

III.37

Sachtexte verstehen und mit Medien arbeiten

Das Leseverstehen trainieren – Texte zu Work-Life-Balance, Stress und Entspannung lesen

Alexandra Piel, Dortmund



© skynesher / E+

Zeitdruck, Konflikte am Arbeitsplatz, der Zwang zu ständiger Erreichbarkeit, Vereinbarung von Familie und Beruf – die Liste möglicher Stressfaktoren, die das Berufsleben beeinträchtigen können, ist lang. Mithilfe von Fallbeispielen werden die Schülerinnen und Schüler für stressige Situationen sensibilisiert. In verschiedenen Sachtexten erfahren sie mehr über Stress und lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen. Die Unterrichtseinheit gibt ihnen vielfältige Denkanstöße, um in ihrem Leben für eine ausgewogene Work-Life-Balance zu sorgen.

KOMPETENZPROFIL

Dauer:	8 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Leseverstehen: Lektüre verschiedener Sachtexte
Thematische Bereiche:	Sachtexte, Fallbeispiele, Ratschläge/Tipps formulieren
Medien:	Texte, Quiz, Gruppenpuzzle, interaktive LearningApp



Auf einen Blick

1./2. Stunde

- Thema:** Arbeit ist das halbe Leben? – Stellenwert von Arbeit
- M 1** Zitate zum Thema Arbeit – Meinungsbild
- M 2** Wo bleibt die Zeit? – Arbeit und andere Pflichten
- M 3** Arbeitszeiten, Urlaubstage, Arbeitswege – einige Zahlen
- Hausaufgabe:** Führen Sie ein Interview mit älteren Verwandten oder Nachbarn über ihre Arbeitszeiten und Urlaubsansprüche vor einigen Jahrzehnten.
- Benötigt:** zwei Moderationskarten pro Schüler, für jeden Stifte in sechs Farben, Klebeband bzw. entsprechend viele Magneten

3./4. Stunde

- Thema:** Arbeit und Freizeit – Wunsch und Wirklichkeit
- M 4** Millennials in der Arbeitswelt – Work-Life-Balance muss sein
- M 5** Schichtarbeit und Langstreckenpendler – Fallbeispiele
- Hausaufgabe:** Schreiben Sie einen Text, in dem Sie die Anforderungen, die Sie an eine Arbeitsstelle haben, auführen und begründen.
- Benötigt:** fünf Flipchart-Bögen, Klebeband, fünf dicke Filzstifte

