

Lektion 2 IN DER FIRMA



Einstieg, Aufgabe 1c

Moderatorin: Willkommen bei unseren „Berufsporträts zur Mittagspause“. Heute sind wir in München in der Kantine einer großen Autofirma. Peter Lange arbeitet hier als Ingenieur und beschäftigt sich mit allerneuesten Technologien. Tag, Herr Lange!

Herr Lange: Guten Tag.

Moderatorin: Sie sind zuständig für Infotainment. Wenn ich es richtig verstanden habe, geht es dabei um die Vernetzung zwischen einem Auto, seinem Fahrer und seiner Lebenswelt. Also kurz gesagt: Wie kommt die Musik von meinem Homeserver ins Auto? Oder: Wie kann ich unterwegs mit meinem Smartphone den Ladezustand meines Elektrofahrzeuges abfragen?

Herr Lange: Das ist absolut richtig!

Moderatorin: Herr Lange, wie sieht denn ein Arbeitstag bei Ihnen aus?

Herr Lange: Nun, ein normaler Arbeitstag im Büro beginnt bei mir um 7.30 Uhr. Wenn ich später anfangen würde, müsste ich ungefähr doppelt so viel Fahrzeit rechnen, wegen der Staus im Berufsverkehr. Ich fahre meistens mit meinem Wagen. Ziemlich oft bin ich allerdings auf Dienstreisen. An Tagen, die ich im Büro verbringe, arbeite ich ohne Pause bis ungefähr 12 Uhr: E-Mails schreiben, Konzepte entwerfen, Präsentationen ausarbeiten usw. Ein Kaffee zwischendurch, das reicht mir. Mittags mache ich 30 Minuten Mittagspause, meist hier in der Kantine. Die hat so Themeninseln mit Pasta, Fisch und Salaten. Das finde ich gut. Nachmittags bin ich oft in Seminaren oder Besprechungen. Das kann schon mal bis sechs oder halb sieben gehen. An einem normalen Tag komme ich aber so gegen 17.30 Uhr raus.

Moderatorin: Vielen Dank Herr Lange, und damit zurück ins Studio!



Hören, Aufgabe 1b

Silke Neumaier: Es folgt nun eine kleine Pause für Zwischendurch: Schließen Sie die Augen, wenn Sie können, oder entspannen Sie Ihren Blick ins Weite und spüren Sie Ihren Atem und die Haltung, in der Sie sich befinden. Spüren Sie den Kontakt Ihres Körpers mit dem Boden, dem Stuhl, der Unterlage und spüren Sie Ihren Atem beim Einatmen und beim Ausatmen, in der Nase, im Rachen und in der Luftröhre ...Spüren Sie Ihren Körper als Ganzes und nehmen Sie Ihre Spannungszonen wahr in den Schultern oder im Nacken oder dort, wo Ihre vertraute Anspannungszone sich befindet. ...



Aufgabe 2

vgl. Track 10–12



Aufgabe 3, Abschnitt 1

- Reporter:** Mit diesen Worten startet Coach Silke Neumaier das Entspannungstraining für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einer mittelgroßen Marketing-Firma. In einer Extrapause können die Angestellten, die sonst an neuen Werbesprüchen, Marketingstrategien oder in der Buchhaltung arbeiten, sich kurzzeitig aus dem täglichen Bürostress ausklinken und wieder Energie auftanken. Wie muss man sich das vorstellen?
- Mitarbeiterin:** Wir legen uns auf bequeme Riesenkissen auf dem Boden unseres Mittagsraums für eine Pause mit „aktiver“ Entspannung. Das war für uns anfangs natürlich eine ganz neue, ungewohnte Erfahrung. Wir kannten ansonsten vor allem Arbeit, die zwar spannend und anregend ist, aber von morgens bis oft spät abends in einem unglaublichen Zeitdruck im Nacken erledigt werden muss.
- Mitarbeiter:** Ja, zuerst dachte ich auch, das passt doch gar nicht zu unserem „schnellen“ Job. Aber gerade der Kontrast macht's aus! Man muss zwischendurch mal runterkommen von dem Tempo, in dem es in unserer Branche zugeht.



Aufgabe 3, Abschnitt 2

- Reporter:** Die Geschäftsführerin Marta Wolf selbst kam auf die Idee, den Mitarbeitern mit diesen Kursen Gutes zu tun.
- Geschäftsführerin Marta Wolf:** Vor allem in unserer Branche, in Werbung und Marketing, gibt es immer mehr Fälle von Menschen, die einfach nicht mehr können, die ausgebrannt sind. Bei einem Geschäftspartner habe ich das selbst miterlebt, er war irgendwann einfach nicht mehr in der Lage, morgens in die Firma zu gehen, hatte vorher schon Anzeichen wie Schlaflosigkeit und Angstzustände. Er verfiel dann in eine Depression und hatte schließlich einen völligen körperlichen und psychischen Zusammenbruch. Die Jahre davor hatte er 10–12 Stunden täglich gearbeitet und lange keinen Urlaub mehr gemacht. Alles, um die Firma voranzubringen, um noch mehr Erfolg zu haben. Da dachte ich plötzlich: So etwas darf meinen Angestellten und mir nicht passieren, davor müssen wir uns irgendwie schützen. Da bin ich dann auf die Entspannungstechniken von Frau Neumaier gestoßen.



