



# Deutschkurs



## Leseheft

**INHALT:** Lesetexte für Level 5

**WICHTIG:** gemeinsam laut lesen und auf die Aussprache achten,  
Vokabeln erklären und in ein Vokabelheft schreiben lassen, Geschichten nacherzählen lassen.

**ZIEL:** sinnerfassendes Lesen lernen und Aussprache üben.

Die gelesenen **Audio-Files** finden Sie unter „Unterlagen für Smartphones“ auf

**[www.deutsch.fit](http://www.deutsch.fit)**



STIFT  
KLOSTER  
NEUBURG



ERSTE Stiftung



## Der Sommer 2015 – die ÖBB und Christian Kern

*Tipp für Lehrer: Besprechen Sie mit den Schülern ihren Weg nach Europa. Jeder sollte die Geschichte seiner Reise flüssig erzählen können.*

Im Jahr 2015 sind nach Angaben des UNHCR, dem Flüchtlingshochkommissariat der Vereinten Nationen (United Nations High Commissioner for Refugees) weltweit 65,3 Millionen Menschen auf der Flucht. Bis zum Jahr 2015 kommen aber nur wenige von ihnen nach Österreich und Deutschland.

Bereits 2014 fordert der Flüchtlings-Kommissar der Vereinten Nationen, António Guterres: die Europäische Union soll Bürgerkriegs-Flüchtlinge aus Syrien aufnehmen und legale Reisewege und Registrierungs-Zentren organisieren.

Im Jahr 2015 beantragen 1.294.000 Flüchtlinge Asyl in Europa. Die meisten kommen aus Syrien, viele auch aus Afghanistan, dem Irak, Pakistan und aus afrikanischen Ländern. Europa ist trotz der Warnung des Flüchtlings-Kommissars nicht auf so viele Menschen vorbereitet. Die Unterbringung der Flüchtenden wird zum Problem.

Im Sommer 2015 sind tausende Menschen auf dem Weg nach Deutschland. Sie gehen auf der sogenannten „Balkan-Route“. Die Rechtslage in der EU sagt: Asylsuchende müssen im ersten EU-Land, das sie betreten, registriert werden.

In Ungarn werden die Menschen aufgehalten, um sie zu registrieren. Man will sie in Flüchtlingslager bringen. Doch viele Menschen wollen das nicht. Sie steigen nicht in die Busse ein und sie zeigen keine Dokumente vor. Sie wollen so schnell wie möglich nach Deutschland reisen und haben Angst, dass man sie zurück schicken will. Viele gehen zu Fuß zur österreichischen Grenze.

Ende August 2015 erfährt Christian Kern, der Chef der Österreichischen Bundesbahnen (ÖBB), dass sehr viele Menschen auf den Bahngleisen nach Österreich gehen. Niemand weiß, wie viele Menschen kommen werden und wann sie kommen werden. Er muss schnell eine Lösung finden, denn die Menschen stoppen den Bahnbetrieb. Er schickt Züge und Busse an die Grenze, die die Flüchtlinge durch Österreich nach Deutschland bringen.

Aber es gibt nicht genügend Züge und Busse für alle Menschen. Viele müssen in Not-Schlafstellen untergebracht und versorgt werden. In einem Bürohaus in der Nähe des Wiener Westbahnhofs werden Not-Schlafplätze eingerichtet.

Die Unsicherheit, wie es weitergehen soll, ist im ganzen Land groß. Es gibt viele unterschiedliche Entscheidungen von staatlichen Stellen in Österreich, Ungarn und Deutschland. Manchmal wird der Zugverkehr vorübergehend eingestellt. Manchmal werden auch Grenzübergänge geschlossen. Vom 5. September bis Ende Dezember 2015 transportiert die ÖBB etwa 800.000 Menschen durch Österreich nach Deutschland.

In dieser Zeit kümmern sich sehr viele Österreicherinnen und Österreicher zusammen mit der Caritas, dem Roten Kreuz und vielen anderen Organisationen um die Flüchtlinge und versorgen sie mit Essen, Trinken, Kleidung, Decken, Hygieneartikeln und anderen notwendigen Dingen. Auch die Mitarbeiter der ÖBB helfen an den Bahnhöfen mit.

Am 17. Mai 2016 wird Christian Kern österreichischer Bundeskanzler. Auf die Frage, was man 2015 hätte besser machen können, meint er: Man hätte die Menschen auf der Durchreise durch Österreich registrieren müssen. Doch die große Zahl der Menschen machte das unmöglich. Auch seine Kritiker aus der rechtsnationalen FPÖ hätten diese Aufgabe nicht besser lösen können.

*[Aufgabe: Finde heraus, welche Länder auf der Balkan-Route liegen und schreibe sie auf.]*



## YUSRA MARDINI - REFUGEE OLYMPIC TEAM

Bei den Olympischen Sommerspielen 2016 in Rio de Janeiro startet ein besonderes Team: Das Team „Refugee Olympic Athletes“ besteht aus zehn Sportlerinnen und Sportlern. Sie alle sind anerkannte Flüchtlinge und können nicht für ihr Heimatland starten. Sie kommen ursprünglich aus Äthiopien, der Demokratischen Republik Kongo, dem Süd-Sudan und Syrien und treten in den Disziplinen Laufen, Schwimmen und Judo an.

Eine dieser Sportlerinnen ist Yusra Mardini. 2016 ist sie achtzehn Jahre alt. Sie ist Schwimmerin und kommt aus Syrien.

Im Sommer 2015 verlassen sie und ihre Schwester Sara die Stadt Damaskus. Die Familie schickt die beiden Mädchen wegen des Bürgerkriegs auf die gefährliche Reise nach Europa. Der Vater ist Schwimmtrainer, die Mädchen haben davor schon erfolgreich an nationalen und internationalen Schwimm-Wettbewerben teilgenommen.

Ihre Reise führt über Beirut und Istanbul nach Izmir. Dort steigen sie mit achtzehn anderen Flüchtlingen in ein Schlauchboot. Das Boot ist für sieben Personen gebaut und soll aber zwanzig Menschen über die Ägäis zur griechischen Insel Lesbos bringen. Der Motor wird kaputt, das Boot beginnt zu sinken. Als trainierte Schwimmerinnen ziehen und schieben Yusra und ihre Schwester Sara gemeinsam mit zwei weiteren Flüchtlingen das Boot mehrere Stunden lang bis nach Lesbos.

Von dort kommen die beiden Mädchen über die Balkan-Route nach Wien, München und schließlich nach Berlin. In der Notunterkunft in Berlin-Spandau erzählen sie einem freiwilligen Helfer von ihrem Schwimmtraining in Syrien. Er hilft ihnen, einen Sportverein zu finden und seitdem trainiert Yusra dort.

Sara kann wegen einer alten Schulterverletzung nicht regelmäßig trainieren. Sie kümmert sich um Behördenwege, während Yusra schwimmt.

Die Geschichte von Yusra und Sara wird bekannt. Die Schwestern geben Interviews und erhalten zahlreiche Auszeichnungen. Sie wollen jedoch nicht nur als Geflüchtete gesehen werden.

Yusra Mardini sagt: „Ich möchte, dass die Menschen verstehen, dass wir normale Menschen sind. Wir mussten unsere Heimat verlassen und wollen einfach in Frieden leben. Was uns passiert ist, kann jedem passieren.“ Und: „Wir repräsentieren die Hoffnung. Wir repräsentieren 60 Millionen Menschen weltweit und wollen zeigen, dass wir etwas leisten und erreichen können - nicht nur im Sport.“

Im Sommer 2016 trägt Yusra Mardini die Flagge des Refugee Olympic Team ins Stadion von Rio de Janeiro. Sie belegt Rang 45 beim 100m Schmetterling-Schwimmen und Rang 40 bei 100m Freistil.

