und Techniken. Ich fände es wichtiger, Lehrerpersönlichkeiten zu entdecken und zu fördern.“

Übrigens folgen auch Twenhövens Schüler nicht immer brav dem Unterricht. Dann kann er auch mal streng sein: Ältere Schüler, die zu spät kommen, müssen zur Strafe etwas backen. Keinen idealen Lehrer, sondern einen realen Kuchen für die Klasse.

(Quelle:

<http://www.sueddeutsche.de/bildung/der-ideale-lehrer-g-phantasie-und-eine-prise-streng-1.1261888>
<http://www.sueddeutsche.de/bildung/der-ideale-lehrer-g-phantasie-und-eine-prise-streng-1.1261888-2>)

Was will ich werden? Zukunftspläne von Jugendlichen

Sie beenden bald die Schule. Und dann? Ausbildung, Reisen, Studium? Wir haben junge Erwachsene zu ihren Plänen befragt.

Frieda, hast du schon über deine Zukunft nachgedacht?

Natürlich habe ich mir schon Gedanken über meine Zukunft gemacht. Ich gehe ja in die 11. Klasse und mache bald Abitur. Danach möchte ich auf jeden Fall studieren. Am liebsten würde ich später forschen, ich sehe mich im Labor stehen und durch Mikroskope gucken. Deswegen will ich etwas in Richtung Biologie studieren.

Ich kann mir aber auch vorstellen, in die Landwirtschaft zu gehen, wie mein Vater. Das hat ja auch mit Biologie zu tun. Meine Mutter sagt manchmal, dass sie das nicht so gerne will. Aber ich glaube, sie macht nur Spaß. Meine Eltern haben beide nicht studiert. Mein Vater ist in seiner Familie in die Landwirtschaft hereingewachsen, meine Mutter ist gelernte Friseurin. Das war damals in der DDR wohl ein guter Beruf. Heute arbeitet sie in der Chemiebranche. Da macht sie aber jeden Tag dasselbe, darauf hätte ich keine Lust.

Meine Eltern unterstützen mich in meiner Entscheidung zu studieren. Ich soll aber auf jeden Fall etwas machen, womit man hinterher einen Job bekommt. Aber ich weiß ja auch nicht, wie der Arbeitsmarkt sein wird, wenn ich mit dem Studium fertig bin. Das weiß man ja vorher nie. Im Prinzip könnte ich alles machen, wo mir der Numerus clausus nicht im Weg steht. Es gibt viele Studienfächer, für die man heute extrem gute Noten braucht. Ärztin könnte ich wohl nicht werden. Aber ich will sowieso in Holland studieren, da gibt es keinen NC. Dort würde ich auch Bafög bekommen, in Deutschland nicht, weil meine Eltern zu viel verdienen. Außerdem gefallen mir die Menschen dort, die sind viel offener.

Anna, du hast gerade dein Abitur an einem Gymnasium in Berlin gemacht. Wie siehst du deine Zukunft?

Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich mir nie existenzielle Sorgen machen muss. Wenn man ambitioniert ist, kann man heute immer etwas finden. In den Nachrichten hört man ja, dass sie besonders für Ausbildungsberufe immer Leute suchen. Da bin ich optimistisch. Bei meiner Mutter war das anders, sie hat Abitur in der DDR der Wendezeit gemacht. Sie hatte eine unsichere Zukunft vor sich und konnte nicht das studieren, was sie eigentlich wollte. Mein Vater war gerade aus Litauen gekommen und konnte gar nicht studieren, weil sie so früh ein Kind bekommen haben. Ich habe schon in der Grundschule angefangen, leistungsorientiert zu arbeiten. Das kam vom Leistungssport, Eiskunstlauf.

Seit der Oberstufe beschäftige ich mich intensiv mit meiner Zukunft. Meine Mutter ist Berufsberaterin für Abiturienten, sie füttert mich mit Informationen. Dabei haben mich meine Eltern aber nie in eine bestimmte Richtung gedrängt. Sie haben sogar eher versucht, mich ein bisschen in meiner Leistungsfixiertheit zu bremsen. „Schalt mal ’nen Gang zurück“, hat mein Vater manchmal gesagt.

Ich habe in den letzten Jahren an mehreren praxisnahen Workshops zur Berufsorientierung teilgenommen, die junge Frauen in technische Berufe locken sollen. Bei mir hat’s funktioniert: Ich will Mechatronik studieren. Danach will ich Entwicklungsingenieurin werden, in der Forschung

oder der freien Wirtschaft. An dem Beruf reizt mich, dass man kreativ sein und viel reisen kann. Ob ich damit glücklich werde, steht aber trotzdem noch in den Sternen. Ich habe schon Angst, dass ich trotz der ganzen Infos, die ich eingeholt habe, irgendwann merke, dass ich dem Studium nicht gewachsen bin. Noch mehr Angst habe ich aber, dass ich bisher noch gar nicht entdeckt haben könnte, wofür ich wirklich brenne.

Lukas, du besuchst die 10. Klasse eines Gymnasiums. Hast du schon darüber nachgedacht, was du werden willst?

Ich denke ziemlich viel darüber nach, was ich mal werden will. Das ändert sich ständig. Für mich kommt diese Entscheidung auch früher als für die meisten anderen. Ich habe die erste Klasse übersprungen, weil ich schon lesen konnte.

Meine Mutter sagt, ich habe sie schon im Kindergarten angebettelt, mir das Lesen beizubringen. Da hat sie mir eine Buchstabentabelle aufgehängt. Heute hilft sie mir, indem sie naturwissenschaftliche Wettbewerbe und Workshops herausucht, die mich interessieren könnten. Aber sie ist nicht so eine, die mich auf Erfolg trimmen will. Sie weiß einfach, dass ich mich für so was interessiere. Auch, wenn sie selber als Grundschullehrerin nicht so viel Ahnung davon hat.

Ich versuche, so viele Optionen wie möglich zu sammeln, damit ich mich dann entscheiden kann. Hätte man mich vor ein paar Jahren gefragt, was ich mal machen will, hätte ich gesagt: „Irgendwas mit Sprachen.“ Dann habe ich mich ein wenig erkundigt und festgestellt, dass es in dem Bereich kaum Jobs gibt, in denen man einigermaßen anständig verdient. Heute weiß ich, dass es etwas mit Naturwissenschaften sein soll. Auf jeden Fall möchte ich ins Ausland gehen, das steht für mich fest. Und: Eintönig darf es nicht sein, das habe ich bei meinem Praktikum in der Buchhandlung gemerkt.

(<http://www.taz.de/!140803/>)

6. Feste und Feiertage

Track 43.

Last-Minute Weihnachtsgeschenke: die besten Ideen im letzten Moment

Huch, ist denn schon wieder Weihnachten? Die Zeit rennt und wieder einmal kommen der Heilige Abend und die Weihnachtsfeiertage schneller als man gedacht hat. Nicht wenige werden auch im letzten Moment noch passende Last-Minute Weihnachtsgeschenke suchen, die man vielleicht sogar am Weihnachtstag selbst noch organisieren oder basteln kann.

Es ist keinesfalls notwendig Wochen im Voraus das passende Geschenk zu suchen und zu finden. Auch in allerletzter Minute kann man mit Hilfe des Internets noch super Weihnachtsgeschenke kaufen, die nicht erst mit der Post geliefert werden müssen. Bis zum gemütlichen Zusammensein unter dem Weihnachtsbaum hat man bei den folgenden Geschenkideen Zeit.

Unsere 5 besten Tipps für echte Last-Minute Weihnachtsgeschenke:

1. Zeitschriften Lesespaß für ein Jahr

Für welche Themen interessiert sich der oder die zu Beschenkende am meisten? Eher für sportliche Themen, im Bereich der allgemeinen Tagespolitik oder für den Bereich Mode & Lifestyle?

Das schöne am Zeitschriften Abo als Weihnachtsgeschenk ist zum einen, dass der oder die Beschenkte bestimmt nicht damit rechnet. Auf der anderen Seite kann man zeigen, dass man sich für die Person interessiert, wählt man doch schließlich den Lesestoff der nächsten Monate nach dem ganz persönlichen Geschmack aus.

2. Erlebnis Gutscheine zum Ausdrucken

Der Klassiker unter den Geschenken die regelmäßig auch noch bis zum Schluss erhältlich sind, ist sicherlich der Eventgutschein. In Deutschland gibt es in diesem Markt im Wesentlichen zwei große Shops die Erlebnisgeschenke aus allerlei Bereichen und die dazugehörigen Geschenkgutscheine auch noch zum Ausdrucken oder Versand via E-Mail anbieten.

Was kann man als Erlebnis verschenken? Was in Frage kommt, hängt ganz klar von der Person des zu Beschenkenden ab. Die Palette an auswählbaren Erlebnissen ist nämlich ganz schön lang. Eine kleine Auswahl:

- Candle-Light Dinner, Dinner im Dunkeln (= z.B. für Verliebte)
- Fallschirmsprung, Rennwagenfahrten, Hubschrauber fliegen (= für Adrenalin-Fans)
- Kochkurse, Wellness-Wochenende, Floating (= zur Entspannung)

Komplett versandkostenfrei und sofort funktioniert es natürlich auch per E-Mail. Gewichtiges Argument für einen Erlebnisgutschein: diese sind regelmäßig (ggf. gegen geringe Gebühr) auch gegen ein anderes Erlebnis für den gleichen Preis umtauschbar. Damit kann man dann wirklich nicht daneben liegen.

3. Video-on-Demand Account: Filme jederzeit auf Abruf

Super Unterhaltung über die Festtage garantiert!

Abrufbar sind mit Hilfe eines jeden Internet-Browsers und mit neueren Fernsehern jede Menge Filme aus den Studios in Hollywood sowie Tonnen an Serien und dazugehörige Episoden. Das ist Fernsehen der neusten Generation. Nie wieder muss man sich an irgendeinen Sendeplan halten. Man drückt einfach Play und sieht jederzeit sofort und nur das was man möchte.

Da es sich um einen Online-Service handelt, ist der Account sofort einsatzbereit und abrufbar. Idealerweise druckt man also zum Beispiel die Bestellbestätigung aus, oder aber man bastelt selbst aus einer alten DVD Hülle einen Gutschein für das „Fernsehen der neusten Generation“.

4. Geschenkgutscheine zum Ausdrucken

Wenn du meinst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her. Bestimmte Gutscheine gehören wohl zu den bestverkauften Geschenken, die als Last-Minute Geschenk beworben und entsprechend gut verkauft werden. Schon aus der TV-Werbung wird das deutlich. So meinen wir jedenfalls auch am 24. noch Werbung für einen solchen Wertgutschein gesehen zu haben.

Die Beliebtheit kommt nicht von ungefähr. So lässt sich der ausdrückbare Gutschein meistens mit individuell auswählbaren Motiven und kurzen Texten auch noch selbst gestalten.

Der postalische Versand von echten Geschenkkarten dürfte noch bei einer Bestellung am 23.12. funktionieren. Wer sicher gehen will, wählt „zum Ausdrucken“ oder „per E-Mail“.

5. Ein ganz persönliches Kochbuch von Herzen

Diese Bastelgeschenkidee kommt von Herzen. Sie ist natürlich auch etwas aufwendig, dafür darf man sich dann aber auch über ein wahrscheinlich doch wirklich tolles Ergebnis freuen, das nicht nur komplett individuell ist sondern obendrein wirklich mit Liebe gebastelt wurde.

Alles, was man für das eigens gebastelte Kochbuch braucht, ist ein kleines Notizheft, einiges an Deko-Material und nicht zuletzt natürlich die Rezepte die man einpflegen möchte. Der Arbeitsaufwand dürfte bei etwa zwei bis drei Stunden liegen. Nicht wenig, aber wie schon oben geschrieben ist es das Ergebnis, das zählt. Rezeptideen findet man im Netz zuhauf.

Egal für welches dieser unserer Meinung nach besten Last-Minute Weihnachtsgeschenke Sie sich auch entscheiden: wir wünschen frohe Weihnachten und einige geruhsame Tage im Kreise der Lieben.

(<http://www.weihnacht-geschenkideen.de/last-minute-weihnachtsgeschenke-9581.html#more-9581>)

7. Freizeit und Hobbys

Track 50. 

