

STARK digital:

LESEPROBE

DEUTSCH

Mittlerer Schulabschluss

**MEHR
ERFAHREN**



0643 D1

VERFÜGBARE JAHRGÄNGE

BUNDESLAND	BESCHREIBUNG	JAHRGANG
Baden-Württemberg	Realschule	ab 2009
	Werkrealschule 10. Klasse	ab 2009
Bayern	Realschule	ab 2012
	Mittelschule M-Zug	ab 2008
	Wirtschaftsschule	ab 2005
Berlin/Brandenburg	Integrierte Sekundarschule / Oberschule	ab 2010
Hamburg	Stadtteilschule	ab 2010
Hessen	Realschule	ab 2012
Niedersachsen	Realschule	ab 2009
	Hauptschule 10. Klasse	ab 2007
Nordrhein-Westfalen	Mittlerer Schulabschluss	ab 2009
Sachsen	Oberschule	ab 2009
Sachsen-Anhalt	Sekundarschule	2006 - 2013
Schleswig-Holstein	Gemeinschaftsschule	ab 2013
Thüringen	Regelschule	ab 2008

1

Her mit dem Stress

Eva-Maria Träger

1 Im Grunde ist das mit dem Stress ein einziges großes Missverständnis. Er habe
sich schlicht vertan, gestand Hans Selye, der Forscher, der den Begriff prägte,
1977 in seinen Memoiren¹. In der Physik beschreibt das englische Wort „stress“
die Kraft, die auf ein Objekt wirkt. „Strain“ hingegen steht für die daraus resul-
5 tierende Verformung dieses Körpers, für seine Reaktionen auf eine Belastung –
genau das, was Selye analog beim Menschen zu benennen suchte. [...]

Als im Januar die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin den
„Stressreport 2012“ veröffentlichte, [...] schien dieser doch zu bestätigen, was
viele Menschen längst zu wissen glaubten: Das Arbeitspensum in der modernen
10 Welt überfordert immer mehr Menschen, macht sie krank. Mehr als die Hälfte der
fast 18 000 Befragten gab darin etwa an, verschiedenartige Arbeiten gleichzeitig
betreuen zu müssen und unter „starkem Termin- und Leistungsdruck“ zu leiden.
[...]

Das Klageniveau dürfte höchst unterschiedlich sein. „Keiner kann von außen
15 bestimmen, was für den Einzelnen Stress ist“, sagt Gerald Hüther, Professor für
Neurobiologie an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Göttingen.
„Entscheidend ist die subjektive Bewertung. Ob etwas als Stressor² eingestuft
wird, hängt von den Erfahrungen ab, die der Mensch gesammelt hat“, sagt der
Hirnforscher. Was für den einen aufgrund seiner Erlebnisse handhab- und über-
20 gänglich überfordernd erscheinen und infolgedessen zu Stressreaktionen führen.
Doch so anders die Anlässe auch sein mögen: Die Reaktionen, die dann im Körper
ausgelöst werden, sind die gleichen, wie sie schon unsere ältesten Urahnen erlebt
haben.

Im Gehirn wird eine Reaktionskette ausgelöst, sagt Hüther. Das Nervensys-
tem signalisiert dem Nebennierenmark, Adrenalin auszuschütten, Blutdruck, Puls,
Hautwiderstand und Muskelaktivität steigen, die Darmtätigkeit ist gehemmt. Der
Körper ist in Alarmbereitschaft. Mit „fight or flight“ Kampf oder Flucht, hat Wal-
ter Cannon, der zweite große Pionier der Stressforschung neben Selye, diese Reak-
25 tionen 1915 beschrieben – es geht um eine subjektive Bewertung von Gefahr.
Frauen scheinen dabei allerdings weniger heftig zu reagieren als Männer und nei-
gen zur Bewältigung offenbar auch eher zur Bildung von sozialen Netzwerken,
wie neuere Studien der amerikanischen Psychologin Shelley Taylor nahelegen.

Sachtext „Her mit dem Stress“ – Aufgaben zum Textverständnis Punkte

101 Notieren Sie, wofür die Begriffe „stress“ und „strain“ in der Physik stehen.

1

englischer Begriff	physikalische Bedeutung
a) stress	
b) strain	

* 102 Notieren Sie, inwiefern der Begriff „stress“ von Hans Selye falsch verwendet wurde.

1

* 103 Wovon hängt es nach Gerald Hüther ab, ob ein Mensch eine Situation als „stressig“ empfindet?

1

* 104 Nummerieren Sie die Abfolge der Reaktionen des Menschen auf Stress.

