

Bijlage HAVO

2026

tijdvak 1

Duits

Tekstboekje

Sternschnuppe¹⁾?



Die Leute sind ja wie verrückt darauf aus, die Wahrheit zu erfahren. Und das ist auch gut so, meistens. Aber eben nicht immer.

Wir stellen uns jetzt mal einen romantischen Abend vor, auf der Terrasse vielleicht oder am Strand, der Mond scheint, und der Mensch an unserer Seite schmiegt sich an uns. Das Leben ist schön, und dann erblicken wir auch noch eine Sternschnuppe, die draußen im All verglüht. Nur für uns.

Das ist die 1. Aber möglich ist auch, dass da gerade eine Kapsel mit Unterhosen verglüht. Das hat der deutsche Astronaut Matthias Maurer jetzt verraten, der in Kürze zur Raumstation ISS fliegt. Demnach tragen sie dort oben ihre Unterwäsche drei Tage lang, T-Shirts auch mal länger. Und da man auf der ISS nicht waschen kann, wird die Schmutzwäsche kurzerhand in einer Kapsel entsorgt. Und die Romantik gleich mit.

Bei der nächsten Sternschnuppe sollte man sich wünschen, man hätte die Wahrheit nie erfahren.

Lübecker Nachrichten, 21 oktober 2021

noot 1 Sternschnuppe: vallende ster

Was hilft gegen Wespen?

Beeren, Salat und duftendes Grillfleisch: Das Genießen in der Natur könnte so schön sein – wären da nicht die nervigen Wespen. Was kann man tun, wenn man sein Essen nicht mit den Quälgeistern teilen möchte?



- (1) „Um keine Wespen anzulocken, kann man Speisen abdecken und süße Getränke verschließen“, rät Magnus Wessel vom Bund für Umwelt und Naturschutz. Leisten die Wespen einem trotzdem am Tisch Gesellschaft, kann man versuchen, sie vorsichtig wegzuschieben mit der Hand oder etwa mit der Speisekarte, rät Melanie von Orlow vom Naturschutzbund. „Einfach konsequent Grenzen aufzeigen und sie nicht gewähren lassen.“ Hektisch werden und mit den Händen wedeln sollte man in keinem Fall. Denn die Tiere nehmen diese Angst wahr und das versetze die Insekten in Alarmbereitschaft.
- 5 (2) Auch Wegpusten ist nicht empfehlenswert. Das Kohlendioxid in der Atemluft ist ein Alarmsignal für die Tiere und bringt sie in Angriffshaltung. „Ganz dreiste Ruhestörer lassen sich mit Wasser aus kleinen Sprühfläschchen zur Raison bringen“, sagt Wessel.
- 10 (3) Im Netz gibt es ohne Ende Tipps, wie man Wespen vertreiben kann – von Kupfergeld bis hin zu ätherischen Ölen – doch helfen wird das wohl nicht. „Wir haben alle möglichen Methoden versucht, von Kaffeepulver anbrennen bis hin zum Spicken von Zitronen¹⁾ und dergleichen“, sagt von Orlow. 4 Die Tiere seien von Natur aus so angelegt, dass sie aus großer Entfernung Futterstellen finden könnten.

Der Sonntag, 9 augustus 2020

noot 1 das Spicken von Zitronen: kruidnagelen in een schijfje citroen prikken (foto)

Unsportlich, unsportlich, unsportlich

Sportunterricht war früher für viele Kinder und Jugendliche eine ständige Demütigung. Markus Brügge denkt mit Grausen an seine eigene Schulzeit zurück

