

CD 1, 01

Lektion 1, Aufgabe 2a

- Jingle Generationengespräche
- Dennis Hallo hier sind wir wieder. Ich bin Dennis. die
- Michel ... und ich bin Michel. Für die, die uns noch nicht kennen: Dennis ist 34, ich bin knapp über 60, 62, um genau zu sein. Wir könnten also theoretisch Vater und Sohn sein.
- Dennis Sind wir aber nicht, sondern Michel ist mein lieber Kollege. Der Altersunterschied spielt aber trotzdem manchmal eine Rolle in unserem Podcast. Denn wir sprechen jede Woche über ein anderes Thema aus der Perspektive unserer unterschiedlichen Generationen.
- Michel Die manchmal so unterschiedlich gar nicht sind, oder, Dennis?
- Dennis Ja, das stimmt. Ich bin schon gespannt, wie das bei unserem heutigen Thema sein wird. Michel, erzähl doch mal unserem Publikum, worüber wir heute sprechen wollen.
- Michel Heute geht's bei uns um ganz große Themen: Wir sprechen über Freundschaften, über Familie und Kinder. Dennis, welche Rolle spielen Freundschaften in deinem Leben?

CD 1, 02

Lektion 1, Aufgabe 2b

- Michel Dennis, welche Rolle spielen Freundschaften in deinem Leben?
- Dennis Meine Freunde sind mir super wichtig. Gerade mein enger Freundeskreis aus dem Studium ist für mich wie Familie. Ich kann meinen Freunden alles anvertrauen und mich in jeder Situation auf sie verlassen.
- Michel Das klingt schön. Weil du die Familie ansprichst: Du hast ja auch Geschwister. Würdest du sagen, dass deine Beziehung zu deinen Freunden enger ist als die zu deinen Geschwistern?
- Dennis Ja, tatsächlich. Ich glaube, das kommt auch daher, dass meine Geschwister und ich inzwischen alle in verschiedenen Städten leben. Dadurch sieht man sich halt nicht so oft. Mit meinen Freunden teile ich mehr Alltag als mit meiner Familie. Das schweißt zusammen. Wie ist das denn bei dir?
- Michel Ich hab ein sehr enges Verhältnis zu meiner Familie, auch wenn wir uns natürlich nicht so oft sehen. Mit meinen Töchtern – sie sind inzwischen beide erwachsen – telefoniere ich mindestens einmal die Woche. Und ich würde sagen, dass ich einen kleinen, aber sehr stabilen Freundeskreis habe.
- Dennis Und hat sich das im Laufe deines Lebens verändert? Es ist ja zum Beispiel oft so, dass Freundschaften erstmal in den Hintergrund rücken, wenn Kinder kommen.
- Michel Wir – also meine Ex-Frau und ich – haben uns immer Mühe gegeben, unsere Freundschaften zu pflegen, auch als unsere Töchter geboren wurden. Aber es stimmt schon, was du sagst: Einige Leute in unserem Freundeskreis haben sich in dieser Lebensphase tatsächlich sehr ins Familienleben zurückgezogen. Vielleicht ist das auch ein Unterschied zu deiner Generation heute? Was meinst du?
- Dennis Ich weiß gar nicht, ob der Unterschied so groß ist. Ich habe neulich eine Studie gelesen. Da ging es darum, dass in Deutschland viele Menschen Freunde verlieren, wenn sie um die 30 sind. Weil eben in diesem Alter viele Leute Kinder kriegen und dann einfach weniger Zeit haben. Erst nach circa zehn Jahren gleicht sich das wieder aus und die Zahl der Freundschaften steigt wieder. Das entspricht ja eigentlich auch deinen Erfahrungen, oder?
- Michel Das stimmt! Ich glaube, es kommt auch sehr darauf an, ob die anderen im Freundeskreis selbst Kinder haben oder nicht. Wenn du Kinder hast, unterscheidet sich dein Alltag sehr von dem deiner kinderlosen Freunde. Die Interessen verändern sich. Da kann es passieren, dass man sich auseinanderlebt. Andererseits kommen dann auch neue

Freundschaften dazu. Du lernst ja dann auch über deine Kinder auch andere Menschen kennen: Auf dem Spielplatz, im Kindergarten, in der Schule. Zum Beispiel ist der Vater von einer Schulfreundin meiner älteren Tochter bis heute mein engster Freund. Wir haben uns vor 25 Jahren auf einem Elternabend in der Schule kennengelernt.

Dennis Wie nett! Das passt auch zu einem anderen Ergebnis der Studie: Dort heißt es, dass Erwachsene in Umbruchsituationen im Leben – wie zum Beispiel zu Beginn des Studiums, zu Beginn einer neuen Arbeit oder halt auch, wenn Kinder geboren werden – oft neue Freunde finden. Es gibt sozusagen einen Wechsel im Freundeskreis: Einige gehen, andere kommen neu dazu.

Michel Absolut. Ich glaube, man kann in jeder Lebensphase gute Freunde haben, vorausgesetzt, dass man Interessen teilt und bereit ist, Kompromisse einzugehen. Manche Freundschaften halten ewig und andere sind eben für eine bestimmte Zeit. Ich denke, das muss man akzeptieren. Sonst wird man enttäuscht.

Dennis Das klingt nach einer sehr gesunden Haltung. Ich wollte auch noch ...

CD 1, 03

Lektion 1, Aufgabe 3a

Dennis Ich wollte auch noch über was anderes mit dir sprechen, Michel. Mich würde interessieren: Gibt es Dinge, die du für deine Familie tun würdest, für deine Freunde aber nicht? Also wo würdest du die Grenze ziehen?

Michel Puh, schwierige Frage. Auf die Gefahr hin, jetzt etwas geizig zu klingen: Ich glaube tatsächlich, dass für mich bei Geld die Freundschaft aufhört. Klar leihe ich einem Freund mal 200 oder 300 Euro, kein Ding. Aber mehr eher nicht. Nur wenn die Person in einer absoluten Notlage wäre. Aber mal angenommen, dass meine Kinder Geld bräuchten, wäre das eine völlig andere Situation. Ich glaube bei Freunden hätte ich Angst, dass es Streit geben könnte und dass das dann die Freundschaft belastet.

Dennis Aber das könnte ja eigentlich genauso in der Familie passieren. Oder nicht?

Michel Wahrscheinlich schon. Aber ich denke, das hat mit gesellschaftlichen Erwartungen zu tun. Ich finde von seiner Familie kann man Hilfe erwarten. Bei Freundschaften ist das ein bisschen anders. Ich glaube, man muss seine Erwartungen an eine Freundschaft reduzieren. Andernfalls gibt es nur Ärger und Streit.

Dennis Interessant, dass du das sagst. Das sehe ich ganz anders. Ich finde, das ist gerade das Schöne an Freundschaften: Dass du auch individuell aushandeln kannst, wie nahe du den Menschen sein möchtest. Was du bereit bist zu geben und wo deine Grenzen liegen. Und ich denke, solche gesellschaftlichen Erwartungen – z. B. an die Familie – verändern sich auch mit der Zeit.

Michel Erklär mal, was du meinst.

Dennis Ich glaube, dass die Familienstrukturen nicht mehr so stabil sind, wie noch vor ein oder zwei Generationen: Es gibt mehr Scheidungen und dann neue Familienkonstellationen, zum Beispiel, wenn der neue Partner auch Kinder hat.

Michel Stimmt ... Patchworkfamilien ...

Dennis Genau.

Michel Und es werden weniger Kinder geboren, das heißt die Familien werden kleiner.

Dennis Richtig. Und wenn die erwachsenen Kinder wegziehen, werden die Verbindungen zu den Eltern vielleicht auch etwas schwächer. Was ich sagen will: Klar bleibt die Familie immer wichtig, aber ich denke, in der heutigen Zeit können Freundschaften auch bestimmte Funktionen erfüllen, die man früher vielleicht ausschließlich in der Familie erwartet hätte.

Michel Guter Punkt! Hast du ein Beispiel?

- Dennis Ja. In meinem Freundeskreis wird es immer üblicher, Patenschaften für Kinder von Freunden zu übernehmen. Und das bedeutet ja, dass man als Pate oder Patin die Verantwortung für das Kind übernimmt, für den Fall, dass den Eltern was passiert.
- Michel Stimmt. Im Falle einer Patenschaft verschwimmen die Grenzen zwischen Freundschaft und Familie. Früher wurden Patenschaften ja eigentlich immer von Familienangehörigen übernommen. Sag mal, du hast ja vorhin gesagt ...

CD 1, 04

Lektion 1, Aufgabe 6

- Dennis 1. Michel, erzähl doch mal unserem Publikum, worüber wir heute sprechen wollen.
- Michel 2. Weil du die Familie ansprichst: Du hast ja auch Geschwister.
- Dennis 3. Meine Geschwister und ich leben in verschiedenen Städten. Dadurch sieht man sich halt nicht so oft.
4. Mit meinen Freunden teile ich mehr Alltag als mit meiner Familie. Wie ist das denn bei dir?
- Michel 5. Manche Freundschaften halten ewig und andere sind eben für eine bestimmte Zeit.
- Dennis 6. In der Familie könnte es genauso Streit um Geld geben, oder Michel?
- Michel Ja, wahrscheinlich schon.

CD 1, 05

Lektion 2, Aufgabe 6a

- Jingle Kurz erklärt
- Moderator Heute: Das Imposter-Phänomen
- Beim Imposter-Phänomen handelt es sich um ein Selbstkonzept, es geht also darum, was man über sich selbst denkt. Es beschreibt das Phänomen, dass besonders kompetente Menschen ihre eigenen Fähigkeiten oft stark unterschätzen. Zum ersten Mal wurde das Phänomen im Jahr 1978 von den US-amerikanischen Psychologinnen Pauline Clance und Suzanne Imes beschrieben.
- Personen mit Imposter-Phänomen nehmen sich selbst als Hochstaplerin oder Hochstapler wahr. Das bedeutet, sie haben das Gefühl, andere Menschen zu betrügen, da sie – ihrer Meinung nach – nicht so kompetent oder intelligent sind, wie sie von anderen wahrgenommen werden. Berufliche Anerkennung und Erfolge schreiben sie daher nicht ihren eigenen Leistungen zu, sondern führen sie auf äußere Umstände wie Glück oder Zufall zurück. Sie leben in der Angst, jederzeit als Betrüger entlarvt zu werden.
- Studien haben gezeigt, dass etwa die Hälfte aller erfolgreichen Menschen solche Gefühle kennt – und zwar unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Alter und Beruf. Es kennzeichnet Betroffene, dass sie übertrieben selbstkritisch sind und oft ein geringes Selbstvertrauen haben. Ein solch negatives Selbstbild kann bei den Betroffenen zu Dauerstress führen. Allerdings sind im Beruf auch positive Auswirkungen möglich, denn das Imposter-Phänomen geht oft einher mit einer hohen Motivation und Leistungsbereitschaft.

CD 1, 06

Lektion 3, Aufgabe 1

- Anna Ich bin vor 20 Jahren mit meinem Mann und meinen zwei Kindern nach Israel eingewandert. Vorher lebten wir in Russland. Bei der Arbeit oder wenn ich unterwegs bin, spreche ich Hebräisch, zu Hause mit meinem Mann eigentlich fast immer Russisch. In unserer Familie verstehen alle Russisch, aber unsere Kinder und Enkel sprechen lieber Hebräisch. Wir haben also zwei Familiensprachen. Wenn wir zusammen sind, wechseln wir

deshalb ständig von einer in die andere Sprache. Für Außenstehende klingt das bestimmt manchmal komisch. Aber eigentlich ist es sehr praktisch, weil es manche Wörter eben nur in der einen Sprache gibt.

