

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра иностранных языков

**О.А. Агабалаева, А.В. Бурак,
Л.Д. Грушова, С.Г. Терещенко**

НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2014*

УДК 811.112.2:159.9(075.8)

ББК 81.432.4-923.7

H50

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 5 от 21.04.2014 г.

Авторы: старший преподаватель кафедры иностранных языков ВГУ имени П.М. Машерова **О.А. Агабалаева**; доцент кафедры иностранных языков ВГУ имени П.М. Машерова **А.В. Бурак**; доцент кафедры иностранных языков ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук **Л.Д. Грушова**; преподаватель кафедры иностранных языков ВГУ имени П.М. Машерова **С.Г. Терешенко**

Рецензент:

заведующий кафедрой английской филологии ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат филологических наук *Т.В. Никитенко*

Агабалаева, О.А.

H50 **Немецкий язык** : методические рекомендации / О.А. Агабалаева [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 50 с.

Цель настоящего учебного издания – сформировать и развить у студентов умения чтения аутентичных текстов по специальности.

Методические рекомендации предназначены для студентов психологических специальностей высшего учебного заведения, обучающихся на первом и втором курсах. Могут быть также рекомендованы всем остальным лицам, изучающим немецкий язык как иностранный и интересующимся вопросами психологии.

УДК 811.112.2:159.9(075.8)

ББК 81.432.4-923.7

© Агабалаева О.А. [и др.], 2014

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2014

Предисловие (Vorwort)

Методические рекомендации предназначены для студентов психологических специальностей высшего учебного заведения, обучающихся на первом и втором курсах; также могут быть рекомендованы всем остальным лицам, изучающим немецкий язык как иностранный и интересующимся вопросами психологии.

Цель данного учебного издания – сформировать и развить у студентов навыки и умения чтения аутентичных текстов по специальности.

Ввиду профессионально-ориентированного подхода к изучению дисциплины «Иностранный язык» в вузе на неязыковых специальностях чтение аутентичной литературы по специальности приобретает важную роль в обучении иностранным языкам. Изучение иностранного языка рассматривается не только как цель, но и как средство повышения профессиональной компетентности студентов, приобретения ими дополнительных профессиональных знаний и умений, формирования профессионально значимых качеств личности.

В методике обучения чтению выделяют различные виды чтения: изучающее, ознакомительное, просмотровое и поисковое. Данное учебное издание предназначено для обучения изучающему виду чтения, предусматривающему максимально полное и точное понимание всей содержащейся в тексте информации и критическое ее осмысление. Согласно С.К. Фоломкиной для этого вида чтения подбираются тексты, имеющие познавательную ценность, информативную значимость и представляющие наибольшую трудность для данного этапа обучения как в содержательном, так и в языковом отношении.

В основу методических рекомендаций положены аутентичные статьи по психологии из современных немецких газет и журналов. Главными критериями отбора материала являются актуальность и информационная ценность, соответствие специальности, аутентичность. К каждому тексту предлагаются предтекстовые, текстовые и послетекстовые упражнения. Предтекстовые упражнения направлены на снятие лексических и грамматических трудностей при последующем чтении текста. Текстовые упражнения служат извлечению полной фактической информации, содержащейся в тексте. Послетекстовые упражнения направлены на контроль и самоконтроль понимания аутентичных текстов, умение анализировать прочитанный текст, организовывать и интерпретировать информацию, выделять смысловые вехи и размышлять о полученной информации.

Text 1. «Dickes Fell» im Job kann vor Burn-out schützen

1. Erschließen Sie die Bedeutung der zusammengesetzten Substantive.

die Widerstandsfähigkeit, die Rückenschmerzen, die Fehlzeit, die Berufsunfähigkeit, die Lebensbedingung, die Arbeitspsychologie, das Gesundheitsmanagement.

2. Nennen Sie den Infinitiv von den folgenden Verben. Übersetzen Sie die Verben ins Russische.

genannt, wahrgenommen, erhoben, führte durch, ergibt sich.

3. Finden Sie in zwei Spalten Synonyme.

1. vermindern	a. haben
2. die Studie	b. die Befähigung
3. der Einfluss	c. erhöhen
4. verfügen über A.	d. der/die Vorgesetzte
5. die Fähigkeit	e. das Resultat
6. das Ergebnis	f. die Auswirkung
7. steigern	g. die Untersuchung
8. die Führungskraft	h. reduzieren

4. Übersetzen Sie die Wortgruppen ins Russische.

die psychosomatischen Beschwerden, unter wissenschaftlicher Begleitung, mit großer Gewissenhaftigkeit erledigen, sich vorbildlich und sinnvermittelnd verhalten, zum Standardangebot gehören, sich immer wieder herausfordernde Ziele setzen.

5. Schreiben Sie die Komparationsstufen von den folgenden Adjektiven. Übersetzen Sie diese ins Russische.

gut, neugierig, stabil, häufig, hoch, diszipliniert.

6. Merken sie sich die Bedeutung des Modalverbs „dürfen“ im Konjunktiv.

„dürfte“ может выражать предположение

1. Morgen dürfte es regnen. → Завтра, вероятно, будет идти дождь.
2. Ihre Schwester dürfte 11 Jahre alt sein. → ?
3. Die Resilienz von Mitarbeitern dürfte in Zukunft bei der Auswahl und Entwicklung von Führungskräften eine stärkere Rolle spielen. → ?

7. Machen Sie sich mit den folgenden Wörtern bekannt. Finden Sie die Sätze mit diesen Wörtern im Text und übersetzen Sie sie ins Russische.

1. die Belastung, =, -en	нагрузка, напряжение
2. der Fachbereich, -es, -e	специальность; область науки
3. die Resilienz, =	псих. жизнестойкость
4. das Burn-out, -s,-s	синдром эмоциональной опустошенности, выгорания
5. die Stiftung, =, -en	институт, учреждение; фонд
6. sich auszeichnen durch A.	выделяться, отличаться
7. profitieren von D.	извлекать выгоду из чего-либо
8. aufs Neue	заново
9. sowohl ... als auch	как ... так и

8. Lesen und übersetzen Sie den Text.

«Dickes Fell» im Job kann vor Burn-out schützen

Psychische Widerstandsfähigkeit im Berufsleben lässt sich trainieren

Menschen im Berufsleben können ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber psychischen Belastungen trainieren und sich vor Burn-out-Symptomen und psychosomatischen Beschwerden, wie etwa Rückenschmerzen, deutlich besser schützen. Fehlzeiten und die Gefahr einer Berufsunfähigkeit können so erheblich vermindert werden.

Dies ergibt sich aus der Studie einer Expertenkommission der Bertelsmann-Stiftung zusammen mit «mourelane management consultants» unter wissenschaftlicher Begleitung des Fachbereiches Arbeits- und Organisationspsychologie der Goethe-Universität in Frankfurt am Main.

Mitarbeiter mit einer hohen psychischen Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt, zeichnen sich nach Untersuchungen dadurch aus, dass sie ihre Arbeit mit großer Gewissenhaftigkeit erledigen, sich mit anderen Menschen besser verstehen, neugieriger sind und vor allem von anderen als emotional stabiler wahrgenommen werden.

Wie psychisch widerstandsfähig ein Mensch ist, kann auch darüber entscheiden, ob und wie viel beruflichen Erfolg er hat. Es verwundert daher nicht, wenn Führungskräfte oft über eine höhere Widerstandsfähigkeit verfügen als Mitarbeiter, wie die Studie zeigt. Sie können ihre Emotionen besser steuern, sind disziplinierter, empathischer, setzen sich immer wieder aufs Neue herausfordernde Ziele und glauben häufiger an ihre Fähigkeiten.

Am besten können Vorgesetzte die Widerstandsfähigkeit ihrer Mitarbeiter steigern, indem sie diesen einerseits eine gute Orientierung und andererseits Kontrolle über deren jeweiligen Arbeitsbereich geben. Zudem beeinflussen Chefs die Zufriedenheit und Gesundheit ihrer Mitarbeiter positiv, wenn sie sich authentisch, ehrlich, vorbildlich und sinnvermittelnd verhalten.

Die psychische Widerstandsfähigkeit scheint ein wichtiger Indikator für die Befähigung als Vorgesetzter zu sein. Da die Qualität von Führungskräften Einfluss auch auf den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens hat, dürfte die

Resilienz von Mitarbeitern in Zukunft bei der Auswahl und Entwicklung von Führungskräften eine stärkere Rolle spielen.

«Folgt man den Ergebnissen der Studie, sollten Trainings, die die Resilienz steigern, bald zum Standardangebot des betrieblichen Gesundheitsmanagements in den Betrieben gehören. Davon können dann sowohl Mitarbeiter und Führungskräfte als auch Unternehmen profitieren», sagt Detlef Hollmann, Projekt-Manager der Bertelsmann-Stiftung.

Die Studie führten Bertelsmann-Stiftung und «mourelane management consultants» unter wissenschaftlicher Begleitung des Fachbereichs Arbeits- und Organisationspsychologie der Goethe-Universität in Frankfurt am Main durch. Die Daten wurden von April bis September 2012 von 564 Personen aus 121 deutschen kleinen und mittleren Unternehmen sowie Konzernen erhoben.

Die Expertenkommission der Bertelsmann-Stiftung untersucht Veränderungen in der Arbeitswelt und diskutiert deren Auswirkungen auf die Gesellschaft und die Lebensbedingungen der Menschen. Im Mittelpunkt stehen die Themen Flexibilisierung, Lernen und gesellschaftliche Teilhabe.

9. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Was ergibt sich aus der Studie einer Expertenkommission der Bertelsmann-Stiftung? 2. Wodurch zeichnen sich die Mitarbeiter mit einer hohen psychischen Widerstandsfähigkeit aus? 3. Wie können die Vorgesetzten die Widerstandsfähigkeit ihrer Mitarbeiter steigern und deren Zufriedenheit und Gesundheit positiv beeinflussen? 4. Warum ist die psychische Widerstandsfähigkeit für die Führungskräfte besonders wichtig? 5. Wovon können sowohl Mitarbeiter und Führungskräfte als auch Unternehmen profitieren? 6. Was untersucht die Expertenkommission der Bertelsmann-Stiftung? 7. Welche Themen stehen dabei im Mittelpunkt?

10. Ordnen Sie die Sätze dem Text entsprechend in der richtigen Reihenfolge an.

N _o	Sätze
?	Die Trainings, die die Resilienz der Mitarbeiter steigern, sollten bald zum Standardangebot des betrieblichen Gesundheitsmanagements in den Betrieben gehören.
?	Davon können dann sowohl Mitarbeiter und Führungskräfte als auch Unternehmen profitieren.
?	Die Führungskräfte verfügen oft über eine höhere Widerstandsfähigkeit, sie können ihre Emotionen besser steuern, sind disziplinierter und glauben häufiger an ihre Fähigkeiten.
?	Mitarbeiter mit einer hohen psychischen Widerstandsfähigkeit erledigen ihre Arbeit mit großer Gewissenhaftigkeit, verstehen sich mit anderen Menschen besser, sind neugieriger.
?	Die Chefs können die Zufriedenheit und Gesundheit ihrer Mitarbeiter positiv beeinflussen, wenn sie sich authentisch, ehrlich, vorbildlich und sinnvermittelnd verhalten.
?	Von der Widerstandsfähigkeit hängt der Erfolg am Beruf ab.

11. Nennen Sie die wichtigsten Ergebnisse der Bertelsmann-Stiftung und äußern Sie Ihre Meinung dazu.

Text 2. Kinder teilen vermehrt durch Freiwilligkeit

1. Erschließen Sie die Bedeutung der zusammengesetzten Substantive.

der Fünfjährige, die Wahlfreiheit, die Spielzeugfrösche, die Papierfetzen.

2. Nennen Sie den Infinitiv von den folgenden Verben. Übersetzen Sie die Verben ins Russische.

gezwungen, herausgefunden, stützte, entdeckten, angewiesen.

3. Finden Sie in zwei Spalten Synonyme.

1. der Forscher	a. im Gegensatz dazu
2. ständig	b. befehlen
3. der Besitz	c. der Wissenschaftler
4. das Verhalten	d. immer
5. hingegen	e. das Eigentum
6. kostbar	f. das Benehmen
7. anweisen	g. teuer

4. Von welchen Verben sind folgende Adjektive abgeleitet? Übersetzen Sie die Verben und die Adjektive.

überraschend, entscheidend, abschließend.

5. Übersetzen Sie die Sätze mit dem Konjunktiv I, der die indirekte Rede wiedergibt.

1. Sie behaupten, er leide an einer Geistesstörung.
2. Eine Ärztin erzählte, dass eine Frau mit Schlafstörungen zu ihr gekommen sei.
3. Der Psychologe Chernyak sagt, es sei vorteilhafter, wenn die Kinder ihr soziales Wesen selber entdeckten.

6. Machen Sie sich mit den folgenden Wörtern bekannt. Finden Sie die Sätze mit diesen Wörtern im Text und übersetzen Sie sie ins Russische.

1. teilen etw. mit D.	делить что-либо с кем -либо
2. die Freiwilligkeit, =	добровольность
3. die Bereitwilligkeit, =	готовность
4. der Aufkleber, -s, =	наклейка, этикетка
5. entweder ... oder	или ... или

6. auffordern zu D.	настоятельно просить сделать что-либо, призывать к чему-либо
7. großzügig	щедрый, великодушный
8. aus eigenem Antrieb heraus	по собственной инициативе/воле
9. essenziell	существенный
10. im Durchschnitt	в среднем

7. Lesen und übersetzen Sie den Text.

Kinder teilen vermehrt durch Freiwilligkeit

Experimente mit Drei- bis Fünfjährigen zeigen eigene Bereitwilligkeit

Damit Kinder lernen, ihre Spielsachen zu teilen, sollten sie nicht dazu gezwungen werden. Denn das hat einen Einfluss auf das spätere Leben, wie die Psychologen Nadia Chernyak und Tamar Kushnir von der Cornell University herausgefunden haben. Die Forscher haben Drei- bis Fünfjährige in drei Gruppen getestet. Sie gaben jedem Kind eine Puppe und einen Aufkleber – mit überraschendem Ergebnis.

Wahlfreiheit wichtig

Die Einfachheit der Tests war entscheidend für das Ergebnis: Die Kinder der ersten Gruppe wurden vor die Wahl gestellt, den Aufkleber entweder zu behalten oder mit der Puppe zu teilen. Die zweite Gruppe konnte den Aufkleber entweder teilen oder beiseitelegen. Die Kinder der dritten Gruppe wurden von den Wissenschaftlern hingegen angewiesen, den kostbaren Aufkleber zu teilen.

