

Die gute Nachricht

Delfine sind gemeinsam stark

Gemeinsam geht alles besser, oder? Das beweisen auch Delfine. Sie zählen neben den Menschenaffen zu den klügsten Tieren der Erde. Das liegt nicht nur daran, dass die Meerestiere tolle Kunststücke erlernen können. Forschende fanden gerade heraus, wie schlau die Delfine in Gruppen zusammenarbeiten. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler beobachteten männliche Große Tümmler im Land Australien. Dabei erkannten sie: Die Männchen unterstützen sich in kleineren und größeren Gruppen dabei, um Weibchen zu werben und mit ihnen Zeit zu verbringen. Bislang dachte man, dass Zusammenarbeit in einer Gruppe für Tiere in vielen Fällen zu schwierig ist. Mit einander Handel treiben oder einen gemeinsamen Gegner bekämpfen – dafür sind eher die Menschen bekannt. Doch die Delfine beweisen das Gegenteil. Sie wissen offenbar, dass es nützlicher ist, gemeinsame Sache zu machen als allein zurechtzukommen.

Euer CAPITO-Team



Delfine arbeiten in Gruppen zusammen. Foto: J Thomas McMurray, Simon Allen, EurekaAlert, dpa

Witzig, oder?

Der Arzt zum Patienten: „Herr Müller, Ihr Husten hört sich aber schon viel besser an.“ „Kein Wunder, ich übe ja auch Tag und Nacht!“

Tobias kennt diesen Witz. Kennst du auch einen? Dann schick ihn uns doch an capito@augsburger-allgemeine.de.



Die Kartoffelernte in Deutschland hat begonnen. Foto: Uwe Anspach, dpa

Wie Kartoffeln aus der Erde in den Supermarkt kommen

Pommes, Salat oder Brei: Aus Kartoffeln kann man viele leckere Sachen machen. Dafür müssen sie erst vom Feld in die Küche kommen. In Deutschland hat die Kartoffelernte jetzt begonnen. Dabei fährt eine Maschine über das Feld und nimmt die Erde mit den Kartoffeln auf. Auf Laufbändern, die wie Siebe funktionieren, wird ein Großteil der Erde abgeklopft. Anschließend sehen Leute sich die Kartoffeln an: Welche sehen gut aus, welche müssen weg? „Dann werden die Kartoffeln entweder eingelagert oder direkt zu Verpackungsstationen gefahren“, sagt ein Fachmann. Gewaschen werden sie in Säcke gepackt, die du aus dem Supermarkt kennst. (dpa)

LANDESBIBLIOTHEK? NACHSCHLAGEWERKE, BITTE. HALLO? JA, ICH BRAUCHE EINE WORTDEFINITION.



TJA, DAS IST DAS PROBLEM. ICH WEISS NICHT, WIE MAN'S BUCHSTABIERT, UND ICH DARF ES NICHT SAGEN.



KÖNNTEN SIE EINFACH ALLE SCHIMPFWÖRTER RUNTERRASSELN, DIE SIE KENNEN. UND ICH SAGE HALT, WENN ... HALLO??



VON MIR KRIEGEN DIE KEINE STIMME, WENN SIE STEUERERLEICHTE – RUNGEN FORDERN.



Universal Press Syndicate

Distr. BULLS

Foto: © Watterson, UPS, Distr. Bulls.

Da kommt das Lampenfieber

Zittrige Hände, Herzrasen und Schweißausbrüche: Das alles kann vom Lampenfieber kommen. Warum die Angst vor einem Auftritt völlig normal ist und woher sie kommt.

Von Insa Sanders

Es ist ein warmer Tag im Juni und wir befinden uns in einem Fernsehstudio in Berlin. Die Kameras laufen, alle gucken auf Ada. Die Zwölfjährige nimmt am Finale des Bundesvorlesewettbewerbs teil und liest einen Text vor. Dass sie nervös ist, merkt man nicht. „Mir war total schlecht heute vor Aufregung. Das geht allen so“, sagt sie.

„Ich konnte heute Morgen nur eine Mini-Schale Müsli frühstücken und ich konnte gestern Nacht nicht schlafen.“ Ada hatte Lampenfieber. Unter Lampenfieber versteht man die Anspannung, die Nervosität und den Stress kurz vor einem Auftritt oder vor einer wichtigen Aufgabe. Das kann wie bei Ada ein Vorlesewettbewerb sein. Auch wenn man in der Schule ein Referat halten muss oder eine Prüfung ansteht, bekommen viele Menschen Lampenfieber.

