

B1.1 - FREIZEIT UND HOBBYS - Warum Pausen wichtig sind - Lesetext

Als Emma in der Schule einen Vortrag über Freizeit halten soll, schreibt sie zuerst eine lange Liste mit Hobbys: Sport, Musik, Lesen, Serien, Freunde treffen, Zeichnen, Kochen, Tanzen und Computerspiele. Sie denkt, dass Freizeit vor allem bedeutet, etwas Interessantes zu machen. Eine Pause kommt ihr dagegen fast langweilig vor. Pause bedeutet für sie: nichts Besonderes tun, Zeit verlieren, warten, bis es weitergeht. Deshalb plant Emma ihre freien Nachmittage meistens sehr voll.

Nach der Schule geht sie oft direkt zum Training, danach macht sie Hausaufgaben, schreibt mit Freundinnen, schaut kurze Videos und übt manchmal noch für den Chor. Wenn sie eine Stunde frei hat, füllt sie diese schnell. Sie räumt ihr Zimmer auf, beantwortet Nachrichten oder sucht nach neuen Ideen für ihren Vortrag. Emma mag es, aktiv zu sein. Sie fühlt sich gut, wenn sie am Ende des Tages sagen kann, dass sie viel geschafft hat.

Doch seit einiger Zeit merkt sie, dass sie schneller gereizt ist. Kleine Dinge stören sie mehr als früher. Wenn ihr Bruder laut Musik hört, reagiert sie sofort genervt. Wenn eine Freundin nicht gleich antwortet, denkt Emma, sie habe etwas falsch gemacht. Im Unterricht fällt es ihr schwerer, sich zu konzentrieren. Sie liest eine Aufgabe, aber nach zwei Minuten weiß sie nicht mehr genau, was dort stand. Zuerst glaubt Emma, sie müsse einfach besser planen.

Also plant sie noch genauer. Sie schreibt To-do-Listen, setzt Erinnerungen im Handy und legt Lernzeiten fest. Das hilft kurz, aber nicht wirklich. Die Liste wird ordentlicher, Emma selbst jedoch nicht ruhiger. An einem Donnerstag sitzt sie nach der Schule über ihren Matheaufgaben und merkt, dass sie denselben Satz zum dritten Mal liest. Ihr Kopf fühlt sich voll an, als wären zu viele Fenster gleichzeitig geöffnet. Trotzdem denkt sie: Ich darf jetzt keine Pause machen, sonst verliere ich Zeit.

Am Abend telefoniert Emma mit ihrer Cousine Lina, die schon studiert. Lina hört sich Emmas Beschreibung an und fragt: „Wann machst du eigentlich richtige Pausen?“ Emma antwortet sofort, dass sie doch Freizeit hat. Sie geht zum Training, singt im Chor und trifft Freundinnen. Lina lacht nicht, sondern sagt: „Das sind Aktivitäten. Das ist nicht automatisch Erholung.“ Dieser Satz erinnert Emma an etwas, das sie eigentlich weiß, aber selten ernst nimmt: Auch schöne Dinge können Energie kosten.

In den nächsten Tagen beobachtet Emma sich genauer. Nach dem Training ist sie zufrieden, aber auch müde. Nach langen Chats fühlt sie sich manchmal verbunden, manchmal aber noch unruhiger. Nach kurzen Videos ist sie selten wirklich erholt, obwohl sie dabei auf dem Sofa liegt. Sie merkt, dass eine Pause nicht nur bedeutet, dass man keine Schulaufgabe macht. Eine echte Pause sollte den Kopf freier machen. Manche Freizeitaktivitäten schaffen das, andere nicht.

Im Biologieunterricht spricht die Klasse zufällig über Stress und Konzentration. Die Lehrerin erklärt, dass das Gehirn Erholungsphasen braucht, um Informationen zu verarbeiten. Wer ohne Pause weiterarbeitet, wird nicht automatisch produktiver. Oft macht man mehr Fehler, braucht länger und wird ungeduldig. Emma hört aufmerksam zu. Plötzlich passt diese Erklärung genau zu ihrer Woche. Sie hat versucht, jede Lücke zu füllen, und sich dann gewundert, warum sie sich leer fühlt.