“Sobald die Kinder sich selber dazu entscheiden, einen Gegenstand zu teilen, werden sie später großzügiger – es ist nicht etwa so, dass wenn man sie dazu auffordert zu teilen, sie es später dann auch gerne machen”, sagt Psychologe Chernyak. Es sei vorteilhafter, wenn die Kinder ihr soziales Wesen selber entdeckten. Bei einem zweiten Experiment bekamen die Kinder drei Aufkleber. Die Kinder, die zuvor die Wahl hatten zu teilen, waren bereitwilliger ihren Besitz abzugeben.

Eigener Raum essenziell

Ein drittes Experiment stützte das Ergebnis, dass Kinder bei einer Wahlfreiheit Dinge zu teilen, lernen großzügig zu sein. Den Kleinkindern wurden Spielzeugfrösche und Papierfetzen gegeben. Die Gruppe der Kinder, die aus eigenem Antrieb heraus teilen durften, zeigten sich auch hier im Durchschnitt großzügiger. “Den Kindern einen Raum zu geben, schwierige Entscheidungen selber zu treffen, unterstützt eher ihr soziales Verhalten, als wenn den Kindern ständig gelehrt wird, höflich und freundlich zu anderen zu sein”, sagt Chernyak abschließend.

8. Sagen Sie, ob die folgenden Aussagen dem Inhalt des Textes entsprechen.

1. Die Psychologen Nadia Chernyak und Tamar Kushnir von der Cornell University haben Schüler in drei Gruppen getestet.

2. Der Test war ziemlich kompliziert.
3. Die Kinder der ersten Gruppe sollten den Aufkleber mit der Puppe teilen.
4. Die zweite Gruppe konnte den Aufkleber entweder teilen oder beiseitelegen.
5. Die Kinder der dritten Gruppe durften den kostbaren Aufkleber behalten.
6. Beim zweiten Experiment erwies sich, dass die Kinder, die zuvor die Wahl hatten zu teilen, waren bereitwilliger ihren Besitz abzugeben.
7. Ein drittes Experiment stützte das Ergebnis nicht, dass Kinder bei einer Wahlfreiheit Dinge zu teilen, großzügiger sind.
8. Die Forscher kamen zum Ergebnis, dass die Aufforderung zur Teilung eher das soziale Verhalten der Kinder unterstützt und sie großzügig, höflich und freundlich sein lehrt.

9. Schreiben Sie die Stichwörter aus dem Text heraus.

10. Erzählen Sie über das von den Psychologen der Cornell University durchgeführte Experiment. Nehmen Sie die herausgeschriebenen Stichwörter zu Hilfe.

11. Zu welchem Ergebnis kamen die Psychologen? Äußern Sie Ihre Meinung dazu.

Text 3. DGPM: Zuwendung und Schutz im Säuglingsalter beugen seelische und körperliche Erkrankungen vor

1. Erschließen Sie die Bedeutung der zusammengesetzten Substantive.

das Grundmuster, das Verhaltensmuster, das Säuglingsalter, die Bindungserfahrung, die Stressbelastung, die Schlafstörung, der Präventionsfaktor, die Volkskrankheit, der Rettungssanitäter, der Behandlungserfolg.

2. Übersetzen Sie die Wörter mit einem gleichen Stamm.

1. gelingen – das Gelingen – das Nichtgelingen
2. sicher – unsicher – die Unsicherheit
3. brauchen – missbrauchen
4. günstig – ungünstig
5. die Seele – seelisch
6. schaden – der Schade – unbeschadet
7. abweichen – die Abweichung – abweichend
8. nachweisen – der Nachweis – nachweisbar
9. belasten – die Belastung – belastend
10. sorgen – die Fürsorge – fürsorglich
11. anhalten – anhaltend

3. Von welchen Verben sind folgende Substantive abgeleitet? Übersetzen Sie die Substantive und entsprechende Verben.

der Verlauf, die Förderung, die Einschränkung, die Verursachung, die Erforschung, der Umgang, die Unterstützung, die Vernachlässigung, die Tagung, die Ausschüttung, die Erkenntnis, die Bestimmung, die Erlangung, das Leiden, die Beziehung, das Vertrauen.

4. Finden Sie in zwei Spalten Synonyme.

1. die Prävention	a. zeigen
2. das Ereignis	b. besser machen
3. die Geborgenheit	c. Einfluss nehmen auf A.
4. verbessern	d. heute
5. derzeit	e. erforschen
6. ansehen	f. oft
7. weisen	g. nachweisen
8. untersuchen	h. der Vorfall
9. auswirken auf A.	i. betrachten
10. häufig	j. die Vorbeugung
11. belegen	k. die Sicherheit

5. Nennen Sie die Grundformen folgender Verben. Übersetzen Sie die Verben ins Russische.

sich widmen, unterstützen, leiden, nachweisen, hinweisen auf A.

6. Merken Sie sich die Bedeutung des Modalverbs „lassen“.

„lassen“ может указывать на возможность совершения какого-либо действия (=man kann)

1. Diese Krankheit lässt sich nur schwer behandeln. → Эту болезнь можно вылечить с трудом.
2. Die Bindung zwischen Mutter und Kind lässt sich durch frühe therapeutische Intervention verbessern. →
3. Das lässt sich insbesondere daran messen, wie sich die Tiere nach einer Ausschüttung von Stresshormonen schneller wieder beruhigen. →

7. Machen Sie sich mit den folgenden Wörtern bekannt. Finden Sie die Sätze mit diesen Wörtern im Text und übersetzen Sie sie ins Russische.

1. die Zuwendung, =, -en	здесь: внимание
2. die Bindung, =, -en	здесь: привязанность, связь
3. die Weichen für A. stellen	определить развитие, наметить пути
4. belastend	обременяющий, отягчающий

5. gelten (a, o)	считаться кем/чем-либо
6. die Intervention, =, -en	вмешательство
7. etw. zu bedenken geben (a, e)	наводить на размышления
8. der Säuger, -s, =	млекопитающее
9. die Aufzucht, =	разведение, выращивание (животных, растений)
10. akut	острый
11. etw. ernst nehmen (a, o)	относиться серьезно к чему-либо

8. Lesen und übersetzen Sie den Text.

DGPM: Zuwendung und Schutz im Säuglingsalter beugen seelische und körperliche Erkrankungen vor

Schutz, Geborgenheit und Nähe: In den ersten beiden Lebensjahren bilden sich die zentralen Grundmuster für soziale Beziehungen, die ein Leben lang prägen. Zuwendung und Sicherheit im Säuglingsalter stellen die Weichen dafür, dass das Individuum später unbeschadeter mit Stress umgeht, Krankheiten besser bewältigt oder auch, wie leicht es seinem Arzt vertrauen kann. Die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM) weist anlässlich des Internationalen Tags der seelischen Gesundheit am 10. Oktober darauf hin, wie entscheidend eine positive frühkindliche Bindung für die spätere seelische und körperliche Gesundheit ist.

Für den Entwicklungspsychologen Professor Dr. Gottfried Spangler steht fest: Bereits innerhalb des ersten Lebensjahres entstehen typische sichere oder eben unsichere bindungsbezogene Verhaltensmuster, die jeweils Gelingen oder Nichtgelingen der nächsten Entwicklungsphasen bestimmen und so Einfluss auf den gesamten Verlauf des Lebens nehmen können. „Nach unseren Untersuchungen können wir sagen, dass günstige Bindungserfahrungen die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen fördern, insbesondere die Fähigkeit zur emotionalen Regulation. Diese sehen wir als einen wesentlichen Schutzfaktor für die Bewältigung von belastenden Situationen im Laufe des Lebens an“, so Spangler auf einer Konferenz in Heidelberg, die sich der Rolle des Bindungsverhaltens in der Medizin widmete. Danach gelten Einschränkungen in der Bindungsorganisation als ein Risikofaktor für eine „abweichende“ Entwicklung des Kindes. Ob und in welchem Ausmaß auch Stressbelastungen der Eltern unsichere Bindung verursachen und sich langfristig auf das kindliche Verhalten auswirken, wird derzeit an vielen Orten erforscht. Beispiele aus der therapeutischen Arbeit der Psychologin Dr. phil. Dipl.-Psych. Corinna Reck, Heidelberg, mit psychisch kranken Schwangeren und Müttern zeigen, dass sich durch frühe therapeutische Intervention die Bindung zwischen Mutter und Kind verbessern lässt.

Dass psychische Belastungen und Erkrankungen gesamtgesellschaftlich eine immer größere Bedeutung erlangen, belegen unterschiedliche Quellen: Nach den Zahlen des Robert Koch-Instituts litten im Jahr 2010 12,3 Prozent der Deutschen an Stress, Depression, Burnout oder Schlafstörungen. Laut

Weltgesundheitsorganisation werden bis zum Jahr 2020 Depressionen oder affektive Störungen weltweit die zweithäufigste Volkskrankheit sein. „Stabile soziale Bindungen sind ein wesentlicher Präventionsfaktor für diese psychischen Erkrankungen“, gibt Professor Dr. med. Henning Schauenburg von der DGPM zu bedenken, der die Tagung zur Bindungsmedizin organisiert hat. Am Beispiel von Rettungssanitätern untersuchte etwa der amerikanische Psychosomatiker Robert G. Maunder den Einfluss von frühkindlichen belastenden Ereignissen und Bindungsunsicherheit auf den Umgang mit Arbeitsstress. Danach litten jene, die in der Kindheit missbraucht oder vernachlässigt wurden und geringe soziale Unterstützung hatten, häufiger unter akutem und anhaltendem Stress aufgrund kritischer Ereignisse im Job, hatten häufiger Schlafstörungen und waren öfter krank.

Die Verbindung zwischen psychischen Belastungen und späteren körperlichen und psychischen Reaktionen könnten nun Erkenntnisse aus der Neurobiologie erklären: „Tierversuche weisen darauf hin, dass eine fürsorgliche Aufzucht die Genaktivität derart stark beeinflusst, dass die Säuger lebenslang besser mit Stress umgehen können“, sagt Schauenburg, der an der Uniklinik Heidelberg stellvertretender Ärztlicher Direktor der Klinik für Allgemeine Innere Medizin & Psychosomatik ist. Messen lässt sich dies insbesondere daran, wie sich die Tiere nach einer Ausschüttung von Stresshormonen schneller wieder beruhigen. Auch bei bindungssicheren Menschen finden sich solche „späten“ Folgen: sie weisen eine höhere Konzentration des Bindungshormons Oxytocin im Blut. „Diese auch körperlich nachweisbaren Effekte von frühen Bindungsstörungen sind ein weiteres wichtiges Argument dafür, die Frühphase der Entwicklung von Kindern ernst zu nehmen und belastete Eltern zu unterstützen“, mahnt Schauenburg. Denn auch eines haben Bindungsmediziner nachgewiesen: Der Behandlungserfolg, auch vieler körperlicher Erkrankungen, ist bei bindungsängstlichen Menschen geringer als bei bindungssicheren Menschen.

9. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Wann bilden sich die zentralen Grundmuster für soziale Beziehungen?
2. Worauf weist die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM) hin?
3. Was fördert die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen und die Fähigkeit zur emotionalen Regulation?
4. Was gilt als ein Risikofaktor für eine „abweichende“ Entwicklung des Kindes?
5. Was wird derzeit an vielen Orten erforscht?
6. Wodurch lässt sich die Bindung zwischen Mutter und Kind verbessern?
7. Was belegen unterschiedliche Quellen?
8. Woran litten etwa 12 Prozent der Deutschen im Jahr 2010?
9. Was sagt die Weltgesundheitsorganisation vorher?
10. Zu welchen Ergebnissen kam der amerikanische Psychosomatiker Robert G. Maunder infolge seiner Untersuchungen?
11. Auf welche Weise können die Erkenntnisse aus der Neurobiologie die Verbindung zwischen psychischen Belastungen und späteren körperlichen und psychischen Reaktionen erklären?
12. Was haben die Bindungsmediziner nachgewiesen?

10. Schreiben Sie alle Argumente für eine positive frühkindliche Bindung aus dem Text heraus.

11. Diskutieren Sie in der Gruppe, ob und warum Schutz, Geborgenheit und Nähe in den ersten Lebensjahren sehr wichtig sind. Äußern Sie Ihre Meinung.

Text 4. Warum gibt es so viele Singles? Frauen zu anspruchsvoll, Männer zu schüchtern

1. Erschließen Sie die Bedeutung der zusammengesetzten Substantive.

die Singlegesellschaft, das Bildungsniveau, die Bindungsphobie, die Anspruchshaltung, die Marktorientierung, das Suchmuster, die Partnersuche, die Partnerwahl.

2. Finden Sie in zwei Spalten Synonyme.

1. die Studie	a. hübsch
2. der Single	b. sich mit D. bekannt machen
3. attraktiv	c. geben
4. bieten	d. der Alleinstehende
5. zur Zeit	e. haben
6. kennenlernen	f. die Untersuchung
7. vorgehen D.	g. vor allem
8. verfügen über A.	h. begegnen D.
9. überwiegend	i. jmdm. wichtiger sein
10. treffen auf A.	j. jetzt

3. Finden Sie in zwei Spalten Antonyme.

1. eng	a. ausgeben
2. einschüchtern	b. weiblich
3. wenig	c. selbstbewusst
4. verdienen	d. viel
5. männlich	e. der Nachteil
6. schüchtern	f. anlocken
7. der Vorteil	g. breit

4. Übersetzen Sie die Wörter mit einem gleichen Stamm.

1. der Anspruch – anspruchsvoll
2. perfekt – die Perfektion
3. der Kompromiss – kompromisslos – die Kompromisslosigkeit
4. abhängen – unabhängig – die Unabhängigkeit
5. schüchtern – einschüchtern – die Schüchternheit

5. Übersetzen Sie die folgenden Funktionsverbgefüge.

einen Kompromiss eingehen, jmdm. die Schuld geben, Austausch finden, Wert legen auf A.

6. Merken Sie sich die Bedeutung der Verbkonstruktion „scheinen ... zu Inf.“

1. Sie scheint dich zu kennen. → Она, кажется, тебя знает.
2. Mit dem Bildungsniveau scheinen die Ansprüche zu steigen. →

7. Erklären Sie den Gebrauch der Konjunktivformen in den Sätzen.

1. Zudem denkt jeder vierte Singlemann, er *würde* zu wenig *verdienen* und *könne* einer Partnerin nicht genug *bieten*.
2. Von den Single-Akademikerinnen sagt sogar knapp jede Zweite, sie *wäre* zu kompromisslos bei der Partnerwahl.

8. Machen Sie sich mit den folgenden Wörtern bekannt. Finden Sie die Sätze mit diesen Wörtern im Text und übersetzen Sie sie ins Russische.