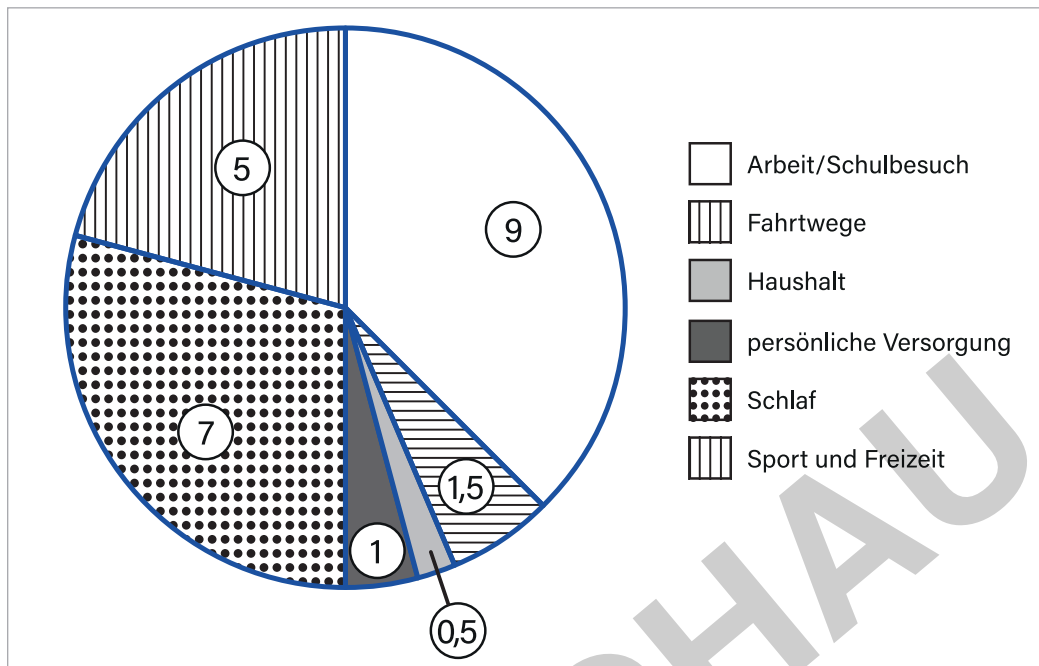
5./6. Stunde

- Thema:** Überstunden, Konflikte, Gedränge – was stresst besonders?
- M 6** Was sorgt für Stress? – Schaubild und Kartenabfrage
- M 7** Was finden Sie stressig? – Einschätzungsbogen
- M 8** Stress und Burn-out – Infotext
- Hausaufgabe:** Führen Sie eine Woche lang ein Stresstagebuch. Schreiben Sie auf, wann und in welcher Situation Sie sich besonders gestresst fühlen. Überlegen Sie, welche dieser Stressfaktoren sich in Zukunft vermeiden lassen.
- Benötigt:** pro Kleingruppe ein dicker Filzstift und sechs Moderationskarten, Pinnwand und Pinnwandnadeln bzw. Magneten oder Klebeband

Wo bleibt die Zeit? – Arbeit und andere Pflichten

M 2

Beispiel für einen ausgefüllten Zeitkreis (Angaben in Stunden)



Aufgaben

- Überlegen Sie, womit Sie wie viel Zeit an einem Werktag verbringen. Notieren Sie sich ausgehend von 24 Stunden die Anteile für Arbeit bzw. Schulbesuch, Fahrtwege, Haushalt, persönliche Versorgung (Essen, Körperpflege ...), Schlaf sowie Sport/Freizeit.

Legen Sie in der Klasse fest, welchem Aspekt welche Farbe zugeordnet wird. Um Ihre Vorstellungen gut miteinander vergleichen zu können, ist es wichtig, dass alle die gleichen Farben verwenden.

Nehmen Sie eine runde Moderationskarte, die Sie wie im Beispiel skizziert in sechs Segmente aufteilen. Diese symbolisieren den Zeiteanteil, den Sie für die jeweilige Tätigkeit an einem Werktag aufwenden. Malen Sie jedes Segment in der entsprechenden Farbe an.

- Kommen Sie in Kleingruppen zusammen und stellen Sie sich gegenseitig ihre Zeitkreise vor. Ist die Aufteilung bei allen ähnlich oder gibt es große Unterschiede? Wenn ja, woran liegt das? Tauschen Sie sich darüber in der Gruppe aus.
- Gestalten Sie auf einer zweiten Moderationskarte einen Zeitkreis mit Ihren Wunschvorstellungen. Welche Zeitaufteilung wäre für Sie für einen Werktag ideal? Verwenden Sie dabei die Farben genauso wie in Aufgabe 1. Hängen Sie die beiden Kreise aus Aufgabe 1 und 3 nebeneinander im Klassenraum auf. Links befindet sich der Kreis, der die Realität abbildet, rechts die Wunschvorstellung.
- Betrachten Sie die Kreise Ihrer Mitschüler und vergleichen Sie die Darstellungen. Überlegen Sie im Plenum, welche Möglichkeiten es gibt, den realen Zeitverbrauch der Wunschvorstellung anzunähern.

M 3 Arbeitszeiten, Urlaubstage, Arbeitsweg – einige Zahlen

Infotext:

- 1950 betrug die durchschnittliche tarifliche Wochenarbeitszeit in der Industrie 48,1 Stunden – verteilt auf sechs Tage. Seit Mitte der Fünfzigerjahre wurde von den Gewerkschaften die Einführung der 40-Stunden- und somit auch der Fünf-Tage-Woche in Deutschland gefordert. Mit diesem Arbeitskampf wird heute noch der Slogan aus einem Werbefilm der IG Metall, „Samstags gehört der Vati mir“ verbunden. 1967 war es so weit, in den ersten Branchen wurde die 40-Stunden-
- 10 Woche Realität. Zuletzt geschah das 1983 in der Landwirtschaft. Danach hat sich die wöchentliche Arbeitszeit nur noch leicht verringert. 2019 lag sie bei 38,1 Stunden pro Woche.
- Im Bundesurlaubsgesetz wurde im Jahr 1963 festgelegt, dass Arbeitnehmer mindestens 15 freie Werktage pro Jahr zustanden. Dieser Urlaub sollte möglichst zusammenhängend genommen werden, um eine ausreichend lange Erholungszeit zu gewährleisten. Die Zahl der jährlichen Urlaubstage von Arbeitnehmern in Deutschland hat sich seitdem mehr als verdoppelt.
- 15 Zwischen 1970 und 1990 stieg sie deutlich, von 21,2 auf 30,7 Tage. Seit Anfang der Neunzigerjahre gibt es keine nennenswerten Veränderungen mehr, der Wert schwankt zwischen 30,4 und 31 Tagen.
- Laut einer Analyse des Bundesinstituts für Bau, Stadt- und Raumforschung ist der Anteil sozialversicherungspflichtiger Berufspendler, die nicht an ihrem Arbeitsort wohnen, von 53 auf
- 20 60 % gestiegen. Der durchschnittliche Arbeitsweg hat sich von 14,6 auf 16,8 km verlängert. Dabei gilt: Je höher das Bildungsniveau, desto weiter der Arbeitsweg.
- Heutzutage müssen Arbeitnehmer häufig viel Zeit für ihren Arbeitsweg aufwenden: Im Jahr 2016 benötigten 47,5 % 10 bis unter 30 Minuten für einen Weg, 22,1 % eine halbe bis eine
- 25 Stunde. Immerhin fast 5 % der Beschäftigten waren länger als 60 Minuten pro Weg unterwegs. Rund 1,3 Millionen Menschen in Deutschland nehmen als Fernpendler einen täglichen Arbeitsweg von mehr als 150 Kilometern auf sich. 68 % der Pendler nutzen das Auto für ihren Arbeitsweg. Drei Viertel derjenigen, die täglich 40 Minuten oder mehr für die einfache Strecke benötigen, sind davon genervt und gestresst.