- (1) Sportunterricht, Lauftraining. Schweiß tropft mir in die Augen. Die Oberschenkel brennen. Mein Atem geht stoßweise. Grinsend trabt unser Lehrer von der Spitze in unsere Richtung. „Na, lebt ihr noch?“ Völkerball, die Mannschaften werden gewählt. Nicht ich. Nicht ich. Wieder nicht ich.
- 5 Bitte, bloß nicht Letzter. Am Ende verzichtet „meine“ Mannschaft auf mich, lieber in Unterzahl als mit Markus, lautet die Begründung. Wenn ich an Schulsport denke, erinnere ich mich an gefühlt Tausende Demütigungen. An letzte und vorletzte Plätze bei irgendwelchen bescheuerten Klassenläufen. Woran ich mich nicht erinnere: Lehrende,
- 10 die mir und meinen Mitschüler*innen Freude an der Bewegung vermittelt hätten.
- (2) Es wäre vermutlich nicht überraschend, wenn ich heute Sport abgrundtief hassen würde. 7 spiele ich Tennis, ich mache hin und wieder Yoga, ich gehe ins Fitnessstudio, ich gehe sogar halbwegs
- 15 regelmäßig laufen. Denn ich weiß inzwischen, dass ich mich gerne bewege. Dass ich sogar gar nicht mal so schlecht beim Kicken im Park bin. Aber ich musste mir das alles hart erkämpfen. Denn in meinem Kopf ist immer eine kleine Stimme: „Du kannst das nicht. Du schaffst das nicht. Du bist zu steif, zu unbeweglich, zu unbeholfen“. Und ich behaupte, dass
- 20 ich diese Stimme zu einem Drittel dem Spott meiner sportlichen Mitschüler zu verdanken habe; und zu zwei Dritteln den Sportlehrer*innen, die mich nicht davor geschützt haben. Die nicht mal versucht haben, herauszufinden, was mir gefallen könnte. Sondern die nur gesehen haben: ah, schwieriger Fall – unsportlich.
- 25 (3) Dieses Label klebt unsichtbar auf mir. Wenn ich gegen eine Person Tennis spiele, die ich nicht kenne, bin ich supernervös. Sie könnte ja merken: unsportlich. Wenn ich durch den Park jogge, hoffe ich, dass niemand meinen Laufstil analysiert, denn dann käme vielleicht heraus: unsportlich. Wenn ich in einem Sportkurs mit jemandem zusammen eine
- 30 Übung mache, bete ich, dass er oder sie nicht sieht: unsportlich. Unsportlich. Unsportlich. Unsportlich.

(4) Ich hoffe, dass Sportlehrer*innen heutzutage in ihrem Kopf keine Schubladen haben für die Leistungsträger*innen, für das halbwegs akzeptable Mittelfeld und für den bedauernswerten Rest an „Fußlahmen“,
35 wie einer meiner sogenannten Pädagog*innen mich nannte. Mädchen und Jungen sind dafür gebaut zu toben, zu rennen, zu springen. Vielleicht sollte man mal aufhören, ihnen dafür eine Note zu verpassen. Zum Schluss noch eine Idee für Sportveranstaltungen: Hört auf, Siegerurkunden an wenige zu verteilen und dem Rest zu signalisieren:
40 sorry, Niete. Und veranstaltet stattdessen ein wirkliches Sportfest, ein Fest der Bewegung; alle so gut, wie sie können!

Brigitte, 23 juni 2021

Vor 75 Jahren kamen die ersten Care-Pakete in Deutschland an

Sie sind ein Mythos der Nachkriegszeit: Care-Pakete aus Amerika, gespendet von den einstigen Feinden. Viele ältere Deutsche verbinden ganz besondere Erinnerungen mit ihnen.



(1) Die Blechdose lag in einem Care-Paket. Sie überstand 64 Jahre und drei Umzüge. Ein Apotheker aus der Nähe von Rostock hütete die blau-weiß-rote Dose mit Schweineschmalz wie einen Schatz. Dann ließ er aus Neugier den Inhalt untersuchen. Das Landesamt für Lebensmittelsicherheit stellte 2012 fest: Der Schmalz war immer noch genießbar. Das ist eine von vielen Anekdoten, die sich um die legendären Care-Pakete ranken. Am 15. Juli 1946 kam die erste Schiffsladung mit 35 700 Paketen auf dem Dampfer *American Ranger* in Bremerhaven an.

(2) An Bord waren Haferflocken, Butter, Obst, Kekse, Kakao und Kaffee. Der Absender: großzügige Amerikaner, die damit ihren einstigen Kriegsfeinden halfen. Von dem Nordseehafen wurden die Pakete in die westlichen Zonen Nachkriegsdeutschlands und nach Berlin gebracht. Später kamen die Lebensmittel auch mit den „Rosinenbomben“⁽¹⁾. Die Maschinen flogen während der Luftbrücke 1948/1949 das von den Sowjets abgeriegelte West-Berlin an – sehnsüchtig erwartet von den Kindern, weil es dann Süßigkeiten vom Himmel regnen konnte. Zwischen 1946 und 1960 verschickte die heute weltweit aktive Hilfsorganisation Care 100 Millionen Pakete nach Europa, darunter allein drei Millionen nach Berlin, einige landeten über Umwege in der DDR.

20 **(3)** Der spätere Arbeitsminister Norbert Blüm erinnerte sich lebhaft an die Zeit, als sein Vater noch in Kriegsgefangenschaft war und er mit seiner Mutter in einem kleinen Zimmer unter dem Dach wohnte. Weihnachten kam das Care-Paket, was sie ihrem Onkel Heinrich in New York verdankten. „Ich empfand es wie eine Wunderkiste aus dem Märchen“, so
25 Blüm. Darin seien Sachen gewesen, von denen er gar nicht gewusst habe, dass es sie gab. „Schokolade – das kannte ich nur vom Hörensagen. Da waren drin Eipulver, Milchpulver, Erdnussbutter, Erdnüsse, alles Sachen, die uns sehr geholfen haben, nicht nur den Hunger zu stillen, sondern überhaupt Hoffnung zu haben, dass es
30 weitergeht.“ Mit den Care-Paketen sei die Familie ein „Lottogewinner der Nachkriegszeit“ gewesen.

