

Lies den folgenden Text von Nele Langosch sorgfältig durch. Er bildet die Basis für alle Aufgaben der Prüfung. (Die Buchstaben A bis F brauchst du, um die Aufgabe 2 zu lösen.)

Sorgen sind besser als ihr Ruf

A

1 Ein Zündholz, das auf dem Teppich landet: Nicht der Rede wert, solange es schnell gelöscht wird. Doch in seinem Lied «I han es Zündhölzli azündt» knüpft der Berner Liedermacher Mani Matter ein Unglück an das nächste: Aus dem kleinen Missgeschick mit dem Streichholz wird ein Brand im gesamten Quartier, ein Tumult im Land, schliesslich ein Weltkrieg
5 und das Ende der Menschheit . . . Mani Matters musikalische Geschichte ist so offensichtlich unrealistisch, dass die Zuhörenden schmunzeln müssen. Doch in abgeschwächter Form kennen die meisten solche Gedankenketten. Manche Menschen sorgen sich nur gelegentlich, bezogen auf konkrete Situationen oder Anlässe. Andere werden häufig von Befürchtungen geplagt, die sich zu beängstigenden Visionen entwickeln können.

B

10 Sorgenvolles Denken wird oft begleitet von körperlichen Symptomen. Wir werden nervös, schlafen womöglich unruhig, zittern oder schwitzen manchmal sogar. Zudem können die Sorgen einen grossen Teil unserer Aufmerksamkeit einnehmen. Darunter kann sogar unser Gedächtnis leiden. Denn kreisen unsere Gedanken sorgenvoll um ein mögliches Ereignis, lernen wir weniger schnell und es fällt uns schwer, Entscheidungen zu treffen. Auch die
15 Stimmung sinkt: Wer sich intensiv mit negativen Zukunftsaussichten beschäftigt, kann unmöglich gut gelaunt sein.

C

Wäre es da nicht besser, wir würden ganz darauf verzichten, uns zu sorgen? Bloss nicht, sagt Katharina Domschke, Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg: «Sorgen können sehr vernünftig und sogar lebensnotwendig
20 sein. Sie sind Ausdruck davon, dass wir Risiken vorhersehen, und ermöglichen uns, entsprechende Vorkehrungen zu treffen.» Der Psychologe Christoph Flückiger von der Universität Zürich sieht weitere Vorteile: Sorgen seien wichtig im Umgang mit anderen Personen. Die meisten Sorgen machten wir uns schliesslich nicht um uns selbst, sondern um andere; Sorgen seien ein Ausdruck unseres Mitgefühls. Auch würden sie uns bewusst machen, was
25 uns wirklich wichtig sei, meint Flückiger: «Sorgen signalisieren: Da muss ich hinschauen!» Zum Beispiel könnten sie bewirken, dass wir noch mehr auf eine Prüfung lernen würden. «Oder sie lassen uns den Sinn unserer Aktivitäten hinterfragen: Wofür strenge ich mich an?»

Auch Menschen, die sich viel sorgen, sind oft überzeugt, dass die Bedenken für sie nützlich
30 sind – sei es, um ein Problem frühzeitig zu erkennen und zu lösen, sei es, um es gänzlich zu verhindern.

Befürchtungen drehen sich übrigens besonders häufig darum, dass uns oder uns nahestehenden Menschen etwas zustossen könnte oder wir in finanzielle Not geraten könnten. Solche Sorgen haben die meisten von uns hin und wieder, vor allem in sehr anstrengenden
35 Lebensphasen. Die quälenden Gedanken lassen jedoch in der Regel wieder nach, wenn das Leben ruhiger wird.

D

Hält das Gefühl der Bedrohung dagegen an und werden die Sorgen unkontrollierbar, kann eine psychische Erkrankung entstehen. Betreffen die Befürchtungen mehrere Lebensbereiche und bestimmen den Alltag eines Menschen für längere Zeit, so spricht man von einer