Jugend 2.0 – gefangen im virtuellen Netz?

Deutschlands Jugend trifft sich weniger in der realen Welt als im Internet. Online-Rollenspiele, Communities, Liebesbeziehungen – ohne sich je gesehen zu haben. Vor den Gefahren warnt der Jugendforscher Axel Dammler und fragt: „Macht das Internet unsere Kinder süchtig?“

Wenn der 16-jährige Alex aus München aus der Schule kommt, geht er als erstes in sein Zimmer und schaltet den Computer ein. Er chattet mit Freunden, lädt sich Songs herunter und surft auf Seiten, die Tricks für Computerspiele verraten. Vor allem aber spielt er „World of Warcraft“, ein Online-Rollenspiel, bei dem die Nutzer als Priester, Magier und andere Figuren gegeneinander antreten. „Meine Eltern haben keine Ahnung, was ich da mache“, sagt Alex.

Die 14-jährige Nadine aus Karlsruhe ist manchmal schon vor der Schule online, um zu sehen, ob sie Nachrichten bekommen hat. Nachmittags sitzt sie dann noch mal drei Stunden am Rechner, um mit den Freundinnen zu chatten, Filme auf YouTube anzugucken oder auch nach Informationen für ihre Hausaufgaben zu suchen. Auch ihren letzten Freund hat sie über eine Internet-Community kennengelernt. Nach drei Wochen hat Nadine Schluss gemacht, per Email und ohne den Jungen je gesehen zu haben.

Was sich unter Postern von „Tokio Hotel“ und „High School Musical“ in Kinderzimmern abspielt, davon ahnen viele Eltern nichts oder nicht viel. Ihre Kinder leben in digitalen Welten, zu denen sie keinen Zugang haben. Aufmerksam werden sie erst, wenn es zu Auswüchsen kommt – wenn Kinder von der Schule fliegen, weil sie im Internet Lehrer beleidigt haben, wenn sie im Chat an Pädophile geraten oder dort selbst mit Gewalttaten drohen.

Die Gefahren der Parallelwelt, in der sich die Jugendlichen bewegen, beschreibt ein neues Buch des Münchner Jugendforschers Axel Dammler („Verloren im Netz – Macht das Internet unsere Kinder süchtig?“). Er kommt zu dem Ergebnis: Nicht das Internet ist das Problem und schon gar nicht die Jugendlichen, sondern vielmehr die Erwachsenen. Weil diese sich oft nicht für die

digitalisierte Jugendkultur interessieren und teils weigern, selbst erwachsen zu werden, sei ihren Kindern die Reibungsfläche und das notwendige Korrektiv abhanden gekommen.

Diese „digitale Kluft“ zwischen Eltern und Jugendlichen ist einzigartig. Anders als frühere Jugendkulturen ist die heutige mit rasanten technischen Entwicklungen verbunden, deren Auswirkungen auf die Gesellschaft allenfalls mit denen der industriellen Revolution vergleichbar sein dürften. Es reicht heute nicht mehr, eine Elvis-Platte aufzulegen oder im hauseigenen Partykeller eine Feier zu erlauben, um den Kontakt zur jugendlichen Welt herzustellen. Und während das Internet eine immer größere Rolle im Leben von Kindern und Jugendlichen spielt, steht auf der anderen Seite eine ganze Generation digitaler Analphabeten.

Wie das Internet das Leben der Jugendlichen verändert, hat die Wolfsburger Gymnasiallehrerin Dörthe Stockhaus erlebt. Als sie kürzlich ihre Achtklässler zu ihrem Freizeitverhalten befragte, war sie überrascht: „Man gewinnt den Eindruck, dass viele ihre Hauptlebenszeit im Netz verbringen“, sagt Stockhaus. Bei anderen Schülern beobachtete Stockhaus eine Verschlechterung des Schriftbilds. Sie fingen an, Abkürzungen zu benutzen, vergaßen Wortenden und verwendeten ein „rudimentäres Deutsch“ – ganz wie bei der Kommunikation per SMS und im Chat. Immer wieder ertappt Stockhaus auch Schüler dabei, dass sie Hausarbeiten komplett aus Internetquellen abgeschrieben haben. „Wenn ich sie darauf anspreche, fehlt ihnen jegliches Unrechtsbewusstsein.“

Wo früher Eltern und Pädagogen eingriffen, erfassen sie die Entwicklungen heute oft nicht einmal mehr. Nach Ansicht von Jugendexperten wie Axel Dammler ist es für sie deshalb unumgänglich, sich auf das Internet einzulassen: „Nur wer das Internet samt dessen Möglichkeiten und Risiken kennt, kann Jugendliche zur sinnvollen Nutzung dieses Mediums anleiten.“

Tatsächlich mehren sich die Versuche, Brücken über die digitale Kluft zu schlagen. Seit 2007 gibt es so genannte „LAN-Parties für Eltern“. Auf ihnen wird Erwachsenen die Möglichkeit geboten, auszuprobieren, was ihre Kinder schon lange praktizieren. In angemieteten Hallen können sie Computerspiele testen. Da lassen sich Hausfrauen und Familienväter dann erklären, wie man bei „Killerspielen“ wie „Counterstrike“ auf Terroristenjagd geht.

Auf ähnlichem Prinzip basiert die erste „Computerspielschule“ Deutschlands, die im Oktober 2008 in Leipzig gegründet wurde. Eltern können sich hier von Medienpädagogen informieren lassen oder mit ihren Kindern online gehen.

Wer mehr über das jugendliche Internet-Universum weiß, kann nicht nur die Risiken, sondern auch das Potenzial besser einschätzen. So ist die Wolfsburger Lehrerin Dörthe Stockhaus immer wieder beeindruckt von der Medienkompetenz ihrer Schüler: „Da wird im Internet ausführlich recherchiert und tolle Präsentationen in Powerpoint erstellt und vorgetragen“, sagt Stockhaus. Wie die Leidenschaft fürs Internet sich positiv aufs echte Leben auswirkt, beschreibt auch Axel Dammler in seinem Buch: Ein von ihm befragter Jugendlicher erstellte eine Familien-Website – und sorgte so dafür, dass auch weit entfernt lebende Verwandte wieder intensiven Kontakt miteinander pflegen konnten.

(<http://www.welt.de/politik/bildung/article3456343/Jugend-2-0-gefangen-im-virtuellen-Netz.html>)

Partys planen & vorbereiten

Geburtstag, Jubiläum oder einfach nur die ersten lauen Sommerabende: Es gibt viele schöne Anlässe, um zu feiern. Damit sich alle wohl fühlen und amüsieren, gilt für Gastgeber: Planung ist alles! Wir helfen Ihnen mit ganz konkreten Tipps.

Vor der Party sollte sich jeder Gastgeber ein paar generelle Gedanken machen. Etwa über den Rahmen der Feier und die Anzahl der Gäste. Wichtige Regel bei diesen ersten Überlegungen: Muten Sie sich nicht zu viel zu! Eine große Party kostet viel Zeit, Geld und mitunter auch Nerven. Deswegen ist weniger manchmal mehr – schließlich wollen auch Sie als Gastgeber die Party genießen!

Vier Wochen vorher: Was ist wann zu tun?

Laden Sie Ihre Gäste ein! Bei einer kleinen Runde können Sie zum Telefon greifen – das hat unter anderem den Vorteil, dass Sie meist direkt eine Zu- oder Absage bekommen und besser planen können. Auch bei spontanen Partys, wie etwa einem Grill-Event an einem besonders schönen Sommertag, empfehlen sich ein Anruf oder eine SMS-Nachricht. Bei offiziellen oder festlichen Anlässen sollten Sie die schriftliche Einladung bevorzugen. Diese kann schön fantasievoll sein: Zur Wohnungseinweihung ein großer Schlüssel aus fester Pappe, zum Geburtstagskaffeetrinken ein beschrifteter Filterbeutel oder ein Kuchenrezept – die Einladung weckt bei den Gästen Vorfreude.

Helfer engagieren. Für große Feiern mit vielen Gästen, wie etwa Hochzeiten, empfiehlt sich professionelles Personal. So können Sie sich als Gastgeber entspannen – Ihre Gäste werden immer genug zu trinken haben, jeder findet seinen Platz, das Essen wird punktgenau serviert. Zum Gastgeber-Sorglos-Programm zählt auch ein Catering-Service, der für die Anlieferung der Speisen und Getränke sorgt. Soll später auf der Party getanzt werden, kann man außerdem einen DJ oder gar eine Band engagieren. In diesem Fall ist jedoch wichtig, die musikalische Ausrichtung vorher genau zu besprechen. Bei kleineren Feiern können Sie natürlich auch Helfer aus der näheren Umgebung akquirieren: Freunde und Verwandte helfen sicher gerne beim Vorbereiten und schauen auch am Partytag nach dem Rechten. Auch in diesem Fall sind genaue Absprachen wichtig.

Geben Sie Ihren Gästen etwa acht bis zehn Tage Zeit, sich auf schriftliche Einladungen zurückzumelden. Danach können Sie zum Telefontörer greifen und nachfragen. Denn allmählich sollten Sie in die genauen Planungen für Ihr Fest einsteigen. Zu denen gehört das Nachzählen: Geschirr, Besteck, Gläser, Stühle, Bügel für die Garderobe, Servietten, Vasen – alles muss in ausreichender Menge vorhanden sein. Alle Utensilien können Sie bei Party-Diensten auch für einen gewissen Zeitraum ausleihen.

Planen Sie jetzt das Essen im Detail. In kleiner Runde ist ein Menü schön feierlich. Das besteht in der Regel aus drei Gängen: Vorspeise, Hauptspeise und Dessert. Gleiche Aromen und Zutaten sollten sich dabei nach Möglichkeit nicht wiederholen: Gibt es als Vorspeise Fisch, sollte im Hauptgang Fleisch oder etwas Vegetarisches gereicht werden.

Für größere Runden empfiehlt sich ein Büffet. Dafür gelten die Faustregeln: Für bis zu 20 Personen benötigen Sie drei Vorspeisen und Salate, 2 Hauptgerichte mit je 2 Beilagen und zum süßen

Abschluss etwa 2 Nachspeisen. Bei Gruppen zwischen 40 und 60 Personen sollte die Auswahl um jeweils ein weiteres Gericht steigen.

Ein bis zwei Wochen vorher

Machen Sie eine detaillierte Einkaufsliste. Servietten, Kerzen und Dekorationselemente können Sie nun in aller Ruhe kaufen. Getränke, Blumen, Brot, alle Zutaten für das Menü oder das Büffet bestellen Sie am besten vor. Lassen Sie sich manches vielleicht sogar gegen einen kleinen Mehrpreis liefern. So können Sie sich sicher sein, dass Sie alles, womit Sie Ihre Gäste verwöhnen wollen, auch tatsächlich bekommen. Nichts ist stressiger, als wenige Tage vor der Party durch die Geschäfte zu eilen.

Machen Sie es sich beim Essen so einfach wie möglich. Jetzt ist die Zeit, in der Sie Torten, Suppen oder bestimmte Gemüsebeilagen bereits zubereiten und einfrieren können. Auch Eiswürfel für Drinks sollten Sie in ausreichender Zahl vorbereiten. Gehen Sie in Sachen Party-Food generell lieber auf „Nummer Sicher“: Mehrfach Erprobtes gelingt auch unter Zeitdruck. Mit netten Extras können Sie diese Gerichte aufpeppen: Eiswürfel in Stangenform, mit eingearbeiteten Früchten oder essbaren Blüten, Himbeersirup im einfachen Quarkdessert oder Kartoffelpüree mit einer Spirale aus grünem Pesto – schon sieht alles edel aus.

Vortag & Partytag

Rücken Sie schon am Vortag Ihre Möbel zurecht und beginnen Sie mit dem Dekorieren. Manchmal bemerkt man erst in dieser Phase der Vorbereitungen, dass doch noch zwei Stühle fehlen, die Tischdecke viel zu kurz ist oder man die Kerzen komplett vergessen hat. Wenn Ihnen das erst am Partytag auffällt, bricht Stress aus, am Vortag kann alles noch gerettet werden.

