

Musterprüfung Hamburg

Leseverstehen und wissenschaftssprachliche Strukturen

Bitte füllen Sie Ihre Daten aus. Nicht oder falsch ausgefüllte Daten führen zu Abzugspunkten.

Blättern Sie erst um, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

Name: _____

Vorname: _____

TN-Nummer: _____

Vom Sprachenzentrum auszufüllen:

Name Beurteiler/in: _____

Name Zweitkorrektor/in: _____

1 **Leseverstehen**

2

3 **Mission Bettruhe** (modifiziert, Aus: *Die Zeit* Nr. 44 vom 28. Oktober 2010, S. 41)

4

5 4840 Wörter (mit Leerzeichen)

6

7 Es fing damit an, dass ich nicht einschlafen konnte. Meine Schlafstörungen häuften sich solange,
8 bis ich an medizinische Hilfe dachte. So stieß ich auf einen interessanten Tipp: In der Schlafschule.
9 So heißt das Seminar, von Freitag bis Sonntag gibt es hier Vorträge, Diskussionen, Entspannungs-
10 übungen, persönliche Ratschläge. Unser Lehrer ist der aus Funk und Fernsehen bekannte Jürgen
11 Zulley, emeritierter* Professor der Universität Regensburg, Chef des dortigen Schlafmedizinischen
12 Zentrums, Schlaflehrer von mittlerweile 1500 Schülern. Ein wahrer Schlafpapst.

13

14 Wer sich übers Hochschrecken um drei Uhr beschwert, der sollte wissen, dass wir jede Nacht rund
15 28 Mal wach werden. Immer! (Nur merken wir es in der Regel nicht.) Es geht nämlich überhaupt
16 nicht ums Durchschlafen, so korrigiert der Schlaflehrer unsere Erwartungshaltung. Es gehe ums
17 Wiedereinschlafen. »Ich werde alle eineinhalb Stunden wach!«, klagt eine Teilnehmerin. Darauf
18 er, vergnügt: »Natürlich! Das erwarte ich auch!« Zum Abendessen haben wir die erste Lektion ge-
19 lernt. Nicht auf den Dauerschlaf kommt es an, sondern auf die Schlafqualität und entspanntes
20 Wiedereinschlafen.

21

22 88 Schlafstörungen sind definiert. Um ein »Fall« zu sein, sollte man mindestens vier Wochen lang
23 Probleme haben und am Tag gestört sein. »Es ist mir egal, wie Sie schlafen, wenn der Tag nicht
24 beeinträchtigt ist.« Manchmal klingt er gehässig, der Professor. Damit zielt er sicher auf die 42
25 Prozent der Bevölkerung, die behaupten, sie hätten Schlafprobleme.

26

27 Richtig wach werden wir, als Zulley fragt, was die Anwesenden denn für hilfreich hielten – um
28 dann als Wissenschaftler zurückzuschlagen. Feng Shui? Unwirksam! Das Vermeiden von Erdstrah-
29 len und Elektrosmog? Kein Zusammenhang belegt! »Wir haben das untersucht: Schlafstörungen
30 entstehen, wenn der Sendemast aufgestellt wird, nicht, wenn er eingeschaltet wird.« Und was ist
31 mit dem Vollmond? Aberglaube! Medikamente? »Alle Schlafmittel stören den Schlaf!« Melato-
32 ninpräparate? Schwache Wirkung. Baldrian? Kann man bei leichten Schlafstörungen mal versu-
33 chen, hat jedenfalls keine Nebenwirkungen. »Aber Homöopathie!«, wirft eine Teilnehmerin ein.
34 »Da reden wir morgen im Kapitel Placebo drüber.« Teile des Publikums wirken nicht eben einver-
35 standen.

36

37 Zum Trost erfahren wir, was helfen könnte. Entspannungstraining, Yoga, Atemübungen. Monoto-
38 ne Beschäftigungen, wenn wir wach liegen – Hörbücher mit Gedichten, langweilige Liebesromane,
39 Rückwärtszählen von 1000 an. Eine österreichische Psychotherapeutin schlägt vor: »Rosenkranz
40 beten!« – »Genau!«, lobt der Emeritus. Und für die quälenden Gedanken, das »Grübeln«, legt man
41 sich einen Schreibblock neben das Bett. Vor dem Zubettgehen kann eine heiße Milch helfen. Leichter
42 Sport wirkt auch manchmal. Erwiesen ist, dass warme Füße nützen, ebenso ein warmer Kopf,
43 warum nicht mal eine Schlafmütze ausprobieren?

44

* pensionierter

45 Darüber hinaus gibt es auch Maßnahmen, die von medizinischer Seite gefordert werden. Regel-
46 mäßig genug zu schlafen würde allen nützen: Alten und Jungen, Kranken, Gefährdeten und auch
47 den rundum Gesunden. Schon vergleichsweise simple Maßnahmen versprechen große Vorsorge-
48 wirkung. Sieben zentrale Forderungen für eine ausgeschlafene Gesellschaft lauten deshalb:
49

50 1. Schlaf und Entspannung verdienen in der Gesundheitsvorsorge denselben Stellenwert wie Be-
51 wegung und ausgewogene Ernährung.

52
53 2. Die Sommerzeit verschiebt die Rhythmen vieler Menschen nach hinten – und erschwert so das
54 Einschlafen. Sie gehört abgeschafft!

55
56 3. Arbeitszeiten müssen flexibler werden – nur so vertragen sie sich mit dem individuellen Schlaf-
57 rhythmus und -bedarf vieler Menschen.

58
59 4. Die Schule sollte später beginnen. G8-Gymnasien sollten Lehrpläne entslacken oder zu neun
60 Schuljahren zurückkehren.

61
62 5. Fördern wir Nickerchen am Arbeitsplatz.

63
64 6. Mehr Rhythmus! Arbeit und Unterricht brauchen Unterbrechungen – damit wir uns bewegen
65 und entspannen können. Und abends sollten wir früher ins Bett gehen.

66
67 7. Erkennen wir den enormen Einfluss an, den das Tageslicht auf unseren inneren Rhythmus hat.
68 Hören wir auf ihn!

69
70 Am letzten Tag der Schulung gibt der Schlafpapst ein paar Einzelratschläge. Er hat seine Fragebö-
71 gen ausgewertet. Die schläfrige Bankangestellte sieht arg nach hypersomnischem Syndrom aus,
72 »so eine extreme Tagesschläfrigkeit habe ich noch nicht erlebt. Ab ins Schlaflabor!« Zu weiteren
73 Untersuchungen. Die müde Lehrerin: »Ab ins Schlaflabor!« Diese Formulierung bedeutet »drin-
74 gend«. Und ich? Bin doch reif. Soll ein Schlafapnoe-Screening machen lassen, damit ich weiß, ob
75 ich jene fatalen Atemaussetzer habe und deshalb nachts schnarche. Und mich dann in einem
76 Schlaflabor weiter untersuchen lassen. Etwa auf restless legs, das Zappelbeinsyndrom. Bin ich be-
77 sorgt? Nein, erleichtert. Ich habe was, gehöre dazu. Die beiden Schlafschüler, denen Gesundheit
78 bescheinigt wurde, wirken ein wenig unzufrieden.
79