1

	Nummer
a) Wahrnehmung eines Stressfaktors	
b) Ausschüttung von Adrenalin	
c) Botschaft an das Nebennierenmark	
d) Ausschüttung von Cortisol	

105 Was bewirken die Hormone Adrenalin und Cortisol im Körper?

Hormone	Wirkung
a) Adrenalin	
b) Cortisol	

1

1

* 110 Wenn sich Menschen im „Flow“ befinden, erleben sie ihre Tätigkeit als fordernd und erfüllend. Erklären Sie, weshalb dieser „Flow“ auch zu negativem Stress führen kann.

1

* 111 Der Titel des Textes heißt „Her mit dem Stress“.

- a) Erläutern Sie die Bedeutung des Titels im Textzusammenhang.
- b) Notieren Sie, welcher Aspekt des Textes im Titel nicht berücksichtigt wird.

a) _____

1

b) _____

1

Textverständnis gesamt **18**
(Fundamentum 12, * Additum 6)

Sprachwissen und Sprachbewusstheit – Aufgaben zu Text 1

Punkte

151 Was bedeutet das Wort „Arbeitspensum“?

1

a) die Verlängerung der Arbeitszeit	<input type="checkbox"/>
b) die Schwierigkeit der Arbeit	<input type="checkbox"/>
c) der Umfang der zu erledigenden Arbeit	<input type="checkbox"/>
d) die Bezahlung für die geleistete Arbeit	<input type="checkbox"/>

152 Was bedeutet die folgende Redewendung?

1

Jeder ist seines Glückes Schmied.

153 Aus welchem Grund wird im folgenden Satz der Konjunktiv verwendet?

1

Er habe sich schlicht vertan, gestand Hans Selye.

6 Erstellen eines Schreibplans

Soll auf Feuerwerk verzichtet werden?

In Ihrem Wohnumfeld gibt es Bestrebungen, auf Feuerwerke zu verzichten. Da dieser Vorschlag in der Öffentlichkeit kontrovers diskutiert wird, soll dazu eine Abstimmung in einer Bürgerversammlung stattfinden. Setzen Sie sich intensiv mit dem Vorschlag auseinander. Verfassen Sie dazu eine Erörterung.

Lesen Sie zunächst folgende Meinungsäußerungen:

Jedes Feuerwerk hinterlässt Spuren. Es ist eine große Belastung für die Umwelt.

Feuerwerk fasziniert doch jeden!

Es ist eine alte Tradition: Je heftiger das Feuerwerk ist, umso besser kann man die bösen Geister vertreiben.

Wenn man das Geld für ein Feuerwerk spenden würde, könnte man viel Gutes tun.

Aufgabe:

Vervollständigen Sie den nachfolgenden Schreibplan in Form eines Gliederungsrasters. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

- a) Entscheiden Sie, welche der beiden vorgegebenen Positionen Sie als These und Gegenthese verwenden wollen. Streichen Sie die jeweils für Ihren Schreibplan nicht zutreffende These und Gegenthese durch.
- b) Leiten Sie aus den vorgegebenen Meinungsäußerungen zwei Pro- und zwei Kontra-Argumente ab.
- c) Stützen Sie die Argumente mit jeweils einem Beleg oder Beispiel. Sie müssen dabei auch auf Ihr Alltagswissen und eigene Erfahrungen zurückgreifen.
- * d) Formulieren Sie noch ein weiteres Pro- und Kontra-Argument und stützen Sie jedes mit einem eigenen Beleg oder Beispiel.
- e) Ergänzen Sie stichwortartig Ihre Überlegungen für Einleitung und Schluss des Artikels, wobei der Schluss Ihre persönliche Meinung widerspiegeln soll.
- * f) Ziehen Sie ein Fazit und formulieren Sie dementsprechend eine Empfehlung.

Lösungsvorschläge

1 Her mit dem Stress (Eva-Maria Träger)

Sachtext „Her mit dem Stress“ – Aufgaben zum Textverständnis

101

englischer Begriff	physikalische Bedeutung
a) stress	Kraft, die auf ein Objekt wirkt
b) strain	Verformung eines Körpers durch Kraft-einwirkung

🔪 **Hinweis:** Du findest die Lösungen in den folgenden Zeilen: a) Z. 3f., b) Z. 4f.

* 102 *Mögliche Antworten:*

- Er hat den Begriff „stress“ mit dem Begriff „strain“ verwechselt.
- Er hat mit dem Begriff „stress“ eine Reaktion auf eine Belastung bezeichnet, anstatt dafür den Begriff „strain“ zu verwenden.

🔪 **Hinweis:** Die richtige Antwort findest du in den Zeilen 4–6.

* 103 *Mögliche Antworten:*

- von der subjektiven Bewertung
- von seinen Erfahrungen
- von seinen Erlebnissen

🔪 **Hinweis:** Die Aussagen von Gerald Hüther findest du in den Zeilen 17–21.