(4) Der Schauspieler Mario Adorf erinnert sich in seinen Memoiren an seine Studienzeit in Mainz: „Mein Hauptfach war Hunger. Da tat sich ein außergewöhnlicher Studentenjob auf: Care-Pakete für die Schul- und
35 Volksküchen von Mäusen zu befreien.“ Die Bezahlung sei gewesen, sich satt zu essen. „Wir hatten ja nichts“: Der Satz kursiert bis heute in vielen Familien. Wie sehr die Deutschen in den Trümmern des von ihnen angefangenen Krieges gelitten haben, wissen viele aus den Erzählungen der Groß- und Urgroßeltern. Im kalten Winter 1946/47 sollen allein in
40 Berlin 1000 Menschen erfroren oder verhungert sein. Lebensmittel waren rationiert, die vollen Regale der Wirtschaftswunderzeit noch ein Traum.

(5) Care heißt auf Deutsch „sorgen für“. Gegründet wurde die private Organisation 1945 von 22 amerikanischen Wohlfahrtsorganisationen. Im Nachkriegsdeutschland waren die Pakete mehr als Lebensmittel. Bei der
45 Versorgung der Menschen war ihre Rolle gar nicht so groß, wichtig waren sie aus psychologischer Sicht, wie der Berliner Historiker Maximilian Klose sagt. „Es war ein Zeichen amerikanischer Solidarität und der Nächstenliebe mit den Deutschen, die den Krieg angefangen haben.“

(6) Die Amerikaner durften sich als Spender die Ziele ihrer Pakete
50 aussuchen. Es war erwünscht, dass sich die Empfänger mit Briefen bedankten. Das taten die Deutschen auch. So lernten die Amerikaner die einstigen Kriegsgegner von ihrer menschlichen Seite kennen. Klose ist sich sicher, dass so auch Freundschaften entstanden. Care-Pakete waren „absolute Sehnsuchtsobjekte“, sagt der Historiker. Zeitzeugen
55 beschreiben, wie sich ihnen eine neue exotische Welt auftat. Manche haben ihre erste *Hershey*-Schokolade nie vergessen.

badische-zeitung.de, 14 juli 2021

noot 1 Rosinenbomber: vliegtuig dat tijdens de Berlijnse luchtbrug (1948-1949) levensmiddelen naar West-Berlijn bracht.

Tekst 5

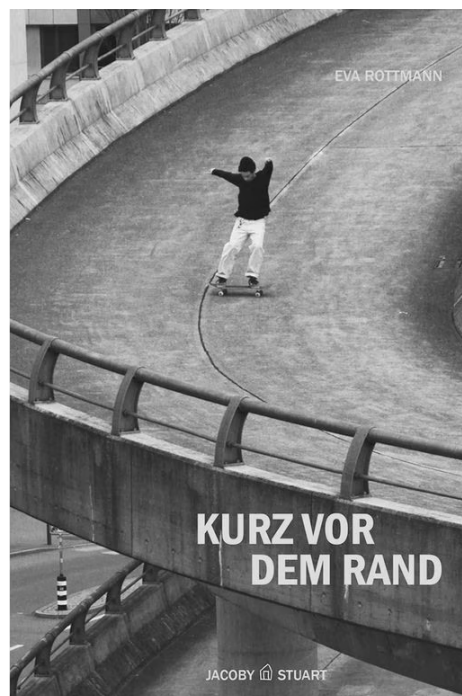
Het volgende fragment komt uit het boek *Kurz vor dem Rand* (2023) van Eva Rottmann.

(...) Am Sonntagnachmittag hatte es aufgehört zu regnen, aber die Straßen waren noch bis zum Abend nass gewesen. Ich weiß, dass Regen wichtig ist. Die Natur
5 braucht Regen. Landwirtschaft, Tiere und so weiter. Aber könnte man nicht einfach sagen, dass es nur dort regnet, wo es nötig ist? Die Menschen erfinden alle möglichen Sachen, selbstfahrende Autos, Bier ohne
10 Alkohol, Raketen, die zum Mars fliegen können. Es sollte nicht so schwer sein, gewisse Bereiche, zumindest in Städten, regenfrei zu machen, oder? Ich meine, was für einen Sinn hat es, dass es auf
15 Asphaltplätze regnet? Das ist im Prinzip eine gigantische Wasserverschwendung. Man könnte das ganze Wasser, das im Moment noch vollkommen umsonst auf Asphaltplätze fällt, sammeln und es dahin umleiten, wo es wirklich nötig ist. In die Sahelzone
20 oder so. Asphalt muss nicht beregnet werden. Asphalt hat, zumindest in meinen Augen, nur einen einzigen wirklichen Zweck. Man braucht ihn, um zu skaten.