Denken Sie praktisch! Schaffen Sie Platz an Ihrer Garderobe, bestücken Sie Ihr Bad mit ausreichend Utensilien wie Flüssigseife und Handtüchern, stellen Sie Vasen für die geschenkten Blumensträuße bereit. Leeren Sie alle Mülleimer, räumen Sie die Spülmaschine aus, legen Sie Flaschenöffner bereit. Schon am Vortag sollten Sie auch alle Getränke kalt stellen. Gerade für Frauen wichtig: Überlegen Sie am Vortag, was Sie anziehen wollen. Nehmen Sie sich die Zeit für eine kleine Modenschau – das weckt Party-Vorfreude!

(<http://www.livingathome.de/kochen-feiern/rezepte/977-rtkl-feiern-planen-vorbereiten-so-wird-es-ein-rauschendes-fest>)

9. Medien

Track 64.

Ein Tablet-PC ist kein Babysitter

Ein iPad unterm Weihnachtsbaum? Bei vielen steht dieser oder ein Tablet Computer auf der Wunschliste ganz oben. Laut einer aktuellen Umfrage des Branchenverbandes Bitkom nutzt bereits jeder achte Bundesbürger ein solches Hightech-Gerät, das sind rund 9,1 Millionen Menschen. Auch für Kinder gibt es immer mehr Angebote für den Tablet-PC. Nach Ansicht von Experten ist ein iPad aber kein Spielzeug für Kleinkinder. „Als Babysitter sind Tablet-PC nicht geeignet, ebenso wenig wie der Fernseher“, sagt der Stuttgarter Medienexperte Thomas Rathgeb.

Seit Einführung der ersten kommerziell erfolgreichen Geräte im Jahr 2010 haben sich Tablet-PC rasant verbreitet. Ob iPad, Surface oder Galaxy – inzwischen gibt es eine Vielzahl von Modellen zu unterschiedlichen Preisen. Speziell für Kinder werden eine Menge Lern- und Spiele-Apps angeboten. Sie können Musik hören, malen, digitale Bücher anschauen und dabei auf dem berührungsempfindlichen Bildschirm herumpatschen. Selbst für Krabbelkinder sind solche tragbaren PCs auf dem Markt.

Doch gehören iPads überhaupt in Kinderhände oder sollten die Kleinen besser beim Holzmemory bleiben? Für Kinder unter drei Jahren seien solche Geräte „wenig sinnvoll“, meint Kristin Langer von der Medieninitiative „Schau hin“. „Die schnellen und oft lauten Anwendungen können sie überfordern.“ Für Kleinkinder sei es vor allem wichtig, die reale Welt zu erkunden und zwar durch persönliche Zuwendung, so Langer. Auch Rathgeb betont, ein Tablet-PC sei „sicherlich kein Gerät für Kleinkinder“. Mit „ausgewählten, altersgerechten Angeboten“ könnten jedoch schon Kindergartenkinder gemeinsam mit ihren Eltern Tablets benutzen, zum Beispiel für einfache Spiele oder um Dinge wie den Sternenhimmel zu erklären, sagt der Sozialwissenschaftler vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest.

Die Experten verdammen den Hightech-Trend im Kinderzimmer nicht grundsätzlich, fordern aber ein ausgewogenes Verhältnis zu anderen Aktivitäten. „Die digitale Welt kann das Spielen im Garten und auf dem Spielplatz, Treffen mit Freunden oder das gemeinsame Lesen nicht ersetzen“, sagt Langer. Kinder wachsen heute ohnehin in einer zunehmend technisierten und digitalisierten Welt auf. In vielen Familien sind mobile Geräte längst Teil des Alltags, etwa bei der Planung von Kinobesuchen oder Urlauben. Das weckt natürlich das Interesse der Kinder.

„Wenn sie sehen, dass ihre Eltern diese Geräte oft nutzen, wollen sie das ebenso ausprobieren“, sagt die Berliner Medienpädagogin Ilka Goetz. Aus ihrer Sicht ist gegen eine Nutzung von Tablet-PC durch die Jüngsten „in wohl dosiertem Umfang“ nichts einzuwenden. Zudem hätten gute Apps etwa zur Sprachförderung „beachtenswertes Bildungspotenzial“.

Das Verständnis, wie die Computerwelt funktioniert, welche Vorteile und Gefahren sie birgt, entwickelt sich bei Kindern erst nach und nach. Erst ab etwa zehn Jahren könnten Kinder ihr Computerwissen zielgerichtet einsetzen und etwa Risiken erkennen, sagt Langer. Mit elf oder zwölf Jahren entwickeln sie dann zunehmend mehr Eigenverantwortung im Umgang mit Medien und können eigenständig mit Tablets umgehen. Thomas Rathgeb empfiehlt Eltern, Apps und Spiele vorab allein zu testen und auf die Sicherheitseinstellungen zu achten, damit die Kinder nicht unbeabsichtigt Apps und Internetseiten öffnen.

Die Eltern sollten zudem Regeln festlegen. So sollten Kinder bis sieben Jahre laut der Initiative „Schau hin“ nicht länger als eine halbe Stunde täglich vor dem Computer- oder Fernsehbildschirm sitzen, die bis zu Neunjährigen maximal 45 Minuten. Auch für Elf- bis 13-Jährige seien 75 Minuten Computer spielen oder Fernsehgucken genug.

Um die Kinder an das Internet heranzuführen, könne ein Tablet-PC „ein guter Einstieg sein“, meint Rathgeb. Allein gelassen werden sollten Kinder dabei aber nicht.

(<http://www.badische-zeitung.de/computer-medien-1/ein-tablet-pc-ist-kein-babysitter--67012287.html>)

Die Macht der wortlosen Sprache

Ein Lächeln sagt mehr als tausend Worte, weiß der Volksmund. Tatsächlich achten wir instinktiv mehr auf die Sprache des Körpers als wir meinen. Auf der ganzen Welt reden die Menschen mit Händen und Füßen, zwinkern sich zu, tragen Blumen im Knopfloch, hüpfen vor Freude und trauern mit hängenden Schultern. Ständig tauschen wir nonverbale Botschaften aus – ob wir wollen oder nicht. Manchmal sind die Signale eindeutig, manchmal verstehen wir sie falsch.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass 95 Prozent des ersten Eindrucks von einem Menschen von Aussehen, Kleidung, Haltung, Gestik und Mimik, Sprechgeschwindigkeit, Stimmlage, Betonung und Dialekt bestimmt werden und nur fünf Prozent von dem, was jemand sagt. Und die Einschätzung der Person geschieht in weniger als einer Sekunde. Weil wir das körperliche Verhalten schwerer kontrollieren und beherrschen können als die verbalen Aussagen, gilt die Körpersprache als wahrer und echter.

Schau mir in die Augen Kleines – Die Mimik

Der Blick der Augen hinterlässt einen intensiven Eindruck, nicht nur beim Flirten. Wenn wir angeblickt werden, fühlen wir uns beachtet. Blickzuwendung bedeutet Aufmerksamkeit, Zuneigung und Freundlichkeit. Den Blickkontakt zu meiden signalisiert Desinteresse, Gleichgültigkeit oder auch Scham. Zu langes Anstarren hingegen wird meist als aufdringlich und aggressiv empfunden.

An der Mimik können wir die seelischen Vorgänge in einem Menschen am besten ablesen. Pokerspieler versuchen deshalb, durch starren Gesichtsausdruck zu verhindern, dass ihr Gesicht verrät, wie gut oder schlecht ihre Karten sind. Wissenschaftler dagegen versuchen, auch den besten Lügner im Gesicht zu lesen. Kalifornische Forscher haben die kleinen Muskelbewegungen bei Mimikveränderungen intensiv erforscht und in Kategorien eingeteilt. Mit ihrer Methode wollen sie eine eindeutige Beziehung zwischen der Bewegung der Gesichtsmuskeln und den zugrunde liegenden Gefühlen der Menschen herausfinden. Mit Hilfe ihrer Erkenntnisse versuchte die Filmindustrie Hollywoods den Computer-Figuren von „Toy Story“ und „Shrek“ echte Gefühle ins Gesicht zu zaubern.

Reich mir die Hand – Die Gestik

Der nach oben gestreckte Daumen wird in vielen Teilen der Welt als Zeichen der Zustimmung verstanden. Aber in manchen Gegenden, zum Beispiel auf Sardinien, ist es eine Geste der Obszönität. So ist es mit vielen der bewusst geformten Handzeichen. Sie sind ein Bestandteil der Kommunikation einer bestimmten Kultur und können auch nur dort richtig verstanden werden. Diese bewussten Gesten machen jedoch nur einen Teil der Gestik aus, die die Gesamtheit unserer Handbewegungen bezeichnet. Häufiger und vielfältiger bewegen sich die Hände während wir sprechen. Diese Gesten sind meist unbewusst. Sie verstärken und begleiten die verbale Rede. Auch Menschen, die glauben ihre Hände ruhig zu halten, unterstreichen ihre Worte durch Handbewegungen. Sogar am Telefon gestikulieren wir. Forscher haben herausgefunden, dass im Gehirn die Zentren für Sprache und Handbewegungen im selben Bereich angesiedelt sind und vermuten daher die fast zwangsläufige Verbindung von Wort und Hand.

Mit beiden Beinen fest auf dem Boden – Haltung und Bewegung

Wer sicher steht, hat einen ausgeprägten Realitätssinn, sagt der Volksmund. Und eine gerade Haltung zeige einen aufrechten Charakter. Die Körperhaltung soll Aufschluss über die Wesenszüge des Menschen geben. So weit geht die wissenschaftliche Theorie nicht, aber ein Zusammenhang zwischen der seelischen und der körperlichen Lage stellt auch sie fest. Wenn wir trauern, sind wir zusammengesunken, die Schultern hängen herab und wir wirken kraftlos und verschlossen. Eine offene Haltung im Brust- und Halsbereich dagegen signalisiert Furchtlosigkeit und Selbstbewusstsein. Ähnliches gilt für Bewegungen. Wer sich im Gespräch vorbeugt, zeigt Aufmerksamkeit. Wer verkrampft an der Kleidung fummelt und nur auf der Stuhlkante sitzt, gilt als unsicher.

"Störe meine Kreise nicht!" – Nähe und Berührung

"Störe meine Kreise nicht!" So soll Archimedes den anrückenden Römern zugerufen haben und daraufhin erschlagen worden sein. Die Anwesenheit und Nähe eines anderen Menschen bis hin zum Körperkontakt besitzen eine direkte und starke Wirkung. Eine Ohrfeige oder ein Kuss sind körperliche Botschaften, die jeder versteht. Für die richtige Distanz zu anderen Menschen haben wir ein feines Gespür und instinktiv nehmen wir in einem Raum den Platz ein, der für uns angenehm ist. Wenn wir zu Nähe gezwungen werden, wie zum Beispiel im Fahrstuhl, versuchen wir, die anderen zu ignorieren und vermeiden jeden Blickkontakt.

Das Distanzempfinden ist kulturell geprägt. Ein Japaner zum Beispiel könnte einen Europäer im Gespräch als aufdringlich empfinden, da dieser immer etwas näher kommen möchte, als es dem Japaner lieb ist. Der Europäer hält dagegen möglicherweise den Japaner für distanziert, da dieser immer etwas zurückweicht.

Auch bei Berührungen sind kulturelle Unterschiede festzustellen. In den westlichen Ländern haben sich in den letzten Jahren das Berühren von Freunden und Bekannten, Umarmen und Küssen auf Wange oder Mund weitgehend durchgesetzt.

(http://www.planet-wissen.de/kultur_medien/kommunikation/koerpersprache/)

11. Wohnen

Track 78.

Mietwohnung vs. Eigentumswohnung

Wenn wegen beruflicher Veränderungen oder dem Wunsch nach mehr Wohnraum die Suche nach einer neuen Wohnung ansteht, stellt sich bei vielen Wohnungssuchern die Frage: Suche ich eine Mietwohnung oder kaufe ich vielleicht eine Eigentumswohnung?

