

Name:

Klasse/Jahrgang:

Standardisierte kompetenzorientierte schriftliche
Reifeprüfung/Reife- und Diplomprüfung/Berufsreifeprüfung

13. Jänner 2021

Deutsch

Hinweise zur Aufgabenbearbeitung

Sehr geehrte Kandidatin! Sehr geehrter Kandidat!

Ihnen werden im Rahmen dieser Klausur insgesamt drei Themenpakete mit je zwei Aufgaben vorgelegt. Wählen Sie eines der drei Themenpakete und bearbeiten Sie beide Aufgaben zum gewählten Thema.

Themenpakete	Aufgaben
1. Literatur – Kunst – Kultur	Carolina Schutti: <i>Eulen fliegen lautlos</i> Textinterpretation (540–660 Wörter) 1 Textbeilage (Novelle, 2 Kapitel)
	Theater für junge Menschen Leserbrief (270–330 Wörter) 1 Textbeilage (Interview)
2. Autoritäten	Konsum und Mündigkeit Erörterung (540–660 Wörter) 1 Textbeilage (Kommentar)
	Autorität und Schule Zusammenfassung (270–330 Wörter) 1 Textbeilage (Interview)
3. Bewegung	Kultur des Gehens Zusammenfassung (270–330 Wörter) 1 Textbeilage (Feuilletonbeitrag)
	Bewegung in der Natur Meinungsrede (540–660 Wörter) 1 Textbeilage (Plädoyer)

Die Aufgaben sind unabhängig voneinander bearbeitbar.

Verwenden Sie einen nicht radierbaren, blau oder schwarz schreibenden Stift.

Verwenden Sie ausschließlich die Ihnen zur Verfügung gestellten Blätter. In die Beurteilung wird alles einbezogen, was auf den Blättern steht und nicht durchgestrichen ist. Streichen Sie Notizen auf den Blättern durch.

Schreiben Sie auf jedes Blatt Ihren Namen und die fortlaufende Seitenzahl. Geben Sie die Nummer des gewählten Themenpakets und den jeweiligen Aufgabentitel an.

Falls Sie mit dem Computer arbeiten, richten Sie vor Beginn eine Kopfzeile ein, in der Ihr Name und die Seitenzahl stehen.

Als Hilfsmittel dürfen Sie ein (elektronisches) Wörterbuch verwenden. Die Verwendung von (gedruckten und online verfügbaren) Enzyklopädien oder elektronischen Informationsquellen ist nicht erlaubt.

Abzugeben sind das Aufgabenheft und alle von Ihnen verwendeten Blätter.

Ihre Arbeit wird nach folgenden Kriterien beurteilt:

- Inhalt
- Textstruktur
- Stil und Ausdruck
- normative Sprachrichtigkeit

Viel Erfolg!

Thema 1: Literatur – Kunst – Kultur

Aufgabe 1

Carolina Schutti: *Eulen fliegen lautlos*

Verfassen Sie eine Textinterpretation.

Lesen Sie die Kapitel 10 und 12 aus der Novelle *Eulen fliegen lautlos* (2015) von Carolina Schutti (Textbeilage 1).

Verfassen Sie nun die **Textinterpretation** und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Geben Sie die Handlung der beiden Kapitel kurz wieder.
- Analysieren Sie für beide Kapitel die Erzählperspektive und die sprachliche Gestaltung.
- Untersuchen Sie die Naturbeschreibung(en) hinsichtlich ihrer Funktion.
- Deuten Sie die beiden Kapitel im Hinblick auf die Beziehungen der Figuren zueinander.

Schreiben Sie zwischen 540 und 660 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Aufgabe 1 / Textbeilage 1

Carolina Schutti: *Eulen fliegen lautlos* (2015)

10.

Über Nacht ist es kalt geworden. Ein eisiger Wind pfeift durch die lichten Stämme, der Jungwald ist hier kaum kniehoch. Die weiß angestrichenen Spitzen der kleinen Bäume lehnen sich gegen die rostigen Stäbe, die ihnen Stütze und Schutz vor gefräßigem Rotwild sind.

Jakob hat seine Kapuze über den Kopf gezogen, er geht hinter seinem schweigenden Vater her. Bis auf den Wind und ihre Schritte hört man keinen Laut, nicht einmal aus Vaters Rucksack, in dem sonst die Salzlecksteine für das Wild bei jedem Schritt gegeneinanderschlagen. Die Sohlen brechen rhythmisch durch den Harsch, der Vater dreht sich nicht nach dem Kind um, er weiß, dass es wenige Schritte hinter ihm geht, er will es nicht anschauen, warum sollte er. Diese Augen, dieser verkniffene Mund, bis zum Abend wird sich der Blick gelöst haben, das ist immer so.

Schritt für Schritt stapft der Vater durch den Schnee, kleine Vertiefungen deuten den Weg an, den sie vergangene Woche gegangen sind. Doppelt so lange wie im Sommer brauchen sie für die Runde, sind den ganzen Nachmittag unterwegs.

Der letzte Futterstand ist in Sichtweite, Jakob ist müde, ihm ist kalt. Aus der Ferne sieht er neben der Raufe ein dunkles Bündel liegen, es ist kein Holzstoß, kein ausgestreutes Heu. Der Vater beschleunigt seinen Gang, er hat es also auch gesehen, eine Aufregung wird es geben, das weiß Jakob in dem Moment, als der Vater seinen gebeugten Rücken durchdrückt und die Handschuhe in die Jackentaschen steckt.

Ein Kadaver liegt im Schnee, ein Kitz. Der Vater berührt es zuerst mit der Schuhspitze, bückt sich dann, dreht das Tier um. Keine Bissspuren, keine Verletzung. Bis auf die Abdrücke der Hufe sind auch keine anderen Tierspuren zu entdecken.

Jakob steht einige Schritte entfernt, weißer Hauch steht vor seinem Mund.

Komm her, schau zu!, brüllt der Vater, das passiert, wenn man zu wenig isst.

Er zieht Jakob am Arm zu sich her, reißt ihm den Handschuh herunter und drückt Jakobs Hand gegen die Rippen des Tiers, boxt ihn durch die Winterjacke hindurch auf den Brustkorb und schreit plötzlich nicht mehr, sondern lacht.

So ist das, so. Und jetzt?

Der Vater fragt laut in Jakobs Ohr hinein, doch das Kind bleibt stumm, schaut nur, zieht nicht einmal den Handschuh wieder an.