* 104

	Nummer
a) Wahrnehmung eines Stressfaktors	1
b) Ausschüttung von Adrenalin	3
c) Botschaft an das Nebennierenmark	2
d) Ausschüttung von Cortisol	4

🔪 **Hinweis:** Folgende Zeilen enthalten die passenden Lösungen: Z. 25f. sowie Z. 36.

Sprachwissen und Sprachbewusstheit – Aufgaben zu Text 1

151 c) der Umfang der zu erledigenden Arbeit

◆ **Hinweis:** Schlage das Wort „Pensum“ im Wörterbuch nach, wenn dir seine Bedeutung nicht bekannt ist. Hier findet sich z. B. die Erklärung „zugeteilte Arbeit“, d. h., es ist die Menge/der Umfang an Arbeit gemeint, die jemand zu erledigen hat (Antwort c). Antwort a bedeutet die Zeit für und nicht die Menge der Arbeit; Antwort b bezieht sich auf den Anspruch, den eine Arbeit an den Arbeitenden stellt; Antwort d bezeichnet die Entlohnung für eine bestimmte Arbeit in einer bestimmten Arbeitszeit.

152 Jeder Mensch ist für sein Leben und das, was daraus wird, selbst verantwortlich. (Und alle ähnlichen Antworten)

◆ **Hinweis:** Hier musst du vor allem überlegen, was ein Schmied ist und was er tut. Ein Schmied ist ein Handwerker, der durch seine Arbeit Metall verformt/verändert. Das Glück wird hier metaphorisch mit diesem Metall gleichgesetzt. Wenn also jemand sein Glück, sein Schicksal schmiedet, dann formt er es selbst, er nimmt es selbst in die Hand, ohne auf die Hilfe anderer zu hoffen oder darauf angewiesen zu sein.

153 d) zur Darstellung einer indirekten Rede

◆ **Hinweis:** Hier wird die Rede eines Dritten (Hans Selye) wiedergegeben, deshalb muss der Konjunktiv benutzt werden. Er zeigt an, dass der Autor nicht selbst für den Inhalt der Aussage verantwortlich ist.

* 154 Mögliche Antworten:

- Parallelismus
- Alliteration
- Assonanz
- Anapher
- Metapher
- Wiederholung

◆ **Hinweis:** **Parallelismus:** Wiederholung gleicher syntaktischer Fügungen (syntaktisch = den Satzbau betreffend, d. h., aufeinanderfolgende Sätze oder Satzteile haben den gleichen Satzbau). **Anapher:** Wiederholung eines oder mehrerer Wörter am Satzanfang. **Alliteration:** Wiederholung des Anfangs-lautes von Wörtern. **Metapher:** Bedeutungsübertragung; sprachliche Verknüpfung zweier Vorstellungsbereiche, die gewöhnlich unverbunden sind (hier: stählen, von Stahl, wird in Verbindung gebracht mit menschlichem Befinden). **Assonanz:** Gleichklang der Vokale (hier: „ä“) in benachbarten Wörtern.

Bewertung: Zwei dieser Begriffe müssen für den Punkt genannt werden.

7 Umsetzung des Schreibplans: Verfassen einer Erörterung

Hinweis: Verfasse nun auf der Grundlage deines Schreibplans eine Erörterung. Achte unbedingt darauf, die Gliederung einzuhalten, denn dies fließt in die Bewertung deines Aufsatzes mit ein. Formuliere passende Überleitungen, um deine Argumente miteinander zu verknüpfen; auf keinen Fall solltest du sie einfach nur aneinanderreihen. Gestalte deinen Text übersichtlich und nimm dir am Schluss Zeit für einen Korrekturdurchgang, um Grammatik-, Rechtschreib- und Zeichensetzungsfehler zu berichtigen.

Soll auf Feuerwerk verzichtet werden?

Feuerwerk verbinden wir in erster Linie mit Silvester. Das Abfeuern von Raketen und Knallkörpern zum Jahresende ist in vielen Teilen der Welt längst zu einer liebgewonnenen Tradition geworden. Aber auch zu besonderen Anlässen, wie z. B. einer Hochzeit, sind Feuerwerke mittlerweile sehr beliebt. Dieses Jahr gibt es darüber hinaus wieder ein besonderes Ereignis, das Anlass für zahlreiche Feuerwerke sein wird: die Fußballweltmeisterschaft. Für alle Fußballfans ist das der Höhepunkt, dem sie vier Jahre lang entgegengefiebert haben. Neben den offiziellen Feuerwerken an den Austragungsorten selbst oder bei größeren Public-Viewing-Veranstaltungen werden es sich viele Fans daher nicht nehmen lassen, auch privat Feuerwerkskörper abzubrennen, denn man will doch jedes Tor der eigenen Mannschaft besonders feiern. So wird es wieder laut und bunt am Himmel werden, aber es wird auch wieder viele geben, die sich gestört fühlen und fordern, Feuerwerk grundsätzlich abzuschaffen. Ich will mich heute mit diesem Problem auseinandersetzen und die Frage beantworten: Soll auf Feuerwerk verzichtet werden?

