



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

# Zentrale Prüfungen 2018 – Deutsch

## Anforderungen für den Mittleren Schulabschluss (MSA)

---

### Erster Prüfungsteil: Leseverstehen

#### Johan Schloemann: Lernt langsam lesen!

(1) Das ist natürlich ganz prima, dass jetzt all die Buchmenschen zur Buchmesse fahren, weil es wieder Zehntausende dicke neue Bücher anzuschauen gibt. Aber es stellt sich verschärft die Frage: Wer soll das alles lesen? Die Frage ist zwar schon uralte. Und seit Erfindung des Buchdrucks wurde sie immer neu mit wachsendem Unmut gestellt. Doch heute spüren Menschen, die gerne lesen oder lesen  
5 würden, neben der Konkurrenz zwischen den unzähligen Titeln zusätzlich noch die unglaubliche Macht der digitalen Ablenkung, von Jahr zu Jahr stärker. Alles fühlt sich irgendwie so weggewischt, ausgeflimmert und herumgezwitschert an.

(2) Was also tun? Man könnte sich in Frankfurt auf der Messe verabreden, zu Hause einen „Slow Reading Club“ zu gründen. Das ist gerade ziemlich angesagt. Man trifft sich in einem Café oder einer  
10 Bar, macht es sich gemütlich, schaltet sein Telefon aus, keiner darf reden – und dann gilt, wie es in der Ankündigung eines dieser Klubs heißt: „Genießt eine Stunde leisen, ununterbrochenen Lesens!“ Nach der stillen Lesezeit darf, wer will, bleiben und sich unterhalten. Zur Vorbereitung gibt es nur eine Anforderung: BYOB. Also „Bring your own book“, bring dein eigenes Buch mit. Die Slow-Reading-Bewegung folgt dabei von ferne dem Vorbild der aus Italien stammenden Slow-Food-Bewe-  
15 gung – nur dass man in den Leseklubs, anders als beim Slow Food, auch nichtregionale Produkte verzehren darf.

(3) Das moderne Gefühl der Hast und Beschleunigung war stets mit medialen Umbrüchen<sup>1</sup> verbunden. Es liegen naturgemäß noch keine Langzeitstudien<sup>2</sup> darüber vor, was die Echtzeit-Kommunikation im Netz mit unserem Leseverhalten und unserer Konzentrationsfähigkeit genau anstellt. Facebook, das  
20 nunmehr Milliarden Menschen verbindet, gibt es erst seit zehn Jahren; und außerdem hängt vieles von individuellen Eigenschaften und Prägungen ab. Aber es mehren sich doch die Klagen und Erfahrungsberichte, dass es insgesamt viel schwieriger geworden sei, sich auf längere Lektüren voll und ganz einzulassen.

---

<sup>1</sup> mediale Umbrüche: deutliche Veränderungen im Medienbereich

<sup>2</sup> Langzeitstudie: Untersuchung über einen längeren Zeitraum



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

**(4)** Vor einigen Jahren schon berichtete die Leseforscherin Maryanne Wolf über ihren Versuch, ihr  
25 einstiges Lieblingsbuch wiederzulesen, nämlich einen Roman des Schriftstellers Hermann Hesse:  
„Ich las dreißig Seiten, aber wie eine Maschine. Es war, als würde ich nur Informationen aufnehmen,  
ohne sie zu verarbeiten und darüber nachzudenken. Ich las wie ein Prozessor<sup>3</sup>, ohne Gefühl, ohne  
Fantasie. Es war ein Schock.“

**(5)** Eine Studie mit Jugendlichen, die 2013 im *International Journal of Educational Research* veröffent-  
30 licht wurde, stellt fest, dass das Hin- und Herhüpfen zwischen verschiedenen Fenstern und Angeboten  
auf Computerbildschirmen die geistige Erfassung der einzelnen Inhalte deutlich beeinträchtigt.

