

pauker.

Abschluss2023

MSA Klasse 10 Nordrhein-Westfalen



Realschule Typ B · Gesamtschule EK · Sekundarschule

Deutsch Originalprüfung 2018

Deutsch

Erster Prüfungsteil

Leseverstehen

Johan Schloemann: Lernt langsam lesen!

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

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

(3) Das moderne Gefühl der Hast und Beschleunigung war
stets mit medialen Umbrüchen¹ verbunden. Es liegen natur-
gemäß noch keine Langzeitstudien² darüber vor, was die
30 Echtzeit-Kommunikation im Netz mit unserem Lesever-
halten und unserer Konzentrationsfähigkeit genau anstellt.
Facebook, das nunmehr Milliarden Menschen verbindet,
gibt es erst seit zehn Jahren; und außerdem hängt vieles von
individuellen Eigenschaften und Prägungen ab. Aber es
35 mehren sich doch die Klagen und Erfahrungsberichte, dass
es insgesamt viel schwieriger geworden sei, sich auf länge-
re Lektüren voll und ganz einzulassen.

(4) Vor einigen Jahren schon berichtete die Leseforscherin
Maryanne Wolf über ihren Versuch, ihr einstiges
40 Lieblingsbuch wiederzulesen, nämlich einen Roman des
Schriftstellers Hermann Hesse: „Ich las dreißig Seiten, aber
wie eine Maschine. Es war, als würde ich nur Informationen
aufnehmen, ohne sie zu verarbeiten und darüber nachzuden-
ken. Ich las wie ein Prozessor³, ohne Gefühl, ohne Fantasie.
45 Es war ein Schock.“

(5) Eine Studie mit Jugendlichen, die 2013 im *International
Journal of Educational Research* veröffentlicht wurde, stellt
fest, dass das Hin- und Herhüpfen zwischen verschiedenen
Fenstern und Angeboten auf Computerbildschirmen die

50 geistige Erfassung der einzelnen Inhalte deutlich beein-
trächtigt.

(6) Der Wiener Germanist⁴ und Medienforscher Günther
Stocker schreibt über die Fähigkeit zum ungestörten Lesen:
„Inwiefern Romane, die für die Lektüre gedruckter Bücher
55 verfasst wurden, in der von digitalen Medien geprägten
Welt tatsächlich unlesbar – im Sinne eines vertiefenden
Lesens – werden, hängt auch von individuellen Nutzungs-
entscheidungen ab.“ So eine Nutzungsentscheidung haben
die „Slow Reading“-Liebhaber getroffen. Ihre Lösung laut-
60 tet: Wenn die Leute zwischen Berufsleben und Familie,
zwischen vielen abendlichen Internetstunden und vierhun-
dert amerikanischen Qualitäts-Fernsehserien selbst keine
Lücke mehr finden für etwas, das sie eigentlich wahnsinnig
gerne tun oder getan haben, nämlich gute Bücher zu lesen
65 – dann muss man sich eben, für den Anfang zumindest,
gemeinsam zu einem festen Termin treffen, wie zu einem
wöchentlichen Yoga-Kurs.

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

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

¹ mediale Umbrüche: deutliche Veränderungen im Medienbereich

² Langzeitstudie: Untersuchung über einen längeren Zeitraum

³ Prozessor: zentraler Teil des Computers, der die Eingaben steuert und verarbeitet

⁴ Germanist: Wissenschaftler, der sich mit der deutschen Sprache und Literatur beschäftigt

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

Quelle: Johan Schloemann, Süddeutsche Zeitung Online, 13.10.2015, <http://www.sueddeutsche.de/kultur/slow-reading-bewegung-lernt-langsam-lesen-1.2689979?reduced=true> (Zugriff: 07.02.2018) (Text gekürzt und geringfügig verändert)

Aufgaben zum Leseverstehen

1. Kreuze die richtige Antwort an.

Die Frage „*Wer soll das alles lesen?*“ (Z. 4) bedeutet im Textzusammenhang, dass ...

a)	es zu viele Buchmessen gibt.	<input type="checkbox"/>
b)	die meisten Bücher zu dick sind.	<input type="checkbox"/>
c)	eine Fülle an Lesestoff existiert.	<input type="checkbox"/>
d)	der Kreis der Leser unbekannt ist.	<input type="checkbox"/>

2. Kreuze die richtige Antwort an.

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

a)	Menge an verfügbaren Daten.	<input type="checkbox"/>
b)	Schwierigkeit von langen Texten.	<input type="checkbox"/>
c)	Zerstreuung durch die neuen Medien.	<input type="checkbox"/>
d)	Unverständlichkeit der Informationen.	<input type="checkbox"/>