Noch während ich im Bett lag, piepste mein Handy, und ich wusste, ohne nachzusehen, dass es eine Nachricht von Yasin, Lou oder Teddy war, die garantiert genauso wie ich darauf brannten, in den Park zu gehen.

25 Der Park, wie wir ihn nennen, ist eine Skateanlage und für viele Jugendliche der heißeste Ort in der ganzen Stadt. Dort ist der Sommer, auch wenn es noch lange nicht Sommer ist, dort sind die Leute und das gute Leben. Es riecht nach Zigarettenrauch und nach Gras. Direkt neben dem Park ist der Fluss, und ab und zu weht eine kühle Brise über den Platz. Irgendjemand hat immer eine Boombox
30 dabei. Auf den Bänken am Rand sitzen Mädchen und quatschen, Handy in der einen, Alcopop in der anderen Hand. Und wir fahren Skateboard.

Ich kann mich nur noch dunkel an das Leben ohne mein Skateboard erinnern. Ehrlich gesagt weiß ich nicht, was ich mit all der Zeit gemacht habe. Ich hatte kaum Freund*innen, wahrscheinlich weil ich ziemlich leicht reizbar war und mich
35 regelmäßig mit irgendjemandem prügelte. Die Mädchen aus der Siedlung hatten, glaube ich, ein bisschen Angst vor mir, meistens gingen sie weg, wenn ich irgendwo auftauchte. Ich wollte sowieso nicht Barbie oder Gummitwist oder Mutter-Vater-Kind mit ihnen spielen, das waren Spiele, die mich wirklich zu Tode langweilten. Aber dass es nicht besonders zur guten Laune beiträgt, wenn die
40 Leute vor dir weglaufen, liegt irgendwie auf der Hand. Ich wurde immer wütender,



mit sieben, acht Jahren rannte ich als eine Art Mini-Godzilla durch die Siedlung und suchte nach Gelegenheiten, diese unglaubliche Wut abzulassen, die sich in mir staute wie Elektrizität in einer Gewitterwolke. Bei den Jungs, die eigentlich immer Fußball spielten, durfte ich zwar mitmachen, allerdings stellten sie mich
45 meistens im Tor ab. Von dort aus brüllte ich Befehle über den Platz, und wenn jemand aus meiner Mannschaft einen Fehler machte und ich ein Tor kassierte, wurde ich manchmal so aggressiv, dass die Jungs mich packten und vom Platz trugen. Dann ging ich nach Hause, legte mich auf mein Bett und starrte aus dem Fenster. In meiner Erinnerung liege ich ziemlich oft auf meinem Bett und starre
50 aus dem Fenster.

Zu meinem neunten Geburtstag schenkte Bob mir mein erstes Skateboard. Es war ein Komplettboard von Baker, bereits fertig verschraubt, schwarz-weiße Schrift auf rotem Untergrund, das schönste Geschenk, das ich jemals bekommen habe. Eigentlich war es viel mehr als ein Geschenk. Es war eine lebensrettende
55 Maßnahme. Ich habe nie mit Bob darüber gesprochen. Aber ich glaube, er wusste ganz genau, was er tat, als er mir das Baker-Board schenkte. Erst als ich anfang zu skaten, fing mein richtiges Leben an.

Schrittgeschwindigkeit überschritten

Dutzende Fußgänger in Northeim geblitzt

Als Fußgänger können Sie nicht geblitzt werden? In Northeim hat eine auf Schrittgeschwindigkeit eingestellte Tempofalle nun das Gegenteil gezeigt – und so mancher machte sich einen Spaß daraus