40 generalisierten Angststörung. Etwa 5 bis 10 Prozent der Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens daran, besonders häufig Frauen im mittleren und höheren Lebensalter. Diese Personen leiden unter den Sorgen, die viel Raum in ihrem Leben einnehmen. Typisch seien Grübelschleifen, in denen die Betroffenen von Bedenken zu Bedenken sprängen und sich in ihrem Gedankenkarussell gefangen fühlten, erklärt Domschke. Der Endpunkt dieser
 45 Sorgenketten sei immer die Katastrophe: Man male sich schreckliche Szenarien aus, statt realistisch das Risiko einer Situation zu bewerten. Den meisten Betroffenen sei bewusst, dass sie übertrieben, erklärt Flückiger, der eine Spezialpraxis für generalisierte Angststörungen an der Universität Zürich leitet. Aber sie sagen: «Eine gewisse Wahrscheinlichkeit besteht trotzdem.» Und damit hätten sie ja recht. Im Leben gebe es kein Nullrisiko.
 50 Warum manche Menschen sich mehr Sorgen machen als andere, hat viele Gründe. Man kann aufgrund einer genetischen Veranlagung zu solchen Gedanken tendieren oder diese Denkmuster erlernen. Sind Eltern stark damit beschäftigt, sich zu sorgen, so können Kinder dieses Verhalten nachahmen. Schliesslich kann auch eine konkrete, bedrohliche Erfahrung dazu führen, dass sich Befürchtungen verselbständigen.

E

55 Statt Sorgen vermeiden zu wollen, weil sie unangenehm seien, müssten wir uns mit ihnen beschäftigen, sagt Christoph Flückiger. Oft merkten wir, dass die Sorgen weniger stark seien, als wir dächten. Und spürten, welche Gefühle wirklich dahintersteckten. Eine Frau, die Angst habe, ihr Mann könne sie verlassen, merke dann zum Beispiel, wie viel Liebe hinter dieser Befürchtung stecke oder wie viel Wut sie empfinde, wenn es wirklich so weit käme.
 60 Im Umgang mit Sorgen helfen Techniken und Verhaltensregeln, wie sie auch die Psychotherapie verwendet. Katharina Domschke rät beispielsweise, den Sorgen bewusst nur zu einer bestimmten Tageszeit während einer limitierten Zeitspanne Raum zu geben. Da ausgeprägtes Sich-Sorgen oft in ausufernden Internetrecherchen münde, sollte auch diese zeitlich begrenzt werden. «Um die Bedenken einzudämmen, hilft es zudem, sie sich aufzuschreiben.» Dadurch gebe man sich selbst die Erlaubnis, sie zu vergessen, sagt Domschke. Das helfe besonders bei Grübelschleifen vor dem Schlafengehen oder nachts.
 65 Auch Techniken der Achtsamkeit können ein Weg aus der Sorgenfalle sein. Häufig werde in Sorgenketten kein Gedanke wirklich zu Ende geführt, erklärt Christoph Flückiger. Wer dagegen einen Moment innehalte, könne sich bereits ein Stück von den Befürchtungen distanzieren. Um sich selbst achtsamer wahrzunehmen, helfen Atem- oder Entspannungsübungen wie autogenes Training. Auch Sport ist nützlich, um Stress zu reduzieren.
 70

F

Die Forschung hat für alle, die anfällig für übermässige Sorgen sind, eine aufbauende Nachricht: Tatsächlich bewahrheiten sich die meisten solcher vorgestellten Szenarien nicht.
 75 Jüngst hat dies ein Forschungsteam der Pennsylvania State University gezeigt. Es bat Menschen, zehn Tage lang ihre negativen Erwartungen zu notieren. Während dreissig Tagen sollten sie zudem festhalten, welche davon wirklich eintraten. Das Ergebnis: Mehr als 91 Prozent der negativen Erwartungen wurden nicht Realität. Bei 7 der 29 Teilnehmenden bewahrheitete sich keine einzige Befürchtung. Was sich ebenfalls zeigte: Trat ein gefürchtetes
 80 Ereignis ein, erlebten es die Probandinnen und Probanden meist deutlich weniger schlimm, als sie erwartet hatten.