Der Vater weiß genau, dass Jakob nicht antworten wird, aber er fragt trotzdem so laut in sein Ohr hinein, dass es schmerzt. Soll der verdammte verkniffene Blick ein Angstblick sein vor dem Kadaver und vor seinem lauten Wort.

Der Vater zieht den Salzstein aus dem Rucksack und legt ihn selbst zur Futterstelle, lockert mit beiden Händen das Heu, schaut ein bisschen herum. Dann

wirft er sich das tote Kitz über die Schulter und bedeutet Jakob mit einem Zucken seines Kinns, den leeren Rucksack zu nehmen.

Der Handschuh liegt noch im Schnee, Jakob bückt sich erst, als der Vater an ihm vorbeigegangen ist, die Hand ist so kalt, dass er das Innenfutter nicht mehr spürt. Weich müsste es sein, warm, wie an der anderen Hand. 40

Rascher als vorhin geht es jetzt, der Vater macht große Schritte in der eigenen Spur.

Jakob bleibt zurück, doch der Vater stapft weiter, dreht sich nicht nach ihm um. 45

[...]

12.

Keine Arbeit heute, sagt der Vater, zieht euch an, wir wollen etwas unternehmen!

Und er klatscht laut in die Hände, dreimal hintereinander, schnalzt mit der Zunge und öffnet die Kühlschrankschranktür.

Dass man bei der Kälte nicht draußen essen könne, sagt die Mutter, und ob, sagt der Vater und legt Hirschwurst und Käse auf den Tisch: Die Sonne scheint, das Eis wartet, wir müssen uns wieder einmal vergnügen! 50

Die Mutter verzieht kurz den Mund, packt trotzdem das Essen in Papier, setzt Wasser auf und gießt es in die große Thermoskanne.

Zieh dich an, sagt sie zu Jakob, du hast gehört.

Der Atem steht weiß vor Jakobs Mund, die Baumstämme sind zur Hälfte mit Raureif überzogen und der Schnee kracht bei jedem Schritt. Sie brauchen lange bis zum See, der Vater bleibt immer wieder stehen und deutet auf Eiszapfen, auf Tierspuren, auf Anhäufungen des Schnees. Jakob muss raten, was sich darunter verbirgt, und dann zertritt der Vater die Schneehauben und zeigt einen Wacholderstrauch, einen Haufen Äste, einen großen Stein. Er prüft, wer am weitesten werfen kann, und lacht, weil er gewinnt: Jetzt wisst ihr, was ihr an mir habt!, ruft er und stößt die Mutter vor Übermut rücklings in den Schnee. Hilft ihr hoch wie ein Gentleman und klopft ihr fest den Hintern ab, damit sie nicht friert. 60

Der See liegt wie ein weißer Teller zwischen den Bäumen. Zuerst wird gegessen, dann geht es los! 65

Jakob will nicht, aber er darf den schönen Tag nicht verderben, die Mutter gibt ihm einen Schubs und der Vater zieht ihn hinaus. Die Schneedecke ist dünn wie ein Tischtuch, ihre Spuren legen sofort das dunkle Eis frei.

Am Abend trinkt Jakob die heiße Suppe, in große Wollsocken (vom Vater) hat die Mutter warme Kirschkernkissen eingelegt: Die Füße müssen warm bleiben, sonst wird man krank. 70

Er wird schon nicht krank, nicht nach diesem wunderbaren Tag, ruft der Vater und zwickt der Mutter in die Brust. Und reibt sich vor Vergnügen die Hände, teilt die Karten aus.

Jetzt spiel!, ruft er und lacht.

75

Jakob hält den Fächer und zieht und legt und überlegt und die Mutter muss passen, bleiben der Vater und er, und er gewinnt.

Und jetzt gewinnt er auch noch, was für ein Tag. Sag: Was für ein Tag.

Quelle: Schutti, Carolina: *Eulen fliegen lautlos*. Innsbruck: Laurin 2015, S. 47–49 und S. 51–53.

INFOBOX

Carolina Schutti (geb. 1976): österreichische Schriftstellerin

Die Novelle *Eulen fliegen lautlos* handelt von Jakob, der mit Mutter und Vater in einer ländlichen Gegend aufwächst.

Salzleckstein: kleiner, gepresster Salzblock, der Wild- und Weidetieren zur Versorgung mit Salz dient

Thema 1: Literatur – Kunst – Kultur

Aufgabe 2

Theater für junge Menschen

Verfassen Sie einen Leserbrief.

Situation: Sie lesen das Interview *Theater der Jugend: „Wir wollen die Kinder nicht belügen“* und reagieren darauf mit einem Leserbrief.

Lesen Sie das Interview *Theater der Jugend: „Wir wollen die Kinder nicht belügen“* mit Thomas Birkmeir und Gerald Maria Bauer aus der Online-Ausgabe der Tageszeitung *Der Standard* vom 8. September 2017 (Textbeilage 1).

Verfassen Sie nun den **Leserbrief** und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Nennen Sie einige der Aufgaben, die Thomas Birkmeir und Gerald Maria Bauer einem Theater für junge Menschen zuschreiben.
- Kommentieren Sie den Anspruch Birkmeirs, dass Theater für junge Menschen kritisches Denken fördern solle.
- Nehmen Sie Stellung zur Bedeutung von Theater in Zeiten moderner Medien.

Schreiben Sie zwischen 270 und 330 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Aufgabe 2/Textbeilage 1

Theater der Jugend: „Wir wollen die Kinder nicht belügen“

Das Theater der Jugend ist das größte seiner Art in Europa. Leiter Thomas Birkmeir und Chefdramaturg Gerald Maria Bauer über politisches Denken, Begeisterung, Vereinzeln und Verantwortung

Interview: Michael Wurmitzer

STANDARD: *Im Spielzeitheft spannen Sie große, auch politische Bögen: Das Theater der Jugend sei ein „Bollwerk gegen Engstirnigkeit, Arroganz und Diskriminierung“.*

Birkmeir: Politisches Denken, Empfinden und Agieren fängt in der Kindheit an. Wir sind geografisch nicht weit weg von Ungarn und Polen, wo Menschenrechte mittlerweile fraglich sind. Da fragen natürlich auch wir uns als Theatermacher für Kinder und Jugendliche, wie wir zu einer Art von Widerstandsdenken oder zumindest kritischem Denken Angebote machen können. Welche Stücke können wir zeigen, wo man sagt: Hier wehren sich Menschen gegen einen Common Sense, der nicht (mehr) richtig ist, oder gegen ein unfaires System? Das ist mir sehr wichtig.