Aufgabe 3, Abschnitt 3

- Mitarbeiter:** Wenn wir einmal pro Woche mittags eine sogenannte „Sitzung“ machen, das heißt, zwischen 15 und 20 Minuten Entspannungstechniken mit Atemübungen, habe ich hinterher das Gefühl, genug „Power“ für den Rest des Tages zu haben. Man ist entspannt und fit zugleich. Einfach super!
- Mitarbeiterin:** Ja und mit der Zeit lernt man sogar, an Tagen, an denen es mal wieder besonders stressig ist, für sich selbst in seinem Büro eine solche Phase einzubauen. Kurz auf den Boden legen, ein Kleidungsstück oder Handtuch als Kissenersatz unter den Kopf und einige Minuten Atem- und Entspannungsübungen mit der Stimme von unserer Entspannungstrainerin im Hintergrund. Die haben wir ja inzwischen auf unserem Handy oder Computer. Danach geht alles gleich viel besser von der Hand.
- Geschäftsführerin:** Das zeigt mir, dass die Idee mit dem aktiven Abschalten am Arbeitsplatz nicht so falsch war. Persönlich kann ich bei den Mitarbeiterpausen leider aus Zeitgründen nicht immer

TRANSKRIPTIONEN CD 1

- Marta Wolf: mitmachen. Manchmal lege ich aber sogar zu Hause eine kleine Übungsphase ein, weil's wirklich gut tut.
- Reporter: Es sieht ganz so aus, als würden die Mitarbeiter und die Firma gleichermaßen von dieser neuen Pausenaktivität profitieren. Denn wer wünscht sich nicht lauter motivierte, entspannte aber leistungsfähige Angestellte!

Lektion 3 MEDIEN



Hören, Aufgabe 2, Abschnitt 1

Kritiker: Bin ich Deutscher oder Türke? Das ist die Frage, die sich nicht nur der 6-jährige Cenk an seinem ersten Schultag stellt, als er beim Fußballspiel auf dem Schulhof weder von den türkischen noch von den deutschen Mitschülern in die Mannschaft gewählt wird. Auch seine 22-jährige Cousine Canan steht zwischen diesen beiden Welten und weiß nicht, wie sie ihrer Familie erklären soll, dass sie mit ihrem englischen Freund ein Kind erwartet. Für ihren Großvater Hüseyin und seine Frau Fatma, die vor über 40 Jahren nach „Almanya“ kamen, ist Deutschland jetzt längst zur Heimat der Familie geworden. Bei einer Familienfeier hat jeder der beiden eine Überraschung parat: Großmutter Fatma verkündet, dass sie und Hüseyin nun einen deutschen Pass hätten. Und Hüseyin gibt bekannt, dass Fatma und er ein Haus in der Türkei gekauft haben, das zukünftig ihr Sommersitz sein soll. Er möchte im Sommer mit der ganzen Familie in die Türkei fahren, um es zu renovieren. Einige Tage später bricht die ganze Familie mit gemischten Gefühlen in Richtung Türkei auf. Erinnerungen an die Zeit des Aufbruchs aus der alten Heimat werden lebendig und der kleine Cenk erfährt, wie sein Großvater in den 1960er Jahren als einer der ersten Gastarbeiter nach Deutschland kam, wenige Jahre später seine Frau Fatma und die drei Kinder zu sich holte und wie die Familie Deutschland als fremdes und faszinierendes Land erlebte. Doch dann nimmt die Reise eine unerwartete Wendung – und alle Familienmitglieder müssen sich die Frage nach ihrer Identität stellen.



Aufgabe 2, Abschnitt 2

Kritiker: Im Mittelpunkt des Erstlingsfilmes „Almanya – Willkommen in Deutschland“ von den Schwestern Yasemin und Nesrin Samdereli steht die türkische Einwandererfamilie Yilmaz. Mit viel Humor und einem sicheren Gespür für warmherziges Familienkino entführen uns die Filmemacherinnen in die Welt einer türkischen Familie, die zwischen zwei Kulturen lebt und in deren Leben es nicht an absurden Verwicklungen und kulturellen Konflikten fehlt. Auf authentische, unterhaltsame, aber auch sensible Art und Weise werden in diesem Film Brücken zwischen den Kulturen geschlagen, sodass keine Gefühle verletzt werden. Auch die Balance zwischen Tradition und Moderne schaffen die Schwestern mit ihrem Film mühelos. Selbst aus einer Einwandererfamilie stammend, können sie aus unzähligen eigenen Erlebnissen und persönlichen Erinnerungen schöpfen. In Deutschland war der Film „Almanya“ einer der erfolgreichsten Filme des Jahres. Über 1,4 Millionen Zuschauer wollten die Geschichte des kleinen Cenk und seiner Familie sehen. Beim Deutschen Filmpreis hat der Film die Auszeichnung für das beste Drehbuch und den Preis in Silber für den besten Film auf jeden Fall verdient.