

„Spicker schreiben ist sinnvoll“

MEHR ZUM THEMA Experte gibt Schülern und Eltern Tipps für Abiprüfung

VON BASTIAN LUDWIG

Kassel – Für 1600 Schüler wird es ab dem 7. März ernst. Dann beginnen die ersten Prüfungen des Landesabiturs. Es bleiben also noch 50 Tage zur Vorbereitung. Der Kasseler Prüfungscoach und Erziehungswissenschaftler Dr. Timo Nolle gibt zehn Tipps, wie sich die Schüler optimal vorbereiten und wie Eltern sie dabei unterstützen können.

1. Überblick/ Planung

Zuerst sollten Schüler sich einen Überblick verschaffen, was sie alles lernen müssen, sagt Nolle. Daran schließe sich die Zeitplanung an. Es sei besser, öfter ein bisschen zu lernen, als an einzelnen Tagen sehr viel. Das senke die Hemmschwelle, mit dem Lernen zu beginnen. Wichtig sei es, eine Regelmäßigkeit zu etablieren – zum Beispiel zwei Stunden täglich. Weil die Aufmerksamkeitsspanne begrenzt sei, empfiehlt Nolle regelmäßige Pausen.

2. Mit Leichtem starten

„Was ich mal richtig gut wusste, kann ich leicht reaktivieren“, sagt Nolle. Deshalb sei es sinnvoll, mit dem Lernstoff zu beginnen, der noch vertraut ist. „Da mache ich schnell Fortschritte, das motiviert.“ Aus diesem Grund sollten Schüler auch ihren Neigungen folgen. „Wenn ich auf einen Lernstoff Lust habe, bin ich konzentrierter.“ Dabei sollten Schüler aber im Blick behalten, dass sie nicht bei anderen Prüfungsfächern ins Hintertreffen geraten. Die Prüflinge sollten zwar mehrere Fächer parallel lernen, aber auch nicht stündlich wechseln. „Gerade bei zwei Fremdsprachen ist das problematisch.“

3. Gute Lernstimmung

Um eine produktive und positive Lernatmosphäre zu schaffen, sollten Schüler für ihr Wohlbefinden sorgen. So könne ein abendlicher Kinobesuch dafür sorgen, dass man sich am nächsten Tag gut gelaunt an den Schreibtisch setzt. Problematisch sei es, wenn solche Freizeitaktivitäten nur als Belohnung für das Lernen gesehen würden. „Wer seine Lernziele nicht erreicht, bringt sich so unnötig unter Druck und neigt zur Selbstgeißelung.“

4. Inhalte verstehen

„Wir Menschen sind kein



Erst alle Fragen durchlesen, dann mit der Beantwortung starten: Kasseler Prüfungscoach empfiehlt Schülern in den Abiturprüfungen zunächst mit den einfachen Fragen zu beginnen.

FOTO: ROLAND WEIHRACH/DPA BILDFUNK

USB-Stick. Wir können nur Inhalte speichern, wenn wir sie auch in Zusammenhängen verstanden haben“, sagt Nolle. Dafür sei es hilfreich, sich eine mentale Landkarte des Themas zu erstellen. Solche selbst erstellten Visualisierungen verdeutlichen die Zusammenhänge und seien eine Abbildung des eigenen Wissens. „Viele Prüfungsfragen lassen sich nicht beantworten, wenn man kein Zusammenhangswissen hat. Schüler haben in solchen Fällen oft das Gefühl, sie hätten das Thema nie im Unterricht behandelt.“

5. Lerngruppen bilden

„Wer in Gruppen lernt, lernt besser“, sagt Nolle. Die Mitglieder profitierten voneinander. Denn in einer Gruppe müssten Inhalte untereinander erklärt werden. Dies bringe Schüler in die Situation, das Verstandene anderen beizubringen. Lernen durch Lehren sei eine effektive Form, das Wissen zu verfestigen. Schüler müssten dabei aber aufpassen, nicht in Konkurrenz zueinander zu treten.

6. Kein Perfektionismus

Um sich mental auf die Prüfung vorzubereiten, sollten Schüler akzeptieren, dass es trotz zentraler Vorbereitung in der Prüfung keine 100-prozentige Sicherheit gibt. „Man hat nie das Gefühl, perfekt

vorbereitet zu sein. Lieber an einen 70-prozentigen Plan zu 100 Prozent glauben, als an einen 100-prozentigen zu 70 Prozent“, sagt Nolle.

