

TEXTSAMMLUNG

3. Jahr Mündliche Prüfung

a.a. 2023-2024

Turin, 20.02.2024

Vorwort

Die vorliegende Textsammlung dient als Grundlage für die mündliche Prüfung, die alle Studierenden des 3. Jahres ablegen müssen. Die Sammlung setzt sich zusammen aus insgesamt 5 Kapiteln mit jeweils 3 Themen. Bei den Texten handelt es sich um aktuelle Texte von Webseiten. Die genauen Quellenverweise finden Sie am Ende der Texte und der Textsammlung.

Gegenstand der Prüfung:

Jede/r Prüfungskandidat/in muss **alle 15 Texte** vorbereitet haben.

Anforderungen:

Vom Prüfungskandidaten/Von der Prüfungskandidatin wird folgendes verlangt:

1. Er/Sie muss den Inhalt der einzelnen Texte mit eigenen Worten wiedergeben können.
2. Er muss zu einzelnen Aussagen oder Thesen der Texte Stellung nehmen und seine Meinung begründen können.
3. Er/Sie muss prinzipiell imstande sein, ein freies Gespräch über die Themen/Texte zu führen.
4. Er/Sie kann/sollte eigene Erfahrungen in die Diskussion mit einbringen - dort, wo dies angebracht und möglich ist.

Was die der **Beurteilung des Leistung** des Prüfungskandidaten/ der Prüfungskandidatin betrifft, sind folgende Kriterien relevant:

- a. Aufgabenbewältigung und Dialogfähigkeit
- b. korrekte Aussprache und flüssiges Sprechen
- c. Korrektheit in Grammatik und Satzbau
- d. angemessene Wortwahl und Variationsbreite im sprachlichen Ausdruck.

Dauer der mündlichen Prüfung: ca. 15 Minuten

Inhaltsverzeichnis

KAPITEL/TEXTE	SEITE
1 Beziehungen	
● Fernbeziehung - Wie viel Distanz hält eine Beziehung aus?	5
● Voll im Trend: Singlereisen	7
● Wie man Einsamkeit im Studium überwinden kann	9
2 Arbeitswelt und Soziales	
● Integration und Konflikt	12
● Immer mehr Abiturienten machen eine Ausbildung	14
● Flexible Arbeitszeiten erhöhen Studie zufolge die Produktivität	16
3 Gesundheit und Ernährung	
● Containern - Ist da noch was drin?	19
● Gesundheitskompetenz so früh wie möglich lernen	21
● Kunst hilft gegen Depressionen, nachweisbar!	23
4 Umgang mit Medien	
● BeReal Selbstversuch	26
● Digitale Demenz droht	28
● ChatGPT an Schulen und Unis	30
5 Kunst, Kulturelles und Sprache	
● Aberglaube: Hilfe, es ist Freitag der 13.!	33
● Warum Lesen so wichtig für uns ist	35
● Parlez-vous italiano very well?	37
ANHANG:	
Quellenverzeichnis der Artikel	39

Beziehungen

Themen:

Text 1: Fernbeziehung - Wie viel Distanz hält eine Beziehung aus?

Text 2: Voll im Trend: Singlereisen

Text 3: Wie man Einsamkeit im Studium überwinden kann

Fernbeziehung - Wie viel Distanz hält eine Partnerschaft aus?

Trennungsschmerzen.de, N.N., 26.05.2021

Zwar lässt sich meistens ein Wunschstudienort angeben, doch diesen dann auch zugewiesen zu bekommen, ist oft eher Glückssache. Für die meisten angehenden Studenten spielt der Studienort wohl auch eine untergeordnete Rolle, Hauptsache, die Fächerkombination und das Angebot der Hochschule passen zu den Wünschen.

Was aber, wenn man in einer funktionierenden Beziehung lebt und sich nun auf eine mehrere Semester, also mehrere Jahre dauernde Wochenendbeziehung oder Fernbeziehung einstellen muss?

Diese Umstellung trifft Liebende besonders hart. Kann das auf Dauer gut gehen? Man sagt ja nicht umsonst, dass die Universität als solche ein wahrer Heiratsmarkt ist. Inwieweit spielt Eifersucht eine Rolle und wie viele Freiräume muss man seinem Partner geben?

Zunächst einmal ist wichtig zu erkennen, dass eine harmonische Beziehung durchaus auch längere Trennungsphasen unbeschadet übersteht, wenn beide Partner sich ohne Vorbehalte darauf einlassen und sich den Gefahren der räumlichen Trennung bewusst sind. Geduld, Treue und Vertrauen sind die Grundvoraussetzungen, dass auch eine Fernbeziehung einen längeren Zeitraum übersteht. Ängste und Unsicherheiten sollten von Anfang an miteinander besprochen werden. Reden ist Gold, denn nur wenn man sich weiterhin nahe bleibt, verträgt die Beziehung diese Phase. Heutzutage gibt es über elektronische Medien ja die Möglichkeit, trotz Trennung präsent zu sein, sei es durch häufiges Telefonieren oder über E-Mails, Facebook, WhatsApp, Skype oder Kurznachrichten über Smartphones.

Je nachdem, wie weit entfernt der Studienort ist, sollte man unbedingt versuchen, sich zumindest an den Wochenenden regelmäßig zu sehen. Bewährt haben sich dabei Abmachungen wie ein Wochenende bei dir und eines bei mir. Sofern man sich liebt, stellt eine derartige Abmachung auch kein Problem dar, denn beiden Partnern liegt es ja am Herzen, sich schnellstmöglich wieder in die Arme schließen zu können.

Wichtig bei diesen gegenseitigen Besuchen ist, dass man sich darüber im Klaren ist, dass man aus zwei unterschiedlichen Alltagssituationen kommt. Dementsprechend gibt es unterschiedliche Wahrnehmungen und es erfordert eine gute Kommunikation, sich gegenseitig in die momentanen Lebensumstände einzubeziehen. Eher negativ wirkt es sich aus, wenn man die wenige gemeinsame Zeit, die man zur Verfügung hat, mit zu vielen Aktivitäten verplant.

Auch wenn die gemeinsame Zeit kurz und wertvoll ist, ist ein Streit oder besser gesagt, eine gesunde Streitkultur wichtig. Der Streit sollte aber sachlich und nicht verletzend verlaufen.

Gibt es auch Vorteile einer Fernbeziehung? Aufgrund der Zeit, die man für sich alleine zur Verfügung hat, gibt es durchaus einige Pluspunkte, bspw. Zeit für neue Hobbys oder Interessen, neue Freundschaften. Zeit, sich selbst zu verwirklichen oder selbständiger zu

werden. Die Trennung ist also auch eine echte Chance, sich selbst besser kennenzulernen und an Erfahrungen zu „wachsen“. Und nicht zuletzt hat man auch mehr Zeit, um für das Studium zu lernen.

Da ein Studium zeitlich begrenzt ist und meist „nur“ etwa 3 bis 5 Jahre dauert, gibt es von Anfang an ein relativ festes Zeitfenster der räumlichen Trennung. Dieses sollten beide nutzen, um sich als eigenständige Persönlichkeiten weiterzuentwickeln. Das hält auch eine Partnerschaft über Jahre hinweg spannend. Darüber hinaus sind vor allem gemeinsame Zukunftspläne entscheidend, ob eine Beziehung Bestand hat oder nicht.

Fazit: Hält eine Beziehung ein Studium in einer anderen Stadt oder im Ausland nicht aus, dann ist es auch nicht die richtige Beziehung. Wenn sich die Partner wirklich sicher sind, dann wird auch eine räumliche Distanz die Beziehung nicht zum Scheitern bringen. Natürlich spielt das Alter der Partner eine entscheidende Rolle. Liebe kennt keine Grenzen und räumliche schon zweimal nicht. Scheitert die Beziehung, dann wäre sie auf lange Sicht auch gescheitert, wenn Sie Ihr Studium nicht im Ausland oder einer anderen Stadt gemacht hätten.

606 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

<https://www.trennungsschmerzen.de/Hilfe/studium-und-fernbeziehung.html>

Voll im Trend: Singlereisen

DW, Anne Termèche, 19.12.2022

In Deutschland und Europa nimmt die Zahl der Singles stetig zu. Hoffnungsvolle Aussichten für Anbieter:innen von Singlereisen: Ein Markt mit Zukunft.

DW-Host Lukas Stege (35) ist zwar kein Single mehr, aber immer noch passionierter Solo-Reisender, wann immer es möglich ist. Am liebsten geht es für ihn nach Südamerika. Schon immer gab es Reisende, die alleine Abenteuer in unbekanntem Ländern suchten. Aber sie blieben eher die Ausnahme. Als Alleinreisender ist heute Lukas Stege nicht der einzige, denn in Deutschland verreisten 2021 2,41 Millionen Menschen allein, davon 60,5% Männer und 29,5 % Frauen.

Es ist davon auszugehen, dass diese Reiseform durch YouTube und Instagram vor etwa 15 Jahren sehr viel Begeisterung gefunden hat. Influencer machten mit ihrem Personenkult das Bild des Solo-Reisenden populär. Nicht nur die Reise-Posts von Influencern inspirieren, sondern auch deren Lifestyle: Sie sind häufig alleine unterwegs oder lassen das sehr überzeugend und erfolgreich glauben. Wer heute alleine reist, gilt als cool.