Für viele Menschen ist die Eigentumswohnung, ebenso wie ein Einfamilienhaus auf einem eigenen Grundstück, ein Lebenstraum, den man sich irgendwann erfüllen möchte. Wohneigentum gilt als ein Symbol für Unabhängigkeit und materielle Absicherung. So verständlich der Wunsch nach Eigentum auch ist, man sollte trotzdem berücksichtigen, dass Mietwohnungen einige klare Vorteile gegenüber Eigentumswohnungen haben. Im Folgenden versucht Umzugs-Ratgeber.net die Vorteile und Nachteile von Mietwohnungen und Eigentumswohnungen gegenüber zu stellen.

Einer der größten Vorteile einer Mietwohnung ist die mit ihr verbundene Flexibilität, die besonders für junge Menschen sehr wichtig ist. Wird man durch Liebe, Familienzuwachs oder die Karriere zum umziehen gezwungen, ist man mit einer Mietwohnung relativ ungebunden und kann innerhalb von wenigen Monaten die bisherige Wohnumgebung aufgeben und die Stadt verlassen. Denn seit dem Jahr 2005 können nahezu alle Mieter in Deutschland ihren Mietvertrag mit einer Frist von 3 Monaten kündigen.

Mit einer Eigentumswohnung bindet man sich ungleich fester an seinen Wohnort. Wird für Besitzer einer Eigentumswohnung aus familiären oder beruflichen Gründen ein Umzug notwendig, muss erst einmal ein Käufer gefunden werden. Findet sich im gewünschten Zeitraum kein neuer Interessent, muss man meistens Abstriche von den eigenen Preisvorstellungen machen und ggf. sogar eine finanzielle Doppelbelastung tragen, weil schon eine neue Wohnung gemietet wurde während die Eigentumswohnung noch laufende Kosten erzeugt.

Mit einer Mietwohnung ist man in der heutigen Zeit, wo Mobilität und Flexibilität erforderlich sind, erst einmal besser beraten. Der Umzug in eine Eigentumswohnung kommt für die meisten Menschen im Angestelltenverhältnis erst dann in Frage, wenn sie sich dem Ende des Berufslebens nähern und einen Alterswohnsitz suchen.

Bei der Wahl zwischen Mietwohnung und Eigentumswohnung spielen finanzielle Aspekte eine große Rolle.

Für junge Leute ist der Kauf einer Eigentumswohnung häufig mit der Aufgabe der Ersparnisse und ggf. auch einer Kreditaufnahme verbunden. Durch einen Kredit, an dem man lange zahlt und für den in der Regel hohe Zinsen fällig werden, hat man sich finanziell festgelegt. Eine Mietwohnung ist sicherer, da so ein größerer finanzieller Spielraum bleibt und auch die Ersparnisse nicht unbedingt angerührt werden müssen.

Wenn sich schlechte Zeiten ankündigen und ein Familienmitglied arbeitslos wird oder größere Anschaffungen und Kosten wie eine Autoreparatur, eine neue Waschmaschine oder ein Computer anstehen, ist man froh auf Rücklagen zurückgreifen zu können und nicht alles in eine Eigentumswohnung gesteckt zu haben. Auch Sonderwünsche wie Urlaubsreisen lassen sich so für junge Leute einfacher realisieren.

Als Wohnungseigentümer trägt man zudem alle Risiken, wenn bauliche Mängel auftreten und Reparaturen, Renovierungs- oder Wartungsarbeiten durchgeführt werden müssen. Diese Aufgaben und Kosten entfallen in einer Mietwohnung in aller Regel auf den Vermieter. Hat man als Eigentümer nicht die nötigen Rücklagen für diese Arbeiten, kann es schnell zu finanziellen Problemen kommen.

Während man eine Mietwohnung relativ schnell wechseln kann, muss eine Eigentumswohnung verkauft werden. Ist der Wohnungsmarkt gerade schwach, kann es sein, dass man seine Investition nicht heraus bekommt und Verlust macht. Auch die Lage hat viel mit dem Wert einer Eigentumswohnung zu tun. Sollte sich die Wohnlage verschlechtern, kann die Eigentumswohnung erheblich an Wert verlieren. Natürlich kann es auch ganz anders kommen und die Umgebung der Wohnung entwickelt sich innerhalb von ein paar Jahren zu einem angesagten Szeneviertel.

Unbestritten ist, dass sich Eigentumswohnungen hervorragend zum Vermieten, als Kapitalanlage und somit auch zur eigenen Altersvorsorge eignen. Wenn die finanziellen Rahmenbedingungen gegeben sind, ist es eine gute Investition sich eine Eigentumswohnung zu kaufen und diese jahrelang zu vermieten, bis man im Alter den Eigenanspruch daran anmeldet.

Wer seine Eigentumswohnung abbezahlt hat, muss nur noch für die Betriebskosten aufkommen. Besonders im Alter wirkt die Befreiung von einer regelmäßigen Nettomiete für eine Mietwohnung wie eine Zusatzrente. Ein weiterer Vorteil der Eigentumswohnung ist die Tatsache, dass Wohneigentum vererbbar ist. Für die eigenen Kinder oder Enkelkinder ist es toll, wenn sie eines Tages eine schuldenfreie Eigentumswohnung erben und so vielleicht ihre Mietwohnung aufgeben können.

Sowohl Miet- als auch Eigentumswohnungen haben Vor- und Nachteile. Welche finanzielle Belastung und welches finanzielle Risiko man tragen kann, muss man individuell entscheiden. Sitzt man beruflich fest im Sattel, hat die Familienplanung abgeschlossen und genug Rücklagen gebildet um eine Eigentumswohnung ohne Kreditaufnahme zu kaufen, kann man diesen Schritt ins Auge fassen. Ansonsten gilt es jedes finanzielles Risiko zu vermeiden und sich fürs erste mit dem Status als Mieter zufrieden zu geben. Verallgemeinert kann man sagen, dass für junge Leute eine Mietwohnung die bessere, weil risikolosere Wahl ist, während sie auf den Traum von eigenem Zuhause hin arbeiten können.

(<http://www.umzugs-ratgeber.net/mietwohnung-oder-eigentumswohnung.html>)

12. Verkehr

Track 85. 

Führerschein im Test: Begleitetes Fahren mit 17

Seit mehreren Jahren läuft bundesweit das Pilotprojekt „Begleitetes Fahren mit 17“ oder einfach kurz „B17“. Glaubt man den Zahlen, so hat sich das Risiko an Unfällen und Verkehrswidrigkeiten auf unseren Straßen bei den Fahranfängern mit 17 gegenüber denen mit 18 deutlich reduziert.

Bei einer Versuchsstudie, bei der man frisch gebackene Fahrer beider Alters verglich, stellte sich heraus, dass Teilnehmer am begleiteten Fahren 22,7 Prozent weniger Unfälle und sogar 28,5 Prozent weniger Verkehrswidrigkeiten begehen, als ihre „Kollegen“, die ein Jahr älter sind. Doch ist dies auch in der Praxis zu erkennen? Und überhaupt: Welche Vor- und Nachteile hat dieses Modell? Diesen Fragen und noch vielen mehr, sind wir bei unserem „B17-Check“ nachgegangen. Gemeinsam mit den beiden Freundinnen Anna Abwandner (17 Jahre) aus Thannhausen und Julia Hutterer aus Neuburg, die beiden bereits den Führerschein bestanden haben, sowie Fahrlehrer Michael Gebele von der Fahrschule „Konrad & Gebele“ haben wir dieses Modell geprüft. Julia und Anna haben beide den „B17“ gemacht und berichten uns von ihren bisherigen Erfahrungen und Eindrücken.

Julia Hutterer meint zum Thema Sicherheit: „Also ich fühle mich eindeutig sicherer, wenn gerade jetzt am Anfang noch jemand neben mir sitzt und mir Tipps gibt. Gerade in Situationen des Abwägens finde ich es sehr hilfreich, weil ich mir oft nicht so sicher bin, ob jetzt wirklich frei ist, oder ich in eine Parklücke reinkomme.“ Auch Fahrlehrer Michi sagt ganz eindeutig: „Mit bestandener Prüfung hat man zwar den Führerschein, aber nicht bei jedem heißt das, dass er auch wirklich Auto fahren kann. Beim Modell B17 hat man praktisch ein weiteres Jahr Fahrstunden, wobei die Begleitperson natürlich nicht immer wie ein Fahrlehrer wirken soll.“ Alles in allem gilt es also in puncto Sicherheit den Daumen nach oben zu richten.

Im Allgemeinen dürften die Kosten des „B17“ nicht beträchtlich von denen des „normalen“ Führerscheins abweichen – außer den Zusatzkosten, die für das Überprüfen der gewünschten Begleitpersonen entstehen. Diese gleichen sich aber unter Umständen durch spätere Vergünstigungen bei der Autoversicherung wieder aus. „Bei manchen Anbietern sind die minderjährigen Fahrer in der Kfz-Versicherung ihrer Eltern kostenlos mitversichert oder die Versicherungskosten sind im Allgemeinen billiger,“ erläutert Michi.

Wie jeder Inhaber der Fahrerlaubnis „B17“ auf seinem pinken Führerschein lesen kann, muss die jeweilige Begleitperson mindestens 30 Jahre alt sein, den Autoführerschein seit ununterbrochenen drei Jahren besitzen und darf im Verkehrszentralregister nicht mehr als drei Strafpunkte haben. Zusätzlich darf sie auch nicht mehr als 0,5 Promille im Blut haben oder im Wortlaut: „unter dem Einfluss von berauschenden Mitteln stehen“. Dazu meint Anna Abwandner: „Die Regelung mit dem Mindestalter finde ich nicht so gut. Denn wenn man jetzt zum Beispiel ältere Geschwister hat, mit denen man wirklich oft fahren könnte, ist das wirklich schade. Aber natürlich ist auch nicht jeder unter 30 schon wirklich reif genug für diese Aufgabe. Vielleicht wäre hier eine Sonderregelung oder ein Eignungstest nicht schlecht.“ Freundin Julia Hutterer kann damit jedoch recht gut leben.

Die Vorschrift, dass der oft als „pinker Wisch“ betitelte Führerschein mit 17 nur im Inland gilt, finden die Freundinnen jedoch beide doof: „Wenn man jetzt mit der Familie in den Urlaub fährt, könnte man diese Gelegenheit super nutzen, um mal Fahrpraxis im Ausland zu erhalten. Da fährt man einfach anders, da muss man sich ja nur mal Italien anschauen.“

Das heißt im Klartext: Viele der Vorschriften sind sinnvoll und dienen der Sicherheit. Es sei jedoch dahin gestellt, ob sie den jugendlichen Fahrern oder den fürsorglichen Eltern lieber sind.

Fahrlehrer Michi sieht eigentlich nur Vorteile dieses Pilotprojektes: „Was passiert wenn ... – diese Frage stellen sich viele Fahranfänger. Mit dem B17 ist sie aus dem Weg geräumt, da immer jemand ein Auge darauf hat.“ Julia und Anna hingegen meinen: „Ein Nachteil ist, dass man in gewisser Hinsicht schon selbstständiger ist, aber man eben doch nicht so flexibel ist, dass man spontan irgendwo hinfahren kann. Und man kann auch im Nachhinein keine weitere Begleitperson eintragen lassen.“ Julia meint noch: „Das klassische Problem ist natürlich, dass man dem Begleiter immer angeblich zu schnell fährt!“

Doch natürlich sieht sie auch Vorteile: „Ich war kurz nach meiner Fahrprüfung in der Situation, dass auf einmal ein Krankenwagen hinter mir kam und ich gar nicht wusste, wie ich mich verhalten soll. Da war es dann echt gut, dass meine Mama dabei war,“ berichtet sie.

„Ein großer Vorteil für die Eltern bei diesem Projekt: Sie sind wesentlich beruhigter, wenn wir dann alleine fahren,“ sagt Anna Abwandner.

Fazit: Aus der Sicht eines Fahrlehrers gibt es bei den Fahrschülern mit 17 und 18 keine Unterschiede: „Bei der Durchfallquote kann ich keine Unterschiede feststellen. Auch nicht beim Können des Fahrens. Sicher sind manche Jugendlichen mit 17 noch weniger erwachsen, als mit 18, aber das gibt es umgekehrt genauso,“ sagt Michi.

Die beiden Mädels sagen: „Wir würden den Führerschein mit 17 jederzeit wieder machen, da man einfach so viele Erfahrungen sammeln kann in der Zeit.“

Abschließend zu unserem „B17-Check“, kann man also sagen: Eine super Sache.

