



Text 1 – Vom Couch-Potato zum Läufer



„Wie sieht es aus, Mattis? Machst du auch am nächsten Wochenende beim Run for help mit?“, fragte mich Lisa aus meiner Klasse. Laufen? Ich? Im ersten Moment dachte ich, ich hätte mich verhört. Doch Lisa schaute genau mir tief in die Augen und warf ihre blonden Haare dabei lachend nach hinten.

- 5 Ich war mir jetzt nicht mehr sicher, ob sie sich über mich lustig machte. Sie konnte doch sehen, dass ich mindestens dreißig Kilo zu viel auf den Rippen hatte.

Jetzt wanderten ihre strahlend blauen Augen zu meinem Bauch, der mir plötzlich wie ein Berg erschien. Sport und ich waren zwei Welten, die sich nie begegnet waren. Nur Lisa – die war etwas anderes. Der wollte ich zu gerne näherkommen.

- 10 „Run for help? Klar“, entgegnete ich. Dabei hörte ich mir selbst beim Reden zu. „Schließlich geht es ja darum, Geld für den Sportverein zu sammeln, oder?“

„Genau“, erwiderte sie und strahlte mich an. „Also dann setze ich dich auf die Liste. Wir sehen uns am nächsten Wochenende, okay?“

Ich konnte nur nicken. Als sie verschwunden war, fasste ich mir an den Kopf. War ich verrückt

- 15 geworden? Wie wollte ich das schaffen? Ich brachte es ja noch nicht mal fertig, die kleine Runde um unseren See zu rennen.

Aber nun gab es kein Zurück mehr. Schon allein, weil ich Lisa nicht enttäuschen wollte.

Eine Woche Zeit hatte ich. Das war viel zu wenig für einen Couch-Potato wie mich. Aber mein Ehrgeiz war erwacht. Ich fand mich noch am selben Nachmittag im Sportgeschäft wieder, kaufte

- 20 Laufschuhe, Shirt und Shorts und machte mich auf meine erste Trainingsrunde um den See. Sie war ein einziger Albtraum. Immer wieder musste ich das Laufen unterbrechen, weil ich schreckliches Seitenstechen hatte.

Am nächsten Morgen brach ich noch vor der Schule zu einem neuen Trainingslauf auf, abends wieder und am nächsten Tag erneut.

- 25 Als der Run-for-help-Lauf startete, war ich zwar nicht fit, aber ich schaffte drei Runden, ohne mich zu blamieren. Lisa blieb an meiner Seite.

Als wir später zusammen unsere Urkunden in Empfang nahmen, sah sie mich lachend an.

„Hat Spaß gemacht, oder?“, wollte sie wissen.

„Auf alle Fälle“, gab ich zurück. „Laufen ist sowieso das Größte für mich.“

- 30 Oh Mann, ich war so ein Lügner und Angeber.

„Ich wollte immer schon mal einen Marathon laufen“, fuhr sie fort.

„Hast du nicht Lust, mit mir zusammen zu trainieren?“

Ich schluckte. Das hatte ich jetzt davon.

„Zu gerne“, gab ich zu. „Aber wollen wir nicht erst mal mit

- 35 einem Halbmarathon beginnen?“

Ein weiteres Jahr Training, und dann waren wir tatsächlich fit für den Berlin-Marathon. Wir liefen ihn gemeinsam in unserer persönlichen Bestzeit.

Laufen ist seitdem mein Lebenselixier geworden. Und mit

- 40 Lisa bin ich auch seit einem Jahr zusammen.





AB 1 – Vom Couch-Potato zum Läufer



1. Suche drei deutsche Wörter für Couch-Potato.

_____ , _____ , _____

2. Warum mochte Mattis keinen Sport?

- ☐ Er hatte Probleme mit den Knien.
- ☐ Er ging lieber zum Krafttraining.
- ☐ Er war zu dick.

b) Was war seine erste Trainingsstrecke?

- ☐ Eine Runde um den See.
- ☐ Eine Runde durch den Wald.
- ☐ Eine halbe Stunde Crosstraining.

c) Welches Ziel erreichte Mattis zuletzt?