*[Aufgabe: Machst du gerne Sport oder hast ein Hobby?. Beschreibe, in ein paar Sätzen, was du gerne in deiner Freizeit machst oder in deiner Heimat gemacht hast.]*



## Bergzebras im Garten

Jeder weiß: Asylwerberinnen und Asylwerber dürfen in Österreich und Deutschland nicht arbeiten. Sie können nur warten und auf einen positiven Asylbescheid hoffen. Auch *Charles Chubuzor Onyebuchi* aus Nigeria macht diese Erfahrung.

Die Flucht-Route von Charles führt über Libyen und das Mittelmeer. Im April 2015 kommt er in Österreich an. Zunächst lebt er im Flüchtlingslager Traiskirchen, danach in Klosterneuburg und schließlich kommt er nach Götzis in Vorarlberg. Dort geht Charles drei Stunden pro Woche zum Deutschunterricht, manchmal spielt er Fußball beim Fußballverein „Schwarz-Weiß Bregenz“. In Bregenz verkauft er die Straßenzeitung „marie“. Mehr darf er nicht tun.

In seiner Heimat Nigeria hat Charles Betriebswirtschaft studiert. Hier in Österreich will er so schnell wie möglich arbeiten und nicht mehr von staatlicher Unterstützung leben. „Die Vorarlberger arbeiten hart für ihr Geld“, sagt er, „da will ich nicht den ganzen Tag herumsitzen und nur schlafen.“

Er hat Glück. Im Flüchtlingsquartier lernt er *Stefan Bitschnau* kennen. Stefan ist Maschinenbauer und engagiert sich politisch bei der „Grünen Wirtschaft“. Er würde gerne Asylwerber in seinem Ingenieurbüro anstellen. Doch das darf er nicht.

In einer Broschüre des Arbeitsmarktservice (AMS) stößt Stefan Bitschnau auf diesen Hinweis: Asylwerberinnen und Asylwerber dürfen zwar nicht als Angestellte arbeiten, doch drei Monate nach Beginn ihres Asylverfahrens dürfen sie sich selbständig machen. Daran hat bis zu diesem Zeitpunkt niemand gedacht. Stefan Bitschnau geht zum AMS und zur Wirtschaftskammer. Niemand kann ihm genaue Auskunft geben. Also gründen Charles und er gemeinsam die Firma *Bergzebras Dienstleistungen OG* und warten, was passiert. Es dauert sechs Monate, bis das Gewerbe fertig angemeldet und ins Firmenbuch eingetragen ist. Im Juni 2016 ist es geschafft.

Die Firma Bergzebras Dienstleistungen übernimmt Arbeiten im Haus und Garten, z.B. Rasen mähen, Blumen gießen, Schnee räumen, Fenster putzen, Stiegen wischen, Keller aufräumen, sowie einfache landwirtschaftliche Arbeiten, zum Beispiel Hilfe bei der Heuernte. Charles ist zuständig für Telefondienst, Terminvereinbarungen und alle Arbeiten, Stefan stellt das Startkapital zur Verfügung und erledigt Behördenwege.

Charles Chubuzor Onyebuchi braucht jetzt keine staatliche Unterstützung mehr. Seine nächsten Ziele sind: eine eigene Wohnung und der Führerschein. Jetzt muss er seine Einsatzorte mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen können.

Charles nutzt die Wartezeit bis zum Asylbescheid sinnvoll, er ist unabhängig von staatlicher Mindestsicherung, er lernt durch seine Arbeit viele Menschen kennen und verbessert seine Deutschkenntnisse.

*[Aufgabe: Wie sieht dein Plan für die nächsten Jahre aus. Was möchtest du gerne arbeiten? Beschreibe deinen Traum-Job in ein paar Sätzen.]*

**Tipp:** Die TU-Wien bietet im September 2017 ein **kostenloses Programm** an, das Flüchtlinge dabei unterstützt, ein eigenes Unternehmen in Österreich zu gründen - Anmeldungen bis 16. Juni 2017.

Mehr Infos unter: [cec.tuwien.ac.at](http://cec.tuwien.ac.at) - [goo.gl/2aGrrX](http://goo.gl/2aGrrX)



## Recht und Freiheit - "Die Satire darf alles!"

In der österreichischen Bundesverfassung steht: „Die Kunstfreiheit ist ein von der Meinungsfreiheit losgelöstes, eigenständiges Grundrecht, das jede Form künstlerischen Schaffens schützt. Es ist dem Staat verboten, Kunst zu „verordnen“ und Methoden, Inhalte, Tendenzen der künstlerischen Tätigkeit einzuengen oder Regeln darüber vorzuschreiben.“  
(gekürzt)

Die **Kunstfreiheit** ist ein **Grundrecht** und ist zum Schutz aller künstlerischen Ideen und Werke gedacht. In Österreich und auch in Deutschland zählt das Recht der Kunstfreiheit zu einem der stärksten geschützten Grundrechte.

Das war nicht immer so. Vor etwa 80 Jahren, in der Zeit des Nationalsozialismus, war die Kunstfreiheit in Deutschland und Österreich stark eingeschränkt. Es gab viele Verbote und Beleidigungen der Künstler und ihrer Werke. Viele Künstler, deren Werke nicht den Vorstellungen des Machthabers entsprachen, wurden verhaftet, manche konnten rechtzeitig in andere Länder flüchten.

Heute ist das zum Glück anders. Die Kunst war schon immer ein wichtiges Mittel, um die Politik und die Gesellschaft und auch Religionen kritisch zu betrachten. Versucht jemand dieses Recht einzuschränken, muss er mit sehr großem Widerstand rechnen.

Auch die **Religionsfreiheit** ist ein Grund- und Menschenrecht. Sie bedeutet, dass alle Menschen frei entscheiden können, ob sie an einen Gott oder an viele Götter glauben wollen. Zur Religionsfreiheit gehört auch die Freiheit jedes Menschen, keiner Religion angehören zu müssen.

Die religiös motivierten Morde an Mitgliedern der Redaktion der französischen Satire-Zeitung Charlie Hebdo am 7.1.2015 und die darauf folgenden grausamen Attentate in Paris, Brüssel und Nizza waren ein Schock für die Menschen in Europa. Seither sind die Sicherheitsbedingungen massiv verstärkt und auch einige geplante Attentate verhindert worden.



## Kabarett und Comedy

Kabarett oder Comedy, wie es in Deutschland genannt wird, gibt es etwa seit 130 Jahren. Der Name Kabarett kommt aus dem französischen und wird daher [kabaree] ausgesprochen. Es ist eine humoristische und oft sehr freche Art der Unterhaltung und beim Publikum sehr beliebt. Die Kabarettisten erzählen dabei meist von Dingen, die sie beobachtet oder gelesen haben. Viele Geschichten beginnen so: „Kennen Sie das auch...? oder „Ist Ihnen das auch schon einmal passiert, dass...?“ oder „Haben Sie das auch gelesen...?“ Oft wird auch gesungen.

In Österreich gibt es viele erfolgreiche Kabarettisten, viele sind auch Schauspieler und haben in Filmen mitgespielt. Bekannt sind z.B: Josef Hader, Alfred Dorfer, Eva-Maria Marold und Michael Niavarani. Manche von Ihnen haben Eltern, die zum Beispiel aus Syrien oder dem Iran kommen, wie etwa **Michael Niavarani, Nadja Maleh, Aida Loos** und **Omar Sarsam**.

In Deutschland haben Künstler wie **Django Asül** und **Abdelkarim** großen Erfolg. Sie gehören zu der jungen Generation von Comedians, deren Eltern nicht in Europa geboren sind. Während ein ausländisch klingender Name bei der Suche nach Arbeit manchmal ein Nachteil ist, ist das auf der Comedy-Bühne kein Problem. Mit **Rick Kavanian, Kaya Yanar** und **Bülent Ceylan** gelang der sogenannten Ethno-Comedy schon vor 15 Jahren der große Erfolg. Erfolg hatten sie vor allem beim deutschen Publikum. Das Kabarett- und Comedy Angebot ist mittlerweile so vielfältig wie noch nie.