© ljubaphoto / E+

Aufgaben

1. Lesen Sie den Text und formulieren Sie zu jedem Abschnitt eine aussagekräftige Überschrift.
2. Korrigieren Sie die Fehler in den folgenden Aussagen.
 - a) 1950 betrug die Arbeitszeit in der Industrie 40 Stunden pro Woche.
 - b) Seit 1957 wird samstags in den meisten Branchen nicht mehr gearbeitet.
 - c) Die durchschnittliche Wochenarbeitszeit hat seit den Fünfzigerjahren um 15 Stunden abgenommen.
 - d) Seit 1963 haben Arbeitnehmer pro Jahr mindestens 20 Urlaubstage.
 - e) Anfang der 1990er-Jahre hatten Arbeitnehmer einen höheren Urlaubsanspruch als heute.
 - f) In Deutschland gibt es 1,3 Millionen Fernpendler, die zweimal in der Woche mehr als 150 km fahren.
 - g) Die meisten Berufspendler nutzen die Bahn für ihren Arbeitsweg.
 - h) Menschen mit niedriger Bildung müssen einen weiteren Arbeitsweg in Kauf nehmen.



Interview mit Entspannungstrainerin – Fragen stellen

M 10

Marei Bongards, 41 Jahre alt, arbeitet seit fünf Jahren als selbstständige Entspannungstrainerin. Zunächst hat die gelernte Buchhalterin ihre Arbeitszeit bei einer Bank reduziert, um ihre Ausbildung zu machen und Trainingsstunden geben zu können. Inzwischen arbeitet sie Vollzeit als Entspannungstrainerin.



© Rüdofranz /
istock/ Getty Images Plus



Aufgabe

Ergänzen Sie passende Fragen zu den Antworten im Interview.

Frage: _____

MB: „Ich wollte mich beruflich neu orientieren. Statt mit Zahlen wollte ich lieber mehr Kontakt mit Menschen haben. Ich finde es eine sehr sinnvolle Arbeit, anderen beim Entspannen und Abbauen von Stress zu helfen. Außerdem habe ich selbst großes Interesse an verschiedenen Entspannungstechniken und schon viel ausprobiert.“

Frage: _____

MB: „Ich praktiziere bereits seit ungefähr 20 Jahren Yoga und habe mich intensiv mit Qigong beschäftigt. Das war eine gute Vorbereitung für die Ausbildung.“

Frage: _____

MB: „Ich gebe Kurse bei diversen Bildungsträgern wie z. B. der VHS. Mehr verdiene ich aber mit Entspannungstraining in Unternehmen. Deshalb möchte ich künftig mehr Firmenkurse anbieten.“

Frage: _____

MB: „Der Verdienst ist je nach Auftraggeber sehr unterschiedlich. Grob gesagt, zwischen 20 und 60 Euro die Stunde.“

Frage: _____

MB: „Da die Ausbildung nicht staatlich geregelt ist, gibt es viele Angebote bei zahlreichen Anbietern. Man muss genau vergleichen, um eine seriöse Ausbildungsstätte zu finden.“

Frage: _____

MB: „Meine Ausbildung war modular aufgebaut und beinhaltete z. B. Kurse in Stressmanagement, progressiver Muskelentspannung, Entspannungsmassagen und Qigong. Ein solcher Kurs umfasst je nach Thema 30 bis 40 Unterrichtseinheiten.“

Frage: _____

MB: „Wir haben sowohl selbst zahlreiche Übungen kennengelernt und trainiert als auch erfahren, wie man andere bei diesen Übungen anleitet. Außerdem gehören viele theoretische Grundlagen dazu, wie Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit oder das Erkennen von Stressoren.“

Frage: _____