(Aus: Neue Zürcher Zeitung, 31. Juli 2021, gekürzt und bearbeitet)

1. Worterklärungen

Was bedeuten die folgenden Wörter im Textzusammenhang? Schreibe die passendste der vier vorgegebenen Bedeutungen in die mittlere Spalte. (6 Punkte)

<u>Beispiel:</u> 0. Ruf (Titel)	Ansehen	Anruf Ansehen Aufruf Berufung
1. Nicht der Rede wert (Zeile 1)		Von geringer Bedeutung Von bedeutsamem Vortrag Ein materiell wertloses Zündholz Eventuell diskussionswürdig
2. ein Tumult (Zeile 4)		eine Branddiskussion mit dem Bundesrat eine Branddemonstration ein lärmendes Durcheinander ein grosses Polizeiaufgebot
3. gänzlich (Zeile 30)		lückenhaft vollends partiell mit Komplikationen
4. tendieren (Zeile 51)		abschweifen hinneigen variieren zurückschauen
5. Achtsamkeit (Zeile 68)		Routine Achtung bewussten Wahrnehmung Kontrolle
6. innehalte (Zeile 70)		verweile beachte zurückschaue trainiere

Punktzahl für Aufgabe 1: _____ / 6 Punkte

2. Gliederung und Grobverständnis des Textes

Der Text «Sorgen sind besser als ihr Ruf» ist in verschiedene Abschnitte (A – F) unterteilt. Zu jedem dieser Abschnitte gehört ein Satz als Überschrift. Dabei hat sich eine zusätzliche, aber falsche Überschrift eingeschlichen.

Lies den Text und vergleiche: Welche Überschrift passt zu welchem Abschnitt? Bei der Überschrift, die zu keinem Abschnitt passt, ziehst du einen Strich durch das Kästchen. (6 Punkte)

Beispiele:	
Gute Nachricht für Grübelnde: Die meisten Befürchtungen werden nicht Realität.	F
Mani Matters Lied thematisiert die Furcht vor einem Dritten Weltkrieg.	--
Sorgen können für das seelische Gleichgewicht gefährlich werden, wenn sie in den Gedanken zu viel Platz und Zeit einnehmen.	
Auseinandersetzung statt Vermeidung und Strategien zur zeitlichen Begrenzung sorgenvoller Gedanken helfen im Umgang mit Befürchtungen und Bedenken.	
Ein Berner Liedermacher setzte sich in Mundart mit einer Verkettung unglücklicher Umstände auseinander.	
Frauen leiden besonders häufig an Angststörungen.	
Der Nutzen des Sich-Sorgens liegt im Nachdenken über das eigene Handeln und in der Fähigkeit, sich um andere Menschen zu kümmern.	
Ständige Sorgen schlagen aufs Gemüt und sind Stimmungskiller.	

Punktzahl für Aufgabe 2: _____ / 6 Punkte

3. Aussagen zum Text

Welche Aussage stimmt im Sinne der Textvorlage? Kreuze die richtige Antwort an. Es ist immer nur eine einzige Antwort richtig. (8 Punkte, 2 Punkte pro Teilaufgabe)

Beispiel:

- Eine Studie der Pennsylvania State University zeigte, dass Ereignisse, die man befürchtet, tatsächlich eintreten.
- Frauen sorgen sich häufiger als Männer.
- Nachts drehen sich unsere Gedanken besonders häufig um Probleme.
- Mittels bestimmter Methoden kann man lernen, mit den eigenen Sorgen so umzugehen, dass man nicht unter ihnen leidet.

3.1

- Solange die Sorgen kontrollierbar bleiben und nur von Zeit zu Zeit auftreten, sind sie nützlich und manchmal sogar lebensnotwendig.
- Wer auf eine Prüfung lernt, sollte sich Sorgen machen.
- Menschen, die sich viel sorgen, erkennen Probleme frühzeitig und können diese dadurch ganz verhindern.
- Der Psychologe Christian Flückiger meint, dass man keine Sorgen mehr habe, wenn man bei Problemen genau hinschaut.

3.2

- Im Lied «I han es Zündhölzli azündt» geht es um jemanden, der einen Brand legt.
- Die Themen in Mani Matters Lied sind lustig, sodass die Zuhörenden schmunzeln müssen.
- Matters Lied und der Text über Sorgen entsprechen einander darin, dass aufeinanderfolgende negative Gedanken sich verstärken können.
- Einzelne negative Gedanken lösen komplexe Gedankenketten aus, die alle Menschen in Form von Sorgen plagen.