- Fodé Meine Muttersprache ist Susu, ich spreche außerdem Fulani und Französisch. Französisch ist seit der französischen Kolonialherrschaft die offizielle Amtssprache in meiner Heimat Guinéa und wird u.a. in der Schule verwendet. Insgesamt gibt es aber über 40 Landessprachen. Seit zehn Jahren lebe ich mit meiner Frau – sie ist Französin – in der Schweiz und verdiene mein Geld als Musiker. Meine Lieder schreibe ich auf Susu und Französisch. Doch wenn ich meiner Frau die Lieder auf Französisch vorsinge, sagt sie immer, dass ich irgendwie anders wirke und mein Gesang weniger emotional klingt als auf Susu. Ich glaube, sie hat schon recht!
- Sebastian Meine Erstsprache ist Deutsch, beziehungsweise Wienerisch. In diesem Dialekt fühl ich mich daheim. Seit ein paar Jahren lerne ich auch österreichische Gebärdensprache. Ich habe damit angefangen, weil eine Freundin in meinem Basketballverein taub ist und wir uns so besser unterhalten können. Gebärdensprache finde ich absolut faszinierend. Mir war vorher überhaupt nicht bewusst, dass jede Sprache ihre eigene Grammatik und eigene Vokabeln in Gebärdensprache hat. Und in Österreich ist die Gebärdensprache auch eine Amtssprache. Was lustig ist: Ich bin eigentlich eher ruhig und benutze wenig Gesten. Aber wenn ich gebärde, muss ich natürlich viel mehr aus mir rausgehen. Meine Freundin sagt auch, dass ich dann extrovertierter wirke als normalerweise.
- Loïc Ich bin in Québec, im französischsprachigen Teil Kanadas, aufgewachsen. Jetzt studiere ich in Toronto. Hier sprechen die meisten Menschen Englisch, Französisch ist die zweite Amtssprache. Meine Uni ist bilingual. Das gibt mir die Gelegenheit, meine Muttersprache Französisch zu verwenden und Englisch als Wissenschaftssprache zu erlernen. Ich empfinde das als großes Privileg. Denn in Kanada werden auch andere Sprachen gesprochen, die indigenen Sprachen der Inuit und der First Nations. Die haben teilweise sogar einen offiziellen Status, dennoch gibt es keine Uni, an der man sie verwenden könnte.
- Indah Indonesien ist ein vielsprachiges Land. Je nach Schätzungen gibt es zwischen 250 und 720 verschiedene Sprachen. Jede Inselgruppe hat ihre eigene. Mit meinen Großeltern spreche ich Ambonisch – sie kommen von der Insel Ambon. Auf Bali, wo ich lebe, sprechen wir Balinesisch. In der Schule lernt man oft auch noch Niederländisch, Englisch oder Arabisch. Die meisten Regionalsprachen kann man dagegen leider nicht in der Schule lernen. Seit dem Unabhängigkeitskrieg 1945 ist die Amtssprache „Bahasa Indonesia“. Es ist die einzige Sprache, die von fast allen Indonesiern verstanden wird. Sie wird manchmal auch als Kunstsprache bezeichnet, weil sie sich nicht natürlich entwickelt hat.
- Marie Ich komme aus Karlsruhe und bei uns dahoam, da schwätze ma Dialekt. Natürlich kann ich auch Hochdeutsch, aber das hab ich früher eigentlich nur in der Schule gesprochen. Bis heut verbinde ich Hochdeutsch vor allem mit Ernsthaftigkeit und Leistung im Beruf. Ich hab gemerkt, dass ich von Vorgesetzten und Kollegen ernster genommen werd, wenn ich Hochdeutsch sprech. Also das finde ich falsch und auch sehr schade. Dialekte sind doch ein wichtiger Teil der Identität. ... Alla donn tschüss. So verabschiedet man sich übrigens bei uns.

CD 1, 07

Extra Beruf M1, Aufgabe 3a

- Mona Milan? Komm doch bitte herein, nimm Platz. Möchtest du einen Kaffee? Oder ein Glas Wasser?
- Milan Nein, danke ... hm oder vielleicht doch ... gerne einen Kaffee.
- Mona Gern! So ... bitte sehr ... Also, was kann ich für dich tun?
- Milan Also ich ... hm ... bräuchte bitte einen Rat. Es geht um ... wo fange ich denn nur am besten an ...?

- Mona: Eins vielleicht noch vorab: Dieses Gespräch ist vertraulich. Nichts von dem, was du mir als Betriebsratsmitglied erzählst, verlässt diesen Raum. Außer natürlich du gibst mir die Erlaubnis dazu.
- Milan: Das ist gut zu wissen, vielen Dank. Also ... es geht um Rechte, die mir eigentlich im Arbeitsvertrag zugesichert wurden, genauer gesagt um meine Arbeitszeiten.
- Mona: Ich verstehe. Möchtest du mir dein Problem vielleicht etwas genauer schildern?
- Milan: Ja, also ... es wird laufend Mehrarbeit gefordert. Am Anfang habe ich mir gedacht: Okay, es ist gerade viel los und wir sind momentan unterbesetzt, es wird sicher bald besser. Aber dann ... ist es einfach immer so weitergegangen.
- Mona: Du meinst, die Arbeitszeitregeln aus deinem Arbeitsvertrag werden nicht eingehalten?
- Milan: Ja, genau.
- Mona: Dann beschreib mir doch bitte ganz konkret, um welche Verstöße es geht. So können wir überlegen, wie wir am besten darauf reagieren.
- Milan: Okay ... also erst mal muss ich jede Woche mindestens zehn Überstunden machen. Und das sind noch die besseren Wochen.
- Mona: In deinem Vertrag steht vermutlich, dass du in so einem Fall Anspruch auf Freizeitausgleich hast?
- Milan: Ja, genau, aber bis jetzt kam es überhaupt nicht in Frage, meine Überstunden abzubauen, indem ich mir mal freinehme. Wie auch? Es kommen ja jede Woche neue Überstunden dazu!
- Mona: Hast du schon einmal mit der Abteilungsleitung über dieses Problem gesprochen?
- Milan: Ja, das hab ich. Aber das hat rein gar nichts gebracht. Da hieß es nur: Es tut uns leid, es ist momentan für alle schwierig, aber die Arbeit muss schließlich gemacht werden. Sie sehen ja selbst, jeder im Team macht Überstunden.
- Mona: Ja, diese Situation ist uns leider bekannt. Viele Vorgesetzte sind der Ansicht, dass bei Personalmangel ein Notfall vorliegt und dass sie die Mitarbeitenden zum Dienst verpflichten können. Das stimmt aber nicht. Ein struktureller Personalmangel ist kein Notfall ... Deshalb ist es ganz wichtig, dass du heute zu mir gekommen bist und dich dagegen wehrst. Was konkret wäre denn nun dein Wunsch? Langfristig müssen wir natürlich erreichen, dass weniger Überstunden gemacht werden – aber das können wir leider nicht sofort ändern. Was könnte denn für den Moment eine Alternative sein, bis wir eine bessere Lösung aushandeln können? Würde es dir helfen, wenn du dir die Überstunden auszahlen lassen könntest? Dann hättest du wenigstens etwas mehr Geld auf dem Konto ...
- Milan: Hm ja ... vielleicht die Überstunden, die sich schon angesammelt haben. Aber für die Zukunft würde ich mir wirklich wünschen, dass die im Vertrag vereinbarten Zeiten auch so eingehalten werden, denn ich brauche die freie Zeit. Mein Vater ist chronisch krank und ich pflege ihn zu Hause. Und es ist schon schwer genug, Beruf und Sorgearbeit unter einen Hut zu bringen, selbst wenn die Arbeitszeiten eingehalten würden.
- Mona: Hm ... das wäre natürlich schon ein wichtiger Punkt im Gespräch mit der Abteilungsleitung ...
- Milan: Und die Überstundenproblematik ist eigentlich auch nur die Spitze des Eisberges. Dazu kommt: es gibt zu wenige und zu kurze Pausen, zu lange Schichten, und dann die Sache mit den Wochenenden ...
- Mona: Was meinst du denn, was ist mit den Wochenenden?
- Milan: Es ist ja klar, dass sich eine Arbeit im Pflegebereich nicht auf Bürozeiten beschränken lässt. Natürlich muss auch in der Nacht und an den Wochenenden gearbeitet werden. Das ist mir bewusst. Und ich kann auch gerne mal einspringen oder eine Schicht tauschen, wenn es eng wird. Aber vereinbart ist, dass ich nur an zwei Wochenenden im Monat arbeite – da kümmert sich dann meine Schwester um unseren Vater – und dass ich an den

anderen beiden Wochenenden frei habe. Nur ... in letzter Zeit passiert es immer öfter, dass ich an drei oder vier Sonntagen nacheinander arbeiten muss. Und meine Schwester hat Familie, sie kann auch nicht immer übernehmen.

Mona Ja, das kann ich nachvollziehen. Hier gibt es definitiv Handlungsbedarf. Es ist gut, dass du dich damit an den Betriebsrat wendest ... Jetzt geht es auf jeden Fall darum, zu überlegen, was wir konkret unternehmen können

CD 1, 08

Extra Beruf M1, Aufgabe 3b

Mona Milan, hast du denn schon eine bestimmte Vorstellung, was wir als Betriebsrat in diesem Fall für dich tun sollen?

Milan Ich ... ähm ... nein, eigentlich nicht. Ich habe ehrlich gesagt keine Ahnung, was man in so einer Situation tun könnte.

Mona Nun, aus meiner Sicht gibt es drei Optionen: Eine Möglichkeit wäre, dass der Betriebsrat ein Gespräch zu dritt organisiert: Du, die Abteilungsleitung und ein Vertreter des Betriebsrats. Dann kannst du dein Anliegen direkt vorbringen, du wirst unmittelbar von der zuständigen Person gehört und wir sind als Zeugen dabei.

Milan Ich ... ich weiß nicht ... Ich habe ja schon mal versucht, selbst mit der Abteilungsleitung zu sprechen und das hatte gar keinen Sinn ... Es ist wirklich nichts dabei herausgekommen. Wenn wir jetzt noch einmal das Gleiche versuchen ... Ich bin da ein bisschen skeptisch: Warum sollte es jetzt anders laufen? Und mache ich mir damit nicht noch mehr Schwierigkeiten? Aber du hast gemeint, das wäre eine Möglichkeit ... was wäre denn noch möglich?

Mona Wir könnten auch von uns aus, als Betriebsrat, das Gespräch mit der Abteilungsleitung suchen. Wir würden dann darauf hinweisen, dass es die heute besprochenen Probleme gibt und uns dafür einsetzen, dass Maßnahmen getroffen werden, um sie zu beseitigen.

Milan Ja, das wäre mir viel lieber! Ihr habt ja auch mehr Erfahrung und wisst, wie man in so einem Fall argumentieren kann ... und ihr kennt die rechtlichen Möglichkeiten ... ich glaube, das ist eine gute Idee!

Mona Gut, dann machen wir das so. Möchtest du, dass wir dich in dem Gespräch zitieren? Denn, wie anfangs erwähnt, alle Informationen, die du uns hier gibst, sind vertraulich. Du kannst also entscheiden, wieviel wir davon weitergeben, zum Beispiel, ob wir deinen Namen nennen oder die Sache anonym halten.

Milan Äh ... ich weiß nicht, am liebsten wäre es mir, wenn ihr fürs Erste meinen Namen heraushaltet. Ich habe ein bisschen Sorgen, dass so eine Beschwerde zu einer negativen Atmosphäre im Unternehmen führen könnte. Oder direkt zu Spannungen zwischen der Abteilungsleitung und mir. Könnte ich vorerst anonym bleiben?

Mona Natürlich, wenn du das möchtest, ist das kein Problem. Wir werden der Abteilungsleitung dein Problem schildern, ohne deinen Namen zu nennen.

Milan Vielen Dank! Aber ... Was denkst du, wie groß wird die Gesprächsbereitschaft der Abteilungsleitung sein? Was mache ich denn, wenn so ein Gespräch auch nichts bringt? Ganz ehrlich, so wie jetzt kann es für mich wirklich nicht weitergehen.

Mona Na ja, der Betriebsrat hat natürlich auch noch eine weitere Möglichkeit. Das wäre Option drei: Wir könnten ein gerichtliches Verfahren einleiten, um deine Rechte als Arbeitnehmer einzufordern.

Milan Oje ... ich weiß nicht ... Mich neben all dem Stress auf der Arbeit und zu Hause jetzt auch noch um ein Gerichtsverfahren kümmern? – Ich bin nicht sicher, ob ich das schaffe ... zeitlich und auch emotional fühle ich mich dazu im Augenblick einfach nicht in der Lage ...

