

## B1.1 - ALLTAG UND LEBENSSTIL - Leben mit Regeln: hilfreich oder nervig? - Lesetext

Noah findet Regeln oft anstrengend. Zu Hause gibt es feste Zeiten für Hausaufgaben, Handy, Abendessen und Schlafen. Seine Eltern sagen, dass diese Regeln ihm helfen sollen, den Überblick zu behalten. Noah hört diesen Satz nicht gern. Für ihn klingt er so, als ob seine Eltern ihm nicht zutrauen, selbst vernünftige Entscheidungen zu treffen.

Besonders nervig findet Noah die Handyregel. Ab 21 Uhr muss sein Handy in der Küche liegen. Seine Eltern meinen, dass er dann besser schläft und morgens konzentrierter ist. Noah glaubt zwar, dass daran etwas Wahres sein könnte, aber er fühlt sich trotzdem kontrolliert. In seiner Klasse dürfen viele Jugendliche ihr Handy abends im Zimmer behalten. Deshalb hat Noah manchmal das Gefühl, unfair behandelt zu werden.

Eines Abends kommt es wieder zu einem Streit. Noah möchte noch mit seinem Freund Ben schreiben, weil sie am nächsten Tag ein Referat vorbereiten müssen. Sein Vater erinnert ihn an die Regel. Noah wird wütend und sagt, dass Regeln nur dann sinnvoll seien, wenn sie zur Situation passen. Danach geht er in sein Zimmer und knallt die Tür zu. Später bereut er das, aber er ist immer noch überzeugt, dass seine Eltern nicht richtig zuhören.

Am nächsten Tag spricht Noah in der Schule mit Ben darüber. Ben lacht zuerst und sagt, dass er zu Hause fast keine Regeln habe. Er könne schlafen gehen, wann er wolle, und sein Handy liege immer neben dem Bett. Doch dann erzählt Ben, dass er oft bis spät in die Nacht online bleibt und morgens kaum aus dem Bett kommt. Manchmal vergisst er Aufgaben, weil niemand kontrolliert, ob er sie erledigt hat. Noah ist überrascht. Er hatte gedacht, dass ein Leben ohne Regeln automatisch entspannter sei.

Nach der Schule denkt Noah länger darüber nach. Er merkt, dass ihn nicht jede Regel stört. Er findet es zum Beispiel gut, dass die Familie meistens gemeinsam zu Abend isst. Dann erzählen alle von ihrem Tag, und niemand schaut auf das Handy. Diese Regel fühlt sich nicht wie Kontrolle an, sondern eher wie ein fester gemeinsamer Moment. Vielleicht, denkt Noah, hängt es nicht nur von der Regel ab, sondern auch davon, ob man ihren Sinn versteht.

Am Abend spricht Noah ruhiger mit seinen Eltern. Er sagt, dass er die Handyregel grundsätzlich versteht, aber manchmal Ausnahmen braucht, zum Beispiel bei Gruppenarbeiten oder wichtigen Absprachen. Seine Mutter hört zu und fragt, wie eine faire Lösung aussehen könnte. Nach einem langen Gespräch einigen sie sich darauf, dass Noah an normalen Schultagen das Handy um 21 Uhr abgibt. Wenn er es länger für die Schule braucht, soll er vorher Bescheid sagen und erklären, warum.

Noah bekommt also nicht einfach alles, was er wollte. Trotzdem fühlt sich die neue Lösung besser an. Er merkt, dass Regeln weniger nerven, wenn man darüber sprechen kann. Auch seine Eltern verstehen, dass Vertrauen nicht bedeutet, keine Grenzen zu setzen. Es bedeutet eher, gemeinsam zu prüfen, welche Grenzen sinnvoll sind.

Einige Wochen später denkt Noah anders über Regeln. Er mag sie immer noch nicht alle. Manche findet er weiterhin übertrieben. Aber er versteht besser, dass Regeln nicht automatisch gegen Freiheit sind. Gute Regeln können helfen, den Alltag zu ordnen, Streit zu vermeiden und wichtige Dinge nicht zu vergessen. Nervig werden sie vor allem dann, wenn niemand erklärt, warum es sie gibt, oder wenn sie nie verändert werden dürfen.



