

Der **Arbeitskreis Schule & Wirtschaft Landshut** veranstaltete in Zusammenarbeit mit den Landshuter Schulen am 20.10.2005 im Audimax der Fachhochschule Landshut einen Informationsabend zum Thema:

Schulische Herausforderungen erfolgreich bewältigen – Prüfungssituationen meistern.

Als Referentinnen wurden mit Frau H. Kolmeder und Frau I. O'Connor zwei Schulpsychologinnen der **staatlichen Schulberatungsstelle für Niederbayern** eingeladen.

Als Einstieg in das Thema wählten die Referentinnen einen Gedanken von R. Miller:

„Prüfungen messen das, was die Angst übrig lässt.“

Anhand dieser These sollte verdeutlicht werden, dass Prüfungssituationen dann erfolgreich bewältigt werden können, wenn eine solide Vorbereitung und die Verminderung von Angst Hand in Hand gehen.

Denn eines sei klar: Habe ein Kind sich überhaupt nicht vorbereitet, dann gebe es kein Mittel gegen Prüfungsangst, weil sie einfach mehr als berechtigt sei.

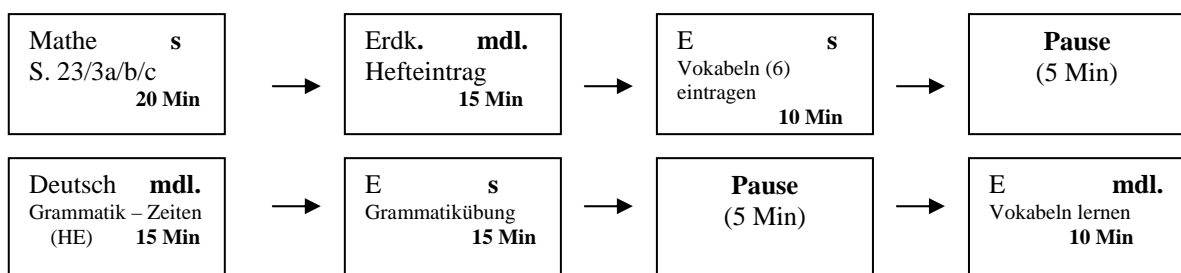
In den anderen Fällen aber könne man versuchen, die Angst vor der Prüfung ein wenig zu nehmen.

Im Verlauf des Abends wurde den Eltern aufgezeigt, wie sie ihre Kinder in beiden Bereichen unterstützen können.

So erläuterten die Referentinnen zunächst, welche **Lern-und Arbeitstechniken** Schüler bei ihrer **täglichen Vorbereitung** berücksichtigen sollten, um für die Anforderungen des nächsten Schultages gewappnet zu sein.

Dabei komme es vor allem darauf an, das Lernen zu planen, d. h. den **Tagesablauf schriftlich zu fixieren** (z. B. an einer Pinnwand oder einem großen Plakat an der Kinderzimmertür), damit nicht abends gegen 21.00 Uhr festgestellt werde, dass weder Biologie noch Erdkunde gelernt seien. Wenn Schüler unter großen Zeitdruck geraten, sei Panik vorprogrammiert.

Beispiel für eine „Portionierung“ der Hausaufgaben:



Als hilfreich habe sich auch erwiesen, zwischen **mündlichen und schriftlichen** Hausaufgaben **abzuwechseln**, um vor allem die mündlichen Lerninhalte besser im Gedächtnis zu verankern.

An einem Alltagsbeispiel (in diesem Fall einer Erledigungsliste) demonstrierten die Referentinnen, wie sich mit Hilfe geeigneter Merkstrategien Lernstoff leichter behalten lässt. Dies konnten die Eltern in einem Selbstversuch ausprobieren.

Für die **Vorbereitung der Schulaufgaben** schlugen die Referentinnen ein ähnliches Vorgehen vor. Auch hier sei eine vorausschauende Planung über den gesamten Stoff und eine Einteilung desselben in Portionen wichtig. Der Schüler behalte so den Überblick, ob er alle wichtigen Gebiete beherrsche und wiederholt habe.

Beispiel:

Der 5-Tage Plan zur Vorbereitung der Schulaufgabe am : _____

Fach: _____

Stoffübersicht: _____

Überblick verschaffen:

Packe fünf Lernpakete zum Üben.

Lege jetzt fest, welche Aufgaben/ Übungen du an welchem Tag erledigen wirst!