- ☐ Einen Marathon in New York.
- ☐ Einen Marathon in Berlin.
- ☐ Einen Halbmarathon in Bern.

3. Beantworte die Fragen.

a) Warum gelang es Lisa, Mattis zu motivieren?

b) Warum traute sich Mattis nicht, Lisa die Wahrheit zu sagen?

c) Gibt es jemanden, der dich zu etwas motiviert hat? Wer war es, und was hast du gemacht?



Text 2 – Vom Couch-Potato zum Läufer



Als ich in der 8. Klasse war, sah ich aus wie ein Hefekuchen. Ich verbrachte die meiste Zeit zu Hause in meinem Zimmer. Ich war ein echter Couch-Potato. „Sport ist Mord“, war mein Lieblingsspruch.

Das änderte sich schlagartig, als mich Lisa fragte, ob ich bei Run for help mitmache.

- 5 Natürlich hatte ich nie im Leben daran gedacht. Aber ich mochte Lisa. Sehr sogar. Sie war total hübsch, hatte blonde lange Haare und die blauesten Augen der Welt.

„Natürlich mache ich mit“, trötete ich.

Lisa blickte kurz auf meinen Bauch. Sie sah sicherlich sofort, dass ich 30 Kilo zu viel auf den Rippen hatte. Dann schrieb sie mich in ihre Liste.

- 10 Jetzt gab es kein Zurück mehr. Ich musste trainieren. Ich wusste nämlich, dass ich keinen Kilometer laufen konnte, ohne Seitenstechen zu bekommen. Auf der Stelle kaufte ich mir Sportklamotten. Dann begann ich mit meinem Training. Ich hatte nur eine Woche Zeit. Das ist zu kurz, um fit zu werden. Aber immerhin schaffte ich drei Runden für den Lauf. Lisa lief an meiner Seite. Das war die beste Motivation.

- 15 „Hat Spaß gemacht, oder?“, fragte sie, als alles vorbei war.

„Auf alle Fälle“, gab ich zurück. „Laufen ist sowieso das Größte für mich.“

Oh Mann, ich war so ein Lügner und Angeber.

„Wollen wir zusammen für einen Marathon trainieren?“, wollte sie wissen.

Ich schluckte. Das hatte ich jetzt davon.

- 20 „Zu gerne“, gab ich zu. „Aber vielleicht erst mal ein Halbmarathon.“

Ein weiteres Jahr Training, und dann waren wir tatsächlich fit für den Berlin-Marathon. Wir liefen ihn gemeinsam in unserer Bestzeit.

Laufen ist seitdem mein Lebenselixier geworden. Und mit

Lisa bin ich auch seit einem Jahr zusammen.





1. Was ist ein Couch-Potato?

2. Verbinde die Sätze, die zusammengehören.

a) Ich war ein
b) Lisa blickte kurz
c) Das ist zu kurz,
d) Laufen ist seitdem
e) Und mit Lisa bin ich auch seit

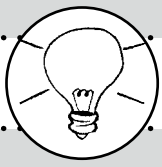
auf meinen Bauch.
mein Lebenselixier geworden.
echter Couch-Potato.
einem Jahr zusammen.
um fit zu werden.

3. In diesen Sätzen befindet sich ein Fehler. Suche ihn und verbessere den Satz.

- a) Sie war total süß, hatte blonde lange Haare und die blausten Augen der Welt.
- b) Aber immerhin schaffte ich vier Runden für den Lauf.
- c) Ein weiteres Jahr Training, und dann waren wir tatsächlich fit für den Bern-Marathon.