- (1) Mit breit angelegten Geschwindigkeitskontrollen will die Polizei in mehreren Bundesländern am Mittwoch Raser ausbremsen. In Niedersachsen gingen den Behörden in der vergangenen Woche jedoch auch zahlreiche eher langsame Verkehrsteilnehmer in die Falle.
- 5 (2) 52 Menschen sind in Northeim von einer mobilen Blitzanlage in der Stadt geblitzt worden – zu Fuß wohlgemerkt. Die betreffende Straße sei ein ehemaliger Teil der Fußgängerzone, dort sei Schrittgeschwindigkeit vorgeschrieben, sagte eine Sprecherin des Landkreises. Sprich maximal 15 Kilometer pro Stunde.
- 10 (3) In den sozialen Medien sind Aufnahmen zu sehen, wie sich Läufer bemühen, beim Sprint durch die Messanlage geblitzt zu werden. Mehrere Fußgängerinnen und Fußgänger wurden laut Landkreis geblitzt. Gemessen wurde vom 12. bis zum 15. April, erwischt wurden neben den Fußgängern auch 20 Radfahrer, 63 Autos und zwei Lastwagen.
- 15 (4) Ausgelöst wurde die Messung erst ab 20 Kilometern pro Stunde, „Überschreitungen“ durch eilige Fußgänger wurden nicht bestraft. Einem Bericht der *Hessischen Niedersächsischen Allgemeinen* zufolge registrierte die Anlage für den ersten Läufer immerhin 26 Kilometer pro Stunde.

20 **(5)** Schneller war indes eine Autofahrerin in Grevenbroich in Nordrhein-
Westfalen unterwegs, die innerorts in einer Tempo-50-Zone erwischt
wurde. Sie versuchte laut Polizei jedoch, einem Bußgeld mit einem
Verweis auf ein fehlendes Ortsschild zu entgehen. Sie habe 20 nicht
erkennen können, dass sie sich schon in einer geschlossenen Ortschaft
25 befunden habe.

(6) Tatsächlich entdeckten Polizistinnen vor der mobilen Messanlage das
am Boden liegende Ortsschild. Es sei zusammen mit seinem
Betonfundament ausgegraben worden. Der Autofahrerin nütze dies aber
nicht: Das Ortsschild markiere dort nur einen anderen Stadtteil. Auch
30 schon vor dem Schild habe sie sich innerorts befunden.

Spiegel.de, 20 april 2021

Bitte mit Personal

Wer steigt schon gerne in einen Bus ohne Busfahrer ein? Die Psyche der Passagiere ist ein Problem beim autonomen Fahren, aber nicht das einzige

(1) Die gebügelte Uniform, das Auftreten, die betont professionelle Stimme aus dem Bordlautsprecher: Die Crew eines Flugzeugs trägt wesentlich zum Sicherheitsempfinden der Passagiere bei. Alles soll den Eindruck vermitteln: Wir haben es im Griff, liebe Fluggäste, Sie können entspannen. Und falls dennoch ein Hauch von Flugangst aufkeimt, verschafft zumindest dieser Gedanke eine gewisse Beruhigung: Vorne im Cockpit sitzen Menschen, und die wollen genauso wenig abstürzen wie man selbst.

(2) Der Glaube an die Kompetenz anderer Menschen ist, rein technisch gesehen, nicht immer gerechtfertigt: Menschen machen nun mal Fehler. Dennoch ist es Menschen lieber, von anderen Menschen transportiert zu werden als von einer Maschine ohne Überlebensinstinkt. Was über den Wolken gilt, stimmt auch im öffentlichen Nahverkehr. Das hat eine Akzeptanzbefragung der TU Berlin bestätigt. Demnach sinkt das Vertrauen in selbstfahrende Vehikel rapide, wenn kein Personal an Bord ist. Interessanterweise ging es den Passagieren nicht so sehr darum, ob ein Fahrer aus Fleisch und Blut den Bus tatsächlich steuert – solange jemand da ist, der eingreifen kann.

(3) Befragt wurden Fahrgäste im Sommer in Berlin-Tegel, wo einige „hochautomatisierte“ Kleinbusse getestet wurden. Die Zubringer pendelten alle 20 Minuten zwischen Wohngebieten und den örtlichen U- und S-Bahn-Stationen. Ein „Fahrer“ im herkömmlichen Sinne war nicht an Bord, wohl aber ein ÖPNV¹⁾-Angestellter, der mit tragbarem Joystick im Notfall eingreifen konnte. 96 Prozent der knapp 250 befragten Fahrgäste gaben an, sich sicher zu fühlen, solange das professionelle Personal mit an Bord war. Bei der Vorstellung, in einem Bus ganz ohne Personal unterwegs zu sein – Techniker sprechen vom „vollautomatischen“ Fahren – sank die Akzeptanzrate rapide. Nur knapp die Hälfte der Befragten erklärte, sich auch in einem solchen Szenario sicher zu fühlen.

(4) „26“ zeigt, welche technischen und psychologischen Hürden noch genommen werden müssen, bevor die Technologie des komplett autonomen Fahrens von den Menschen angenommen wird“, sagt Wulf-Holger Arndt vom *Zentrum Technik und Gesellschaft* der TU Berlin, der das Projekt leitete. „Es zeigte sich, dass vor allem ältere Menschen noch skeptisch sind.“ 39 Prozent der über 65jährigen Passagiere erklärten, ihr Sicherheitsgefühl sei in diesem Fall „schlecht“ oder „sehr schlecht“.

