

## B1.1 - NATUR UND NACHHALTIGKEIT - Natur als Erholung - Lesetext

Als Marie an einem Freitag nach der Schule nach Hause kommt, fühlt sie sich, als hätte jemand ihren Kopf mit zu vielen Stimmen gefüllt. In der ersten Stunde schrieb sie einen Mathetest, in der Pause stritt sie kurz mit ihrer Freundin Jana, danach gab es eine laute Vertretungsstunde, und auf dem Heimweg blinkten ständig Nachrichten auf ihrem Handy. Eigentlich ist nichts wirklich Schlimmes passiert. Trotzdem ist Marie gereizt, müde und unruhig zugleich.

Zu Hause setzt sie sich an den Schreibtisch, um Hausaufgaben zu machen. Doch nach wenigen Minuten schaut sie wieder aufs Handy. Dann öffnet sie ein Video, dann ein zweites, dann liest sie Nachrichten, die sie gar nicht beantworten möchte. Sie merkt, dass sie eine Pause braucht, aber die Pause macht sie nicht ruhiger. Im Gegenteil: Nach zwanzig Minuten fühlt sich ihr Kopf noch voller an. Sie ärgert sich über sich selbst, weil sie weder richtig arbeitet noch wirklich abschaltet.

Ihre Mutter kommt ins Zimmer und sieht Maries Gesicht. Sie sagt nicht sofort: „Leg das Handy weg.“ Stattdessen fragt sie: „Willst du mit mir eine Runde rausgehen?“ Marie antwortet zuerst genervt, dass sie keine Zeit habe. Die Hausaufgaben warten schließlich. Ihre Mutter nickt und sagt ruhig: „Gerade deshalb.“ Marie findet diesen Satz typisch erwachsen und ein bisschen nervig. Trotzdem zieht sie eine Jacke an, weil sie selbst merkt, dass sie am Schreibtisch gerade nicht weiterkommt.

Sie gehen nicht weit. Hinter ihrer Wohnstraße beginnt ein kleiner Park mit alten Bäumen, einem schmalen Weg und einer Wiese. Marie kennt den Park gut, aber sie hat ihn lange kaum beachtet. Meistens läuft sie nur hindurch, wenn sie schnell zur Bushaltestelle muss. Heute gehen sie langsamer. Es riecht nach feuchter Erde, weil es am Vormittag geregnet hat. Auf dem Weg liegen Blätter, und irgendwo ruft ein Vogel. Marie sagt nichts. Ihre Mutter auch nicht.

Am Anfang ist Marie trotzdem innerlich unruhig. Sie denkt an den Mathetest, an Janas kurzen Kommentar in der Pause, an die Nachrichten auf dem Handy und an die Aufgaben für Montag. Doch nach einigen Minuten merkt sie, dass ihre Gedanken nicht mehr so schnell springen. Sie schaut auf die Baumrinde, auf kleine Wasserstellen zwischen den Steinen und auf einen Hund, der begeistert einem Stock hinterherläuft. Nichts davon löst ihre Probleme. Aber es nimmt ihnen für einen Moment die Schärfe.

Auf einer Bank bleibt ihre Mutter stehen. Marie setzt sich widerwillig neben sie. Zuerst findet sie es seltsam, einfach nur dazusitzen. Dann hört sie genauer hin. Autos sind noch zu hören, aber leiser. Der Wind bewegt die Blätter. Zwei Kinder lachen auf der Wiese. Eine ältere Frau füttert keine Vögel, sondern steht nur da und beobachtet sie. Marie merkt, dass Natur nicht immer spektakulär sein muss. Es braucht keinen Berg, keinen See und keinen perfekten Sonnenuntergang. Manchmal reicht ein ruhiger Ort, an dem nicht alles sofort eine Antwort verlangt.

Ihre Mutter erzählt, dass sie früher nach stressigen Tagen oft spazieren gegangen ist. Nicht, weil sie besonders sportlich war, sondern weil Gehen beim Denken hilft. Marie fragt, ob Probleme dadurch verschwinden. Die Mutter lacht und sagt: „Leider nicht. Aber man kommt anders zu ihnen zurück.“ Dieser Satz gefällt Marie besser als der erste. Er verspricht keine Wunder. Er klingt ehrlich. Vielleicht ist Erholung nicht dasselbe wie Flucht. Vielleicht bedeutet sie, Abstand zu bekommen, bevor man wieder handeln muss.