Die Musik-Pädagogin Elisabeth Fürniss hat auch schon viele Auftritte mit Lampenfieber hinter sich. Sie erinnert sich an ihren ersten Klavierwettbewerb. „Da war ich so fünf oder sechs Jahre alt. Ich habe auf meinen Auftritt gewartet und dann erbrach ich mich in die erste Reihe“, erzählt sie. Heute beschäftigt sie sich auch wissenschaftlich mit Lampenfieber und kann erklären, was das eigentlich ist. „Es ist eine Sozialangst“, sagt



Die zwölfjährige Ada Grossmann aus Schwaben ist Deutschlands beste Vorleserin. Foto: Börsenverein des Deutschen Buches, Mo Wuestenhagen, dpa

Wusstest du...

... dass ein bisschen Lampenfieber uns sogar hilft, sagt die Expertin Elisabeth Fürniss. Aber was, wenn es zu viel wird? „Dann helfen Rituale.“ Das bedeutet, dass man immer das Gleiche tut. „Das kann man vorher auch gut zu Hause üben“, rät Fürniss. So kannst du dein eigenes Gehirn austricksen und das Lampenfieber senken.

„Zuerst halten wir die Augen still. So geben wir unserem Gehirn die Botschaft: Es gibt keine Gefahr, auf die du achten musst“, sagt Fürniss. Wir fixieren also einen festen Punkt im Raum.

Beim Sport kann das zum Beispiel auch die Ecke im Tor sein, in der man den wichtigen Elfmeter versenken will. „Dann atmen wir dreimal tief in den Bauch ein.“ Das beruhigt den Puls.

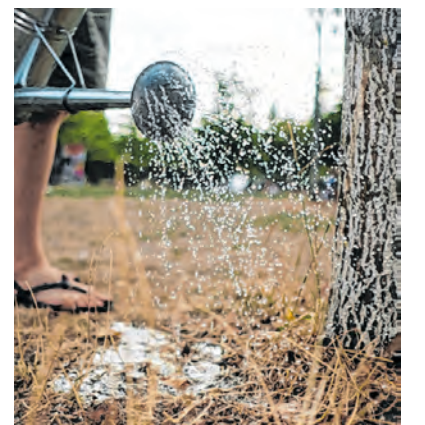
Bei vielen Menschen hat das Lampenfieber auch mit der Angst vor dem Scheitern zu tun. Deswegen hilft es, sich vorzustellen, dass das, was man gleich tut, richtig super läuft. Mit diesen Tricks kannst du das Lampenfieber nutzen und es vielleicht auch ein bisschen in Vorfreude auf den Auftritt umwandeln. (dpa)

sie. Gemeint ist, dass wir Angst haben, wie andere Menschen uns beurteilen. „Das ist etwas völlig Normales, denn wir sind soziale Wesen“, sagt Frau Fürniss.

Angst entsteht oft, wenn man sich vorstellt, was dabei alles schiefgehen kann. Der Körper reagiert darauf. „Wenn wir Angst haben, steigt unser Puls an, wir atmen schnell und die Muskeln machen sich bereit wegzulaufen. Unsere Augen fahren hin und her und gucken nach der Gefahr, die uns Angst macht. Das Gehirn fährt die Dinge hoch, die dann wichtig sind. Und was man dann gar nicht gut kann, ist Essen verdauen oder schlafen“, erklärt Fürniss.

Das Gute am Lampenfieber: Es kann unsere Leistung steigern, wenn es nicht zu doll wird. „So ein bisschen Nervosität, so ein bisschen Angst oder Aktivierung brauchen wir. Das fühlt sich zwar nicht so gut an, aber wir werden dadurch besser unser Gedicht vortragen, unseren Elfmeter schießen oder unser Musikstück spielen.“

Bei Ada war es ganz ähnlich. Sie sagt nach dem Wettbewerb: „Ich war schon sehr nervös, mein ganzer Körper hat gezittert, aber Mama sagt mir immer, die Aufregung ist dein Freund und hilft dir, dich zu konzentrieren. Daran hab ich gedacht und das hab ich dann auch gut hingekriegt.“ Das hat sie, denn Ada gewann den Vorlesewettbewerb. (dpa)



Viele Wiesen sind nach dem heißen Sommer trocken. Foto: Willnow, dpa

Besonders viel Sonne und zu wenig Regen in diesem Sommer

Wochenlang ins Freibad gehen und Eis schlecken: Dieser Sommer kam vielen Menschen ziemlich heiß und sonnig vor. Fachleute haben das an rund 2000 Messstationen genauer geprüft und festgestellt, dass es in diesem Sommer einen Rekord gab: So viel Sonne schien seit 70 Jahren nicht mehr. Zwischen Juni und August war es bei uns besonders heiß und trocken. In vielen Regionen fehlt Regen. Das kannst du im Garten sehen und auf den Feldern. Trockene und extrem heiße Sommer gibt es immer häufiger. Das hat mit dem Klimawandel zu tun. Deswegen kann es auch öfter Starkregen, Brände, Trockenheit und schlechtere Ernten geben. Fachleute überlegen schon länger, wie wir uns daran anpassen können. Zum Beispiel, indem wir in Städten für mehr Grün und Schatten sorgen, um es kühler zu machen. (dpa)

Mit Steinen erinnern

Über Kriegsverbrechen informieren.