Emma beschließt, ein kleines Experiment zu machen. Eine Woche lang will sie jeden Nachmittag eine echte Pause einplanen. Nicht lang, nur zwanzig Minuten. In dieser Zeit soll sie keine Hausaufgaben machen, keine Nachrichten beantworten und keine Videos schauen. Am ersten Tag setzt sie sich mit Tee ans Fenster. Nach drei Minuten greift ihre Hand automatisch zum Handy. Sie merkt es, legt das Handy wieder weg und fühlt sich seltsam. Nichts zu tun ist schwerer, als sie gedacht hat.

Am zweiten Tag geht Emma ohne Musik eine kleine Runde um den Block. Sie hört Autos, Schritte, eine Tür, die zufällt, und irgendwo einen Hund. Zuerst wirkt alles unspektakulär. Dann merkt sie, dass ihre Gedanken langsamer werden. Sie denkt an die Matheaufgaben, aber nicht mehr panisch. Als sie nach Hause kommt, kann sie sich besser entscheiden, womit sie anfangen will. Die Pause hat die Arbeit nicht erledigt, aber sie hat den inneren Druck kleiner gemacht.

Am dritten Tag vergisst Emma die Pause fast. Sie kommt spät nach Hause, weil der Bus Verspätung hat, und möchte sofort anfangen zu lernen. Dann erinnert sie sich an ihr Experiment. Sie stellt einen Wecker auf fünfzehn Minuten, legt sich kurz aufs Bett und schaut an die Decke. Danach fühlt sie sich nicht plötzlich voller Energie, aber weniger durcheinander. Sie versteht, dass Pausen nicht immer spektakulär wirken. Manchmal verhindern sie nur, dass alles noch schwerer wird.

In der Schule erzählt Emma ihrer Freundin Sofia von dem Experiment. Sofia sagt, dass sie Pausen oft mit Faulheit verbindet. Wenn sie sich ausruht, hat sie sofort ein schlechtes Gewissen. Emma kennt dieses Gefühl gut. Beide sprechen darüber, warum viele Menschen nur Leistung sehen, aber Erholung weniger ernst nehmen. Sofia sagt: „Wenn mein Handy leer ist, lade ich es auf. Bei mir selbst finde ich das irgendwie peinlich.“ Emma muss lachen, weil der Vergleich einfach, aber treffend ist.

Langsam verändert Emma kleine Gewohnheiten. Sie legt ihr Handy beim Lernen weiter weg und macht nach vierzig Minuten eine kurze Pause. Sie steht auf, trinkt Wasser, öffnet das Fenster oder dehnt sich. Früher blieb sie sitzen, auch wenn sie schon nichts mehr verstand. Jetzt merkt sie, dass sie nach einer kurzen Unterbrechung oft schneller weiterkommt. Die Pause ist also kein Gegner der Arbeit. Sie hilft der Arbeit.

Auch in ihrer Freizeit wird Emma wählerischer. Sie trifft Freundinnen weiterhin gern, aber sie sagt nicht mehr zu jedem Treffen sofort Ja. Wenn sie nach dem Training sehr müde ist, schreibt sie ehrlich, dass sie heute Ruhe braucht. Zuerst fühlt sich das ungewohnt an. Aber niemand reagiert so negativ, wie Emma befürchtet hatte. Manche verstehen es sofort. Andere machen einen Witz, akzeptieren es aber. Emma merkt, dass sie ihre Grenzen nicht immer lange erklären muss.