## Enissa Amani

Enissa Amani ist in Teheran geboren. Sie ist die Tochter eines persischen Literaturprofessors und einer Ärztin. Da ihre sozialistisch eingestellten Eltern politisch verfolgt werden, flieht die Familie 1985 aus dem Iran nach Deutschland.

Enissa wird auch sozialistisch erzogen. Sie studiert Literatur, arbeitet nebenbei als Flugbegleiterin und tritt bei einigen Schönheitswettbewerben an. Sie wird unter anderem zur Vize-Miss Westdeutschland und Miss Tourism Iran gekürt. Mehrere Jahre präsentiert sie Kleidung und Kosmetik im Fernsehen.

Im Jahr 2013 beginnt sie auf kleinen Bühnen Stand-up-Comedy zu machen und hat kurze Zeit später Auftritte auch im Fernsehen. 2016 moderiert sie ihre eigene Fernseh-Show und spielt auch als Schauspielerin in 2 Filmen mit.

Enissa Amani spricht in ihren Programmen über die Themen Migration, Vorurteile, Facebook und Schönheitsideale. Sie erklärt, warum sich viele Iraner lieber Perser nennen und warum Schönheitsoperationen im Iran so beliebt sind.

Gerne spricht sie auch über ihre Eltern und ihre sozialistische Erziehung. Zum Beispiel: „Wenn mein Vater am Telefon unseren Namen buchstabiert, dann sagt er nicht A, wie Anton, sondern **A** wie Atheismus – **M** wie Marx – **A** wie das A in Marx - **N** wie Nietzsche, **I** wie Imanuel Kant“.



## Faisal Kawusi

Faisal Kawusi ist ein deutscher Comedian. Die Familie Kawusi stammt aus Afghanistan.

Nach seinem Schulabschluss macht Faisal eine Lehre als Bankkaufmann und beginnt in einem Fußballstadion als Führer für Besuchergruppen zu arbeiten. Um die Führungen interessanter zu machen, erzählt er oft Witze und lustige Geschichten. Die Besucher sind begeistert.

Faisal dreht mit der Hilfe seines Bruders ein Video und bewirbt sich bei einer deutschen Comedy-Show und wird so bekannt. Seitdem tritt er in vielen deutschen TV-Shows auf und hat auch schon viele Preise gewonnen.

Auf der Bühne wird er oft so angekündigt: „Meine Damen und Herren, bitte begrüßen Sie den großartigen Faisal Kawusi!“ Denn Faisal ist wirklich groß und auch dick.

„Hey, das ist mein Bauch und kein Bombengürtel.“ So beginnt der 1,93 Meter und circa 140 Kilo schwere Faisal gerne sein Comedy-Programm. Als derzeit einziger bekannter afghanischer Comedian spielt er mit Klischees und Vorurteilen, mit denen Menschen aus Afghanistan in Europa zu kämpfen haben. Er möchte niemanden persönlich beleidigen, es ist ihm aber auch wichtig, Dinge aufzuzeigen, die nicht ok sind.

Einer seiner Scherze: „Burkas sind wie Überraschungseier, da weiß man nie, wer darunter steckt. Ich bin einmal mit meiner Tante einkaufen gegangen und mit der falschen Tante wieder nach Hause gekommen. Und das haben wir erst nach ein paar Wochen bemerkt.“





## Superar – kostenloser Musikunterricht für Kinder 🎵

Kostenloser Musikunterricht für Kinder und Jugendliche. Das bietet der österreichische Verein Superar. Superar ist 2009 von den Wiener Sängerknaben, der Caritas und dem Wiener Konzerthaus gegründet worden und betreut rund 2300 Kinder und Jugendliche in Österreich, der Slowakei, der Schweiz, Liechtenstein, Rumänien und Bosnien.

Das Wort „*superar*“ kommt aus dem lateinischen und bedeutet übersetzt „(Grenzen) überwinden“ oder „(sich) übertreffen“.

In einer ehemaligen Brotfabrik in Wien, im 10. Bezirk in der Absberggasse 27, ist die Zentrale. Dort gibt es auch einen Veranstaltungssaal, drei Proberäume und ein Büro, von dem aus das Projekt national und international geleitet wird.

Superar hat zum Ziel, durch Musizieren Grenzen zu überwinden. Der Verein will Kindern die Möglichkeit geben, ihr Talent zu entfalten.

Jedes Kind, das Interesse hat, kann bei Superar am Musikunterricht oder am Gesangsunterricht teilnehmen, auch ohne Vorbildung. Der Unterricht ist aber sehr intensiv – bis zu acht Stunden pro Woche. Nicht nur der Unterricht ist kostenlos, auch ein Instrument wird den Kindern gratis zur Verfügung gestellt. Der Spaß an der Musik steht immer im Mittelpunkt.

In Österreich gibt es das kostenlose Musik-Angebot an 16 Standorten in Wien, Graz, Salzburg und Vorarlberg. Finanziert wird das Projekt durch Sponsoren.

Mehr zu diesem tollen Projekt auf der Webseite: [www.superar.eu](http://www.superar.eu)



## Christina Stürmer

Christina Stürmer ist eine österreichische Pop- und Rock-Sängerin. Ihr Musikstil orientiert sich am sogenannten Deutschrock. Sie singt Hochdeutsch im Unterschied zu den Stars des sogenannten Austro-Pop, die oft im Dialekt singen. Sie ist viel in Österreich und Deutschland unterwegs und begeistert das Publikum mit ihrer Energie.

Bekannt wird sie im Jahr 2003. Christina macht gerade eine Ausbildung zur Buchhändlerin, als sie bei einer Casting Show im Fernsehen teilnimmt und Zweite wird. Kurze Zeit später erreicht sie mit eigenen Songs mehrmals Platz eins der österreichischen Charts (die Hitparade) und wird zur erfolgreichsten Künstlerin in den Austria Top 40 neben Rainhard Fendrich. Kurze Zeit später wird Christina auch in Deutschland und der Schweiz als Sängerin bekannt. Sie tritt immer mit derselben Band auf. Der Gitarrist Oliver Varga ist ihr Lebensgefährte und der Vater ihrer Tochter Marina.

Eines ihrer Lieder heißt „Mama Ana Ahabak“. Es erzählt vom Krieg aus der Sicht eines Kindes.

Im Jahr 2010 singt sie im Auftrag des Bildungsministeriums die österreichische Bundeshymne „Land der Berge“ mit dem neuem Text. Die Zeile „Heimat bist du großer Söhne“ wird in „Heimat großer Töchter und Söhne“ geändert.

*[Aufgaben: Finde heraus, in welchem Jahr Christina geboren ist. Höre dir einige Lieder von Christina auf Youtube an und such dir ein Lied aus, das dir gefällt. Höre es dir langsam an und schreibe den Text auf. Erzähle deinem Lehrer oder deiner Lehrerin, worum es in dem Lied geht]*

*Info an Lehrer: Das Hörverstehen ist ein wichtiger Teil der zertifizierten Prüfungen. Überprüfen Sie die Schreibweise und korrigieren Sie die Texte gemeinsam mit den Schülern.*



## Schlaflosigkeit

Schlaflosigkeit oder Schlafstörungen, also wenn man nicht einschlafen oder nicht durchschlafen kann, sind ein großes Problem. Viele Menschen leiden darunter. Meist sind Stress oder große Sorgen der Grund. Dieser Stress kann langfristig krank machen. Nimmt man unbewältigte Probleme abends mit ins Bett, beginnen sich die Gedanken im Kopf zu drehen. Immer wieder kreisen sie um das ungelöste Problem und rauben uns damit den Schlaf, ohne das Problem zu lösen. Und diese Schlaflosigkeit verursacht neuen Stress.

Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und auch Krankheiten können die Folgen sein. Was kann man also tun? Hier einige Tipps:

1. Finden Sie heraus, was Sie am meisten belastet. Schreiben Sie es auf. Statt stundenlang versuchen einzuschlafen, ist es besser, noch einmal aufzustehen und die Gedanken aufzuschreiben. Sind die Gedanken auf Papier oder dem Handy „sicher“, erlaubt uns der Kopf sie loszulassen. Lesen kann auch helfen.
2. Versuchen Sie einen regelmäßigen Schlaf-Rhythmus einzuhalten. In der Früh zur gleichen Zeit aufstehen und am Abend zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen. Ein Ritual kann auch helfen. Zum Beispiel abends immer einen kleinen Spaziergang machen, ein Buch lesen oder einen milden Tee trinken. Schlafen kann man üben.
3. Geräte wie Handys, Uhren, Computer und Fernseher gehören nicht in die Nähe des Bettes. Legen Sie das Handy in der Nacht in ein anderes Zimmer oder zumindest ein paar Meter vom Bett entfernt hin. Sie werden sofort entspannter schlafen, wenn Sie nicht in der Nähe von „laufenden Informationsquellen“ versuchen, Ruhe zu finden.
4. Vermeiden Sie Aufregung vor dem Schlafengehen. Aufregende Filme oder laute Musik erhöhen den Blutdruck und verlängern die Einschlafzeit.
5. Im Bett nicht essen, arbeiten, telefonieren oder fernsehen. Der Körper soll lernen, dass das Bett zum Schlafen da ist.
6. Vor dem Schlafen Kaffee, Zigaretten, Alkohol und schweres Essen vermeiden.
7. Den Raum abdunkeln. Licht bremst die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Wenn möglich auch die Heizung abends kühler drehen.
8. Manchmal hilft es auch, den Polster (das Kissen) oder die Decke zu tauschen.

Kann man dann immer noch nicht schlafen, kann man versuchen, mit leichten Mitteln aus der Apotheke das Einschlafen zu unterstützen. Johanniskraut, Baldrian und Melisse gibt es als Kapseln oder als Tee rezeptfrei zu kaufen. Sie können auch bei leichten depressiven Stimmungen helfen.

Bei schweren Schlafstörungen sollte man einen Arzt aufsuchen. Lange dauernde Schlafprobleme können auch ein Zeichen einer ernstzunehmenden Erkrankung sein. Wichtig: starke Schlafmittel dürfen niemals weitergegeben und nur in Absprache mit einem Arzt genommen werden.

*[Aufgaben: Unterstreiche die wichtigsten Tipps für einen guten Schlaf. Schreibe auf, welche Kräuter beim Einschlafen helfen können]*

**Konversationstipp:** Ist einer der Schüler selbst von Schlaflosigkeit betroffen? Ist einer der hier vorgestellten Tipps nützlich? Haben die Schüler einen der Tipps schon einmal ausprobiert und eigene Erfahrungen gemacht?





## Conchita Wurst

Conchita Wurst ist eine internationale Kunstfigur aus Österreich und die Gewinnerin des Eurovision Songcontest 2014, dem größten Musikwettbewerb Europas.

Sie ist Sängerin und eine Aktivistin für Menschenrechte. Das besondere an Conchita Wurst ist, dass sie einen Bart trägt! Denn hinter der Kunstfigur Conchita steckt der Sänger Tom Neuwirth, der eben ein Mann ist und das auch zeigt.

Am Anfang waren viele Menschen irritiert. Aber die lustige Conchita gewann bald alle Herzen. Conchita hat all die Freiheiten, die Tom in seiner Jugend nicht hatte.

Der Name Wurst bezieht sich darauf, dass man in Österreich im Alltag oft sagt: „Das ist mir *wurscht*“, wenn man meint: „Das ist mir gleich“, oder „Das ist mir egal“.

Und das ist die Botschaft von Conchita, die sich besonders für die Rechte von homosexuellen Menschen einsetzt. Es ist egal, wie man aussieht, wen man liebt, wie man lebt, solange man ohne Gewalt lebt und jeden Menschen mit Liebe und Respekt behandelt.

Im Jahr 2014 wird Conchita ausgewählt, für Österreich beim Eurovision Songcontest zu singen. Es gibt viele Leute, die das nicht gut finden, für sie ist die Sängerin mit dem Bart eine Schande. In Weißrussland, Polen, Russland und der Türkei schimpfen konservative Politiker und fordern, dass Conchita nicht mitmachen darf. Conchita Wurst reagierte auf die Angriffe mit einer auf Facebook verbreiteten Nachricht so:

„Wie würde es euch gehen, wenn eure Freunde, Verwandten, Kinder, Kollegen usw. auf diese Weise beschimpft werden? Ich bin mir sicher, dass es in eurer näheren Umgebung ebenfalls Menschen gibt, die „anders“ sind. In diesem Sinne kämpfe ich weiterhin GEGEN Diskriminierung und FÜR Toleranz. Denn ich bin davon überzeugt, dass im 21. Jahrhundert wirklich JEDER Mensch das Recht hat, so zu leben, wie er möchte, solange niemand anderer in seiner Freiheit eingeschränkt oder verletzt wird. Und soweit ich weiß, habe ich niemandem weh getan.“

Conchita singt, gewinnt und wird zum internationalen Star! Sie wird in viele Fernsehshows eingeladen, singt in der Oper von Sydney, wird die Muse von Modedesignern wie Karl Lagerfeld und Jean Paul Gaultier und Botschafterin LGBTIQ-Community.

Mehr über Conchita erfahrt ihr auf der Webseite: [conchitawurst.com](http://conchitawurst.com)

*[Aufgaben: Finde heraus, wie der Song hieß, mit dem Conchita den Eurovision Songcontest gewonnen hat. Finde heraus, was LGBTIQ bedeutet.]*

**Konversationstipp:** Sprechen Sie darüber, ob die Schüler selbst schon einmal eine Diskriminierung, sei es auf Grund von Geschlecht, Herkunft, Religion, sexueller Orientierung oder ähnlichem erlebt haben und wie sie sich verhalten haben.

## PARADISE SOROURI UND SONITA ALIZADEH

Zwei junge Frauen rappen für ihre Rechte



**PARADISE SOROURI** trägt lieber Hoodie (einen Kapuzen-Pulli) statt Hijab. Sie wird 1989 in Afghanistan geboren, wächst aber im Iran auf. Ihre Eltern suchen dort Schutz vor den Taliban.

Am Freitagabend wird bei Familie Sorouri Musik gemacht. Der Vater spielt Târ und Paradise singt. Als Teenager entdeckt sie die iranische Rap-Musik. Die Vorbilder vieler iranischen Rapper sind die amerikanischen Musiker Tupac, Eminem, Jay Z, The Black Eyed Peas und Beyoncé.

Nach einigen Jahren kehrt Familie Sorouri nach Afghanistan zurück. Paradise lebt in Herat, der drittgrößten Stadt des Landes. Dort lernt sie Ahmed kennen, einen ebenfalls aus dem Iran zurückgekehrten Flüchtling. Er teilt ihre Begeisterung für Rap und Hip-Hop.

Paradise und Ahmed gründen das Duo *143Band* (1 für „I“, 4 für „love“, 3 für „you“). Ahmed nennt sich ab nun Diverse. Die beiden nehmen ihre Songs daheim auf. In ein Profi-Studio wollen sie nicht gehen. Sie sind nicht verheiratet und die Scharia verbietet Frauen das Singen.

Sie singen über Liebe und treten auch vor wenigen Leuten auf. Aber sie werden oft beschimpft, weil sie nicht verheiratet sind. Paradise wird auf offener Straße von fremden Männern verprügelt. Sie bittet Passanten um Hilfe, aber die Leute fordern die Schläger auf, Paradise totzuschlagen. Sie geht zur Polizei. Dort sagt man ihr nur: Hör auf zu singen.