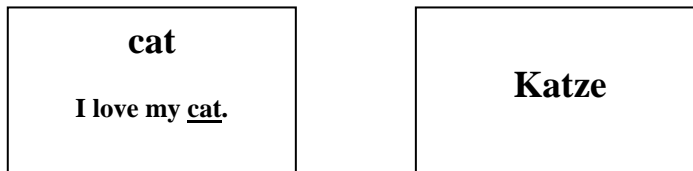
1. Portion Datum: _____	2. Portion Datum: _____	3. Portion Datum: _____	4. Portion Datum: _____	5. Portion Datum: _____
Übungszeit: <input type="checkbox"/>	Übungszeit: <input type="checkbox"/>	Übungszeit: <input type="checkbox"/>	Übungszeit: <input type="checkbox"/>	Übungszeit: <input type="checkbox"/>
Bitte deinen Lehrer um eine Probeschulaufgabe!		Bearbeite – falls vorhanden - die Probeschulaufgabe!	Hefte Zettel mit schwierigem Lernstoff an Türen, Schränke!	... wiederholen ...
		Du hast genug trainiert – Sorge jetzt für Entspannung!		
erledigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Die einzelnen „Übungsportionen“ sollten einen **Zeitraum von 30 Minuten nicht überschreiten**, um ein Überlernen (schon gespeicherter Lernstoff wird aus dem Gedächtnis verdrängt) zu verhindern. Es gelte also die Devise: **lieber kürzer, dafür häufiger üben**.

Am Tag vor der Schulaufgabe sollte ein Kind im Idealfall nicht mehr üben müssen, sondern den Lernstoff so beherrschen, dass ein kurzes Wiederholen des Gelernten genüge. Wer bis zur letzten Minute lerne, laufe Gefahr, seine Aufregung zu steigern.

Gesondert gingen die Referentinnen auf das **Lernen von Vokabeln** ein. Es wurde dabei darauf hingewiesen, dass eine Verankerung von Lernstoff im Langzeitgedächtnis nur durch regelmäßiges Wiederholen zu erreichen sei. Als besonders effektives Wiederholungsprinzip habe sich der „**Vokabelkasten**“ erwiesen.

Hier wird der Lernstoff (z.B. das zu lernende Wort) auf eine Karteikarte geschrieben, wobei auf der Vorderseite der fremdsprachliche Ausdruck, auf der Rückseite die deutsche Übersetzung zu finden ist. Für jedes Wort muss eine eigene Karteikarte beschriftet werden, damit die Karten später z.B. gemischt und unabhängig voneinander gelernt werden können.



Da meist nicht mehr als 10-15 Vokabeln zu lernen sind, hält sich der Schreibaufwand in Grenzen, wobei natürlich auch das Schreiben des Wortes schon eine Auseinandersetzung mit dem Lernstoff darstellt.

Anschließend werden die Vokabeln gelernt und dürfen in das erste der fünf Fächer des Kastens eingeordnet werden. Am nächsten Tag werden die Karteikarten des ersten Faches herausgenommen, gemischt und abgefragt. Jedes Wort, das gekonnt wird, darf ins Fach Nummer 2 weiterwandern. Jedes nicht gekonnte Wort muss immer zurück in Fach Nummer 1. Dieses wird mit den neu zu lernenden Vokabeln gefüllt.

Für jeden weiteren Tag gilt: Der Vokabelkasten wird immer von hinten nach vorne bearbeitet, wobei die Wörter des letzten (fünften) Faches den Kasten verlassen dürfen (und ev. zur späteren Schulaufgabenvorbereitung gesondert gesammelt werden).

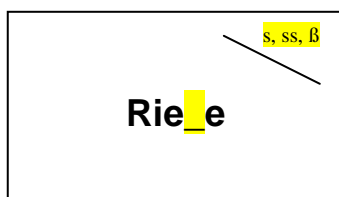
Anschließend wandern Wörter, die der Schüler/die Schülerin beherrscht, von Fach 4 ins Fach 5, von Fach 3 ins Fach 4 usw., so dass nur das erste Fach für neu zu lernende Wörter leer bleibt bzw. jene Vokabeln beherbergt, die beim ein oder anderen Lerndurchgang nicht gekonnt wurden.

Ein Vorteil dieser Methode bestehe auch darin, dass die Wörter unabhängig von ihrer Position im Buch („Das steht als vorletztes Wort auf Seite 4“) gelernt werden.

Die Referentinnen ergänzen, dass dieses System auch für andere Lernstoffe geeignet sei. So könnten z.B. auf der Vorderseite Rechenaufgaben stehen, deren Lösung sich auf der Rückseite befinde; oder Kinder mit Rechtschreibschwierigkeiten müssen Buchstaben in einem Lernwort ergänzen.

Beispiel:

Vorderseite



Rückseite



Der zweite Teil des Vortrages war dem Thema **„Prüfungsangst“** gewidmet.