„Reisen ohne Partner wird viel mehr mit Freiheit und Autonomie assoziiert und weniger mit Einsamkeit“, bestätigt die Psychologin Christina Miro gegenüber der DW. Sie erforscht seit Jahren die Wirkung von Reisen auf den Menschen. „Im Gegensatz zu Pärchen und Familien erleben Alleinreisende den Urlaub intensiver. Denn während ihrer Reise müssen sie alleine klarkommen und werden daher öfter mit Gefühlen von Unsicherheit und Angst konfrontiert. Dennoch berichten Reisende, die alleine unterwegs waren, wie bereichernd diese Erfahrung für sie war.“

Individuelle Angebote von der Reiseindustrie

Ob Urlaub auf den Balearen, die Studienreise in den Oman oder Cluburlaub auf Mykonos - die Reiseindustrie umwirbt die Solo-Reisende unter den Urlaubern mit einer Fülle von individuellen Angeboten. Diese richten sich hauptsächlich an Solo-Traveller, die alleine anreisen, sich im Urlaub jedoch gerne in der Gesellschaft anderer Alleinreisender befinden. Diese Klientel nutzt damit viele Vorteile einer organisierten Reise: Von der geplanten Reiseroute, dem Transport vor Ort, über organisierte Ausflüge bis zur Hotelbuchung. Sie verstehen die Gruppe als ein Angebot, aber kein Muss. Und sind alleine, wann immer sie möchten.

Singlereisen sind keine Schnäppchen

Die Ansprüche der Alleinreisenden werden gerne erfüllt, haben aber ihren Preis. Wer zu zweit reist, teilt sich die Kosten für ein Zimmer. Alleinreisende müssen dagegen alleine ein

Zimmer zahlen. Aber auch da gibt es Möglichkeiten, sie folgen dem Prinzip: Teile und spare, oder wohne allein und zahle mehr.

„Gadventures“, einer der weltweit größten Anbieter von Erlebnisreisen zum Beispiel, bietet an, einen/eine Zimmerpartner:in zu finden, damit die Kosten halbiert werden können. Problem gelöst. Insofern man mit einem fremden Menschen sein Zimmer teilen möchte. Falls das nicht der Fall ist, gibt es die Option „My Own Room“- für einen höheren Preis. Der kann bei mehreren Hundert Euro liegen.

Geräumige Apartments oder Doppelzimmer, die als Einzelzimmer genutzt werden, sind mittlerweile die Regel. Längst vorbei sind die Zeiten, als Alleinreisende das schmale Zimmer neben dem Fahrstuhl/Aufzug zugewiesen bekamen. Immer mehr Singles leben in Deutschland, derzeit sind es laut Statista 22,69 Millionen, 2030 könnte schon jeder zweite allein leben. Weil die wenigsten jedoch ganz allein verreisen wollen, ist die organisierte Singlereise ein Markt mit Zukunft.

522 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

<https://www.dw.com/de/voll-im-trend-singlereisen/a-64030006>

Wie man Einsamkeit im Studium überwinden kann

Lena Mändlen, Süddeutsche Zeitung, 05.11.2020

Und warum es vielen gerade im ersten Semester schwerfällt, Anschluss zu finden.

Für viele ist das Studium eine unvergessliche Zeit, in der man Freundschaften fürs Leben schließt. Richard hingegen fiel es schwer, Anschluss zu finden. Mit 19 begann er, BWL an der Freien Universität Berlin zu studieren – und mit ihm rund 200 andere Studierende. Das überforderte ihn. „Ich komme aus einem kleinen Ort in Brandenburg“, erzählt der 24-Jährige. „Dort kannte ich jede*n. Im Studium war diese Vertrautheit plötzlich weg. Ich fühlte mich alleine.“

Einsamkeit im Studium ist laut Evangelos Evangelou keine Seltenheit. Der 36-Jährige leitet die Psychotherapeutische und Psychosoziale Beratungsstelle des Münchner Studierendenwerks und betreut dort Studierende bei studienbezogenen, aber auch bei privaten Problemen. „Im Gegensatz zu den engeren Beziehungen an Schulen herrscht an Universitäten Anonymität“, erklärt er. „Besonders Studierende, die aus einem kleinen Ort oder aus dem Ausland kommen, fühlen sich zu Beginn häufig verloren.“

„An der Uni ist jeder Mensch nur eine Matrikelnummer“

Richard hatte vor allem Schwierigkeiten damit, dass er im Studium erstmals auf sich alleine gestellt war. „In der Schule konnte ich mich bei Problemen immer an jemanden wenden“, sagt er. „An der Uni hingegen wissen die meisten Dozent*innen nicht mal, wie die Studierenden heißen. Jeder Mensch ist dort nur eine Matrikelnummer.“ Auch sein Verhältnis zu Kommiliton*innen war oberflächlich. Denn Richards Erfahrung nach ging es im BWL-Studium hauptsächlich um Leistung und Konkurrenzkampf, das Persönliche spielte keine Rolle. „Für viele war das kein Problem – für mich schon“, sagt er.

Laut Evangelou gibt es zahlreiche Faktoren, die ein Gefühl von Einsamkeit bei Studierenden auslösen oder verstärken können. „Der Druck, in dieser neuen Lebensphase zurechtzukommen und erfolgreich zu sein, kann dazu führen, dass bei manchen die Pflege von sozialen Kontakten nicht die erste Priorität ist“, sagt er. Das Gleiche gilt für Nebenjobs, die viele brauchen, um ihr Studium zu finanzieren.“ Außerdem, vermutet Evangelou, spielen auch soziale Netzwerke eine Rolle. Das sei vor allem bei Studierenden der Fall, die für das Studium in eine neue Stadt gezogen sind. Denn dadurch, dass sie online im ständigen Kontakt zu Familie und Freund*innen aus der Heimat sind, fühlen sie sich zeitweise weniger einsam. Das wiederum könne dazu führen, dass sie die Motivation verlieren, im Wohnort Anschluss zu finden.

Richard beschloss, das BWL-Studium abubrechen. Stattdessen fing er an, Kommunikationswissenschaft zu studieren. „Bei meinem zweiten Studium ging es mir viel besser“, sagt er. „Ich habe an allen möglichen Ersti-Aktivitäten (=Aktivitäten für Erstsemester-Studierende) teilgenommen und darüber Menschen kennengelernt, mit denen

ich heute – also vier Jahre später – immer noch eng befreundet bin. Deswegen rate ich jede*r, zu Beginn des Studiums zu so vielen Uni-Veranstaltungen wie möglich zu gehen.“

„Studierende sollten nicht zögern, sich professionelle Hilfe zu suchen“

Die meisten Studierenden erzählen in der Beratung ungern von ihrer Einsamkeit, sagt Evangelou. Denn für viele fühle sich die Situation an, als hätten sie versagt. Er rät ihnen, sich rechtzeitig Unterstützung zu holen. „Für Studierende gibt es an der Universität viele Angebote, über die sie Menschen kennenlernen können“, sagt er. „Zum Beispiel über Stammtische, Sport-Angebote oder Jobs im Studierendenwerk. Außerdem kann es helfen, zu Beginn des Studiums in eine WG oder in ein Wohnheim zu ziehen.“ Während der Corona-Pandemie kümmern sich viele Organisationen an den Unis, wie zum Beispiel die Fachschaften, auch um ein alternatives, virtuelles Programm oder Treffen in Kleingruppen an der frischen Luft.

Laut Evangelou können sich Studierende in Extremfällen auch bei den Beratungsstellen der Universität oder des Studierendenwerks professionelle Unterstützung suchen. So können sie herausfinden, woher die Einsamkeit kommt und was sich individuell dagegen tun lässt. „Einsamkeit im Studium ist ein ernstzunehmendes Problem“, sagt Evangelou. „Auch psychische Probleme können eine Ursache dafür sein. Deswegen sollten Studierende nicht zögern, sich professionelle Hilfe zu suchen.“

620 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

<https://www.jetzt.de/studium/woher-einsamkeit-im-studium-kommt-und-wie-man-sie-ueberwinden-kann>

Arbeitswelt und Soziales

Themen:

Text 1: Integration und Konflikt

Text 2: Immer mehr Abiturienten machen eine Ausbildung

Text 3: Flexible Arbeitszeiten erhöhen Studie zufolge die Produktivität

Die Kehrseite von Integration: Mehr Teilhabe – mehr Konflikte

Der Tagesspiegel, Aladin El-Mafaalani, 14.11.2019

Nur keine falschen Erwartungen: Gelungene Integration führt nicht nur zu Harmonie, sagt Gastautor und Migrationsforscher Aladin El-Mafaalani.

Die Integration gelingt in Deutschland ziemlich gut! Wenn ich das bei Veranstaltungen sage, höre ich Protest – viele Menschen sind davon überzeugt, die Situation sei ungenügend und verschlechtere sich dramatisch. Dabei zeigen Statistiken, dass die Chancen von Minderheiten heute wesentlich besser sind als noch vor 20, 30 oder 50 Jahren – das gilt für den Arbeitsmarkt, das Bildungssystem, die Wohnverhältnisse oder die Möglichkeiten politischer Partizipation.

