

科目：德文寫作

系所組：德語語文學系碩士班

Wählen Sie EINEN der zwei Texte aus und bearbeiten Sie die Aufgaben zu diesem Text.

TEXT 1

von Kurt Tucholsky, geschrieben am 21.7.1919
(Auszüge, fehlende Teile sind mit [...] markiert)

Berlin! Berlin!

Über dieser Stadt ist kein Himmel. Ob überhaupt die Sonne scheint, ist fraglich; man sieht sie jedenfalls nur, wenn sie einen blendet, will man über den Damm gehen. Über das Wetter wird zwar geschimpft, aber es ist kein Wetter in Berlin.

Der Berliner hat keine Zeit. [...] Er hat immer etwas vor, er telefoniert und verabredet sich, kommt abgehetzt zu einer Verabredung und etwas zu spät und hat sehr viel zu tun. In dieser Stadt wird nicht gearbeitet – hier wird geschuftet. (Auch das Vergnügen ist hier eine Arbeit, zu der man sich vorher in die Hände spuckt, und von dem man etwas haben will.) [...]

Manchmal sieht man Berlinerinnen auf ihren Balkons sitzen. Die sind an die steinernen Schachteln geklebt, die sie hier Häuser nennen, und da sitzen die Berlinerinnen und haben Pause. Sie sind gerade zwischen zwei Telefongesprächen oder warten auf eine Verabredung oder haben sich – was selten vorkommt – mit irgend etwas verfrüht – da sitzen sie und warten. Und schießen dann plötzlich, wie der Pfeil von der Sehne – zum Telefon – zur nächsten Verabredung.

[...] Der Berliner kann sich nicht unterhalten. Manchmal sieht man zwei Leute miteinander sprechen, aber sie unterhalten sich nicht, sondern sie sprechen nur ihre Monologe gegeneinander. Die Berliner können auch nicht zuhören. Sie warten nur ganz gespannt, bis der andere aufgehört hat, zu reden, und dann haken sie ein. Auf diese Weise werden viele Berliner Konversationen geführt.

Der Berliner ist ein Sklave seines Apparats. Er ist Fahrgast, Theaterbesucher, Gast in den Restaurants und Angestellter. Mensch weniger. Der Apparat zupft und zerrt an seinen Nervenenden, und er gibt hemmungslos nach. Er tut alles, was die Stadt von ihm verlangt, nur leben ... das leider nicht. [...]

Die Berliner sind einander spinnefremd. Wenn sie sich nicht irgendwo vorgestellt sind, knurren sie sich in der Straße und in den Bahnen an, denn sie haben miteinander nicht viel Gemeinsames. Sie wollen voneinander nichts wissen, und jeder lebt ganz für sich. [...]

科目：德文寫作

系所組：德語語文學系碩士班

Aufgaben zu Text 1

1. **Worum geht es im Text?** Fassen Sie in einem Satz zusammen, was Kurt Tucholsky in seinem Text „Berlin! Berlin!“ schreibt bzw. beschreibt.
2. **Über welche einzelnen Punkte schreibt Tucholsky?** Geben Sie für jeden Absatz den Inhalt mit einem passenden Satz wieder. Die Sätze sollen miteinander zusammenhängen, so dass sich eine kurze Inhaltsangabe des Textes ergibt.
3. **Wie denken Sie über die Beschreibung von Kurt Tucholsky?** Vergleichen Sie Tucholskys Erfahrungen in der Großstadt Berlin mit Ihren Erfahrungen in Taipei. Schreiben Sie 150 bis 180 Wörter.

科目：德文寫作

系所組：德語語文學系碩士班

Wählen Sie EINEN der zwei Texte aus und bearbeiten Sie die Aufgaben zu diesem Text.

TEXT 2

von Heiko Ernst, erschienen in der Zeitschrift *Psychologie heute*

Das Stressparadox

Sie müssen in drei Tagen eine Facharbeit an der Universität abgeben und es fehlen Ihnen immer noch 20 Seiten. Ein Idiot nimmt Ihnen im Auto die Vorfahrt und zwingt Sie zu einer Vollbremsung. Es ist halb sechs nachmittags, Sie haben in einer Stunde Ihr erstes Rendezvous mit der Bekanntschaft vom vergangenen Samstagabend. Ihr Chef bringt Ihnen Arbeit, die dringend noch heute zu erledigen ist.

Stress ist allgegenwärtig in unserem Leben. Und er scheint ständig zuzunehmen – der Preis für unsere Lebensweise. Sie ist geprägt von Tempo, wachsender Komplexität, Unsicherheit, Konkurrenzdruck, Überreizung, aber auch vom unablässigen Streben nach mehr: mehr Erfolg, Geld, Genuss, Glück, Aufmerksamkeit.