Mona Na klar, mach dir mal keine Sorgen. Einerseits würde sich der Betriebsrat um so ein Verfahren kümmern. Und andererseits bin ich überzeugt, dass es dazu gar nicht kommen

wird. Alle hier, auch die Leitung, haben den Wunsch, dass die Angestellten zufrieden sind. Der nächste Schritt wird sein, dass ...

CD 1, 09

Lektion 4, Aufgabe 2b

Nora Fast jeder von uns – einer aktuellen Studie zufolge sind es 85% aller Menschen in Deutschland – ist tagtäglich unterwegs: Wir pendeln zur Arbeit, fahren zur Schule oder zur Universität, besuchen Freund*innen oder die Familie, nehmen Termine bei Ärzt*innen oder auf einer Behörde wahr, gehen shoppen oder fahren nach Feierabend zum Sportverein oder in die Kneipe.

Mobilität – das steht außer Frage – spielt in vielen Lebensbereichen eine zentrale Rolle. Laut der Definition einer Berliner Stiftung geht es bei Mobilität um die Möglichkeit, an Orte zu gelangen, also von A nach B zu kommen und die Optionen, die den Menschen dafür zur Verfügung stehen. Gemäß dieser Definition ist Mobilität eine Voraussetzung dafür, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, das heißt, Mobilität ist auch eine Frage sozialer Gerechtigkeit. Denn es geht darum, allen Menschen – unabhängig von Alter, Geschlecht, ökonomischem Status, Herkunft, Lebenssituation, Wohnort und körperlichen Einschränkungen – eine angemessene, alltagstaugliche Mobilität zu ermöglichen.

Ich habe mich gefragt, ob die Mobilitätsangebote, die es heutzutage gibt, ausreichend sind und ob sie die Bedürfnisse der Menschen erfüllen. Dazu bin ich mit verschiedenen Personen ins Gespräch gekommen.

CD 1, 10

Lektion 4, Aufgabe 2c+d

Nora Eine von ihnen ist Sarah Grabowski. Sarah ist Sozialarbeiterin und lebt mit ihrer Tochter in Berlin. Sie ist meistens mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs.

Sarah Hier in Berlin kann man fast alles mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erledigen. Ein Monatsticket ist immer noch bezahlbar – wenn auch nicht billig – und das Verkehrsnetz ist ziemlich gut ausgebaut. Allerdings ist es oft stressig und man braucht viel Geduld. Gerade im Berufsverkehr sind die Bahnen oft überfüllt und mit dem Bus stehst du lange im Stau. Wenn ich nach der Arbeit noch in der Stadt herumfahren muss, um Verschiedenes zu erledigen – einen Arzttermin habe, im Supermarkt einkaufe oder meine Tochter zum Sport bringe – bin ich mit dem ganzen Umsteigen und Warten gern mal zwei Stunden unterwegs.

Nora Frauen nutzen den ÖPNV statistisch betrachtet häufiger. Ihre Perspektive – wie die von Sarah Grabowski, die als Mutter fast täglich komplexe Wege fahren und nicht einfach nur von A nach B kommen muss – wird im öffentlichen Nahverkehr leider zu wenig berücksichtigt. Man gewinnt den Eindruck, als würde die Verkehrsplanung nicht an alle Menschen denken.

Sarah Mein Freund sitzt im Rollstuhl. Für ihn ist es noch schwieriger. Er kann etliche Angebote des öffentlichen Nahverkehrs gar nicht in Anspruch nehmen, z. B., weil es keinen Aufzug gibt oder der Aufzug mal wieder kaputt ist. Früher ist mir gar nicht aufgefallen, wie wenig Bahnhöfe barrierefrei sind. Mit dem Rollstuhl kommt er auch manchmal nicht in die Tram oder den Bus, vor allem im Berufsverkehr, wenn es sehr voll ist. Wenn wir dann zu Fuß unterwegs sind, gibt es andere Probleme: Viele Gehwege sind zu schmal und die Bordsteine zu hoch. Das ist ein echtes Problem. Also ganz ehrlich: Ich würde mir in manchen Situationen wirklich ein Auto wünschen.

Nora Während Sarah Grabowski manchmal gern ein Auto hätte, würde Birte Arnolds aus Retzow, einem 500-Seelen-Dorf in Brandenburg, liebend gern auf ihr Auto verzichten. Im Moment kommt das nicht in Frage.

Birte Wir sind vor fünf Jahren hier aufs Land gezogen. Das Grundstück habe ich von meinen Großeltern geerbt und wir wollten, dass unsere Kinder in der Natur mit weniger Lärm und

Verkehr aufwachsen. Aber das Thema Verkehr ist auch eine echte Herausforderung. In Retzow gibt es zwar ein paar Busse, die dich in 20 Minuten zum nächsten Bahnhof bringen. Aber die fahren eben nur ein paar Mal am Tag zu Schulzeiten bzw. im Berufsverkehr. Abends, am Wochenende oder in den Schulferien kommst du ohne Auto eigentlich nicht weg.

Nora Eine gerechte Mobilitätspolitik muss alle Menschen im Blick haben. Birte Arnolds findet, die Bedürfnisse der Menschen auf dem Land würden oft übersehen.

Birte Ich habe ja früher in der Stadt gewohnt und erst mit dem Umzug selbst verstanden, dass die Bedürfnisse auf dem Land ganz andere sind. Wenn jetzt darüber diskutiert wird, dass der öffentliche Nahverkehr günstiger werden muss, damit ihn sich alle leisten können, dann kann ich, ehrlich gesagt, nur lachen. Was bringt es mir, wenn ich theoretisch für 30 oder 50 Euro im Monat alle Verkehrsmittel nutzen kann, ich mich in der Praxis aber damit herumärgern muss, dass hier im Dorf eben nichts fährt?

Nora Die Menschen in Retzow versuchen, das Problem selbst zu lösen.

Birte Leider gibt es auf dem Dorf ja auch keine Car-Sharing-Dienste. Deshalb haben wir private Fahrgemeinschaften eingerichtet. Wir kommunizieren über eine Chatgruppe und jeder, der vorhat, mit dem Auto irgendwohin zu fahren, schreibt es dort, damit andere mitkommen können. Oder, wenn du mal ohne Auto unterwegs bist, und vom Bahnhof abgeholt werden willst, kannst du das in die Gruppe schreiben. Das klappt ganz gut und so können wir zumindest manchmal das Auto stehen lassen und Benzin sparen.

Nora Ich habe nach unserem Gespräch bei der Gemeinde Retzow nachgefragt. Ein kommunaler Shuttle-Bus werde nächstes Jahr eingerichtet, heißt es aus der Gemeinde. Vielleicht braucht Birte dann tatsächlich irgendwann kein Auto mehr. Zurück in der Stadt – ich bin in Köln unterwegs – treffe ich Serkan Kaya. Er studiert Umweltwissenschaften und hat dadurch noch eine andere Perspektive auf das Thema Mobilität.

Serkan Dass Autos CO₂ ausstoßen und damit schlecht für die Luft und das Klima sind, wissen wir alle. Doch mit dem Autoverkehr gehen noch andere Probleme einher. Zum Beispiel werden durch den Bau von Straßen und Autobahnen die Natur und damit die Lebensräume vieler Pflanzen- und Tierarten zerstört. Der Autoverkehr wird außerdem zunehmend zu einem echten Platzproblem. Je mehr Autos es gibt, umso mehr Straßen, Autobahnen und Parkplätze braucht man.

Nora In Großstädten wie Köln ist Platz eine wertvolle Ressource. Nach einer Erhebung von 2015 werden ganze 92% des öffentlichen Raums für Parkflächen benötigt, nur 8% stehen für Haltestellen, Fahrradabstellplätze oder Sitzbänke zur Verfügung. Kein Wunder, wenn man bedenkt, dass ein Auto im Durchschnitt pro Tag 23 Stunden parkt. Wären also weniger private Autos und mehr Sharing-Angebote also Leihautos, -fahrräder oder auch -roller die Lösung für dieses Mobilitätsproblem?

Serkan Klar ist es besser, wenn ein Fahrzeug von vielen genutzt wird und dadurch weniger rumsteht. Gerade bei Autos und Fahrrädern gibt es da viel Potenzial. Das Problem mit den Leihrollern ist allerdings, dass es in Großstädten im Moment zu viele davon gibt. Sie bieten keine echte Alternative zum Auto, da sie nur für kurze Strecken benutzt werden können. Außerdem haben Leihroller eine ziemlich kurze Lebensdauer. Ersten Schätzungen nach landen sie schon nach wenigen Monaten auf dem Müll. Das ist natürlich gar nicht nachhaltig.

Nora Eine bessere Lösung für das Platzproblem wäre nach Ansicht von Serkan Kaya Parkplätze deutlich teurer zu machen und mehr Fußgängerzonen einzurichten. Mit solchen Maßnahmen seien in vielen europäischen Städten schon gute Erfahrungen gemacht worden. Alle Beispiele zeigen allerdings eins ganz deutlich: Die Menschen stellen viele unterschiedliche Anforderungen an Mobilität. Ein Angebot, das die Anforderungen von manchen erfüllt, schließt möglicherweise andere wieder aus. Um Mobilität sozial gerecht und nachhaltig zu gestalten, brauchen wir Konzepte, die die Bedürfnisse aller Menschen einbeziehen.

CD 1, 11

Lektion 4, Aufgabe 4

- Nora
1. Einer aktuellen Studie zufolge sind 85 % aller Menschen in Deutschland tagtäglich unterwegs.
 2. Laut der Definition einer Berliner Stiftung geht es bei Mobilität um die Möglichkeit von A nach B zu kommen und die Optionen, die den Menschen dafür zur Verfügung stehen.
 3. Gemäß dieser Definition ist Mobilität eine Voraussetzung dafür, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.
 4. Nach einer Erhebung von 2015 werden 92 % des öffentlichen Raums für Parkflächen benötigt.
 5. Ersten Schätzungen nach landen Leihroller schon nach wenigen Monaten auf dem Müll.

CD 1, 12

Lektion 5, Aufgabe 3a

Verena

Freut mich sehr, hier zu sein. Ja, und wir beginnen auch direkt – und zwar ganz praktisch. Die folgenden Übungen sind alle im Sitzen möglich, aber bitte, Sie dürfen auch gern aufstehen. Schütteln Sie zuerst einmal Ihren Körper aus, die Arme und die Hände, die Schultern und die Beine. So werden alle Muskeln und die Gelenke etwas lockerer. Ja, genau! Oh, ja, falls es bei Ihnen zu eng ist, suchen Sie sich eine Stelle mit mehr Platz – hier an der Seite zum Beispiel. Gut! Schütteln Sie alles ab, was Sie gerade noch beschäftigt hat. Lassen Sie den Alltagsstress los. Jaaaa, es darf ruhig seltsam oder lustig aussehen, keine Sorge. Okay, super. Ja, genau. So ist es gut.

Als Nächstes sind die Schultern dran. Die verspannen ja leicht. Wenn Sie heute schon eine Weile am Schreibtisch gesessen haben, wissen Sie vielleicht, was ich meine. So, wir lassen die Schultern langsam von vorne nach hinten kreisen. Machen Sie die Bewegung so groß wie möglich. Ja. Ruhig noch größer! Heben Sie die Schultern dabei richtig hoch zu den Ohren und lassen Sie sie dann nach unten sinken. Und jetzt wechseln Sie die Richtung. Kreisen Sie noch dreimal von hinten nach vorn. Schön große Kreise. Genau. Noch einmal... So. Uuuund lockerlassen.

So und jetzt heben Sie die Arme über die Seiten nach oben. Strecken Sie die Arme über den Kopf und legen Sie die Handflächen aufeinander. Machen Sie sich ganz lang dabei. Aber ganz wichtig: Lassen Sie die Schultern – so gut es geht – unten. Ja, und lassen Sie auch die Schulterblätter sinken, ganz sanft, ohne Druck. Ja, ich weiß, das kann ordentlich ziehen. Halten Sie die Position noch für einen tiefen Atemzug – okay und jetzt: lockerlassen.

Sehr gut. So, noch eine Übung, dann haben Sie es geschafft.

Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorn und lassen Sie ihn so weit wie möglich Richtung Oberschenkel sinken. Lassen Sie die Arme und den Kopf dabei ganz locker hängen. Wenn Sie möchten, können Sie auch die Augen schließen. Bleiben Sie ruhig ein paar Sekunden in dieser Position. Das ist eine hervorragende Dehnung für den Rücken. Ja, machen Sie sich gaaaanz lang! Wunderbar, dann kommen Sie langsam wieder hoch und atmen einmal tief ein und vollständig aus, nochmal tief ein – und aus. Ich danke Ihnen!

CD 1, 13

Lektion 5, Aufgabe 3b

Verena

So, wie geht es Ihnen? Gut, jetzt sind Sie bereit für meinen Vortrag! Es geht heute um die positiven Effekte von körperlichen Aktivitäten. Ich widme mich dem Aspekt, wie sich Bewegung auf unser Denken und unsere Konzentration auswirkt, also dem Zusammenspiel von Bewegung und Hirnleistung.

Genetisch betrachtet ist der Mensch ein Lebewesen, das sich bewegen muss. Unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler. Sie sind durch die Wälder gelaufen, um Nahrung zu finden und zu jagen. Sie mussten vor allen möglichen Gefahren – wie zum Beispiel wilden

Tieren – fliehen können. Jahrtausende lang war eine gute körperliche Fitness eine zentrale Voraussetzung für das eigene Überleben.

Wie sieht das heute aus? In unserem Alltag spielt der Aspekt Bewegung eine weniger existenzielle Rolle. Wir können uns problemlos ernähren, ohne uns groß zu bewegen. Der Supermarkt ist um die Ecke, wir lassen uns Essen nach Hause liefern. Und auch um unseren Lebensunterhalt zu verdienen, bewegen sich viele von uns eher wenig, und sitzen stattdessen in Büros stundenlang starr vor Bildschirmen. Auch wenn dieses Stillsitzen oft mit Disziplin und Fleiß verbunden wird – für die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns ist es keine ideale Voraussetzung.

Darum haben wir eben auch diese Übungen gemacht. Physische Aktivitäten haben zahlreiche positive Auswirkungen auf unser Hirn.

Warum das so ist? Wenn wir körperlich aktiv sind, wird die Durchblutung angeregt. Der ganze Körper und damit auch das Gehirn werden also besser durchblutet. Das Blut, das durch unseren Körper fließt, transportiert wichtige Stoffe. Mit einer besseren Durchblutung erhöht sich zum Beispiel der Sauerstoffgehalt im Gehirn und es gelangen mehr Nährstoffe zu den Hirnzellen. Das heißt, das Gehirn wird besser versorgt und kann so – logisch – besser arbeiten.

Was bedeutet das konkret? Was genau sind die Auswirkungen? Durch die bessere Durchblutung verbessert sich unsere Leistungsfähigkeit insgesamt. Wir sind aufmerksamer und fühlen uns wacher. Die Bewegung fördert also unsere Konzentrationsfähigkeit. Sie hilft uns aber auch dabei, Informationen schneller zu verarbeiten. Gleichzeitig verbessert die körperliche Aktivität unsere Gedächtnisleistung. Wir behalten die Informationen einfach besser. Vielleicht haben Sie das selbst schon mal beim Auswendiglernen erlebt. Das fällt ja vielen leichter, wenn sie dabei durch den Raum laufen.

Tatsächlich konnte man auch nachweisen, dass Bewegung die Vernetzung der Gehirnzellen unterstützt. Wenn wir neue Bewegungsabläufe ausprobieren, beispielsweise neue Tanzschritte lernen, dann hilft das dem Hirn, neue Verbindungen aufzubauen. Und man kann sagen, je mehr Verbindungen es zwischen den Zellen gibt, desto besser kann unser Hirn arbeiten. Wir benötigen diese Verknüpfungen, um ein Leben lang gedanklich flexibel und geistig aktiv zu bleiben.

Und noch ein letzter Punkt. Bei physischen Aktivitäten schüttet der Körper Glückshormone wie Dopamin aus und baut Stresshormone ab. Und wir alle wissen: Hormone haben deutliche Effekte auf unser Wohlbefinden. Das Dopamin steigert unsere Motivation. Und weniger Stresshormone bedeuten natürlich, dass wir entspannter sind. Ich hoffe, das haben Sie eben bei unseren Übungen auch selbst erlebt.

Wichtig zu wissen: Wir müssen uns nicht sportlich verausgaben und ins Schwitzen geraten, um von diesen Effekten zu profitieren. Schon kleine Bewegungen machen einen großen Unterschied!

So, das war's erstmal von meiner Seite über das Zusammenspiel von Bewegung und Hirnleistung. Bevor ich zu konkreten Vorschlägen für mehr Bewegung im Arbeitsalltag komme ...

CD 1, 14

Lektion 5, Aufgabe 3d

Verena

Darum haben wir eben auch diese Übungen gemacht. Physische Aktivitäten haben zahlreiche positive Auswirkungen auf unser Hirn.

Warum das so ist? Wenn wir körperlich aktiv sind, wird die Durchblutung angeregt. Der ganze Körper und damit auch das Gehirn werden also besser durchblutet. Das Blut, das durch unseren Körper fließt, transportiert wichtige Stoffe. Mit einer besseren Durchblutung erhöht sich zum Beispiel der Sauerstoffgehalt im Gehirn und es gelangen

mehr Nährstoffe zu den Hirnzellen. Das heißt, das Gehirn wird besser versorgt und kann so – logisch – besser arbeiten.

Was bedeutet das konkret? Was genau sind die Auswirkungen? Durch die bessere Durchblutung verbessert sich unsere Leistungsfähigkeit insgesamt. Wir sind aufmerksamer und fühlen uns wacher. Die Bewegung fördert also unsere Konzentrationsfähigkeit. Sie hilft uns aber auch dabei, Informationen schneller zu verarbeiten. Gleichzeitig verbessert die körperliche Aktivität unsere Gedächtnisleistung. Wir behalten die Informationen einfach besser. Vielleicht haben Sie das selbst schon mal beim Auswendiglernen erlebt. Das fällt ja vielen leichter, wenn sie dabei durch den Raum laufen.

Tatsächlich konnte man auch nachweisen, dass Bewegung die Vernetzung der Gehirnzellen unterstützt. Wenn wir neue Bewegungsabläufe ausprobieren, beispielsweise neue Tanzschritte lernen, dann hilft das dem Hirn, neue Verbindungen aufzubauen. Und man kann sagen, je mehr Verbindungen es zwischen den Zellen gibt, desto besser kann unser Hirn arbeiten. Wir benötigen diese Verknüpfungen, um ein Leben lang gedanklich flexibel und geistig aktiv zu bleiben.

Und noch ein letzter Punkt. Bei physischen Aktivitäten schüttet der Körper Glückshormone wie Dopamin aus und baut Stresshormone ab. Und wir alle wissen: Hormone haben deutliche Effekte auf unser Wohlbefinden. Das Dopamin steigert unsere Motivation. Und weniger Stresshormone bedeuten natürlich, dass wir entspannter sind. Ich hoffe, das haben Sie eben bei unseren Übungen auch selbst erlebt.

Wichtig zu wissen: Wir müssen uns nicht sportlich verausgaben und ins Schwitzen geraten, um von diesen Effekten zu profitieren. Schon kleine Bewegungen machen einen großen Unterschied!

So, das war's erstmal von meiner Seite über das Zusammenspiel von Bewegung und Hirnleistung. Bevor ich zu konkreten Vorschlägen für mehr Bewegung im Arbeitsalltag komme ...

CD 2, 01

Lektion 7, Aufgabe 4a

- Jacob Hallo und herzlich Willkommen zur Fortsetzung unserer Gesprächsreihe „Grüne Berufe unter der Lupe“. Jetzt geht es um den Beruf einer Nachhaltigkeitsmanagerin. Und dazu begrüßen wir Nakema Sedlmayer. Nakema, du bist Nachhaltigkeitsmanagerin bei ADX Kosmetik. Erstmal schön, dass du da bist.
- Nakema Vielen Dank für die Einladung.
- Jacob Nakema, kannst du uns zusammenfassen: Was macht eine Nachhaltigkeitsmanagerin?
- Nakema Als Nachhaltigkeitsmanagerin Sorge ich dafür, dass das Unternehmen möglichst nachhaltig arbeitet. Das heißt, dass ich Konzepte und Strategien für mehr Nachhaltigkeit entwickle. Aus diesen Konzepten leite ich konkrete Nachhaltigkeitsmaßnahmen ab, die ich der Geschäftsführung vorschlage. Und dann geht es natürlich darum, diese neuen Maßnahmen in die Praxis umzusetzen. Dafür führe ich viele Gespräche mit der Belegschaft oder biete Fortbildungen für sie an. Um sicherzustellen, dass die Maßnahmen auch funktionieren, gehört natürlich auch das Qualitätsmanagement zu meinen Aufgaben. Also muss ich die Ergebnisse auswerten und Berichte schreiben.
- Jacob Wenn du von Nachhaltigkeitskonzepten oder -maßnahmen sprichst, geht es dann dabei in erster Linie um den Aspekt der ökologischen Nachhaltigkeit, also um Klimaschutz und den schonenden Umgang mit natürlichen Ressourcen? Oder anders gefragt: Welche Rolle spielen die soziale und die ökonomische Nachhaltigkeit bei deiner Arbeit?
- Nakema Das ist eine interessante Frage, die ich gar nicht so eindeutig beantworten kann. Es gibt ja meistens andere Personen im Unternehmen, die sich stärker mit sozialen oder ökonomischen Themen befassen. Zum Beispiel spielt das Thema soziale Nachhaltigkeit in

der Personalabteilung oder im Betriebsrat eine wichtige Rolle, wenn Gehälter ausgehandelt werden. Ich arbeite mit diesen Kolleginnen und Kollegen eng zusammen. Z.B. stimmen wir uns – also, der Betriebsrat, die Personalabteilung und ich – ab, wenn es darum geht, zu überprüfen, welche Auswirkungen eine neue Nachhaltigkeitsmaßnahme auf die Arbeitsbedingungen der Belegschaft hat. Und auch den dritten Aspekt, die ökonomische Nachhaltigkeit, muss ich natürlich auch berücksichtigen. Wenn eine von mir vorgeschlagene Maßnahme zu teuer oder ineffizient ist, kann ich sie natürlich nicht in die Praxis umsetzen. Man könnte also sagen: Die ökologische Nachhaltigkeit steht meistens im Mittelpunkt meiner Arbeit, aber die soziale und ökonomische Nachhaltigkeit muss ich dabei auch immer im Blick behalten.

Jacob Nakema, kannst du uns einige konkrete Beispiele vorstellen, was ihr bei ADX Kosmetik mit Blick auf die Nachhaltigkeit macht?

CD 2, 02

Lektion 7, Aufgabe 4b

Jacob Nakema, kannst du uns einige konkrete Beispiele vorstellen, was ihr bei ADX Kosmetik mit Blick auf die Nachhaltigkeit macht?

Nakema Ja, natürlich. Werfen wir zuerst mal einen Blick auf die Produktion. ADX Kosmetik stellt Naturkosmetik in Bio-Qualität her. Das bedeutet, dass wir überwiegend natürliche Inhaltsstoffe – also Rohstoffe pflanzlicher, tierischer oder mineralischer Herkunft – für unsere Produkte verwenden. Diese Rohstoffe stammen zu 95% aus biologischer Landwirtschaft. Das heißt, Natur- und Ressourcenschutz spielen von Anfang an eine wichtige Rolle.

Bei der Produktion der Kosmetik müssen wir darauf achten, dass die Inhaltsstoffe biologisch abbaubar sind. Das bedeutet, dass sie nicht als Rückstände im Wasser bleiben, um das Grundwasser nicht zu verunreinigen. Eine andere wichtige Maßnahme ist, mithilfe mehrerer moderner Verfahren den Energie- und Wasserverbrauch zu senken. Und ein weiterer Punkt: Für die Verpackungen benutzen wir nur recycelbare Materialien. Als Nachhaltigkeitsmanagerin bin ich an allen Entscheidungen über den Produktionskreislauf beteiligt.