(<http://www.augsburger-allgemeine.de/guenzburg/Im-Test-Begleitetes-Fahren-mit-17-id4030826.html>)

Trampen – Eine ganz besondere Art zu reisen

Mithilfe ausgestreckter Hand und nach oben gerichtetem Daumen am Straßenrand stehend und auf gnädige Auto- oder LKW-Fahrer hoffend zu reisen ist in den letzten Jahrzehnten völlig aus der Mode gekommen, obwohl es an und für sich eine sehr günstige und bei viel Glück auch schnelle Art sein kann, voranzukommen. Hinsichtlich der hohen Treibstoffpreise und erhöhten Tarife für den öffentlichen Verkehr scheint das Trampen als Reisemittel heutzutage wiederum äußerst attraktiv. Per Autostopp Reisende sollten allerdings einige Tipps zur Vorbereitung ihrer Reise beachten.

Kostenlos und damit auch umweltfreundlich in den Urlaub zu fahren – wer will das nicht? Reizt einen dazu auch noch das Abenteuer, nicht zu wissen, wohin genau bzw. auf welche Umwege die Reise einen führt, kennt man keine Angst vor Fremden, ist kommunikativ, aufgeschlossen und geht auch ansonsten selbstbewusst durchs Leben, so ist das Trampen vielleicht genau das Richtige, um an seinen Urlaubsort zu kommen – oder eben die Reise zum Ziel zu machen.

Trampen umweht unbestritten ein Hauch von Abenteuer. Ein mehr oder weniger großes Risiko geht man ja doch ein, wenn man zu einem Fremden ins Fahrzeug steigt. Hat man Glück, kann sich jedoch ein nettes oder interessantes Gespräch während der Fahrt entwickeln, das zu einer angenehmen Reise beiträgt, einen Blick in eine andere Welt – in die des anderen – gewährt und einen (oder beide) eventuell auf neue Ideen bringt.

Beim Autostoppen gehen Mitfahrer aber auch der Fahrer ein gewisses Risiko ein. Die Gefahr, ausgeraubt, bestohlen oder sexuell genötigt zu werden, besteht. Frauen sollten daher besser nur zu Fahrern weiblichen Geschlechts und schon gar nicht zu mehreren Männern ins Auto steigen. Weibliche Autostopper sollten mit nicht allzu freizügigem Outfit trampen. Allzu offenherzige Tops oder Blusen und zu knappe Shorts oder Röckchen könnten womöglich Männer auf Ideen bringen und befindet man sich bereits im fahrenden Wagen des Fremden, ist man ausgeliefert. Kein schöner Gedanke, wenn dieser wirklich Böses vorhat.

Damit das Reisen per Autostopp keine Katastrophe wird, sollte man einige Vorbereitungen treffen. So sollte man zumindest die Weltsprache Englisch sprechen, um sich im anderssprachigen Ausland ausreichend zu verständigen. Zudem sind die wichtigsten Vokabeln der Landessprache von großem Vorteil, um sich während der Fahrt – zumindest über das Wichtigste wie das Ziel und Grundbedürfnisse (Essen, Trinken, WC, Unterkunft) – unterhalten zu können. Ganz wichtig ist es auch, die Trampbestimmungen jedes einzelnen Landes, das man per Autostopp bereisen möchte, zu kennen (z.B. Verbote, auf Autobahnen und Schnellstraßen anzuhalten, generelle Autostopp-Verbote, Bezahlung fürs Autostoppen in manchen Ländern, etc.). Straßenkarten mit eingezeichneten Raststätten und Tankstellen sowie genügend Geld und ein Pfefferspray zur eventuell nötigen Verteidigung sollten zur allgemeinen Ausrüstung außerdem nicht fehlen.

Allein zu trampen macht einigen Spaß, trotzdem ist es allerdings zu zweit sicherer und empfehlenswert. Auch sollte man besser tagsüber trampen und die Fahrer eher an Tankstellen oder Raststätten ansprechen, anstatt mit einem Schild am Straßenrand zu stehen. Der Vorteil beim direkten Ansprechen ist, dass man – bevor man es tut – den Fahrer durch Beobachten seines Verhaltens bereits ein wenig vom Typ her einschätzen kann.

Reist man – vor allem als Frau – allein, empfiehlt es sich, das Autokennzeichen per SMS an eine Freundin oder ein Familienmitglied zu senden. Genauso wenig wie man sich als weibliche Tramperin freizügig anziehen sollte, ist auch von einer freizügigen Sprache abzuraten. Männer setzen aufgeschlossenes Verhalten leider oft mit Sexwilligkeit gleich und könnten bei Enttäuschung recht ungehalten reagieren. Daher sollte man als Tramperin freundlich, aber dennoch zurückhaltend mit dem Fahrer kommunizieren.

Autostopp ist vor allem etwas für abenteuerlustige und kommunikationsfreudige Reisende. Mit der richtigen Vorbereitung und ein wenig Menschenkenntnis könnte das Reisen per Autostopp allerdings eine schöne Art sein, sich im Urlaub auf den Weg zu machen. Oder den Weg zum Ziel zu erklären. Weitere wichtige Ratschläge fürs Autostoppen und Karten mit Autobahnraststätten und Trampstellen findet man übrigens zahlreich auf den unterschiedlichsten Webseiten.

(<http://www.reisen-und-tipps.de/Urlaubsreisen/Trampen/>)

14. Kaufen und Mode

Track 99. 

Konsumgesellschaft – Wegwerfgesellschaft

von Katharina Pauli

Die Kartoffel ist zu groß, die Gurke zu krumm und das Brot zu trocken: Jährlich landen in Deutschland Millionen Tonnen Essen im Müll, weil viele Kunden nur Lebensmittel erster Qualität kaufen. Doch es gibt Wege aus der Wegwerfgesellschaft.

Hamburg – Eigentlich ist der Käse noch vier Tage haltbar. Und die Trauben sind bis auf ein paar Ausnahmen auch ansehnlich. Doch die Kunden des Hamburger Edeka-Marktes möchten nur das Beste – nicht einwandfreie Produkte lassen sie liegen. Eigentlich würde solches Essen im Müll landen.

„Die Leute erwarten eine große Auswahl und perfekte Qualität“, sagt Claus Herda. „Gibt es die nicht, gehen sie in einen anderen Supermarkt.“ Das setzt einen Konsumteufelskreis in Gang: Immer besser, immer frischer und immer mehr – auch wenn es am Ende keiner kauft. Man kann nicht verhindern, dass in Deutschland fast die Hälfte aller Lebensmittel im Müll landet.

Durchgehend bieten Supermärkte die ganze Warenpalette an: Noch am Abend liegt frisches Brot in den Regalen, zu jeder Jahreszeit gibt es Erdbeeren. Und alles muss perfekt aussehen: Ein welkes Salatblatt? Ein Riss in der Kartoffel, eine Delle im Apfel? Udenkbar. Solche Ware wird aussortiert.

Ein unhaltbarer Zustand zu Zeiten der Hungerkatastrophe in Ostafrika, zu Zeiten, in denen weltweit rund eine Milliarde Menschen an Hunger leiden. Und nicht nur das: Unser Verhalten beeinflusst die Nahrungspreise der ganzen Welt. Unser maßloser Konsum treibt die Weltmarktpreise nach oben. Für viele Konsumenten in Entwicklungsländern, denen es wirtschaftlich ohnehin schon schlecht geht, werden Nahrungsmittel so unerträglich teuer.

Jede zweite Kartoffel wird aussortiert

Immer mehr Initiativen fordern darum ein Umdenken: Für seinen Dokumentarfilm „Taste the Waste“ recherchierte Regisseur Valentin Thurn rund um den Globus zum Umgang mit

Lebensmitteln – und präsentiert erschreckende Zahlen: Jeder zweite Kopfsalat, jede zweite Kartoffel wird aussortiert, jedes fünfte Brot bleibt liegen.

Die Gründe sind oft skurril, wie Thurn in seinem Film zeigt. In der Landwirtschaft etwa bleiben zu große Kartoffeln liegen, weil sie auf dem Massenmarkt unerwünscht sind. Gurken werden entsorgt, nur weil sie zu krumm sind und darum schlecht aneinandergereiht in Kartons passen.

Nach Schätzungen der Welternährungsorganisation der Vereinten Nationen werden in den Industriestaaten jährlich mehr als 220 Millionen Tonnen Essen weggeworfen, rund 20 Millionen Tonnen sind es in Deutschland, etwa 250 Kilogramm pro Bundesbürger. Das Verbraucherministerium rechnet aus, dass jeder von uns im Jahr Lebensmittel im Wert von 330 Euro in den Müll wirft.

Oft werden viele Produkte entsorgt, bevor sie überhaupt beim Kunden landen – oft originalverpackt, mit noch gültigem Mindesthaltbarkeitsdatum. Denn meist ist es für die Ladenbesitzer günstiger, die Sachen wegzwerfen, als damit ihre Lagerflächen zu füllen.

Doch nicht alle machen beim Wegwerf-Wahnsinn mit: Sogenanntes „Containering“ oder „Dump diving“ findet besonders in großen Städten immer mehr Anhänger. Aktivisten versuchen nachts, aus den Containern der Supermärkte noch essbare Produkte zu fischen. Populär wurde es vor etwa 15 Jahren in den USA. Die meisten Leute, die „containern“, tun dies aus politischen Motiven. Leicht ist das nicht: In Deutschland gilt die Wegnahme von Abfall aus Mülltonnen rechtlich als Diebstahl.

Energie aus alten Broten

Doch es gibt auch positive Beispiele: Weil in einer Bäckereikette nahe Düsseldorf jeden Monat bis zu zwölf Tonnen unverkaufte Backwaren in den Regalen liegen bleiben, kaufte Inhaber Roland Schüren spezielle Brennmaschinen. Diese wandeln den Großteil des trockenen Brotes in Energie um und treiben so die Backöfen an. „Würden alle Bäckereien es so ähnlich machen wie wir“, sagt Schüren in Thurns Film, „könnte man sich ein Atomkraftwerk sparen.“

Kleine Schritte, die zusammengenommen viel bewegen könnten: Würden wir unsere Lebensmittelverschwendung um die Hälfte reduzieren, hätte das laut Thurn den gleichen Effekt auf das Weltklima, als würden wir auf jedes zweite Auto verzichten. Doch das liegt letztlich an uns selbst. An unserem Konsumverhalten. Nur wenn wir dieses ändern, lässt sich die Wegwerfgesellschaft überwinden.

Quelle:

<http://www.spiegel.de/wirtschaft/service/konsumgesellschaft-wider-den-wegwerf-wahnsinn-a-790090.html>

15. Dienstleistungen

Track 106. 

Der Handwerker aus dem Netz

Tausende bayerische Betriebe bewerben sich in Internet-Börsen um Aufträge – und bieten wie bei Ebay. Doch der Verbraucherschutz warnt vor Preisdumping und schlechtem Service.

Corinna Büchner hat sich viel Geld gespart. Die Regensburgerin wollte in ihrem 25 Quadratmeter großen Schlafzimmer Laminat verlegen. Bei einem örtlichen Fachbetrieb hätte sie dafür 200 Euro gezahlt. Ihr Vater gab der 24-Jährigen deshalb den Tipp, sich im Internet nach billigen Handwerkern umzusehen.

Bei Myhammer, einem Auktionsportal für Handwerksdienste, wurde sie fündig. Nachdem Corinna Büchner auf der Webseite die anfallende Arbeit beschrieben hatte, bewarben sich 18 Handwerker um den Job. Die Hotelfachfrau gab dem günstigsten Bieter den Zuschlag: für 74 Euro. Die Handwerkskammer für Oberbayern und die Verbraucherzentrale Bayern sehen solche Internet-Portale äußerst kritisch. Sie befürchten Lohndumping und schlechten Service.

Bluarbeit, Jobdoo, Undertool und eben Myhammer heißen die Webseiten, bei denen Kunden Aufträge inserieren, um die sich Handwerker bewerben können. Es ist das gleiche Prinzip wie bei Ebay – bloß dass sich die Bewerber unterbieten, um den Zuschlag zu erhalten. Am Ende einer Auktion entscheidet sich der Auftraggeber jedoch nicht immer für den billigsten Bieter.