1. vorab	прежде всего, сначала
2. sich festlegen	связывать себя
3. verraten (ie, a)	выдавать, разглашать
4. vermeintlich	ошибочно предполагаемый, мнимый
5. nach wie vor	как и прежде
6. scheitern an D.	потерпеть неудачу
7. das Netz, -es, -e	сеть
8. genießen (o, o)	наслаждаться

9. Lesen und übersetzen Sie den Text.

Warum gibt es so viele Singles? Frauen zu anspruchsvoll, Männer zu schüchtern

Rund 20 Millionen Männer und Frauen in Deutschland sind aktuell Single. In der ElitePartner-Studie verrieten 4.147 Alleinstehende, warum sie keinen Partner haben. Psychologin Lisa Fischbach sieht die Suche nach Perfektion als wesentlichen Grund für die „Singlegesellschaft“. Die gute Nachricht vorab: Mehr als jeder zweite Single genießt zur Zeit seine Solophase.

Zehn Gründe fürs Singlesein: Warum sind Sie zur Zeit Single?

1. Ich habe sehr hohe Ansprüche und möchte keinen Kompromiss eingehen. (35%)
2. Ich bin eher schüchtern, lerne wenig neue Menschen kennen. (35%)
3. Ich fokussiere mich zur Zeit auf meinen Job und meine Karriere. (31%)

4. Ich treffe immer wieder auf bindungsunwillige Menschen. (29%)
5. Die Vorteile des Singlelebens sind mir wichtiger als eine Partnerschaft. (24%)
6. Ich bin wenig attraktiv. (18%)
7. Ich verdiene zu wenig Geld, kann einer/m Partner/in nicht genug bieten. (18%)
8. Mein Bildungsniveau bzw. meine Karriere schüchtert viele ein. (18%)
9. Ich kann mich schwer festlegen, weil es evtl. noch besser passende Partner gibt. (17%)
10. Ich bin zu alt. (14%)

Frauen treffen nur Bindungsphobiker

Hohe Ansprüche sind der häufigste Grund für das weibliche Single-Leben: 38 Prozent der Frauen geben ihrer Kompromisslosigkeit die Schuld, dass sie keinen Partner haben. Mit dem Bildungsniveau scheinen die Ansprüche zu steigen: Von den Single-Akademikerinnen sagt sogar knapp jede Zweite, sie wäre zu kompromisslos bei der Partnerwahl.

31 Prozent der Frauen sind solo, weil ihnen die Karriere zur Zeit wichtiger ist als eine Partnerschaft.

Auf Platz drei der weiblichen Singlegründe: Die vermeintliche Bindungsphobie der Männer. Knapp jede dritte Frau ist Single, weil sie nur bindungsunwilligen Männern begegnet.

Jungen Frauen ist Karriere wichtiger

56 Prozent der Singlefrauen sind zur Zeit gern allein. Besonders die unter 30-Jährigen genießen erst mal ihre Unabhängigkeit (67%). Zudem geht in diesem Alter die Karriere vor: Mehr als jede zweite Singlefrau in ihren Zwanzigern ist solo, weil ihr der Job wichtiger ist als eine Beziehung.

Singlemänner sind zu schüchtern

40 Prozent der Singlemänner geben ihrer Schüchternheit die Schuld daran, dass sie keine Partnerin haben. Auf Platz zwei und drei der männlichen Singlegründe: Zu hohe Ansprüche (33%) und Karriere/Job gehen vor (32%).

Zudem denkt jeder vierte Singlemann, er würde zu wenig verdienen und könne einer Partnerin nicht genug bieten.

Viele suchen den perfekten Partner

„Viele der heutigen Alleinstehenden genießen – zumindest zeitweise – ihr Leben ohne Partner. Frauen haben eine hohe Singlekompetenz, sie verfügen meist über ein enges soziales Netz, in dem sie Nähe und Austausch finden“, erklärt Diplom-Psychologin Lisa Fischbach von ElitePartner. „Interessant ist, dass sich unter den Singles eine hohe Anspruchshaltung und Marktorientierung zeigt: Es wird der perfekte Partner gesucht, Kompromisse werden nur selten eingegangen. Vor allem die selbstbewussten, gebildeten Frauen scheitern oft an ihren hohen Ansprüchen. Sie müssten ihr Suchmuster überprüfen, um einen Partner zu finden. Unter den Männern sind es eher die mit einem geringeren sozialen Status, die es bei der Partnersuche schwerer haben, weil Frauen auch im 21. Jahrhundert nach wie vor darauf bei einem Partner überwiegend Wert legen.“

10. Sagen Sie, ob die folgenden Aussagen dem Inhalt des Textes entsprechen.

1. Laut der Psychologin Lisa Fischbach ist die Suche nach Perfektion einen wesentlichen Grund für die „Singlegesellschaft“.
2. Mehr als jeder zweite Single leidet heute unter der Einsamkeit.
3. 35% der Menschen sind allein, weil sie sich auf ihren Job und ihre Karriere fokussieren.
4. 31 Prozent der Frauen sind solo, weil sie hohe Ansprüche haben und keinen Kompromiss gehen wollen.
5. Die meisten Frauen sind Singles, weil sie nur bindungsunwilligen Männern begegnen.
6. Die jungen Frauen sind gern allein, weil ihnen der Job wichtiger ist als eine Beziehung.
7. 40% der Singlemänner denken, dass sie zu wenig verdienen und einer Partnerin nicht genug bieten können.
8. Wenige Männer geben ihrer Schüchternheit die Schuld daran, dass sie solo sind.
9. Die Alleinstehenden suchen einen perfekten Partner und gehen Kompromisse selten ein.
10. Die Frauen legen einen großen Wert auf den sozialen Status des Partners.

11. Wurden ähnliche Studien in der Republik Belarus durchgeführt? Vergleichen Sie die Gründe fürs Singlesein der Männer und Frauen in Ihrem Land und in Deutschland. Diskutieren Sie in der Gruppe darüber.

Text 5. Männer und Frauen

1. Nennen Sie den Infinitiv von den folgenden Verben. Übersetzen Sie die Verben ins Russische.

herausgefunden, bevorzugten, erzählt, empfunden, spricht, hatten, redet, behandelt, gelöst, probiert an, sieht aus, gehabt, wird, braucht, freut sich.

2. Schreiben Sie den Artikel zu den Substantiven und übersetzen Sie diese ins Russische.

Untersuchung, Gespräch, Problem, Hörer, Expert, Reden, Stunde, Rolle, Anzug, Ratschlag, Kleid, Vergnügen, Kleidung.

3. Erschließen Sie die Bedeutung der zusammengesetzten Substantive.

die Männergruppe, die Schlafstörung, das Gruppengespräch, der Einkaufsbummel, das Lebensmittelgeschäft.

4. Finden Sie im Text die Sätze mit den Passivformen. Übersetzen Sie diese Sätze ins Russische.

5. Leiten Sie von den folgenden Verben entsprechende Substantive ab. Übersetzen Sie sie ins Russische.

Muster: liefern – die Lieferung

erzählen, reden, bevorzugen, beimessen, sprechen, lösen, behandeln, reagieren, aussehen, spielen, einkaufen, wählen.

6. Finden sie den russischen Wortverbindungen deutsche Äquivalente.

1. женщины разного возраста	a. eigene Erfahrung
2. беседа (разговор) о личных проблемах	b. keine wesentliche Rolle spielen
3. собственный опыт	c. das Reden über persönliche Probleme
4. не играть (иметь) существенной роли	d. die Frauen unterschiedlichen Alters
5. давать конкретные советы	e. das Verhalten von Männern und Frauen in Geschäften
6. покупки без конкретной цели	f. Geld sparen
7. поведение мужчин и женщин в магазинах	g. konkrete Ratschläge geben
8. экономить деньги	h. Einkäufe ohne besonderes Ziel

7. Machen Sie sich mit den folgenden Wörtern bekannt. Finden Sie die Sätze mit diesen Wörtern im Text und übersetzen Sie sie ins Russische

1. bevorzugen	предпочитать
2. das Einholen von Bestätigung	получение подтверждения своим мыслям
3. j-m etwas deutlich machen	разъяснять кому-либо что-либо
4. beimessen (a, e) D.	приписывать, придавать
5. Ratschläge geben (a, e)	давать советы
6. sich näher kommen (a, o)	стать ближе друг другу
7. die Abneigung, =, -en gegen A.	антипатия к чему-либо
8. der Zusammenhalt, - (e)s	солидарность, сплоченность
9. verkraften	одолеть, справиться с чем-либо
10. sich bemühen um A.	трудиться над чем-либо, стараться
11. das Sonderangebot, - (e)s	особое предложение, скидка

8. Lesen und übersetzen Sie den Text.

Männer und Frauen *Unterschiede im Verhalten*

I. Bei den Gesprächen

1984 haben Fern Johnson und Elisabeth Aries in einer Untersuchung herausgefunden, dass amerikanische Frauen für sich persönlich die Gespräche mit Frauen viel wichtiger finden als amerikanische Männer die Gespräche mit Männern. Bei Treffen mit Freundinnen bevorzugten die befragten Frauen unterschiedlichen Alters das Reden über persönliche Probleme, über eigene Erfahrungen und das Einholen von Bestätigung. Als bestätigend wird empfunden, wenn andere Frauen ähnliche Probleme kennen. Den Gesprächen wird eine therapeutische Funktion beigemessen. Man kommt sich näher, wenn man über Schwächen spricht. Wichtig ist, dass nicht nur eine Frau über ein Problem erzählt, sondern dass alle in der Gruppe darüber sprechen. Wenn eine Frau über Schlafstörungen redet, erzählen die anderen, wie es war, als sie mal welche hatten usw. Sie machen damit deutlich: dein Problem ist eines von uns. Das spielt in Männergruppen keine wesentliche Rolle. Wenn ein Mann über ein Problem erzählt, reagieren die anderen Männer kaum damit, dass sie auch über ein Problem erzählen, sondern sie geben konkrete Ratschläge. Der Hörer wird zum Experten für die Lösung des Problems und liefert dem Sprecher eine kleine Lektion dazu. Probleme spielen unter Männern tendenziell eine andere Rolle und werden anders behandelt. Männer lösen Probleme, Frauen teilen sie. Viele Männer haben eine Abneigung gegen das Reden über Probleme, die man sowieso nicht lösen kann. Frauen kultivieren das Reden über Probleme, denn gerade dadurch wird der Zusammenhalt der Freundinnen bestätigt. Es war gar nicht entscheidend, dass die Probleme gelöst werden.

II. Beim Einkaufen

Einkaufsbummel ohne Ziel:

Ein Einkaufsbummel ohne besonderes Ziel oder zeitliche Begrenzung wird von Frauen als sehr spannend, von Männern aber als äußerst stressig empfunden.

Wie lange man einkaufen kann:

Das Verhalten von Männern und Frauen in Geschäften ist äußerst interessant. Eine halbe Stunde ziellosen Einkaufens ist Maximum, was ein Mann verkraftet. Eine Frau kann einen mehrstündigen Einkaufsbummel als Vergnügen empfinden.

Warum man neue Kleidung anprobiert:

Sie sieht ein Kleid und stellt sich gleich vor, wie sie in ihm aussieht. Sie probiert es an, freut sich an seiner Schönheit, hängt dann das Kleid zurück und hat ein tolles Erlebnis gehabt. Der Mann aber probiert einen Anzug nur dann, wenn er einen neuen braucht.

Welche Ziele man beim Einkaufen hat:

Frauen bemühen sich, Geld zu sparen, und wählen Sonderangebote. Zweifellos freuen sich auch Männer über ein Schnäppchen bei Sonderangeboten.

Beim Einkaufen im Lebensmittelgeschäft ist sein Ziel, Essen zu besorgen. Die Frau aber will dabei noch sparen.

9. Sagen Sie, ob die folgenden Aussagen dem Inhalt des Textes entsprechen.

1. Amerikanische Frauen finden für sich persönlich die Gespräche mit Frauen sehr wichtig.
2. Amerikanische Männer finden für sich persönlich die Gespräche mit Männern auch sehr wichtig.
3. Amerikanische Männer sprechen im Freundeskreis sehr gern über persönliche Schwächen und eigene Erfahrungen.
4. Die Frauen meinen, die Gespräche mit guten Freundinnen sind die beste Therapie.
5. Ein Gruppengespräch ist für die Männer sehr wichtig: der eine erzählt über ein Problem, die anderen erzählen über die gleichen Probleme.
6. Die Männer sprechen miteinander, um Probleme zu lösen. Sie geben konkrete Ratschläge.

10. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Was haben Fern Johnson und Elisabeth Aries in einer Untersuchung herausgefunden?
2. Worüber reden die Frauen bei Treffen mit Freundinnen?
3. Wann kommt man näher?
4. Was wird den Gesprächen beigemessen?
5. Welche Rolle spielen Probleme unter den Männern?
6. Wie empfinden die Frauen und die Männer den Einkaufsbummel ohne besonderes Ziel?
7. Wie ist das Verhalten von Männern und Frauen in Geschäften?
8. Warum wählen die Frauen die Sonderangebote beim Einkaufen?
9. Mit wem besprechen Sie Ihre Probleme? Wie lösen Sie diese, wenn Sie solche haben?
10. Machen Sie Ihre Einkäufe mit einem konkreten Ziel oder bummeln Sie ziellos in Geschäften?

11. Schreiben Sie den Plan zum Text. Äußern Sie Ihre Meinung zum Inhalt des Textes.

12. Geben Sie den Inhalt des Textes wieder. Nehmen Sie den Plan zu.

Text 6. Charakter müsste man haben – bloß welchen?

1. Erschließen Sie die Bedeutung der zusammengesetzten Substantive.

die Innenwelt, die Gesichtszüge, die Fachleute, der Standpunkt, der Volksmund, der Charakterzug, die Weltanschauung, das Sittengesetz.

2. Nennen Sie den Infinitiv von den folgenden Verben. Übersetzen Sie die Verben ins Russische.

fällt, findet, gilt, verhält sich, könnte, gehört, bildet, umgehst, wirkt, kann.

3. Leiten Sie von den folgenden Verben entsprechende Substantive ab. Übersetzen Sie sie ins Russische.

finden, sich unterscheiden, sich verhalten, sich entwickeln, wirken, üben, begegnen.

4. Schreiben Sie den Artikel zu den Substantiven.

Mensch, Natur, Charakter, Gesicht, Gestalt, Äußere, Einfluss, Übung, Arm, Bein, Sittengesetz, Entwicklung, Alltag, Wille.