(5) Immerhin: Diese Akzeptanzwerte liegen höher als bei Befragungen zu autonom fahrenden Privatautos. Doch bis selbstfahrende Busse im ÖPNV zur Normalität werden, ist es noch ein weiter Weg – psychologisch wie auch technisch. Die Testfahrzeuge in Berlin-Tegel waren nur mit 15 Kilometer pro Stunde unterwegs. Das anwesende Begleitpersonal mit Joystick musste immer wieder eingreifen. Allerdings nicht wegen einer Gefahrensituation, sondern weil die Busse „überevorsichtig“ reagierten, wie Projektleiter Arndt es nennt: Bei starkem Regen und verringerter Sicht verweigerte der autonome Bus die Weiterfahrt.

Süddeutsche Zeitung, 11/12 februari 2023

noot 1 ÖPNV: Öffentlicher Personennahverkehr (in het Nederlands: OV)

WIR SIND DIE NEUEN

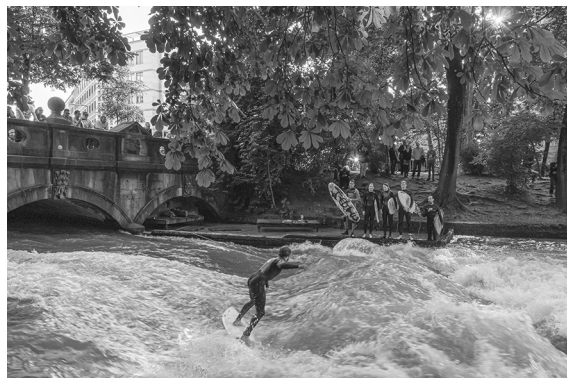
Surfen und Skaten erleben ihre Olympia-Premieren. Zwei Athleten erzählen, worum es in ihren Disziplinen geht und was sie daran fasziniert

SURFEN

Name, Alter: Leon Giatzer,
24 Jahre

Sportart: Surfen

Sein liebster Spot: Am südlichen Rand des Englischen Gartens in München liegt der legendäre Eisbach – Surfen mitten in der City, das geht nur hier.



(1) „144 Männer sind bei den World Surfing Games in El Salvador gestartet, nur fünf konnten sich noch für Olympia qualifizieren. Dass ich es geschafft habe, fühlt sich immer noch unwirklich an. Meine Eltern stammen aus Kassel, geboren und aufgewachsen bin ich auf Hawaii und
5 in Costa Rica. Wenn wir früher im TV die Spiele guckten, hieß es: ‚Wer zu Olympia fährt, gehört zu den größten Athleten der Welt!‘ Seitdem hatte ich diesen Traum – und der erfüllt sich jetzt.“

(2) „Surfen bedeutet für mich nicht nur Wettkampf, sondern vor allem Freiheit. Man spürt eine unheimliche Verbindung zur Natur, denn nicht der
10 Surfer, sondern Meer und Wind bestimmen die Spielregeln. Genau darum wird es auch bei Olympia gehen. Da gilt es, in 25 Minuten so viele Tricks wie möglich zu zeigen, etwa zehn gute Wellen sind drin. Beim Surfen, gerade im Wettkampf, geht es sehr viel um Timing und Erfahrung. Man muss den Rhythmus des Meeres verstehen. Wie ist die Strömung? Wo
15 gehe ich am besten rein, wo raus? Und wie vermeide ich das Weißwasser, wo sich die Wellen brechen und man am ehesten die Kontrolle übers Brett verliert? Die Spiele sind außerdem eine tolle Gelegenheit, um noch mehr Werbung für diesen tollen Sport zu machen. Die Szene wächst seit Jahren – das darf gern so weitergehen!“

SKATEN

Name, Alter: Denru, Pham,
31 Jahre

Sportart: Skateboarding (Disziplin:
Street)

Sein liebster Spot: Um die Bänke in
der Warschauer Straße in Berlin-
Friedrichshain kommt man als Street
Skater nicht herum.



- 20 **(3)** „Skaten ist für mich ein Lebensprojekt. Ich bin 1989 als Sohn eines
Vietnamesen und einer Deutschen geboren – und als Skater und Asia-
Deutscher war ich stets zweifach in der Minderheit. Wenn wir auf der
Straße Tricks probten, schmissen die einen Kartoffeln nach uns, andere
jubelten uns zu. Skaten hat mich auch gelehrt, Geduld zu haben und
25 Schmerzen zu ertragen. Nicht jeder Trick sitzt sofort.