Auch ein Blick in den Fernseher reicht, um das zu erkennen: die Nachrichten werden uns von Pinar Atalay oder Ingo Zamperoni vorgetragen, die besten Filme kommen von Fatih Akin. Zu den bekanntesten deutschen Schauspielerinnen zählen Sibel Kekilli und Aylin Tezel und zu den besten deutschen Fußballern Meztut Özil und Jérôme Boateng, in der Politik haben sich Aydan Özoguz, Serap Güler, Cem Özdemir oder Sevim Dagdelen in der Spitze etabliert – die Liste ließe sich fortsetzen. Es fehlt also nicht an Vorbildern.

Im Schuldienst und in der Wissenschaft, bei der Polizei und in der Verwaltung, in der Wirtschaft und im Kulturbetrieb haben Menschen mit Migrationshintergrund wichtige Aufgaben.

Viele haben die Erwartung, dass erfolgreiche Integrationspolitik zu einer harmonischeren Gesellschaft führe. Das Gegenteil ist richtig! Bessere Integration bringt auch neue Kontroversen und Konflikte. Denn eine Verbesserung der Chancen in Bildungswesen und Arbeitsmarkt und der politischen Partizipation führt nicht zu Homogenisierung von Lebensweisen und zu gesellschaftlicher Harmonie. Das liegt daran, dass sich Minderheiten insgesamt selbstbewusster zu Wort melden, ihre Interessen vertreten.

Ein markantes Beispiel: Der sogenannte „Kopftuch-Streit“ war nicht ein Fall von Desintegration, sondern der Fall einer Frau mit Kopftuch, die als Lehrerin (übrigens für das Fach „Deutsch“) arbeiten wollte. Es gab offensichtlich kein Problem, solange lediglich muslimische Putzfrauen mit Kopftuch, die kaum Deutschkenntnisse hatten, an deutschen Schulen arbeiteten. Der Auslöser dieses Konflikts war gelungene Integration.

Wie erklärt sich diese Veränderung? Die erste Generation der Einwandernden ist noch vergleichsweise bescheiden und fleißig und beansprucht noch nicht die guten Plätze am Tisch und den gleichen Anteil am gesellschaftlichen Kuchen.

Die ersten Nachkommen bemühen sich um einen guten Platz (soziale Positionen) und ein größeres Stück des Kuchens (gesellschaftliche Ressourcen). Nach einer länger andauernden Phase der Integration geht es dann nicht mehr nur um ein Stück des vorhandenen Kuchens, sondern die Rezeptur des Kuchens und die Regeln zu Tisch werden neu ausgehandelt.

Was ist da über die Generationenfolge passiert? Integration im eigentlichen Wortsinn. Integration bedeutet, dass der Anteil der Menschen, die teilhaben können und wollen, wächst. Das bedeutet dann aber auch, dass der Anteil der Menschen, die ihre Bedürfnisse und Interessen selbstbewusst artikulieren, zunimmt. Das führt tendenziell zu einer stärkeren Wahrnehmung und Thematisierung von Diskriminierung.

441 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

<https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/die-kehrseite-von-integration-mehr-teilhabe-mehr-konflikte/25221306.html>

Immer mehr Abiturienten machen eine Ausbildung*

Der Spiegel, Silke Fokken, 24.01.2023

Droht Deutschland eine Überakademisierung? Eine aktuelle Studie zeigt, dass sich Politik und Wirtschaft bei ihren Warnungen zum Fachkräftemangel nicht auf Abiturienten konzentrieren sollten – sondern auf eine ganz andere Gruppe.

Der Vorwurf aus Politik und Wirtschaft ist: Während Deutschland dringend mehr Dachdecker und Lokführerinnen braucht, gehen zu viele junge Menschen lieber an die Uni, um BWL oder Germanistik zu studieren. Die CDU warnt regelmäßig vor einer „Überakademisierung“, spricht vom „Akademisierungswahn“. Handwerkspräsident Hans Peter Wollseifer forderte letztes Jahr eine „Bildungswende“, weil sich immer weniger Menschen für eine Ausbildung interessierten. Diese Meinung ist in Deutschland weit verbreitet, aber eine neue Studie zeigt, dass immer mehr Abiturientinnen und Abiturienten eine Berufsausbildung machen. In den vergangenen zehn Jahren ist der Anteil der Auszubildenden mit Abitur von 35 Prozent im Jahr 2011 auf 47,4 Prozent im Jahr 2021 gestiegen.

Jugendliche mit geringer Schulbildung haben immer geringere Chancen

Der Ausbildungsmonitor zeigt allerdings auch, dass die Gesamtzahl der Ausbildungsverträge deutlich gesunken ist. Im Jahr 2007, dem letzten Höchststand, wurden noch 844.000 Ausbildungsverhältnisse geschlossen, im Jahr 2021 waren es nur noch 706.000. Der Grund dafür sei laut Studie nicht, dass zu viele junge Menschen mit Abitur ein Studium beginnen. Der Grund sei, dass Jugendliche mit einer geringen Schulbildung trotz Fachkräftemangel und vieler unbesetzter Ausbildungsplätze immer schlechtere Chancen hätten, eine Ausbildungsstelle zu finden. Diese Gruppe habe immer größere Probleme auf dem Arbeitsmarkt, warnt der Bildungsexperte Clemens Wieland. Immer weniger Jugendliche werden außerdem in sogenannten „Übergangsmaßnahmen“ aufgefangen, um sich weiterzuqualifizieren, z.B. um einen höheren Schulabschluss zu erhalten oder um sich auf eine Ausbildung vorzubereiten.

In den vergangenen Jahren hat sich die Zahl der jungen Menschen deutlich erhöht, die sich weder in Ausbildung noch in der Schule oder in Arbeit befinden. Was sie machen, bleibt unklar. Die englische Abkürzung für diese Gruppe heißt: NEETs (Not in Employment, Education or Training). 2019 wurden in der Gruppe der 15- bis 24-Jährigen 492.000 Personen zu den NEETs gezählt, im vergangenen Jahr waren es 630.000.

„Die Entwicklung ist dramatisch“, sagt Dieter Dohmen. „Viel zu viele Jugendliche finden keine Arbeit oder fallen ganz aus dem System.“ Deutschland müsse die Integrationsfähigkeit des Ausbildungssystems wieder deutlich erhöhen. Der aktuelle Gesetzentwurf zur Ausbildungsgarantie reiche nicht.

Im Jahr 2020 lag die Quote der sogenannten Ungelernten (Personen ohne berufliche Ausbildung) im Alter von 20 bis 35 Jahren laut Berufsbildungsbericht bei 15,5 Prozent und damit bei mehr als 2,3 Millionen jungen Menschen. Bei denjenigen ohne Schulabschluss blieben rund zwei Drittel ohne Ausbildung. Von den jungen Menschen mit Hauptschulabschluss war mehr als ein Drittel ungelernt – und hatte entsprechend schlechte Jobchancen.

Das Fazit der Studie: „Nicht die Akademisierung ist das Problem des Ausbildungssystems, sondern die mangelnde Integration von Jugendlichen mit niedriger Schulbildung.“

Das Institut der Deutschen Wirtschaft (IW) warnt, dass Deutschland bei der Bildung im europäischen Vergleich zurückzufallen drohe. Besonders kritisch sei dabei, dass der Anteil der Personen ohne berufsqualifizierenden Abschluss tendenziell zunehme. Das ist problematisch, weil sich die Anforderungen an die Arbeitskräfte mit der Digitalisierung verändert hätten.

574 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

<https://www.spiegel.de/panorama/bildung/bildung-immer-mehr-abiturienten-machen-eine-ausbildung-a-67f60c28-7e58-4aca-8193-c17458175d6d>

*Die Ausbildung ist eine Mischung aus Schule und Theorie in der Berufsschule und Praxis in einem Betrieb. Sie kombiniert also Theorie mit Praxis. Je nachdem, um welche Ausbildung es sich handelt, dauert sie zwischen zwei und drei Jahren. Am Ende der Ausbildung muss eine Abschlussprüfung absolviert werden. Beispiele für Ausbildungsberufe sind: Elektroniker*in, Friseur*in, Erzieher*in, Bürokaufmann/Bürokauffrau.

Flexible Arbeitszeiten erhöhen Studie zufolge die Produktivität

DIE ZEIT, Jona Spreiter, 06.01.2023

Die Internationale Arbeitsorganisation (ILO) fordert eine gesunde Work-Life-Balance. Dafür solle die Politik auch die Erfahrungen aus der Corona-Pandemie nutzen.

Flexible und geringere Arbeitszeiten sind bei vielen Beschäftigten nicht nur willkommen, sie machen sie laut einer Studie auch produktiver. Davon könnten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, Unternehmen und die Wirtschaft insgesamt profitieren, teilte die Internationale Arbeitsorganisation (ILO) mit. In ihrer Studie wertet sie die Erfahrungen aus der Zeit der Corona-Pandemie aus.

Die in der Pandemie getroffenen Maßnahmen hätten bewiesen, dass sich Flexibilität für Zeit und Ort nicht nur für die Beschäftigten, sondern auch für das Unternehmen positiv auswirken könne. Flexibilität zu reduzieren dagegen erhöhe die Kosten – auch weil die Beschäftigten öfter kündigten und neue Leute gesucht werden müssten.

