

Hörverständnis 6

(A) Hörverständnis zu

GOOGLE: DW.DE Projekt Zukunft: Klarträume – Therapie im Schlaf

zu Aufgabentyp 3, Goethe-Diplom C2

1. Gerald Kuske trainiert das Klarträumen,
 - a damit er weiß, worum es sich bei seinen Träumen handelt.
 - b damit er keinen unbewussten Traumhandlungen ausgesetzt ist.
 - c damit er die Handlung seiner Träume bewusst bestimmen kann.

2. In Klarträumen kann er
 - a gefährlichen Wesen ohne Angst begegnen.
 - b seine Angst vor Bedrohungen kontrollieren.
 - c Frieden mit sich selber schließen, weil er tun kann, was er will.

3. Der Neurowissenschaftler Martin Dresler
 - a möchte ein Drehbuch zu seinen eigenen Träumen schreiben.
 - b hat sich Klarträume aufschreiben lassen.
 - c untersucht den therapeutischen Nutzen von Klarträumen.

4. Seiner Meinung nach
 - a sollen Menschen, die unter Alpträumen leiden, im Schlaf Klarträume produzieren.
 - b wissen viele Menschen nicht, dass Traum Inhalte nicht real sind.
 - c helfen Klarträume Menschen, die unter Alpträumen leiden.

5. Durch den sog. Reality-Check überprüft der Klarträumer,
 - a ob Logik und Naturgesetze weiter gelten.
 - b ob er in der Realität Schriftzeichen entziffern kann.
 - c ob er sich im Wach- oder Traumzustand befindet.

6. Ziel ist,
 - a dass die Menschen im Schlaf erkennen, dass sie nur träumen.
 - b dass die Menschen sich im Schlaf einem Albtraum stellen können.
 - c dass die Menschen durch Alpträume keine Schlafdefizite mehr haben.

(B) Hörverständnis zu

GOOGLE: DW.DE Projekt Zukunft: Was kann unser Gehirn alles im Schlaf leisten?

zu Aufgabentyp 3, Goethe-Diplom C2

1. Der Leiter der Klinik für Schlafmedizin in einem Berliner Krankenhaus, Dieter Kunz,
 - a glaubt, dass das Klarträumen ein Phänomen ist, welches einfach da ist und nicht antrainiert werden muss.
 - b hielt es als Kind für ein selbstverständliches Phänomen bewusst träumen zu können.
 - c kann nur dann klar träumen, wenn er lange ausschlafen kann.

2. Außer bei Albträumen wirkt das Klarträumen
 - a auch bei Menschen, die eine lebensbedrohliche Situation erlebt haben und von den belastenden Bildern nicht loskommen können.
 - b die psychisch gestört sind.
 - c die unter den körperlichen und geistigen Folgen einer lebensbedrohlichen Situation leiden und sich hiervon nicht befreien können.

3. Voraussetzung für das Klarträumen ist, dass
 - a wir uns während der REM-Phase unserer Träume bewusst werden.
 - b die REM-Phase am Ende des Schlafs liegt.
 - c dass wir unseren Schlaf zu Ende bringen, damit wir Wachheit und Traumschlaf gleichzeitig erleben.

4. Sich an Träume zu erinnern
 - a ist für alle Menschen, vor allem, wenn sie unter einer traumatischen Belastungsstörung leiden, von Nutzen.
 - b kann mitunter erschütternd sein.
 - c ist sinnlos, da Träume nur selten Bezug zur erlebten Realität aufweisen.

5. Das Gehirn ist auch im Schlaf zu Höchstleistungen fähig,
 - a es sei denn, wir schlafen zu lange.
 - b da es in der Nacht zuvor erlernte motorische Programme automatisch nachstellen kann.
 - c da es am vorangehenden Tag erlernte Bewegungsabläufe als Programm abrufen kann.

6. Damit der Schlaf für uns von Nutzen ist,
 - a sollten wir ungestört schlafen und Medikamente vermeiden, die den Schlaf beeinträchtigen.
 - b sollten wir uns im Schlaf ausruhen und regenerieren.
 - c sollten wir Körper und Gehirn aktiv gesund halten.

© Lindnerverlag 2013 Hörverstehen C2