**(6)** Der Wiener Germanist<sup>4</sup> und Medienforscher Günther Stocker schreibt über die Fähigkeit zum  
ungestörten Lesen: „Inwiefern Romane, die für die Lektüre gedruckter Bücher verfasst wurden, in der  
von digitalen Medien geprägten Welt tatsächlich unlesbar – im Sinne eines vertiefenden Lesens –  
35 werden, hängt auch von individuellen Nutzungsentscheidungen ab.“ So eine Nutzungsentscheidung  
haben die „Slow Reading“-Liebhaber getroffen. Ihre Lösung lautet: Wenn die Leute zwischen Berufs-  
leben und Familie, zwischen vielen abendlichen Internetstunden und vierhundert amerikanischen  
Qualitäts-Fernsehserien selbst keine Lücke mehr finden für etwas, das sie eigentlich wahnsinnig gerne  
tun oder getan haben, nämlich gute Bücher zu lesen – dann muss man sich eben, für den Anfang  
40 zumindest, gemeinsam zu einem festen Termin treffen, wie zu einem wöchentlichen Yoga-Kurs.

**(7)** Natürlich ist das „langsame“, also ungehetzte und sehr aufmerksame Lesen für sich genommen  
nichts Neues. Umgekehrt sind Ablenkungen, Abbrüche und Abschweifungen beim Lesen auch nicht  
erst mit Fernsehen und Internet in die Welt gekommen – darauf hat der Germanist Heinz Schlaffer  
in mehreren Beiträgen hingewiesen. Das diagonale Lesen, so Schlaffer, habe nicht das moderne  
45 Management erfunden, sondern „der Romanleser, der langweilige Textabschnitte überfliegt, um  
möglichst schnell zu den spannenden zu kommen“.

**(8)** Die „Slow Reading“-Bewegung dürfte jedem sympathisch sein, der sich medial und sonstwie  
gehetzt fühlt. Aber noch bleibt unklar, wohin sie will. Der amerikanische Literaturprofessor David  
Mikics gibt in seinem Buch „Slow Reading in a Hurried Age“<sup>5</sup> viele Ratschläge, darunter: Stellen  
50 rausschreiben, Wörterbuch benutzen, die Gliederung des Textes erkennen. Na, das ist aber eher  
klassischer Literaturunterricht durch die Hintertür! Die „Slow Reading Clubs“ hingegen wollen nur  
einen Schutzraum für entspanntes Lesen schaffen. Gegen eine allgemeine Atmosphäre, in der man  
sich fürs versunkene Lesen fast schon schämen muss.

Quelle: <http://www.sueddeutsche.de/kultur/slow-reading-bewegung-lernt-langsam-lesen-1.2689979?reduced=true>  
(Zugriff: 07.02.2018) (Text gekürzt und geringfügig verändert)

<sup>3</sup> Prozessor: zentraler Teil des Computers, der die Eingaben steuert und verarbeitet

<sup>4</sup> Germanist: Wissenschaftler, der sich mit der deutschen Sprache und Literatur beschäftigt

<sup>5</sup> „Slow Reading in a Hurried Age“: sinngemäß übersetzt: langsames Lesen in einem beschleunigten Zeitalter



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

### Aufgaben zu: Johan Schloemann: Lernt langsam lesen!

1. Kreuze die richtige Antwort an.

Die Frage „*Wer soll das alles lesen?*“ (Z. 3) bedeutet im Textzusammenhang, dass ...

- a)  es zu viele Buchmessen gibt.
- b)  die meisten Bücher zu dick sind.
- c)  eine Fülle an Lesestoff existiert.
- d)  der Kreis der Leser unbekannt ist.

2. Kreuze die richtige Antwort an.

Eine zusätzliche Herausforderung für Menschen, die gerne lesen, ist die (Abschnitt 1) ...

- a)  Menge an verfügbaren Daten.
- b)  Schwierigkeit von langen Texten.
- c)  Zerstreuung durch die neuen Medien.
- d)  Unverständlichkeit der Informationen.

3. Kreuze die richtige Antwort an.

Für die neue Bewegung ist es vor allem wichtig (Abschnitt 2), ...

- a)  gemütlich zu Hause zu lesen.
- b)  mit engen Freunden zu lesen.
- c)  fremdsprachige Bücher zu lesen.
- d)  still und ungestört zu lesen.

4. Kreuze die richtige Antwort an.

Die Slow-Reading-Bewegung unterscheidet sich von der Slow-Food-Bewegung durch (Abschnitt 2) ...