Ilo fordert Arbeitszeitverkürzung

Die UN-Organisation empfiehlt den Regierungen, die guten Erfahrungen mit Kurzarbeit und Flexibilisierung zu nutzen, die während der Pandemie gemacht wurden. So könne Kurzarbeit nicht nur Beschäftigung sichern, sondern auch die Kaufkraft stärken und so den negativen Effekt einer Wirtschaftskrise reduzieren. Nach den Ideen der Ilo soll die Politik in vielen Ländern Arbeitszeitverkürzungen und eine gesunde Work-Life-Balance fördern und so die Produktivität verbessern.

Der Studie zufolge arbeitet die Mehrheit der Beschäftigten weltweit entweder sehr viel länger oder kürzer als acht Stunden pro Tag an fünf Tagen die Woche – also 40 Stunden. Mehr als ein Drittel arbeitet demnach regelmäßig mehr als 48 Stunden pro Woche; ein Fünftel der Beschäftigten weltweit dagegen arbeitet weniger als 35 Stunden pro Woche. Irregulär Beschäftigte haben demnach auch häufig sehr lange oder eher kurze Arbeitszeiten.

„Recht auf Abschalten“

Die Ilo geht davon aus, dass das in der Pandemie schnell eingeführte Homeoffice fast überall auf der Welt die Art der Arbeit grundlegend verändern wird. In der Studie wird aber auch vor möglichen Gefahren des Homeoffice gewarnt: Beschäftigte sollten ein „Recht auf Abschalten*“ bekommen, um die negativen Effekte einzudämmen. „Programme für Work-Life-Balance sind ein Win-Win für Arbeitgeber und Beschäftigte“, lautet das Fazit der Studie.

388 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

<https://www.zeit.de/politik/2023-01/internationale-arbeitsorganisation-arbeitszeit-flexibilitaet-produktivitaet-corona-pandemie>

*Das Arbeitszeitgesetz regelt eindeutig: „Die Arbeitnehmer müssen nach Beendigung der täglichen Arbeitszeit eine ununterbrochene Ruhezeit von mindestens elf Stunden haben.“ Das bedeutet: Wer um 8 Uhr die Arbeit aufnimmt, darf am Vorabend bis spätestens 21 Uhr berufliche Nachrichten lesen. Insbesondere im Homeoffice kann es schnell passieren, dass regelmäßig gegen das Gesetz verstoßen wird.

Quelle: <https://www.capital.de/karriere/arbeitszeitgesetz-ab-dieser-uhrzeit-ist-e-mail-lesen-verboten>

Gesundheit und Ernährung

Themen:

Text 1: Containern - ist da noch was drin?

Text 2: Gesundheitskompetenz so früh wie möglich lernen

Text 3: Kunst hilft gegen Depression, nachweisbar!

Containern: Ist da noch was drin?

DIE ZEIT, Interview: Mona Berner und Marcus Rohwetter, 28.01.2023

Über wenig wird so emotional gestritten wie über die Verschwendung von Lebensmitteln und die Verantwortung der Supermärkte. Ein Rewe-Kaufmann und eine Aktivistin diskutieren, ob Containern erlaubt werden sollte.

Lebensmittel aus Mülltonnen von Supermärkten zu holen ist bisher verboten: Auf das sogenannte Containern kann eine Geldstrafe folgen. Damit soll Schluss sein: Bundeslandwirtschaftsminister Cem Özdemir (Grüne) und Bundesjustizminister Marco Buschmann (FDP) wollen Containern straffrei machen. Ist die Straffreiheit richtig, weil sie die Verschwendung stoppt? Oder ist das eigentliche Problem, dass Supermarktkunden zu anspruchsvoll sind? Darüber streiten Thomas Grube, selbstständiger Rewe-Kaufmann, und die Aktivistin Pia Schulze.

DIE ZEIT: Frau Schulze, wieso haben Sie mit dem Containern angefangen?

Pia Schulze: Vor fünf Jahren hat mich ein Studienfreund mitgenommen. Ich habe mich damals viel mit Nachhaltigkeit, dem Hunger auf der Welt und Gerechtigkeit befasst. Beim ersten Mal Containern habe ich dann gesehen, wie viele Lebensmittel noch genießbar waren. Das hat mich so schockiert, dass ich es seitdem etwa einmal in der Woche mache. Ich habe allein gestern einen Drei-Wochen-Vorrat Möhren, sechs Orangen, zehn Äpfel, zwei Packungen Rosenkohl und sogar etwas Tofu gefunden. Ich kaufe quasi kein Obst und Gemüse mehr, seit ich containern gehe.

ZEIT: Dann sind Sie sicher zufrieden, dass Containern in Zukunft nicht mehr als Diebstahl bestraft werden soll.

Pia Schulze: Nein. Ich habe gedacht: „Danke für gar nichts.“ Es ist schön, dass dadurch wieder mehr über das Thema Lebensmittelverschwendung gesprochen wird. Aber die Straffreiheit ändert am Problem nichts: Das Ausmaß der Lebensmittelverschwendung bleibt gleich.

ZEIT: Was wäre denn die Lösung? Ein Gesetz wie in Frankreich, wo Supermärkte eine Strafe zahlen müssen, wenn sie Lebensmittel wegwerfen, statt sie zu spenden?

Pia Schulze: Richtig kontrolliert wird dieses Gesetz doch auch nicht. Ich kenne Menschen, die in Frankreich containern und immer etwas finden.

Thomas Grube: Ich bin gegen ein Verbot wie in Frankreich. Man muss viel mehr an die Menschen, die Käufer, appellieren: Schraubt eure Anforderungen runter. Wenn das Obst seit dem Morgen im Regal liegt, sagen die Menschen: »Das sieht aber nicht frisch aus«, und gehen woandershin. Wenn sie es kaufen würden, müsste man es nicht wegwerfen.

Pia Schulze: Spenden könnte man es trotzdem!

Thomas Grube: Das tun wir ja auch. Wir arbeiten mit Foodsharing zusammen ...

ZEIT: ... einer Internetplattform, auf der Menschen überflüssige Lebensmittel kostenfrei anbieten.

Pia Schulze: In der Stadt funktioniert das vielleicht, auf dem Land nicht. Ich kenne viele Supermärkte, bei denen so viel in den Tonnen liegt, dass die garantiert mit niemandem zusammenarbeiten. Als in einem Markt mal ein Kühlregal ausfiel, habe ich gefragt, ob die die Ware spenden würden. Die haben mir nur gesagt: »Ne, das kommt in den Müll.«

ZEIT: Müll statt Spende? Wie kann das sein, Herr Grube?

Thomas Grube: Unverkaufte Ware bedeutet immer Verlust. Kaufleute müssen rechnen. Und wenn sie abwägen, ob sie es einfach in die Tonne schmeißen oder es noch sortieren und jemanden dafür bezahlen müssen, damit die Spenden verwendet werden können, dann ist die Tonne für viele der einfachere Weg.

Pia Schulze: Das ist doch der Kern des Problems: In unserem kapitalistischen System stehen finanzielle Zwänge über Gemeinwohl und Gerechtigkeit. Es lohnt sich für viele Supermärkte eher, Lebensmittel wegzuschmeißen, als sie anderweitig zu vergeben.

Thomas Grube: Aus meiner Erfahrung mit Foodsharing kann ich aber sagen: So groß ist der Aufwand für eine Spende nicht.

ZEIT: Wenn die Alternativen so einfach sind, warum wird so emotional ums Containern gestritten?

Thomas Grube: Wahrscheinlich soll von anderen Themen abgelenkt werden. Viele Menschen leiden unter den steigenden Preisen für Strom, Gas und auch Lebensmittel. Jetzt wird so getan, als könnte Containern die Not der Menschen lindern. Wichtiger ist doch die Frage, wie man Menschen am Existenzminimum ein würdevolles und sicheres Leben ermöglicht.

Pia Schulze: Genau! Am besten wäre es, Containern wäre überhaupt nicht nötig.

634 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

<https://www.zeit.de/2023/05/container-lebensmittel-verschwendung-supermarkt>

Gesundheitskompetenz so früh wie möglich lernen

Vivida BKK, Claudius Römer, 17.11.2021

Wesentliche Voraussetzungen für eine optimale geistige und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung. Durch die zunehmende Reizüberflutung, vor allem durch neue Medien, gewinnt auch das Thema Entspannung immer mehr an Bedeutung. Deshalb ist es notwendig, junge Menschen so früh wie möglich mit diesen Themen vertraut zu machen. Das beginnt spielerisch im Kindergarten und setzt sich nahtlos in der Schule fort.

Gesunde Schüler?

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Schüler eine tägliche körperliche Aktivität von mindestens 60 Minuten. Die Realität sieht jedoch häufig anders aus, wie auch die Ergebnisse der Studie des Robert Koch-Instituts zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland bestätigt haben: Falsche Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel, übermäßiger Medienkonsum sowie Probleme in Schule, Freizeit und Familie gehören oft zum Alltag von Heranwachsenden. Gesundheitsprobleme wie Allergien, Kopfschmerzen oder psychische Auffälligkeiten machen den Schülerinnen und Schülern zunehmend zu schaffen. Auch der Einstieg in den Konsum von legalen Drogen erfolgt nach wie vor im Schulalter. Entsprechend hoch ist die Wahrscheinlichkeit, im späteren Leben regelmäßig zu rauchen, übermäßig Alkohol zu trinken und in der Folge eine Abhängigkeit zu entwickeln.