Für ihren Vortrag ändert Emma schließlich das Thema ein wenig. Sie spricht nicht nur über Hobbys, sondern auch über Pausen. Sie beginnt mit der Frage: „Ist Freizeit immer erholsam?“ Dann erklärt sie, dass Freizeit sehr unterschiedlich sein kann. Ein Hobby kann Kraft geben, aber auch Kraft kosten. Ein Treffen kann guttun, aber manchmal braucht man Stille. Ein Bildschirm kann ablenken, aber nicht unbedingt erholen. Entscheidend ist, ob man danach klarer, ruhiger oder lebendiger ist.

Nach dem Vortrag fragt ein Mitschüler, ob Pausen nicht einfach Zeitverschwendung seien. Emma hätte früher vielleicht ähnlich gedacht. Jetzt antwortet sie, dass eine gute Pause nicht bedeutet, vor Verantwortung wegzulaufen. Sie bedeutet, Kraft zu sammeln, damit man Verantwortung besser tragen kann. Wenn man müde ist und trotzdem weitermacht, sieht das fleißig aus. Aber wenn man dadurch langsamer, unfreundlicher und unkonzentrierter wird, ist es nicht wirklich klug.

Am Ende versteht Emma, dass Pausen kein leerer Raum im Tag sind. Sie sind ein Teil des Tages, der andere Teile möglich macht. Ohne Pausen verlieren sogar schöne Hobbys ihren Wert, weil alles nur noch nach Aufgabe klingt. Eine Pause muss nicht perfekt sein. Sie kann ein kurzer Spaziergang sein, ein paar Minuten am offenen Fenster, ein Tee ohne Handy oder einfach ein Moment Stille. Wichtig ist, dass man sie nicht als verlorene Zeit betrachtet. Für Emma ist eine Pause jetzt kein Zeichen von Schwäche mehr, sondern eine kleine Entscheidung für mehr Ruhe, Klarheit und echte Freude an dem, was danach kommt.



Fragen zum Text

1. Was denkt Emma am Anfang über Pausen?

2. Warum plant Emma ihre freien Nachmittage sehr voll?

3. Welche Veränderungen bemerkt Emma bei sich?

4. Warum helfen Emmas genauere To-do-Listen nicht wirklich?

5. Was sagt Lina über Emmas Freizeitaktivitäten?

6. Was versteht Emma durch ihre Beobachtung?

7. Was erklärt die Biologielehrerin über das Gehirn?

8. Warum ist Emmas erste echte Pause schwierig?

9. Was verändert sich durch kurze Pausen beim Lernen?

10. Was versteht Emma am Ende über Pausen?

Multiple Choice

1. Warum fühlt Emma sich trotz vieler Freizeitaktivitäten nicht erholt?

- A) Viele Aktivitäten füllen ihre Zeit, geben ihr aber nicht immer neue Kraft.
- B) Sie hat überhaupt keine Hobbys.
- C) Sie schläft jeden Nachmittag.
- D) Sie macht nie Hausaufgaben.

2. Was zeigt die Szene mit den Matheaufgaben?

- A) Emma liest denselben Satz mehrmals, weil ihr Kopf überlastet ist.
- B) Emma versteht Mathematik immer sofort.
- C) Emma macht absichtlich keine Aufgaben.
- D) Ihr Bruder löst alle Aufgaben für sie.

3. Warum ist Linas Satz für Emma wichtig?

- A) Er unterscheidet zwischen Aktivität und echter Erholung.
- B) Er verbietet Emma alle Hobbys.
- C) Er sagt, dass Training immer schlecht ist.
- D) Er zeigt, dass Freizeit unwichtig ist.

4. Was lernt Emma durch ihr Pausenexperiment?

- A) Nichts zu tun oder ruhig zu sein kann schwer sein, aber den inneren Druck senken.
- B) Pausen funktionieren nur, wenn man dabei Videos schaut.
- C) Pausen machen alle Aufgaben überflüssig.
- D) Nach einer Pause ist immer sofort alles perfekt.

5. Warum ist der Handy-Vergleich von Sofia passend?

- A) Er zeigt, dass Menschen genauso Energie brauchen, auch wenn sie das oft vergessen.
- B) Er bedeutet, dass Menschen Maschinen sind.
- C) Er zeigt, dass man nie ein Handy benutzen darf.
- D) Er hat mit Erholung nichts zu tun.