5. Finden Sie in zwei Spalten Antonyme.

1. leichtsinnig	a. zielbewusst
2. fleißig	b. offenherzig
3. klug	c. bescheiden
4. anständig	d. dumm
5. aufdringlich	e. unehrlich
6. lustig	f. mürrisch
7. verschlossen	g. ernst
8. zerstreut	h. faul
9. fett	i. mager

6. Finden sie den russischen Wortgruppen deutsche Äquivalente.

1. слегка подобные черты лица	a. es hängt von uns ab
2. человек с широкими плечами	b. mit sich selbst unzufrieden sein
3. отличаться друг от друга	c. leicht ähnliche Gesichtszüge
4. нет бесхарактерных людей	d. der Mensch mit kräftigen Schultern
5. быть недовольным самим собой	e. es gibt keine charakterlosen Menschen
6. под влиянием семьи и окружения	f. den Standpunkt vertreten
7. это зависит от нас	g. sich voneinander unterscheiden
8. поддерживать точку зрения	h. unter dem Einfluss der Familie und Umgebung

7. Machen Sie sich mit den folgenden Wörtern bekannt. Finden Sie die Sätze mit diesen Wörtern im Text und übersetzen Sie sie ins Russische.

1. sich unterscheiden (ie, ie) von D. durch A.	отличаться от кого-либо чем-либо
2. stark gebaut sein	быть крепкого телосложения
3. breite Brust	широкая грудь
4. kräftige Schultern	широкие плечи
5. mageres Gesicht	худое лицо
6. der Wille, -ns, -n	воля
7. leichtsinnig	легкомысленный

8. anständig	порядочный
9. aufdringlich	назойливый
10. bescheiden	скромный
11. mürrisch	угрюмый
12. zerstreut	рассеянный
13. zielbewusst	целеустремленный
14. verschlossen	замкнутый
15. offenherzig	откровенный
16. misstrauisch	недоверчивый
17. zurückhaltend	сдержанный
18. sich von anderen beeinflussen lassen	попадать под влияние других
19. unter dem Einfluss	под влиянием
20. Einfluss auf j-n ausüben	оказывать влияние на кого-либо
21. aus seiner Haut nicht heraus können	не быть в состоянии изменить свой характер

8. Lesen und übersetzen Sie den Text.

Charakter müsste man haben — bloß welchen?

Dass alle Menschen von Natur und Erziehung aus ganz verschieden sind, ist jedem klar. Sie unterscheiden sich voneinander nicht nur durch ihr Äußeres, sondern auch durch ihre Innenwelt und ihren besonderen Charakter.

Wenn man die Gestalt und das Gesicht zweier Menschen genauer betrachtet, so merkt man schon auf den ersten Blick, wie verschieden sie sind. Einer ist stark gebaut, mit breiter Brust und kräftigen Schultern, der andere ist schlank und schmal. Dieser hat ein fettes Gesicht mit vollem Mund, jener ein mageres Gesicht mit hoher Stirn und dünnen Lippen. Der eine ist hässlich, der andere hübsch. Nicht immer aber fällt der Unterschied sofort in die Augen. Bei manchen Menschen findet man leicht ähnliche Gesichtszüge. Einige sehen sich zum Verwechseln ähnlich. Doch nie findet man völlig gleiche Gesichter. Durch irgendeine Kleinigkeit, durch etwas kaum Bemerkbares unterscheiden sie sich doch voneinander. Das Gleiche gilt auch für den Charakter. So unterschiedlich das Äußere der Menschen ist, so verschieden sind auch ihre Charaktere. In unserem Alltag begegnen wir Menschen mit starkem und mit schwachem Willen, leichtsinnigen und ernstesten, fleißigen und faulen, klugen und dummen, anständigen und unehrlichen Menschen. Je aufdringlicher der eine ist, desto bescheidener der andere. Wir kennen sowohl lustige als auch mürrische, sowohl vernünftige als auch beschränkte Menschen. Manchmal haben wir es mit einem Zerstreuten, manchmal mit einem Zielbewussten zu tun. Unter unseren Nachbarn und Kollegen sind teils verschlossene, teils offenherzige Menschen. Der eine ist stolz, der andere schüchtern, der eine verhält sich uns gegenüber misstrauisch und zurückhaltend, der andere offen. Diese Aufzählung könnte man nach Wunsch fortsetzen.

Doch es gibt auch Menschen, die zu keiner der erwähnten Gruppen gehören. Von solchen Menschen sagt man gewöhnlich: „Ein charakterloser Mensch!“ Charakterlos? Ein Wissenschaftler hat einst festgestellt: „Es gibt keine charakterlosen Menschen. Völlige Charakterlosigkeit ist auch ein Charakter und ein hässlicher dazu.“ Man könnte noch hinzufügen: nicht nur ein hässlicher Charakter. Von solchen Menschen kann man alles erwarten. Sie lassen sich leicht von anderen beeinflussen und sind sogar zu schlimmen Taten fähig.

Ja, mit dem Charakter ist das so eine Sache. Entweder hat man ihn - oder den falschen. Gar nicht selten haben wir es mit Menschen zu tun, die mit dem Verhalten ihrer Freunde und Verwandten oder auch mit sich selbst unzufrieden sind. Solche Menschen verstehen wohl, dass an ihrem Charakter oder am Charakter der anderen etwas nicht in Ordnung ist. Aber wie oft sagen sie: „Es ist ja nicht zu ändern! Man kann nicht aus seiner Haut heraus!“

Doch! Den Charakter kann man und muss man beeinflussen und ändern. Die meisten Fachleute vertreten den Standpunkt, dass der Charakter der Menschen ihnen nicht angeboren sei. Also er ist eine soziale Erscheinung. Der Charakter bildet und entwickelt sich unter dem Einfluss der Familie und der Umgebung, in der man lebt. Vollkommen recht hat in diesem Sinne der Volksmund: „Sage mir, mit wem du umgehst, und ich sage dir, wer du bist.“ Die Charakterzüge werden sowohl ihrem Inhalt als auch ihrer Entwicklung nach von der Weltanschauung, den Sittengesetzen und der Ideologie der Klasse bestimmt, zu der der Mensch gehört.

Viele Seiten des Lebens, viele Umstände wirken auf einen Menschen. So wie er selbst beeinflusst wird, wirkt er auch auf die anderen. Und nicht nur das. Jeder übt auch einen Einfluss auf sich selbst aus. Deshalb hängt es häufig von uns ab, welche Seiten und Eigenschaften unseres Charakters wir entwickeln und welche wir mit der Zeit verlieren. Jeder von uns möchte doch stark, mutig und großzügig sein. Aber wie kann man seinen Charakter ändern? - Durch tägliche Übung, etwa so wie wir durch Sport unsere Arme und Beine kräftiger machen. Je hartnäckiger und geduldiger man an seinem Charakter arbeitet, desto größer sind die Erfolge. Wir werden das, was wir aus uns selber machen. Oder stimmt das etwa nicht?

9. Finden sie die Sätze mit Doppelkonjunktionen und übersetzen Sie sie.

10. Bilden Sie die Sätze mit den folgenden Wörtern und Wortgruppen.

1. Die Menschen, ganz verschieden, von Natur und Erziehung, sind.
2. Unterscheiden sich, Sie, durch, voneinander, ihr Äußeres, ihre Innenwelt, und, ihren Charakter.
3. Der Unterschied, in die Augen, nicht immer, fällt.
4. Man, bei, findet, manchen Menschen, Gesichtszüge, ähnliche, leicht.
5. Der Charakter, unter dem Einfluss, bildet sich, und, entwickelt sich, der Familie und Umgebung.
6. Viele Umstände, auf einen Menschen, viele Seiten des Lebens, wirken.
7. Jeder, auf sich selbst, übt, einen Einfluss, auch, aus.

11. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Wodurch unterscheiden sich die Menschen von Natur und Erziehung aus? 2. Kann man völlig gleiche Gesichter finden? 3. Wozu sind die Menschen mit hässlichem Charakter fähig? 4. Unter wessen Einfluss bildet und entwickelt sich der Charakter? 5. Wovon werden die Charakterzüge bestimmt? 6. Wie kann man seinen Charakter ändern? 7. Was hängt häufig von uns ab? 8. Welchen Charakter haben Sie selbst? Mit welchen Charakterzügen sind Sie unzufrieden? Möchten Sie diese ändern? 9. Wie arbeiten Sie daran?

12. Beschreiben Sie das Äußere und die Charakterzüge Ihrer Eltern (Geschwister, Freundin).

Text 7. Kategorien der Menschen

1. Erschließen Sie die Bedeutung der zusammengesetzten Substantive.

die Zeitrechnung, der Feuergeist, die Temperamentgruppe, die Reinkultur, der Wesenszug, der Charaktertyp, das Nervensystem.

2. Nennen Sie den Infinitiv von den folgenden Verben. Übersetzen Sie die Verben ins Russische.

untersucht, teilte, lässt, nachzusehen, verlässt, gelingt, sieht, geschätzt, verwendet, fehlt.

3. Übersetzen Sie die Substantive mit dem gleichen Suffix *-keit* und nennen Sie Adjektive, von denen sie gebildet werden.

die Zuverlässigkeit, die Bedächtigkeit, die Bedachtsamkeit, die Festigkeit, die Beständigkeit.

4. Finden Sie den deutschen Wortverbindungen russische Äquivalente.

1. im Bereich der Psychologie	a. сложное соединение различных типов характеров
2. zwei verschiedene Begriffe	b. его полная спокойствия осторожность
3. unter dem Einfluss der Familie	c. сохранять свой собственный покой
4. seine ruhevollste Bedachtsamkeit	d. различие характеров и нравов
5. eigene Ruhe bewahren	e. в области психологии
6. die Verschiedenheit der Charaktere und Gemüter	f. под влиянием семьи
7. gewissenhaft sein	g. два различных понятия

8. ein einfallreicher Gesellschafter	h. быть добросовестным
9. eine komplizierte Mischung von verschiedenen Charakterzügen	i. находчивый собеседник, компаньон

5. Machen Sie sich mit den folgenden Wörtern bekannt. Finden Sie die Sätze mit diesen Wörtern im Text und übersetzen Sie sie ins Russische.

1. hitzig	горячий, вспыльчивый
2. jähzornig	вспыльчивый, гневливый
3. gescheit	смьшленный, рассудительный, толковый
4. aufbrausend	вспыльчивый
5. j-m das Wort vom (aus dem) Munde nehmen (a, o)	перебить кого-либо, предвосхитить чью-либо мысль
6. etwas auf die leichte Schulter nehmen	относиться к чему-либо легкомысленно (недостаточно серьезно)
7. träge	ленивый, медлительный
8. über alles	важнее всего, прежде всего
9. eine ruhige Hand erfordern	требовать спокойствия
10. jmdm. nachsehen (a, e)	относиться к чему-либо снисходительно
11. zuverlässig	надежный
12. bedächtig	рассудительный, степенный
13. sich auf j-n verlassen (ie, a)	положиться на кого-либо
14. hitzköpfig	вспыльчивый
15. vollblütig	полнокровный
16. einfallreich	находчивый, изобретательный
17. Schiffbruch erleiden (i, i)	потерпеть крушение
18. schwermütig	унылый, грустный
19. düster	мрачный, угрюмый
20. überdrüssig sein	надоедать
21. misstrauisch	недоверчивый
22. ungesellig	необщительный, нелюдимый

6. Lesen und übersetzen Sie den Text. Bestimmen Sie, zu welcher Kategorie Sie sich zählen können.

Категории der Menschen

Charakter und Temperament sind zwei verschiedene Begriffe, die man im Bereich der Psychologie verwendet. Sie hängen gewiss eng zusammen, aber der Unterschied besteht darin, dass sich der Charakter unter dem Einfluss der Familie und der Gesellschaft entwickelt. Das Temperament ist im Gegenteil den Menschen angeboren, es hat mit dem Typ des Nervensystems zu tun.

Die Verschiedenheit der Charaktere und Gemüter wurde bereits rund 400 Jahre vor unserer Zeitrechnung von dem griechischen Arzt Hippokrates

untersucht. Er teilte die Gattung homo sapiens in vier verschiedene Kategorien ein: in Choleriker, Sanguiniker, Phlegmatiker und Melancholiker.

Der reine Choleriker ist ein hitziger, jähzorniger, aufbrausender Mensch. Choleriker sind Leute, die sich leicht aufregen, aber ebenso schnell beruhigen sie sich. Ihre Reaktion ist zu schnell; sie nehmen einem das Wort aus dem Munde. Zu bemerken ist das besonders bei den Kindern – sie sind gescheit, vielseitig interessiert, offen, kontaktfreudig, energisch. Das Problem der Choleriker ist darin, dass sie vieles auf die leichte Schulter nehmen. Passiert so, dass sie das Interesse an der Sache verlieren. Sie beschäftigen sich viel mit verschiedenen Dingen und dabei oberflächlich. Ihnen fehlt es an Beständigkeit. Will man sich seine eigene Ruhe bewahren, so lässt man den Choleriker besser im Frieden. Und erst dann kann man mit ihm ein vernünftiges Wort reden.

Der reine Phlegmatiker ist ein träger, wenig lebhafter, kalter Mensch. Ruhe und Bedächtigkeit gehen dem Phlegmatiker über alles. Er ist am richtigen Platz in solchen Berufen, die keinen Feuergeist, dafür eine ruhige Hand erfordern. Seine ruhevoll bedachtsame, seine Treue und Zuverlässigkeit sollen Grund genug sein, ihm einiges von seinem Phlegma nachzusehen.

Der reine Sanguiniker ist ein hitzköpfiger, lebhafter, vollblütiger, freudiger Mensch. Sein Charakter ist labil und ohne Festigkeit. Wer sich auf ihn verlässt, kann Schiffbruch erleiden. Ihm gelingt es nicht immer, sich zu konzentrieren und gewissenhaft zu sein. Seine Devise ist: „Leben und leben lassen“. Er wird allerzeit als fröhlicher, charmanter, einfallreicher Gesellschafter geschätzt.

Der reine Melancholiker ist ein schwermütiger, düsterer Mensch. Er ist sich selber überdrüssig und sieht das Leben wie ein Damoklesschwert, das gefahrdrohend über seinem Kopf schwebt und jederzeit hinunterstrützen kann. Er ist misstrauisch und ungesellig, weil er argwöhnisch ist und hinter jedem seinen persönlichen Feind sieht. Sein misstrauisches Auge will immer zuerst das negative sehen.

Keine der Temperamentgruppen kommt sozusagen in Reinkultur vor. Temperamente sind in der Regel vermischt. Im Alltag begegnen wir oft den Typen, die eine komplizierte Mischung von Wesenszügen verschiedener Charaktertypen sind.

7. Vervollständigen Sie die folgender Sätze. Suchen Sie passende Wörter und Wortgruppen unter dem Strich.

1. Zwei verschiedene Begriffe verwendet man im Bereich der Psychologie.
 2. Das Temperament ... mit dem Typ des Nervensystems
 3. Hipokrates ... die Gattung homo sapiens in vier verschiedene Kategorien ...
 4. gehen dem Phlegmatiker über alles.
 5. Choleriker sind Leute, die ... leicht ... aber ebenso schnell
 6. Sie beschäftigen sich viel mit und dabei ...
 7. Wer sich auf den Sanguiniker verlässt, kann
-

teilte ... ein, Charakter und Temperament, verschiedenen Dingen, oberflächlich, hat ... zu tun, Ruhe und Bedächtigkeit, sich aufregen, beruhigen sie sich, Schiffbruch erleiden.

8. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Wer und wann hat die Verschiedenheit der Charaktere und Gemüter untersucht? 2. In wie viel Kategorien teilte Hipokrates die Gattung homo sapiens ein? 3. Worin besteht der Unterschied zwischen dem Charakter und dem Temperament? 4. Wie charakterisieren Sie den reinen Choleriker? 5. Wann kann man mit dem Choleriker ein vernünftiges Wort reden? 6. Welche Charakterzüge sind dem Phlegmatiker typisch? 7. Wie ist der Charakter eines Sanguinikers? 8. Was für ein Typ ist der reine Melancholiker?

9. Erzählen Sie vom Charakter Ihres Studienfreundes. Ist er ein Phlegmatiker? Begründen Sie Ihre Meinung.

Muster: Mein Freund Peter ist, glaube ich, ein Choleriker, denn er ...

Folgende Klischees können Ihnen helfen:

Meiner Meinung nach –	по моему мнению
Soweit ich beurteilen kann –	насколько я могу судить
Soviel ich weiß –	насколько мне известно
Ich bin fest davon überzeugt –	я твердо убежден в том

10. Sie haben Geschwister. Zu welchem Charaktertyp zählen Sie sie? Wodurch unterscheiden sie sich?

Text 8. Die Geburt eines Fanatikers

1. Nennen Sie den Infinitiv von den folgenden Verben. Übersetzen Sie die Verben ins Russische.

ergab, erfasst, geboren, bestimmte, aufzudecken, verurteilt, gefiel, bestand, quälte, gestanden, vertilgte, geworden, lag, tat.

2. Vergleichen Sie die Verbpaare. Welche Bedeutung verleihen Präfixe den Verben?

fassen – **er**fassen
ziehen – **er**ziehen
scheiden – **un**terscheiden
teilen – **ver**urteilen

fehlen – **be**fehlen
decken – **auf**decken
geben – **hin**geben
sichern – **ver**sichern

3. Übersetzen Sie die Wörter mit einem gleichen Suffix.

-ung:	die Entwicklung, die Erziehung, die Entartung.
-heit:	die Ergebenheit, die Kindheit.
-keit:	die Persönlichkeit, die Liebenskrankheit.

4. Leiten Sie von den folgenden Verben entsprechende Substantive ab. Übersetzen Sie sie ins Russische.

entwickeln, aufdecken, unterscheiden, hingeben, verurteilen, auserwählen, erziehen, verbreiten, vertilgen, umsorgen, versichern, handeln, vernichten, werden, bilden, vertilgen, lehren, quälen, tun, erfassen, gebären, entarten.

5. Übersetzen Sie die Wortgruppen ins Russische.

eine bestimmte Entwicklung, die grenzlose Hingabe, eine religiöse Lehre, ein auserwähltes Objekt, ein schrecklicher Fehler, eifersüchtige Eltern, unnormales Umsorgen, keine anständigen Personen, ein stumpfes Wesen, ein wahrer Held, eine typisch jugendliche Philosophie.

6. Welche Adjektive passen zu den folgenden Substantiven? Verbinden Sie.

1. religiöse	a. eine Entwicklung
2. auserwähltes	b. die Hingabe
3. eifersüchtige	c. eine Lehre
4. jugendliche	d. ein Held
5. anständige	e. ein Objekt
6. stumpfes	f. ein Fehler
7. grenzlose	g. Eltern
8. wahrer	h. Umsorgen
9. unnormales	i. Philosophie
10. bestimmte	j. Personen
11. schrecklicher	k. ein Wesen

7. Lesen Sie den Text durch. Finden Sie die Sätze mit den Passivformen, den Infinitivgruppen, der Konstruktion „haben + zu + Infinitiv“.

8. Machen Sie sich mit den folgenden Wörtern bekannt. Finden Sie die Sätze mit diesen Wörtern im Text und übersetzen Sie sie ins Russische.

1. offensichtlich	очевидно
2. erfassen	охватывать, овладевать
3. aufdecken	раскрывать
4. verurteilen	осуждать
5. eifersüchtig	ревнивый
6. quälen	мучить

7. handeln	действовать, поступать
8. versichern	убеждать, заверять
9. das Nachschlagewerk, -s, -e	справочник
10. verjagen	разгонять
11. vernichten	уничтожать
12. vertilgen	истреблять
13. in der Lage sein	быть в состоянии
14. ergeben (a, e)	преданный, верный
15. stumpf	равнодушный, тупой
16. wahr	настоящий

9. Lesen und übersetzen Sie den Text.

Die Geburt eines Fanatikers

Was haben die Eltern zu tun, damit ihre Kinder vom Bazillus des Fanatismus nicht erfasst werden? Offensichtlich wird jemand nicht als Fanatiker geboren, sondern erzogen und dabei nicht einmal in der Kindheit, sondern hauptsächlich in der Jugend: Fanatismus ist das Resultat einer bestimmten Entwicklung, eines schrecklichen Fehlers in der Erziehung.

Um diesen Fehler aufzudecken, muss man Ergebenheit gegenüber einer Sache, einer Idee und Fanatismus deutlich unterscheiden. Es gibt viele Beispiele für die grenzlose Hingabe von Menschen, z.B. an eine religiöse Lehre, die Kunst, die Wissenschaft, sein Volk usw. Wo liegt die Grenze zwischen Ergebenheit und Fanatismus, keiner wird einen Mann verurteilen, der nur eine einzige Frau liebt und dem alle anderen nicht gefallen.

Fanatismus ist nicht nur Liebe zu einem auserwählten Objekt, wie die Fanatiker glauben, sondern eine Liebenskrankheit. Darin besteht ein moralischer Fehler: Eifersüchtige Eltern, die ihre Kinder mit unnormalem Umsorgen quälen, versichern sich und die anderen, sie handeln nur zum Wohl der Kinder.

Fanatismus ist auch keine Ergebenheit, was es in Nachschlagewerken steht, sondern eine Entartung der Ergebenheit. Fanatismus ist Eifersucht und Hass, der Wunsch zu verjagen, zu vernichten und zu vertilgen. Der Fanatiker ist nicht in der Lage, ein normales Leben zu führen. Der Fanatiker sieht alles nur schwarz und weiß. Das ist eine typisch jugendliche Philosophie.

Zu den Menschen, die einer Idee, einer Sache, einem Volk ergeben sind, gehören die hervorragendsten und berühmtesten Persönlichkeiten. Unter Fanatikern kann es keine anständigen Persönlichkeiten geben. Keiner wird den Namen eines Fanatikers nennen können, der als Architekt oder Dichter berühmt geworden ist.

Fanatismus ist die Ergebenheit eines Unmoralischen. Gerade seine Unmoral unterscheidet den Fanatiker von einem Menschen, der einer Idee, einer Sache oder einer Religion grenzlos ergeben ist.

Ein Mensch ohne Ideen und ohne Moral ist ein stumpfes Wesen oder gar ein Verbrecher. Also mit Ideen, aber ohne Moral – das ist ein Fanatiker.

Mit Ideen und hoher Moral – das ist ein wahrer Held, ein wahrer Mensch, so einer war Akademiemitglied Andrej Sacharow. Grenzlose Ergebenheit gegenüber der Idee der Demokratie und höchste Moral bildeten bei ihm eine Einheit.

10. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Was ist Fanatismus? 2. Worin besteht ein weitverbreiteter moralischer Fehler bezüglich auf Fanatismus? 3. Gilt enorme Liebe der Eltern zu ihren Kindern als Fanatismus? 4. Wer ist ein Fanatiker? 5. Was unterscheidet den Fanatiker von einem gewöhnlichen Menschen? 6. Wie ist ein Mensch ohne Ideen und ohne Moral?

11. Sagen Sie, ob die folgenden Aussagen dem Inhalt des Textes entsprechen.

1. Viele Leute werden als Fanatiker geboren.
2. Fanatismus ist das Resultat eines schrecklichen Fehlers in der Erziehung.
3. Fanatismus ist Liebe zu einem auserwählten Objekt.
4. Unter Fanatikern kann es keine anständigen Personen geben.
5. Ein Mensch ohne Ideen und ohne Moral ist ein verantwortungsvoller Mensch.

12. Schreiben Sie den Plan zum Text.

13. Schreiben Sie die Stichwörter zu jedem Punkt des Planes.

14. Geben Sie den Inhalt des Textes wieder. Nehmen Sie die Stichwörter zu Hilfe.

Text 9. Optimismus beeinflusst Immunabwehr positiv.

1. Nennen Sie die Grundformen folgender Verben. Übersetzen Sie die Verben ins Russische.

sich auswirken, veröffentlichen, feststellen, teilnehmen, beschleunigen, untersuchen, bekämpfen, beeinflussen, bestimmen, zerstören, durchführen, zunehmen, bestätigen, anfordern, sinken, ausgehen, auswerten, nachweisen, blicken, glauben, sein, steigen, bilden, erfolgen, reagieren, schützen.

2. Leiten Sie von den oben genannten Verben entsprechende Substantive ab. Übersetzen Sie sie ins Russische.

3. Vergleichen Sie die Verbpaare. Welche Bedeutung verleihen Präfixe den Verben? Übersetzen Sie diese Verben.

wirken – sich **aus**wirken
führen – **durch**führen

gehen – **aus**gehen
weisen – **nach**weisen

suchen – **untersuchen**
 folgen – **erfolgen**
 stehen – **bestehen**

stellen- **feststellen**
 stören – **zerstören**
 nehmen – **zunehmen**

4. Übersetzen Sie die Wörter mit einem gleichen Suffix.

-ung:	die Anforderung, die Einstellung, die Messung, die Belastung, die Auswertung.
-tät:	die Lebensqualität, die Aktivität, die Fakultät, die Universität.
-heit:	die Krankheit, die Gesundheit.
-tion:	die Operation, die Infektion.
-schaft:	die Bereitschaft, die Rechtswissenschaft.
-t:	die Zuversicht, die Zukunft.

5. Erschließen Sie die Bedeutung der zusammengesetzten Substantive.

die Forschergruppe, die Fachzeitschrift, die Psychologengruppe, die Abwehrbereitschaft, der Gesundheitsprozess, die Infektionskrankheit, die Lebenseinstellung, die Lebensqualität, die Killerzelle, die Testperson, die Blutuntersuchung.

6. Finden Sie in zwei Spalten Synonyme.

1. beeinträchtigen	a. die Schwarzerei
2. das Vorhaben	b. das Verhältnis
3. der Forscher	c. steigen
4. gemeinsam	d. Jura
5. der Pessimismus	e. schaden
6. die Einstellung	f. zusammen
7. die Rechtswissenschaft	g. der Untersucher
8. zunehmen	h. die Absicht
9. die Abwehr	i. der Schutz

7. Gruppieren Sie die Wörter nach ihrer Wortart.

der Optimist, positiv, die Zukunft, ausgehen, der Glaube, der Forscher, sich auswirken, glauben, der Zusammenhang, psychisch, die Fachzeitschrift, beschleunigen, schwer, pessimistisch, die Ausdauer, bekämpfen, bestehen, körperlich, bestimmt, der Antikörper, durchführen, der Stress, vermitteln, zunehmen, die Anzahl, beeinflussen, das Ergebnis, schützen, das Gefühl, sich erhöhen, die Studie, bekannt, stark, leer.

8. Übersetzen Sie die Wortgruppen ins Russische.

die eigenen Fähigkeiten, positive Lebenseinstellung, psychische Belastung, die juristische Fakultät, hohe Anforderungen, optimistische Studenten, bestimmte Tumoren.

9. Welche Adjektive passen zu den folgenden Substantiven? Verbinden Sie.

1. bestimmte	a. die Fähigkeiten
2. optimistische	b. Belastung
3. eigenen	c. die Fakultät
4. psychische	d. die Lebenseinstellung
5. positive	e. Tumoren
6. hohe	f. Studenten
7. juristische	h. Anforderungen

10. Lesen Sie den Text durch. Finden Sie die Objekt- und Attributsätze. Übersetzen Sie diese Sätze ins Russische.

11. Machen Sie sich mit den folgenden Wörtern bekannt. Finden Sie die Sätze mit diesen Wörtern im Text und übersetzen Sie sie ins Russische.

1. die Abwehr, =	защита
2. das Vorhaben, -s, =	намерение, замысел
3. ausgehen (i, a)	кончатся
4. sich auswirken auf A.	отражаться на чем-либо
5. die Schwarzseherei, =	пессимизм
6. beeinträchtigen	вредить
7. der Zusammenhang, -s, -hänge	связь
8. aufdocken	мор. ставить в док
9. nachweisen (ie, ie)	доказать, подтвердить
10. beschleunigen	ускорять
11. veröffentlichen	опубликовать
12. die Studie, =, -n	исследование
13. die Ausdauer, =	выдержка, терпение, упорство
14. zur Hälfte	наполовину
15. der Single [singl], -s, -s	свободный (<i>неженатый человек</i>)
16. der Proband, -en, -en	лицо, находящееся под медицинским наблюдением
17. erfolgen	происходить
18. die Zelle, =, -n	клетка
19. der Tumor, -s, -en	мед. опухоль
20. begünstigen	благоприятствовать
21. vermitteln	сообщать, передавать
22. zunehmen (a, o)	возрастать, увеличиваться
23. sinken (a, u)	снижаться
24. bestätigen	подтверждать

12. Lesen und übersetzen Sie den Text.

Optimismus beeinflusst Immunabwehr positiv

Optimisten blicken positiv in die Zukunft. Sie glauben an ihre eigenen Fähigkeiten und daran, dass alle Vorhaben in ihrem Leben gut ausgehen. Für sie ist das Glas immer halb voll. Das wirkt sich auf ihre Lebensqualität aus.

Die US-Forscher haben in einer Studie festgestellt, dass Pessimisten, für die das Glas immer halb leer ist, dass also Pessimisten das Leben nicht nur schwerer nehmen, sondern dass ihre „Schwarzseherei“ womöglich auch ihre Gesundheit beeinträchtigt.

In den vergangenen Jahren haben Forscher bereits viele Zusammenhänge zwischen Psyche und Krankheiten aufgedockt. So hat man nachgewiesen, dass Zuversicht und ihre positive Einstellung zum Leben den Gesundheitsprozess von Patienten, die z.B. eine Operation hatten, beschleunigen.

Zu dieser Problematik veröffentlichte eine Forschergruppe aus den USA eine Studie in einer Fachzeitschrift für Psychologen. Gemeinsam mit einem Immunologen untersuchte eine in dieser Studie Psychologengruppe, wie der Körper besonders auf hohe psychische Belastung reagiert.