- (4)** Seit ich 20 bin, kann ich vom Skaten leben. Und seitdem reise ich
auch viel für meinen Sport. Zusammen mit meiner Crew probiere ich oft
neue Örtlichkeiten aus – einer manchmal extremer als der andere. Für
Olympia wird sich das Skaten ein wenig von seiner Kultur entfernen, auf
30 der Straße spielt Wettbewerb eigentlich keine Rolle. Aber mir gefällt die
Challenge und die Nervosität, die damit einhergeht.

- (5)** Ich starte in der Disziplin „Street“. Es ist dem Skaten auf der Straße
nachempfunden, mit Rampen, Stufen und Geländern. Wir haben zwei
Runs à 45 Sekunden zur Verfügung plus fünf Einzeltricks – also sieben
35 Scores insgesamt, von denen die besten vier gewertet werden. Welche
Tricks ich wo auf dem Parcours machen kann, spüre ich erst beim
Training. Da merkt man, wie sich die Tricks anfühlen. Wenn die Basics
sitzen, steigere ich das Risiko. Insgesamt geht es darum, die richtige
Mischung zu finden: den Parcours ausgiebig zu nutzen und Tricks
40 unterzubringen, die am meisten Punkte bringen.“

DB-Mobil, augustus 2021

Bauch, Beine, Cash



(1) Vor einigen Jahren gab Anna Lewandowska ihrem Mann, Bayern-Stürmer Robert Lewandowski, selbstgebackene, zuckerfreie Energy Balls mit zum Training. „Die schmeckten nicht nur ihm, sondern auch seinen Mannschaftskollegen“, sagt Lewandowska. „Das war der Grundstein für
5 mein heutiges Business.“ Die 33-Jährige, die man in Deutschland vor allem als Fußballerfrau kennt, ist in ihrer Heimat Polen berühmt. 2013 wurde sie mit ihrem Karateteam Weltmeisterin, feierte internationale Erfolge. Heute betreibt sie ein Fitnessimperium mit eigener Sport-App, Café-Kette, Beauty-Produkten und besagter Snack-Linie.

10 (2) Lewandowska gehört zu einer Gruppe von Frauen, die auf eine Sportkarriere im Netz setzen. Man nennt sie Fitfluencerinnen, ein Begriff, der sich aus Fitness und Influencerinnen zusammenfügt. Viele von ihnen sind zu Superstars in der digitalen Welt geworden. Millionen Fans folgen ihnen, wenn sie Produkte bewerben oder neue Work-out-Videos
15 hochladen. Sie rufen zu Sixpack-Challenges auf, backen Protein-Brownies und erklären, wie man effektiv trainiert.

(3) Eine der ersten Sport-Influencerinnen war die Australierin Kayla Itsines. Sie entfachte den Fitnesshype im Netz vor rund zehn Jahren. Anfangs trainierte die Personal-Trainerin noch im Garten ihrer Eltern,
20 postete Vorher-nachher-Bilder von sich bei Instagram. Dass ihre Sportvideos mehr sind als ambitioniertes Rumgehopse, bewies Itsines 2021, als sie ihre Fitnessplattform *sweat* für satte 300 Millionen Dollar

verkaufte. Ein Geschäft, das auch deutsche Fitfluencerinnen für sich entdecken. In ihrer Community sind sie so berühmt wie Spitzensportler –
25 und ebenso wohlhabend. Einen besonderen Push verdanken sie der Pandemie: Als im Frühjahr 2020 die Fitnessstudios geschlossen blieben und die Menschen das Gym ins heimische Wohnzimmer verlegen mussten, hielten viele Fitfluencerinnen sie bei Laune.

(4) Anna Lewandowska kennt inzwischen die Gefahr, falschen Idealen
30 nachzueifern. „Kein Leben, das wir auf Instagram sehen, ist in Wirklichkeit perfekt, egal, wie viele Muskeln und Follower man hat“, sagt die Sportlerin. Doch auch sie ist es gewohnt, ihren Körper in Form zu halten. Nicht ohne Grund verzichtet Lewandowska auf Zucker, Weizen und Milchprodukte. Eine Diät, die sie auch ihrem Mann Robert verordnet hat.
35 „Die Challenge ist doch, die richtige Balance zu finden, im Netz wie im echten Leben.“

Stern, 10 februari 2022

„Ich Sorge dafür, dass sich die Spieler benehmen“

Güney Artak, 33, Schiedsrichter im Ehrenamt

(1) Wer danach sucht, findet die Meldungen nach fast jedem Wochenende: Polizeieinsatz auf dem Fußballplatz, Amateurliga, Schiedsrichter bedroht, bespuckt, geschlagen. Die Zahl der Unparteiischen sinkt seit Jahren. Auch weil die Gewalt auf den Plätzen zunimmt, hören manche auf.