Jacob Abgesehen vom Produktionskreislauf: Mit welchen anderen Themen beschäftigst du dich als Nachhaltigkeitsmanagerin im Unternehmen?

Nakema Ich beschäftige mich mit vielen unterschiedlichen Themen. Neben der Produktion geht es auch darum, den Arbeitsalltag umweltfreundlicher und nachhaltiger zu gestalten. Zum Beispiel wurden letztes Jahr alle Büros mit neuen energieeffizienten Computern und Druckern ausgestattet. Außerdem habe ich eine Kampagne ins Leben gerufen, um Mitarbeitende für einen bewussteren und sparsameren Umgang mit Papier zu sensibilisieren. So konnten wir in den letzten Monaten unseren Papierverbrauch um 30% reduzieren. Oder ein anderes Beispiel: In unserer Kantine wird überwiegend mit ökologischen, regional und fair erzeugten Lebensmitteln gekocht. Manchmal geht es auch um relativ kleine Maßnahmen, die trotzdem eine große Wirkung haben. Hierzu ein letztes Beispiel: Unser Reinigungsteam nutzt ausschließlich ökologische und biologisch abbaubare Putzmittel. Auch für solche Fragen bin ich in meinem Job zuständig.

Jacob Nakema, kannst du uns noch etwas darüber erzählen, welche Fähigkeiten man als Nachhaltigkeitsmanager mitbringen muss? Ich kann mir vorstellen, dass in deinem Beruf z.B. Kreativität und konzeptionelles Denken eine große Rolle spielen.

CD 2, 03

Lektion 7, Aufgabe 4c

- Jacob Nakema, kannst du uns noch etwas darüber erzählen, welche Fähigkeiten man als Nachhaltigkeitsmanagerin mitbringen muss? Ich kann mir vorstellen, dass in deinem Beruf z.B. Kreativität und konzeptionelles Denken eine große Rolle spielen.
- Nakema Da hast du auf jeden Fall recht. Und als Nachhaltigkeitsmanagerin kann man nur gemeinsam mit anderen etwas im Unternehmen bewirken. Man ist auf die Kooperation der Geschäftsführung und der Kolleginnen und Kollegen angewiesen. Das erfordert, dass man gut kommunizieren und sich empathisch in verschiedene Perspektiven hineinversetzen kann. Außerdem braucht man Ausdauer, denn bis eine neue Maßnahme umgesetzt wird, diskutiert man in etlichen internen Sitzungen, um alle von der Idee zu überzeugen. Jede Veränderung im Unternehmen kann natürlich auch zu Konflikten oder Widerständen in der Belegschaft führen. Damit muss man umgehen können. Ich habe zum Glück bisher nur wenige schwierige Situationen erlebt. Die meisten Kolleginnen und Kollegen sind gegenüber meiner Arbeit aufgeschlossen.
- Jacob Ja, das ist auf jeden Fall wichtig! ... Eine Frage, die unser Publikum wahrscheinlich am meisten interessiert, ist: Wie wird man eigentlich Nachhaltigkeitsmanagerin?
- Nakema Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder hat man „Nachhaltigkeitsmanagement“ studiert. Oder aber man hat einen anderen Studienabschluss und bildet sich in dem Bereich weiter. So war das bei mir. Ich habe Wirtschaft mit Schwerpunkt Personalentwicklung studiert und dann zunächst als Personalmanagerin bei ADX Kosmetik gearbeitet. Als das Unternehmen dann vor drei Jahren die Stelle der Nachhaltigkeitsmanagerin neu geschaffen hatte, habe ich eine Weiterbildung zur Nachhaltigkeitsmanagerin gemacht.
- Jacob Ah ja, interessant! Nakema, letzte Frage: Was magst du besonders an deinem Beruf?
- Nakema Man arbeitet für eine gute Sache! Das finde ich toll. Und der Beruf ist sehr abwechslungsreich! Man hat jeden Tag mit lauter verschiedenen Themen und Menschen zu tun. Deshalb wird es nie langweilig. Mein nächstes Projekt ist z.B., ein Konzept für Home-Office unter nachhaltigen Bedingungen zu entwickeln. Auf dieses Projekt bin ich besonders gespannt.
- Jacob Das klingt echt spannend, Nakema! Vielen Dank für diese interessanten Einblicke. Ich könnte mir vorstellen, dass es viele Fragen aus dem Publikum gibt ...

CD 2, 04

Lektion 7, Aufgabe 5a

- Nakema
1. Als Nachhaltigkeitsmanagerin bin ich an allen Entscheidungen über den Produktionskreislauf beteiligt.
 2. Auch für solche Fragen bin ich in meinem Job zuständig.
 3. Man ist auf die Kooperation der Geschäftsführung und der Kolleginnen und Kollegen angewiesen.
 4. Die meisten Kolleginnen und Kollegen sind gegenüber meiner Arbeit aufgeschlossen.
 5. Auf dieses Projekt bin ich besonders gespannt.

CD 2, 05

Lektion 8, Aufgabe 3a

- Bodo „Für euch gelesen“ mit Kerstin
- Kerstin und Bodo. – Heute reden wir über ein Buch, dessen Titel mich sofort neugierig gemacht hat. „Der Traum von der Unsterblichkeit“ von Renée Schroeder.

- Bodo: Besonders umfangreich ist dieses Sachbuch nicht. Es gibt 13 kurze Kapitel mit Titeln wie: „Warum altern wir?“, „Gene für ein langes Leben“, „Drogen für ein langes Leben“ und „Die Hydra und andere Tiere, die nicht altern“.
- Kerstin: Und am Ende des Buchs, im Anhang, gibt es außerdem ein Glossar, in dem wichtige Fachbegriffe aus der Genetik und Mikrobiologie erklärt werden. Wobei diese Erklärungen für Laien, die sich mit diesen Themen nicht gut auskennen, manchmal auch nicht ganz einfach zu verstehen sind.
- Bodo: Stimmt, einige dieser Erklärungen musste ich auch zweimal lesen. Die Autorin bemüht sich aber sonst, die komplexen Sachverhalte allgemein verständlich darzustellen. Denn ihr Buch richtet sich ja tatsächlich nicht an ein wissenschaftliches Fachpublikum, sondern an interessierte Laien. Und es gelingt ihr als Wissenschaftlerin gut, für ein breites Publikum zu schreiben. Ich muss gestehen: Ich hatte vorher überhaupt keine Ahnung von diesem Thema – und ich habe jetzt einigermaßen kapiert, mit welchen Fragen sich die Forschung befasst.
- Kerstin: Genau das ist ja auch ihr Ziel: Renée Schroeder will zeigen, dass es wissenschaftlich möglich ist, das Altern aufzuhalten beziehungsweise unser Leben deutlich zu verlängern. In ihrem Buch erläutert sie, wie weit die Forschung auf dem Weg zu einem langen Leben ist. Letztlich fasst sie also den Stand der Forschung zusammen und beschreibt, was wissenschaftlich schon möglich ist.
- Bodo: Also, ich habe beim Lesen viel gelernt.
- Kerstin: Absolut! Was war für dich besonders spannend?

CD 2, 06

Lektion 8, Aufgabe 3c

- Kerstin: Was war für dich besonders spannend?
- Bodo: Ich wusste beispielsweise nicht, dass die Gene von Lebewesen Informationen über die Dauer ihres Lebens enthalten. Das ist schon ziemlich spannend: Ich meine, das heißt ja, dass es genetisch festgelegt ist, wie alt ein Lebewesen theoretisch höchstens werden kann. Beim Menschen liegt die maximale Lebenserwartung theoretisch zurzeit bei 122 Jahren – wobei ja tatsächlich kaum einer so alt wird.
- Kerstin: Jedenfalls noch nicht. ... Der logische Schluss für die Forschenden ist: Wenn das Alter eine Sache der Gene ist, dann ist es auch möglich, das Altern hinauszuzögern. Und zwar, indem man Gene verändert.
- Bodo: Wobei es ja eine ethisch und moralisch strittige Frage ist, ob und wie wir unsere Gene manipulieren dürfen. Zum Beispiel, weil es nicht klar ist, welche Folgen das für nachfolgende Generationen hat.
- Kerstin: Genau, das sind ja dann praktisch Experimente am Menschen und man hat keine Erfahrungen damit. Das heißt, niemand weiß, welche Auswirkungen eine Veränderung an einem Gen langfristig für die folgenden Generationen haben wird. Und das stellt natürlich ein großes Risiko dar. Ein ziemlich hoher Preis, oder?
- Bodo: Ja, absolut. Eine andere Frage ist: Dürfen wir überhaupt Menschen designen? Und wenn ja: nach welchen Wünschen und Vorstellungen soll das passieren? Das Interessante ist: Entgegen meinen Erwartungen geht Schroeder gar nicht auf solche ethischen Fragen ein – sie stellt nur dar, was heute schon möglich ist oder in naher Zukunft möglich sein wird. Aber sie bewertet das nicht. Was ja auch in Ordnung ist. Was war denn für dich das Highlight im Buch?
- Kerstin: Also, ich fand das Kapitel über dieses kleine Wassertier fesselnd.
- Bodo: Ach, ja, genau: Die Hydra! Stimmt, das fand ich auch super! Man erfährt eine ganze Menge über dieses einzigartige Tier.

- Kerstin Zum Beispiel, dass die Hydra nicht altert. Die Wahrscheinlichkeit zu sterben, ist für die Hydra ihr ganzes Leben lang gleich groß, wohingegen das Sterberisiko beim Menschen mit dem Alter zunimmt. Soll heißen: Wenn ich 80 bin, ist es wahrscheinlicher, dass ich sterbe, als mit 40. Aber bei der Hydra spielt das Lebensalter keine Rolle. Das fand ich faszinierend.
- Bodo Ja, ich find auch total spannend, dass die Hydra sich vollkommen regenerieren kann. Schneidet man sie in zwei Teile, dann entstehen nach ein paar Tagen zwei Tiere.
- Kerstin Genau und das Sensationelle ist: Die Hydra hat keine anderen Gene als der Mensch! Das führt zu der Frage: Warum kann der Mensch sich nicht regenerieren, wenn wir doch die gleichen Gene haben wie die Hydra? Und genau das wurde dann erforscht.
- Bodo Und die Antwort lautet so – wenn ich es richtig verstanden hab. Die Hydra kann alte Körperzellen immer wieder durch neue ersetzen. Denn die Zellen der Hydra sind ihr ganzes Leben lang gleich aktiv. Demgegenüber werden unsere Zellen im Alter immer träger. Das heißt, die Zellen teilen sich bei älteren Menschen nicht mehr so häufig. Zwar werden noch neue Zellen gebildet, aber eben viel zu wenig.
- Kerstin Renée Schroeder nennt noch einen anderen Aspekt, der große Auswirkungen auf den Alterungsprozess des Menschen hat. Bei uns Menschen sterben die alten und manchmal auch defekten Zellen nicht. Und das ist wohl ein ziemliches Problem. Die alten und kaputten Zellen bleiben im Körper – das beschleunigt den Alterungsprozess und kann auch Krankheiten verursachen. Darum suchen die Forschenden nach Möglichkeiten, wie man alte und kaputte Zellen dazu bringen kann, zu sterben und den Körper zu verlassen.
- Bodo Laut Renée Schroeder gibt es mittlerweile eine synthetische, das heißt, eine künstlich hergestellte Droge, die dabei helfen kann, dieses Problem zu lösen. Angeblich soll diese Verjüngungsdroge dafür sorgen, dass der Körper sich besser regeneriert. Das ist schon sehr aufregend. Immerhin wäre es vielleicht irgendwann möglich, dass wir den Alterungsprozess und damit den Tod hinauszögern könnten. Wahnsinn, oder?
- Kerstin Ja, total. Allerdings ist diese Droge heute – im Jahr 2023 – noch nicht für den Menschen zugelassen. Und ganz ehrlich – selbst wenn man sie auf Rezept in der Apotheke bekäme: Ich bin unsicher, ob ich so eine Droge wirklich nehmen würde. Ich find das irgendwie gruselig. Aber im vorletzten Kapitel beschreibt Renée Schroeder, dass häufiges Fasten einen ganz ähnlichen Verjüngungseffekt haben kann. Das fand ich super interessant. Wenn der Körper eine Zeitlang zu wenig Kalorien zur Verfügung hat, dann fängt er an aufzuräumen. Er wirft raus, was er nicht mehr braucht – zum Beispiel alte Zellen. Na, das mit dem Fasten probiere ich doch vielleicht mal aus.
- Bodo Weißt du, was ich schade fand?