Also nehmen als Testpersonen an der Studie 90 Studenten der juristischen Fakultät an der Universität Kalifornien teil, die im ersten Semester waren. Es ist bekannt, dass Jura, oder wie man in Deutschland sagt, Rechtswissenschaft, hohe Anforderungen an den Fleiß und die Ausdauer der Studenten stellt. Die Probandengruppe bestand zur Hälfte aus Frauen und Männern im Alter zwischen 20 und 37 Jahren. 90% der Teilnehmer waren Singles, also noch nicht verheiratet und hatten keine Kinder.

Vor dem Semesterbeginn erfolgte bei allen Probanden eine Blutuntersuchung. Als erstes bestimmten die Forscher verschiedene Immunzellen in den Blutproben, darunter T-Killerzellen und B-Zellen. Die T-Killerzellen sind körperliche Zellen, die Virusinfektionen bekämpfen und bestimmte Tumoren zerstören können. Die B-Zellen bilden Antikörper gegen Bakterien und schützen den Körper gegen verschiedene Infektionskrankheiten.

Die Forscher führten Messungen zur Aktivität dieser Zellen durch. Wie jeder weiß, kann Stress Krankheiten begünstigen, deshalb wurde bei den Studenten in der Mitte des Semesters erneut Blut genommen.

Die Auswertung des zweiten Bluttests zeigte ein ganz anderes Bild: bei den optimistischen Studenten mit positiver Lebenseinstellung war die Anzahl und die Aktivität der Abwehrzellen stark zugenommen (d.h. die Anzahl der T-Killerzellen war um 13% gestiegen und die Aktivität der Killerzellen hatte sich um 42% erhöht).

Bei den pessimistischen Studenten („Schwarzsehern“) waren die Anzahl und die Aktivität der T-Killerzellen um 3% gesunken, die Aktivität der Killerzellen war um 9% gestiegen. Die pessimistische Lebenseinstellung dieser Studenten beeinflusste die Abwehrbereitschaft ihres Körpers gegen Krankheiten negativ.

Diese Ergebnisse bestätigen die Hypothese, dass Gedanken und Gefühle das Immunsystem beeinflussen und nur Optimismus die Immunabwehr steigern kann.

13. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Wer sind Optimisten/Pessimisten? 2. Wer hat eine Studie durchgeführt? 3. Was haben die US-Forscher in seiner Studie nachgewiesen? 4. Wer nahm an der Studie teil? 5. Wer gehörte zur Probandengruppe? 6. Wie oft wurde bei den Probanden Blut genommen? 7. Was zeigte die Auswertung der Blutteste? 8. Was bestätigen die Ergebnisse der Studie?

14. Schreiben Sie den Plan zum Text.

15. Schreiben Sie die Stichwörter zu jedem Punkt des Planes.

16. Geben Sie den Inhalt des Textes wieder. Nehmen Sie die Stichwörter zu Hilfe.

Text 10. Schlafstörungen und ihre Folgen.

1. Nennen Sie den Infinitiv von den folgenden Verben. Übersetzen Sie die Verben ins Russische.

kannte, gewälzt, zurückgefunden, gesenkt, sprach, konnte, unterschied, schlief ein, zeugte, wirkte aus, griff, verband, widerrief, vermutete, wurde.

2. Von welchen Verben sind folgende Substantive abgeleitet? Übersetzen Sie die Substantive und entsprechende Verben.

die Vermutung, die Verursachung, die Unterscheidung, die Behandlung, die Behauptung, die Erschöpfung, die Forschung, die Ausnutzung, die Meinung, die Erwartung, der Schlaf, die Störung, die Senkung.

3. Übersetzen Sie die Wörter mit einem gleichen Suffix.

-ung:	die Lebenserwartung, die Auswirkung, die Behauptung, die Vermutung, die Meinung, die Leistung, die Belastung, die Forschung.
-lich:	körperlich, vermutlich, bezüglich, beruflich.
-isch:	psychisch, britisch, amerikanisch, chemisch, chronisch.
-keit:	die Fähigkeit, die Möglichkeit, die Reizbarkeit.

4. Erschließen Sie die Bedeutung der zusammengesetzten Substantive.

die Schlafstörung, die Konzentrationsstörung, die Leistungsfähigkeit, der Hirntumor, der Herzinfarkt, das Schlafmittel, die Lebenserwartung.

5. Finden Sie in zwei Spalten Synonyme.

1. anhalten	a. dementieren
2. fördern	b. die Annahme
3. senken	c. die Aufnahme
4. die Auswertung	d. der Untersucher
5. der Forscher	e. die Einwirkung
6. die Einnahme	f. kürzen
7. widerrufen	g. dauern
8. die Vermutung	h. beitragen
9. existieren	i. bestehen

6. Übersetzen Sie die Wortgruppen ins Russische.

ein erregtes, bevorstehendes Ereignis; der gewohnte Rhythmus; chronische Schlafstörung; die soziale, berufliche Belastung; enorme Risiken; eine negative Auswirkung, körperliche oder psychische Ursachen; die tägliche Leistungsfähigkeit; ein vorzeitiger Tod; die unruhigen Nächte.

7. Welche Adjektive passen zu den folgenden Substantiven. Verbinden Sie.

1. erregtes, bevorstehendes	a. die Nächte
2. gewohnte	b. ein Tod
3. chronische	c. Risiken
4. tägliche	d. Ursachen
5. soziale, berufliche	e. eine Auswirkung
6. negative	f. die Belastung
7. körperliche oder psychische	g. die Leistungsfähigkeit
8. enorme	h. Schlafstörung
9. unruhigen	i. ein Ereignis
10. vorzeitiger	j. Rhythmus

8. Lesen Sie den Text durch. Finden Sie die Sätze mit dem Pronomen „man“, mit dem Präsens Passiv, Zustandspassiv, Infinitiv Passiv. Übersetzen Sie diese Sätze.

9. Machen Sie sich mit den folgenden Wörtern bekannt. Finden Sie die Sätze mit diesen Wörtern im Text und übersetzen Sie sie ins Russische.

1. sich hin und her wälzen	ворочаться с боку на бок
2. das Ereignis, -ses, -e	событие
3. zurückfinden (a, u)	суметь вернуться
4. anhalten (ie, a)	длиться, продолжаться
5. senken	снижать
6. die Erschöpfung, =	истощение, изнурение
7. die Reizbarkeit, =	раздражительность

8. unterscheiden (ie, ie)	различать
9. die Insomnie, =	бессонница
10. die Demenz, =, -en	приобретенное слабоумие
11. fördern	способствовать
12. das Übergewicht	лишний вес
13. zeugen von D.	свидетельствовать о чем-либо
14. greifen (i, i)	прибегнуть к чему-либо
15. die Ursache, =, -n	причина
16. bezüglich auf A.	относительно чего-либо
17. verursachen	послужить причиной чего-либо
18. die Vermutung, =, -en	предположение

10. Lesen und übersetzen Sie den Text.

Schlafstörungen und ihre Folgen

Wer kennt sie nicht, die unruhigen Nächte, in denen man sich im Bett hin und her wälzt. Das passiert wegen eines privaten oder beruflichen Stresses oder eines erregten, bevorstehenden Ereignisses. Im Normalfall findet der Organismus nach einer kurzen Zeit in den gewohnten Rhythmus zurück.

Von der chronischen Schlafstörung spricht man erst dann, wenn ein Mensch pro Woche drei Nächte nicht richtig schlafen kann und dies länger als einen Monat anhält. Und das senkt die tägliche Leistungsfähigkeit. Erschöpfung, Konzentrationsstörungen sowie Reizbarkeit können bei chronischen Schlafstörungen zur sozialen, beruflichen Belastung werden.

Mediziner unterscheiden mehr als 80 verschiedene Formen von Schlafstörungen. Eine davon ist Insomnie. Die bedeutet die Unfähigkeit schlafen zu können. Der Mensch schläft schlecht ein, erwacht mehrmals in der Nacht und kann wieder nicht einschlafen. Das führt zu Depressionen, Schizophrenie, Parkinson, Demenz und sogar Hirntumore.

Schlechter Schlaf fördert das Risiko für Übergewicht und Diabetes. Davon zeugt eine Studie von Dr. Sebastian Schmid vom Universitätsklinikum Schleswig-Holstein.

Forscher von der britischen Uni of Warwick im „European Heart Journal“ schreiben von negativen Auswirkungen auf das Herz-Kreis-System und prognostizieren das Risiko für einen Herzinfarkt. (48%)

Bevor man bei der Behandlung von Schlafstörungen zu chemischen Schlaftabletten greift, sollten andere Möglichkeiten ausgenutzt werden. Existieren körperliche oder psychische Ursachen für Schlafstörung, so werden diese entsprechend behandelt.

Laut der Meinung amerikanischer Wissenschaftler ist die Einnahme von Schlafmitteln mit enormen Risiken verbunden.

Es gibt verschiedene Meinungen bezüglich auf die Einnahme von Schlafmitteln. Die einigen sind der Meinung, dass Schlafmittel einen vorzeitigen Tod verursachen und Lebenserwartung senken. Die anderen widerrufen (*dementieren*) diese Vermutung und unbegründete Behauptungen.

11. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Wer hat sich mit Problemen der Schlafstörungen beschäftigt? 2. Was ist die Ursache der Schlafstörung? 3. Was zählt man zu einer der gefährlichsten Formen der Schlafstörungen? 4. Welche Folgen hat Insomnie? 5. Wovon zeugt eine Studie vom deutschen Dr. Sebastian Schmid? 6. Wovon schreiben britische Forscher und was prognostizieren sie? 7. Welche Meinungen gibt es bezüglich auf die Einnahme von Schlaftabletten?

12. Schreiben Sie den Plan zum Text.

13. Schreiben Sie die Stichwörter zu jedem Punkt des Planes.

14. Geben Sie den Inhalt des Textes wieder. Nehmen Sie die Stichwörter zu Hilfe.

15. Äußern Sie Ihre Meinung zur folgenden Frage:

- Was soll man unternehmen, um Schlafstörung zu vermeiden?

Text 11. Lesen schützt vor Depression

1. Nennen Sie die Grundformen von den folgenden Verben. Übersetzen Sie die Verben ins Russische.

lesen, sein, verpuffen, herausfinden, halten, leiden, anrufen, nachgehen, stechen, antreffen, nehmen, beschwingen, ermitteln, feststellen.

2. Übersetzen Sie die Wortgruppen ins Russische.

den Horizont erweitern, ständigen Kontakt halten, an Depression leiden, vor Depression schützen, einer Tätigkeit nachgehen, im Internet surfen, ins Auge stechen, beim Bücherlesen antreffen, ein Buch in die Hand nehmen, keinen Einfluss haben, was die Verbindung von Musik und Depression angeht, was Henne und Ei ist, der Schwermut entkommen, fröhlich stimmen, Musik auflegen, in eine Scheinwelt flüchten.

3. Finden Sie in zwei Spalten Synonyme.

1. Depression	a. Ergebnis
2. junge Jahre	b. Heranwachsende
3. Jugendliche	c. Niedergeschlagenheit
4. Befund	d. Schwermut
5. Melancholie	e. herausfinden
6. Forscher	f. Untersucher
7. feststellen	g. Adoleszenz

4. Welche Adjektive passen zu den folgenden Substantiven? Verbinden Sie.

1. exzessive	a. der Rat
2. traurige	b. das Musikhören
3. verschüchterte	c. die Depression
4. elterliche	d. die Stimmung
5. klinische	e. der Bücherwurm

5. Machen Sie sich mit den folgenden Wörtern bekannt. Finden Sie die Sätze mit diesen Wörtern im Text und übersetzen Sie sie ins Russische.

1. abgedroschen	избито, банально
2. verpuffen (s)	<i>перен.</i> : быть безрезультатным; окончиться ничем
3. berechtigt	оправданный, справедливый, обоснованный
4. wie eh und je	как повелось издавна, как заведено с давних пор, как было всегда
5. die Adoleszenz, =	юность, юношеский возраст
6. die Schwermut, =	грусть, печаль, уныние; меланхолия, мрачное настроение
7. der Befund, -(e)s, -e	состояние; данные осмотра [анализа]; заключение (специалистов) о состоянии
8. das Sachbuch, -(e)s, -bücher	научно-популярная книга (по специальности)
9. gefährdet	угрожаемый (по какому-либо заболеванию); подверженный (заболеванию)
10. exzessiv	чрезмерный, преувеличенный, избыточный
11. beschwingen	окрылять, воодушевлять
12. ermitteln	узнавать, разузнавать, выяснять, определять, устанавливать, обнаруживать, разыскивать; добывать (сведения)
13. feststellen	устанавливать, констатировать; определять
14. niedergeschlagen	подавленный, угнетённый, унылый
15. im Lot sein	быть в порядке
16. das Schunkellied, -es, -er	весёлая песня (при исполнении которой сидящие рядом люди, взяв друг друга под руку, раскачиваются в такт музыке)
17. der Bücherwurm, -(e)s, -würmer	<i>разг.</i> книжник, человек, постоянно углублённый в чтение книг
18. die Verdrossenheit, =	дурное настроение, досада
19. der Lebensmut, -es	стойкость; жизнерадостность, (жизненная) энергия, бодрость
20. das Vorurteil, -s, -e	предрассудок; предубеждение

6. Lesen und übersetzen Sie den Text.

Lesen schützt vor Depression

„Lies doch lieber ein gutes Buch!“ So abgedroschen der elterliche Rat klingen mag und so wirkungslos er bei heutigen Jugendlichen meist verpufft – er ist berechtigt wie eh und je. Denn: Bücherlesen erweitert nicht nur den Horizont, es schützt auch vor Depressionen, die oft schon in der Adoleszenz beginnen. Exzessives Musikhören hingegen ist ein Risikofaktor für Schwermut in jungen Jahren, wie jetzt Forscher der Universität von Pittsburgh herausgefunden haben.

Das Team hielt über zwei Monate hinweg an fünf Wochenenden ständigen Kontakt mit 106 Jugendlichen, von denen 46 an einer klinischen Depression litten. 60 Mal riefen die Untersucher in unregelmäßigen Intervallen jeden und jede der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an und fragten sie, ob sie gerade in diesem Augenblick einer der folgenden Tätigkeiten nachgingen: Fernsehen oder einen Film gucken, Musik hören, ein Videospiel datteln, im Internet surfen, in einer Zeitschrift oder Zeitung blättern, ein Buch lesen. Dann wurde für jeden Teilnehmer ausgezählt, wie häufig er welches Medium genutzt hatte. Den Einfluss von Alter, Geschlecht und Herkunft rechneten die Wissenschaftler bei ihrer Datenanalyse heraus – die Befunde spiegelten also einzig die Wirkung der verschiedenen Medien.