Ein Großteil der Bevölkerung weiß zu wenig über Gesundheit. Wie eine 2020 veröffentlichte Studie der Universität Bielefeld ergab, weisen 64 Prozent der Bevölkerung eine geringe Gesundheitskompetenz auf: Gesundheitskompetenz wird dabei als die Motivation und die Fähigkeit verstanden, gesundheitsrelevante Informationen zu suchen, richtig zu verstehen, zu beurteilen und verwenden zu können, um sich bei Krankheiten die nötige Unterstützung durch das Gesundheitssystem zu sichern und die dazu nötigen Entscheidungen treffen zu können.

Mangelnde Gesundheitskompetenz wirkt sich problematisch auf das physische und psychische Wohlergehen aus – bis hin zu einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko. Um die Gesundheitskompetenz nachhaltig zu steigern, müssen wir in den Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen ansetzen. Entscheidend dabei: die Schule!

Gesundheit kaum Thema im Unterricht

In den Lehrplänen der Schulen tauchen Gesundheitsthemen in der Regel nur sporadisch auf und beschränken sich meist auf einschlägige Fächer wie Biologie und Sport. Sie sind oft nur als Wahloption in bestimmten Klassenstufen vorgesehen und spielen im Unterricht keine wesentliche Rolle. Es fehlt eine konsequente Beschäftigung mit dem Thema durch alle

Jahrgangsstufen hindurch. Das bemängeln auch die jungen Bundesbürger: Jeder zweite 14- bis 34-Jährige beklagt, dass in der Schule nicht vermittelt wurde, wie ein gesundes Leben mit der richtigen Ernährung und ausreichend Bewegung aussieht.

Christian Schmidt, ehemaliger Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft, machte sich für mehr Ernährungsbildung in den Schulen stark und forderte dafür ein eigenständiges Schulfach. Zudem gibt es aus medizinischer Sicht Zuspruch: Auch die Bundesärztekammer möchte, dass Kinder schon in der Schule systematisch über eine gesunde Lebensweise aufgeklärt werden, und plädiert schon in der Grundschule für ein Schulfach Gesundheitsförderung.

Die Corona-Pandemie hat im Übrigen die Bedeutung von Gesundheitskompetenz noch einmal deutlich gesteigert.

Gesundheitskompetenz kann man lernen

Was bisher gemacht wurde, reicht jedoch nicht aus: Wenn Gesundheitsthemen überwiegend freiwillig angeboten werden, fühlt sich am Ende keiner verantwortlich. Wenn Gesundheit und Gesundheitsförderung als Bildungsziele wirklich ernst genommen werden sollen, müssen sie in einem eigenständigen Schulfach behandelt werden. Ein fächerübergreifender Ansatz, ein bloßer Verweis auf den Sport- und Biologieunterricht oder ein ausschließlich auf das Thema Ernährung abzielendes Schulfach sind nicht genug. Nur durch ein eigenständiges „Schulfach Gesundheit“ ist garantiert, dass Kinder und Jugendliche – von der ersten Klasse an bis zu ihrem Schulabschluss – das Fachwissen und die Kompetenzen erwerben, die für eine gesunde Lebensführung wichtig sind.

571 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

https://www.vividabkk.de/fileadmin/user_upload/Schulfach-Gesundheit-Positionspapier-vivida-bkk.pdf

Kunst hilft gegen Depressionen, nachweisbar!

Kunstplaza, Lina Sahne

Dass schon das Musikhören der Seele hilft, spüren wir fast alle, und viele wissen auch, dass sogar körperliche Anspannungen beim Hören von Entspannungsmusik gelockert werden können. Aber warum das so ist, kann eigentlich keiner genau erklären, vor allem die meisten Ärzte halten sich hier auf jeden Fall eher zurück – Kunst und Musik sind eben keine Pillen.

Und doch lässt sich die Wirksamkeit von Kunst und Musik beweisen, wie eine große Gesundheitsstudie von Norwegens Technisch-Naturwissenschaftlicher Universität zeigt, die seit 1984 läuft.

Inzwischen hat die Studie die Phase 3 hinter sich, seit über 25 Jahren wird der Gesundheitszustand von fast 50.000 Menschen genauestens unter die Lupe genommen. Die Studie umfasst Interviews, ärztliche Untersuchungen, Umfragen und Blut- und Urinproben. Mit Hilfe der gewonnenen Daten werden detaillierte Gesundheitsprofile der Teilnehmer erstellt.

Es konnte ermittelt werden, dass sich Menschen rundum gesünder und wohler fühlen, wenn sie ein reges Interesse an Kunst und Musik an den Tag legen. Kunst konsumierende Männer wie Frauen leiden nachweislich weniger häufig unter Depressionen. Es ist also wissenschaftlich bewiesen: Wenn Sie malen, öfter mal tanzen gehen, gerne Ausstellungen besuchen oder ein Musikinstrument spielen – oder einfach gerne ins Theater oder Konzert gehen – dann fühlen Sie sich wahrscheinlich gesünder und sind weniger depressiv als Leute, die das nicht tun.

In dieser Studie wurde auch wissenschaftlich bewiesen, dass Sie von der Beschäftigung mit Kunst profitieren, egal welchen „Status“ Sie in der Gesellschaft einnehmen, ob Sie als Akademiker/in eine ausgefeilte künstlerische Erziehung genossen haben, oder ob Sie gleich nach Abschluss der Sekundarstufe begonnen haben, ihren Lebensunterhalt in einem praktischen Beruf zu verdienen. Es kommt wirklich nur auf die kulturelle Aktivität und das kulturelle Interesse an, nicht darauf, wie teuer die jeweilige künstlerische Betätigung oder das künstlerische Erlebnis sind. Das ist doch endlich mal ein ur-demokratischer Weg zu mehr Gesundheit – Kunst kann Ihre Stimmung aufhellen, und diese positive Wirkung ist netterweise einmal völlig unabhängig von Ihrem Geldbeutel.

An der Studie beteiligte Forscher gehen soweit, dass sie anregen, Kunst verstärkt in der Vorsorge einzusetzen. Im Zuge eines Gesundheitswesens mit einer immer größeren Fülle von gesundheitlichen Problemen müsse man alle Potenziale ausschöpfen: ganzheitliche, auf Prävention ausgerichtete Medizin tritt immer mehr in den Vordergrund.

Kunst wird übrigens auch schon lange Zeit unterstützend zur Heilung in der Therapie von geistig-seelischen Störungen eingesetzt, die die Betroffenen sehr ernsthaft beeinträchtigen. Und es ist auch sehr sinnvoll, mit einer Kunsttherapie gegen seelische Erschütterungen

vorzugehen, anstatt die Patienten ausschließlich mit Psychopharmaka zu therapieren, die fast nie zur Heilung chronischer psychischer Erkrankungen führen, aber fast immer die Gefahr stark schädigender Nebenwirkungen in sich tragen.

Die Forscher warnen allerdings ausdrücklich davor, jetzt den Arztbesuch durch den Museumsbesuch zu ersetzen.

Eine Kunsttherapie, die als Nebeneffekt die Betroffenen „unter Menschen“ bringt, kann erstaunliche Erfolge haben: Menschen, die ihren Partner verloren haben, treffen sich seit 1997 im TheaterAtelier München, um mit Hilfe von Therapeuten mit Hilfe von künstlerischen Aktivitäten ihren Verlust zu verarbeiten und Depressionen zu bekämpfen oder um nach einem Burn-out oder einer anderen psychischen Erkrankung wieder Freude am Leben und im Umgang mit anderen Menschen zu empfinden.

520 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

<https://www.kunstplaza.de/art-o-gramme/art-o-gramm-kunst-hilft-gegen-depressionen-nachweisbar/>

Umgang mit Medien

Themen:

Text 1: BeReal Selbstversuch

Text 2: Digitale Demenz droht

Text 3: ChatGPT an Schulen und Unis

Time to BeReal: Instagram-Konkurrenz im Selbstversuch - „liebloser Hinweis, Content ins Internet zu ballern“

Watson, Sophia Sichtermann, 20.09.2022

Knapp drei Wochen lang habe ich die App BeReal getestet. Sollte man sich diesen zusätzlichen Stress antun? – Ein Erfahrungsbericht.

Die Meldung auf meinem Handy: „Zeit für ein BeReal“!

Links und rechts der Meldung „Achtung“-Emojis.

Zwei Minuten Zeit habe ich jetzt, um meine Umgebung und mich selbst im Selfie-Modus zu fotografieren. Dabei sitze ich doch ungeschminkt auf dem Sofa und schaue Tiktoks. Schnell, ich muss meinen ungefähr acht Freunden auf der App etwas bieten. Ein Buch, ein leckerer Snack, die Golden Hour auf dem Balkon – irgendwas.

Kurz zur Geschichte der App: Entwickelt wurde BeReal 2020 von den zwei Franzosen Alexis Barreyat und Kevin Perreau. Lange Zeit war die App relativ unbekannt, bis sie Mitte 2022 plötzlich sehr populär wurde. Im August erreichte BeReal sogar den ersten Platz der deutschen App-Download-Charts.

Das Besondere an BeReal ist, dass man pro Tag nur ein Foto posten kann, oder besser gesagt zwei in einem: Beim Fotografieren über die App wird gleichzeitig ein Bild mit der Rück- und der Frontkamera gemacht, man sieht also beide Perspektiven der Situation. Zudem kann man das Bild nicht bearbeiten, weder eine simple Farbkorrektur, noch Filter und auch keine sonstigen Elemente wie Text, Gifs oder Musik. Was man sieht, ist also alles unkommentiert und „real“.