7. Mut zusprechen

In der Prüfungsvorbereitung spielen auch die Eltern eine große Rolle. „Eltern sollten hinter ihren Kindern stehen – egal, was passiert. Sie sollten sogar noch mehr an ihre Kinder glauben, als die es in der Situation vielleicht selbst tun“, sagt Nolle. Viele Eltern würden unterbewusst Druck erzeugen. So werde die Abiprüfung zu einer Entscheidung über das Lebensglück hochstilisiert. „Man muss die Prüfung ernst nehmen, aber sollte sie nicht dramatisch überhöhen. Denn das bewirkt das Gegenteil.“

8. „Spicker“ schreiben

In den letzten Tagen vor der Prüfung empfiehlt Nolle, nur noch das zu wiederholen, was die Schüler bereits sicher können. „Sie sollten nun nichts Neues mehr lernen. Das ist wie mit dem Koffer am Bahnhof. Etwas hat man immer vergessen, trotzdem wird der Urlaub schön.“ Um das Gelernte in komprimierter Form zusammenzufassen, sei es hilfreich, sich einen „Spicker“ zu schreiben. Dieses Extrakt des Wissens sei eine wichtige Erinnerungstütze, die aber auf keinen Fall in

die Prüfung mitgenommen werden sollte.

9. Letzte Hinweise

Am Tag der Prüfung kann es hilfreich sein, noch einmal einen Blick auf das Gelernte („Spicker“) zu werfen. Dies diene der Selbstberuhigung und als kurzes „Warmdenken“, sagt Nolle. Zudem seien Rituale hilfreich, um zur Ruhe zu kommen. „Das kann zum Beispiel eine Musik sein, die mich in eine gute Stimmung versetzt oder bestimmte Klamotten, in denen ich mich besonders selbstsicher fühle.“ Viele Schüler haben Angst vor einem Blackout. Dies werde oft genug zur selbsterfüllenden Prophezeiung, so Nolle. Das einfachste Mittel, sich zu beruhigen, sei

eine bewusste Atmung: Langsam in den Bauch einatmen, kurz Luft anhalten und langsam ausatmen. Auch helfe es, positive Erinnerungen (zum Beispiel an Urlaube) zu reaktivieren.

10. In der Prüfung

Wenn die Prüfungsunterlagen ausgeteilt sind, sollten sich die Schüler zunächst alle Fragen durchlesen. Erst anschließend sollten sie mit deren Beantwortung beginnen. „Es ist wichtig, mit den Fragen anzufangen, die sie spontan beantworten können“, sagt Nolle. Keinesfalls sollten Schüler damit beginnen, ihre vermeintlichen Punkte während der Prüfung zusammenzurechnen. Dies führe nur zu Verunsicherung.

HINTERGRUND

Zentrales Landesabitur

Die Schüler in Hessen werden in fünf Fächern geprüft. Wobei sich die Prüfungen des Landesabiturs aus zwei Teilen zusammensetzen: Die Leistungskurse und die Fächer des dritten schriftlichen Prüfungsfaches werden zentral geprüft. Die Aufgaben gibt das Kultusministerium vor. Das vierte Prüfungsfach (mündlich) und die fünfte Prüfungsleistung werden dezentral geprüft. Die Lehrkräfte vor Ort erstellen die Aufgaben.

ZUR PERSON



Dr. Timo Nolle ist Erziehungswissenschaftler an der Universität Kassel und systemischer Therapeut. Der 38-Jährige hat zudem eine Praxis für Prüfungscoaching. Nolle ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in Kassel.

ANGEMERKT

Ich habe 1973 Abitur gemacht. Meine Tochter würde sagen, das war in der Steinzeit. So gesehen wüsste ich ja nicht, was heute in den Schulen und an den Unis läuft.

Ich halte dann immer dagegen, dass ich noch ein vollständiges Abitur machen musste. Mit Prüfungen in allen Fächern. Von Deutsch über Mathe bis zu Bio und Chemie.

Von Tipps, die Lern-Trainer für Schüler und Eltern auf Lager haben, hatten wir damals noch nie was gehört. Ich glau-

be überhaupt, Trainer gab es zu jenen Zeiten allenfalls für Fußball.

Heute habe ich also Kenntnis von den Ratschlägen des Experten Dr. Timo Nolle. Und wenn ich jetzt seine Tipps lese, dann kann ich dazu nur sagen: damals alles richtig gemacht. Ganz unbewusst, also sozusagen aus dem Bauch heraus.