Zwei Ergebnisse stachen ins Auge: Erstens waren diejenigen Mädchen und Jungen, die in ihrer Freizeit sehr oft Musik hörten, mit mehr als achtmal so hoher Wahrscheinlichkeit depressiv als diejenigen, die nur selten Musik hörten. Zweitens waren unter denjenigen Jugendlichen, die die Forscher häufig beim Bücherlesen angetroffen hatten, nur ein Zehntel so viele Depressive wie unter denjenigen, die nur ganz selten oder nie einen Roman oder ein Sachbuch in die Hand genommen hatten. Die restlichen Medien hatten hingegen keinen bedeutsamen Einfluss darauf, wie depressionsgefährdet die Heranwachsenden waren.

Was die Verbindung von Musik und Depression angeht, so sind sich die Forscher noch nicht ganz sicher, was Henne und Ei ist. „Momentan ist noch ungeklärt, ob depressive Menschen mehr Musik hören, um ihrer Schwermut zu entkommen, oder ob exzessives Musikhören depressiv machen kann – oder beides“, sagt Studienleiter Brian Primack. Intuitiv sollte man annehmen, dass Musikhören einen Menschen eher beschwingt und fröhlich als depressiv und niedergeschlagen stimmt. Das muss aber nicht so sein, wie der Psychologe Changiz Mohiyeddini, der heute an der Roehampton University in London lehrt, schon vor einigen Jahren ermittelt hat. Er stellte fest, dass manche Menschen in trauriger Stimmung bewusst traurige Musik auflegen. Sie hören also nicht deshalb Musik, weil sie sich aus ihrer Niedergeschlagenheit befreien wollen, sondern um in der Musik Resonanz für ihre Melancholie zu finden. Offenbar tröstet es sie, wenn sie ihre Stimmung in der Musik gespiegelt finden, also wenn Innenwelt und Außenwelt emotional im Lot sind. Wer hört schon gerne Schunkellieder, wenn er sich richtig mies fühlt?

Die positive Überraschung der neuen Studie aus Pittsburgh ist, wie deutlich Bücherlesen als Depressionsschutz wirkt. Dieses Resultat widerspricht nachdrücklich dem Vorurteil vom verschüchterten und vereinsamten Bücherwurm, der sich in eine Scheinwelt flüchtet, weil er im realen Leben keine Freunde findet. Offensichtlich ist das Gegenteil der Fall: Bücher vermitteln eher Lebensmut als Lebensflucht. Das, meint Primack, kann man angesichts der Bücher- und Leseverdrossenheit nicht nur unter amerikanischen Jugendlichen gar nicht genug hervorheben.

7. Sagen Sie, ob die folgenden Aussagen dem Inhalt des Textes entsprechen.

1. Die heutigen Jugendlichen lesen gerne und viel.
2. Zu viel Musikhören kann Melancholie verursachen.
3. Fernsehen, Internet, Videospiele helfen Resonanz für die Melancholie finden.
4. Bücher vermitteln eine Flucht in die Scheinwelt für die einsamen und unsicheren Menschen.
5. Unter Jugendlichen, die viel lesen, gibt es viel weniger Depressive.

8. Beantworten sie die Fragen zum Text.

1. Was Neues haben die Forscher in der letzten Zeit über das Lesen entdeckt?
2. Wie wirken verschiedene Medien auf die Stimmung der jungen Menschen?
3. Wie sind Musik und Depression verbunden?
4. Wie nennt man einen Menschen, der viel und gerne liest?
5. Welchen Einfluss hat das Lesen auf die Depressiven?
6. Lesen Sie gern? Glauben Sie, dass das Bücherlesen vor Depression wirklich schützen kann?
7. Was machen Sie, wenn Sie sich mies fühlen? Was hilft Ihnen, wenn Sie sich aus Ihrer Niedergeschlagenheit befreien wollen?

9. Denken Sie nach und äußern Sie Ihre Meinung.

Warum lesen die heutigen Jugendlichen nicht gern? Was kann man unternehmen, um sie zum Lesen zu motivieren?

10. Schreiben Sie die Stichwörter aus dem Text heraus.

11. Geben Sie den Inhalt des Textes wieder. Nehmen Sie die herausgeschriebenen Stichwörter und Wortverbindungen zu Hilfe.

Text 12. Was uns nicht umbringt, macht uns stärker

1. Vergleichen Sie die Verbpaare. Welche Bedeutung verleihen Präfixe den Verben?

bringen – **um**bringen

reden – **ein**reden

suchen – **vers**uchen – **unter**suchen

geben – **preis**geben

gehen – **ein**hergehen – **aus**gehen

nehmen – **an**nehmen

2. Erschließen Sie die Bedeutung der zusammengesetzten Substantive.

das Belastungssymptom, die Funktionstüchtigkeit, das Stressempfinden, die Anpassungsfähigkeit, die Widerstandsfähigkeit, die Lebenszufriedenheit, der Mutmachspruch, das Wohlbefinden, die Schicksalsprüfung, das Stressniveau.

3. Welche Adjektive passen zu den folgenden Substantiven? Verbinden Sie.

1. posttraumatische	a. Lebensereignisse
2. massivere	b. Umstände
3. alltägliche	c. Belastungssymptome
4. widrige	d. Widrigkeiten
5. erlebte	e. Vorkommnisse
6. negative	f. Unannehmlichkeiten

4. Ersetzen Sie die fettgedruckten Wörter durch die oben gegebenen Synonyme.

töten vermuten erforschen vermeiden bestätigen

1. Negativen Lebensereignissen kann man meist nicht **aus dem Weg gehen**.
 2. Wir haben massivere Vorkommnisse **untersucht**. 3. Wir **nehmen** aber **an**, dass auch andere Unannehmlichkeiten die Widerstandsfähigkeit erhöhen. 4. Eine Untersuchung **legt nahe**, dass negative Lebensereignisse unsere Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit stärken. 5. Was mich nicht **umbringt**, macht mich stärker!

5. Machen Sie sich mit den folgenden Wörtern bekannt. Finden Sie die Sätze mit diesen Wörtern im Text und übersetzen Sie sie ins Russische.

1. aus dem Weg gehen (i, a)	избегать, избегать встречи
2. klarkommen (a, o) (mit einer Sache klarkommen)	завершить какое-либо дело
3. an den Tag legen	проявлять, выказывать, обнаружить, показать
4. erspart bleiben (ie, ie)	миновать
5. die Widrigkeit, =, -en	превратность, (большая) неприятность, напасть
6. nahelegen	рекомендовать, настоятельно предлагать; давать понять; намекать (на)
7. Daten auswerten	обрабатывать и оценивать (данные)
8. die Widerstandsfähigkeit, =	сопротивляемость, выносливость, устойчивость, прочность
9. beeinträchtigen	причинить вред [ущерб], (по) вредить; нарушать интересы
10. die Resilienz, =	жизнестойкость
11. eine moderate Zahl	умеренное количество
12. die Unannehmlichkeit, =	неприятность

6. Lesen und übersetzen Sie den Text.

Was uns nicht umbringt, macht uns stärker

Negativen Lebensereignissen kann man meist nicht aus dem Weg gehen. „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker!“, reden wir uns dann ein und versuchen, irgendwie damit klarzukommen. Psychologen aus den USA haben den Mutmachspruch jetzt bestätigt: Menschen wachsen tatsächlich an widrigen Umständen – und sie legen nach einer gewissen Zahl an Zumutungen in ihrem Leben sogar ein besseres Wohlbefinden an den Tag, als wenn ihnen jegliche Schicksalsprüfungen erspart bleiben.

Bisherige Studien hatten gezeigt, dass schwierige Ereignisse dem Wohlbefinden und der psychischen Gesundheit eher schaden. Die Forscher gingen davon aus: Je weniger Widrigkeiten, desto besser. Doch eine Untersuchung von Mark Seery von der University at Buffalo und Kolleginnen von der University of California in Irvine legt nun nahe, dass negative Lebensereignisse unsere Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit stärken – und damit gut für unsere psychische Gesundheit sind.

In ihrer Studie werteten die Forscher Daten von 2398 Personen aus, die sie in den Jahren 2001 bis 2004 wiederholt befragt hatten. Die Teilnehmer gaben neben Berichten über negative Ereignisse in ihrem Leben auch Informationen zu ihrer generellen Lebenszufriedenheit preis sowie zu ihrem Stressempfinden, posttraumatischen Belastungssymptomen und zu ihrer Funktionstüchtigkeit im Alltag.

Wie sich herausstellte, kommt es offensichtlich auf die Anzahl der erlebten Widrigkeiten an: „Unsere Ergebnisse zeigen, dass eine gewisse Zahl an negativen Lebensereignissen – verglichen mit überhaupt keinen oder zu vielen – mit einem geringeren allgemeinen Stressniveau einhergeht, genauso wie mit einer besseren Funktionstüchtigkeit im Alltag, weniger posttraumatischen Belastungssymptomen und einer höheren Lebenszufriedenheit“, erklärt Seery. Die in Maßen leidgeprüften Teilnehmer fühlten sich auch weniger von kürzlich vorgefallenen Schicksalsschlägen beeinträchtigt als die verschonten und die stark betroffenen Probanden.

Die Daten stützen die Annahme, dass eine moderate Zahl von negativen Lebensereignissen die psychische Widerstandsfähigkeit, die sogenannte Resilienz stärkt. „Wir haben zwar nur massivere Vorkommnisse untersucht, nehmen aber an, dass auch andere, eher alltägliche Unannehmlichkeiten die Widerstandsfähigkeit erhöhen.“

7. Sagen Sie, ob die folgenden Aussagen dem Inhalt des Textes entsprechen.

1. Negative Lebenserlebnisse sind ein Teil unseres Lebens.
2. Widrige Umstände führen zu frühem Tod.
3. Für die psychische Gesundheit ist die Zahl an negativen Lebensereignissen entscheidend.
4. Alltägliche Unannehmlichkeiten stärken unsere Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit.
5. Negative Lebensereignisse sind gut für unsere psychische Gesundheit.

8. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Wie verstehen Sie den Spruch „Was uns nicht umbringt, macht uns stärker“?
2. Was sagen zu diesem Spruch die Psychologen aus den USA?
3. Sind alle Psychologen der gleichen Meinung?
4. Wie haben die Forscher diesen Spruch bestätigt?
5. Was stellte sich heraus im Laufe der Studie?
6. Ist für die psychische Gesundheit auch die Wichtigkeit der negativen Ereignisse entscheidend?
7. Glauben Sie auch, dass negative Lebensereignisse für unsere Psyche gut sein können?

9. Schreiben Sie die Stichwörter aus dem Text heraus.

10. Geben Sie den Inhalt des Textes wieder. Nehmen Sie die herausgeschriebenen Stichwörter und Wortverbindungen zu Hilfe.

11. Äußern Sie Ihre Meinung zum Inhalt des Textes.

Text 13. Wenn der Realitätstest versagt

1. Nennen Sie den Infinitiv von den folgenden Verben. Übersetzen Sie die Verben ins Russische.

stellen sich vor, wachen auf, sehen aus, verbrachte, fühlte sich an, einredeten, kommt vor, ist, breitet aus, sieht, abgeschaltet, heruntergedreht, hält fest, ausgelöst wird, geschieht, sich irrt.

2. Übersetzen Sie die Wörter mit einem gleichen Suffix.

Erzählung, Täuschung, Überzeugung, Kopfverletzung, Hirnverletzung, Grunderkrankungen, Realitätsverarbeitung, Überlegung, Überzeugung, Erfahrung.

3. Finden Sie im Text die Sätze mit den Passivformen. Übersetzen Sie diese Sätze ins Russische.

4. Machen Sie sich mit den folgenden Wörtern bekannt. Finden Sie die Sätze mit diesen Wörtern im Text und übersetzen Sie sie ins Russische.

1. übers Ohr hauen	надуть, обмануть
2. perfide	коварный, подлый, предательский
3. der Doppelgänger, -s, =	двойник
4. vertraut	близкий; хорошо знакомый
5. das Delirium, -s	бред, делирий
6. die Demenz, =	слабоумие, деменция

7. bizarr	1) странный, необычный, своеобразный; бросающийся в глаза; броский 2) своенравный, капризный; причудливый 3) искажённый, изломанный
8. mutmaßen	предполагать, догадываться
9. einem Test unterziehen (o, o)	подвергать тестированию
10. einkassieren	<i>разг.</i> посадить за решётку
11. herunterdrehen	1) подвёртывать (фитиль у лампы) 2) опускать (окно в автомашине)
12. freie Hand haben	действовать по собственному усмотрению; получить свободу действий
13. die Fantasiegespinste <i>pl.</i>	хитросплетения фантазии
14. der Verwandlungskünstler, -s, =	артист-трансформатор (мастер перевоплощения)
15. tarnen	маскировать, скрывать; камуфлировать
16. die Täuschung, =, -en	заблуждение, ошибка, иллюзия
17. einschreiten (i, i)	принимать меры (в отношении), вмешиваться
18. ins Blaue hinein	без всякой цели, неведомо зачем, попусту
19. suggerieren	внушать
20. auseinandersetzen	излагать, разъяснять, объяснять, растолковывать

5. Lesen und übersetzen Sie den Text.

Wenn der Realitätstest versagt

Stellen Sie sich vor, Sie wachen morgens auf – und alles ist anders als sonst. Zwar haben Sie sich nicht, wie in Kafkas Erzählung, in einen überdimensionalen Käfer verwandelt, und auch ihr Partner, die Arbeitskollegen und die anderen Personen, mit denen Sie zu tun haben, sehen aus wie immer. Aber so leicht kann man Sie nicht übers Ohr hauen. Sie wissen genau: Die tun nur so! Die haben sich perfide verkleidet und verstellt, um Sie zu täuschen. In Wirklichkeit – da sind Sie sich sicher – wurden sämtliche Menschen in Ihrem Umfeld durch Doppelgänger von identischer Gestalt ersetzt. Sie sind umfungen von einem Komplott der Täuschung!

„Capgras-Syndrom“ – benannt nach dem Psychiater Joseph Capgras, der es 1923 beschrieb – nennt sich die feste, durch nichts zu erschütternde Überzeugung, von heimtückischen Doppelgängern der vertrauten Menschen umgeben zu sein. Philip Gerrans, Philosophieprofessor an der Universität Adelaide in Australien, schildert den Fall eines Mannes, der bei einem Verkehrsunfall schwere Kopfverletzungen davontrug. Ein volles Jahr verbrachte er in der Klinik. Als er dann aber endlich in sein Zuhause zurückkehren durfte, musste er feststellen, dass seine komplette Familie durch Betrüger ersetzt worden war. „Sie schauten zwar alle vertraut aus, ihr Anblick fühlte sich aber nicht vertraut an“, berichtet Gerrans. So sehr die Leute auch auf den Patienten

einredeten und ihm klarzumachen versuchten, wie absurd seine Idee von den Doppelgängern doch sei – der Mann blieb felsenfest von ihr überzeugt.