- a)  die Lust am gemeinschaftlichen Tun.
- b)  den besonders langsamen Genuss.
- c)  das Nutzen überregionaler Erzeugnisse.
- d)  die Vorliebe für italienische Produkte.

5. Kreuze die richtige Antwort an.

Es gibt noch keine Langzeitstudien über den Zusammenhang von Leseverhalten (Abschnitt 3) und ...

- a)  dem Missbrauch von Computerspielen.
- b)  der Nutzung sozialer Netzwerke.
- c)  den Folgen gemeinsamen Lesens.
- d)  der Entwicklung individueller Eigenschaften.



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

6. Erläutere das Zitat „Ich las wie ein Prozessor“ (Z. 27) im Textzusammenhang.

---

---

---

---

7. Kreuze die richtige Antwort an.

Durch das Lesen und Kommunizieren am Bildschirm wird das Verständnis von Gelesenem (Abschnitt 5) ...

- a)  erschwert.
- b)  verbessert.
- c)  erleichtert.
- d)  vertieft.

8. Kreuze die richtige Antwort an.

Der Germanist und Medienforscher Günther Stocker sagt, dass die Fähigkeit zum ungestörten Lesen auch bestimmt ist durch (Abschnitt 6) ...

- a)  die Menge an Literatur.
- b)  den Einfluss neuer Medien.
- c)  das Verhalten des Lesers.
- d)  die Qualität des Buches.

9. Kreuze die richtige Antwort an.

„Slow Reading Clubs“ dienen dazu, dass Menschen (Abschnitt 6) ...

- a)  nicht nur im Kreise der Familie lesen.
- b)  sich Zeit zum Lesen nehmen.
- c)  Beruf und Freizeit voneinander trennen.
- d)  Lesen mit Yoga verbinden.

10. Kreuze die richtige Antwort an.

Diagonales Lesen bedeutet nach Schläffer (Abschnitt 7), dass der Leser ...

- a)  Schwieriges nicht erkennt.
- b)  Uninteressantes überspringt.
- c)  Kompliziertes nicht versteht.
- d)  Spannendes verarbeitet.



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

11. Kreuze die richtige Antwort an.

Für das „Slow Reading“ empfiehlt der amerikanische Professor David Mikics (Abschnitt 8) ...

- a)  klassische Bücher zu lesen.
- b)  Ratschläge aufzuschreiben.
- c)  den Text zu verkürzen.
- d)  Wörter nachzuschlagen.

12. Erläutere die Aussage, dass man sich in der heutigen Zeit „fürs versunkene Lesen fast schon schämen muss“ (Z. 53), im Zusammenhang des gesamten Textes.

---

---

---

---

13. Kreuze die richtige Antwort an.

Die im Text beschriebene „Slow Reading“-Bewegung spricht in erster Linie Menschen an, die ...

- a)  die Lektüre eines Textes genießen möchten.
- b)  einen gemütlichen Raum zum Lesen suchen.
- c)  komplizierte Bücher verstehen wollen.
- d)  sich einen langen Text erarbeiten wollen.

14. Ein Schüler sagt nach dem Lesen des Textes:

*„Slow-Reading-Clubs sind eine gute Alternative zum einsamen Lesen zu Hause.“*

Schreibe eine kurze Stellungnahme zu dieser Aussage.

Du kannst der Auffassung zustimmen oder nicht. Wichtig ist, dass du deine Meinung begründest.

Beziehe dich dabei auf den Text.

---

---

---

---

---



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

## Zweiter Prüfungsteil – Schreiben

Der zweite Prüfungsteil enthält **zwei Wahlthemen**, aus denen **eines** von dir ausgewählt und bearbeitet werden muss!

### Wahlthema 1

- Lies bitte zunächst den Text, bevor du die Aufgabe bearbeitest.
- Schreibe einen zusammenhängenden Text.

### Aufgabe

Analysiere den Textauszug aus dem Roman „Schneeriese“ von Susan Kreller.