3.3

- Etwa 5 bis 10 Prozent der Menschen werden im Laufe ihres Lebens psychisch krank.
- Körperliche Symptome lösen sorgenvolles Denken aus.
- Manche Menschen machen sich mehr Sorgen als andere, weil sie als Kind bedrohliche Erfahrungen gemacht haben.
- Dass sich die Gedanken im Kreis drehen, ist bezeichnend für Menschen, die unter ihren Sorgen leiden.

3.4

- Statt Sorgen zu vermeiden, weil sie unangenehm sind, müssten wir sie verdrängen, rät der Psychologe.
- Die Psychologin Katharina Domschke rät, bei besonders starken Sorgen im Internet nach den Ursachen zu recherchieren.
- Leute, die Sport treiben sowie regelmässig Atem- und Entspannungsübungen und autogenes Training machen, haben keine Sorgen mehr.
- Wenn wir uns mit unseren Sorgen bewusst auseinandersetzen, können wir sie besser einschätzen und herausfinden, was unsere eigentlichen Gefühle sind, die die Sorgen verursachen.

Punktzahl für Aufgabe 3: _____ / 8 Punkte

4. Sprache

a) Rechtschreibung

Streiche die zehn falsch geschriebenen Wörter im Text durch und trage sie in korrekter Rechtschreibung in die Tabelle ein. Es geht nur um Rechtschreibfehler, nicht um Stil- oder Grammatikfehler. Eigennamen sind korrekt geschrieben. (5 Punkte)

Beispiel:

Die vielen ~~sorgen~~ drücken auf die Stimmung.

Angststörung

1. Sich stendig Sorgen zu machen, kann eine Krankheit sein, die Ärzte als generalisierte Angststörung bezeichnen.
2. Wenn sich Menschen in Bezug auf alltägliche Ereignisse während mindestens sechs Monaten häufig sorgen, wird die Diagnose «generalisierte Angststörung» gestellt, welche unter Anderem körperliche Symptome wie Nervosität oder innere Unruhe mit sich bringt.
3. Gehen Betroffene zur Untersuchung, wird zunächst nach körperlichen Ursachen gesucht; Sie werden intensiv durchgecheckt, ohne das immer etwas gefunden wird, was die körperlichen Beschwerden erklären könnte.
4. In vielen Fällen hilft eine Verhaltenstherapie. Die Patienten lehren dabei, sich mit ihren Sorgen auseinanderzusetzen und sie auszuhalten.
5. Auch wer nicht unter einer psychischen Erkrankung leidet, kann Sorgen belastend finden. Grundsätzlich ist es zwar sinnvoll, über Dinge nach zu denken, in der Hoffnung, dass nichts schlimmes passiert. Allerdings können wir Katastrophen nicht verhindern, indem wir uns darüber Gedanken machen.

Beispiel: Sorgen

Beispiel: Sorgen	

Punktzahl in Aufgabe 4a: _____ / 5 Punkte

b) Sätze verknüpfen

Verbinde die beiden Sätze mit einem passenden Ausdruck aus der Liste. Du darfst jedes Bindewort nur einmal verwenden, einige sind überzählig. Verändere die Sätze inhaltlich nicht, nimm aber die nötigen Anpassungen im Satzbau vor. (3 Punkte, 1 Punkt pro vollständig richtig gelöster Teilaufgabe.)

Beispiel:

Sorgen können sehr vernünftig sein. Sie ermöglichen uns, entsprechende Vorkehrungen zu treffen.

Lösung:

Sorgen können sehr vernünftig sein, **weil** sie uns ermöglichen, entsprechende Vorkehrungen zu treffen.

Konjunktionen (Bindewörter):

weil – ausser – als – wenn – jedoch – denn – aber – sodass – indem – um

1. Menschen müssen lernen, mit ihren Sorgen umzugehen. Diese machen viele krank.

2. Personen mit einer Angststörung spielen belastende Situationen gedanklich durch. Sie gewinnen Sicherheit und Vertrauen.

3. Männer und Frauen befinden sich oft in Stress- oder Krisensituationen. Sorgenvolle Gedanken sind verständlich.

Punktzahl in Aufgabe 4b: _____ / 3 Punkte

5. Textproduktion: Umgang mit der eigenen Angst

Der Text «Sorgen sind besser als ihr Ruf» zeigt, dass sich alle Menschen hin und wieder sorgen, gerade wenn sie sich angstvoll ausmalen, was die Zukunft bringen könnte.