Die Capgras-Täuschung kommt zwar selten vor, dafür aber bei ganz unterschiedlichen Grunderkrankungen wie etwa Psychosen, Delirien, Demenz oder eben Hirnverletzungen. Deshalb vermutet Gerrans dahinter einen grundlegenden Mechanismus der Realitätsverarbeitung, der offensichtlich störungsanfällig ist. Auch bei anderen, uns allen vertrauten bizarren Bewusstseinszuständen wie etwa Träumen oder Déjà-vu-Erlebnissen sei diese Realitätskontrolle des Gehirns teilweise außer Kraft gesetzt, mutmaßt Gerrans. In einem vorab veröffentlichten Beitrag für das Fachjournal *Frontiers of Psychology* breitet der Bewusstseinsforscher seine Theorie nun aus.

Gerrans sieht in dem, was wir subjektiv als Wirklichkeit wahrnehmen, das Ergebnis einer fortlaufenden Erzählung des Gehirns. Das „Geschichtenerzählsystem“ des Gehirns verwebt demnach alles, was uns widerfährt, zu einer permanenten narrativen Story. Normalerweise werde es dabei jedoch überwacht von einer höheren Hirninstanz, die all diese Geschichten einem Realitätstest unterzieht – und sie bei Nichtbestehen einkassiert, bevor sie Schaden anrichten können.

Ist der hirneigene Realitätstester jedoch abgeschaltet oder heruntergedreht, hat das Geschichtenerzählsystem freie Hand. Es hält dann nicht nur an seinen Erzählungen fest, wie bizarr sie auch immer sein mögen, sondern schmückt sie sogar noch aus. Das ist laut Gerrans etwa bei den Fantasiegespinnsten unserer Träume mit ihren permanenten Orts- und Situationswechslern und logischen Brüchen der Fall. Problematischer wird es, wenn die fantastischen Hirnerzählungen nicht nur das erträumte, sondern auch das reale Handeln bestimmen. Das ist bei jeder Art von Wahn und Paranoia der Fall, zum Beispiel bei besagtem Capgras-Syndrom – oder seinem Gegenstück, der Fregoli-Täuschung, benannt nach dem italienischen Verwandlungskünstler Leopoldo Fregoli (1867–1936). Hier fühlen sich die Betroffenen nicht von Fremden umgeben, die sich als Angehörige tarnen, sondern im Gegenteil von vertrauten Menschen verfolgt, die sich als Fremde verkleidet haben.

Philip Gerrans vermutet, dass diese Täuschung durch ein Gefühl von Vertrautheit beim Anblick eines fremden Menschen ausgelöst wird. Wenn in diesem Moment der hirneigene Realitätstester nicht einschreitet und den Gedanken als absurd verwirft, fantasiert der innere Narrateur ungestört ins Blaue hinein und dichtet dem fremdvertrauten Menschen eine Geschichte und ein Motiv an. Anders, so Gerrans, sei das beim Déjà-vu, also bei dem gänsehautträchtigen Eindruck, all dies, was hier und jetzt gerade geschieht, genau so schon einmal erlebt zu haben. Hier fühlt sich das Erlebnis selbst zwar absolut real an, doch suggeriert einem der Realitätstester via Vernunft und Einsicht, dass das nicht stimmen kann. (Übrigens gibt es auch zum Déjà-vu ein Gegenstück: Beim Jamais-vu kommen einem gänzlich alltägliche Situationen mit einem Mal fremd und unwirklich vor.)

Für den Philosophieprofessor aus Australien sind diese Überlegungen mehr als Gedankenspielerien: Gerade im Dienste der Patienten sei es wichtig, das Realitätstestsystem des Gehirns zu erforschen. Wenn man seine Arbeitsweise

besser verstehe, könne man erfolgreichere therapeutische Strategien gegen wahnhaftige Überzeugungen entwickeln, hofft Philip Gerrans. Denn eines, so weiß man aus schmerzlicher therapeutischer Erfahrung, bringt gar nichts: dem Patienten auseinanderzusetzen, dass er sich irrt.

6. Definieren Sie die folgenden Substantive.

Capgras-Syndrom, Capgras-Täuschung, Doppelgänger, Psychosen, Delirien, Demenz, Déjà-vu, Fregoli-Täuschung, Jamais-vu, Paranoia.

7. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Welchen Fall schildert Philip Gerrans? 2. Bei welchen Grunderkrankungen kommt die Capgras-Täuschung vor. 3. Wie beschreibt Gerrans den grundlegenden Mechanismus der Realitätsverarbeitung? 4. Welche wahnhaftige Überzeugungen sind Ihnen bekannt? 5. In welchen Fällen werden die fantastischen Hirnerzählungen zu einem Problem? 6. Warum ist es wichtig, das Realitätstestsystem des Gehirns zu erforschen? 7. Welche therapeutische Erfahrung ist immer erfolglos bei den Täuschungen?

8. Schreiben Sie den Plan zum Text.

9. Schreiben Sie die Stichwörter zu jedem Punkt des Planes.

10. Geben Sie den Inhalt des Textes wieder. Nehmen Sie den Plan zu Hilfe.

11. Äußern Sie Ihre Meinung zum Inhalt des Textes.

Text 14. Wann die Erinnerung an die frühe Kindheit verblasst

1. Leiten Sie von den folgenden Verben entsprechende Substantive ab. Übersetzen Sie sie ins Russische.

sich erinnern, untersuchen, schildern, sich entwickeln, verankern, erfahren, veröffentlichen.

2. Füllen Sie die Lücken mit den oben gegebenen Wörtern aus.

Erinnerung, Gedächtnis, Amnesie, Vergessen, Langzeitgedächtnis

1. Was ist eure früheste ... an die Kindheit? 2. Das ... ist der Verlust von Erinnerung. 3. Kindliche ... ist die Tatsache, dass Erinnerungen an die ersten Lebensjahre nicht möglich sind. 4. Die Information wird nicht mit all ihren vielfältigen Details gespeichert, sondern nur die wesentlichen Inhalte werden in das ... überführt. 5. Das ... ist so kurz und das Leben so lang.

3. Finden Sie im Text die Verben mit trenn- und untrennbaren Präfixen. Teilen Sie sie entsprechend in zwei Gruppen ein. Übersetzen Sie diese Verben ins Russische, nennen Sie die Grundformen.

4. Finden Sie im Text die Sätze mit den Passivformen. Übersetzen Sie diese Sätze ins Russische.

5. Machen Sie sich mit den folgenden Wörtern bekannt. Finden Sie die Sätze mit diesen Wörtern im Text und übersetzen Sie sie ins Russische.

1. verblüffen	ошеломлять, озадачивать, поражать
2. einsetzen	начинаться, наступать
3. der Beleg, -(e)s, -e	подтверждение, пример, довод
4. der Proband, -en, -en	лицо, находящееся (в клинике) под медицинским наблюдением; лицо, участвующее в тестировании, испытуемый
5. vorhanden sein	иметься, быть в наличии
6. allerdings	конечно, разумеется; правда
7. präzise	точный, тонкий
8. entsinnen	помнить, вспоминать о чём-либо; припоминать
9. einer Frage nachgehen (i, a)	задаваться вопросом
10. einsatzfähig	готовый для ввода в действие
11. aufnehmen (a, o)	начинать, возобновлять
12. abspeichern	1) хранить (данные) в памяти; запоминать, накапливать (данные) в памяти; записывать (данные) в память (на диск, дискету и т. п.) 2) стирать (данные) в памяти 3) выбирать (данные) из памяти
13. die Verankerung, =, -e	укрепление, упрочение; закрепление
14. einprägen	запечатлеваться, запоминаться, врезаться в память

6. Lesen und übersetzen Sie den Text.

Wann die Erinnerung an die frühe Kindheit verblasst

Erwachsene haben kaum Erinnerung an ihre frühe Kindheit. Die ersten drei Lebensjahre liegen im Nebel. Diese Kindheitsamnesie verblüfft Psychologen seit mehr als 100 Jahren. Denn Kleinkinder sind keine Wesen ohne Gedächtnis. Sie wissen durchaus, was bei ihrem letzten Geburtstag oder beim Besuch im Zoo passiert ist. Schon Zweijährige können von solchen Ereignissen berichten. Doch irgendwann während des Älterwerdens setzt offenbar das Vergessen ein. Nur wann?

Psychologen der Emory University in den USA haben nun gezeigt, dass die Erinnerungen an die frühe Kindheit im Alter von sieben Jahren zu verblasen

beginnen. Dieser Zeitpunkt war zuvor zwar schon vermutet worden. Studienautorin Patricia Bauer sagt jedoch, bislang habe es keine Belege für diese These gegeben.

Für ihre Untersuchung befragten Bauer und ihre Koautorin Marina Larkina 83 Kinder und ihre Eltern. Beim ersten Besuch im Labor berichteten die zu diesem Zeitpunkt Dreijährigen über sechs Ereignisse aus ihrer Vergangenheit, etwa einen Zoobesuch, den ersten Tag im Kindergarten oder eine Geburtstagsfeier.

Mehrere Jahre später sollten die jungen Probanden wieder von diesen Erlebnissen berichten. Bauer und Larkina teilten die Kinder in fünf Gruppen auf; jeder Teilnehmer erschien nur ein einziges Mal wieder im Labor: mit fünf, sechs, sieben, acht oder neun Jahren.

Die Fünf- bis Siebenjährigen erinnerten sich noch an mehr als 60 Prozent ihrer früheren Schilderungen. Im Sinne der Wissenschaftler galt eine Erinnerung als vollständig, wenn die Kinder mindestens zwei einzigartige Details des ersten Berichts wiederholten.

Im Gegensatz dazu hatten Acht- und Neunjährige schon den Zugang zu großen Teilen dieser Gedächtnisinhalte verloren. Sie konnten nur noch 35 Prozent der alten Geschichten nacherzählen. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass das Vergessen der frühen Erinnerungen mit etwa sieben Jahren beginnt, meinen Bauer und Larkina.

Allerdings: Die Erinnerungen, die bei den älteren Kindern noch vorhanden waren, waren deutlich präziser als die der jüngeren. So berichteten die Acht- und Neunjährigen häufiger, warum, wo und wann ein Ereignis stattgefunden hatte. Sofern sie sich entsinnen konnten, enthielten ihre Berichte also mehr Einzelheiten.

Doch warum vergessen jüngere Kinder so viel? Dieser Frage gingen Bauer und Larkina in ihrer Untersuchung nicht nach. In früheren Veröffentlichungen weist Bauer jedoch auf die entscheidende Rolle der Hirnentwicklung hin. Bei Kleinkindern sind die entsprechenden Bereiche noch nicht voll einsatzfähig. So nimmt etwa der sogenannte Gyrus dentatus, eine kleine Struktur des Hippocampus, erst im Alter von 20 bis 24 Monaten so richtig seine Arbeit auf.

Während bei Erwachsenen eine im Langzeitgedächtnis abgespeicherte Information relativ fest sitzt, ist dies in jungen Jahren noch nicht der Fall. Wie Bauer und Larkina gezeigt haben, ist es eben keine Garantie für eine tiefe Verankerung, wenn sich Dreijährige an etwas erinnern können.

Wie gut Kinder sich Erfahrungen einprägen, hat zudem offenbar mit ihrer Sprachfähigkeit zu tun. Können sie Details mit Worten beschreiben, hilft das, sie im Langzeitgedächtnis zu verankern. Dazu passt, dass die Dreijährigen, die von ihren Eltern ermutigt wurden, von ihren Erlebnissen zu berichten, später auch mehr erinnern konnten.

In zukünftigen Untersuchungen wollen die amerikanischen Psychologinnen nun zeigen, wie genau sich das erwachsene Erinnerungssystem entwickelt.

7. Sagen Sie, ob die folgenden Aussagen dem Inhalt des Textes entsprechen.

1. Erwachsene können sich an die ersten drei Jahre kaum erinnern.
2. Kleinkinder haben kein Gedächtnis.
3. Es war schon vermutet worden, dass die Erinnerungen an die frühe Kindheit im Alter von sieben Jahren zu verblassen beginnen.
4. Die Psychologinnen gingen in ihrer Untersuchung der Frage nach, warum jüngere Kinder so viel vergessen.
5. Langzeitgedächtnis hängt unmittelbar von der Sprachfähigkeit der Kinder ab.

8. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Warum sind die Psychologen seit mehreren Jahren an Kindheitsamnesie interessiert? 2. Wie haben die Psychologen der Emory University in den USA bewiesen, dass die Erinnerungen an die frühe Kindheit im Alter von sieben Jahren zu verblassen beginnen? 3. Warum vergessen jüngere Kinder so viel? 4. Wie entwickelt sich das Erinnerungssystem? 5. Haben Kleinkinder überhaupt ein Gedächtnis?

9. Schreiben Sie die Stichwörter aus dem Text heraus.

10. Geben Sie den Inhalt des Textes wieder. Nehmen Sie die herausgeschriebenen Stichwörter und Wortverbindungen zu Hilfe.

11. Äußern Sie Ihre Meinung zum Inhalt des Textes.

Literatur

1. Deutsch. Методический журнал для учителей немецкого языка.
2. Berliner Zeitung.
3. www.psychologienews.de
4. <https://www.psychologie-heute.de/news/>

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Text 1. «Dickes Fell» im Job kann vor Burn-out schützen	4
Text 2. Kinder teilen vermehrt durch Freiwilligkeit	7
Text 3. DGPM: Zuwendung und Schutz im Säuglingsalter beugen seelische und körperliche Erkrankungen vor	9
Text 4. Warum gibt es so viele Singles? Frauen zu anspruchsvoll, Männer zu schüchtern	13
Text 5. Männer und Frauen	16
Text 6. Charakter müsste man haben – bloß welchen?	19
Text 7. Kategorien der Menschen	23
Text 8. Die Geburt eines Fanatikers	26
Text 9. Optimismus beeinflusst Immunabwehr positiv	29
Text 10. Schlafstörungen und ihre Folgen	33
Text 11. Lesen schützt vor Depression	36
Text 12. Was uns nicht umbringt, macht uns stärker	39
Text 13. Wenn der Realitätstest versagt	42
Text 14. Wann die Erinnerung an die frühe Kindheit verblasst	45
Literatur	48

Учебное издание

АГАБАЛАЕВА Оксана Андреевна

БУРАК Анна Васильевна

ГРУШОВА Людмила Дмитриевна

ТЕРЕЩЕНКО Светлана Георгиевна

НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК

Методические рекомендации

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *Л.Р. Жигунова*

Подписано в печать . Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,91. Уч.-изд. л. 2,50. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.