Als Marie später nach Hause kommt, macht sie zuerst eine Tasse Tee. Dann setzt sie sich an die Hausaufgaben. Der Matheteil ist immer noch schwierig, aber sie liest die Aufgaben ruhiger. Sie schreibt Jana eine kurze Nachricht, nicht sofort eine lange Erklärung, sondern nur: „War vorhin blöd. Können wir Montag kurz reden?“ Danach legt sie das Handy weg. Marie ist nicht plötzlich glücklich oder perfekt konzentriert. Aber sie fühlt sich weniger blockiert.

In der nächsten Woche spricht die Klasse im Biologieunterricht über Stress und Erholung. Die Lehrerin fragt, was den Schülerinnen und Schülern hilft, wenn sie überfordert sind. Viele nennen Musik, Schlaf, Sport, Serien oder Gespräche. Marie meldet sich und sagt: „Spaziergehen im Park.“ Einige schauen überrascht, weil das sehr einfach klingt. Ein Mitschüler

sagt: „Das ist doch langweilig.“ Marie zuckt mit den Schultern. Vielleicht ist gerade das der Punkt. Nicht jede Pause muss spannend sein.

Die Biologielehrerin erklärt, dass Natur auf viele Menschen beruhigend wirkt. Geräusche, Licht, Bewegung, frische Luft und wiederholte Muster wie Blätter, Wasser oder Wolken können helfen, dass der Körper langsamer wird. Sie sagt aber auch, dass Natur keine Therapie für alles ersetzt und keine Probleme automatisch löst. Marie findet diese Einschränkung wichtig. Sie möchte nicht, dass aus einem Spaziergang wieder eine neue Pflicht wird. Natur soll helfen, nicht zusätzlichen Druck machen.

Nach dem Unterricht spricht Jana Marie an. Sie hat die Nachricht gelesen und sagt, dass sie am Freitag auch gestresst war. Ihr Kommentar sei nicht so gemeint gewesen. Die beiden reden kurz, ohne großes Drama. Danach fragt Jana, ob Marie wirklich im Park war. Marie erzählt von der Bank, dem Hund und davon, dass sie danach besser arbeiten konnte. Jana sagt, sie könne sich das nicht vorstellen. Wenn sie draußen sei, nehme sie meistens Kopfhörer mit und laufe schnell. Marie schlägt vor, es einmal ohne Musik zu probieren. Jana verzieht das Gesicht, sagt aber nicht Nein.

Am Donnerstag gehen die beiden nach der Schule zusammen in den Park. Jana ist am Anfang ungeduldig. Sie schaut mehrmals auf ihr Handy und sagt, dass sie nicht wisse, was sie hier machen solle. Marie lacht, weil sie sich an sich selbst erinnert. Sie sagt: „Nichts Besonderes. Einfach gehen.“ Nach zehn Minuten wird Jana ruhiger. Sie bleibt vor einem Baum stehen, dessen Wurzeln den Weg leicht anheben, und sagt, dass sie so etwas noch nie bemerkt habe. Marie antwortet: „Vielleicht war es trotzdem schon immer da.“

Diese kleine Bemerkung bleibt beiden im Kopf. Viele Dinge sind da, aber man sieht sie nicht, weil man ständig weiter muss. Natur kann deshalb erholsam sein, weil sie einen nicht beschleunigt. Ein Baum wird nicht schneller, nur weil jemand ungeduldig ist. Gras wächst nicht nach Stundenplan. Vögel singen nicht, damit Menschen produktiver werden. Genau diese andere Zeit wirkt auf Marie beruhigend. Sie muss für einen Moment nicht funktionieren, sondern darf einfach wahrnehmen.

Mit der Zeit macht Marie den Park nicht zu einem großen Projekt. Sie kauft keine besondere Ausrüstung und setzt sich keine Ziele. Sie geht einfach manchmal hin: nach stressigen Schultagen, vor schwierigen Gesprächen oder am Sonntagmorgen, wenn die Woche zu voll war. Manchmal geht sie allein, manchmal mit Jana, manchmal mit ihrer Mutter. Nicht jeder Spaziergang ist tief oder schön. Manchmal regnet es, manchmal ist der Park laut, manchmal denkt Marie trotzdem zu viel. Aber oft kommt sie ein bisschen klarer zurück.