CD 2, 07

Lektion 8, Aufgabe 3d

- Bodo Weißt du, was ich schade fand?
- Kerstin Nein, aber ich bin gespannt, was jetzt kommt!
- Bodo Der Titel des Buchs ist ja: „Der Traum von der Unsterblichkeit“. Ich habe daher erwartet, dass Unsterblichkeit im Fokus steht. Im Gegensatz dazu spielt dieses Thema keine zentrale Rolle. Es geht eigentlich eher um ein langes Leben.
- Kerstin Ja, das fand ich zuerst auch ein bisschen schade. Doch das Buch ist ja trotzdem spannend. Die Möglichkeit, gesund und munter 120 Jahre alt zu werden, ist in greifbarer Nähe! Stell dir das vor! Außerdem fand ich es plausibel, dass Schroeder Unsterblichkeit nicht näher thematisiert. Die Hoffnung, unsterblich zu sein, also ewig auf dieser Erde zu leben, ist für uns Menschen unrealistisch. Einfach, weil es auch in Zukunft höchstwahrscheinlich Naturkatastrophen, Kriege, Verbrechen oder Verkehrsunfälle geben wird.
- Bodo Ja, nicht mal die Hydra ist unsterblich. Denn sie kann gefressen werden. Trotzdem: Den Gedanken, unsterblich zu sein, finde ich schon faszinierend! Das hätte ja wirklich

- weitreichende Folgen für unsere Lebensplanung. Wir hätten endlos viel Zeit für alles und könnten viel mehr Jobs ausprobieren, Städte bereisen – und noch mehr Bücher lesen.
- Kerstin Gleichzeitig ist die Vorstellung auch beängstigend, oder? Wenn man unendlich viel Zeit hat, hat man dann überhaupt die Motivation, etwas zu planen? Es gibt ja dann keinen zeitlichen Druck, etwas in Angriff zu nehmen. Wenn ich ewig Zeit habe, was mache ich dann? Und wann mache ich was? Wann gründe ich dann zum Beispiel eine Familie – in 10 oder erst in 100 oder in 300 Jahren?
- Bodo Und dann ist ja noch das Problem mit dem Bevölkerungswachstum auf der Erde. Schon jetzt steigt die Zahl der Menschen ja extrem schnell und die Ressourcen werden knapp. Aber das ist vielleicht wirklich ein anderes Thema.
- Kerstin Na, der Mensch ist nicht unsterblich, aber immerhin gibt es reale Chancen, länger gesund und fit zu bleiben. Das ist doch ein sehnlicher Wunsch von vielen. Und für alle, die Angst vor dem Altern haben – vor Gebrechlichkeit und anderen Einschränkungen – ist das auf jeden Fall eine verlockende Aussicht.
- Bodo Ja. Und was ist nun dein Fazit?
- Kerstin Also ich habe das Buch gern gelesen. Es gibt einen kurzen Einblick in die Mikrobiologie und Genetik. Die Lektüre lohnt sich, sofern man keine Bewertung dieser Forschungen erwartet. Was sagst du, Bodo?
- Bodo Renée Schroeders „Traum von der Unsterblichkeit“ regt auf jeden Fall zum Nachdenken an. Gleichzeitig macht das Buch Hoffnung auf ein langes, gesundes Leben. Ich würd' sagen: Viel Spaß beim Lesen! Das war „Für euch gelesen“ mit Kerstin
- Kerstin und Bodo.

CD 2, 08

Lektion 8, Aufgabe 5a

- Bodo 1. Es ist eine ethisch und moralisch strittige Frage, ob und wie wir unsere Gene manipulieren dürfen.
- Kerstin 2. Die Möglichkeit, gesund und munter 120 Jahre alt zu werden, ist in greifbarer Nähe.
- Bodo 3. Der Gedanke, unsterblich zu sein, hätte weitreichende Folgen für unsere Lebensplanung.
- Kerstin 4. Es gibt reale Chancen, länger gesund und fit zu bleiben. Das ist doch ein sehnlicher Wunsch von vielen.
- Kerstin 5. Für alle, die Angst vor dem Altern haben, ist das auf jeden Fall eine verlockende Aussicht.

CD 2, 09

Extra Beruf M3, Aufgabe 3a

- Paul ... nun, ich würde sagen, dann fangen wir doch an ... Frau Balder, Sie sind vor einem knappen Jahr zu uns gekommen und dies ist Ihr erstes Personalgespräch – wie geht es Ihnen denn hier bei uns im Unternehmen?
- Iris Hm ... gut, würde ich sagen, ... sehr gut. Naja, die erste Zeit habe ich schon als eine Herausforderung empfunden, aber ich denke, ich habe mich inzwischen sehr gut eingewöhnt.
- Paul Das ist schön zu hören. Worin bestand denn genau diese Herausforderung für Sie?
- Iris Naja, es war eine ganz neue Situation für mich, denn hier wird ganz anders gearbeitet, als ich es in meinem vorherigen Job gewöhnt war.

- Paul Ja, auch ich hatte am Anfang tatsächlich eine kurze Zeit den Eindruck, dass Sie sich nicht ganz wohl fühlten.
- Iris Hm ... so würde ich das nicht sagen. Es war einfach eine Umstellung für mich: In meinem alten Job bei einem Marketingbüro habe ich in einem sehr kleinen Team gearbeitet und war es daher gewohnt, den Überblick über die jeweiligen Projekte zu haben, ganz verschiedene Aufgabenbereiche zu haben, aber eben auch viel zu improvisieren. Das ist hier ganz anders: Hier wird von Anfang an klar geregelt, wer welche Aufgaben übernimmt und wo die Verantwortungen liegen. Man ist dann eben auch nur für einen gewissen Bereich verantwortlich und muss sich mit den Kollegen gut absprechen. Das geht natürlich auch nicht anders bei der Größe des Teams und der Projekte.
- Paul Ja, wir legen viel Wert auf eine transparente Struktur und gute Koordination. Gefällt Ihnen denn die Arbeit in einem so großen Team?
- Iris Ja, auf jeden Fall! Aufgaben können hier spezifisch je nach den Fähigkeiten der einzelnen Mitarbeiter verteilt werden. So fühlt man sich individuell ernst genommen und kann seine persönlichen Stärken weiterentwickeln.
- Paul Schön! Sprechen wir doch noch ein bisschen konkreter über Ihre Arbeit im letzten Jahr. Wie würden Sie diese beurteilen?
- Iris Also ... bei der Frühjahrskampagne, da war ich ja gerade neu dabei, und ja, da musste ich mich erst einmal ein bisschen zurechtfinden. Aber schon beim nächsten Projekt, als es um die neuen Mobilfunkpakete ging, da hatte ich schon richtig das Gefühl, ein fester Bestandteil des Teams zu sein.
- Meine Aufgabe war ja, eine Wettbewerbsanalyse zu machen und mir gemeinsam mit Julia MacMahon anzusehen, wie unsere Mitbewerber auf dem Markt vertreten sind, welche Produkte sie anbieten und wie sie diese bewerben. Wir haben außerdem Umfragen zur Kundenzufriedenheit ausgewertet und es ging auch darum, Vorschläge zu machen, wie wir als Unternehmen unseren Werbeauftritt, unsere Werbestrategien und unseren Social-Media-Auftritt optimieren könnten. Ich denke, da habe ich die mir zugeteilten Aufgaben gut erfüllt.
- Paul Mir – und übrigens auch meiner Kollegin Janina Tanner, die ja das Social-Media-Team leitet – haben Ihre Analysen und Vorschläge auf diesem Gebiet tatsächlich sehr gut gefallen. Und einige Ihrer Ideen werden ja auch schon umgesetzt. Wir haben dabei auch Ihre Begeisterung für die Arbeit im Online- und Social-Media-Bereich bemerkt. Ich glaube, dass da auch Ihre Talente liegen.
- Insgesamt kann ich Ihnen nur sagen, dass Sie eine wirklich wertvolle Mitarbeiterin sind und ich froh bin, Sie im Team zu haben!
- Iris Oh, vielen Dank, das freut mich zu hören!
- Paul Nun würde mich aber noch interessieren, wie die Zusammenarbeit mit Ihren Kolleginnen und Kollegen hier im Team läuft. Auf mich machte es ein wenig den Eindruck, dass die Zusammenarbeit mit Frau MacMahon nicht immer reibungslos war ...
- Iris Naja, also im Großen und Ganzen würde ich sagen, läuft die Zusammenarbeit sehr gut. Aber natürlich gibt es manchmal Meinungsverschiedenheiten oder Spannungen. Mit Julia MacMahon hatte ich am Anfang tatsächlich ein paar Schwierigkeiten. Ich war ja noch relativ neu im Team und sie hingegen schon lange dabei. Sie hat sich manchmal ein wenig so verhalten, als wäre sie meine Chefin – obwohl wir doch gleichgestellt sind. Das führte eine Weile lang zu einem etwas angespannten Arbeitsklima. Aber nach einer Zeit hat sich das gelöst und wir arbeiten mittlerweile sehr gut und auf Augenhöhe zusammen. Hmm ... ach ja, und mit Yannik Peterson gab es einmal Unstimmigkeiten, weil wir die Prioritäten bei einem Projekt einfach sehr unterschiedlich gesetzt haben. Das hat sich aber schnell geklärt und jetzt haben wir wieder ein gutes Arbeitsverhältnis. Ich denke, es ist unvermeidlich in so einem großen Team, dass es gelegentlich Diskrepanzen gibt. Ich sehe das aber positiv, ich habe viel gelernt, was das Zusammenarbeiten angeht und ich denke, wir ergänzen uns hier im Team sehr gut.

Paul Prima, es freut mich zu hören, dass die Zusammenarbeit klappt. Vielleicht können wir gemeinsam überlegen, wie man in solchen Situationen konstruktiv vorgehen könnte ...

CD 2, 10

Extra Beruf M3, Aufgabe 3b

Paul ... nun bleibt noch die Frage: Wie könnte es für Sie in den nächsten Monaten weitergehen?

Iris Hm ... ich denke, ich habe in diesem Jahr viel gelernt und konnte mich in vielerlei Hinsicht weiterentwickeln – sowohl fachlich als auch in Bezug auf meine Fähigkeit, im Team zusammenzuarbeiten. Und ich fühle mich im Augenblick in meiner Rolle hier sehr wohl. Aber ich wäre auch offen für neue Herausforderungen ...

Paul Das ist schön. Wie könnten diese denn aussehen?

Iris Also ... wie wir eben schon angesprochen haben, fand ich die Analyse des Social-Media-Auftritts sehr interessant und ganz besonders reizt es mich, selbst Ideen und Vorschläge dafür zu entwickeln. Ich würde sehr gerne mehr in diesem Bereich arbeiten.

Paul Und woran denken Sie da konkret?

Iris Ich würde sehr gerne noch enger mit dem Team von Frau Tanner zusammenarbeiten, oder wenn das möglich ist, vielleicht sogar in ihr Team wechseln, um mich hauptsächlich auf die Betreuung unserer Social-Media-Kanäle zu konzentrieren, ... also Beiträge verfassen, passende Bilder aussuchen, auf Fragen und Kritik von Kunden reagieren ... Ich fände es spannend, mir auch längerfristige Konzepte zu überlegen, wie man über Social Media neue Kunden gewinnen kann.

Paul Hm ... also eigentlich finde ich, dass Sie hier bei uns im Marktforschungsteam sehr gute Arbeit geleistet haben. Und das Social-Media-Team rund um Frau Tanner braucht derzeit leider keine Verstärkung. Aber ich merke schon, wo Ihre Leidenschaft liegt, und die Ideen, die Sie im Rahmen der Wettbewerbsanalyse dem anderen Team präsentiert haben, haben uns – wie gesagt – allen sehr gut gefallen ...