Wir sehen Stress als unvermeidliches Übel und die Wunden, die er schlägt, gelten mitunter schon als Leistungsnachweis – wer keinen Stress hat, erscheint verdächtig. Manche zitieren gerne den Nietzsche-Satz: „Was uns nicht umbringt, macht uns nur härter!“ Aber diese „Weisheit“ ist, im Lichte der modernen Stressforschung betrachtet, grundfalsch. Was uns nicht sofort umbringt, macht uns nicht nur nervös, erschöpft und missgelaunt, es macht einige Gestresste sogar fett, wie man in einer Studie herausfand: Stress raubt uns nicht nur die Seelenruhe, er ist eng verknüpft mit den großen Killerkrankheiten – hohem Blutdruck, Herzinfarkt und Krebs.

Stress entsteht für den heutigen Menschen vor allem dort, wo ihm die Kontrolle über die Dinge zu entgleiten droht: Nicht eine hohe Arbeitsbelastung, auch nicht Krisen oder Konflikte machen uns krank, sondern das Gefühl, das eigene Leben nicht mehr steuern und beeinflussen zu können.

Nicht immer merken wir sofort, was Stress uns antut, manchmal ist seine gesundheitszersetzende Wirkung erst nach Monaten und Jahren erkennbar. Negativer Stress wirkt in drei Spielarten:

Akuter Stress überfällt uns wie ein Raubtier und löst sofort heftige körperliche Reaktionen aus – Schweißausbrüche, Herzrasen, feuchte Hände sind die Symptome der „Kampf-oder-Flucht-Reaktion“.

Bei mittelfristig wirksamem Stress passt sich der gestresste Körper an die Belastung an – wir glauben fälschlicherweise, alles sei wieder im Lot, während die chemische Balance unserer Hormone nachhaltig gestört bleibt.

Chronischer Stress: Auf ungelöste Probleme oder wiederkehrende Ärgernisse reagiert der Körper eher „unauffällig“, indirekt und unspezifisch, indem er seine chemische Balance dauerhaft verändert. Wir unterschätzen diesen schleichenden Stress, weil er vergleichsweise undramatisch wirkt. Verschwinden chronische Stressoren nicht aus unserem Leben – ein schikanöser Chef, ein permanent unzufriedener Partner –, dann passt sich der Körper an die Dauererregung an, etwa durch anhaltend erhöhten Blutdruck, den wir mit der Zeit für normal halten. Bösartiger chronischer Stress lässt sich jedoch an bestimmten typischen Signalen ablesen: Wenn wir häufig erschöpft, morgens schon todmüde, unkonzentriert, ängstlich oder konfus sind, ist fast immer Stress die Ursache. Und länger anhaltende Stressphasen münden nicht selten in das Burn-out-Syndrom, dem Gefühl, ausgebrannt zu sein.

Richtig ist, dass wir einen Großteil des Stresses kaum vermeiden können. Zudem trennt oft nur ein schmaler Grat das, was uns schädlichen Distress verursachen kann, von dem unschädlichen Eustress, der die Quelle für tiefste Befriedigung, wenn nicht gar Glück ist. So klagen die meisten Menschen zwar über Stress bei der Arbeit – gleichzeitig sind sie, das hat die Untersuchung eines amerikanischen „Glücksforschers“ gezeigt, am Arbeitsplatz am glücklichsten. Partnerbeziehungen und Familienleben zeigen ebenfalls ein Janusgesicht – wir brauchen Bindungen und Geborgenheit, obwohl wir häufig dafür mit Stress pur bezahlen.

Der Kardiologe Kenneth Cooper, der 1968 den Begriff (und die entsprechende Fitnessphilosophie) Aerobics erfand, plädiert für eine besondere Taktik im Umgang mit Stress: Weil der potenziell krank machende Stress nicht zu eliminieren ist, sollten wir ihn erstens akzeptieren, ihn zweitens aber in „positiven“ Stress umwandeln lernen, der uns beflügelt und voranbringt, ohne gesundheitlichen Schaden anzurichten.

科目：德文寫作

系所組：德語語文學系碩士班

Aufgaben zu Text 2

1. **Worum geht es im Text?** Fassen Sie in einem Satz zusammen, was Heiko Ernst in seinem Text „Das Stressparadox“ schreibt bzw. beschreibt.
2. **Was erfahren Sie im Text über Stress?** Fassen Sie die Hauptaussagen des Textes mit jeweils einem Satz zusammen. Die Sätze sollen miteinander zusammenhängen, so dass sich eine kurze Inhaltsangabe des Textes ergibt.
3. **Wie denken Sie selbst über Stress?** Vergleichen Sie ihre eigenen Gedanken und Erfahrungen mit dem Text von Heiko Ernst. Schreiben Sie 150 bis 180 Wörter.