3. Kreuze die richtige Antwort an.

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

a)	gemütlich zu Hause zu lesen.	<input type="checkbox"/>
b)	mit engen Freunden zu lesen.	<input type="checkbox"/>
c)	fremdsprachige Bücher zu lesen.	<input type="checkbox"/>
d)	still und ungestört zu lesen.	<input type="checkbox"/>

4. Kreuze die richtige Antwort an.

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

a)	die Lust am gemeinschaftlichen Tun.	<input type="checkbox"/>
b)	den besonders langsamen Genuss.	<input type="checkbox"/>
c)	das Nutzen überregionaler Erzeugnisse.	<input type="checkbox"/>
d)	die Vorliebe für italienische Produkte.	<input type="checkbox"/>

5. Kreuze die richtige Antwort an.

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

a)	dem Missbrauch von Computerspielen.	<input type="checkbox"/>
b)	der Nutzung sozialer Netzwerke.	<input type="checkbox"/>
c)	den Folgen gemeinsamen Lesens.	<input type="checkbox"/>
d)	der Entwicklung individueller Eigenschaften.	<input type="checkbox"/>

6. Erläutere das Zitat „Ich las wie ein Prozessor“ (Z. 44) im Textzusammenhang.

7. Kreuze die richtige Antwort an.

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

a)	erschwert.	<input type="checkbox"/>
b)	verbessert.	<input type="checkbox"/>
c)	erleichtert.	<input type="checkbox"/>
d)	vertieft.	<input type="checkbox"/>

8. Kreuze die richtige Antwort an.

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

a)	die Menge an Literatur.	<input type="checkbox"/>
b)	den Einfluss neuer Medien.	<input type="checkbox"/>
c)	das Verhalten des Lesers.	<input type="checkbox"/>
d)	die Qualität des Buches.	<input type="checkbox"/>

9. Kreuze die richtige Antwort an.

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

a)	nicht nur im Kreise der Familie lesen.	<input type="checkbox"/>
b)	sich Zeit zum Lesen nehmen.	<input type="checkbox"/>
c)	Beruf und Freizeit voneinander trennen.	<input type="checkbox"/>
d)	Lesen mit Yoga verbinden.	<input type="checkbox"/>

10. Kreuze die richtige Antwort an.

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

a)	Schwieriges nicht erkennt.	<input type="checkbox"/>
b)	Uninteressantes überspringt.	<input type="checkbox"/>
c)	Kompliziertes nicht versteht.	<input type="checkbox"/>
d)	Spannendes verarbeitet.	<input type="checkbox"/>

11. Kreuze die richtige Antwort an.

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

a)	klassische Bücher zu lesen.	<input type="checkbox"/>
b)	Ratschläge aufzuschreiben.	<input type="checkbox"/>
c)	den Text zu verkürzen.	<input type="checkbox"/>
d)	Wörter nachzuschlagen.	<input type="checkbox"/>

12. Erläutere die Aussage, dass man sich in der heutigen Zeit *„fürs versunkene Lesen fast schon schämen muss“* (Z. 88 f.), im Zusammenhang des gesamten Textes.

13. Kreuze die richtige Antwort an.

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

a)	die Lektüre eines Textes genießen möchten.	<input type="checkbox"/>
b)	einen gemütlichen Raum zum Lesen suchen.	<input type="checkbox"/>
c)	komplizierte Bücher verstehen wollen.	<input type="checkbox"/>
d)	sich einen langen Text erarbeiten wollen.	<input type="checkbox"/>

14. Eine Schülerin sagt nach dem Lesen des Textes:

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

Schreibe eine kurze Stellungnahme zu dieser Aussage.

Du kannst der Auffassung zustimmen oder nicht. Wichtig ist, dass du deine Meinung begründest. Beziehe dich dabei auf den Text.

Zweiter Prüfungsteil

Wahlthema 1

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

Aufgabenstellung

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

Gehe dabei so vor:

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

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

Susan Kreller: Schneerieße (Textauszug)

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

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

Stellas Blick war neu.

Denn als sie verstanden hatte, wer da in der Tür stand, ließ sie für einen winzigen Moment ihre Mundwinkel sinken, es dauerte wirklich nicht lange, und trotzdem, am Ende entschied sich alles in diesen winzigen Mundwinkelmomenten.

10 Und danach konnte der andere lächeln und lächeln, konnte nette Dinge sagen und sonst wie freundlich sein, aber am Ende, da zählten eben einzig und allein diese läppischen¹ anderthalb Sekunden vom Anfang, und nur die.

15 Adrian, du bist's, sagte Stella und klang enttäuscht, aber wenigstens nicht unfreundlich. Sie überlegte kurz, dann sprach sie in ihr Handy: Lass uns mal aufhören, ich ruf dich später zurück.

Was gibt's?, fragte sie, sah Adrian kurz und lächelnd an und wühlte dann wieder in den Kleidungsstücken.