6. Was verändert Emma beim Lernen?

- A) Sie macht nach konzentrierten Arbeitsphasen kurze Pausen und arbeitet danach klarer weiter.
- B) Sie lernt nur noch nachts.
- C) Sie macht keine Pausen mehr.
- D) Sie arbeitet nur noch mit dem Handy.

7. Was ist die zentrale Frage in Emmas Vortrag?

- A) Ist Freizeit immer erholsam?
- B) Warum sind Hausaufgaben immer leicht?
- C) Wie gewinnt man jedes Training?

D) Warum sollte man nie allein sein?

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

A) Pausen sind verlorene Zeit.

B) Gute Pausen helfen, Energie zu sammeln und danach bewusster weiterzumachen.

C) Freizeit muss immer komplett verplant sein.

D) Wer Pausen macht, übernimmt keine Verantwortung.

Ordne zu

A	B
Emma	lernt, Pausen ernst zu nehmen.
Lina	erklärt den Unterschied zwischen Aktivität und Erholung.
Sofia	verbindet Pausen zuerst mit schlechtem Gewissen.
Die To-do-Listen	organisieren Emmas Tag, lösen aber nicht ihre Erschöpfung.
Das Mathelernen	zeigt Emmas fehlende Konzentration.
Die Biologiestunde	erklärt Pausen als wichtig für das Gehirn.
Der Spaziergang	hilft Emma, ihre Gedanken zu beruhigen.
Das Handy	steht für ständige Ablenkung statt echter Pause.
Der Vortrag	verbindet Freizeit, Hobbys und Erholung.
Pausen	bedeuten im Text neue Kraft, Klarheit und bewusste Erholung.

Bringe in die richtige Reihenfolge

1. Emma bereitet einen Vortrag über Freizeit vor.
2. Sie füllt ihre Nachmittage mit vielen Aktivitäten.
3. Emma merkt, dass sie gereizter und unkonzentrierter wird.
4. Sie versucht, noch genauer zu planen, wird aber nicht ruhiger.
5. Lina erklärt ihr, dass Aktivitäten nicht automatisch Erholung sind.
6. Emma beobachtet, welche Freizeitformen ihr wirklich guttun.
7. Im Biologieunterricht hört sie, warum das Gehirn Pausen braucht.
8. Emma macht eine Woche lang ein Pausenexperiment.
9. Sie verändert kleine Lern- und Freizeitgewohnheiten.
10. In ihrem Vortrag erklärt Emma, warum Pausen wichtig sind.

Finde den Fehler

1. Emma hält Pausen am Anfang für besonders spannend und wichtig.
2. Emma hat nach der Schule fast nie etwas vor.
3. Emma wird durch ihre volle Freizeit immer ruhiger und konzentrierter.
4. Linas Meinung ist, dass jede Aktivität automatisch echte Erholung ist.
5. Emma merkt, dass kurze Videos sie immer tief erholen.
6. Die Biologielehrerin sagt, dass das Gehirn ohne Pausen besser arbeitet.
7. Bei ihrem Experiment schaut Emma in jeder Pause Videos.
8. Sofia findet Pausen immer leicht und hat nie ein schlechtes Gewissen.
9. Am Ende denkt Emma, dass Pausen ein Zeichen von Schwäche sind.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Sie denkt, dass Pausen langweilig sind und eher Zeit verlieren als helfen.
2. Sie möchte aktiv sein und am Ende des Tages das Gefühl haben, viel geschafft zu haben.
3. Sie wird schneller gereizt, kann sich schlechter konzentrieren und fühlt sich innerlich unruhiger.
4. Sie machen den Tag zwar organisierter, aber Emma selbst bekommt dadurch keine echte Erholung.
5. Lina sagt, dass Aktivitäten nicht automatisch Erholung sind.
6. Sie versteht, dass manche Freizeitaktivitäten Energie geben, andere aber auch Energie kosten können.
7. Das Gehirn braucht Erholungsphasen, um Informationen zu verarbeiten und konzentriert zu bleiben.
8. Sie ist es nicht gewohnt, ohne Handy und ohne Aufgabe einfach ruhig dazusitzen.
9. Emma kann danach oft klarer denken, ruhiger weiterarbeiten und macht weniger Druck.
10. Sie versteht, dass Pausen keine verlorene Zeit sind, sondern Ruhe, Klarheit und neue Kraft ermöglichen.