Gehe dabei so vor:

- Schreibe eine Einleitung, in der du Textsorte, Titel, Autorin und Erscheinungsjahr benennst sowie das Thema formulierst.
- Fasse den Text zusammen.
- Stelle dar, welche Erwartungen Adrian an Stella hat und wie er sich ihr gegenüber verhält.
- Untersuche, wie Adrian Stellas Körpersprache bei ihrer Begegnung wahrnimmt.
- Erläutere, auf welche Weise durch sprachliche Mittel deutlich wird, wie enttäuscht Adrian von Stellas Verhalten ist (*mögliche Aspekte: Wortwahl, stilistische Mittel, Satzbau*).
- Schreibe einen kurzen Text aus der Sicht Stellas am Ende der Begegnung.
  - Welche Gedanken hat Stella, als sie noch einmal über ihre Begegnung mit Adrian nachdenkt?
  - Wie bewertet sie ihr eigenes und Adrians Verhalten?

Schreibe in der Ich-Form und berücksichtige die Informationen, die der Textauszug gibt.



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

## Susan Kreller: Schneeriese (Textauszug)

*Adrian hat sich in Stella verliebt, seine Freundin aus Kindertagen, die ihn wegen seiner Größe „Einsneunzig“ nennt; er sagt es ihr aber nicht. Die beiden lernen den neuen Nachbarn Dato kennen, mit dem Stella eine Beziehung beginnt. Daraufhin sehen sich Adrian und Stella eine Zeit lang nicht. Eines Tages nimmt Adrian allen Mut zusammen und geht zu Stella, um mit ihr zu sprechen.*

Adrian öffnete die Tür, räusperte sich und sah Stella auf ihrem Bett sitzen, im Schneidersitz. Sie war von sehr vielen Kleidungsstücken umgeben, mehr, als Adrian je in Stellas Zimmer gesehen hatte.

Und da war noch etwas anderes, das neu war.

Stellas Blick war neu.

- 5 Denn als sie verstanden hatte, wer da in der Tür stand, ließ sie für einen winzigen Moment ihre Mundwinkel sinken, es dauerte wirklich nicht lange, und trotzdem, am Ende entschied sich alles in diesen winzigen Mundwinkelmomenten. Und danach konnte der andere lächeln und lächeln, konnte nette Dinge sagen und sonst wie freundlich sein, aber am Ende, da zählten eben einzig und allein diese läppischen<sup>1</sup> anderthalb Sekunden vom Anfang, und nur die.
- 10 Adrian, du bist's, sagte Stella und klang enttäuscht, aber wenigstens nicht unfreundlich. Sie überlegte kurz, dann sprach sie in ihr Handy: Lass uns mal aufhören, ich ruf dich später zurück. Was gibt's?, fragte sie, sah Adrian kurz und lächelnd an und wühlte dann wieder in den Kleidungsstücken.
- Mich, sagte Adrian.
- 15 Dich, sagte Stella, ohne auch nur den Kopf zu heben. Sie studierte mit allergrößter Sorgfalt einen hellen blauen Pullover, hielt ihn gegen eine Jeans, schüttelte den Kopf und zog dann ein anderes Oberteil aus dem Klamottenberg, ein grünes T-Shirt. Zu genau diesem T-Shirt sagte sie sehr erwachsen: Kann ich irgendetwas für dich tun?
- Und Adrian dachte, ja, tatsächlich, da gäbe es zwei oder zehn Kleinigkeiten, die dringend mal für mich
- 20 zu tun wären. Du könntest mich fragen, ob ich dein Gesicht zeichnen will, ich selber frag ja nicht, du könntest mich anrufen jeden Tag, du könntest vor meiner Zimmertür stehen und *Los, Beeilung!* rufen, du könntest mit mir und der Misses<sup>2</sup> auf der Schaukel sitzen und gar nichts tun, du könntest laut sagen, Dato, was für ein bescheuerter Name aber auch, wie kann einer bloß Dato heißen, du könntest mich einfach mal ansehen, du könntest mich *Einsneunzig* nennen, du könntest sagen, tut mir leid,
- 25 dass ich dich aus Versehen vergessen hab, das kommt nie wieder vor in den nächsten fünf Wochen. Nein, sagte Adrian. Alles bestens. Ich hatte nur einfach nie Zeit die letzten Wochen, keine freie Minute, du weißt schon, es war hoffnungslos.
- Sein Herz. Es schnappte nach Atem, es schlug.
- Schlug.

<sup>1</sup> läppisch: einfach, harmlos

<sup>2</sup> Misses: Gemeint ist Stellas Großmutter, die den beiden Freunden früher immer auf der Schaukel sitzend Märchen vorgelesen hat.