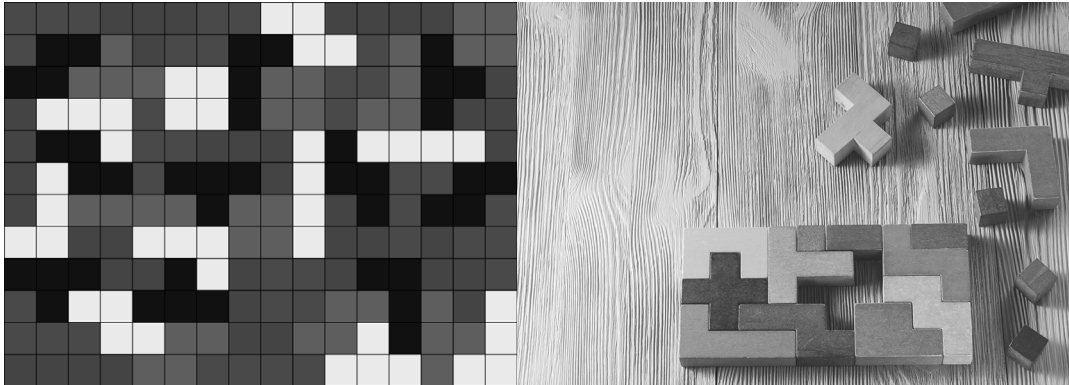
(2) Güney Artak hat deswegen angefangen. „Ich habe immer wieder von abgebrochenen Spielen gehört, bis ich gedacht habe: Ich will helfen, dass sich das ändert“, sagt Artak. Er war Türsteher, Personenschützer und Kickbox-Weltmeister, Kampfgewicht 118 Kilo, Beiname „Das Biest“. Nun verbringt er seine Sonntage auf den Fußballplätzen im Raum Hannover. Artak pfeift Amateurligaspiele, die sonst kaum jemand pfeifen will. Er sorgt dafür, dass Problemspiele zwischen besonders unfairen Mannschaften kein Problem mehr sind. Dass sie nicht mit einem Polizeieinsatz enden.

(3) „Eigentlich ist es traurig“, sagt er, „da muss erst ein Typ wie ich kommen, damit sich die Spieler benehmen.“ Die Fußballer hören ihm auch deshalb zu, weil er Kickboxer war und auch so aussieht. Anderen Schiedsrichtern ist damit nicht geholfen, denn die sind keine Kickboxer, wollen aber trotzdem Spiele leiten, ohne bedroht zu werden. „Wenn ich pfeife, löst das nichts“, sagt Artak. „Die Probleme müssen außerhalb des Platzes gelöst werden.“

(4) Deshalb geht Artaks Engagement weiter. Er hält Vorträge über Gewalt auf den Plätzen, gibt Workshops und Interviews. Dann fährt er zu Mannschaften, die immer wieder Regeln brechen. In Gesprächen und Übungen versucht Artak, sie zu überzeugen, dass es auch anders geht. Gewaltprävention im Vereinsheim. Im Kleinen könne er den Alltag in der Amateurliga so ein Stück weit verändern, sagt Artak. Damit sich im Großen etwas tue, brauche es höhere Strafen für Vereine und Spieler, die Schiedsrichter anfeinden. Solange es die nicht gibt, will Artak nicht aufhören und sich weiterhin sonntags auf Amateurligaplätze stellen.

Stern, 2 december 2021

NEUE KLÖTZE



(1) *Tetris* dürfte eines der weitverbreitetsten Computerspiele sein. Es ist inzwischen, ganze 35 Jahre nach seiner Erstveröffentlichung, für mehr als 65 Plattformen erhältlich, und Millionen von Menschen spielen es bis heute regelmäßig. Jetzt hat der Softwareentwickler Hunter Freyer eine im
5 Grunde nahe liegende Nachfolgerversion ins Netz gespielt, die es jedoch in sich hat.

(2) Gegenüber dem Original hat sich eigentlich nicht viel verändert, außer dass die herabfallenden Elemente eben nicht zwingend aus vier
10 Klötzchen bestehen, sondern auch aus einem, zwei, drei oder fünf (siehe die beiden Abbildungen). Der verwirrende Effekt dabei: Wer das normale *Tetris*-Spiel gewöhnt ist, der muss komplett umdenken, ein intuitives, schnelles Spiel ist so gut wie unmöglich. Die legendär-penetrante Hintergrundmusik fehlt allerdings, was das Stresslevel etwas senkt. Wem das noch nicht genügt, der kann unter www.playtetrisgames.org eine
15 Vielzahl von weiteren *Tetris*-Varianten ausprobieren – hierfür ist allerdings der Adobe Flash Player erforderlich.

Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, 26 januari 2020