Mich, sagte Adrian.

Dich, sagte Stella, ohne auch nur den Kopf zu heben. Sie studierte mit allergrößter Sorgfalt einen hellen blauen Pullover, hielt ihn gegen eine Jeans, schüttelte den Kopf und zog dann ein anderes Oberteil aus dem Klamottenberg,

25 ein grünes T-Shirt. Zu genau diesem T-Shirt sagte sie sehr erwachsen: Kann ich irgendetwas für dich tun?

Und Adrian dachte, ja, tatsächlich, da gäbe es zwei oder zehn Kleinigkeiten, die dringend mal für mich zu tun wären.

30 Du könntest mich fragen, ob ich dein Gesicht zeichnen will, ich selber frag ja nicht, du könntest mich anrufen jeden Tag, du könntest vor meiner Zimmertür stehen und *Los, Beeilung!* rufen, du könntest mit mir und der Misses² auf der Schaukel sitzen und gar nichts tun, du könntest laut sagen, Dato, was für ein bescheuerter Name aber auch, wie kann einer bloß Dato heißen, du könntest mich einfach mal ansehen, du könntest mich *Einsneunzig* nennen, du könntest sagen, tut mir leid, dass ich dich aus Versehen vergessen hab, das kommt nie wieder vor in den nächsten

40 fünf Wochen. Nein, sagte Adrian. Alles bestens. Ich hatte nur einfach nie Zeit die letzten Wochen, keine freie Minute, du weißt schon, es war hoffnungslos. Sein Herz. Es schnappte nach Atem, es schlug. Schlug.

45 Doch Adrian machte weiter:

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

50 Ja, du hattest es immer ziemlich eilig!

Das Kleidungsstück blieb stumm und Adrian fragte:

Und mit wem hast du telefoniert?

55 Stella sah ihn verwundert an und machte sich gar nicht erst die Mühe, einen handelsüblichen³ Satz zu bilden.

Freundin, Schule, kennst du nicht.

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

Zu deiner Freundin?

60 Stella biss sich auf die Lippen, und erst jetzt sah Adrian, wie rot ihre Wangen waren und wie sehr ihre Augen darüber

- leuchteten, und da war keiner, der ihm hätte weismachen können, dass das ein gutes Zeichen war, Adrian spürte nun mal, dass das Leuchten nicht für ihn bestimmt war.
- 65 Ich geh rüber, sagte Stella mit matter Stimme. Ich geh zu Dato.
Ich komm mit!
Es war erstaunlich, wie schnell ein gerötetes Gesicht seine Farbe verlieren und bleich werden konnte.
- 70 Stellas Augen wurden stumpf und sahen ihn ungläubig an. Aber Adrian wusste, was zu tun war, einatmen, ausatmen, ein, aus, ein, aus. Er hielt seinen Blick genau in den von Stella hinein und gab sich nicht geschlagen, obwohl er sich nicht ausstehen konnte in diesen Minuten, obwohl ihm
- 75 seine eigene Anwesenheit genauso verhasst war, wie sie es für Stella sein musste.

- Einatmen, aus.
Ein, aus.
Ein, aus.
- 80 Und nicht mal dann aufgeben, nicht mal dann.
Doch da veränderte sich Stellas Gesicht schon wieder, ihre Augen sahen jetzt traurig aus und fremd und ängstlich, alles auf einmal. Sie probierte ein Lächeln.

¹ läppisch: einfach, harmlos

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

³ handelsüblich: *hier*: vollständig

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

Wahlthema 2

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

Aufgabenstellung

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

Gehe dabei so vor:

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

M 1a

Christoph Koch: Führt Selbstvermessung zu Selbsterkennung?

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

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

Die Gründe, das zu tun, sind individuell sehr unterschiedlich: Bei manchen ist es einfach nur Neugier und der Wunsch, dem diffusen² Bauchgefühl einmal knallharte Zahlen gegenüberzustellen. Andere setzen auf eine Verhaltensänderung. Nicht ohne Grund – Studien haben gezeigt, dass Menschen, die einen Schrittzähler benutzen, sich deutlich mehr bewegen als vorher. Nicht

10 umsonst lautet ein altes Sprichwort: „Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.“