Eine weitere Bedingung: Solange man kein eigenes BeReal gepostet hat, sieht man die Bilder seiner Freund:innen nur unscharf. Es wird also durch Neugier ein Post-Anreiz geschaffen: Bei mir funktioniert das meistens.

Und was bekomme ich nun bei BeReal zu sehen? Freund:innen beim Essen gehen, Freund:innen zu Hause beim Kochen, Freund:innen beim Arbeiten oder beim Spaziergehen. Das gleiche wie bei Instagram also. Aber es fehlt der Humor. In den Instagram-Stories kann man noch etwas Persönlichkeit und Charme einbringen, sei es durch eine amüsante Bildbeschreibung oder einen passenden Song. Bei BeReal sieht man nur die langweiligsten Alltagssituationen, die man sich vorstellen kann.

Genau so sehen meine eigenen BeReals aber auch aus: Ich beim Spazieren, ich beim Lesen, ich mit Freund:innen.

Aber wie real ist es eigentlich? Die stressige „Achtung, Achtung!“-Meldung suggeriert zwar, dass ich nur zwei Minuten Zeit habe, mein BeReal zu erstellen, doch wenn ich es nicht

mache, hat das auch keine Konsequenzen. Außer natürlich, dass mein Beitrag dann als „Late“ betitelt wird und mich so quasi öffentlich für mein Zu-spät-Posten shamed.

Fazit: Muss nicht sein

Nach knapp drei Wochen des Ausprobierens kann ich sagen: BeReal überzeugt mich insgesamt wenig. Weder sehe ich spannende Inhalte, noch habe ich das Gefühl, Inhalte zu produzieren, die mir selbst gefallen. Es fühlt sich alles irgendwie kontextlos an.

454 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

<https://www.watson.de/leben/meinung/585324962-bereal-im-selbstversuch-das-bietet-die-neue-erfolgs-app>

Digitale Demenz droht

Sonnenseite.com, Manfred Spitzer, 25.12.2018

Muss die Bildung digitaler werden, wie man überall hört? Studien zeigen gefährliche Auswirkungen des digitalen Medienkonsums auf Gehirn und Gesundheit und werfen ein neues Licht auf den aktuellen Bildungstrend.

Vor einigen Jahren bemerkte man im hochmodernen Industriestaat Südkorea bei jungen Erwachsenen immer häufiger Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen und allgemeines Desinteresse an der Umwelt. Die Diagnose von Ärzten lautete damals offiziell: digitale Demenz. So nannten sie das Krankheitsbild, das in Folge von intensiver Nutzung moderner Informationstechnik auftrat. In der Medizin werden mit „Demenz“ ganz allgemein Krankheiten bezeichnet, bei denen höhere geistige Leistungen abnehmen.

Nähere Untersuchungen, die weltweit zu dem Thema durchgeführt wurden, stellten jedoch noch weitere erschreckende Folgen digitaler Medien fest: Angst, Depression, Aufmerksamkeitsstörungen, Schlafstörungen, Bewegungsmangel, Übergewicht, Diabetes, verschiedene Formen von Sucht (Internetsucht, Computerspielsucht, Smartphonesucht). Außerdem vermindern digitale Medien die Lebenszufriedenheit sowie die Fähigkeit zu Empathie.

Großbaustelle Gehirn – das Wunder der synaptischen Verknüpfungen

Die Entwicklung ist besorgniserregend und erfordert vor allem bei Kindern eine Konsumbeschränkung, damit die Gehirnentwicklung nicht beeinträchtigt wird, denn das Gehirn von Kindern ist besonders prägnant. Das menschliche Gehirn besteht aus etwa hundert Milliarden Nervenzellen. Ihre Verbindungen, Synapsen genannt, werden im Gehirn ständig abgebaut, neu aufgebaut und umgebaut. Wenn Neues gelernt wird, entstehen neue Verbindungen. Was nicht gebraucht wird, wird weggeräumt. Daraus folgt ganz automatisch: Die heute übliche tägliche Mediennutzung durch Kinder und Jugendliche hat starke Auswirkungen! Immerhin beträgt der durchschnittliche Konsum digitaler Medien in Deutschland bei 8 bis 12-Jährigen sechs Stunden täglich und bei 13 bis 18-Jährigen neun Stunden täglich. (Zahlen von 2018)

Die Bedeutung von Sensorik und Motorik beim Lernen und Verstehen

Schon lange wird in der Lern- und Gedächtnispsychologie die Tiefe der Verarbeitung von Informationen erforscht. Je tiefer etwas verarbeitet wird und je sinnlicher die Lerninhalte erlebt werden, desto besser werden sie im Gedächtnis gespeichert. Das heißt, es ist nicht nur von größter Bedeutung, *was* gelernt wird, sondern insbesondere auch, *wie* etwas gelernt wird. Vor allem das *sensomotorische Be-greifen* von Gegenständen fördert im wahrsten Sinne des Wortes das *geistige Begreifen* der Welt. Versuche zeigten, dass sich

Probanden neue Objekte bereits dann signifikant besser merken konnten, wenn sie während des Erlernens eine pantomimische Bewegung ausführen mussten, als wenn sie nur darauf zeigen mussten.

Wer sich also über die Welt nur per Mausclick informiert, wird deutlich weniger reflektieren und verstehen können. Je oberflächlicher man einen Sachverhalt behandelt, desto weniger Synapsen werden im Gehirn aktiviert, mit der Folge, dass die Person weniger lernt. Deshalb ist es bedenklich, wenn, so wie heutzutage am Computer, die Texte nur oberflächlich angesehen werden, man nur „herumsurft“. Die Tiefe der Verarbeitung ist hier sehr gering.

Auch das Bewegen eines Inhalts mit einer Fingerbewegung am Touchscreen, die für jeden Inhalt dieselbe ist, festigt diesen Inhalt nicht. Das Schreiben von Hand hat einen nachweislich viel einprägsameren Effekt, denn hierbei muss das Wort memoriert und anschließend erneut geschaffen werden. Das alles bedeutet: Gerade weil uns der Computer geistige Arbeit abnimmt, hat er einen negativen Effekt auf das Lernen.

501 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

www.sonnenseite.com/de/zukunft/manfred-spitzer-warnt-digitale-demenz-droht

Chance oder Gefahr für Lehre? - Was Schulen und Unis zu ChatGPT sagen

ZDF, Katja Belousova, 21.12.2022

ChatGPT ist eine Künstliche Intelligenz (KI) und kann Texte und Aufsätze schreiben. Ist ChatGPT eine Gefahr für Lehre und Unterricht in Deutschland?

Wenn man den Chatbot selbst bittet, zu erklären, vor welche Probleme ChatGPT Schulen und Universitäten stellt, antwortet er - durchaus „selbstkritisch“:

„In Schulen und Universitäten könnte ChatGPT einige Herausforderungen darstellen, wenn es darum geht, sicherzustellen, dass Schüler und Studenten tatsächlich verstehen, was sie lernen, anstatt sich auf ChatGPT zu verlassen, um ihnen die Antworten zu liefern. Es besteht die Gefahr, dass Schüler und Studenten ChatGPT als einfache Quelle zur Beantwortung von Fragen und zum Abschließen von Hausaufgaben und Tests nutzen, anstatt sich tatsächlich mit dem Material auseinanderzusetzen und es zu verstehen.

Ein weiteres Problem könnte sein, dass ChatGPT möglicherweise nicht in der Lage ist, komplexe Fragen oder Probleme zu beantworten, die über das hinausgehen, was in seiner Textdatenbank enthalten ist. Dies könnte dazu führen, dass Schüler und Studenten sich auf unvollständige oder inkorrekte Informationen verlassen, was ihr Lernen und ihre Leistungen beeinträchtigen könnte.

Insgesamt stellen Chatbots wie ChatGPT eine interessante Möglichkeit dar, um Schülern und Studenten beim Lernen zu helfen, aber es ist wichtig, dass sie richtig eingesetzt werden und dass Schüler und Studenten darauf aufmerksam gemacht werden, dass sie nicht als Ersatz für das eigene Lernen und Verstehen von Material dienen sollten.“

Das sagen Lehrer- und Hochschulverband zu ChatGPT

Aufmerksam beobachten Lehrer- und Hochschulverbände die aktuelle Debatte. Bisher sei es aber schwer einzuschätzen, „welche Veränderungen damit für die Lehr-, Lern- und Prüfungskultur an deutschen Schulen und Hochschulen einhergehen“, erklärt Matthias Jaroch, Sprecher des Deutschen Hochschulverbands.

„Eine durchaus berechtigte Sorge ist, dass es zusehends schwieriger werden könnte, die Vortäuschung eigenständiger Erkenntnisleistungen zum Beispiel in Hausarbeiten zu erkennen“, so Jaroch. Der Grund sei: Fortlaufend optimierte KI-Tools könnten bald anspruchsvolle Texte schaffen, die faktisch und juristisch nicht als Plagiate zu erkennen seien.

Dennoch gibt Heinz-Peter Meidinger, Präsident des Deutschen Lehrerverbands, zu verstehen: „Sorgen macht uns als Lehrerverband ChatGPT nicht.“ Denn Schülerinnen und Schüler hätten schon lange die Möglichkeit, bei Aufgaben, Übersetzungen, Aufsätzen oder Hausaufgaben, sich Hilfen von außen aus dem Internet zu holen.