STANDARD: *Wie schlägt sich das heuer konkret im Programm nieder?*

Birkmeir: Im *Meermädchen* nach Hans Christian Andersen zum Beispiel kommt jemand in eine andere Kultur. Nämlich aus dem Meer an Land. Und das scheitert, die Menschen wollen dieses

Meermädchen nicht annehmen. Das ist metaphorisch, aber vielleicht auch gar nicht so metaphorisch – in Italien kommen Flüchtlinge auch aus dem Wasser und treffen am Strand auf Leute im Urlaub. So versuchen wir, uns anzunähern. Da fragt man sich vielleicht selbst: Was tust du eigentlich, um denen zu helfen?

Bauer: Wenn man Märchen auf der Bühne erzählt, muss man ihren metaphorischen Charakter aber schon behalten. Das wird gerne verwechselt: Wir sind keine Erziehungsanstalt, Theater ist keine Besserungsanstalt, sondern soll letzten Endes ästhetische Erfahrungen bringen. [...]

STANDARD: *Mit dieser Saison startet *Ihr 16. Jahr am Haus* – wie hat Jugendtheater sich seither verändert?*

Birkmeir: Es gibt die grundsätzliche Tendenz, dass Kinder- und Jugendtheater heute viel mehr wahrgenommen wird. Zum einen, weil man draufgekommen ist, dass man etwas für den Publikumsnachwuchs tun muss. Zum anderen, weil einige Leute mit Schwung Kindertheater wie Erwachsenentheater gemacht haben

und das Erwachsenentheater gesehen hat: Da werden ästhetische Formen ausprobiert, die auch für uns interessant sein könnten. Was ist Geschichtenerzählen? Wie muss man Geschichten erzählen? Das sind viel stärkere Punkte im Kindertheater, weil man Kinder mit einer hohlen Form nicht begeistern kann.

STANDARD: *Weitere Entwicklungen?*

Birkmeir: Aus Kostengründen herrscht oft die Tendenz zum Schulstudententheater: 50 Minuten mit nur zwei oder drei Schauspielern. Das führt zu einer Verkürzung der Plots, die ich bedenklich finde. Auch weil Kindern immer unterstellt wird, dass sie sich nicht länger konzentrieren können. Das ist Quatsch. Man kann sie zweieinhalb Stunden fesseln, wenn man sie fesseln kann. Dann müssen sie nicht nach einer Viertelstunde aufs Klo!

STANDARD: *Die stark gewachsene Konkurrenz von Handy und Co schadet dem Theater nicht?*

Birkmeir: Vor 15 Jahren war das eine interessante These und eine Angst von uns, dass diese

Vereinzelungsmedien die Aufmerksamkeitsspanne abnehmen lassen. Seltsamerweise sind die Kinder aber durch Überreizung scheinbar so gestählt worden, dass wir eher das Gefühl haben, dass die Aufmerksamkeit zugenommen hat.

Bauer: Und dass sie komplexere Zusammenhänge viel schneller kapieren! Auch stellen wir fest, dass – wir wenden uns ja eigentlich an eine finanzschwache Gruppe, nämlich Familien mit Kindern – Eltern trotzdem ein Abo bei uns kaufen und es ihnen ein Anliegen ist, mit den Kindern ins Theater zu gehen. Das birgt eine Verantwortung, was man anbietet.

Birkmeir: Mittlerweile kann man sich wieder auf eine Wertediskussion einlassen. Vor 20 Jahren war man, hat man von Werten geredet, ein altmodischer Erzieher. Aber Werte kennenzulernen

ist sicher kein Fehler. Wir setzen mit der Auseinandersetzung mit gewissen Themen bei den Kleinen Erstempfindungen und Erstgedanken.

STANDARD: *Das Schlimmste, was Jugendtheater tun kann, ist, sein Publikum zu unterschätzen und zu unterfordern?*

Birkmeir: Es gibt Eltern, die sagen: Mein Kind hat Angst gehabt. Oder es hat nicht alles verstanden. Aber das ist kein Argument! Das Wesen der Kunst ist, dass es einem nicht auf dem Butterbrot serviert wird. Manche Eltern glauben, wir müssen die heile Welt zeigen. Wir antworten dann: „Aber wir wollen die Kinder nicht belügen. Wenn Sie Ihre Kinder belügen wollen, dürfen Sie nicht zu uns kommen.“ Zudem sitzt bei uns immer locker ein Drittel Begleitpersonen drin, die es, salopp gesagt, auch zu unterhalten gilt. Oder

mit Gedankenfutter zu versorgen. Das ist der Spagat, der uns eigentlich gut gelingt.

STANDARD: *„Der Fluch des David Ballinger“ ist die zweite Premiere.*

Bauer: Eine klassische Pubertätsgeschichte, kombiniert mit einer Tat, die David als Mitläufer begeht und ihm Gewissensbisse macht.

Birkmeir: „Was ist meine eigene Meinung?“ Vor dieser Frage steht die Figur. Und diese Frage stellt das Theater auch den Kindern. Dazu passt auch unsere Uraufführung *Die Weiße Rose*. Im Theater haben wir im Gegensatz zum Vereinzelungsmedium noch eine Form, bei der Kinder zusammensitzen und merken: Der andere empfindet so wie ich oder anders, und wir können gemeinsam etwas erfahren oder kommentieren. ■

Thema 2: Autoritäten

Aufgabe 1

Konsum und Mündigkeit

Verfassen Sie eine Erörterung.

Lesen Sie den Kommentar *Ich will Verbote!* von Sebastian Dalkowski aus der Online-Ausgabe der deutschen Wochenzeitung *Die Zeit* vom 9. Februar 2017 (Textbeilage 1).

Verfassen Sie nun die **Erörterung** und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Geben Sie die Position des Autors wieder.
- Diskutieren Sie die Argumente des Autors. Berücksichtigen Sie dabei mögliche Gegenargumente.
- Begründen Sie Ihre eigene Position.

Schreiben Sie zwischen 540 und 660 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Aufgabe 1 / Textbeilage 1

Konsumverhalten

Ich will Verbote!

[...]

 Von Sebastian Dalkowski

[...] Eigentlich hatte ich im Supermarkt nur einen Salatkopf kaufen wollen. Das Unglück war, dass ich vorher an der Kühltheke mit den in Plastik verpackten Fertigsalaten vorbeikam. Blätter, Cocktailtomaten, Mais, Putenbruststreifen, Dressing im Plastikbeutelchen. Aufreißen, zusammenkippen, durchmischen, essen. Sogar an eine Gabel hatte der Hersteller gedacht.

