



Die Autorin Iris Gregurka Hotz veröffentlicht unter dieser Rubrik ihr Fachwissen zum Thema Lernen in der Schule und im Alltag. Sie engagiert sich für die Elternbildung und beantwortet gerne Ihre eingesandten Fragen.

«Hilfe, an Prüfungen läuft bei mir gar nichts mehr!»

Wer von Prüfungsängsten geplagt wird, hat es während der Schulzeit besonders schwer. Die Lernbereitschaft und Wissensaufnahme können, nur schon beim Gedanken an die nächste Prüfung, ins Stocken geraten. Der Puls steigt, der Magen zieht sich zusammen und alte Bilder des Versagens, steigen vor dem inneren Auge auf. «Ein bedrückendes Gefühl macht sich breit und engt mich ein», berichtet mir eine Sekundarschülerin. «Ich bekomme es einfach nicht in den Griff und plötzlich läuft bei mir gar nichts mehr!» Sie weiss zwar, dass sie sich gut vorbereitet hat, doch sobald eine unerwartete Frage auftaucht, verunsichert sie das und sie kann plötzlich keinen klaren Gedanken mehr fassen. «Es ist dann einfach leer im Kopf... und sobald ich das merke, reagiere ich panisch und bekomme Herzklopfen und Schweissausbrüche... es ist richtig schlimm!» Nach ein paar langen Minuten sei der Spuck vorbei, doch sie fühle sich ausgebremst und entmutigt, weil wertvolle Zeit verstrichen ist. Nachvollziehbar, dass die Schülerin unter diesen Umständen nicht die volle Leistung abrufen kann. Um die Angst zu bezwingen, beleuchten wir die verschiedenen Aspekte, die den Druck im Vorfeld und während der Prüfung erhöhen. Es stellt sich heraus, dass sie sich zu wenig um konkrete Lernziele kümmerte, sondern alles minuziös in ihren Kopf packen wollte. Dafür wendete sie sehr viel Zeit auf, überprüfte aber selten, ob sie auf dem richtigen Weg war. Wir übten, welche Prüfungsaufgaben sich aus den vorgegebenen Lernzielen ergeben könnten. Sie lernte, sich selbst Fragen zu stellen und diese kurz und prägnant beantworten zu können. Diese Methode gab ihr mehr Sicherheit im Hinblick auf die bevorstehende Prüfung. Sie lernte zu unterscheiden, welche Informationen zum Thema wirklich wichtig sind und wie sie sich

diese, einfach und gut abrufbar unter einem passenden Schlüsselwort, merken kann. Mit der Zeit teilte sie den Prüfungsstoff geübt in Kategorien ein und verknüpfte sie sinnvoll miteinander. Festgehalten mit wenigen Stichworten auf Karteikarten, hatte sie den gesamten Prüfungsstoff jeweils besser im Überblick. Sie wurde nun an Prüfungen weniger mit überraschenden Fragen konfrontiert. Beschlichen sie die bedrückenden Angstgefühle, begegnete sie ihnen mit weniger Panik, denn sie lernte, diese anzunehmen: «Ok, jetzt kommen wieder diese Bedenken und das Gefühl, dass ich es nicht schaffe. Aber

ich weiss, dass ich gut vorbereitet bin! Ich lasse mich nicht vom Kurs abbringen, ich bleibe konzentriert und fokussiert, atme ruhig ein und aus. Volldampf voraus!» Mit diesen Gedanken manövriert sich die Sekundarschülerin nun durch die schwierigen Phasen einer Prüfung.

Die Angst vor Panikattacken konnte sie ablegen, denn sie hat eine Methode gefunden, damit umzugehen und fühlt sich vorbereitet, falls es wieder soweit ist. «Heute weiss ich, dass ich der Angst nicht ohnmächtig ausgeliefert bin. Sie ist zwar manchmal noch da, doch ich weiss, was ich dann zu tun habe: sie in ihre Schranken zu weisen!»

Iris Gregurka Hotz
Lerntherapeutin ILT/SVLT
LernAtelier Eglisau
info@lerntherapie-eglisau.ch