Iris Hm ... und wie wäre es, wenn ich erst einmal in kleinerem Ausmaß Inhalte für die Social-Media-Kanäle erstelle, sozusagen zur Probe, und wir dann, wenn Sie und Frau Tanner weiterhin zufrieden sind, diese Tätigkeit im Lauf der Zeit erweitern bis sich vielleicht irgendwann doch die Möglichkeit ergibt, ganz ins Social-Media-Team zu wechseln?

Paul Also ... momentan lässt die aktuelle Marktlage nicht zu, dass wir in dem Team eine neue Stelle für Sie schaffen. Allerdings hätte ich eine andere Idee: Daphne Cordero, die im Team von Frau Tanner arbeitet, geht in drei Monaten in Elternzeit. Da wäre zu überlegen, ob Sie ihre Aufgaben für diese Zeit übernehmen.

Iris Oh ja, das würde ich sehr gerne machen, das wäre eine tolle Chance für mich!

Paul Natürlich wäre das wieder eine große Umstellung und würde eine ganze Menge selbständige Arbeit in einem neuen Bereich für Sie bedeuten ... und das, obwohl ihre Mitarbeit dort zunächst einmal auf eine bestimmte Zeit begrenzt bleiben würde. Sehen Sie sich dem gewachsen?

Iris Ja, auf jeden Fall. Dieser Herausforderung stelle ich mich gern.

Paul Gut, dann würde ich sagen, halten wir das doch gleich als Ziel im Protokoll fest.

Iris Vielen Dank! Ich freue mich auf diese neue Aufgabe!

CD 2, 11

Extra Beruf M2, Aufgabe 3c

Paul Dann schauen wir als nächstes ein bisschen weiter in die Zukunft. Wie könnte es in unserem Unternehmen für Sie weitergehen? Wo sehen Sie sich in ... hm ... sagen wir fünf Jahren?

- Iris Also, in fünf Jahren ... da sehe ich mich ... Ich denke, dass ich auf jeden Fall gerne bei Intermedia bleiben möchte. Mir gefällt die Unternehmenskultur hier und mich interessieren die Möglichkeiten, die eine Marketingabteilung dieser Größenordnung bietet. Fünf Jahre ... hm, da würde ich vielleicht schon gerne weitgehend für den Social-Media-Auftritt verantwortlich sein. Selbst Konzepte erarbeiten, Beiträge verfassen und komplexere Inhalte entwickeln. Also als Senior Managerin Entscheidungen autonom treffen, neue Kolleginnen und Kollegen einarbeiten, deutlich mehr Verantwortung übernehmen ...
- Paul Wunderbar. Ich sehe, Sie haben da schon ein recht klares Bild vor Augen. Das gefällt mir! Gibt es denn sonst noch etwas, was Sie ...

CD 2, 12

Lektion 11, Aufgabe 2b

- Doro Mein Name ist Doro, ich bin in Greifswald, an der Ostsee, geboren. Als ich jünger war, habe ich keine echten Unterschiede zwischen Ost- und Westdeutschland wahrgenommen. Ich hatte aber auch keinen Kontakt oder Vergleich mit Westdeutschen. Seit ich vor vier Jahren für mein Politikstudium nach Göttingen gezogen bin, erlebe ich, dass es durchaus eine Rolle spielt, ob du im „Osten“ oder im „Westen“ geboren und aufgewachsen bist. Wenn ich hier in Göttingen jemandem erzähle, dass ich aus Mecklenburg-Vorpommern komme, höre ich oft: „Ach, aus dem Osten!“ Da frag ich mich schon: Was soll das eigentlich sein: „der Osten“? Niemand käme umgekehrt auf die Idee zu sagen: „Ach, aus dem Westen!“ Oder – was bei Greifswald viel passender wäre: „Ach, aus dem Norden!“ Nur die neuen Bundesländer – der sogenannte Osten – werden immer noch als etwas Anderes wahrgenommen. Als wäre es etwas Besonderes, wenn jemand aus Ostdeutschland in Westdeutschland studiert.
- Leider ist es aber wirklich so, dass Menschen aus dem ehemaligen Osten bis heute in wichtigen gesellschaftlichen Positionen deutlich unterrepräsentiert sind. 2020 gab es zum ersten Mal eine ostdeutsche Verfassungsrichterin – 30 Jahre nach der Wiedervereinigung! Seit Jahrzehnten kommt nur ein Bruchteil der Minister*innen in der Bundesregierung aus Ostdeutschland. Nach der Bundestagswahl 2021 waren es zum Beispiel 2 von 17. 2 von 17! Dabei machen wir Ostdeutschen fast 20 Prozent der Gesamtbevölkerung aus. In der Wirtschaft ist es ganz ähnlich: Nur knapp 5% der Führungspositionen sind mit Ostdeutschen besetzt. Und das Krasse ist: Durch mein Studium an einer westdeutschen Uni habe ich als Ostdeutsche – statistisch gesehen – höhere Chancen auf eine Führungsposition oder einen besserbezahlten Job, als wenn ich in Ostdeutschland studieren würde.
- Ich hoffe sehr, dass es irgendwann egal sein wird, aus welchem Bundesland man kommt. Dass keine Unterschiede mehr zwischen Ost- und Westdeutschen gemacht werden. Doch solange es diese Unterschiede gibt, finde ich es wichtig, sie zu benennen und sichtbar zu machen. Aus diesem Grund sage ich mittlerweile ganz bewusst, dass ich aus dem Osten komme. Meine Identität als Ostdeutsche ist mir wichtig.
- Mathias Ich heiße Mathias und komme aus Oranienburg. Ich bin wenige Tage nach dem Mauerfall geboren und habe die Wendezeit natürlich nicht bewusst erlebt. Doch in meiner Familie wurde immer viel über diese Zeit gesprochen, denn für meine Eltern änderte sich innerhalb weniger Wochen so ziemlich alles: Der Betrieb, in dem mein Vater in der DDR gearbeitet hatte, wurde geschlossen. Er war nicht effizient genug für das neue Wirtschaftssystem. Mein Vater wurde von heute auf morgen arbeitslos. Das Schlimmste war: Sein Berufsabschluss aus der DDR als Elektromonteur wurde im wiedervereinigten Deutschland nicht anerkannt. Trotz seiner zwanzigjährigen Berufserfahrung hätte er nochmal ganz von vorne anfangen und eine Ausbildung machen müssen, um in seinem Beruf weiterzuarbeiten. Das wollte er nicht, und ich muss sagen, ich kann es gut verstehen. Mein Vater hatte dann bis zur Rente immer wieder verschiedene Jobs, doch nie wieder in seinem eigentlichen Beruf.

Meine Mutter hat ebenfalls kurz nach der Wende ihre Arbeit verloren. Ihr Betrieb wurde nicht geschlossen, sondern privatisiert und von westdeutschen Investoren aufgekauft. Mehr als die Hälfte der Beschäftigten wurde entlassen. Das passierte in etlichen Familien, die meine Eltern kannten. Für viele Ostdeutsche bedeutete die Wiedervereinigung leider erstmal Arbeitslosigkeit und Perspektivlosigkeit. Durch die Umstellung des Wirtschaftssystems und die neue Währung wurde außerdem alles viel teurer. Anfang der 90er-Jahre lag die Inflation in den neuen Bundesländern bei bis zu 50%. Die Preise für Lebensmittel oder die Mieten haben sich teilweise verdreifacht! Das muss man sich mal vorstellen! Wenn ich solche Geschichten höre, dann kann ich gut verstehen, warum manche Ostdeutsche unzufrieden sind oder das Gefühl haben, dass Ostdeutschland im vereinigten Deutschland erheblich benachteiligt wurde.

Ich selbst habe dank der Wiedervereinigung viele Möglichkeiten, die meine Eltern in der DDR nicht hatten: Ich kann reisen, wohin ich will, studieren, was ich wollte, und auf Demonstrationen meine Meinung frei äußern. Ich denke, in meiner Generation und bei den Jüngeren gibt es heute keine großen Unterschiede mehr zwischen Ost und West.

Ha Ich heiße Ha und lebe in Berlin. Geboren und aufgewachsen bin ich aber in Görlitz in Sachsen. Meine Eltern kamen in den 1980er-Jahren als Vertragsarbeiter aus Vietnam in die DDR. Sie haben in der Nähe von Görlitz in einer Chemiefabrik gearbeitet.

Als Deutsche mit Migrationshintergrund habe ich eine etwas andere Perspektive auf die Frage nach Ost und West. Einerseits komme ich aus Sachsen und dort gibt es – ich würde sagen: bis heute – eine starke ostdeutsche Identität. In meiner Jugend habe ich immer wieder mitbekommen, wie von „uns Ossi“ und „den Wessis“ gesprochen wurde – auch von Leuten meiner Generation. Andererseits werde ich selbst meistens nicht als „Ossi“ wahrgenommen – weder in meiner alten Heimat Görlitz noch in meiner neuen Heimat Berlin. Für viele bin ich vor allem „Vietnamesin“, obwohl ich in Deutschland geboren bin. Das nervt irgendwie. Obwohl mir die Kategorien ost- und westdeutsch eigentlich egal sind und ich mich selbst nicht ostdeutsch fühle, ist es trotzdem komisch, in dieser Debatte nicht vorzukommen.

Ich denke, Zugewanderte werden oft vergessen, wenn es um die Wiedervereinigung geht. Dabei traf sie die Wende meist besonders hart. Meine Eltern haben wie viele Ostdeutsche nach der Wende ihre Arbeit verloren. Doch zusätzlich zur Arbeitslosigkeit hatten sie das Problem, dass ihr Aufenthalt in Deutschland potenziell gefährdet war. Der Staat, der sie angeworben hatte, existierte ja nicht mehr. Mit dem Ende der DDR hatten sie plötzlich kein Visum mehr. Sie brauchten also ganz schnell eine neue Arbeit. Wie viele andere vietnamesische Vertragsarbeiter*innen machten sie sich selbstständig. Hätten meine Eltern ihren Blumenladen nicht eröffnet, hätten sie wahrscheinlich nicht in Deutschland bleiben können. ... und ich wäre sicher nicht in Deutschland geboren.

Ich würde mir wünschen, dass wir aufhören, in starren Kategorien zu denken: Ost – West, deutsch – ausländisch ... Egal, ob es um historische Ereignisse oder aktuelle Themen geht. Wir sollten stattdessen akzeptieren, dass Identität oft viel komplexer ist: Dass eine Person so viel gleichzeitig sein kann. Ich denke, dann würde es in Deutschland weniger Vorurteile und mehr Gleichberechtigung für alle Menschen geben.

Samuel Ich bin Samuel und komme aus Freiburg. Ich muss sagen, dass ich mir bis vor wenigen Jahren überhaupt keine Gedanken über „Ost“ und „West“ gemacht habe. Natürlich haben wir im Geschichtsunterricht in der Schule darüber gesprochen, aber in meinem Umfeld spielte das Thema keine Rolle. Erst vor drei Jahren bin ich damit in Berührung gekommen, als ich für mein Masterstudium nach Weimar gezogen bin. Ich studiere Architektur an der berühmten Bauhaus-Uni. Viele in meiner Familie und im Freundeskreis waren überrascht, einige sogar besorgt, als ich ihnen gesagt habe, dass ich nach Thüringen ziehen würde. Da habe ich zum ersten Mal gemerkt, wie weit verbreitet Vorurteile und Klischees gegenüber Ostdeutschland immer noch sind. Für mich machte es keinen Unterschied, ob ich nun nach Thüringen oder z. B. nach Nordrhein-Westfalen umziehe. Beides ist weit weg von Freiburg, insofern war klar, dass es Unterschiede geben würde. Aber ich bin eher davon ausgegangen, dass diese Unterschiede zwischen verschiedenen Regionen bestehen und nicht so sehr zwischen Ost und West.

Inzwischen seh ich das ein bisschen anders. Ich glaube, es gibt schon auch ein paar spezifische Ost-West-Unterschiede: Die Mieten hier sind viel günstiger. Mein WG-Zimmer in Freiburg war fast doppelt so teuer. Auch die Preise für Lebensmittel, Kneipen, Konzerte usw. sind in Weimar niedriger. Ich kann mir hier mehr leisten und muss nicht – wie früher in Freiburg – neben dem Studium noch jobben.