Nichts davon hätte ich gebraucht.

Einen Salatkopf kann ich selbst zerlegen. Dressing zusammenrühren auch. Erst recht besitze ich eine eigene Gabel. Ich wollte den Salat schließlich zu Hause essen. Trotzdem dachte ich: Ist doch praktisch, mehr Zeit für mich. Zwei Packungen legte ich in den Korb. Einen Tag später erneut. Die Gabeln warf ich in den Müll. Und ich werde es wieder tun.

Wir alle werden es wieder tun: Sachen konsumieren, die nicht sein müssten. Weil wir bequem sind. Weil wir glauben, sie zu brauchen. Weil unsere Freunde sie auch haben. Coffee to go. Kaffee aus der Kapsel. Wieder ein neues Smartphone. Mit dem Auto in die Stadt, weil es nach Regen aussieht. Mehr Bildschirmdiagonale. Im Sommer nach Neuseeland, im

Herbst auf die Azoren und von München nach Berlin fliegen, weil's schneller geht. Die Tomaten sehen schrumpelig aus, schmeiß ich lieber weg. Sollen wir Pizza bestellen? Der Akku ist schon wieder leer. Ich hatte zwar gerade gestern Steak, aber egal, das habe ich mir jetzt verdient.

Es sei denn, uns haut endlich jemand auf die Finger. Es sei denn, jemand sagt: Lass das! [...] lieber Staat, liebe EU, liebe Weltregierung, ich fordere euch hiermit auf: Verbietet mir, was ich gerne haben möchte, aber besser nicht haben sollte. Anders ist die Welt nicht mehr zu retten. *Protect me from what I want*, sang schon die Band Placebo. Verbote zu fordern heißt, die Fehlbarkeit des Menschen verstanden zu haben.

Die meisten von uns wissen natürlich, dass vieles von dem, was wir kaufen und verbrauchen, nicht gut ist. Und damit meine ich nicht, dass wir davon dick werden und alle möglichen Krankheiten bekommen. Unser Konsum schadet auch uns selbst, klar, aber am meisten schadet er anderen. Denen, die mit uns auf der Erde leben, die wir nicht sehen, weil sie weit weg wohnen. Und denen, die nach uns noch hier leben wollen. [...]

Der sogenannte Earth Overshoot Day markiert das Datum, an dem

mehr Rohstoffe verbraucht worden sind, als während des gesamten Jahres nachhaltig gewonnen werden können. 1990 war das noch der 7. Dezember, 2016 war es der 8. August. Ein knappes halbes Jahr lang leben wir über unsere Verhältnisse.

Niemand kann bestreiten, dass das aufhören muss.

Freiwillig allerdings verzichten die wenigsten. Eine Weile hat man das ja versucht: mit Aufrufen, weniger Fleisch zu essen, für kurze Wege das Fahrrad zu benutzen, beim Einkaufen einen Stoffbeutel mitzunehmen. Hat alles nichts gebracht. Gute Vorsätze funktionieren meist nur vorübergehend, danach siegt die Bequemlichkeit. Es ist schon schwer genug, sich das Rauchen abzugewöhnen oder ein paar Kilo abzunehmen – dabei steht da sogar der eigene Nutzen im Vordergrund. Wenn ich ein Steak sehe, denke ich: Lecker! Nicht an die Drei-Stunden-Doku, in der es darum ging, wie viel Wasser, Getreide und so weiter in die Aufzucht eines Tieres gehen, bevor daraus Fleisch auf meinem Teller wird. Kurzfristiger Gewinn sticht Schaden für die Allgemeinheit. Die Folgen unseres Konsums werden wir erst dann bemerken, wenn irgendwann der Ozean vor der Tür steht. Bloß ist es dann eben zu spät.

Wir wären plötzlich viel freier

[...] Deshalb lieber gleich verbieten. Auch wenn Verbote niemand mag. Verbot, das klingt nach Stubenarrest und Diktatur. [...] Aber Fleischverzicht ist kein Freiheitsentzug. Und es stellt auch keine unzumutbare Härte dar, mit dem Bus statt mit dem Auto in die Stadt zu fahren. Oder mit dem Fahrrad. Und kommen Sie mir nicht mit Ihren blöden Getränkeboxen. Es gibt Fahrradanhänger. Oder Sie trinken Ihr Wasser eben aus dem Hahn. Von Rhabarberschorle steht nichts im Grundgesetz.

Damit die Verbote Wirkung zeigen, darf die Regierung es allerdings nicht bei ein paar symbolischen belassen. Es wäre zwar schön und gut, wenn Plastiktüten, Einwegbesteck und Kaffeekapseln von der Erdoberfläche verschwinden würden – und bisher ist uns ja nicht mal das gelungen, während sich die Industrie immer neuen Müll ausdenkt, Schokoriegel schrumpft, sie einzeln verpackt und dann zusammen mit anderen einzeln verpackten Schokoriegeln in eine große Verpackung steckt. Und kaum gibt es Kühlschränke, die die Umwelt schonen, fahren die Leute mit Autos zur Arbeit, die so breit sind wie Panzer und noch mehr CO₂ in die Luft blasen.

Verbietet doch einfach Plastikverpackungen da, wo sie nicht nötig sind! Verbietet überflüssige Autofahrten, indem jeder Bürger nur noch das Recht auf eine bestimmte Menge Sprit hat! Verbietet die Neuzulassung von Autos, die einen

bestimmten Verbrauch überschreiten! Und bei der Gelegenheit: Führt ein generelles Autobahn-Tempolimit von 120 ein! Verbietet auf alte Art erzeugten Strom! Macht Ökostrom zur Pflicht!

Und wer sich nicht an die Verbote hält, der wird vor ein Gericht gestellt, genau wie jemand, der Giftmüll im See entsorgt. Verschwendung ist nämlich kein Kavaliersdelikt. Es ist nicht in Ordnung, alles an sich zu raffen, nur weil es greifbar ist. Niemand hat das Recht, sich mehr zu nehmen, als er braucht.

Und ich hätte noch einen Vorschlag: Jeder Bürger bekommt jährlich ein CO₂-Guthaben, das ihm einige Verbrechen gegen die Natur erlaubt, wofür er dann aber andere unterlassen muss. Kaufe ich mir einen neuen Fernseher, oder fliege ich lieber auf die Malediven? Esse ich das argentinische Steak, oder mache ich einen Ausflug mit dem Motorrad? Aufstocken kann man dieses Guthaben nicht mit Geld, sondern nur, indem man etwas dafür tut. Den Wald vor der Haustür von Müll befreien zum Beispiel. Oder von mir aus auch eigenhändig einen Baum pflanzen, statt irgendwo einen pflanzen zu lassen.