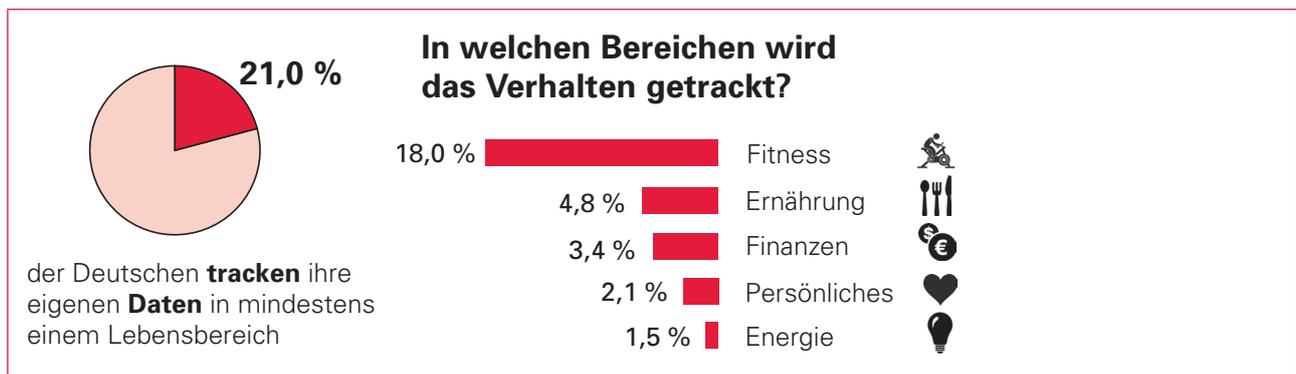
¹ Quantified Self (gemessenes Selbst): von zwei Technik-Journalisten in den USA geprägter Leitbegriff der Anhänger des „Self-Tracking“ (Selbstvermessung mit digitalen Hilfsmitteln)

² diffus: unklar, verschwommen

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

M 1b

Bereitschaft zur Erhebung und Weitergabe von personenbezogenen Daten



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

M 2

Immer schneller, besser, effizienter: der Trend zur Selbstoptimierung (unbekannter Verfasser)

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

Erfolge machen glücklich! Und durch die Hilfe einer strukturierten Selbstoptimierung¹ erreichen wir unsere Ziele schrittweise und nehmen die Erfolge wahr, was uns motiviert und aktiviert.

5 Durch die systematische Optimierung gewinnen wir Erkenntnisse über unsere persönlichen, gesundheitlichen und sportlichen Gewohnheiten. Dies ermöglicht uns, mehr über uns selbst zu lernen und bewusster zu leben. Alleine das Interesse für das eigene Wohlbefinden ist ein wichtiger Schritt hin zu einem gesünderen Leben. Durch die Masse an Teilnehmern wird über das Tracking eine unvorstellbar hohe Datenmenge generiert², deren Erkenntnisse für die Medizin und Wissenschaft genutzt werden können.

Selbstdisziplin gilt als wichtige Grundeigenschaft, die uns dabei hilft, ungeahnte Fähigkeiten zu entwickeln. Durch die Nutzung technischer Geräte werden verlässliche Daten generiert, mithilfe derer die Effizienz³ erfolgreich gesteigert werden kann. Auch eine vermehrte Produktivität kann glücklicher machen!

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

¹ strukturierte Selbstoptimierung: Verbesserung der eigenen Fähigkeiten nach einem bestimmten Plan

² generieren: erzeugen, hervorbringen

³ Effizienz: Wirksamkeit

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

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

M 3

Steffi Burkhart: Unsere Selbstoptimierung macht uns kaputt!

1 Bei so manchen Freunden von mir ist das perfekte Leben tabellarisch in Messeinheiten erfasst. Und all die Super-Blogger und -Bloggerinnen demonstrieren uns auf ihren Social-Media-Kanälen, wie easy es ist, den fittesten Body zu erdiäten¹, mit nur fünf Stunden Schlaf die Nacht trotzdem Höchstleistung zu erbringen und zehn Bücher in einer Woche zu lesen.

Die Folge: Wir fühlen uns einsam, obwohl wir nicht alleine sind, wir fühlen uns gereizt und gestresst, obwohl wir doch täglich unsere Gesundheit tracken, wir machen Überstunden, intensivieren die Arbeitszeit und schlucken stattdessen aufputschende Substanzen. Und als wäre das alles noch nicht schlimm und alarmierend genug, werden zukünftig Zahnbürsten, Spiegel, Kühlschränke auch noch anfangen, nur das Beste für uns zu wollen und aus uns rauszuholen (Internet of Things)².

Bei all dem Optimierungswahnsinn bleibt ein wesentliches Gefühl auf der Strecke: Happiness. Dabei versprechen doch all die Selbstoptimierungs-Tools, Tipps und Tricks in Büchern, Videos und Hörbüchern mehr Happiness. Fehlalarm. Bei all der Taktung und Disziplin scheint sie auf der Strecke zu bleiben. In der Wissenschaft wird sogar das Gegenteil beobachtet: Bei immer mehr jungen Menschen werden Depression oder andere psychosomatische Störungen³ wie beispielsweise Angststörungen diagnostiziert.

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

¹ erdiäten: durch eine Diät herbeiführen

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

³ psychosomatische Störungen: Krankheitssymptome, die auf seelische Vorgänge zurückzuführen sind

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