Na ja, die niedrigeren Lebenshaltungskosten hängen auch mit einer schwächeren Wirtschaft zusammen. Im Durchschnitt sind die Einkommen hier niedriger, die Arbeitslosigkeit ist höher. Natürlich gibt es auch im „Westen“ ärmere Regionen, aber ich denke, dass es in Ostdeutschland viel mit den wirtschaftlichen Entwicklungen bei der Wiedervereinigung zu tun hat. Wenn damals nicht so viele Industrien hätten schließen müssen, würde es der ostdeutschen Wirtschaft heute vielleicht bessergehen.

Noch etwas, womit ich nicht gerechnet hätte: Ich werde in Thüringen oft darauf angesprochen, dass ich aus „Westdeutschland“ komme. Im „Osten“ gibt es genauso viele Vorurteile und Klischees gegenüber „den Wessis“. Das ist immerhin eine Gemeinsamkeit.

CD 2, 13

Lektion 11, Aufgabe 3c

Doro Mein Name ist Doro, ich bin in Greifswald, an der Ostsee, geboren. Als ich jünger war, habe ich keine echten Unterschiede zwischen Ost- und Westdeutschland wahrgenommen. Ich hatte aber auch keinen Kontakt oder Vergleich mit Westdeutschen. Seit ich vor vier Jahren für mein Politikstudium nach Göttingen gezogen bin, erlebe ich, dass es durchaus eine Rolle spielt, ob du im „Osten“ oder im „Westen“ geboren und aufgewachsen bist. Wenn ich hier in Göttingen jemandem erzähle, dass ich aus Mecklenburg-Vorpommern komme, höre ich oft: „Ach, aus dem Osten!“ Da frag ich mich schon: Was soll das eigentlich sein: „der Osten“? Niemand käme umgekehrt auf die Idee zu sagen: „Ach, aus dem Westen!“ Oder – was bei Greifswald viel passender wäre: „Ach, aus dem Norden!“ Nur die neuen Bundesländer – der sogenannte Osten – werden immer noch als etwas Anderes wahrgenommen. Als wäre es etwas Besonderes, wenn jemand aus Ostdeutschland in Westdeutschland studiert.

Leider ist es aber wirklich so, dass Menschen aus dem ehemaligen Osten bis heute in wichtigen gesellschaftlichen Positionen deutlich unterrepräsentiert sind. 2020 gab es zum ersten Mal eine ostdeutsche Verfassungsrichterin – 30 Jahre nach der Wiedervereinigung! Seit Jahrzehnten kommt nur ein Bruchteil der Minister*innen in der Bundesregierung aus Ostdeutschland. Nach der Bundestagswahl 2021 waren es zum Beispiel 2 von 17. 2 von 17! Dabei machen wir Ostdeutschen fast 20 Prozent der Gesamtbevölkerung aus. In der Wirtschaft ist es ganz ähnlich: Nur knapp 5% der Führungspositionen sind mit Ostdeutschen besetzt. Und das Krasse ist: Durch mein Studium an einer westdeutschen Uni habe ich als Ostdeutsche – statistisch gesehen – höhere Chancen auf eine Führungsposition oder einen besserbezahlten Job, als wenn ich in Ostdeutschland studieren würde.

Ich hoffe sehr, dass es irgendwann egal sein wird, aus welchem Bundesland man kommt. Dass keine Unterschiede mehr zwischen Ost- und Westdeutschen gemacht werden. Doch solange es diese Unterschiede gibt, finde ich es wichtig, sie zu benennen und sichtbar zu machen. Aus diesem Grund sage ich mittlerweile ganz bewusst, dass ich aus dem Osten komme. Meine Identität als Ostdeutsche ist mir wichtig.

CD 2, 14

Lektion 11, Aufgabe 3c

Mathias Ich heiße Mathias und komme aus Oranienburg. Ich bin wenige Tage nach dem Mauerfall geboren und habe die Wendezeit natürlich nicht bewusst erlebt. Doch in meiner Familie wurde immer viel über diese Zeit gesprochen, denn für meine Eltern änderte sich innerhalb weniger Wochen so ziemlich alles: Der Betrieb, in dem mein Vater in der DDR

gearbeitet hatte, wurde geschlossen. Er war nicht effizient genug für das neue Wirtschaftssystem. Mein Vater wurde von heute auf morgen arbeitslos. Das Schlimmste war: Sein Berufsabschluss aus der DDR als Elektromonteur wurde im wiedervereinigten Deutschland nicht anerkannt. Trotz seiner zwanzigjährigen Berufserfahrung hätte er nochmal ganz von vorne anfangen und eine Ausbildung machen müssen, um in seinem Beruf weiterzuarbeiten. Das wollte er nicht, und ich muss sagen, ich kann es gut verstehen. Mein Vater hatte dann bis zur Rente immer wieder verschiedene Jobs, doch nie wieder in seinem eigentlichen Beruf.

Meine Mutter hat ebenfalls kurz nach der Wende ihre Arbeit verloren. Ihr Betrieb wurde nicht geschlossen, sondern privatisiert und von westdeutschen Investoren aufgekauft. Mehr als die Hälfte der Beschäftigten wurde entlassen. Das passierte in etlichen Familien, die meine Eltern kannten. Für viele Ostdeutsche bedeutete die Wiedervereinigung leider erstmal Arbeitslosigkeit und Perspektivlosigkeit. Durch die Umstellung des Wirtschaftssystems und die neue Währung wurde außerdem alles viel teurer. Anfang der 90er-Jahre lag die Inflation in den neuen Bundesländern bei bis zu 50%. Die Preise für Lebensmittel oder die Mieten haben sich teilweise verdreifacht! Das muss man sich mal vorstellen! Wenn ich solche Geschichten höre, dann kann ich gut verstehen, warum manche Ostdeutsche unzufrieden sind oder das Gefühl haben, dass Ostdeutschland im vereinigten Deutschland erheblich benachteiligt wurde.

Ich selbst habe dank der Wiedervereinigung viele Möglichkeiten, die meine Eltern in der DDR nicht hatten: Ich kann reisen, wohin ich will, studieren, was ich wollte, und auf Demonstrationen meine Meinung frei äußern. Ich denke, in meiner Generation und bei den Jüngeren gibt es heute keine großen Unterschiede mehr zwischen Ost und West.

CD 2, 15

Lektion 11, Aufgabe 3c

Ha Ich heiße Ha und lebe in Berlin. Geboren und aufgewachsen bin ich aber in Görlitz in Sachsen. Meine Eltern kamen in den 1980er-Jahren als Vertragsarbeiter aus Vietnam in die DDR. Sie haben in der Nähe von Görlitz in einer Chemiefabrik gearbeitet.

Als Deutsche mit Migrationshintergrund habe ich eine etwas andere Perspektive auf die Frage nach Ost und West. Einerseits komme ich aus Sachsen und dort gibt es – ich würde sagen: bis heute – eine starke ostdeutsche Identität. In meiner Jugend habe ich immer wieder mitbekommen, wie von „uns Ossi“ und „den Wessis“ gesprochen wurde – auch von Leuten meiner Generation. Andererseits werde ich selbst meistens nicht als „Ossi“ wahrgenommen – weder in meiner alten Heimat Görlitz noch in meiner neuen Heimat Berlin. Für viele bin ich vor allem „Vietnamesin“, obwohl ich in Deutschland geboren bin. Das nervt irgendwie. Obwohl mir die Kategorien ost- und westdeutsch eigentlich egal sind und ich mich selbst nicht ostdeutsch fühle, ist es trotzdem komisch, in dieser Debatte nicht vorzukommen.

Ich denke, Zugewanderte werden oft vergessen, wenn es um die Wiedervereinigung geht. Dabei traf sie die Wende meist besonders hart. Meine Eltern haben wie viele Ostdeutsche nach der Wende ihre Arbeit verloren. Doch zusätzlich zur Arbeitslosigkeit hatten sie das Problem, dass ihr Aufenthalt in Deutschland potenziell gefährdet war. Der Staat, der sie angeworben hatte, existierte ja nicht mehr. Mit dem Ende der DDR hatten sie plötzlich kein Visum mehr. Sie brauchten also ganz schnell eine neue Arbeit. Wie viele andere vietnamesische Vertragsarbeiter*innen machten sie sich selbstständig. Hätten meine Eltern ihren Blumenladen nicht eröffnet, hätten sie wahrscheinlich nicht in Deutschland bleiben können. ... und ich wäre sicher nicht in Deutschland geboren.

Ich würde mir wünschen, dass wir aufhören, in starren Kategorien zu denken: Ost – West, deutsch – ausländisch ... Egal, ob es um historische Ereignisse oder aktuelle Themen geht. Wir sollten stattdessen akzeptieren, dass Identität oft viel komplexer ist: Dass eine Person so viel gleichzeitig sein kann. Ich denke, dann würde es in Deutschland weniger Vorurteile und mehr Gleichberechtigung für alle Menschen geben.

CD 2, 16

Lektion 11, Aufgabe 3c

- Samuel Ich bin Samuel und komme aus Freiburg. Ich muss sagen, dass ich mir bis vor wenigen Jahren überhaupt keine Gedanken über „Ost“ und „West“ gemacht habe. Natürlich haben wir im Geschichtsunterricht in der Schule darüber gesprochen, aber in meinem Umfeld spielte das Thema keine Rolle. Erst vor drei Jahren bin ich damit in Berührung gekommen, als ich für mein Masterstudium nach Weimar gezogen bin. Ich studiere Architektur an der berühmten Bauhaus-Uni. Viele in meiner Familie und im Freundeskreis waren überrascht, einige sogar besorgt, als ich ihnen gesagt habe, dass ich nach Thüringen ziehen würde. Da habe ich zum ersten Mal gemerkt, wie weit verbreitet Vorurteile und Klischees gegenüber Ostdeutschland immer noch sind. Für mich machte es keinen Unterschied, ob ich nun nach Thüringen oder z. B. nach Nordrhein-Westfalen umziehe. Beides ist weit weg von Freiburg, insofern war klar, dass es Unterschiede geben würde. Aber ich bin eher davon ausgegangen, dass diese Unterschiede zwischen verschiedenen Regionen bestehen und nicht so sehr zwischen Ost und West.
- Inzwischen seh ich das ein bisschen anders. Ich glaube, es gibt schon auch ein paar spezifische Ost-West-Unterschiede: Die Mieten hier sind viel günstiger. Mein WG-Zimmer in Freiburg war fast doppelt so teuer. Auch die Preise für Lebensmittel, Kneipen, Konzerte usw. sind in Weimar niedriger. Ich kann mir hier mehr leisten und muss nicht – wie früher in Freiburg – neben dem Studium noch jobben.
- Na ja, die niedrigeren Lebenshaltungskosten hängen auch mit einer schwächeren Wirtschaft zusammen. Im Durchschnitt sind die Einkommen hier niedriger, die Arbeitslosigkeit ist höher. Natürlich gibt es auch im „Westen“ ärmere Regionen, aber ich denke, dass es in Ostdeutschland viel mit den wirtschaftlichen Entwicklungen bei der Wiedervereinigung zu tun hat. Wenn damals nicht so viele Industrien hätten schließen müssen, würde es der ostdeutschen Wirtschaft heute vielleicht bessergehen.
- Noch etwas, womit ich nicht gerechnet hätte: Ich werde in Thüringen oft darauf angesprochen, dass ich aus „Westdeutschland“ komme. Im „Osten“ gibt es genauso viele Vorurteile und Klischees gegenüber „den Wessis“. Das ist immerhin eine Gemeinsamkeit.

CD 2, 17

Lektion 11, Aufgabe 4a

- Mathias 1. Trotz seiner zwanzigjährigen Berufserfahrung hätte mein Vater nochmal eine Ausbildung machen müssen, um in seinem Beruf weiterzuarbeiten.
- Ha 2. Hätten meine Eltern ihren Blumenladen nicht eröffnet, hätten sie wahrscheinlich nicht in Deutschland bleiben können.
- Samuel 3. Wenn damals nicht so viele Industrien hätten schließen müssen, würde es der ostdeutschen Wirtschaft heute vielleicht bessergehen.