



PRÜFUNGSANGST
FRAGE 1

Ein Boiler fasst 500 l Wasser im Boiler von 25°C auf 55°C zu erhitzen. Berechne die Wärmeenergie die notwendig ist, um das Wasser zu erhitzen.

Jede Frage eine zu viel. Prüfung löst Angstschweiss aus. Illustration Rebekka Heeb

Auf dem Prüfstand

Versagen im dümmsten Moment kann verheerend sein, aber es gibt Mittel dagegen

LIOBA SCHNEEMANN

Wer unter Prüfungsangst leidet, sollte rasch Hilfe holen. Mit Entspannungsübungen und mentalem Training lässt sich die Panik vor einer Prüfung effizient besiegen.

Simon schwitzt, sein Herz klopft wie verrückt. Er kann kaum seine Gedanken beisammenhalten. All das, was er gelernt hat, will ihm einfach nicht einfallen. Dabei hat er doch noch bis in die Nacht hinein gebüffelt! Er ist fast vollständig mit dem Gedanken beschäftigt, dass er es vielleicht nicht richtig macht oder die Aufgaben nicht rechtzeitig schafft. So sehr er sich auch bemüht, er kann sich kaum konzentrieren. Als es endlich doch noch klappt, muss er nach der halben Seite bereits wieder abgeben.

Jeder kennt den Bammel vor einer Prüfung: Man ist aufgeregt und hat ein mulmiges Gefühl. Die Nervosität legt sich meist jedoch bald nach Beginn der Prüfung. Prüfungsangst jedoch, wie Simon sie immer wieder erlebt, führt zu Denkblockaden.

Und mehr Schülerinnen und Schüler, als man annehmen mag, leiden unter dieser Angst. «Schätzungsweise ein bis zwei Schülerinnen und Schüler pro Klasse leiden unter grosser Prüfungsangst. Häufig handelt es sich um eine übersteigerte Angst vor einer Prüfungssituation, die als starke Nervosität beschrieben wird und ein klares Denken erschwert», sagt Niklaus Schmid-Heimes, Psychotherapeut FSP und Schulpsychologe in Riehen.

SCHAM UND ANGST. Die wenigsten reden darüber. Denn Scham, die Befürchtung, von Freunden, Eltern oder Lehrern nicht verstanden oder gar ausgelacht zu werden, dazu die Unkenntnis darüber, dass es einfache Methoden gegen diese Prüfungsangst gibt, hindern die meisten daran, sich zu «ou-

ten». Viele Eltern und Lehrer kriegen schlichtweg gar nicht mit, dass ein Kind oder Jugendliche unter Prüfungsangst leidet, oder deuten die Symptome falsch. «Vielen Lehrpersonen ist es zudem gar nicht bewusst, dass schlechte Noten auch etwas mit schwerer Prüfungsangst zu tun haben können», sagt Schmid-Heimes.

NICHT ZU LANGE WARTEN. Viele Jugendliche, aber auch Eltern mit jüngeren Kindern kämen erst in die Beratung, wenn eine wichtige Prüfung vermasselt wurde oder der Übertritt in die nächste Klasse gefährdet ist. Dies bestätigt auch Camille Büsser von der Familien-, Paar- und Erziehungsberatungsstelle (Fabe) in Basel. «Es wäre gut, wenn die Betroffenen rechtzeitig eine Beratung in Anspruch nehmen würden. Etwa zwei Monate vor einer grossen Prüfung, damit man sich in Ruhe darauf vorbereiten kann.»

Denn selbst schwere Formen von Prüfungsangst sind heilbar. Wesentlich ist, dass man aus dem bereits entstandenen Teufelskreis wieder herauskommt. Körperliche Symptome können Magenschmerzen, Übelkeit und Schlafstörungen sein. Man versagt immer häufiger, das Selbstwertgefühl sinkt, man fühlt sich immer unsicherer, ängstlich, verzweifelt. Wenn sich ein Misserfolg an den anderen reiht, verlassen selbst begabte und lernwillige Personen die Schule oder brechen Ausbildungsgänge ab.

