LESEVERSTEHEN 🕮 TEIL 2 | Selektives Verstehen

Lesen Sie den folgenden Text. In welchem Textabschnitt ***a–f*** *finden Sie die gesuchte Information* ***7–16****? Es gibt jeweils nur eine richtige Lösung. Jeder Abschnitt kann mehrere Informationen enthalten.*

Beispiel:

In welchem Abschnitt ...

0 *wird über die Anzahl der Singles berichtet?*

In welchem Abschnitt ...

7 wird angeführt, dass man als Single insbesondere am Wochenende auf niemanden Rücksicht nehmen muss?

8 weist man auf die Gesundheitsrisiken des Single-Lebens hin?

9 erläutert man, dass man als Single mit geringeren Lebenshaltungskosten rechnen kann?

10 kann man darüber lesen, dass Single-Männer weniger gut mit der Einsamkeit zurechtkommen als Single-Frauen?

11 kann man erfahren, dass Menschen, die einen Partner oder Freundeskreis haben, gesünder sind und besser schlafen können?

12 wird angesprochen, dass Paare sich oft zwischen Liebe und beruflicher Verwirklichung entscheiden müssen?

13 wird dem Leser vor Augen geführt, dass Singles den Stress schlechter bewältigen können und sogar häufiger von Schlafstörungen geplagt werden?

14 kann man lesen, dass allein lebende Menschen immer wieder mit dem Thema Familie konfrontiert werden?

15 wird über die körperlichen und psychischen Folgen der Einsamkeit berichtet?

16 zeigt man auf, dass man als Single uneingeschränkt seine beruflichen Wünsche erfüllen kann?

LÖSUNG:

0	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
a										

LIVEWORKSHEETS

Glückliche Singles – einsame Singles?

a

Jüngsten Statistiken zufolge gibt es in Deutschland rund 10 Millionen Singles. In den europäischen Großstädten ist inzwischen etwa jeder dritte Haushalt ein Einpersonen-Haushalt. Rund 12 % der Menschen im bindungsfähigen Alter haben keinen festen Lebenspartner.
Es gibt überzeugte Singles und solche, die ungewollt allein leben. Das Singleleben muss nicht unbedingt langweilig sein, da man seinem Hobby ohne Einschränkungen nachgehen kann. Man kann kochen, was einem gefällt und bis spät in der Nacht aufbleiben. Kein nerviger Streit um Hausarbeit, Urlaubsplanung, Überstunden – Das Leben als Single kann ein Genuss sein. Ein weiterer Vorteil des Singlelebens ist die größere finanzielle Freiheit, da die Miete geringer ausfällt, die Lebensmittelausgaben und Freizeitausgaben niedriger sind als in einer Partnerschaft.

b

Beruflich kann man sich durch ein Fernstudium oder Abendkurs weiterbilden, um so seine Karriere voranzutreiben. Durch die Globalisierung ist einfach viel möglich geworden. Die Welt wächst weiter zusammen und viele Paare sehen sich allein schon bei der Arbeitsplatzsuche vor partnerschaftliche Herausforderungen gestellt: Liebe oder den beruflichen Traum verwirklichen? Nicht immer geht beides. Als Single hat man den Luxus, sich ganz nach seiner Karriereplanung richten zu können. Man kann von heute auf morgen die ersehnte Traumposition im fernen Ausland annehmen oder sich selbständig machen, ohne an den Partner oder die Partnerin denken zu müssen. Nicht zuletzt ist das Flirten als Bestandteil des Singlelebens eine Kunst und eröffnet die Möglichkeit, nicht nur neue Menschen kennenzulernen, sondern auch Erfahrungen zu sammeln.

c

Der Mensch steckt voller Eigenheiten. Und genau in den Eigenheiten ist der Grund zu suchen, warum man sich fast täglich mit anderen verkracht. Besonders schwierig wird es, wenn man sich die Wohnung mit anderen teilt. Auch Unterschiede zwischen Männern und Frauen kommen dabei zum Tragen. Als Single ist man da klar im Vorteil: Man muss sich keine Gedanken machen, ob nach einem ausgiebigen Frühstück im Bett die Krümeln auf dem Bettlaken stören könnten, ob sich noch sauberes Geschirr im Küchenschrank befindet oder man als Singlefrau das gesamte Wochenende einfach im Pyjama ungeschminkt und ungestylt von einem Haufen Zeitschriften umgeben verbringt oder als Singlemann den ganzen Sonntag mit einer Tüte Chips und gerne zwei-drei Bier sich Fußball im Fernsehen anschaut und faulenzt. Man kann sich gehen lassen, ohne dass es einem jemand übel nimmt.

LIVEWORKSHEETS

d

Aber so rosig, unbeschwert und vorteilhaft das Singleleben auch scheinen mag, gilt das unabhängige Leben ohne liebenden Partner heute als Stressfaktor. Die Forschung hat den Mangel an Liebe als Gesundheitsrisiko entdeckt. Mediziner halten den Wunsch nach engen Bindungen für ein Grundbedürfnis. Neueren Studien zufolge sind das Fehlen der zuverlässigen sozialen Bindungen und die drohende Einsamkeit des Alleine-Lebens verantwortlich für körperliche und auch seelische Erkrankungen, denn einsame Menschen leiden vor allem in Stress-Situationen an der fehlenden sozialen Unterstützung. Wer niemanden hat, der ihn in den Arm nimmt, steht in schwierigen Momenten schlechter da. Deshalb reagieren Einzelgänger oft empfindlicher – zum Beispiel auf Probleme im Job, leiden eher an Schlafstörungen, fühlen sich dadurch energielos und neigen schneller zu Depressionen und Ängsten.

e

Nicht nur das Alleinsein selbst, auch der erneute Wertewandel zugunsten von Ehe und Familie machen vielen Einzelgängern schwer zu schaffen. Was lange als spießig galt, ist heute wieder „in" – die heile Kleinfamilie als emotionale Heimat – und darunter leiden diejenigen, die der Norm nicht gerecht werden. Trotz der geschilderten vielen Vorteile des Singlelebens geben in Umfragen allein lebende Menschen im Vergleich zu den Paaren an, weniger glücklich und zufrieden zu sein. Selbst freiwillige Singles sind einsamer und fühlen sich isolierter als Menschen in Paarbeziehungen. Wer keine Partnerschaft hat, kann sein seelisches Gleichgewicht durch ein Netz freundschaftlicher oder familiärer Beziehungen ausgleichen. Wer sich in seinem sozialen Netz gut fühlt, verfügt über die nötigen gesundheitlichen Schutzfaktoren. Menschen mit stabilen Beziehungen oder einem gut funktionierenden Freundeskreis werden nicht nur seltener krank, sie erholen sich nach Erkrankungen und Operationen oft schneller, schlafen besser und achten wesentlich mehr auf ihre Gesundheit.

f

Bemerkenswert ist dabei, dass es Single-Frauen anscheinend besser gelingt, derartige unterstützende Netzwerke aufzubauen als unfreiwilligen Single-Männern, die deutlich stärker unter der Einsamkeit leiden. Wer sich alleine fühlt und damit nicht zurechtkommt, trinkt und raucht mehr, ist eher depressiv, dadurch weniger aktiv, hat eher Übergewicht und bewegt sich weniger, was sich wiederum auf Körper und Psyche auswirkt. Allerdings sind Paare nicht automatisch im Vorteil: Eine feste Beziehung ist schließlich noch lange kein Garant für ein glückliches und erfülltes Leben. Es gibt nämlich auch in einer gut funktionierenden Partnerschaft Stress oder Streit.

LIVEWORKSHEETS