Sie merkt auch, dass Natur in der Stadt geschützt werden muss. Der kleine Park wirkt selbstverständlich, bis man genauer hinsieht. Es gibt Müll neben den Wegen, kaputte Äste nach Stürmen und manchmal Diskussionen darüber, ob ein Teil der Wiese bebaut werden soll. Marie versteht plötzlich, dass Grünflächen nicht nur hübsche Dekoration sind. Für viele Menschen sind sie Orte zum Atmen, Denken, Spielen, Ausruhen und Begegnen. Wenn solche Orte verschwinden, verliert eine Stadt mehr als ein paar Bäume.

In der Schule startet später ein Projekt zur Gestaltung des Schulhofs. Viele wünschen sich mehr Sitzplätze, einige wollen Sportgeräte, andere mehr Schatten. Marie schlägt vor, auch mehr Pflanzen und eine ruhige Ecke einzuplanen. Zuerst wirkt der Vorschlag unspektakulär. Dann melden sich mehrere, die sagen, dass sie in den Pausen manchmal einen Ort ohne Lärm brauchen. Die Klasse diskutiert, wie ein Schulhof nicht nur praktisch, sondern auch erholsam sein kann.

Am Ende versteht Marie, dass Natur als Erholung nicht bedeutet, vor dem Alltag wegzulaufen. Es bedeutet, einen Ort zu finden, an dem der Alltag kurz leiser wird. Natur gibt keine fertigen Antworten, aber sie schafft Raum, in dem man wieder besser fragen kann. Für Marie ist der Park deshalb kein Wunderort. Er ist ein kleiner Gegenpol zu Tests, Nachrichten, Streit und Terminen. Und gerade weil er so einfach ist, vergisst man leicht, wie wichtig er sein kann.



## Fragen zum Text

1. Warum fühlt sich Marie am Freitag nach der Schule überfordert?

---

---

2. Warum hilft Maries Handy-Pause zuerst nicht wirklich?

---

---

3. Warum geht Marie trotz ihrer Hausaufgaben mit ihrer Mutter hinaus?

---

---

4. Was bemerkt Marie im Park nach einigen Minuten?

---

---

5. Was meint Maries Mutter mit „man kommt anders zu ihnen zurück“?

---

---

6. Warum findet Marie wichtig, dass Natur nicht als Wunderlösung dargestellt wird?

---

---

7. Wie reagiert Jana zuerst auf den Spaziergang ohne Musik?

---

---

8. Was erkennen Marie und Jana an dem Baum mit den Wurzeln?

---

---

9. Warum sieht Marie Grünflächen später anders?

---

---

10. Was bedeutet Natur als Erholung für Marie am Ende?

---

---

## Multiple Choice

---

### 1. Warum ist Marie am Anfang so unruhig?

- A) Viele kleine Belastungen haben sich an einem Tag gesammelt.
- B) Sie hat den ganzen Tag im Park verbracht.
- C) Sie hat keine Hausaufgaben.
- D) Ihre Mutter verbietet ihr den Spaziergang.

### 2. Was zeigt die Szene am Schreibtisch?

- A) Eine digitale Pause kann den Kopf manchmal noch voller machen.
- B) Videos lösen sofort alle Probleme.
- C) Marie arbeitet ohne jede Unterbrechung.
- D) Das Handy hilft ihr immer beim Lernen.

### 3. Warum ist der kleine Park für Marie wichtig?

- A) Er schafft Abstand und macht ihre Gedanken langsamer.
- B) Er löst sofort den Mathetest.
- C) Er ist weit außerhalb der Stadt.
- D) Dort gibt es keine anderen Menschen.

### 4. Welche Aussage der Mutter verändert Maries Blick auf Erholung?

- A) Probleme verschwinden nicht, aber man kann anders zu ihnen zurückkommen.
- B) Hausaufgaben sind immer unwichtig.
- C) Natur ersetzt jedes Gespräch.
- D) Man darf nur im Wald entspannen.

### 5. Warum meldet sich Marie im Biologieunterricht?

- A) Sie erkennt, dass Spaziergehen im Park ihr bei Stress helfen kann.
- B) Sie möchte den Park für sich allein haben.
- C) Sie will beweisen, dass Serien schlecht sind.
- D) Sie hasst Musik und Sport.