Mit einem kurzen Eisenstab klopft Heike Wolter jeden einzelnen Stein der großen Tribüne ab. Der Klang verrät ihr, wie groß der Schaden ist. Das ist wichtig, denn Heike Wolter und ihr Team sollen die alte Tribüne ausbessern und für die Zukunft erhalten. Menschen, die sich um den Erhalt von Gebäuden, Bildern oder Kunstwerken kümmern, nennt man Restauratoren.

Die Tribüne steht nicht in einem Fußballstadion, sondern auf einem großen Gelände in der Stadt Nürnberg. Gebaut wurde sie vor rund 85 Jahren von den Nationalsozialisten (abgekürzt: Nazis). Deren Anführer war Adolf Hitler. Die Nazis bedrohten und töteten während ihrer Herrschaft Menschen, die ihnen nicht passten, vor allem Jüdinnen und Juden. Das sind Menschen, die zum jüdischen Volk oder zum jüdischen Glauben gehören.

Außerdem fingen sie einen schlimmen Krieg an. Auf dem Gelände um die Tribüne trafen sich die Nazis mit hunderttausenden Anhängern. Heute kommen Men-



Heike Wolter kontrolliert Natursteine an der Zeppelintribüne in Nürnberg auf Schäden. Foto: Daniel Karmann, dpa

Lehrer fehlen, Unterricht fällt aus

Der Ausfall von Schulstunden ist eine Folge des Lehrermangels.

Mehrere hunderttausend Kinder feiern in Deutschland jedes Jahr ihre Einschulung. Die Zahl der Schulanfänger wurde zuletzt immer etwas größer. Dazu kommen Jungen und Mädchen, die aus anderen Ländern wie der Ukraine zu uns kommen. Doch wer soll all die Kinder unterrichten?

Schon länger fehlen in Deutschland tausende Lehrerinnen und Lehrer. Manche sind länger krank, andere wollen weniger arbeiten. Außerdem werden nicht genügend Leute in dem Beruf ausgebildet. Was das bedeutet, erfährst du hier.

• **Unterricht:** Alle versuchen es zu vermeiden, aber es kommt trotzdem vor. Wenn Lehrerinnen und Lehrer fehlen, fällt auch mal Unterricht aus. Im besten Fall können die Kinder den Stoff später nachholen, aber das ist nicht immer so. „Das heißt, dass die Schülerinnen und Schüler am Ende weniger können, als sie sollten“, sagt der Bildungsexperte Klaus Klemm.

• **Kinder:** Auch im Alltag macht sich der Lehrkräfte-Mangel bemerkbar.

„Die Schüler müssen selbstständig viel mehr leisten“, sagt die Expertin Ann-Kathrin Jaekel. „Da spielt das Elternhaus eine große Rolle.“ Wer zu Hause viel Hilfe bekommt oder sich Nachhilfe leisten kann, hat Vorteile. Andere Kinder haben es schwerer als ohnehin schon. Auch die Beziehung zu Lehrerinnen und Lehrern leidet, wenn es ständig zu Vertretungsstunden kommt.

• **Lehrkräfte:** Wenn an einer Schule Lehrer fehlen, müssen die übrigen Lehrerinnen und Lehrer mehr leisten. „Das kann große gesundheitliche Folgen haben“, sagt Ann-Kathrin Jaekel. Manche werden sogar krank bei dem ganzen Stress. Dazu kommt: Oft springen Ersatz-Lehrkräfte ein, wenn Lehrerinnen und Lehrer fehlen. Die wissen zwar vielleicht jede Menge über Mathe. Sie haben aber nicht unbedingt genau gelernt, wie man Kinder am besten unterrichtet.

• **Klassen:** Manchmal werden Schulklassen auf andere aufgeteilt, wenn Lehrkräfte ausfallen. Es



Gleich nach den Sommerferien bleiben einige Klassenzimmer leer. Foto: Hauke-Christian Dittrich, dpa

sitzen also mehr Kinder im Klassenzimmer als vorher. Was das für Folgen hat, da sind sich Fachleute noch nicht ganz sicher. Sich um einzelne Jungen oder Mädchen zu kümmern, ist dadurch für den Lehrer natürlich schwieriger. Helfen können Unterrichtsformen, bei denen die Kinder viel zusammenarbeiten und sich gegenseitig helfen. (dpa)