Ich weiß, jetzt kommen die [...] Freihandelsphilosophen und protestieren, natürlich. Ich will ja auch in keinem Staat leben, der überall Verbotsschilder aufstellt und den Menschen vorschreibt, was sie zu tun haben. Es geht mir aber um das, was sie schlicht nicht

tun dürfen, wenn hier auch in 1.000 Jahren noch jemand leben können soll.

Wer sich nicht jeden Herbst ein neues Handy kaufen darf, benutzt eben weiter sein altes. Und wer auf seine Kaffeekapseln verzichten muss, mahlt den Kaffee halt selbst. Na und? Was wir als Konsumfreiheit bezeichnen, ist in Wahrheit oft nur als Recht getarnte Bequemlichkeit. Konsumverbote beschränken die Freiheit zu konsumieren, nicht die politische. Die wird nämlich nicht im Apple Store verteidigt.

Dass weniger Konsum funktionieren kann, ohne dass dadurch die Wirtschaft zusammenbricht, davon sind eine Menge kluger Leute überzeugt. [...] Was sollte das auch für eine Welt sein, wo es nur läuft, wenn wir möglichst viel kaufen und verbrauchen?

[...] In einer Welt mit vielen Verboten müssten wir uns keine Gedanken mehr darüber machen, ob das, was wir tun, der Umwelt oder unseren Mitmenschen schadet. Kein schlechtes Gewissen ertragen, wenn ein Fahrradfahrer mit Jutebeutel an uns vorbeiradelt. Wir wären plötzlich viel freier.

In Wirklichkeit sehne ich, sehnen wir uns nach dem Mann, der im Supermarkt neben uns tritt und sagt: Plastiksalat mit Plastikgabel? Das stellen Sie mal schön wieder ins Regal. Und dann schaut er uns sehr böse an. ■

INFOBOX

Grundgesetz: Verfassung der Bundesrepublik Deutschland

Schorle: mit Mineralwasser verdünntes Getränk

Thema 2: Autoritäten

Aufgabe 2

Autorität und Schule

Schreiben Sie eine Zusammenfassung.

Situation: Als Vorbereitung für eine Diskussion in Ihrer Klasse bzw. in Ihrem Kurs zum Thema *Autorität und Schule* fassen Sie für Ihre Mitschüler/innen bzw. Kurskolleginnen/Kurskollegen ein Interview zusammen.

Lesen Sie das Interview *Die schwache Autorität der Schule* mit Roland Reichenbach aus der Wochenzeitung *Die Furche* vom 22. September 2011 (Textbeilage 1).

Schreiben Sie nun die **Zusammenfassung** und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Beschreiben Sie, was Roland Reichenbach unter Autorität versteht und welche Merkmale er ihr zuschreibt.
- Geben Sie wieder, welche Herausforderungen laut Reichenbach heute mit dem Konzept *Autorität* verbunden sind.

Schreiben Sie zwischen 270 und 330 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Aufgabe 2/Textbeilage 1

Die schwache Autorität der Schule

Der Baseler Pädagoge Roland Reichenbach über Autorität als Tauschprozess in der Schule – und die abnehmende Loyalität der Eltern mit den Lehrern.

Interview: Doris Helmberger

Die Klage über die abnehmende Disziplin der Schülerinnen und Schüler und ihre schrumpfende Akzeptanz jeglicher Formen von Autorität ist Teil jeder Schuldebatte. Mit Recht? Roland Reichenbach, Pädagogik-Professor an der Universität Basel und Autor des Buches „Pädagogische Autorität“, nimmt im FURCHE-Interview dazu Stellung.

Die Furche: *Autorität ist ein Reizthema – in der Pädagogik wie überall sonst. Woher kommt diese Emotionalität in der Debatte?*

Roland Reichenbach: Im deutschsprachigen Bereich hat es viel mit der deutschen Geschichte zu tun. Dazu kommt allgemein, dass Autorität eine asymmetrische Beziehung bezeichnet und wir es uns in demokratischen Verhältnissen angewöhnt haben, Beziehungen immer symmetrisch zu denken – und sie auch so zu bezeichnen: Unterebene heißen etwa nicht mehr Unterebene, sondern Mitarbeiter. Es ist wichtig und eine Frage des Anstands, dass man Befehls- und Gehorsamsstrukturen kaschiert und inferiore oder superiore Positionen verschleiert. Diese Leitmoral übertragen wir auch auf die Pädagogik, wo wir es uns angewöhnt haben, von Partnerschaftlichkeit,

Gemeinsamkeit und Partizipation zu reden – wobei es hinter diesem offiziellen Diskurs eben auch eine andere Realität gibt. Und zweitens ist Autorität ein Reizthema, weil man vielfach glaubt, dass sie vor allem mit Macht und Machtmissbrauch zu tun hätte und nicht einfach nur eine wechselseitige Abhängigkeit bedeuten würde.

Die Furche: *Inwiefern ist der Lehrer von den Schülern abhängig?*

Reichenbach: Er hängt von ihrem Goodwill und ihrer Zustimmung ab. Ein Autoritätsverhältnis ist immer ein Tauschverhältnis, und wenn man Kindern gegenüber Respekt und Interesse zeigt, ist das schon ein gutes Angebot. Natürlich ist die Idee, dass man durch Motivation und Psychologie ein Klima schafft, in dem alle völlig interessiert sind, eine totale Illusion. Und trotzdem gibt es ein Klima, das mehr oder weniger förderlich ist. Wenn wir uns etwa an die „Rütli-Schule“ erinnern (*2006 hatten Lehrer dieser „Problemschule“ im Berliner Bezirk Neukölln mit öffentlichen Schilderungen ausufernder Schüler-Gewalt für Diskussionen gesorgt, Anm.*), so haben die Schüler dort in Fernseh-Interviews deutlich gemacht, dass sie sich von dieser Gesellschaft überhaupt nichts mehr erwarten. Warum sollten sie sich also anstrengen? Eine Autorität hat

dann Macht, wenn sie Belohnung glaubhaft in Aussicht stellen kann: in Form von Anerkennung, guten Noten, Lehrstellen etc. Wenn das aber nicht der Fall ist, dann wird es schwierig.