Manche wählten nach den Referenzen der Handwerker aus, die auf den Webseiten angegeben sind, sagt Katja Klopsch, Sprecherin des Anbieters Myhammer. Andere orientierten sich daran, wie frühere User die Arbeiten der Handwerker bewertet haben. Die Nutzerdaten des größten deutschen Portals zeigen, wie Handwerker-Webseiten in Bayern boomen: Myhammer zählt bayernweit mehr als 70.000 registrierte Mitglieder. 52.000 von ihnen sind Kunden, die anderen 18.000 sind Handwerker, die ihre Dienste feilbieten. Täglich werden mehr als 300 neue Dienstleistungen auf der Webseite ausgeschrieben – von Malerarbeiten bis zur Entrümpelung.

Claus Swierczek aus Prittriching im Landkreis Landsberg am Lech ist bei mehreren Portalen registriert. Der Inhaber eines Elektro-Fachbetriebs bekommt täglich bis zu 50 Mails mit Auftragsangeboten. „Ich habe mich vor kurzem selbständig gemacht und übers Internet meine ersten Kunden gewonnen“, sagt Swierczek. Zwei Drittel seiner Aufträge wickelt er über Myhammer ab, egal ob er Klingelanlagen installiert oder Waschmaschinen repariert. Finanziell komme er gut über die Runden, sagt Swierczek. „Ich wundere mich manchmal, wie sich andere für zehn Euro die Stunde anbieten“, sagt Swierczek. Er sieht aber keine Gefahr darin, dass ihn Billig-Konkurrenz unterbietet. „Die Kunden achten zum Glück wirklich auf die Qualität der Handwerker und nicht nur auf den Preis.“ Vor ein paar Tagen hat Swierczek für 283 Euro eine Satellitenanlage angebracht, obwohl andere Handwerker den Job für 180 Euro angeboten hatten.

Die Verbraucherzentrale Bayern empfiehlt, bei der Auftragsvergabe neben dem Preis auch die Referenzen der Handwerker zu beachten. Sprecherin Petra von Rhein rät außerdem, sich vor der Auftragserteilung in jedem Fall mit den Handwerkern persönlich in Verbindung zu setzen. „Nur so kann man schlechten Service vermeiden.“ Jens Christopher Ulrich bleibt trotz aller Vorsichtsmaßnahmen skeptisch. Der Sprecher der Handwerkskammer für Oberbayern glaubt, dass die Auktionen eben doch „hauptsächlich über die Preisschiene funktionieren“ und deshalb Lohndumping förderten. In Zeiten schlechter Auftragslage seien die Portale aber gute Alternativen für Handwerker. Ulrich warnt jedoch, dass sich unter den Handwerkern „nicht nur Profis tummeln“.

Gerade nach dem Wegfall der Meisterpflicht in vielen Berufen gebe es immer mehr Beschwerden, bestätigt Andreas Wagnitz, Jurist in der Rechtsabteilung der Handwerkskammer. Oft steckten nicht eingetragene Betriebe hinter den ganz billigen Angeboten. Der Zentralverband des Deutschen Handwerks mahne die Schwarzarbeiter dann ab und erwirke einstweilige Verfügungen. Myhammer

hilft dem Verband dabei. „Wir stehen in ständigem Dialog zum Thema Qualitätssicherung, auch mit anderen Handwerksverbänden“, sagt Katja Klopsch.

Corinna Büchner hat sich über solche Probleme keine Gedanken gemacht – obwohl auch bei ihr keine Profis am Werk waren. Das Laminat verlegte ein Maurer mit seinem Sohn. „Das war legal und ich wusste es, bevor ich den Auftrag erteilt habe. Bei Schwierigkeiten hätte ich mich schon mit denen angelegt.“ Probleme gab es keine, der neue Belag sei perfekt eingepasst. Bald will die Regensburgerin wieder bei Myhammer inserieren: Das Parkett im Wohnzimmer braucht eine neue Versiegelung.

(<http://www.sueddeutsche.de/bayern/dienstleistung-aus-dem-internet-der-handwerker-aus-dem-netz-1.264349>)

16. Gesundheit und Krankheit

Track 113.

Lebenszufriedenheit: Das Glück ist ein U

Mit 20 sind wir am glücklichsten, dann kommt die Midlife-Crisis, ab 45 geht es wieder bergauf. Warum spielt das Alter eine so große Rolle? Die Soziologin Hilke Brockmann erklärt es.

SPIEGEL ONLINE: Frau Brockmann, Sie sind Soziologin und Glücksforscherin und haben das Glück verschiedener Lebensalter erforscht. Welches ist denn das glücklichste Lebensalter?

Brockmann: Das junge Erwachsenenalter um Anfang 20 ist ein sehr glückliches Alter. Man ist stark von Verpflichtungen und Unsicherheiten befreit. Man ist ungebunden, frei. In diesem Alter kümmert man sich um sein Gefühlsleben und die Partnerwahl. Hinter einem liegen zwei Jahrzehnte, in denen man sich Freiheiten erkämpft hat. Vor einem liegen Karriereziele und Möglichkeiten. Das macht zuversichtlich, zumindest die meisten.

SPIEGEL ONLINE: Wie lange bleibt denn dieses junge Glück stabil?

Brockmann: Das Glück nimmt einen U-förmigen Verlauf. Erst bewegt man sich kontinuierlich auf die Midlife-Crisis. Mit Mitte 40 ist internationalen Studien zufolge der Tiefpunkt da. Das Muster ist sehr stabil. Das hängt damit zusammen, dass in den frühen Jahren Entscheidungen getroffen wurden: Man hat sich beruflich festgelegt, hat einen Lebenspartner gesucht, hat vielleicht Kinder. Doch vielleicht halten Job und Partnerschaft nicht mehr, was ich mir von ihnen versprochen habe. In unseren modernen Lebensläufen sind wir ziemlich stark festgelegt. Verpflichtungen sind da, die in diesen Lebensjahren nicht leicht aufzukündigen sind. Das führt zu Frust.

SPIEGEL ONLINE: Kann Unglück denn zum Motor für Handeln werden?

Brockmann: Ja, Unglück ist überhaupt nichts Schlimmes, zumindest wenn es nicht lange anhält. Heute hinterlässt die populäre Literatur oft den Eindruck, wir alle seien ständig verpflichtet, glücklich zu sein, als herrsche eine Art Glücks-Terrorismus: „Smile or die“. Ich glaube, es ist gut, die Produktivität des Unglücks als Motor für Veränderung zu erkennen. Vielleicht muss man in seiner Ehe oder im Beruf aufräumen. Die gute Nachricht: Nach 45 geht es aufwärts. Kurz vor der Rente erreichen wir wieder das Niveau der Anfang-20-Jährigen.

SPIEGEL ONLINE: Machen Kinder glücklich?

Brockmann: Viele Studien zeigen, dass Kinderlose und Familien gleichermaßen glücklich sind. In neuen und genaueren Studien zeigt sich, dass kleine Kinder, vor allem Einzelkinder schon glücklich machen. Wenn sie älter werden, ändert sich das allerdings wieder. Kinderreichtum bedeutet aber in jedem Fall weniger Glück.

SPIEGEL ONLINE: Und Karriere?

Brockmann: Die Daten für Deutschland sind im Mittel so, dass Frauen weniger auf Status und Karriere achten. Das scheint sehr traditionell, aber vielleicht steckt auch mehr dahinter. In jedem Fall sind ihnen Familie und Freundschaften sehr wichtig. Für Männer ist Karriere ein wichtigerer Glücksfaktor als bei Frauen. Doch natürlich gibt es auch hier Ausnahmen von der Regel, sehr männlich agierende Frauen und sehr weibliche Männer.

SPIEGEL ONLINE: Gibt es eine Glücksrezeptur, wie viele Bücher suggerieren?

Brockmann: Ich glaube, man sollte diese Ratgeber entspannt lesen. Man kann schauen, was einen anspricht. Die eine Glücksrezeptur gibt es nicht, es ist immer ein Mix an Aspekten, die ein erfülltes Leben bedingen. Soziales Miteinander gehört dazu, auch soziale Anerkennung, aber auch ausreichend Schlaf und Bewegung. Ganz wichtig: das Gefühl, das eigene Leben kontrollieren zu können. Bei diesen Ratgebern sollte man sich zusammenklauben, was einem individuell gut tut. Auch ein Zuviel an Glücksangeboten kann überfordern, mehr ist nicht immer besser: Besuchen Sie einmal als Erwachsener einen amerikanischen Freizeitpark!

SPIEGEL ONLINE: Haben glückliche Menschen besondere Eigenschaften?

Brockmann: In der Psychologie herrschte lange Zeit ein genetischer Ansatz: Entweder war man zum Glück veranlagt oder nicht. Es stimmt zwar, dass Menschen mit gewissen Eigenschaften glücklicher sind. Extrovertierte Leute sind in der Regel glücklicher. Man braucht auch eine gewisse Ignoranz gegenüber möglichen Katastrophen, eine Robustheit. Aber das kann man sich antrainieren. Wer lacht, bekommt ein Lachen zurück. Freundliche Gesten erleichtern den Kontakt. Das Soziale ist ein ganz wichtiges Glückselixier. Leute, die glücklich sind, ziehen Menschen an. Unglück hingegen macht einsam. Aber es ist zum Glück viel weniger biologisch determiniert, ob wir glücklich oder unglücklich sind, als viele Forscher lange zu wissen glaubten.

SPIEGEL ONLINE: Gibt es denn Dinge, die definitiv unglücklich machen?

Brockmann: Interessanterweise machen in einer Wohlstandsgesellschaft Reichtum und Wachstum kaum glücklicher, viele Konsumgüter machen sogar eher unglücklich. Auch Arbeitslosigkeit macht messbar unglücklich und lässt sich nicht mit Geld kompensieren. Die Glücksforschung zeigt sogar, dass Arbeitslosigkeit eine Wunde schlägt, weil sie ein Ausschluss aus dem Sozialen ist. Da bleibt Jahre später noch eine Narbe.

SPIEGEL ONLINE: Kommen wir zurück zu den Generationen. Wie sieht denn das Glück im Alter aus?

Brockmann: Der Übergang in den Ruhestand ist kein Einbruch mehr, sondern eine Lebensphase, die in der Regel sehr gut gefüllt ist. Die neuen Alten entdecken Möglichkeiten und sind oft glücklicher als mit 30. Da ist Freiheit, noch Türen aufzustoßen. Es sind die letzten Lebensjahre, die abfallen. Kein Wunder, denn diese Zeit ist oft von Einsamkeit und Sinnlosigkeit geprägt. Ich denke aber, dass wir das Alter, gerade in Deutschland, viel zu sehr überschätzen. Es ist doch nie zu spät, etwas Sinnvolles zu beginnen, das glücklich macht.

(<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/lebenszufriedenheit-hilke-brockmann-erklaert-das-glueck-a-942693.html>)

17. Essen und Trinken

Track 120. 

Gerichte mit Geschichte: Die österreichische Küche

Neben regionalen Spezialitäten stehen auf österreichischen Speisekarten auch ziemlich viele Gerichte aus den einstigen Kronländern der Monarchie. Oft wissen nicht einmal die Österreicher selbst, woher ihre Lieblingsgerichte kommen.

Viele Rezepturen und Gerichte mögen als typisch österreichisch, als Landesspezialität gelten – sie wären aber ohne interkulturellen Austausch niemals zustande gekommen. Gerade die Österreicher sind seit jeher Meister darin, verschiedenste kulturelle Einflüsse auf den Teller zu bringen. Die österreichische Speisekarte liest sich wie ein Streifzug durch die europäische Kulturgeschichte, wie eine Reise in die Vergangenheit.

Zum Beispiel das berühmte Wiener Schnitzel. Es hat seinen Ursprung nicht in Wien, sondern in Venedig. Italienische Köche haben schon im 16. Jahrhundert Fleisch in Weißbrotbröseln gebacken, und zuvor wahrscheinlich auch die jüdische Bevölkerung in Konstantinopel. Nach Österreich kam das Schnitzel der Legende nach um das Jahr 1857, durch den österreichischen Feldmarschall Radetzky. Hierzulande wurde das Gericht während der Kaiserzeit so perfektioniert, dass es heute das ist, wofür es bekannt ist: eine unvergleichliche österreichische Spezialität.