4. Wie würdest du das Wort „Lebenselixier“ beschreiben?

5. Was ist dein Lebenselixier?



Lösungen

Lösung AB 1

1. *Beispiele:* Sportmuffel, Nichtsportler, Stubenhocker
2. a) Er war zu dick.
b) Eine Runde um den See.
c) Einen Marathon in Berlin.
3. a) Sie sah gut aus. Mattis mochte sie.
b) Er wollte nicht, dass sie merkt, wie unsportlich er war. Er wollte, dass sie glaubt, sie hätten gleiche Interessen
c) *Persönliche Antwort*

Lösung AB 2

1. Ein Couch-Potato ist jemand, der sich nicht gerne bewegt, der gerne auf dem Sofa sitzt, der keinen Sport mag.
2. a) Ich war ein echter Couch-Potato.
b) Lisa blickte kurz auf meinen Bauch.
c) Das ist zu kurz, um fit zu werden.
d) Laufen ist seitdem mein Lebenselixier geworden.
e) Und mit Lisa bin ich auch seit einem Jahr zusammen.
3. a) Sie war total hübsch, hatte blonde lange Haare und die blauesten Augen der Welt.
b) Aber immerhin schaffte ich drei Runden für den Lauf.
c) Ein weiteres Jahr Training, und dann waren wir tatsächlich fit für den Berlin-Marathon.
4. Ein „Lebenselixier“ ist ein Zaubertrank. Es steht für etwas, das dich im Leben anspornt und glücklich macht.
5. *Persönliche Antwort*
Beispiel: Sport, Musik, Freunde.



Text 1 – Im Kinderheim



Clara lebt in einem Kinderheim. Es besteht aus acht Wohngruppen mit je 10 Kindern. Als Clara nachmittags aus der Schule kommt und die Küche ihrer Wohngruppe betritt, sitzen die anderen noch bei den Hausaufgaben. Zwischen ihnen befindet sich der neue Junge. Clara weiß, dass er Nim heißt und acht Jahre alt ist. Warum er zu ihnen ins Heim gekommen ist, weiß sie nicht. Aber
5 wahrscheinlich ist es wie mit den anderen Kindern auch. Die Eltern haben es nicht mehr geschafft, sich um ihn zu kümmern.

Nim sieht sehr traurig aus, und er redet kein Wort. Auch das kennt Clara noch zu gut. Als sie neu im Heim war, hat sie auch mit niemandem gesprochen. Aber lange hat sie das nicht ausgehalten. Die anderen Kinder und ganz besonders die beiden Heimleiter Mona und Felix haben sich lieb um
10 sie gekümmert. Mittlerweile hat Clara auch einen netten Freund im Kinderheim. Emre. Er ist ein Jahr älter als sie und lebt schon seit fünf Jahren im Heim. Mit Emre ist es immer lustig, und man kann viel mit ihm unternehmen. Clara ist sogar ein bisschen verliebt in ihn.

Jetzt aber setzt sie sich zu Nim.

„Ich bin Clara“, sagt sie. „Wie heißt du denn?“

15 Sie kann machen, was sie will, er redet nicht.

„Lass ihn erst mal in Ruhe, Clara“, sagt Felix zu ihr. „Der braucht ein bisschen Zeit.“

Da geht Clara mit ihren Freunden zu den Kaninchen am Stall hinter dem Haus und hilft, die Ställe sauber zu machen.

Abends gibt es Pfannkuchen. Emre ist an der Reihe, bei der Küchenarbeit zu helfen. Er mixt den
20 Teig mit dem Mixer, dann gießt er ihn in eine Pfanne. Als die eine Seite goldgelb gebacken ist, will Emre den Pfannkuchen wenden.

„Achtung, macht Platz!“, ruft er und schaukelt den Pfannkuchen von einer Pfannenseite zur anderen.

„Emre, nein!“, rufen die anderen.

25 „Bleibt cool, ich krieg das hin“, winkt Emre ab.

Dann holt er Schwung, schleudert den Pfannkuchen in die Luft und versucht, ihn wieder aufzufangen. Aber leider klappt es nicht. Der Pfannkuchen landet auf Claras Haaren.

„Emre!“, schreien Felix und Mona.

30 „Oh, Claralein, sei nicht böse“, ruft Emre erschrocken.

Dann grinst er.

„Eier sind aber gut für die Haare“, fällt ihm ein.

„Du Miststück!“, schreit Clara und will sich Emre schnappen.

Emre stellt die Pfanne ab und rennt durch die Küche, Clara hinterher, mit dem Pfannkuchen in den
35 Haaren.

Plötzlich hören sie ein seltsames Geräusch. Es hört sich wie ein Kichern an. Und dann lacht jemand laut und quietschend. Es ist Nim. Er lacht so laut er kann.