Die Furche: *Über Disziplinprobleme wird aber nicht nur an Schulen in sozialen Brennpunkten geklagt. Entsprechend hohe Wellen hat 2006 Bernhard Buebs Streitschrift „Lob der Disziplin“ [...] geschlagen ...*

Reichenbach: Das Buch selbst finde ich problematisch, weil es viele prekäre Aussagen enthält. Aber es war ein Tabubruch, weil sich die Erziehungswissenschaft lange Zeit überhaupt nicht mehr mit Autorität beschäftigt hat, und wenn, dann nur negativ. Was aber Autorität im positiven Sinn bedeutet, nämlich als Merkmal einer Beziehung, die gekennzeichnet ist von Anerkennung, darüber hat man nicht gesprochen. Jetzt sehen aber viele Menschen mit Unbehagen, dass die Autorität der Institutionen, unter anderem jene der Schule, eindeutig geschwächt ist. Und das wirkt sich auch auf die Autorität der einzelnen Lehrpersonen aus. Sie fühlen sich ja auch von den Eltern nicht mehr als Autorität anerkannt: In der Schweiz sind etwa die Eltern einer der Hauptgründe, warum Grundschullehrerinnen ihren Beruf an den Nagel

hängen. Als Klischee könnte man es so ausdrücken: Früher wurde das Kind in der Schule vom Lehrer geschlagen und dafür zu Hause noch einmal geprügelt. Heute wird das Kind in der Schule kritisiert – und der Reflex der Eltern lautet: So darf man nicht mit unserem Kind umgehen! [...]

Die Furche: *Kann man auch lernen, Autorität auszustrahlen?*

Reichenbach: Sagen wir es so: Es gibt viele Quellen von Autorität: Wissen ist so eine Quelle, oder Authentizität, oder Organisations-talent. Umso wichtiger ist es für die Lehrperson, herauszufinden, wo sie wirklich stark ist – und wo nicht.

Die Furche: *Gibt es typische Persönlichkeitsmerkmale von Lehrern mit Autorität?*

Reichenbach: Nein. Die Persönlichkeit eines Lehrers ist zwar insgesamt wichtig. Doch im Rahmen von Forschungen, bei denen 300 „Best Practitioners“ unter die

Lupe genommen wurden, hat man keinerlei gemeinsames Persönlichkeitsprofil entdeckt. Man kann also auf unterschiedlichste Art und Weise ein sehr guter Lehrer oder eine sehr gute Lehrerin sein. Manche haben Extrovertiertheit als Stärke, bei anderen wird gerade ihre stille Art geschätzt. Es hat eher mit dem Selbstverständnis als Lehrperson zu tun, also mit der beruflichen Identität. [...]

Die Furche: *Und dann sollte Schule ganz nebenbei auch noch ein Ort sein, an dem Lernen Spaß macht ...*

Reichenbach: Das ist natürlich eine Illusion! Wenn Lernen Spaß macht, ist es gut. Aber erstens kann man Spaß nicht erzwingen, und zweitens ist Lernen in vielerlei Hinsicht eine schwierige, mühsame Angelegenheit. Und das wird heute oft etwas diffamiert. In der Schule gibt es nun einmal Allgemeinbildung und Schulpflicht, alle sollen mit allem in Berührung kommen. Die lange Schulzeit kommt noch dazu: Vor hundert Jahren gingen

die Leute sechs Jahre in die Schule, heute sitzen wir ewig hier und müssen Scheine machen. Nicht zuletzt beginnt auch die Geschlechtsreife immer früher: Vor 200 Jahren lag sie bei Mädchen bei 18 Jahren, heute liegt sie bei elf Jahren. Wir haben Schülerinnen und Schüler, die sehen aus wie Frauen und Männer, aber werden behandelt wie Kinder. Das muss man alles mitbedenken, wenn man über Autorität in der Schule spricht. Andererseits ist es aber auch normal, dass Autorität in Frage gestellt wird. Das darf auch gar nicht anders sein, weil ein junger Mensch, der erwachsen werden will, sich von seinen Eltern befreien können muss. Dazu ist es aber wichtig, dass es Friktionen gibt. Wenn man nur auf Verständnis stößt, kann man seine Freiheit nicht praktizieren. Man braucht Grenzen, damit man sie überschreiten kann. Insofern ist Autorität in modernen Gesellschaften immer auch in der Krise, und das ist gut so. ■

Quelle: Die Furche, 22. September 2011, S. 22–23.

INFOBOX

offizieller Diskurs: *hier* vorherrschende öffentliche Meinung zu einem bestimmten Thema

Thema 3: Bewegung

Aufgabe 1

Kultur des Gehens

Schreiben Sie eine Zusammenfassung.

Situation: Im Rahmen eines Projekts im Deutschunterricht zum Thema *Fortbewegung im Wandel der Zeit* fassen Sie den Feuilletonbeitrag *Gehend den Geist beflügeln* für die Projektbroschüre zusammen.

Lesen Sie den Feuilletonbeitrag *Gehend den Geist beflügeln* von Michael Krassnitzer aus der Wochenzeitung *Die Furche* vom 28. April 2016 (Textbeilage 1).

Schreiben Sie nun die **Zusammenfassung** und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Beschreiben Sie, welche Wirkungen dem Zu-Fuß-Gehen laut Textbeilage zugeschrieben werden.
- Geben Sie wieder, wie sich der Stellenwert des Zu-Fuß-Gehens verändert hat.

Schreiben Sie zwischen 270 und 330 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Aufgabe 1 / Textbeilage 1

Gehend den Geist beflügeln

Loblied auf die Kultur des Zu-Fuß-Seins: Warum gerade Dichter und Denker das Flanieren, Spazieren und Wandern beschwören.

Von Michael Krassnitzer

[...]

Sören Kierkegaard war ein leidenschaftlicher Spaziergänger. Gehen war ihm eine Quelle von Inspiration und Kraft: „Ich bin zu meinen besten Gedanken gegangen, und ich kenne keinen Gedanken, der so bedrückend wäre, dass man ihn nicht gehend hinter sich lassen könnte.“ Der dänische Philosoph war beileibe nicht der einzige Geistesmensch, für den die Fortbewegung zu Fuß eine subjektive Notwendigkeit darstellte. Nicht nur Denker, sondern auch zahllose Literaten bekannten sich zu ihrer Passion, per pedes von einem Ort zum anderen zu streben. „Wenn ich nicht schnell und weit gehen könnte, würde ich explodieren und sterben“, bekräftigte Charles Dickens. Und Henry David Thoreau war überzeugt: „Ich glaube, dass ich meine körperliche Gesundheit nur bewahre, indem ich täglich mindestens vier, gewöhnlich jedoch mehr Stunden damit verbringe, völlig frei von allen Forderungen der Welt durch den Wald und über Hügel und Felder zu schlendern.“ [...]