Im Jahr 2010 übersiedeln die beiden ins Nachbarland Tadschikistan. Dort entstehen die ersten Rap-Songs. Paradise bezeichnet sich als erste afghanische Rapperin. Von ihr stammen die Texte, von Diverse die Beats. Paradise rappt auf Dari. In dem Song „Faryade-e Zan“ (englisch: „Cry of the Woman“) geht es um die Rechte der Frauen. Der Song verbreitet sich auf YouTube.

Im Sommer 2012 versuchen Paradise Sorouris Cousinsen, neun und zwölf Jahre alt, sich selbst zu verbrennen. Sie sollen mit alten Männern zwangsverheiratet werden. Eines der Mädchen stirbt, das andere überlebt, aber die Hälfte ihres Körpers ist verbrannt.

Paradise und Diverse kehren nach Afghanistan zurück und veröffentlichen den Song „Nalestan“. Da heißt es: „Ich wollte rennen und sie schlugen mich auf den Rücken; ich wollte denken und sie schlugen mich auf den Kopf, sie verbrannten mein Gesicht im Namen des Islam, leerten Säure über meine Hände und meinen Körper, verkauften mich, weil ich nur eine Frau bin.“

Paradise und Diverse erhalten Todesdrohungen. Paradise wagt sich nicht mehr auf die Straße. Sie gehen nach Kabul und setzen dort ihre Arbeit fort. Bei Konzerten werden sie meist gut empfangen, manchmal aber auch beschimpft.

2013 erhalten sie von der UNO eine Auszeichnung für die Förderung der Menschenrechte. 2015 erhält *143Band* eine Auszeichnung des Afghanischen TV-Senders ATN als bester Rap-Act des Jahres.

Dennoch: während der Dreharbeiten zu ihrem Dokumentarfilm „Rebel Beat“ verschlimmert sich die Lage für Paradise und Diverse. Ein religiöser TV-Sender veröffentlicht ihre Fotos.

Paradise und Diverse flüchten nach Berlin. In Europa finden sie ein neues Publikum. Sie treten auf internationalen Festivals auf. Die Dokumentation „Rebel Beats“ über Paradise und Diverse wird auf Filmfestivals gezeigt.

„In den meisten unserer Songs“, sagt Paradise, „geht es um Gewalt gegen Frauen, Gleichberechtigung von Männern und Frauen, Kinderheirat, Recht auf Bildung, Kinderrechte und vor allem darum, Liebe auf der ganzen Welt zu verbreiten.“

2017 plant *143Band* ein neues Album, in dem es um Flüchtlinge gehen soll.



“*Fighting against something that's not right*” - so beschreibt **SONITA ALIZADEH** den Rap.

Sonita ist eine afghanische Rapperin und Aktivistin, die sich gegen die Zwangsheirat von jungen Mädchen einsetzt. Sie wird im Jahr 1997 in der Stadt *Herat* in Afghanistan geboren. Ihre Familie möchte sie schon mit 10 Jahren verheiraten, flüchtet dann aber vor der Herrschaft der Taliban in den Iran.

Wohnungen sind wegen der vielen Flüchtlinge aus Afghanistan teuer und es gibt nur schlecht bezahlte Arbeit. Die meisten Familienmitglieder kehren nach Afghanistan zurück.

Sonita bleibt mit einem Bruder in Teheran. Sie putzt Badezimmer und Büros und bastelt Puppen. Weil sie illegal im Land ist, darf sie nicht zur Schule gehen. Sie bringt sich selbst Lesen und Schreiben bei. Später bekommt sie Unterricht von einer Frau in der Moschee.

Sie hat Glück und wird in das Kinderflüchtlingsheim einer iranischen Hilfsorganisation aufgenommen. Dort kann sie zur Schule gehen. Sonita beginnt Songtexte über Dinge, die sie beschäftigen, zu schreiben. Sie ist ein Fan von *Rihanna, Justin Bieber, Michael Jackson, Eminem* und dem iranischen Rapper *Yas*. In Teheran ist seit der Jahrtausendwende eine große Rap-Szene entstanden.

Im Jahr 2014 macht Sonita mit einem Song über die Wahlen in Afghanistan bei einem Wettbewerb mit und gewinnt 1.000 Dollar. Sie schickt das Geld ihrer Mutter nach Herat.

Eine iranische Filmemacherin dokumentiert drei Jahre lang Sonitas Leben als Flüchtling in Teheran.

Eines Tages kommt Sonitas Mutter aus Herat nach Teheran. Sie will die Tochter verheiraten. Einer ihrer Brüder braucht 9.000 Dollar. Er will heiraten, kann aber das Brautgeld nicht aufbringen. Die Mutter möchte ihre Tochter an einen reichen Mann verkaufen, um das Geld zu bekommen.

Auch dieses Gespräch nimmt die Filmemacherin auf. Sie bezahlt der Familie Lösegeld. Für 2.000 Dollar darf Sonita noch sechs Monate in Teheran bleiben. In dieser Zeit schreibt sie den Rap-Song „*Brides for Sale*“ und die Filmemacherin produziert dazu das Video.

„*Brides for Sale*“ wird im afghanischen Radio gespielt. Es ist ein großer Erfolg für Sonita Alizadeh. Leider bekommt sie daraufhin keine Unterstützung mehr von der iranischen Hilfsorganisation. Rappende Frauen sind auch im Iran nicht gerne gesehen.

Mit dem Video *Dokhtar Forooshi* (Töchter zu verkaufen) zu dem Lied „*Brides for Sale*“ gewinnt Sonita schließlich einen Talentwettbewerb und ein Stipendium für eine amerikanische High-School.

Ohne das Wissen ihrer Familie reist sie nach Utah in die USA und lebt heute noch dort.

Der Film **Sonita** wurde seither auf vielen Festivals gezeigt und gewann viele Preise.

*[Aufgaben: Findet Lieder von Paradise oder Sonita auf Youtube und beschreib eines der Lieder in einem kurzen Text.]*

Info für Lehrer: die folgenden Texte beinhalten viele **Verben im Präteritum**. Finden Sie gemeinsam mit den Schülern alle Präteritum-Formen, unterstreichen sie und schreiben das Verb in allen Zeiten auf.



## Ali Mahlodji - WHATCHADO

Ali Mahlodji ist Wiener mit persischen Wurzeln. Er wurde 1981 in Teheran geboren und kam mit zwei Jahren als Flüchtlingskind nach Österreich. Ali wuchs im Flüchtlingslager Traiskirchen auf.

Wie viele Kinder war auch Ali mit 14 Jahren orientierungslos, aber er hatte damals die Idee, ein Buch zu schreiben, in dem Menschen aus der ganzen Welt über ihr Leben erzählen sollten.

Ali Mahlodji ist ausgebildeter Maurer und Zimmermann, gelernter Software Engineer und arbeitete in seinem Leben in über 40 verschiedenen Jobs – er war Bauarbeiter, Apotheken-Aushilfe und arbeitete in internationalen Börsen-Unternehmen. 2010 beschloss er, seinem Leben einen neuen Sinn zu geben.

Viele Jahre später, als er sah, dass Orientierungslosigkeit immer noch das größte globale Problem der Jugend war, erinnerte er sich an seine Idee und gründete die Online-Plattform **WHATCHADO**.

Auf WHATCHADO erzählen tausende Menschen aus über hundert Nationen – darunter auch viele berühmte Personen - in kurzen Videoclips aus ihrem Leben.

Um herauszufinden, was man gerne beruflich machen möchte, kann man auf der Webseite Fragen beantworten. Auf Basis dieser Informationen werden dem Benutzer dann Videos von Menschen gezeigt, die über ihren Beruf erzählen und die die gleichen Interessen haben. Interessiert sich der User für einen Beruf, werden ihm auch gleich aktuelle und passende Stelleninserate vorgeschlagen.