Feuerwerke sollten verboten werden: Was spricht für diese Forderung der Feuerwerksgegner?

Zum Jahreswechsel herrscht schon Tage zuvor emsiges Treiben. Wann kann man Feuerwerkskörper kaufen? Wo bekommt man sie am günstigsten? Ganz besonders wichtig für manch einen ist dann: Wer hat die meisten Krachmacher? Da vergisst man ganz schnell die Kosten, und wenn dann das besondere Himmelsereignis vorbei ist, stellt sich so mancher die Frage: War es das wert? Die bösen Geister,

Einleitung:
Schreibanlass/
aktueller Anlass

Hinführung zum Thema

Thema

Hauptteil: These

1. Argument
Beleg/Beispiel

die man am Anfang des neuen Jahres vertreiben wollte, kommen schnell beim Blick auf das Konto zurück.

Fährt man dann am nächsten Tag durch die Stadt, fallen einem die Überbleibsel des nächtlichen Spektakels auf. Langsam muss man den Feuerwerkskritikern Glauben schenken, die neben den hohen Kosten die Umweltbelastung kritisieren, die als Folge der Feuerwerke zu verzeichnen ist. Straßen und Plätze scheinen unter den Müllresten zu ersticken, überall stehen Flaschen, die als Abschussrampen der Raketen genutzt wurden, und so manch ein Hausbesitzer fischt aus den Dachrinnen noch Wochen später Raketenreste. Wesentlich schlimmer ist die Umweltbelastung allerdings, wenn im Frühling oder Sommer gut gemeinte Feuerwerkereignisse die Vögel beim Brüten stören oder Kleintiere und ihre Jungen verschreckt werden.

2. Argument

Ein wesentliches Argument sind nicht zuletzt auch die gesundheitlichen Schäden, die ein Knallkörper verursachen kann. Geht nämlich so ein Knallkörper zu schnell und vielleicht sogar dann los, wenn man ihn noch in der Hand hält, sind Verbrennungen die geringste Folge. Jedes Jahr verletzen sich einige, insbesondere junge Menschen schwer, weil sie mit den Feuerwerkskörpern nicht sachgemäß umgehen oder diese nicht sicher sind. Das trifft vor allem auf billige Feuerwerkskörper aus dem Ausland zu, die häufig eine viel zu große, nicht genehmigte Menge Schwarzpulver enthalten. Vor allem unter den jugendlichen Käufern achten die wenigsten auf Prüfsiegel oder andere Sicherheitsnachweise, ist es doch besonders reizvoll, wenn der „Wumms“ viel lauter und gewaltiger ist, als der von Knallkörpern mit geprüfter Sicherheit. So kann ganz schnell der Spaß am Jahresende lebenslängliche Folgen und Behinderungen nach sich ziehen.

Beleg/Beispiel

Beleg/Beispiel

Sollten Feuerwerke also wirklich verboten werden? Gibt es denn keine Alternativen? Ein Feuerwerk ist doch ein besonderes Erlebnis. Feuerwerke haben eine lange Tradition. Schon seit Menschengedenken wollte man böse Geister mit Lärm vertreiben. Die Erfindung des Feuerwerks hat diese Tradition fortgesetzt und noch verstärkt, auch wenn es vorerst nur den Wohlhabenden vergönnt war, sich den Luxus eines Feuer-

3. Argument

Beleg/Beispiel

Beleg/Beispiel

Sollten Feuerwerke also wirklich verboten werden? Gibt es denn keine Alternativen? Ein Feuerwerk ist doch ein besonderes Erlebnis.

Überleitung

Gegenthese

Sollten Feuerwerke also wirklich verboten werden? Gibt es denn keine Alternativen? Ein Feuerwerk ist doch ein besonderes Erlebnis. Feuerwerke haben eine lange Tradition. Schon seit Menschengedenken wollte man böse Geister mit Lärm vertreiben. Die Erfindung des Feuerwerks hat diese Tradition fortgesetzt und noch verstärkt, auch wenn es vorerst nur den Wohlhabenden vergönnt war, sich den Luxus eines Feuer-

1. Argument

Beleg/Beispiel



© **STARK Verlag**

www.stark-verlag.de
info@stark-verlag.de

Der Datenbestand der STARK Verlag GmbH ist urheberrechtlich international geschützt. Kein Teil dieser Daten darf ohne Zustimmung des Rechteinhabers in irgendeiner Form verwertet werden.

STARK