„Träumereien des einsamen Wanderers“

Gehen ist des Menschen ur-eigenste Art der Fortbewegung.

Zum Thema der Dichter und Denker wurde das Gehen erst, als es durch die Verbreitung neuer Transportmittel in der Epoche der Romantik seine Selbstverständlichkeit einbüßte. Johann Wolfgang von Goethe und Friedrich Hölderlin waren begeisterte Wanderer. Die englische Literatur würde ohne ihre passionierten Spaziergänger nur ein kümmerliches Dasein fristen: Robert Louis Stevenson, Sir Walter Scott, Jane Austen und die Brontë-Geschwister waren allesamt exzessive Geher. Gemeinsamer Urvater war Jean-Jacques Rousseau, jener Romantiker *avant la lettre*, der nicht zuletzt in den „Träumereien des einsamen Wanderers“ ein Zurück zur Natur predigte, auch wenn er diese Formulierung selbst nicht gebrauchte.

Glaubt man all den vorliegenden literarischen Zeugnissen, dann kommen mit dem Körper auch die Gedanken in Bewegung: Gehen als Quell von Erkenntnis, Sinn, Freude, Euphorie, Ekstase. Gehen ist jedoch mehr als ein Ansporn für große Gedanken und Gefühle. Es ermöglicht dem Gehenden auch eine andere, besonders intensive Wahrnehmung der durchgangenen Landschaft: Gehen ist also auch ein Akt der Erkundung, des Erforschens. „Wer glaubt, man sieht mit den Augen allein, irrt. Wer

ausschreitet, der lernt mit dem ganzen Körper zu sehen“, schreibt [Ilija] Trojanow. Bereits die englische Schriftstellerin Elizabeth von Arnim kam zu einem ähnlichen Befund: „Wandern ist die vollkommenste Art der Fortbewegung, wenn man das wahre Leben entdecken will.“ Mit dem Begriff „*dérive*“ hat Guy Debord eine – stark architekturtheoretisch geprägte – Strategie der spielerischen Aneignung einer Stadtlandschaft durch Fußgänger entworfen.

Spielerische Aneignung der Stadt

Die Zu-Fuß-Gehenden können ja mittlerweile in vier Gruppen eingeteilt werden: den Wanderer, der sich durch die freie Natur bewegt; den Spaziergänger, der seine Schritte auf Regionen gezähmter Natur beschränkt, etwa auf Parks, gepflegte Landschaften oder menschliche Siedlungen; den von Walter Benjamin ins Spiel gebrachten Flaneur, der durch die Straßen der Metropolen schweift; und schließlich jenen Namenlosen, der im Zuge seiner „*dérive*“ auch die Un-Orte der großstädtischen Landschaft und Peripherie per pedes erschließt.

Bis ins 20. Jahrhundert hinein schlug dem Wanderer häufig Misstrauen entgegen. Schließlich waren ja auch ungeliebte Gruppen

wie Diebe, Landstreicher, Bettler, Hausierer und diverse fahrende Völker zu Fuß unterwegs. Den englischen Dichtern der Romantik, schreibt Trojanow, wurde so oft Unterkunft und Essen verweigert, dass Percy Shelley vorschlug, sie sollten sich als Priester verkleiden. Als sie zu Fuß Los Angeles erkundeten, wurden Aldous Huxley und Ray Bradbury von der Polizei aufgefordert, sich auszuweisen. Dieser Argwohn gegenüber den Gehern hat sich heute ins Gegenteil verkehrt. Wandern und Spaziergehen sind im Zuge des grassierenden Gesundheitsfetischismus geradezu zu einem moralischen Imperativ geworden. Heute schlägt die Abneigung all jenen entgegen, die in der Stadt für kurze Strecken U-Bahn oder Bus benutzen, anstatt ihrer Gesundheit zuliebe zu Fuß zu gehen. Der Wanderwahn findet seine Entsprechung auch in der modernen Kleidung: „Man bekommt das Gefühl, dass ein großer Bergsteigerverein die Stadt besichtigt“, beschrieb Karl Lagerfeld den Anblick, der sich heutzutage auf den Trottoirs der Großstädte bietet. [...]

Thomas Bernhards Fußmärsche

Ja, es gibt sie, die Verächter des Wanderns, des Spazierens und des Flanierens. „Spaziergehen lähmt den Geist“, behauptet etwa Max Beerbohm: „Die Erfahrung lehrt mich, dass, egal wie amüsant oder lehrreich einer im Sessel sitzend oder vor dem Kamin stehend auch zu plaudern weiß, ihm diese Fähigkeit umgehend abhandenkommt, sobald er einen zu einem Spaziergang mitnimmt.“ Wobei gesagt werden muss, dass der britische Schriftsteller hier einer Verwechslung unterliegt. Gedanken beim Gehen im eigenen Kopf zu entwickeln ist etwas anderes, als beim Gehen andere an seinen Gedanken teilhaben zu lassen. Ein Mitwanderer, der ununterbrochen vor sich hinplappert, hat schon so manchen Marsch zur Tortur gemacht: Am schlimmsten sind jene, die ununterbrochen die Schönheiten der Landschaft kommentieren, anstatt diese für sich selbst sprechen zu lassen. Beerbohm hätte wohl besser einmal einen Spaziergang mutterseelenallein unternehmen sollen. Dass dies die ideale Form des Reisens zu Fuß ist, wusste schon sein Kollege

Robert Louis Stevenson: „Man sollte also, um sich recht daran erfreuen zu können, eine Wandertour allein unternehmen.“

[...] Thomas Bernhard war ein großer Geher, was naturgemäß Niederschlag in seinem Werk fand. In „Holzfällen“ berichtet der Erzähler, der stark autobiografisch gezeichnet ist, von langen nächtlichen Fußmärschen quer durch Wien, während denen er einst ununterbrochen Arien aus italienischen Opern schmetterte. Bernhard hat sogar eine Erzählung namens „Gehen“ verfasst, in der er auch den Zusammenhang von Gehen und Denken abhandelt, was in der Feststellung mündet: „Denn tatsächlich ist es nicht möglich, längere Zeit zu gehen und zu denken in gleicher Intensität.“ Auf dem Höhepunkt des grandiosen Textes betritt eine der typischen Bernhard'schen Figuren während eines Spazierganges ein Bekleidungsgeschäft und verliert dort angesichts der vermeintlich miserablen Qualität der Stoffe den Verstand. Womit die These von der positiven Auswirkung des Gehens auf den Geist doch ein wenig relativiert wird. ■

Quelle: Die Furche, 28. April 2016, S. 3.