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

30 Doch Adrian machte weiter:

Ich hab gedacht, ich seh mal nach dem Rechten, aber scheint ja alles in Ordnung zu sein, mit wem hast du telefoniert? Stella richtete den Blick auf irgendein neues Kleidungsstück, das sie aus dem Klamottenhaufen gefischt hatte, und lächelte es an:

Ja, du hattest es immer ziemlich eilig!

35 Das Kleidungsstück blieb stumm und Adrian fragte:

Und mit wem hast du telefoniert?

Stella sah ihn verwundert an und machte sich gar nicht erst die Mühe, einen handelsüblichen<sup>3</sup> Satz zu bilden.

Freundin, Schule, kennst du nicht.

40 Stella sah Adrian freundlich an, fast weich, und sagte: Ich hab aber gar keine Zeit, muss gleich wieder los.

Zu deiner Freundin?

Stella biss sich auf die Lippen, und erst jetzt sah Adrian, wie rot ihre Wangen waren und wie sehr ihre Augen darüber leuchteten, und da war keiner, der ihm hätte weismachen können, dass das ein

45 gutes Zeichen war, Adrian spürte nun mal, dass das Leuchten nicht für ihn bestimmt war.

Ich geh rüber, sagte Stella mit matter Stimme. Ich geh zu Dato.

Ich komm mit!

Es war erstaunlich, wie schnell ein gerötetes Gesicht seine Farbe verlieren und bleich werden konnte. Stellas Augen wurden stumpf und sahen ihn ungläubig an. Aber Adrian wusste, was zu tun war, ein-

50 atmen, ausatmen, ein, aus, ein, aus. Er hielt seinen Blick genau in den von Stella hinein und gab sich nicht geschlagen, obwohl er sich nicht ausstehen konnte in diesen Minuten, obwohl ihm seine eigene Anwesenheit genauso verhasst war, wie sie es für Stella sein musste.

Einatmen, aus.

Ein, aus.

55 Ein, aus.

Und nicht mal dann aufgeben, nicht mal dann.

Doch da veränderte sich Stellas Gesicht schon wieder, ihre Augen sahen jetzt traurig aus und fremd und ängstlich, alles auf einmal. Sie probierte ein Lächeln.

Quelle: Susan Kreller: Schneerie. Hamburg: Carlsen Verlag 2016, S. 52 – 55 (Text gekürzt und geringfügig verändert)

<sup>3</sup> handelsüblich: *hier*: vollständig





Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

## Wahlthema 2

- Lies bitte zunächst die Aufgabe und dann die Materialien aufmerksam durch, bevor du mit dem Schreiben beginnst.
- Schreibe einen zusammenhängenden Text.

## Aufgabe

Untersuche die Materialien M 1, M 2 und M 3.

Gehe dabei so vor:

- Benenne das gemeinsame Thema von M 1, M 2 und M 3.
- Fasse die Informationen aus M 1a und M 1b zusammen.
- Stelle die Aussagen aus M 2 und M 3 mit eigenen Worten dar. Vergleiche die Positionen im Hinblick auf die Auswirkungen, die „Self-Tracking“ auf das Leben der Menschen haben kann. Belege deine Ausführungen am Text.
- Setze dich kritisch mit der folgenden Aussage eines Mitschülers auseinander:  
*„Jeder sollte danach streben, das Beste aus sich herauszuholen, und dafür auch digitale Hilfsmittel nutzen.“*
  - Nimm Stellung zu der Aussage.
  - Begründe deine Meinung.
  - Beziehe dich dabei auch auf die Materialien M 1 bis M 3.



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

### M 1a: Christoph Koch: Führt Selbstvermessung zu Selbsterkennung?

Immer mehr Menschen versuchen, mit „Quantified Self“, auch bekannt als „Self-Tracking“<sup>1</sup>, Neues über sich selbst herauszufinden. Die Idee: Menschen vermessen ihren Alltag mit digitalen Hilfsmitteln und versuchen so, zu tieferen Erkenntnissen über ihr Leben zu gelangen. „Selbsterkenntnis durch Zahlen“, so das klare Motto der Bewegung.