Noch ist eine gute Hausarbeit für viele Lehrende durchaus von einem Ergebnis von ChatGPT zu unterscheiden: Denn oft sind die Antworten des Bots oberflächlich und wenig komplex. Gleichzeitig fällt es auf, wenn sich die Texte von Schülerinnen, Schülern und Studierenden stark ähneln, weil sie den Bot mit ähnlichen oder gar gleichen Fragen füttern.

Entscheidend bei Bildungsprozessen, bei der Kompetenzvermittlung und Wissensaneignung wird auch in Zukunft sein, inwieweit der Lernende die Sachverhalte selbst verstanden hat. ChatGPT ersetzt diesen Prozess nicht, kann allerdings dabei unter Umständen assistieren.

Klar ist: ChatGPT bietet auch Chancen - als Recherchetool und Forschungsgegenstand gleichzeitig. So könnte man Schülerinnen und Schülern damit beibringen, „systematische Quellenkritik einzuüben und zu erlernen“, so Meidinger.

Mit Blick auf das Bildungssystem stellen sich die Expertinnen und Experten daher die Frage, wie man Werkzeuge wie ChatGPT besser in Unterricht und Lehre einbinden kann - und welche Kompetenzen Studierende, Schülerinnen und Schüler, aber auch Lehrkräfte dafür zwingend benötigen.

Zu nennen wären hier zum Beispiel die Fähigkeit zum wissenschaftlichen Arbeiten, Textmusterwissen etc., insbesondere aber analytisches und kritisches Denken, um automatisierte Produkte zu bewerten und ihre Nutzung zu steuern.

Hinzu kommt die Frage, wie man eine Leistung bewerten soll, die mithilfe von KI entstanden ist. Zu all diesen Aspekten müssten sich die zuständigen Institutionen Antworten überlegen.

591 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

<https://www.zdf.de/nachrichten/digitales/chat-gpt-schule-hochschule-100.html>

Kunst, Kulturelles und Sprache

Themen:

Text 1: Aberglaube: Hilfe, es ist Freitag der 13.!

Text 2: Warum Lesen so wichtig für uns ist

Text 3: Parlez-vous italiano very well?

Aberglaube: Hilfe, es ist Freitag der 13.!

DIE ZEIT, Dr. Maria Mast, 13.01.2023

Aberglaube hat keine wissenschaftliche Grundlage, aber sehr viele Fans. Warum Menschen sich davor fürchten – und wie man sein Glück wirklich vermehrt.

Haben Sie Angst vor schwarzen Katzen? Wünschen Sie sich etwas, wenn Sie eine Sternschnuppe sehen? Und wann haben Sie das letzte Mal auf Holz geklopft, einfach, um kein Unglück zu haben? Den Menschen scheint es nicht zu gefallen, dass vieles im Leben zufällig passiert. Dass wir geboren werden, wie und wann wir sterben, dass wir die Liebe unseres Lebens verpassen könnten,... Der Gedanke, dass der Zufall über grundlegende Fragen unseres Lebens entscheidet, macht uns Angst. Deshalb versucht der Mensch mit kreativen Methoden, die Kontrolle zu behalten. Eine davon ist der Aberglaube.

„Freitag, der 13. ist der wahrscheinlich bekannteste Aberglaube der Welt“, sagt Stuart Vyse. Der Verhaltenspsychologe erforscht seit Jahrzehnten, warum Menschen an das Übernatürliche glauben. „Menschen tragen Hasenpfoten bei sich, Schmuck als Talisman oder ein Fußballtrikot, das der Lieblingsmannschaft Glück bringt. Sie tun das, ohne dass es logische Beweise dafür gibt, dass diese Dinge eine Wirkung haben.“

Wer das Glück sehen will, sieht es auch

„Wir suchen nach Sinn in unserem Leben und wollen nicht, dass das, was uns passiert, zufällig ist“, sagt Vyse. In der Lotterie des Lebens sucht der Mensch nach Zusammenhängen und Sinn. Manche Menschen sehen sich selbst eher als Pechvögel, andere als Glückspilze. „Was für ein Glück, dass ich heute Morgen den Anschlusszug bekommen habe!“ „Was für ein Pech, dass ich immer in der Schlange mit dem langsamsten Kassierer stehe.“ Dabei lohnt es sich, optimistisch zu bleiben: Wer sich als Glückspilz fühlt, erinnert sich auch häufiger an glückliche Momente. Glück ist also eine selbsterfüllende Prophezeiung (*Metaphilosophy: Hales und Johnson, 2014, Sceptical Inquirer: Wiseman, 2003*).

Der Mensch sieht gerne, was er erwartet. Dahinter steht das psychologische Prinzip des *confirmation bias*. Das Gehirn nimmt besonders die Informationen wahr, die unsere Überzeugungen bestätigen. Für den Aberglauben heißt das: Der Fußballfan merkt sich das eine Mal, bei dem seine Lieblingsmannschaft verloren hat, als er das falsche T-Shirt getragen hat. Er trägt also in Zukunft nur noch das Mannschaftstrikot als Glücksbringer. Dass seine Mannschaft trotzdem nicht immer gewinnt, führt er einfach auf andere Gründe zurück.

Historisch gesehen sind es vor allem Frauen, die abergläubisch waren. Umfragen bestätigen das noch heute. Dafür spricht auch, dass Frauenzeitschriften mit Horoskopen enden, Männerzeitschriften nicht. Unter Männern sei eher der Glaube an das Übernatürliche verbreitet, etwa an Ufos oder Bigfoot, sagt Vyse. „Ich würde vermuten, dass Frauen auch

heute noch das Gefühl haben, weniger Kontrolle über ihr Leben zu haben. Für sie ist es deshalb nötiger, abergläubisch zu sein – so jedenfalls erkläre ich mir die Studienergebnisse."

455 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

<https://www.zeit.de/wissen/2023-01/aberglaube-freitag-der-13-unglueckstag-glueck-lernen/seite-2>

Warum Lesen so wichtig für uns ist

emotion.de, N.N., 07.06.2023

Warum ist Lesen so wichtig für uns? Und was passiert mit Körper und Psyche, wenn wir lesen? Spannende News aus der Hirnforschung und Psychologie

Lesen: die schönste Beschäftigung der Welt

Für uns ist Lesen eine der schönsten Beschäftigungen der Welt, auch – oder vor allem gerade – im digitalen Zeitalter. Dass Lesen gut für uns ist, wissen wir. Aber was genau sind eigentlich die Benefits daran? Was genau passiert in unseren Köpfen, wenn wir ein Buch oder ein Magazin lesen? Und was sagt der aktuelle Stand der Forschung dazu?

Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir lesen?

Die Professorin für kindliche Entwicklung und Kognitions- und Literaturwissenschaftlerin Maryanne Wolf sagt: "Viele interaktive und komplexe Prozesse laufen gleichzeitig ab. Wenn wir lesen, verbinden wir in unserem Gehirn visuelle, sprachliche, emotionale und sogar motorische Areale."

Neue Studien kommen zu dem Ergebnis, dass Lesen die Strukturen in unserem Gehirn sogar verändern kann. Ein Team von Hirnforscher*innen des Collège de France fand etwa heraus, dass belletristisches Lesen die linke Gehirnhälfte besonders anspricht und diese die Handlungen von Büchern als simulierte Situationen verarbeitet. Psycholog*innen schließen daraus eine erhöhte Fähigkeit zum Perspektivwechsel und verbesserte soziale Kompetenzen. Forscher*innen des Max-Planck-Instituts erkannten, dass sich außerdem die Verknüpfungen im Gehirn erhöhen. Wer viel liest kann demnach besser zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen unterscheiden.

Lesen fördert Empathie und Kreativität

Laut Psychologie hilft uns tiefgründiges Lesen auch beim Erlernen von Empathie. "Theory of mind" heißen die Denkprozesse, die man braucht, um sich in sein Gegenüber hineinzuversetzen und Mitgefühl zu entwickeln. Es gibt erste Studien, die andeuten, dass Menschen, die regelmäßig und viel lesen, eine bessere "Theory of mind" haben. Ein prominentes Beispiel eines Menschen, dem diese fehlt: Donald Trump. Wolf sieht einen Zusammenhang zwischen der Politik des US-Präsidenten, seiner Obsession für Twitter und der Tatsache, dass er höchstens für ein Fotoshooting ein Buch in die Hand zu nehmen scheint.

Mit dem Lesen kann man gar nicht früh genug anfangen!

- Laut Stiftung Lesen entwickeln Kinder durch den frühen Kontakt mit Büchern einen besseren Zugang zu Sprache und ein Gefühl für Satz- und Textstrukturen, ihr

Wortschatz vergrößert sich. Hinzu kommt: Wer schon früh in Geschichten eintaucht, übt sich in Fantasie.