INFOBOX

avant la lettre: *hier* seiner Zeit voraus

Thema 3: Bewegung

Aufgabe 2

Bewegung in der Natur

Verfassen Sie eine Meinungsrede.

Situation: Im Rahmen einer Schulveranstaltung zum Thema *Gesundheit und Sport* halten Sie vor Schülerinnen und Schülern eine Rede mit dem Titel *Natur oder Laufband?*.

Lesen Sie das Plädoyer *Was die Natur besser kann als das Fitnesscenter* von Günther Brandstetter aus der Online-Ausgabe der Tageszeitung *Der Standard* vom 30. September 2017 (Textbeilage 1).

Verfassen Sie nun die **Meinungsrede** und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Geben Sie die Argumente für die Bewegung in der Natur wieder.
- Stellen Sie diesen Argumenten die Vorteile von körperlicher Betätigung im Fitnesscenter gegenüber.
- Begründen Sie Ihre eigene Position.
- Appellieren Sie in Ihrem Sinne an die Zuhörer/innen.

Schreiben Sie zwischen 540 und 660 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Aufgabe 2/Textbeilage 1

Green Exercise

Was die Natur besser kann als das Fitnesscenter

Wissenschaftler erforschen die Wirkung von Natur auf den Organismus. Ein Plädoyer für Bewegung im Grünen

Von Günther Brandstetter

Wien/Salzburg – Der urbane Mensch verbringt die meiste Zeit seines Lebens in geschlossenen Räumen – und das häufig sitzend: im Auto, in der U-Bahn, im Bus, im Büro, in Restaurants oder zu Hause. Das ist der körperlichen Aktivität wenig förderlich. Forscher haben errechnet, dass etwa 60 Prozent der Weltbevölkerung von Bewegungsarmut betroffen sind. Das heißt, fast zwei Drittel der Menschen schaffen es nicht, die Empfehlung von 30 Minuten moderatem körperlichem Training pro Tag umzusetzen.

Das Paradoxe daran: „Der Mensch ist grundsätzlich biophil“, wie Arnulf Hartl, Leiter des Instituts für Ecomedicine der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg, betont. „Es gibt ein angeborenes Bedürfnis, in Kontakt mit der Natur zu leben.“ Demnach ist der Mensch darauf „programmiert“, die Nähe von Wäldern, Wiesen und Bergen zu suchen.

So konnten US-Forscher in einer Studie zeigen, dass Büroangestellte weniger psychische Belastungssymptome und -probleme aufweisen, wenn sie in einem grünen Umfeld tätig sind. Für einen

messbaren Effekt genügte bereits der Blick auf eine Zimmerpflanze oder einen Park. Der Grund dafür: Das menschliche Gehirn kann natürliche Umgebungen besser verarbeiten als anthropogen überformte Räume.

Zehn Minuten im Wald

„Unser Lebensstil führt zu einer Entfremdung von der Natur“, sagt die Umweltmedizinerin Daniela Haluza von der Med-Uni Wien. Statt Sport in natürlichen Landschaften bevorzugen viele bewegungswillige Städter den Weg ins nächste Fitnesscenter, um dort ihren Körper in die gewünschte Form zu bringen. Rund 740.000 Menschen zahlen in Österreich für ihre Mitgliedschaft. Ob und wie regelmäßig sie das Angebot nutzen, dazu gibt es keine konkreten Zahlen.

Körperliche Aktivitäten in der Natur, auch Green Exercise genannt, sind dem maßgeschneiderten Indoorfitnessplan aber in mehrfacher Hinsicht überlegen. Diesen Schluss legen zumindest die klinischen Studien von Arnulf Hartl nahe. In mehreren randomisiert-kontrollierten Untersuchungen konnte er zeigen, dass das Gehen oder Laufen in natürlichen

Landschaften signifikant stärkere positive Effekte auf die physische Gesundheit hat als Bewegung in der Stadt bzw. in geschlossenen Räumen. Auch schützen Berg, Wald und Wiesen effektiver vor psychischen Erkrankungen, wirken stimmungsaufhellend und senken die mentale Erschöpfung.

„Bereits ein zehnminütiger Aufenthalt im Wald ist gesundheitsfördernd“, sagt auch Daniela Haluza. Gemeinsam mit Forschern der Boku Wien hat sie 180 wissenschaftliche Arbeiten zur Wirkung von Waldlandschaften auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität gesichtet. Das Fazit des Berichts: Wer regelmäßig Zeit im Wald verbringt, senkt Puls, Blutdruck und Muskelspannungen. Die Organe werden stärker mit Sauerstoff versorgt, die Durchblutung der Lunge funktioniert besser, vom Stresshormon Cortisol wird weniger, von den Stimmungshormonen Serotonin und Dopamin mehr ausgeschüttet.

Weniger anstrengend

Zudem bietet die Natur – im Gegensatz zum klimatisierten Fitnessstudio – thermische Wechsellieferungen und ein dreidimensionales Terrain, wodurch der Körper

zusätzlich physiologisch stimuliert wird. Sport im Freien bietet ein „ideales und kostenloses Ganzkörpertraining“, so die Umweltmedizinerin. Allergikern empfiehlt Hartl das körperliche Training in höheren Lagen. Denn die Luft in den Bergen ist frei von Feinstaub und Allergenen.

Ein weiteres Argument für das naturgegebene Grün: „Der Mensch nimmt körperliche Aktivitäten unter freiem Himmel im Vergleich zum Fitnesscenter als weniger anstrengend wahr“, sagt der Experte. Natur motiviert und aktiviert sozusagen. „Das hat auch damit zu tun, dass ich bei

Wanderungen oder Spaziergängen üblicherweise ein Ziel habe“, ergänzt Daniela Haluza. Auf dem Laufband gibt es einen solchen Endpunkt nicht, hier tritt der Sportler immer auf der Stelle. ■

Quelle: <http://derstandard.at/2000065058714/Was-die-Natur-besser-kann-als-das-Fitnesscenter> [15.05.2020].

INFOBOX

randomisiert-kontrolliert: zufällige Zuordnung zu Versuchs- und Kontrollgruppen, um verzerrte Ergebnisse zu vermeiden