Um die anwesenden Eltern dieses Gefühl nachspüren zu lassen, unternahmen die Referentinnen ein kurzes Experiment: Die Eltern wurden aufgefordert, zu einem vorgegebenen Sinnpruch vor dem Plenum zu referieren. Nach einer 3-minütigen Vorbereitungszeit sollte per Losverfahren ein Teilnehmer dazu bestimmt werden.

Es zeigte sich, **dass Erwachsene auf diese Stresssituation ähnlich reagieren wie Schüler in Prüfungssituationen**: mit beschleunigtem Pulsschlag, Zittern und schweißnassen Händen. Auch die Bewältigungsstrategien ähneln einander: Erwachsene neigen in dieser Situation zu Fluchtgedanken, zum Schummeln oder sie stellen sich der Situation, genau wie Schüler. Solchermaßen eingestimmt fiel es den Eltern nun leichter, sich die Stresssituation ihrer Kinder in Prüfungen vorzustellen.

Die Referentinnen zeigten im Folgenden auf, dass die **Bewältigung von Angst** auf drei Ebenen möglich sei.

Zur Milderung der **körperlichen Symptome** sei das Erlernen einer Entspannungstechnik (z. B. Phantasiegeschichten, Yoga, autogenes Training u. Ä.) gut geeignet. Diese könne helfen, den Stress während der Prüfungsvorbereitung zu verringern und im besten Fall lasse der Schüler sich dann auch in der Stresssituation nicht aus dem Gleichgewicht bringen.

Als unmittelbare Hilfe in oder vor einer belastenden Prüfungssituation wurde die Möglichkeit vorgestellt, über An- und Entspannung der Muskulatur die Anspannung zu reduzieren. Dabei müsse man Schüler aber darauf hinweisen, dass ein Teil der Aufregung immer bleibe und der Leistungssteigerung diene. Wichtig für die Schüler und Schülerinnen sei es, dass diese Methode unbemerkt vom Lehrer und von den Mitschülern durchgeführt werden kann. Das Prinzip der Übung bestehe darin, dass bestimmte Muskelgruppen angespannt und anschließend entspannt werden, so dass sich die Entspannung über das zentrale Nervensystem auf den ganzen Körper (und also auch den Geist) übertrage. Als bei Schülern beliebteste Übung habe sich **„Die geballte Faust“** herausgestellt: Beide Fäuste werden drei Mal hintereinander so fest es geht geballt; diese Anspannung wird Stufe 10 benannt und – nach kurzem Halten – langsam und schrittweise nachgelassen. Stufe 0 bedeutet dann völlige Entspannung.

Auf der **kognitiven Ebene** sei es wichtig, negative Gedanken („Ich kann Mathe sicher wieder nicht!“) durch positive zu ersetzen und so dem Kind Mut zuzusprechen. Das Kind solle sich immer wieder sagen: Ich habe gelernt, ich habe mich vorbereitet, ich habe verstanden, worum es geht, also werde ich es schaffen.

Auch ein realistisches Anspruchsniveau und das wiederholte Durchspielen der Prüfungssituation in Gedanken trage zu einer Entspannung bei. Wer sich gedanklich auf die anstehende Prüfung einstelle, mache sich mit der besonderen Situation vertraut und verringere seine Ängstlichkeit.

Mentales Training nimmt Belastungen vorweg. Ist die belastende Situation dann da, erscheint sie weniger schlimm, da bereits „bekannt“.

Darüber hinaus können die Eltern ihr Kind auch auf der **konkreten Verhaltensebene** unterstützen: Ein mitgenommener Glücksstein, die Extraportion Traubenzucker oder die in Aussicht gestellte Belohnung für den Mut, sich der Prüfungssituation zu stellen (und zwar unabhängig vom Ergebnis), nehmen manchem Kind ein Stück Nervosität. Für die aufregenden Minuten vor der Prüfung können Eltern ihren Kindern Tipps mitgeben, wie z. B. fest und lange ausatmen, die Aufgaben erst lesen und am besten mit der leichtesten beginnen.

Die Referentinnen beendeten die Veranstaltung mit dem Hinweis an die Eltern, vor allem auf **positive Aspekte im Lernverhalten ihrer Kinder zu achten und dieses zu verstärken**, denn **„manche Rosenzüchter achten mehr auf die Blattläuse als auf die Rosen“**.

Eltern sollten ihren Kindern auf alle Fälle zeigen, dass sie die Leistung der Vorbereitung anerkennen, auch wenn die Arbeit danebengehe. Dies sollten sie ihren Kindern vor der Prüfung ausdrücklich versichern.