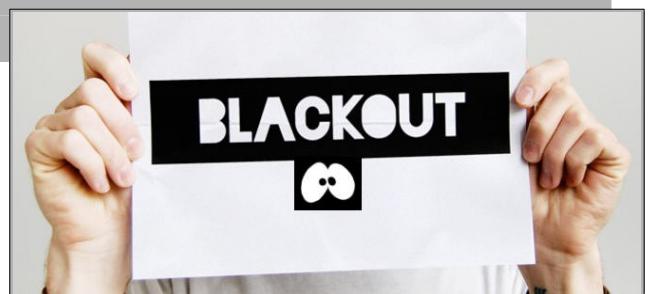


Klassenarbeiten und „Blackouts“

– Was kann ich tun? –

Selbst „guten“ Schülern passiert es hin und wieder, dass sie mit einem vermeintlichen oder tatsächlichen „Blackout“ in einer Arbeit kämpfen. Kein Wunder, schreibt man als Schüler doch etliche Klassenarbeiten/Klausuren und sonstige Tests im Laufe der Jahre, von denen immer mal eine „schiefl gehen“ kann. Je mäßiger jedoch das eigene Leistungsniveau ist, desto größer mag die Sorge vor einer Prüfung sein – mit dem möglichen Ergebnis, dass man aufgrund des Drucks, bspw. mindestens eine „3“ schreiben zu müssen, erst recht versagt. Fragt sich nur: Was kann man tun?



Die Antwort darauf ist mitunter schwierig, da die eigentlichen Gründe für Prüfungsangst, Blackouts etc. mannigfach sind. Hier ist Psychologie gefragt. Wer größere Probleme mit Testsituationen hat, sollte sich überlegen, professionellen Rat in Person eines Arztes oder Psychologen einzuholen. An dieser Stelle können nur kleinere Tipps gegen unangenehme Nervosität o. ä. gegeben werden, wobei jeder für sich das herauspicken kann, was ihm zu helfen vermag. Die Wirkung ist dabei nicht zu unterschätzen, denn die Erfahrung zeigt, dass bereits Kleinigkeiten je nach Person und Situation viel bewirken können.

Ruhe bewahren

Das Wichtigste ist, ruhig zu bleiben. Wer mit einem Puls von 160 in und durch eine Prüfung geht, wird diese womöglich noch überleben, aber eine besonne und konzentrierte Leistung ist so kaum mehr möglich. Sicher, Lampenfieber und Aufregung sind bei den meisten Prüflingen vorhanden (und sogar sinnvoll, da so die Aufmerksamkeit geschärft wird!). Jedoch darf dies ein gesundes Maß nicht übersteigen. Darum solltest du dich auch nicht in die Sache hineinsteigern und soweit wie möglich „cool“ bleiben.

Gute Vorbereitung

Der zweite Aspekt ist eine gute Vorbereitung und tangiert die Frage, wie man richtig lernt („Lernen lernen“). Jeder, der bereits Präsentationen vor Publikum gehalten hat, weiß, dass es trotz aller Aufregung ungemein beruhigend wirkt, wenn man gut vorbereitet ist. Natürlich gibt es Menschen, die von ihrer Spontanität leben; mit der Zeit stellt sich auch Routine ein. Aber auch solche Personen müssen sich vorbereiten. Den meisten Prüflingen ist am besten mit einer konkreten und umfassenden Vorbereitung geholfen, um punktgenau zu „funktionieren“. Dabei gilt wie immer: nicht unter- bzw. übertreiben, d. h. weder zu wenig pauken, noch sich in einen Vorbereitungs- und Lernexzess hineinsteigern, der keine Luft mehr zum Atmen lässt.

Konkrete Tipps

Doch was kann das nun konkret heißen?