Denn: Auf die Eltern haben wir als Nachfolger der 68er sowieso nicht gehört. Traue keinem über 30. Das war Grundregel.



Abi-Stress
Alles richtig
gemacht

FRANK THONICKE

Gelernt habe ich fast immer nur das Einfachste. Das Schwierige machte viel zu viel Mühe. Gelernt haben wir meist in Gruppen. Das war viel lustiger, und einsam machende Geräte wie Handys mit Internetzugang gab es auch noch nicht.

Perfektionist war niemand von uns. Mussten wir auch nicht sein. Einen Numerus clausus gab es damals weitgehend nicht, und der Notendurchschnitt war uns egal. Hauptsache bestanden, lautete das Motto.

Unsere Lernstimmung war stets hervorragend. Note 1, sozusagen. Das lag zum einen an den Spaghetti Napoli, die wir nebenbei kochten, und dem dazugehörigen Rotwein. Valpolicella aus Zweiliter-Flaschen. War billig und machte komplizierte Mathe-Formeln weniger bedrohlich.

Aber wie gesagt: Das war die Steinzeit. Heute ist alles viel schwieriger, vielschichtiger, komplizierter. Da braucht man Trainer. Nicht nur im Fußball. tho@hna.de

TERMINE

ESW-Senioren-Treff

Das Evangelische-Seniorenwerk der Region Kassel eröffnet seine ökumenischen Senioren-Nachmittage in diesem Jahr am Donnerstag, 17. Januar, ab 15 Uhr im Gemeindesaal der Unterneustädter Kirche, Hafenstr. 13, mit einem Ausblick auf das Jahresprogramm mit interessanten Gesprächspartnern. Das Motto lautet „Gemeinschaft gestalten und neue Kontakte aufbauen!“. Der Eintritt ist frei. ria

Hilfe für Angehörige

Zum Treffen der Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Psychose sind Eltern, Lebenspartner und andere Verwandte für Donnerstag, 17. Januar, ab 18 Uhr in den Kiss-Treffpunkt, Treppenstr. 4, eingeladen. Mögliche Themen sind Hilfemöglichkeiten, Gelassenheit, eigene Stärkung, u.v.m. Infos und Anmeldung bei Kiss, Tel. 05 61/8 16 44-222. ria

Zen-Meditation

Im Zentrum Vorderer Westen, Lassallestr. 4, startet am Dienstag, 22. Januar, der neue Kurs Zen-Meditation unter Leitung von Guido Weller. Er gliedert sich in drei Einführungsabende, dienstags 20 bis 22 Uhr, neun Übungsabende montags oder dienstags 18.15 bis 20 Uhr und einen Einzeltermin. Die Gesamtkosten betragen 180 Euro. Anmeldung bis 18. Januar unter Tel. 05 61/77 35 89. ria

Arthrose-Selbsthilfe

„Arthrose, der Weg zur Selbstheilung“, darüber informieren Burkhard Wurst und Ingrid Fisseler mit Berichten bisheriger Teilnehmer beim Treffen der der Arthrose-Selbsthilfegruppe am Freitag, 18. Januar, ab 19 Uhr (Einlass 18.30 Uhr) in der Drei-Burgen-Schule, Untere Birkenallee 21, Felsberg. Info-telefon 0 56 62/40 88 51 und arthrose-selbsthilfe.de ria

Lichtbildervortrag

Auf Einladung der Deutsch-Italienischen Gesellschaft hält PD Dr. Friedhelm Scharf einen Lichtbildervortrag mit Filmausschnitten „Pier Paolo Pasolini frühes poetisches Kino und seine Inspiration aus der Renaissance und dem Manierismus“ am Freitag, 18. Januar, ab 19 Uhr im Saal der Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 21. Der Eintritt ist frei, Spenden erbeten. ria

Parkinsongruppe

Der Männergesprächskreis der Parkinsonselbsthilfegruppe lädt für Montag, 21. Januar, ab 16 Uhr zum Erfahrungsaustausch in den Kiss-Treffpunkt, Treppenstr. 4, ein. Nur mit Anmeldung bis Freitag, 18. Januar. Informationen unter Telefon 05 61/ 20 16 56 49. ria

Windows-Basiskurs

Für Frauen, die in das Arbeiten mit dem PC einsteigen möchten, bietet die Frauencampuschule am Samstag, 19. Januar, von 9 bis 14 Uhr einen Windows-Basiskurs an. Die Kursgebühren betragen 66 Euro. Anmeldung unter Telefon 05 61/3 51 61. ria