„Ist das komisch“, japst er danach. „Ich glaube, so etwas habe ich noch nie gesehen.“

Jetzt lachen auch die anderen.

40 Das Eis ist gebrochen. Und selbst wenn Clara danach immer noch sauer ist, ist sie doch froh, dass es Nim besser geht. Wenn auch auf ihre Kosten.





AB 1 – Im Kinderheim



1. Setze das passende Wort in die Lücke ein.

Das Kinderheim, in dem _____ lebt, besteht aus acht Wohngruppen mit je 10 Kindern.

Die Heimleiter heißen _____ und _____. An dem einen Nachmittag

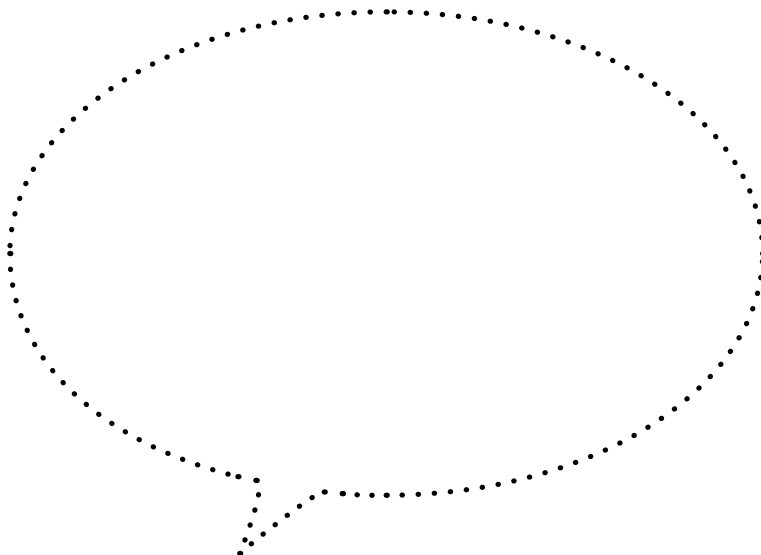
kommt ein neuer _____. Er heißt _____.

2. In der Geschichte backt Emre Pfannkuchen. Schreibe auf, was passiert.

Zuerst ...	Anschließend ...	Doch dann ...	Plötzlich ...

3. Was ist Claras Vermutung? Warum kommen Kinder in ein Heim?

4. Stell dir vor, du bist Clara. Was würdest du Nim sagen?





Text 2 – Im Kinderheim



Clara lebt im Kinderheim. 80 Kinder leben hier in acht Wohngruppen. Als Clara, aus der Schule kommt, ist ein neuer Junge da. Er heißt Nim und spricht kein Wort.

Warum er ins Heim gekommen ist, weiß Clara nicht. Aber oft haben die Eltern es nicht geschafft, sich um ihre Kinder zu kümmern.

- 5 Nim sieht sehr traurig aus, und er redet kein Wort. Clara ging es früher auch so. Aber jetzt hat sie einen guten Freund. Er heißt Emre und ist sehr lustig. Auch mit den Heimleitern Mona und Felix versteht sie sich gut.

Jetzt aber setzt sie sich zu Nim.

„Ich bin Clara“, sagt sie. „Wie heißt du denn?“

- 10 Er redet nicht.

„Lass ihn erst mal in Ruhe, Clara“, sagt Felix zu ihr. „Der braucht ein bisschen Zeit.“

Da geht Clara mit ihren Freunden zu den Kaninchen.

Abends gibt es Pfannkuchen. Emre mixt den Teig mit dem Mixer. Dann gießt er ihn in eine Pfanne. Als die eine Seite goldgelb gebacken ist, will Emre den Pfannkuchen

- 15 wenden.

„Macht Platz!“, ruft er und schaukelt den Pfannkuchen in der Pfanne.

„Emre, nein!“, rufen die anderen. Sie ahnen, was er vorhat.

„Bleibt cool, ich krieg das hin“, winkt Emre ab. Er schleudert den Pfannkuchen in die Luft und will ihn wieder auffangen. Aber leider klappt es nicht. Der Pfannkuchen

- 20 landet auf Claras Haaren.