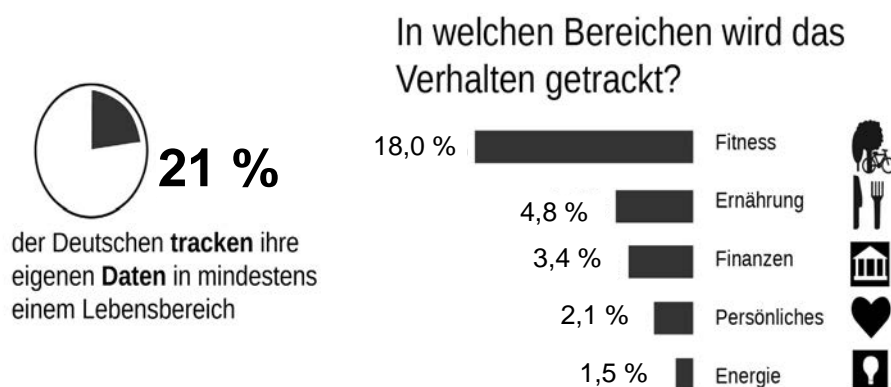
- 5 Die Anwendungen sind ganz unterschiedlich: Manche erfassen, wie viele Schritte sie den Tag über zurückgelegt haben, wie viele Stockwerke sie hochgestiegen sind oder welche Nahrungsmittel sie zu sich genommen haben. Andere vermessen ihren Schlaf oder „tracken“ Gesundheitswerte wie Puls, Blutdruck, Blutzuckerspiegel oder den Sauerstoffgehalt in ihrem Blut.

Die Gründe, das zu tun, sind individuell sehr unterschiedlich: Bei manchen ist es einfach nur Neugier  
10 und der Wunsch, dem diffusen<sup>2</sup> Bauchgefühl einmal knallharte Zahlen gegenüberzustellen. Andere setzen auf eine Verhaltensänderung. Nicht ohne Grund – Studien haben gezeigt, dass Menschen, die einen Schrittzähler benutzen, sich deutlich mehr bewegen als vorher. Nicht umsonst lautet ein altes Sprichwort: „Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.“

Quelle: <https://www.pcwelt.de/ratgeber/Quantified-Self-Erkenne-dich-selbst-durch-Zahlen-10026378.html>, 17.07.2017  
(Zugriff: 12.02.2018) (Text gekürzt und geringfügig verändert)

Zentrale Prüfungen 10

### M 1b: Bereitschaft zur Erhebung und Weitergabe von personenbezogenen Daten



Quelle: Quantified Wealth Monitor 2016 (Grafik in Anlehnung an: <https://www.splendid-research.com/quantified-wealth.html>) (Zugriff: 12.02.2018)

<sup>1</sup> Quantified Self (gemessenes Selbst): von zwei Technik-Journalisten in den USA geprägter Leitbegriff der Anhänger des „Self-Tracking“ (Selbstvermessung mit digitalen Hilfsmitteln)

<sup>2</sup> diffus: unklar, verschwommen



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

## M 2: Immer schneller, besser, effizienter: der Trend zur Selbstoptimierung [unbekannter Verfasser]

Die Selbstvermessung und -optimierung hat mithilfe kleiner digitaler Helfer Einzug in unseren Alltag erhalten. Kalorien oder Schritte zählen, Schlafphasen messen, Produktivität protokollieren – alles ist möglich. Das Ziel, das Maximum aus dem eigenen Leben herauszuholen, erscheint verlockend und erstrebenswert.

- 5 Erfolge machen glücklich! Und durch die Hilfe einer strukturierten Selbstoptimierung<sup>1</sup> erreichen wir unsere Ziele schrittweise und nehmen die Erfolge wahr, was uns motiviert und aktiviert.

Durch die systematische Optimierung gewinnen wir Erkenntnisse über unsere persönlichen, gesundheitlichen und sportlichen Gewohnheiten. Dies ermöglicht uns, mehr über uns selbst zu lernen und bewusster zu leben. Alleine das Interesse für das eigene Wohlbefinden ist ein wichtiger Schritt hin  
10 zu einem gesünderen Leben. Durch die Masse an Teilnehmern wird über das Tracking eine unvorstellbar hohe Datenmenge generiert<sup>2</sup>, deren Erkenntnisse für die Medizin und Wissenschaft genutzt werden können.