1. Frage im Unterricht frühzeitig (ca. 2 Wochen) nach dem Inhalt der Arbeit, und zwar sowohl hinsichtlich des Themas, als auch was konkrete „heiße Tipps“ anbelangt (z. B. dass der Aufgabentyp von Nr. xy auf Seite z vorkommen wird). Vielleicht rückt dein Lehrer auch eine Art Probearbeit heraus. Zugleich kann man sich schlau anstellen: Wenn im Unterricht zur Deutschlektüre bereits zwei der drei Hauptpersonen eine Analyse erfahren haben, ist die Chance groß, dass eine Personifizierung o. ä. zum verbleibenden Protagonisten geschrieben wird.
2. Nur zwei Tage oder am Wochenende vor der Arbeit anfangen zu lernen, ist oftmals zu wenig. Erstelle dir statt dessen einen Lernplan. Dieser umfasst einen Zeitraum, der groß genug ist, in dem du Stück für Stück, Aufgabe für Aufgabe dein Lernpensum abarbeitest. Nutze dazu einen Kalender mit klarer Zeiteinteilung: z. B. Montag und Dienstag die Aufgaben 1 bis 9 zu Prozentrechnung, Mittwoch die Tipps des Mathelehrers zum Dreisatz durchrechnen und den Rest der Woche täglich 30 bis 60 Minuten Übungen querbeet. Ein oder zwei Tage vor der Prüfung schließlich eine Generalprobe (Mathearbeit der Parallelklasse, vom älteren Geschwister o. ä.). Hilfreich ist es auch, sich einen Lernpartner aus der Klasse zu suchen, denn gemeinsam lernt sich besser! Im Idealfall macht es mehr Spaß, lockert auf, man erinnert sich gegenseitig an wichtige Dinge, die der Lehrer im Unterricht erwähnte, kann sich untereinander abprüfen und kontrollieren etc. Eine gute Lernpartnerschaft, insbesondere mit jemandem aus der gleichen Lerngruppe, ist immer eine „Win-Win-Situation“, also ein Gewinn für alle.
3. Beachte deine körperlichen Bedürfnisse. Dazu zählt, dass du nicht zwei Wochen lang nur am Schreibtisch „gebüffelt“ haben solltest. Sorge für körperlichen Ausgleich zwischen-durch. So kommst du auf andere Gedanken, schöpfst Energie, tust etwas für deinen Körper, das (vegetative) Nervensystem und schlussendlich deine Konzentration. Insbesondere am Tag vor der Prüfung ist es wichtig, genug Schlaf zu finden. Es nutzt nichts, bis tief in die Nacht das Hirn zu martern, nur wenige Stunden zu schlafen und dann übermüdet und „kaputt“ am nächsten Morgen zur Arbeit zu erscheinen. Sicher, manche Menschen kommen mit „Kübellen“ klar, aber das ist weder gesund, noch nachhaltig, noch in den meisten Fällen zielführend.
4. Ergänzend zu Punkt 3 (Bewegung, Schlaf) zählt die Ernährung. Lass das Frühstück morgens nicht ausfallen, da ein leerer Magen zu Hunger führt, was einen zu niedrigen Blutzuckerspiegel zur Folge haben kann, mit dem Ergebnis von Konzentrationsproblemen. Umgekehrt gilt, sich den Bauch nicht mit allzu deftiger Kost vollzustopfen – dein Essen sollte dir nicht schwer im Magen liegen. Habe zur und während der Arbeit kleine Snacks auf dem Tisch liegen, die du rasch verzehren kannst, um Energie zu „tanken“, wenn es nötig sein sollte. Bewährt haben sich Müsli- oder Schokoladenriegel, aber auch Obst und Traubenzucker. Die Snacks dürfen zuckerhaltig sein, da der Zucker „Brennstoff“ für deinen Körper ist, den du vielleicht brauchst, um auf den Punkt Energie zu haben und Leistung zu bringen. Noch wichtiger in diesem Zusammenhang ist die Flüssigkeitszunahme: Trinke im Vorfeld der Prüfung genug (aber nicht soviel, dass du allenthalben auf Toilette rennen

musst), und habe auch während der Arbeit bspw. eine Apfelsaftschorle (optimal!) griffbereit stehen.

5. Lerne – wie zu Anfang beschrieben – gezielt im Vorfeld der Prüfung. Das bedeutet zugeleich, dass du ein „Einrichtern“ der letzten Fakten unmittelbar vor der Prüfung besser bleiben lassen solltest – es nützt sowieso nichts mehr. Was du am Prüfungsmorgen noch nicht im Kopf hast, bekommst du auch nicht mehr wirklich rein. Du kannst nach dem Frühstück nochmal ein kleines „Warm up“ machen, um dich, ähnlich wie im Sport, „gedanklich aufzuwärmen“. Doch das ist etwas anderes, als bis zur letzten Minute die Lernzettel panisch zum 1000sten Mal durchzuhecheln, mit dem Ergebnis, dass du dich schlussendlich selbst verrückt machst. Lass die Lernzettel daher zumindest in der Pause vor der Prüfung in der Tasche; seile dich von hektisch umherzappelnden Klassenkameraden ab und gehe ein paar gemütliche Runden über den Schulhof, um Ruhe, Sauerstoff und Konzentration zu tanken; achte auch in der Klasse nicht auf die anderen, sondern begib dich zügig zu deinem Platz; organisiere dich, nimm deine Unterlagen hervor und lausche den Ausführungen deines Lehrers. So steigst du perfekt in die Arbeit ein.

6. Es muss nicht gleich etwas mit Aberglauben zu tun haben, wenn du einen Glücksbringer mit zur Arbeit nimmst. So mancher Talisman hat seinem Besitzer schon ein positives Gefühl gegeben oder gar für ein erhöhtes Selbstvertrauen gesorgt.

7. Sollte es während der Arbeit mal haken und du kommst partout nicht weiter, dann gilt das Motto: *don't panic* (keine Panik)! Lehne dich zurück, sieh aus dem Fenster, iss deinen Müsliriegel und trink ein paar gemütliche Schlucke deiner Apfelsaftschorle. Auch ein gezielter Toilettengang ist denkbar (allerdings ohne Spicker!). Schalte dabei für ein, zwei Minuten ab – vielleicht hilft dieses bewusste Aussetzen, um erfolgreich neu anzusetzen. Ein anderer Weg kann sein, die Aufgabe vorerst ganz ruhen zu lassen und zur nächsten Frage überzugehen. So verlierst du nicht unnötig Zeit, sammelst anderweitig Punkte und kommst im weiteren Verlauf vielleicht doch noch auf die Lösung der vorigen Aufgabe.

In diesem Zusammenhang noch ein Wort zur Uhr: Lass dich vom Taktgeber nicht verrückt machen. Manchen hilft es, wenn sie sich einen Wecker o. ä. zur Orientierung auf den Tisch stellen, andere macht es verrückt. Erprobe hier deinen Stil.

In jedem Fall gilt:

Viel Erfolg!