### 6. Was lernt Jana beim Spaziergang?

- A) Sie bemerkt Dinge, die sie sonst in Eile übersehen hätte.
- B) Sie findet den Park von Anfang an perfekt spannend.
- C) Sie möchte nie wieder nach draußen gehen.
- D) Sie löst dort alle Schulprobleme.

### 7. Warum ist Natur für Marie erholsam?

- A) Sie beschleunigt nicht und verlangt für einen Moment keine Leistung.
- B) Sie macht Menschen automatisch produktiv.
- C) Sie ist nur interessant, wenn sie spektakulär ist.

D) Sie ersetzt alle Pausen in der Schule.

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

A) Natur löst alle Probleme sofort.

B) Natur kann Abstand, Ruhe und Klarheit geben, ohne eine Wunderlösung zu sein.

C) Erholung ist nur möglich, wenn man weit verreist.

D) Parks sind in Städten unwichtig.

## Ordne zu

A	B
Marie	entdeckt den Park als ruhigen Gegenpol zum stressigen Alltag.
Maries Mutter	zeigt ihr, dass ein Spaziergang beim Abstandgewinnen helfen kann.
Das Handy	steht am Anfang für eine Pause, die nicht wirklich erholt.
Der Park	wird zu einem Ort der Ruhe und Klarheit.
Die Bank	zeigt, dass einfaches Dasein ungewohnt, aber erholsam sein kann.
Jana	lernt, Natur ohne Musik und Eile wahrzunehmen.
Der Baum mit den Wurzeln	macht sichtbar, was man im Alltag leicht übersieht.
Die Biologielehrerin	erklärt Natur als mögliche, aber nicht perfekte Hilfe bei Stress.
Die Grünflächen in der Stadt	sind wichtige Orte für Erholung und Begegnung.
Natur als Erholung	bedeutet im Text Abstand vom Alltag ohne Flucht vor Verantwortung.

## Bringe in die richtige Reihenfolge

---

1. Marie kommt nach einem anstrengenden Schultag nach Hause.
2. Sie versucht am Schreibtisch zu arbeiten, wird aber durch das Handy unruhiger.
3. Ihre Mutter schlägt einen Spaziergang im Park vor.
4. Marie geht widerwillig mit und ist zuerst innerlich noch gestresst.
5. Im Park werden ihre Gedanken nach einigen Minuten langsamer.
6. Nach dem Spaziergang kann Marie ruhiger Hausaufgaben machen und Jana schreiben.
7. Im Biologieunterricht spricht Marie über Spazierengehen als Erholung.
8. Jana probiert später mit Marie einen Spaziergang ohne Musik aus.
9. Marie erkennt, dass Grünflächen in der Stadt geschützt werden müssen.
10. Beim Schulhofprojekt schlägt Marie mehr Pflanzen und eine ruhige Ecke vor.

## Finde den Fehler

---

1. Marie kommt am Freitag völlig entspannt aus der Schule.
2. Die Videos auf dem Handy machen Marie sofort ruhig und konzentriert.
3. Maries Mutter zwingt sie zu einem langen Ausflug in die Berge.
4. Im Park verschwinden Maries Probleme sofort vollständig.
5. Marie findet Natur nur erholsam, wenn sie spektakulär ist.
6. Die Biologielehrerin sagt, Natur ersetze jede Therapie und löse alle Probleme.
7. Jana ist beim ersten Spaziergang sofort ruhig und begeistert.
8. Marie macht den Park zu einem strengen Projekt mit festen Zielen.
9. Am Ende denkt Marie, Grünflächen seien nur hübsche Dekoration.