Auch der berühmte Tafelspitz, ein in Suppe gekochtes Rindfleisch, birgt eine spannende Kulturgeschichte. Fleisch zu kochen anstatt zu braten ist eine uralte Herangehensweise. Aber: nur Rind und sonst nichts zu sieden ist eine österreichische Erfindung aus dem 15. Jahrhundert. Bevorzugt haben damals die Wiener allerdings das Fleisch von ungarischen Mastochsen. Ein Stück des Schlögelers ebendieser Tiere heißt bei entsprechendem charakteristischem Schnitt und wegen seines schmalen Fettrandes „Tafelspitz“.

Die Linzer Torte ist ebenfalls weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Die oberösterreichische Landeshauptstadt gab ihr den besagten Namen. Einzigartig daran ist, dass ihr Rezept als erstes schriftliches Tortenrezept der Welt gilt. Berühmt gemacht hat die Köstlichkeit ein Franke: Johann Konrad Vogel begann 1822 bei der Linzer Zuckerbäckerwitwe Katherina Krefz zu arbeiten. Und hier begann auch die Erfolgsgeschichte. Heute genießt die Linzer Torte einen ähnlich guten Ruf wie die Sacher Torte und ist ein ebenso beliebtes wie herrlich schmeckendes Souvenir aus Österreich.

Der Schokoladenkuchen wurde nicht in Wien erfunden, wohl aber die legendäre Sachertorte. Die 1832 erstmals vom pfiffigen Koch-Lehrling Franz Sacher gebackene Torte beeindruckt vor allem durch Geschmack und Design. Dass die Sachertorte die berühmteste aller Schokotorten ist, ist allerdings dem Sohn des kulinarischen Kreativbündels zu verdanken: Eduard Sacher. Er schaffte es gegen Ende des 19. Jahrhunderts, die Schokotorte beinahe überall bekannt zu machen und den Beginn ihres beispiellosen Erfolges zu begründen.

Die österreichisch-ungarische Monarchie mag noch so viele Völker unter ihrem Doppeladler vereinigt haben – bei der Speisenauswahl zeigt sich Kaiser Franz Joseph aber sehr bodenständig

und regionsbezogen. Er liebte einfache Teigmassen aus Eiern, Mehl, Milch und ein wenig Zucker, wie etwa beim flaumigen Kaiserschmarren. Ob dieser nun tatsächlich einem missglückten, zerrissenen Omelett oder einem von Kasern (Sennern) aufgetischtem herzhaften Imbiss zu verdanken ist, wird wohl nie geklärt werden.

Den stets hungrigen Kutschern des berühmten Wiener Pferdegespanns verdankt das Fiakergulasch seinen Namen. Auf dem Ragout aus Rindfleisch befindet sich eine Garnitur aus Würsteln und Spiegelei – und der mollige Saft besteht aus jeder Menge edelsüßem Paprikapulver. Letzteres kommt aus Österreichs Nachbarland Ungarn. Sogar die Kochlegende Auguste Escoffier ließ sich im 19. Jahrhundert „seinen“ Paprika aus Szeged nach Frankreich importieren.

Der köstlich mürbe Esterházy-Rostbraten ist nach dem berühmten Magnatengeschlecht der Esterházys benannt, die allesamt nicht nur großherzige Kunstförderer und erfolgreiche Politiker, sondern auch begnadete Feinschmecker waren. Esterházytorte, -schnitte oder -schnitzerl erinnern noch heute an die Dynastie aus Ungarn und dem heutigen Burgenland.

Die Grießnockerlsuppe ist aus der österreichischen Küche nicht wegzudenken. Was für seriöse Sprachwissenschaftler noch nicht ganz bewiesen ist, liegt für italophile heimische Feinschmecker recht offenkundig auf dem Teller: die – nicht nur sprachliche – Ähnlichkeit zwischen österreichischen Nockerln und italienischen Gnocchi. Hier wie dort werden die kleinen Teighappen gerne pikant verfeinert. Einzig „Grieß-Gnocchi“ wird man jenseits des Brenners vergeblich in den Suppenschüsseln suchen, dafür wird man im österreichischen Suppen-Kosmos aber umso öfter auf sie treffen.

Wie sehr in Sachen Genuss die Grenzen zwischen heutigem Österreich und den südlichen Nachbarn auch in Kärnten verschwimmen, lässt sich am Beispiel der Kärntner Kasnudeln schmackhaft nachvollziehen. Speziell im Südkärntner Raum beträufelt man die Kasnudel nämlich statt mit geschmolzener Butter gerne mit zerlassener „Sasaka“. Das Wort stammt aus dem Slowenischen und bezeichnet nichts anderes als kleingehackten Speck, sprich ein „Verhackerts“.

(<http://www.austria.info/at/kulinarik-in-oesterreich/die-oesterreichische-kueche-1088974.html>)

18. Sport

Track 127.

Warum Sport gute Laune macht

Sport hebt die Stimmung und entspannt. Das weiß jeder, der nach einer Runde Joggen lächelnd die Laufschuhe wegpackt. Doch woran liegt das eigentlich?

Selbst wenn die Muskeln schmerzen, die Atmung beschleunigt ist und das Herz pocht: Nach dem Sport fühlen wir uns oft besser als vorher. Ob eine Runde Laufen, Radeln oder im Fitnessstudio schwitzen – Stress und Ärger erscheinen danach meist wie weggeblasen, die Stimmung steigt und man ist ausgeglichener.

Dass Bewegung die Laune hebt, ist kein subjektives Gefühl. „Zahlreiche Studien belegen den stimmungsaufhellenden Effekt von Sport“, sagt die Sportpsychologin Alexa Kiss vom Lehrstuhl für Sportpsychologie der Technischen Universität München. Gerade für Ausdauersportarten gibt

es verschiedene Untersuchungen dazu. Wie es zu diesem Effekt kommt, können Forscher bislang nicht eindeutig erklären.

Die Endorphin-Theorie etwa hält sich hartnäckig, obwohl sie unter Sportmedizinern seit Jahrzehnten umstritten ist. Sie geht davon aus, dass bei Bewegung vermehrt Endorphine ausgeschüttet werden, die uns glücklich machen. Neuere Forschungen legen allerdings die Vermutung nahe, dass diese körpereigenen Morphine eher einen schmerzlindernden als einen stimmungsaufhellenden Effekt haben. Sie lassen uns Belastung also besser ertragen, wirken sich aber vermutlich nicht unbedingt auf die Stimmung aus.

Bewegung scheint jedoch auch andere Botenstoffe zu beeinflussen: Wer Sport treibt, kann zum Beispiel die Ausschüttung sogenannter Glückshormone anregen, zu denen die Botenstoffe Serotonin und Dopamin zählen. Beide sind für ihre stimmungshebende Wirkung bekannt.

Vor allem die Ausschüttung von Serotonin lässt sich wohl durch Sport ankurbeln: Unter anderem wird durch die körperliche Aktivität die Verfügbarkeit der Aminosäure Tryptophan erhöht. Aus dieser bildet der Körper Serotonin. Dieser biochemische Vorgang trägt vermutlich – neben weiteren Faktoren – dazu bei, dass regelmäßiges Training laut Studienergebnissen auch einer Depression vorbeugen oder sie lindern kann. „Sport hat durchaus therapeutische Wirkung“, sagt Kiss.

Verstärkt wird der positive Effekt von Sport vermutlich durch den Einfluss von Bewegung auf Stresshormone. Regelmäßiges Training kurbelt nämlich wohl nicht nur die Ausschüttung von Glückshormonen an, sondern drosselt auch jene von Stresshormonen wie Kortisol. In gewisser Hinsicht kann man Stress also einfach davonlaufen. Wer vor wichtigen Prüfungen, Vorträgen oder Aufgaben – also sozialen Stresssituationen – auf dem Laufband war, geht die Herausforderung mit geringerem Stresslevel an.

Weniger gut erforscht, aber offenbar beteiligt am Wohlfühl-Effekt durch Sport, sind die sogenannten Endocannabinoide. Das sind körpereigene Substanzen, die den Körper wohl ähnlich wie manche Drogen in eine Art Rauschzustand versetzen können. Sport führt vermutlich zu einer vermehrten Ausschüttung und damit zu einer Steigerung des Wohlbefindens.

Neben diesen biochemischen Prozessen spielen weitere Faktoren eine Rolle. So kann Bewegung uns beispielsweise ablenken: „Sport hilft im wahrsten Sinne des Wortes, den Kopf freizubekommen“, erklärt Sportpsychologin Alexa Kiss. Wenn das Gehirn vollständig auf die Bewegung konzentriert ist, bleibt für andere Gedanken kein Platz mehr.

Aktivitäten wie Joggen, bei denen manche vor sich hinlaufen und gedanklich abschweifen, eignen sich dazu nur bedingt. Sportarten hingegen, die viel Konzentration erfordern, sind ideal. Klettern zum Beispiel. „Wer an der Wand hängt und sich Gedanken um den nächsten Kletterzug machen muss, kann nicht gleichzeitig über Ärger im Büro, Stress mit dem Partner oder die anstehende Präsentation nachgrübeln“, sagt Kiss. So können gestresste Menschen abschalten. Aggressionen, Ängste und Ärger werden abgebaut.

Auch das Erleben von Selbstwirksamkeit wird wohl durch Sport gefördert und ist eng mit dem Selbstbewusstsein verknüpft. Wer sich regelmäßig aufrafft, Sport treibt und dabei Ziele erreicht, ist vielleicht auch insgesamt zufriedener. „Ein Tor zu schießen, neue Bewegungen zu erlernen oder Herausforderungen zu meistern – das macht uns stark und selbstbewusst“, sagt Kiss.

Dass sich Sport – zumindest gefühlt – positiv auf Gemüt und Gesundheit auswirken kann, gibt eine Forsa-Umfrage wieder: Laut dieser beschreiben acht von zehn deutschen Freizeitsportlern

ihren Gesundheitszustand als gut bis sehr gut, unter den Sportmuffeln sagt dies nur jeder Zweite. Und: Der Anteil jener, die unter Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen leiden ist laut dieser Umfrage unter Nichtsportlern doppelt so hoch wie unter Sportlern.

Grundsätzlich gibt es also wohl verschiedene Effekte von Sport, die die Stimmung positiv beeinflussen können. Dazu gehören Stressabbau und diverse biochemische Prozesse, die dazu führen, dass wir uns besser fühlen. „Dafür reichen schon 30 bis 40 Minuten moderates Training im aeroben Bereich – also so, dass man sich nebenbei noch problemlos unterhalten kann“, sagt Kiss.

Daneben gibt es weitere Effekte, die sich auf unser Wohlbefinden auswirken können: Ein trainierteres Herz-Kreislauf-System und eine bessere Schlafqualität beispielsweise. Wer sich mehr bewegt oder sogar Sport treibt, tut also etwas für seine Gesundheit – ein guter Grund, aktiv zu werden.

Wichtig: Wer neu oder nach längerer Zeit wieder mit Sport beginnen möchte, sollte vorab Rücksprache mit seinem Arzt halten. Dies gilt insbesondere für Menschen mit chronischen Erkrankungen. Sie sollten klären, welche Sportarten für sie geeignet sind und wie stark sie sich belasten dürfen.

(<http://www.apotheken-umschau.de/Sport/Warum-Sport-gute-Laune-macht-348581.html>)

19. Wetter und Umwelt

Track 134.

Ein Panda, der die Welt retten will – Die Geschichte des WWF

Von der Rettung der Nashörner zur Zukunftsvorsorge für einen lebendigen Planeten: Seit der Gründung 1961 hat der WWF seine Mission konsequent erweitert. Mit seiner Hilfe entstanden bis heute rund zehn Millionen Quadratkilometer Schutzgebiete weltweit – eine Fläche größer als Kanada oder China.