## Fragen zum Text

1. Warum empfindet Noah viele Regeln zu Hause als unangenehm?

---

---

2. Welche Regel stört Noah besonders?

---

---

3. Warum finden Noahs Eltern die Handyregel sinnvoll?

---

---

4. Warum kommt es am Abend zum Streit?

---

---

5. Was erfährt Noah von Ben über ein Leben mit wenigen Regeln?

---

---

6. Warum verändert das Gespräch mit Ben Noahs Sicht?

---

---

7. Welche Regel in seiner Familie findet Noah eigentlich gut?

---

---

8. Was schlägt Noah seinen Eltern nicht direkt vor, aber macht er deutlich?

---

---

9. Welche Lösung findet die Familie am Ende?

---

---

10. Was versteht Noah am Ende über gute Regeln?

---

---

## Multiple Choice

---

### 1. Was ist Noahs größtes Problem mit den Regeln zu Hause?

- A) Er versteht überhaupt keine Regel.
- B) Er fühlt sich durch manche Regeln kontrolliert.
- C) Er möchte nie mit seiner Familie sprechen.
- D) Er darf keine Hausaufgaben machen.

### 2. Warum wirkt die Handyregel auf Noah unfair?

- A) Weil niemand in seiner Klasse ein Handy besitzt.
- B) Weil andere Jugendliche ihr Handy abends im Zimmer behalten dürfen.
- C) Weil seine Eltern sein Handy verkaufen wollen.
- D) Weil Ben jeden Abend bei ihm zu Hause ist.

### 3. Warum ist der Streit am Abend nicht nur ein einfacher Handy-Streit?

- A) Es geht auch darum, ob Regeln flexibel sein dürfen.
- B) Noah möchte gar kein Referat vorbereiten.
- C) Sein Vater hat das Referat vergessen.
- D) Ben hat Noah verboten zu schreiben.

### 4. Welche Erkenntnis bekommt Noah durch Ben?

- A) Wenige Regeln können auch Probleme mit sich bringen.
- B) Ben lebt immer perfekt organisiert.
- C) Regeln sind grundsätzlich unnötig.
- D) Ben möchte strengere Eltern haben.

### 5. Warum empfindet Noah das gemeinsame Abendessen anders als die Handyregel?

- A) Weil es ihm mehr wie ein gemeinsamer Moment als wie Kontrolle vorkommt.
- B) Weil er dort heimlich sein Handy benutzen darf.
- C) Weil nur Noah beim Abendessen dabei sein muss.
- D) Weil diese Regel jeden Tag geändert wird.

### 6. Was zeigt das Gespräch mit den Eltern am Abend?

- A) Noah kann ruhiger erklären, was ihn stört.
- B) Noah bekommt sofort alle Freiheiten.
- C) Seine Eltern wollen gar nicht zuhören.
- D) Die Handyregel wird komplett abgeschafft.

### 7. Welche Lösung ist am Ende fair?

- A) Noah darf das Handy immer behalten.
- B) Noah muss das Handy schon nach der Schule abgeben.
- C) Die Regel bleibt, aber begründete Ausnahmen sind möglich.

D) Ben entscheidet über Noahs Handyzeiten.

**8. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?**

A) Freiheit bedeutet, dass es keine Regeln gibt.

B) Regeln sind nur sinnvoll, wenn sie streng und unveränderlich sind.

C) Gute Regeln brauchen Sinn, Gespräch und manchmal Flexibilität.

D) Jugendliche sollten nie über Regeln mitreden.

## Ordne zu

A	B
Noah	fühlt sich durch manche Regeln kontrolliert.
Die Handyregel	soll Noah beim Schlafen und Konzentrieren helfen.
Der Streit am Abend	zeigt den Wunsch nach mehr Flexibilität.
Ben	lebt mit wenigen Regeln, hat aber eigene Probleme.
Das Gespräch mit Ben	verändert Noahs Blick auf Regeln.
Das gemeinsame Abendessen	wirkt für Noah wie ein positiver Familienmoment.
Noahs Eltern	wollen Grenzen setzen, aber auch zuhören.
Die neue Lösung	verbindet feste Regel und mögliche Ausnahme.
Vertrauen	bedeutet im Text nicht grenzenlose Freiheit.
Gute Regeln	brauchen Erklärung und können angepasst werden.