---

## Lösungen

### Fragen zum Text

---

1. Sie hatte einen Mathetest, einen kurzen Streit, eine laute Vertretungsstunde und viele Nachrichten auf dem Handy.
2. Sie schaut Videos und Nachrichten, wird dadurch aber nicht ruhiger, sondern fühlt sich noch voller im Kopf.
3. Sie merkt, dass sie am Schreibtisch nicht weiterkommt und eine andere Art von Pause braucht.
4. Ihre Gedanken springen nicht mehr so schnell, und die Probleme fühlen sich weniger scharf an.
5. Probleme verschwinden durch einen Spaziergang nicht, aber man kann danach ruhiger und mit mehr Abstand auf sie schauen.
6. Sie möchte nicht, dass Erholung in der Natur zu einer neuen Pflicht oder zu falschen Versprechen wird.
7. Sie ist ungeduldig, schaut mehrmals aufs Handy und weiß nicht, was sie im Park machen soll.
8. Sie merken, dass viele Dinge da sind, aber oft übersehen werden, weil man ständig in Eile ist.
9. Sie versteht, dass Parks wichtige Orte zum Atmen, Denken, Spielen, Ausruhen und Begegnen sind.
10. Natur bedeutet für sie einen Ort, an dem der Alltag leiser wird und sie wieder klarer denken kann.

### Multiple Choice

---

1. A) Viele kleine Belastungen haben sich an einem Tag gesammelt.
2. A) Eine digitale Pause kann den Kopf manchmal noch voller machen.
3. A) Er schafft Abstand und macht ihre Gedanken langsamer.
4. A) Probleme verschwinden nicht, aber man kann anders zu ihnen zurückkommen.
5. A) Sie erkennt, dass Spazierengehen im Park ihr bei Stress helfen kann.
6. A) Sie bemerkt Dinge, die sie sonst in Eile übersehen hätte.
7. A) Sie beschleunigt nicht und verlangt für einen Moment keine Leistung.
8. B) Natur kann Abstand, Ruhe und Klarheit geben, ohne eine Wunderlösung zu sein.

### Zuordnung

---

1. Marie - entdeckt den Park als ruhigen Gegenpol zum stressigen Alltag.
2. Maries Mutter - zeigt ihr, dass ein Spaziergang beim Abstandgewinnen helfen kann.
3. Das Handy - steht am Anfang für eine Pause, die nicht wirklich erholt.
4. Der Park - wird zu einem Ort der Ruhe und Klarheit.
5. Die Bank - zeigt, dass einfaches Dasein ungewohnt, aber erholsam sein kann.

## Lösungen

### Zuordnung (Fortsetzung)

---

6. Jana - lernt, Natur ohne Musik und Eile wahrzunehmen.
7. Der Baum mit den Wurzeln - macht sichtbar, was man im Alltag leicht übersieht.
8. Die Biologielehrerin - erklärt Natur als mögliche, aber nicht perfekte Hilfe bei Stress.
9. Die Grünflächen in der Stadt - sind wichtige Orte für Erholung und Begegnung.
10. Natur als Erholung - bedeutet im Text Abstand vom Alltag ohne Flucht vor Verantwortung.

### Reihenfolge

---

1. Marie kommt nach einem anstrengenden Schultag nach Hause.
2. Sie versucht am Schreibtisch zu arbeiten, wird aber durch das Handy unruhiger.
3. Ihre Mutter schlägt einen Spaziergang im Park vor.
4. Marie geht widerwillig mit und ist zuerst innerlich noch gestresst.
5. Im Park werden ihre Gedanken nach einigen Minuten langsamer.
6. Nach dem Spaziergang kann Marie ruhiger Hausaufgaben machen und Jana schreiben.
7. Im Biologieunterricht spricht Marie über Spazierengehen als Erholung.
8. Jana probiert später mit Marie einen Spaziergang ohne Musik aus.
9. Marie erkennt, dass Grünflächen in der Stadt geschützt werden müssen.
10. Beim Schulhofprojekt schlägt Marie mehr Pflanzen und eine ruhige Ecke vor.

### Fehler finden

---

1. Marie kommt müde, gereizt und unruhig nach Hause.
2. Die Videos machen Marie nicht ruhiger, sondern ihr Kopf fühlt sich noch voller an.
3. Maries Mutter schlägt nur eine kleine Runde in den Park vor.
4. Die Probleme verschwinden nicht, aber sie fühlen sich weniger scharf an.
5. Marie merkt, dass auch ein kleiner Park mit Bäumen und einer Bank erholsam sein kann.
6. Die Biologielehrerin sagt, dass Natur beruhigen kann, aber keine Lösung für alles ist.
7. Jana ist zuerst ungeduldig und schaut mehrmals aufs Handy.
8. Marie geht einfach manchmal hin, ohne besondere Ausrüstung oder feste Ziele.
9. Am Ende versteht Marie, dass Grünflächen wichtige Orte für Erholung, Begegnung und Ruhe sind.