Multiple Choice

1. A) Viele Aktivitäten füllen ihre Zeit, geben ihr aber nicht immer neue Kraft.
2. A) Emma liest denselben Satz mehrmals, weil ihr Kopf überlastet ist.
3. A) Er unterscheidet zwischen Aktivität und echter Erholung.
4. A) Nichts zu tun oder ruhig zu sein kann schwer sein, aber den inneren Druck senken.
5. A) Er zeigt, dass Menschen genauso Energie brauchen, auch wenn sie das oft vergessen.
6. A) Sie macht nach konzentrierten Arbeitsphasen kurze Pausen und arbeitet danach klarer weiter.
7. A) Ist Freizeit immer erholsam?
8. B) Gute Pausen helfen, Energie zu sammeln und danach bewusster weiterzumachen.

Zuordnung

1. Emma - lernt, Pausen ernst zu nehmen.
2. Lina - erklärt den Unterschied zwischen Aktivität und Erholung.
3. Sofia - verbindet Pausen zuerst mit schlechtem Gewissen.
4. Die To-do-Listen - organisieren Emmas Tag, lösen aber nicht ihre Erschöpfung.
5. Das Mathelernen - zeigt Emmas fehlende Konzentration.
6. Die Biologiestunde - erklärt Pausen als wichtig für das Gehirn.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

7. Der Spaziergang - hilft Emma, ihre Gedanken zu beruhigen.
8. Das Handy - steht für ständige Ablenkung statt echter Pause.
9. Der Vortrag - verbindet Freizeit, Hobbys und Erholung.
10. Pausen - bedeuten im Text neue Kraft, Klarheit und bewusste Erholung.

Reihenfolge

1. Emma bereitet einen Vortrag über Freizeit vor.
2. Sie füllt ihre Nachmittage mit vielen Aktivitäten.
3. Emma merkt, dass sie gereizter und unkonzentrierter wird.
4. Sie versucht, noch genauer zu planen, wird aber nicht ruhiger.
5. Lina erklärt ihr, dass Aktivitäten nicht automatisch Erholung sind.
6. Emma beobachtet, welche Freizeitformen ihr wirklich guttun.
7. Im Biologieunterricht hört sie, warum das Gehirn Pausen braucht.
8. Emma macht eine Woche lang ein Pausenexperiment.
9. Sie verändert kleine Lern- und Freizeitgewohnheiten.
10. In ihrem Vortrag erklärt Emma, warum Pausen wichtig sind.

Fehler finden

1. Emma hält Pausen am Anfang eher für langweilig und für verlorene Zeit.
2. Emma füllt ihre Nachmittage mit Training, Hausaufgaben, Chats, Chor und anderen Aktivitäten.
3. Emma wird schneller gereizt und kann sich schlechter konzentrieren.
4. Lina sagt, dass Aktivitäten nicht automatisch Erholung sind.
5. Emma merkt, dass kurze Videos sie oft nicht wirklich erholen.
6. Die Biologielehrerin erklärt, dass das Gehirn Erholungsphasen braucht.
7. Emma versucht, Pausen ohne Hausaufgaben, Nachrichten und Videos zu machen.
8. Sofia verbindet Pausen oft mit Faulheit und schlechtem Gewissen.
9. Am Ende sieht Emma Pausen als Entscheidung für Ruhe, Klarheit und neue Kraft.