Selbstdisziplin gilt als wichtige Grundeigenschaft, die uns dabei hilft, ungeahnte Fähigkeiten zu entwickeln. Durch die Nutzung technischer Geräte werden verlässliche Daten generiert, mithilfe derer  
15 die Effizienz<sup>3</sup> erfolgreich gesteigert werden kann. Auch eine vermehrte Produktivität kann glücklicher machen!

In unserer heutigen Zeit voller Verlockungen und Möglichkeiten gibt uns die Selbstoptimierung ein wenig Steuerung und Kontrolle über unser tägliches Handeln zurück, was uns Sicherheit und Hilfestellung in der Strukturierung unseres Alltags gibt.

Quelle: <http://ecampus.haufe.de/karriere/immer-schneller-besser-effizienter-der-trend-zur-selbstoptimierung/>, 15.07.2015  
(Zugriff: 12.02.2018) (Text gekürzt und geringfügig verändert)

*Hinweis zur Quelle:* Der Text wurde ohne namentliche Nennung eines Verfassers veröffentlicht.

<sup>1</sup> strukturierte Selbstoptimierung: Verbesserung der eigenen Fähigkeiten nach einem bestimmten Plan

<sup>2</sup> generieren: erzeugen, hervorbringen

<sup>3</sup> Effizienz: Wirksamkeit



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

### M 3: Steffi Burkhart: Unsere Selbstoptimierung macht uns kaputt!

Bei so manchen Freunden von mir ist das perfekte Leben tabellarisch in Messeinheiten erfasst. Und all die Super-Blogger und -Bloggerinnen demonstrieren uns auf ihren Social-Media-Kanälen, wie easy es ist, den fittesten Body zu erdiäten<sup>1</sup>, mit nur fünf Stunden Schlaf die Nacht trotzdem Höchstleistung zu erbringen und zehn Bücher in einer Woche zu lesen.

- 5 Die Folge: Wir fühlen uns einsam, obwohl wir nicht alleine sind, wir fühlen uns gereizt und gestresst, obwohl wir doch täglich unsere Gesundheit tracken, wir machen Überstunden, intensivieren die Arbeitszeit und schlucken stattdessen aufputschende Substanzen. Und als wäre das alles noch nicht schlimm und alarmierend genug, werden zukünftig Zahnbürsten, Spiegel, Kühlschränke auch noch anfangen, nur das Beste für uns zu wollen und aus uns rauszuholen (Internet of Things)<sup>2</sup>.
- 10 Bei all dem Optimierungswahnsinn bleibt ein wesentliches Gefühl auf der Strecke: Happiness. Dabei versprechen doch all die Selbstoptimierungs-Tools, Tipps und Tricks in Büchern, Videos und Hörbüchern mehr Happiness. Fehlalarm. Bei all der Taktung und Disziplin scheint sie auf der Strecke zu bleiben. In der Wissenschaft wird sogar das Gegenteilige beobachtet: Bei immer mehr jungen Menschen werden Depression oder andere psychosomatische Störungen<sup>3</sup> wie beispiels-
- 15 weise Angststörungen diagnostiziert.

Es ist eine Sehnsucht danach zu beobachten, einfach mal faul zu sein, nach Fehlerhaftem, nach Ungezwungenheit, nach Nichtstun. Danach, drei Filme in Folge zu schauen, dabei im Bett zu liegen und Schleckeis zu schlemmen – ohne schlechtes Gewissen und Gedanken um Arbeit, Kalorien oder Wäsche, die noch gewaschen werden will.

Quelle: Blog von Steffi Burkhart: <http://steffiburkhart.com/wir-selbstoptimieren-uns-kaputt/>, 21.04.2017  
(Zugriff: 12.02.2018) (Text gekürzt und geringfügig verändert)

<sup>1</sup> erdiäten: durch eine Diät herbeiführen

<sup>2</sup> Internet of Things (Internet der Dinge): Vernetzung und Steuerung von Alltagsgeräten mit dem Internet durch bestimmte Programme oder Apps

<sup>3</sup> psychosomatische Störungen: Krankheitssymptome, die auf seelische Vorgänge zurückzuführen sind