In vielen Fällen liegt auch eine falsche Lerntechnik zugrunde. Vor allem Mädchen und Frauen würden oft zu viel und ineffizient lernen, indem sie den Stoff «büffeln», so Niklaus Schmid-Heimes. Für das Erlernen einer richtigen Lerntechnik seien übrigens die Lehrer und Lehrerinnen verant-

wortlich. Neben den falschen Lernmethoden und ineffizienten Arbeitstechniken gibt es eine Reihe weiterer Ursachen für die übersteigerte Angst. Fast immer liegt ein mangelndes Selbstbewusstsein zugrunde. Prüfungsangst wird durch negative Erfahrungen erlernt. Hohe familiäre Erwartungen und das Gefühl der Überforderung tragen zum Stress bei. Eltern und Kinder sollten sich etwa fragen, ob die Angst vor Prüfungen nicht ein Signal sein könnte, dass der eingeschlagene Weg falsch ist: Muss es unbedingt die Matur sein? Muss es unbedingt ein Studium sein? Wäre eine Berufslehre nicht gradeso gut?

MENTAL PARAT. «Ein wichtiger Zugang zur Therapie der Angst ist die körperliche Entspannung. Da Angst und Entspannung nicht gleichzeitig auftreten können, gehören Entspannungsübungen zu jeder erfolgreichen Stress- und Angstbewältigung», sagt Schmid-Heimes. Bewährte Methoden sind das autogene Training oder die progressive Entspannung.

Daneben müssen Betroffene lernen, ein Versagen nicht als eine Katastrophe zu werten. Pessimistische Gedanken und Befürchtungen muss man durch ein positives Selbstgespräch ersetzen. Hilfreich ist auch, sich auf die Prüfungssituation vorzubereiten. Man stellt sich im entspannten Zustand vor, wie man die Prüfung meistert.

Das mentale Training ist laut Schmid-Heimes eine Form der Selbsthypnose: sich in einer angenehmen körperlich-geistigen Entspannung positiv auf die kritische Situation einzustellen. Und die Erfahrung zeigt, dass sich die meisten Betroffenen bereits nach wenigen Wochen in Prüfungssituationen viel besser fühlen – vorausgesetzt sind regelmässiges Üben und Geduld mit sich selber.

Gegen Angst im falschen Moment

TIPPS. Was man vor und während einer kritischen Situation tun kann:

- > Rat bei einer Fachperson holen, zum Beispiel beim Schulpsychologischen Dienst oder einem Psychologen.
- > Mit einer Lehrperson reden, der man vertraut.
- > Medikamente als Lösung vermeiden. Sie können abhängig machen und sie lösen vor allem das Problem nicht.
- > Die Lern- und Arbeitstechnik hinterfragen. Lerne ich falsch und unwirksam? Lerne ich gar zu viel oder zu spät?
- > Bei starker Aufregung kann man als Nothilfe auf folgende Methode zurückgreifen, die unauffällig ist und daher gut während einer Prüfung angewendet werden kann: Ich erde meine Füsse, das heisst, ich stelle sie flach auf den Boden, leite die

Spannung in den Boden ab. Ich spüre meine Arme und Hände. Ich atme mehrmals bewusst ein und aus, dabei ermutige ich mich mit einem Satz, wie etwa: «Ich schaffe es, ich bin ruhig, konzentriert. Schritt für Schritt, dann schaffe ich es.»

- > Entspannungsmethoden ausprobieren.
- > Den inneren Dialog verbessern und negative Selbstgespräche stoppen. Sich mit guten Gedanken ermutigen ist viel klüger.
- > Es kann helfen, sich den erfolgreichen Ablauf der Prüfung wie in einem Film vorzustellen. Bei aufkommender Angst bewusst entspannen. iis

Frei von Prüfungsstress. Ein Selbsthilfe-Training für Jugendliche, Niklaus Schmid-Heimes, ITS Buchverlag, Baden



ein jahr
Stephanie Uehlinger

Neustart bei Basel United

NAH BEIM FCB. «Vor drei Wochen habe ich meine neue Lehrstelle bei Basel United angetreten. Da ich eine Verbandslehre beim Gewerbeverband Basel-Stadt absolviere, wechsle ich ja jedes Jahr zu einem neuen Ausbilder. Nach der Freien Gemeinschaftsbank im ersten und der Sprachschule inlingua im zweiten Lehrjahr kann ich nun beim Stadionmanagement Basel United meine Kenntnisse in der Buchhaltung vertiefen. Bisher hatte ich dazu noch nicht viel Gelegenheit, denn in den ersten beiden Wochen erhielt ich die Möglichkeit, in alle Geschäftsbereiche von Basel United reinzuschneppern. Ich verbrachte jeweils einen ganzen oder halben Tag in der Event-Abteilung, in der Technik und im Verkauf.