- Der Input, den wir aus Büchern bekommen, führt zu kreativem Output. Das beginnt schon mit dem Vorlesen, denn Kinder, denen oft vorgelesen wird, greifen später häufig selbst zum Buch. Regelmäßiges Vorlesen erleichtert das Lesenlernen und dementsprechend das Erlernen all der genannten positiven Effekte.
- Ein aktueller Report des Instituts der deutschen Wissenschaft zeigt, dass Grundschüler*innen, die in ihrer Freizeit regelmäßig Bücher lesen, später bessere Schulnoten haben, nicht nur in Deutsch und Fremdsprachen.
- Bücherlesen beeinflusst etwa auch die Leistungen in Mathematik positiv, denn die Fähigkeit, Verknüpfungen zu sehen und komplexe Zusammenhänge zu verstehen, wird trainiert.
- So hilft Lesen auch dabei, die Vielschichtigkeit von Themen zu beurteilen. Das hilft vor allem auch im Umgang mit dem Internet, denn so gelingt es uns besser, Informationen im Netz zu bekommen, zu bewerten, ihre Glaubwürdigkeit zu beurteilen.

Lesen beugt Krankheiten vor

Lesen soll zudem eine vorbeugende Wirkung in Hinsicht auf mögliche Altersdemenz haben. Wer sein Leben lang geistig aktiv war, schützt sein Gehirn vor dem frühen Abbau. Die Begründung dahinter ist einfach: Unser Gehirn ist wie ein Muskel und der muss trainiert werden, damit er nicht verkümmert.

Digitales Lesen ist nicht gleich analoges Lesen

Man weiß, dass das Lesen längerer Texte eine größere Aufmerksamkeit und kognitive Präsenz über einen längeren Zeitraum verlangt. Dieser vertiefte Leseprozess gelingt besser beim analogen Lesen. Das digitale Lesen hat aber auch Vorteile, weil man sich beispielsweise über Hyperlinks Hintergrundinformationen beschaffen kann. Fakt ist: Lesen, egal auf welchem Medium, ist keine Kunst, sondern eine Notwendigkeit. Und es ist politisch, die Grundlage für eine offene und demokratische Gesellschaft: "Lesen schafft bessere Menschen und eine bessere Demokratie."

624 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

<https://www.emotion.de/schoenes-neues/kultur/warum-buecher-lesen-wichtig-ist>

Parlez-vous italiano very well?

DIE ZEIT, Gaia Vince, 19.02.2017

Fitter im Kopf, sozialer und kreativer: Vorteile für diejenigen, die mehr als eine Sprache sprechen. Jedenfalls legen Studien das nahe.

Weltweit sprechen mehr als die Hälfte der Menschen mindestens zwei Sprachen, sind also bilingual – Schätzungen schwanken zwischen 60 und 75 Prozent. Viele Länder haben mehr als eine offizielle Sprache. In Südafrika sind es zum Beispiel elf. Und überall gilt es als üblich, eine „Supersprache“ wie Englisch, Chinesisch, Hindi, Spanisch oder Arabisch zu kennen. Monolingual aufzuwachsen, wie so viele nativ Englisch sprechende Menschen, ist ein Sonderfall– und möglicherweise ein Nachteil.

Multilingualität hat zahlreiche soziale und psychologische Vorteile. Die Gesundheit des Menschen profitiert sogar davon: Wer mehrere Sprachen spricht, erhole sich schneller von einem Gehirnschlag und erste Anzeichen für Demenz zeigen sich später.

Wie wir uns ausdrücken, zeigt, wer wir sind

Sprache zeigt, wo jemand herkommt. Deswegen ist Sprache politisch. Während des Imperialismus im 19. Jahrhundert war es üblich, nur die Sprache des Landes zu sprechen. Sprache ist auch persönlich. Wie wir uns ausdrücken, zeigt, wer wir sind.

Wenn Sie mich auf Englisch nach meiner Lieblingsspeise fragen, denke ich sofort an London. Ich gehe in meinem Kopf die britischen Spezialitäten durch. Fragen Sie mich jedoch auf Französisch, sehe ich plötzlich eine ganz andere Auswahl vor meinen Augen. Meine Antwort hängt also von der Sprache ab, auf der Sie mich fragen. Was zu der Idee führt: Mit jeder Sprache wächst unsere Persönlichkeit, und je nach Sprache verhalten wir uns anders. Gedanken formen sich in Abhängigkeit von der Sprache, also haben zweisprachige Menschen mehr als eine Denkweise und Menschen, die mehrere Sprachen sprechen, mehr als zwei – eine These, die Studien in den folgenden Jahrzehnten unterstützt haben.

Mental fit dank mehreren Sprachen

Tatsächlich lassen sich Bilinguale und Monolinguale anhand von Hirnscans unterscheiden. „Bilinguale Menschen haben deutlich mehr Graue Substanz als Monolinguale Menschen in der Hirnregion 25. Diese Region wird auch *anterior cingulate cortex (ACC)* genannt“, sagt der Neuropsychologe Jubin Abutalebi. Der Grund: Weil sie diese Region viel häufiger nutzen. „Der ACC ist wie ein kognitiver Muskel“, je mehr man ihn nutzt, desto größer, stärker und flexibler wird er.

Bilinguale Menschen trainieren das Gehirn die ganze Zeit. Ihre beiden Sprachen stehen ständig in Konkurrenz miteinander. Spricht jemand eine Sprache, unterdrückt der ACC den Drang, Wörter und Grammatik der anderen Sprache zu benutzen (*Language and cognitive processes*: Abutalebi, 2008). Nicht nur das: Das Gehirn muss auch dauernd entscheiden,

wann und wie eine Sprache angewendet wird. Bilinguale Menschen kommen selten mit beiden Sprachen durcheinander, aber sie tendieren dazu, einige Wörter oder Sätze der zweiten Sprache in einer Unterhaltung zu sagen, wenn sie wissen, dass die andere Person diese ebenfalls kennt.

„Meine Muttersprache ist Polnisch, doch meine Frau ist Spanierin, also spreche ich auch Spanisch, und wir leben in Edinburgh, deshalb spreche ich auch Englisch“, sagt Neurowissenschaftler Thomas Bak. „Wenn ich mich mit meiner Frau auf Englisch unterhalte, sage ich manchmal spanische Wörter, aber niemals Polnische“, spricht er aber mit seiner Schwiegermutter, würde er nie englische Begriffe nutzen – „ich weiß, dass sie mich dann nicht versteht“. Thomas muss nicht zweimal darüber nachdenken, welche Sprache er mit welcher Person verwenden soll. Das passiert ganz automatisch.

Sich besser konzentrieren zu können, schneller Probleme zu lösen und multitaskingfähig zu sein, ist nützlich im Alltag. Bilingualität kann dabei helfen, da sie mental fit hält.

563 Wörter

Quelle: Gekürzt und vereinfacht

<https://www.zeit.de/wissen/2017-02/mehrsprachigkeit-bilingualitaet-sprache-gehirn-lernen-englisch/komplettansicht>

ANHANG:

Quellenverzeichnis der Artikel

1 Beziehungen

- Fernbeziehung - Wie viel Distanz hält eine Beziehung aus?
<https://www.trennungsschmerzen.de/Hilfe/studium-und-fernbeziehung.html>
- Voll im Trend: Singlereisen
<https://www.dw.com/de/voll-im-trend-singlereisen/a-64030006>
- Wie man Einsamkeit im Studium überwinden kann
<https://www.jetzt.de/studium/woher-einsamkeit-im-studium-kommt-und-wie-man-sie-ueberwinden-kann>

2 Arbeitswelt und Soziales

- Integration und Konflikt
<https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/die-kehrseite-von-integration-mehr-teilhabe-mehr-konflikte/25221306.html>
- Immer mehr Abiturienten machen eine Ausbildung
<https://www.spiegel.de/panorama/bildung/bildung-immer-mehr-abiturienten-machen-eine-ausbildung-a-67f60c28-7e58-4aca-8193-c17458175d6d>
- Flexible Arbeitszeiten erhöhen Studie zufolge die Produktivität
<https://www.zeit.de/politik/2023-01/internationale-arbeitsorganisation-arbeitszeit-flexibilitaet-produktivitaet-corona-pandemie>

3 Gesundheit und Ernährung

- Containern - Ist das noch was drin?
<https://www.zeit.de/2023/05/containern-lebensmittel-verschwendung-supermarkt>
- Gesundheitskompetenz so früh wie möglich lernen
https://www.vividabkk.de/fileadmin/user_upload/Schulfach-Gesundheit-Positionspapier-vivida-bkk.pdf
- Kunst hilft gegen Depressionen, nachweisbar!
<https://www.kunstplaza.de/art-o-gramme/art-o-gramm-kunst-hilft-gegen-depressionen-nachweisbar/>

4 Umgang mit Medien

- BeReal Selbstversuch
<https://www.watson.de/leben/meinung/585324962-bereal-im-selbstversuch-das-bietet-die-neue-erfolgs-app>
- Digitale Demenz droht
www.sonnenseite.com/de/zukunft/manfred-spitzer-warnt-digitale-demenz-droht

- ChatGPT an Schulen und Unis
<https://www.zdf.de/nachrichten/digitales/chat-gpt-schule-hochschule-100.html>

5 Kunst, Kulturelles und Sprache

- Aberglaube: Hilfe, es ist Freitag der 13!
<https://www.zeit.de/wissen/2023-01/aberglaube-freitag-der-13-unglueckstag-glueck-lernten/seite-2>
- Warum Lesen so wichtig für uns ist
<https://www.emotion.de/schoenes-neues/kultur/warum-buecher-lesen-wichtig-ist>
- Parlez-vous italiano very well?
<https://www.zeit.de/wissen/2017-02/mehrsprachigkeit-bilingualitaet-sprache-gehirn-lernten-englisch/komplettansicht>