„Emre!“, schreien Felix und Mona.

„Oh, Claralein, sei nicht böse“, ruft Emre erschrocken. Dann grinst er. „Eier sind aber gut für die Haare“, fällt ihm ein.

„Du Miststück!“, schreit Clara und will sich Emre schnappen.

- 25 Emre rennt durch die Küche, Clara hinterher, mit dem Pfannkuchen in den Haaren. Plötzlich hören sie jemanden lachen. Es ist Nim.

„Ist das komisch“, japst er danach.

Jetzt lachen auch die anderen.

Das Eis ist gebrochen. Natürlich ist Clara immer noch sauer. Aber sie ist auch froh,

- 30 dass es Nim besser geht.



1. Markiere die Namen orange, die im Text vorkommen.

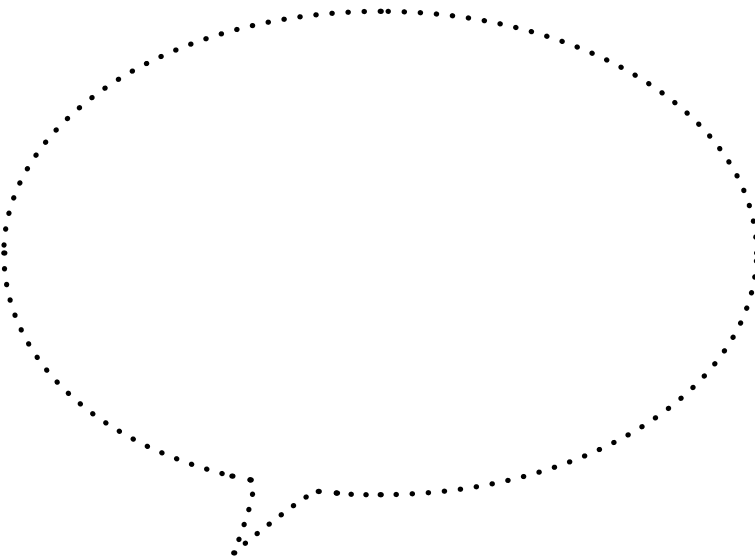
Cilia, Dora, Clara, Mustafa, Bülent, Emre, Numo, Paul, Mona, Felix, Yung, Nim, Gustav.

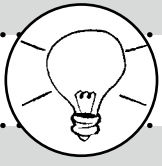
2. In der Geschichte backt Emre Pfannkuchen. Zeichne die Geschichte als Comic.

Zuerst ...	Anschließend ...	Doch dann ...	Plötzlich ...

3. Was glaubst du? Warum kommen Kinder in ein Heim?

4. Clara redet mit Nim. Was sagt sie ihm?





Lösungen

Lösung AB 1

1. Das Kinderheim, in dem Clara lebt, besteht aus acht Wohngruppen mit je 10 Kindern. Die Heimleiter heißen Felix und Mona. An dem einen Nachmittag kommt ein neuer Junge. Er heißt Nim.
2. Zuerst mixt Emre die Zutaten, gießt sie in eine Pfanne und backt sie goldbraun.
Anschließend versucht er, den Pfannkuchen zu wenden.
Doch dann landet der Pfannkuchen auf Claras Haaren.
Plötzlich beginnt Nim zu lachen.
(Auch andere Aufteilungen sind möglich.)
3. Die Eltern schaffen es nicht, sich um ihre Kinder zu kümmern.
4. *Persönliche Antwort*
Beispiel: Es geht allen am Anfang so. Du wirst dich wohlfühlen. Bestimmt findest du bald Freunde.

Lösung AB 2

1. Clara, Emre, Mona, Felix, Nim.
2. Zuerst mixt Emre den Pfannkuchenteig.
Anschließend wendet er den Pfannkuchen.
Doch dann landet er auf Claras Haaren.
Plötzlich beginnt Nim zu lachen.
3. *Persönliche Antwort*
Beispiel:
Kinder zu schwierig,
Eltern überfordert,
Eltern krank oder suchtabhängig
4. Ich bin Clara. Wie heißt du denn?