Gut gefallen hat mir, dass ich eine Mitarbeiterin aus der Event-Abteilung bei den Vorbereitungen auf einen Match begleiten durfte. Wir kontrollierten die TV-Übertragung des Spiels in der Lounge und ich durfte nach der Arbeit den Match FC Basel gegen FC Zürich von der Tribüne aus mitverfolgen. Beim Spiel Schweiz gegen Italien hatte ich dazu in der zweiten Halbzeit ebenfalls Gelegenheit, nachdem ich bei den Vorbereitungen an der Tageskasse mitgeholfen hatte. Mein Arbeitstag ist abwechslungsreich, denn neben den Events im St.-Jakob-Park ist Basel United auch für das Oldtimer-Museum Pantheon in Muttenz, die St.-Jakob-Arena und das Schänzli zuständig. Im Oldtimer-Museum durfte ich eine Führung besuchen und war zudem während eines Tages für den Ticket-Verkauf zuständig. Auch auf der Geschäftsstelle im St.-Jakob-Turm wird es mir nie langweilig, denn die Büros von Basel United befinden sich im selben Gebäude wie die FCB-Geschäftsstelle. Wenn ich am Empfang arbeite, kann ich also ab und an einen Blick auf einen FCB-Spieler oder den Trainer erhaschen.»

Aufgezeichnet von hew

In der Rubrik «ein jahr» begleiten wir vier junge Menschen auf dem Weg in ihren Beruf. Stephanie Uehlinger (Bild) macht eine Verbandslehre als Kaufrau. Silvan Hunkeler aus Allschwil macht eine Lehre als Montageelektriker. Michael Schrattnner aus Inzlingen (D) studiert Geomatik an der Fachhochschule Nordwestschweiz. Die Churerin Andrea Fopp studiert Englisch und Soziologie an der Universität Basel. Am 31. August: Andrea Fopp.

Latein lernen macht Sinn

LIBENTER DISCO. Das interaktive Sprachlernprogramm Rosetta Stone bietet neu auch einen Kurs in Latein an. Latein lernen ist kein alter Zopf, sondern macht durchaus Sinn, lässt sich doch zum Beispiel rund die Hälfte der Wörter in der englischen Sprache auf Latein zurückführen. Rosetta Stone arbeitet mit einer sogenannten «dynamischen Immersionsmethode», was bedeutet, dass Wörter mit konkreten Situationen verbunden werden. So werden Assoziationen geschaffen und die zu lernende Sprache erschliesst sich auf eine eingängigere Art und Weise als beim reinen Vokabelnbüffeln. Neben Latein umfasst das Angebot von Rosetta Stone insgesamt 31 Sprachen, darunter sowohl «Klassiker» wie Englisch, Französisch und Italienisch als auch «Exoten» wie Hindi oder Mandarin. > www.rosstattstone.de

> **spezial.bildung.** erscheint wieder am Montag, dem 31. August 2009

Auszeichnung für Alois Berger

PREISTRÄGER. Der Basler Alois Berger wird heute von der Dr. Hedwig Stauffer-Stiftung ausgezeichnet. In Anerkennung seines langjährigen und erfolgreichen Wirkens im Bereich der Berufsbildung, -beratung und -hilfe für Jugendliche. Alois Berger gründete unter anderem im Kanton Basel-Landschaft die Jugendberatungsstelle «wie weiter?» in Birsfelden. Seit fünf Jahren ist er selbstständig und hat ein Bildungs- und Beratungsbüro in der Breite in Basel.



Foto Dominik Plus

ANZEIGE



Jedes Kind ist gleichwertig. Aber nicht jedes Kind ist gleich.

Individuelle Förderung in kleinen Lerngruppen und in familiärer Atmosphäre auf Kindergartenstufe.

Minerva Individua, Kindergarten ab 3 Jahren: 061 683 96 01

www.minerva-schulen.ch

Minerva Schulen

Ein Unternehmen der kalaidos Bildungsgruppe Schweiz