WHATCHADO hat das Ziel, Menschen global zu inspirieren und ihnen Orientierung zu geben und erreicht monatlich über eine Million Menschen.

Mit seinen Vorträgen inspiriert Ali Mahlodji weltweit Menschen jeden Alters, in dem er ihnen zeigt, worauf es im Leben, im Business und im schnellen Wandel der Welt ankommt.

Er besucht jährlich international über 50 Schulen und motiviert Kinder mit dem von WHATCHADO entwickelten Berufsorientierungskonzept „whatchaSKOOL“, ihre Berufung zu finden und erzählt über seinen Werdegang vom Flüchtling und Schulabbrecher zum Unternehmer, der seine Träume lebt.

Er berät auch junge Firmen, Unternehmer und Konzerne bei Führungs- und Strategiefragen.

Ali Mahlodji bekam zahlreiche Auszeichnungen. 2012 wurde er Integrationsbotschafter und 2013 von der Europäischen Union als Jugendbotschafter auf Lebenszeit ernannt.

WHATCHADO beschäftigt mittlerweile Mitarbeiter aus über 10 Nationen, arbeitet mit über 300 internationalen Organisationen zusammen.

Schau doch mal rein: [www.whatchado.com](http://www.whatchado.com)

*[Aufgabe: Gehe auf die Webseite: [www.whatchado.com](http://www.whatchado.com) und such dir drei Videos von Menschen aus, die du interessant findest und erzähle, welche Berufe diese Menschen haben.]*



## Khaled Hosseini – der Drachenläufer

Khaled Hosseini wurde 1965 in Kabul in Afghanistan geboren. Sein Vater war Diplomat, seine Mutter Lehrerin für Persisch und Geschichte. Zwischen 1970 und 1973 lebte die Familie in Teheran, im Iran. 1976 bekam sein Vater eine Stelle in der afghanischen Botschaft in Paris. So zogen Khaled, seine vier jüngeren Geschwister und seine Eltern nach Paris. Nach der sowjetischen Intervention in Afghanistan 1979 konnte die Familie Hosseini nicht nach Hause zurück, also beantragte die Familie politisches Asyl in den USA und bekam es im Jahr 1980. Khaled war also 15, für ihn der Beginn eines neuen Lebens. Er ging in die High School und studierte Biologie und Medizin. Hosseini arbeitet heute als Arzt in Nordkalifornien, ist verheiratet und hat zwei Kinder.

Berühmt wurde Khaled Hosseini aber als Schriftsteller durch seinen Roman *Drachenläufer* – der im Jahr 2003 erschien. Die Handlung spielt in Afghanistan. Der Roman war in Amerika monatelang ein Bestseller.

Auf der Homepage des deutschen Berlin Verlags kann man lesen: „*Drachenläufer* erzählt vom Schicksal der beiden Jungen Amir und Hassan und ihrer unglücklichen Freundschaft. Eine dramatische Geschichte von Liebe und Verrat, Trennung und Wiedergutmachung vor dem Hintergrund der jüngsten Vergangenheit Afghanistans.“

Zwei weitere Romane folgten, aber inzwischen ist *Drachenläufer* in über 40 Ländern erschienen, hat sich weltweit über 9 Millionen Mal verkauft, wurde verfilmt und sogar als Comicbuch adaptiert.



## Man grüßt überall anders

Sophia hatte gestern zu unserem Treffen eine Freundin mitgebracht, Nathalie. Sie ist gerade aus England zurückgekommen. Ich streckte meine rechte Hand aus und erwartete, dass sich vielleicht auch unsere Wangen berühren, was hier unter Freundinnen üblich ist. Aber nichts: Nathalie wedelte nur mit der Hand und sagte „Hallo“. Kurz schwebte meine Hand im Nichts, dann zog ich sie rasch zurück, und Nathalie sagte: „Oh, entschuldige Alia, das Händeschütteln habe ich mir in England ganz abgewöhnt. Dort ist es nicht üblich, die Hand zu geben.“

Sophia sagte darauf, dass ihre Mutter erzählt hat, dass es in ihrer Studienzeit auch nicht üblich war, sich die Hand zu geben. Stattdessen haben sich die jungen Menschen immer umarmt. Dabei haben sie sich mit einer oder beiden Händen an den Oberarmen berührt und die Wangen geküsst, wobei der Kuss eigentlich nur ein Streifen der Wangen war. Die Mutter erzählte auch, dass manche Burschen am Anfang tatsächlich feuchte Küsse auf die Mädchenwangen gegeben haben, und wie eklig das war. Nathalie, Sophia und ich mussten lachen.

Und Nathalie rief: „Wie in Frankreich! Dort haben sich auch alle umarmt und dann dreimal die Wange geküsst, also aneinander gelegt. Und in manchen Gegenden machen sie das sogar viermal! Bis zum Schluss habe ich mir das nicht gemerkt und jedes Mal das Gesicht zu früh weggedreht.“

Ich dachte, Grüßen ist kompliziert - und überall anders.



## Warten

Alia stand vor der städtischen Bücherei und wartete. Sie war 5 Minuten zu früh. „Pünktlich um 14:00 Uhr“, hatte Sophia am Telefon gesagt, „treffen wir uns vor der Bücherei, da sperrt sie auf.“

Alia freute sich schon. Sie hatte ihren Meldezettel mit, damit sie einen Büchereiausweis holen konnte. Damit durfte sie endlich Bücher ausleihen.

Alia schaute auf ihr Handy, es war genau 14:00 Uhr. Sie blickte die Straße hinauf und hinunter, gleich sollte Sophia um die Ecke biegen. Sie war immer pünktlich, wenn sie sich trafen.

Alia kontrollierte wieder ihr Handy, vielleicht hatte sie ein SMS übersehen. Sollte sich Sophia verspäten, würde sie ein SMS schicken. Aber keine Nachricht erschien auf dem Display.

Es war Alia unangenehm, alleine auf der Straße warten zu müssen. Sie wollte nicht angestarrt oder angesprochen werden. Wenn jemand vorbeiging, drehte sie sich zur Auslage der Bücherei und schaute auf die Bücher, die dort ausgestellt waren. Alia versuchte Sophia anzurufen, wurde aber sofort auf die Mailbox weitergeleitet.

„Wenn Sophia nicht kommt und sich nicht meldet“, überlegte Alia, „soll ich wieder gehen oder alleine hineingehen? Mein Deutsch ist doch noch so schlecht, obwohl Sophia immer sagt, ich kann mich überall verständigen, ich muss nur mehr Mut haben.“

Es war schon 14:15 Uhr. Sophia hatte einmal gesagt, sie würde höchstens 15 Minuten auf jemanden warten und dann gehen.

Alia schaute wieder durch die Fensterscheibe und versuchte zu erkennen, ob ein Mann oder eine Frau am Büchereischalter war. Ein jüngerer Mann saß vor dem Computer. Eine ältere Frau stand daneben und zeigte ihm etwas. Alia schaute noch einmal die Straße hinauf und hinunter, dann legte sie ihre Hand auf den Türgriff und drückte ihn nach unten.

„Alia!“, rief jemand und Sophia kam um die Ecke gelaufen. Sie umarmten sich und legten ihre Wangen kurz aneinander. Sophia sagte etwas von Handy und Akku und Straßenbahn und falschgeparktem Auto.

Alia war erleichtert, lachte nur und sagte: „Macht nix, passt schon“.





## Anne Frank

Anne Frank wurde durch ihr Tagebuch bekannt, das nach ihrem Tod veröffentlicht wurde. Es ist bis heute ein wichtiges historisches Dokument aus der Zeit des Zweiten Weltkriegs und des *Holocausts* (des Massenmordes an Juden durch das nationalsozialistische Regime).