Der Daily Mirror erschreckte am 9. Oktober 1961 mit einer „Schockausgabe“ die britische Öffentlichkeit. „Die Dummheit, Habgier und Ignoranz der Menschen“, so schrieb die Zeitung auf der Titelseite, seien dafür verantwortlich, dass Nashörner, Antilopen oder Galapagos-Schildkröten dazu verdammt seien, von der Erde zu verschwinden. Falls sich die Menschen nicht schleunigst änderten, drohe vielen Tieren das gleiche tragische Schicksal wie „Dodo“, dem legendären Riesenvogel, der im Jahr 1690 ausgerottet wurde.

Die Wirkung der „Shock Issue“ blieb nicht aus: Innerhalb einer Woche spendeten die Briten unglaubliche 60.000 Pfund (ca. 350.000 Euro) an den WWF, der erst vier Wochen zuvor unter dem Namen „World Wildlife Fund“ als internationale „Charity“-Organisation in der Schweiz gegründet worden war.

Weltweit für bedrohte Tiere Geld zu sammeln und mutige Naturschützer in die „Gefahrenzonen der Erde“ zu entsenden, das war das Ziel der Gründerväter, bestehend aus 16 Wissenschaftlern, Geschäftsleuten und Politikern. Ihre Vision: Eine „Einsatzzentrale“ zu erschaffen, um der Umweltzerstörung Einhalt zu gebieten.

Aus der noblen Absicht wurde eine Erfolgsgeschichte. In den ersten drei Jahren sammelte der WWF weltweit fast 1,9 Millionen US-Dollar (rund 3,9 Millionen Euro). Das Geld wurde unmittelbar an andere Organisationen weitergeleitet. Von dieser Finanzspritze profitierten unter anderem die Weltnaturschutzunion IUCN oder die „Charles Darwin Foundation“ auf den Galapagos-Inseln.

Bereits zwei Jahre nach der Gründung des WWF etablierten sich rund um den Globus nationale Sektionen. Der WWF Deutschland gründete sich 1963. Mit den ersten 85.000 DM leisteten die Umweltschützer der ersten Stunde vor allem Soforthilfe in Notfällen. Die WWF-Mitarbeiter engagierten sich ehrenamtlich für die Rettung nordeuropäischer Greifvögel, für den Schutz des Neusiedler Sees in Österreich oder für die Serengeti in Ostafrika, die durch Bernhard Grzimek große Berühmtheit erlangt hatte. Der WWF kämpfte für die Java-Nashörner im indonesischen Schutzgebiet Ujong Kulon, für Affenadler auf den Philippinen und Vicuñas in den südamerikanischen Hochanden. Auch der Aufbau der Wildhüterschule Garoua in Kamerun wurde finanziert, um Naturschutz langfristig zu sichern.

Im Mündungsbereich des Guadalquivir in Andalusien verhinderte der WWF, dass die spanische Regierung das Feuchtgebiet trocken legte. Es entstand der Coto Doñana-Nationalpark als letzte Zuflucht des Iberischen Luchses und des Spanischen Kaiseradlers. In Deutschland wiederum half der WWF ab 1968, die letzten Seeadler vor dem Aussterben zu bewahren.

Der WWF konzentrierte sich auf „Feuerwehreinsätze“ zum Artenschutz und die Ausweisung von Schutzgebieten. Erst in den siebziger Jahren begann eine zielgerichtete Projektplanung mit Umweltbildung und politischer Lobbyarbeit. Zum Beispiel in Indien: 1973 startete der WWF zusammen mit der dortigen Regierung unter Staatschefin Indira Gandhi das erste große Tigerschutzprojekt mit einem sechs Jahre dauernden Schutzprogramm und der Einrichtung von neun Tigerschutzgebieten.

Es erwies sich als Glücksgriff, dass mit Prinz Bernhard der Niederlande als erstem Präsidenten des WWF International und Prinz Philip, Herzog von Edinburgh, an der Spitze der britischen Sektion gleich zwei international renommierte Persönlichkeiten gewonnen werden konnten. Sie öffneten nicht nur die Türen zu Regierungen. Ihr Engagement brachte weltweite Bekanntheit und Zulauf aus breiten Schichten der Bevölkerung.

Vor allem aber sorgten sie für Geld. In den siebziger Jahren rief Prinz Bernhard den Club der 1001 ins Leben. In einen Fonds gleichen Namens zahlten 1001 Personen je 10.000 US-Dollar ein. Aus der Verzinsung dieses Vermögens konnte der WWF seine Verwaltungskosten bezahlen.

1975 startete er seine erste weltweite Kampagne für den Schutz tropischer Regenwälder und schuf den Grundstein für mehrere Dutzend Schutzgebiete.

Ein Jahr später machte die Umweltstiftung auf die Not vieler Meeressäuger aufmerksam, die damals noch legal gejagt wurden. Erste Meeresschutzgebiete wurden eingerichtet und Strände, an denen Meeresschildkröten nisten, auf WWF-Initiative unter Schutz gestellt.

Um den sprunghaft anwachsenden Artenhandel weltweit zu kontrollieren und Schmuggel besser zu bekämpfen, gründete der WWF 1976 zusammen mit der Weltnaturschutzunion IUCN das Programm „TRAFFIC“, das Regierungen vor allem beim Zoll unterstützt.

Der WWF unterstütze auch immer wieder andere Umweltschutzorganisationen. Das Greenpeace-Schiff „Rainbow Warrior“, das sich vor allem im Kampf gegen den Walfang einen Namen machte, wurde zu einem großen Teil vom WWF finanziert.

Mit rund einer Million Förderern weltweit wagte der WWF im Jahr 1980 einen neuen Schritt: Zusammen mit dem Umweltprogramm der Vereinten Nationen (UNEP) und der IUCN wurde in 34 Ländern zugleich die Weltnaturschutzstrategie veröffentlicht. Das Papier stellte Naturschutz in einen noch größeren Zusammenhang – nämlich zur Sicherung unseres Überlebens, unserer natürlichen Ressourcen und als Voraussetzung jeglicher Entwicklung. 50 Nationen entwarfen auf der Grundlage dieses Papiers ihre ersten eigenen nationalen Naturschutzstrategien.

Das Thema Naturschutz war inzwischen umfassender, globaler geworden. Und aus dem „World Wildlife Fund“ wurde deshalb 1986 der „World Wide Fund For Nature“. Das Kürzel „WWF“ blieb.

<http://www.wwf.de/ueber-uns/geschichte-des-wwf/1-teil-die-gruenderjahre/>

<http://www.wwf.de/ueber-uns/geschichte-des-wwf/geschichte-des-wwf-teil-2-naturschutz-braucht-geld/>

20. Wissenschaft und Technik

Track 141.

Wohin geht die Reise des Automobils im 21. Jahrhundert?

Die Geschichte des Automobils gehört zu den spannenden Kapiteln der Industrialisierung und der Veränderung des menschlichen Lebens. In zwei Jahrhunderten haben sich automobile Technik und die Mobilität des Menschen in einem atemberaubenden Tempo verändert. Nun scheinen wir durch die zu erwartende Verknappung des Öls wieder an einem wesentlichen Entscheidungspunkt angelangt zu sein. Wir brauchen neue Antworten auf alte Fragen. Was tanken unsere Autos in Zukunft? Der Weg von der Erfindung des Rads bis zum ersten Auto mit Dampftrieb hat rund 5.800 Jahre gedauert. In nur 200 Jahren fand die Entwicklung vom Dampfauto bis zum modernen Auto mit ABS, Navigationssystem, Automatikgetriebe und diversen elektronischen Assistenzsystemen statt. An der Substanz des Autos – seiner Bestimmung als Fahrzeug – wurde seit 1930 nicht mehr viel Grundsätzliches verändert. Schneller, größer, bequemer, sicherer und vielleicht auch zuverlässiger sind sie geworden. Aber sie haben immer noch vier Räder, tanken Benzin, werden mit Wasser gekühlt und produzieren Abgase. Die sind allerdings wesentlich sauberer als früher.

Die Geschichte über die ersten zehn Jahre des 21. Jahrhunderts ist geschrieben. Im Wesentlichen verstärkt sich der Trend nach mehr Computertechnik. Das Navigationssystem zeigt uns den richtigen Weg. Das Entertainment System versorgt die Kinder mit Video Filmen. Die Geschwindigkeitsregelung mit Radar Abstandsmessung zum Vordermann bremst automatisch, wenn der zur Geschwindigkeit passende Mindestabstand unterschritten wird. Die Charakteristik einiger Luxuslimousinen lässt sich elektronisch von „komfortabel“ auf „sportlich“ umstellen. Dabei wird die Härte der Federung ebenso beeinflusst wie der Schaltpunkt des Automatikgetriebes und das gesamte Fahrverhalten. Der Autopilot wird kommen, das Auto ohne Fahrer. Diese Entwicklungen treffen aber nicht die Kernfrage der automobilen Zukunft. Mobilität ist der zentrale Gedanke und diese neuen Entwicklungen tragen dazu nicht viel bei.

Über die Zukunft des Automobils können wir nur Mutmaßungen anstellen. Die Situation heute zeigt gewisse Parallelen zum Beginn des letzten Jahrhunderts auf. Damals hat die Erschließung von Erdöl die Weichen für den Verbrennungsmotor gestellt. Heute wissen wir, dass die Ölvorräte

endlich sind. Der Energiebedarf wird trotz aller Sparanstrengungen mit der Entwicklung der Schwellenländer steigen. Gleichzeitig geht die Ölproduktion ab ungefähr 2015 weltweit zurück. Zudem machen wir uns berechnete Sorgen um unser Klima.

Damit stehen wir nach 100 Jahren erneut vor der Frage: Welcher Motor treibt unser Auto in Zukunft an? Und die Antwort heißt nicht mehr Öl. Aktuell sehen wir Hybridmodelle mit einem Mischantrieb aus Benzin- und Elektromotor. Toyota hat bereits 1997 mit dem Prius ein Hybridauto in Serie gebaut. Weitere Hersteller sind inzwischen gefolgt, leider nur mit ihren großen Flaggschiffen. Dieser erste Schritt reicht nicht.

Elektroautos sind weltweit wieder in Entwicklung. Es wird noch Jahre dauern, bis die Serienreife für große Stückzahlen erreicht sein wird. Trotz intensiver Forschung schränken Gewicht und Kapazität der Batterien immer noch die Reichweite deutlich ein. Eine standardisierte Batterie mit schnellem Tausch an der Tankstelle kann das verbessern. Es ist nur illusorisch, in kurzer Zeit weltweit einen Standard und eine geeignete Infrastruktur aufzubauen. Das Elektroauto könnte bei Serienreife lange nur ein wirtschaftliches Kurzstreckenfahrzeug mit 300 km Reichweite sein.

Ein Elektroantrieb mit Brennstoffzelle scheint auch wieder in weite Ferne gerückt zu sein. Kosten und Lebensdauer von leistungsfähigen Brennstoffzellen sprechen bisher nicht für einen Einsatz in Serienfahrzeugen. Ein Elektroauto mit Wasserstofftankstelle wäre trotz Sicherheitsrisiken eine verlockende Lösung. Vielleicht schaffen wir diesen Schritt ein wenig später im 21. Jahrhundert.

Momentan verändern Automobilhersteller unter politischen Zwang in recht kleinen Schritten ihre Fahrzeuge in Richtung eines geringeren Flottenverbrauchs und eines reduzierten Kohlendioxid Ausstoßes. Gewichtseinsparungen durch moderne Werkstoffe werden sofort durch weiteres elektronisches Zubehör kompensiert. Um einen wachsenden Umsatz trotz stagnierender Stückzahlen zu halten, werden immer mehr unnütze Servomotore und Elektronik ins Fahrzeug gebaut.

Dieser Weg lässt sich nicht linear fortsetzen. Wir brauchen bald einen klaren Paradigmenwechsel. Leichter, langsamer, einfacher und doch nicht viel kleiner. Ein Smart mit zwei Sitzen und ohne Kofferraum ist für eine Familie kein reales Angebot.

Wie im vergangenen Jahrhundert werden wir in der Übergangsphase wieder verschiedene Antriebe im Markt finden, bis eine klare Entscheidung über die zukünftige Energieversorgung beim Automobil getroffen sein wird. Das Elektroauto wird wohl das Rennen machen, wenn die Hersteller den Durchbruch in Richtung Brennstoffzelle schaffen. Die Vorteile wären langfristig groß.

(<http://themen.autoscout24.de/die-geschichte-des-automobils>)