---

## Bringe in die richtige Reihenfolge

---

1. Noah erlebt viele Regeln zu Hause als anstrengend.
2. Besonders die Handyregel stört ihn.
3. Am Abend streitet Noah mit seinem Vater wegen einer schulischen Nachricht.
4. Noah spricht am nächsten Tag mit Ben über Regeln.
5. Ben erzählt, dass wenige Regeln auch Nachteile haben können.
6. Noah denkt über positive Regeln in seiner eigenen Familie nach.
7. Am Abend spricht Noah ruhiger mit seinen Eltern.
8. Die Familie sucht gemeinsam nach einer faireren Lösung.
9. Noah darf bei wichtigen schulischen Gründen um eine Ausnahme bitten.
10. Noah versteht, dass gute Regeln erklärt und manchmal angepasst werden müssen.

## Lösungen

### Fragen zum Text

---

1. Er fühlt sich dadurch kontrolliert und hat das Gefühl, dass seine Eltern ihm nicht genug zutrauen.
2. Ihn stört besonders die Regel, dass sein Handy ab 21 Uhr in der Küche liegen muss.
3. Sie glauben, dass Noah dadurch besser schläft und morgens konzentrierter ist.
4. Noah möchte wegen eines Referats noch mit Ben schreiben, aber sein Vater erinnert ihn an die Handyregel.
5. Er erfährt, dass Ben zwar viele Freiheiten hat, aber oft zu spät schläft, müde ist und Aufgaben vergisst.
6. Noah erkennt, dass ein Leben ohne Regeln nicht automatisch leichter oder entspannter ist.
7. Er findet gut, dass die Familie meistens gemeinsam zu Abend isst und dabei niemand auf das Handy schaut.
8. Er macht deutlich, dass er die Regel grundsätzlich versteht, aber in bestimmten Situationen Ausnahmen braucht.
9. Noah gibt das Handy an normalen Schultagen um 21 Uhr ab, darf aber bei wichtigen schulischen Gründen vorher um eine Ausnahme bitten.
10. Er versteht, dass gute Regeln den Alltag ordnen können, aber erklärt und manchmal angepasst werden müssen.

### Multiple Choice

---

1. B) Er fühlt sich durch manche Regeln kontrolliert.
2. B) Weil andere Jugendliche ihr Handy abends im Zimmer behalten dürfen.
3. A) Es geht auch darum, ob Regeln flexibel sein dürfen.
4. A) Wenige Regeln können auch Probleme mit sich bringen.
5. A) Weil es ihm mehr wie ein gemeinsamer Moment als wie Kontrolle vorkommt.
6. A) Noah kann ruhiger erklären, was ihn stört.
7. C) Die Regel bleibt, aber begründete Ausnahmen sind möglich.
8. C) Gute Regeln brauchen Sinn, Gespräch und manchmal Flexibilität.

### Zuordnung

---

1. Noah - fühlt sich durch manche Regeln kontrolliert.
2. Die Handyregel - soll Noah beim Schlafen und Konzentrieren helfen.
3. Der Streit am Abend - zeigt den Wunsch nach mehr Flexibilität.
4. Ben - lebt mit wenigen Regeln, hat aber eigene Probleme.
5. Das Gespräch mit Ben - verändert Noahs Blick auf Regeln.

## Lösungen

### Zuordnung (Fortsetzung)

---

6. Das gemeinsame Abendessen - wirkt für Noah wie ein positiver Familienmoment.
7. Noahs Eltern - wollen Grenzen setzen, aber auch zuhören.
8. Die neue Lösung - verbindet feste Regel und mögliche Ausnahme.
9. Vertrauen - bedeutet im Text nicht grenzenlose Freiheit.
10. Gute Regeln - brauchen Erklärung und können angepasst werden.

### Reihenfolge

---

1. Noah erlebt viele Regeln zu Hause als anstrengend.
2. Besonders die Handyregel stört ihn.
3. Am Abend streitet Noah mit seinem Vater wegen einer schulischen Nachricht.
4. Noah spricht am nächsten Tag mit Ben über Regeln.
5. Ben erzählt, dass wenige Regeln auch Nachteile haben können.
6. Noah denkt über positive Regeln in seiner eigenen Familie nach.
7. Am Abend spricht Noah ruhiger mit seinen Eltern.
8. Die Familie sucht gemeinsam nach einer faireren Lösung.
9. Noah darf bei wichtigen schulischen Gründen um eine Ausnahme bitten.
10. Noah versteht, dass gute Regeln erklärt und manchmal angepasst werden müssen.