Die Jüdin Anne Frank wurde 1929 in Deutschland in Frankfurt am Main geboren. Ihrem Vater war es sehr wichtig, dass Anne und ihre Schwester eine gute Bildung bekamen. Nach der Machtergreifung der Nationalsozialisten in Deutschland zog die Familie im Jahr 1934 in die Niederlande. Dort gingen Anne und ihre Schwester Margot weiter zur Schule. In Deutschland wurde inzwischen die Lage für Juden und Andersdenkende immer schlimmer. 1939 überfiel Hitler Polen und der Zweite Weltkrieg begann.

Im Mai 1940 griff die deutsche Wehrmacht die Niederlande an und besetzte das Land. Nun begann auch hier die Verfolgung von Juden und vielen anderen Menschen. Die Familie Frank versuchte erfolglos nach Amerika auszuwandern.

Zu ihrem 13. Geburtstag bekam Anne ein Tagebuch und begann darin in niederländischer Sprache zu schreiben. Der Vater von Anne hatte für die Familie ein Versteck in einem Bürogebäude vorbereitet. Als die Familie am 5. Juli 1942 den Befehl bekam, sich zum Transport in ein Arbeitslager zu melden, zog sie in ihr Versteck. Die Eltern dachten, dass es nur für kurze Zeit sei. Unterstützt von Freunden lebten sie und einige andere Menschen aber länger als zwei Jahre dort! Sie konnten nie ins Freie und mussten immer leise sein. Natürlich kam es immer wieder zu Problemen und das enge Zusammenleben war sehr anstrengend. Anne las in ihrem Versteck viele Bücher und schrieb weiter an ihrem Tagebuch.

Die Situation für die Juden in Europa wurde immer schlimmer. Ab Juli 1942 fuhren Züge nach Polen in das Arbeitslager *Auschwitz* und der organisierte Massenmord an Juden und anderen Opfern der Nazis begann. Es wurde ein Kopfgeld (Geld für den Verrat) auf versteckte Juden ausgesetzt.

Am 4. August 1944 wurde die Familie doch entdeckt. Ob sie verraten wurde oder es sich um einen Zufall bei einer Routineuntersuchung des Hauses handelte, ist bis heute nicht geklärt.

Die Familie Frank wurde nach Auschwitz gebracht. Dort starb Annes Mutter. Anne und ihre Schwester Margot wurden in ein anderes Konzentrationslager verlegt. Wegen der schlechten hygienischen Zustände brachen rasch viele Krankheiten aus und Margot starb Anfang 1945. Einige Tage danach starb auch Anne, nur wenige Wochen bevor am 15. April 1945 britische Truppen das Lager befreiten.

Ihr Vater überlebte als einziger der Familie. Ihm und anderen engagierten Menschen ist es zu verdanken, dass Anne Franks Tagebuch gedruckt wurde und wir so von ihrem Schicksal erfahren können.



## Erika Freeman

Im Gegensatz zu Anne Frank hat Erika Freeman den Holocaust überlebt. Die heute berühmte Psychoanalytikerin kam 1927 in Wien zur Welt. Ihr Vater war ein jüdischer Arzt, die Mutter war Lehrerin und starb im März 1945 bei einem Bombenangriff. Als zwölfjährige Schülerin flüchtete Erika in die USA, nach New York, wo sie nach dem Highschool-Abschluss an der Columbia Universität Psychologie studierte. Als „Psychologin der Stars“ ist sie bis heute eine Legende.

Dass Dr. Erika Freeman ein Radio- und Fernsehstar wurde, war ein Zufall. Anfang der 1960er-Jahre war jemand für eine Diskussion bei NBC-Radio ausgefallen und sie wurde gebeten, einzuspringen. Erika Freeman kam mit ihrem Wissen und wohl auch mit ihrer humorvollen Art so gut an, dass sie immer wieder eingeladen wurde. „Man befragte mich zu allem, egal ob ein Flugzeug abstürzt war, Geiseln befreit wurden oder das Wetter schlecht war.“ Bekannt wurde sie auch durch ein Buch, das sie 1971 mit dem Sigmund Freud-Schüler Theodor Reik verfasst hatte, sowie als Beraterin der Vereinten Nationen.

Erika heiratete den amerikanischen Maler und Bildhauer Paul Freeman, der 1980 starb. Sie war Universitätsprofessorin, hält als Überlebende des Nazi-Regimes heute noch Vorträge für die Aktion „A Letter to The Stars“ und betreut immer noch viele Patienten, darunter nach wie vor sehr prominente.

„Stars leiden oft an ihrer Unsicherheit und sind so selbstkritisch, dass sie mit ihren Leistungen nie ganz zufrieden sind. Das ist in vielen Fällen ihr Problem.“ „Es hat sich herumgesprochen“, meint sie, „dass ich gut mit ihnen kann. Ich bin nicht sehr gut für normale Neurosen, aber ich bin besonders gut für kreative Persönlichkeiten, für Schauspieler, Schriftsteller, für Leute, die ein bisschen anders sind. Mit normalen Leuten kann ich nichts anfangen.“

*[Aufgabe: Finde heraus, was „A Letter to the Stars“ ist und schreibe es in einigen Sätzen auf. Wie alt ist Dr. Freeman heute?]*



## Ich bin ich!

Sich selbst zu kennen ist die Voraussetzung zur Selbsterkenntnis, zu einer guten Kommunikation und einem gelungenen Miteinander. Unsere Schwächen und Stärken sind Teil unserer Identität.

Junge Leute aus Afghanistan, dem Senegal, Nigeria und dem Irak, die jetzt in Österreich leben, haben folgende Fragen beantwortet, die zu dieser Selbsterkenntnis führen können.

- Jede und jeder kann versuchen, einige der Fragen zu beantworten:
- Ärgere ich mich oft über andere?
- Bemerke ich Schönheiten in der Natur?
- Bin ich lernbegierig, und versuche ich, mein Wissen zu erweitern?
- Ertrage ich Spott?
- Gibt es Menschen, denen ich vertrauen kann?
- Gibt mir meine Religion Kraft?
- Habe ich Vorurteile?
- Halte ich mich für einen guten Menschen?
- Kann ich allein sein?
- Kann ich herzlich lachen?
- Kann ich verzichten?
- Kann ich zuhören?
- Kenne ich Langeweile, und was unternehme ich, wenn ich mich langweile?
- Habe ich Vorbilder?
- Lese ich auch Bücher, die mich zum Denken anregen?
- Nach welchen Werten wähle ich meine persönlichen Ziele?
- Wann und wie habe ich einem bedrückten Menschen Trost und Kraft schenken können?
- Wäre ich gewillt und fähig, in vollkommener Freiheit zu leben?
- Wäre ich lieber älter oder jünger?
- Was ist der Sinn meines Lebens?
- Was sind meine größten Sorgen?
- Was sind meine höchsten Freuden?
- Was unternehme ich, um meine persönlichen Schwächen zu überwinden?
- Was verstehe ich unter Wohltätigkeit?

- Welche Mittel erlaube und versage ich mir zum Erreichen meiner Absichten?
- Wen würde ich in einer verzweifelten Situation um Hilfe bitten?
- Wie sehen und werten mich andere Menschen?
- Wie und wozu nutze ich meine besonderen Fähigkeiten?
- Wie wichtig sind mir gute Manieren?
- Wo liegen für mich die Grenzen der Toleranz?
- Wo liegen meine Empfindlichkeiten?
- Woran messe ich Gut und Böse?



{Faisal} Meine größte Sorge gilt meiner Familie, weil ich sie seit vier Jahren nicht mehr gesehen habe. Außerdem habe ich auch große Sorge um mein Land. Wann wird sich die Situation in meinem Land verbessern?

Wenn ich eine Prüfung habe, bin ich sehr nervös. Vielleicht schaffe ich die Prüfung nicht, und dann steht meine Zukunft in Österreich auf dem Spiel. Ich würde gerne ein selbstständiger Mann sein, der Entscheidungen ohne Zwang treffen kann.