Bestimmt hast auch du schon Momente erlebt, in denen du Angst hattest.

- Führe in der Einleitung persönlich ans Thema heran, indem du eine konkrete Situation beschreibst, in der du Angst hattest.
(Dieser Teil soll circa 50 Wörter umfassen.)
- Im Hauptteil erklärst du, was du unter Angst verstehst, wie du in der konkreten Situation mit diesem Gefühl umgegangen bist und wie du dich von ihm befreit hast.
(Dieser Teil soll circa 250 Wörter lang sein.)
- Runde deinen Text ab, indem du einen oder zwei konkrete Tipps gibst, wie Menschen mit ihrer Angst umgehen können.
(Dieser Teil soll circa 50 Wörter lang sein.)
- Der Titel deines Textes lautet: Umgang mit der eigenen Angst

Schreibe einen zusammenhängenden, klar aufgebauten Text. Die Sätze sollen korrekt und vollständig sein. Achte auf präzise Wortwahl.

Beurteilungskriterien Textproduktion

<p>Inhalt (max. 14 Punkte)</p> <p>Führt die Einleitung persönlich ans Thema heran?</p> <p>Beantwortet der Hauptteil alle drei Fragen?</p> <p>Ist die Auseinandersetzung mit den drei Fragen im Hauptteil klar, relevant und aussagekräftig?</p> <p>Ist der Hauptteil auf passende Weise anschaulich?</p> <p>Enthält der Schlussteil einen oder zwei konkrete Tipps zum Umgang mit Angst? Rundet er den Text passend ab?</p>	<p>0 – 2 Punkte: _____ / 2 P.</p> <p>0 – 2 Punkte: _____ / 2 P.</p> <p>0 – 6 Punkte: _____ / 6 P.</p> <p>0 – 2 Punkte: _____ / 2 P.</p> <p>0 – 2 Punkte: _____ / 2 P.</p>
<p>Form und Aufbau (max. 6 Punkte)</p> <p>Ist eine Gesamtidee bzw. ein thematischer roter Faden vorhanden? Ist der Text klar und sinnvoll gegliedert?</p> <p>Ist eine beschreibende und argumentierende Grundhaltung erkennbar? Entsprechen die einzelnen Teile ungefähr der vorgegebenen Länge?</p> <p>Werden sprachliche Verknüpfungs-, Verweis- und Strukturierungsmittel bewusst und angemessen eingesetzt?</p>	<p>0 – 2 Punkte: _____ / 2 P.</p> <p>0 – 2 Punkte: _____ / 2 P.</p> <p>0 – 2 Punkte: _____ / 2 P.</p>
<p>Wortschatz und sprachliche Korrektheit (max. 8 Punkte)</p> <p>Ist die Wortwahl präzise, variantenreich und stilistisch angemessen?</p> <p>Ist der Text grammatikalisch und orthografisch korrekt? Ist er korrekt interpunktiert?</p>	<p>0 – 4 Punkte: _____ / 4 P.</p> <p>0 – 4 Punkte: _____ / 4 P.</p> <p>Punkte total: _____ / 28 P.</p>

0-6 Punkte:

2x 3 Punkte

2x 2 Punkte

2x 1 Punkt

0 Punkte

Kriterium erfüllt

Kriterium mehrheitlich erfüllt

Kriterium teilweise erfüllt

Kriterium nicht erfüllt

0-4 Punkte:

4 Punkte

3 Punkte

2 Punkte

1 Punkt

0 Punkte

Kriterium erfüllt

Kriterium mehrheitlich erfüllt

Kriterium teilweise erfüllt

Kriterium ansatzweise erfüllt

Kriterium nicht erfüllt

0-2 Punkte:

2 Punkte

1 Punkt

0 Punkte

Kriterium erfüllt

Kriterium teilweise erfüllt

Kriterium nicht erfüllt

Welcher Note entspricht die in der Schreibaufgabe erreichte Punktzahl?

Punkte	Note	Punkte	Note
28-27	6.0	15-13	3.5
26-24	5.5	12-10	3.0
23-21	5.0	9-7	2.5
20-19	4.5	6-5	2.0
18-16	4.0	4-2	1.5
		1-0	1.0