Ich mag Sport, das macht Spaß. Ich treibe gerne Sport und spiele am Wochenende in einer Fußballmannschaft. Ich finde, Sport ist das Mittel gegen Stress und hilft mir auch, meinen Kopf frei zu bekommen. Außerdem ist Sport wichtig für die Gesundheit. Wir müssen unsere Ausdauer, unsere Kraft und unsere Beweglichkeit trainieren, um sie zu erhalten.



{Fahim} Ich habe große Sorge um meine Zukunft. Wenn ich mit der Schule fertig bin und kein positives Zeugnis bekomme, kann ich keine Lehrstelle annehmen. Dann bekomme ich auch keinen guten Beruf, und meine Zukunft wird ganz dunkel sein. Das ist zurzeit meine größte Sorge.

Ich lese sehr gerne. Lesen ist wichtig für jeden Menschen, weil es uns Zugang zu Informationen verschafft. Aber ich lese nicht nur, um mein Wissen zu erweitern. Ich lese auch gerne Geschichten. Wenn ich traurig bin und eine heitere Geschichte lese, fällt es mir leichter, meinen Stress oder meine Traurigkeit zu vergessen.

Wenn ich traurig bin, möchte ich gerne alleine sein, aber ich will nicht alleine leben. Denn wenn jemand wirklich alleine ist, kann das leicht dazu führen, dass man psychisch krank wird. Man denkt dann zu viel nach, macht sich über alles Sorgen, und das führt zu Stress. Dagegen hilft Lachen am besten. Aber kann man lachen, wenn man alleine ist? Ich finde die Gesellschaft von anderen Menschen wichtig.



{Sayed} Für mich ist die Natur das Schönste. Wenn am Morgen die Sonne aufgeht, gibt mir das ein starkes Gefühl. Besonders beim Wandern kann ich viele Eindrücke sammeln. Ich sehe verschiedene Pflanzen und Tiere, stehe an einem Seeufer oder blicke vom Berg ins Tal. Im Wald spüre ich die gute Luft. All diese Eindrücke sind für mich besonders schön.

Eigentlich ärgere ich mich nicht oft, und meistens sind es Kleinigkeiten, die mich ärgern. Wenn jemand etwas erzählt oder erklärt, und ein anderer unterbricht ständig mit Fragen oder Zwischenbemerkungen, dann stört mich das. Ich mag es auch nicht, wenn meine Mitschüler zu spät zum Unterricht kommen. Am meisten ärgert mich aber, wenn ich mit einem Freund einen Termin vereinbart habe, und der vergisst diesen Termin und kommt nicht.

Ich ertrage Spott dann, wenn Freunde etwas im Spaß sagen. Sogar wenn jemand im Ernst über mich spottet, versuche ich das als Spaß zu nehmen. Wenn ich allerdings traurig bin und trotzdem jemand über mich spottet, kann ich das nicht ertragen. Da kann es auch sein, dass ich explodiere.

Für mich ist Vertrauen sehr wichtig. Besonders in einer Beziehung muss man dem anderen vertrauen können. Vertrauen bedeutet für mich, sich auf jemanden verlassen zu können. Das heißt, dass ich dieser Person auch meine Schwächen zeigen kann. Zum Glück gibt es einige Menschen, denen ich vertrauen kann.



{Gabriel} Das Leben besteht aus Arbeit, Lesen, Reden, Schreiben und Denken, und nicht nur aus Essen, Trinken und Vergnügen. Ich bin überzeugt, dass es so ist.

Für mich ist Lesen die wichtigste und beste Strategie zu leben. Nur so kann ich die Welt außerhalb meiner eigenen Erfahrung verstehen. Bücher öffnen Türen. Sie sind ein Schlüssel zur Kultur, zur Religion, zur Natur und zur Welt des Geistigen. Ich lese von alten und neuen Welten, Geschichten von anderen Ländern, die ich nie bereist habe oder bereisen werde.

Es ist etwas schwierig für mich, mir vorzustellen, wie mein Leben in zehn Jahren aussehen wird, obwohl ich natürlich gewisse Pläne habe. Als ich nach Österreich kam, war mein Leben schwierig. Ich hatte keine Familie, keine guten Freunde und kein Geld. Das wird sich hoffentlich alles ändern. In zehn Jahren habe ich ein Mädchen kennen gelernt, das ein gutes Herz hat. Ich habe eine feste Wohnung und eine abgeschlossene Ausbildung. Damit habe ich dann auch einen Beruf, der mir Freude macht.



{Kelvin} Ich glaube, ich bin ein glücklicher Mensch, auch wenn meine Freunde finden, dass ich oft sehr ruhig bin. Zu meinen Vorlieben zählen Musik hören, Sport, wie zum Beispiel Laufen und Bücher lesen. Besonders anregend finde ich die Bibel. Da steht Wahrheit drinnen, und wenn ich darüber nachdenke, finde ich vieles sehr aktuell.

Weil ich gut zuhören kann und gerne andere beobachte, habe ich eine gute Menschenkenntnis. Ich bin auch ein toleranter Mensch, denn nur auf diesem Weg kann ich andere Menschen besser kennenlernen. Niemand ist perfekt, und ich muss meine Mitmenschen so schätzen, wie sie sind, auch mit ihren Fehlern.

Wenn aber jemand anderen Menschen wirklich Böses tut, dann ist das für mich eine Grenze.



{Omar} Aufgrund meiner Lebensgeschichte spreche ich mehrere Sprachen, ich kann Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch. Meine Stärken sind Verlässlichkeit und Pünktlichkeit, darüber hinaus bin ich wissbegierig.

Wenn ich an die Zukunft denke, habe ich vor allem finanzielle Sorgen. Wann werde ich mein eigenes Geld verdienen und eine eigene Familie gründen können? Nach meinem Pflichtschulabschluss möchte ich gerne eine Lehrstelle finden, zu arbeiten beginnen und selbstständig werden.

Im Jahr 2026 bin ich 28 Jahre alt und wohne in einer eigenen Wohnung in Wien oder Niederösterreich. Natürlich habe ich eine Lehre erfolgreich absolviert, eine gute Arbeit gefunden und bin verheiratet und habe vielleicht auch schon ein Kind. Ich möchte einmal im Jahr mit meiner Familie Ski fahren.



{Reshad} Wenn du einen Menschen siehst, der arm ist, und sofort denkst, mit dem möchte ich nichts zu tun haben, dann ist das für mich ein Vorurteil. Wir sind alle Menschen. Wir müssen einander trotzdem respektieren, den Kontakt suchen und nicht negativ denken. Kommunikation ist wichtig.

Wir leben hier in einer friedlichen Welt, und das verdanken wir der Demokratie. Demokratie ist für mich nur möglich, wenn wir anderen zuhören können. Ich ärgere mich über Menschen, die das nicht können oder wollen.

Meine Toleranz endet dort, wo Menschen glauben, dass man mit Geld alles kaufen kann. Viele verschwenden Strom, verunreinigen die Umwelt oder zerstören das natürliche Gleichgewicht. Dann argumentieren sie: „Ich zahle ohnehin.“ Das kann so weit gehen, dass Menschen nicht auf natürlichem Weg Kinder bekommen, sondern sich Kinder nach Maß herstellen lassen. Das geht für mich zu weit.

*[Aufgabe: Suche dir drei Fragen aus und beantworte sie.]*

Impressum:

Texte von **Britta Mühlbauer**, [brittamuehlbauer.at](mailto:brittamuehlbauer.at), **Roswitha Perfahl**,

**Nathalie Rouanet-Herlt**, [nathalie-rouanet-herlt.com](http://nathalie-rouanet-herlt.com) und **Stephanie Schmid**

Illustrationen: Raffaella Bartik

Deutschkurs Klosterneuburg by [Stephanie Schmid](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#). Based on a work at [deutsch.fit](http://deutsch.fit)