

## Wettkampf – Stressabbau und Übung für Klassenarbeiten

Aufregung, Nervosität, Stress. Jeder kennt die Stunden, Minuten, gar die Sekunden vor einer Klassenarbeit, in denen man versucht, sich trotz der vielen Übungen, die Herr Schenck auf seine Homepage stellt, inklusiv Lösungen, noch einmal jedes Lernkärtchen anzuschauen, jedes Detail und jede Information aufzunehmen, die die Mitschüler in hitzigen Diskussionen verbreiten oder die das Arbeitsblatt bzw. die Stoffsammlung einem bietet, und hofft, dass es dann später in der Klassenarbeit, in der entscheidenden Situation, nicht zu einem vollkommenen Blackout kommt. Doch das Gute daran ist, es muss nicht so sein! Es gibt eine wirklich simple Methode, aus dieser angespannten Psyche eine lockere zu machen, die dafür sorgt, dass die Schüler all diese negativen Emotionen unbewusst bei Seite legen und sich somit automatisch bereit für die Klassenarbeit fühlen.

Die Lösung lautet: Wettkampf! Dieser wird im Deutschunterricht von Herrn Schenck am Wirtschaftsgymnasium Tauberbischofsheim systematisch vor jeder Grammatik-Klausur anhand von alten, bereits geschriebenen Klassenarbeiten geübt. Somit werden die Schüler optimal auf ihre eigene, bevorstehende Klausur trainiert. Die Angst davor, nicht zu wissen, wie der Ablauf bzw. der Aufbau sein wird, ist somit aus dem Weg geschafft.

Der Wettkampf an sich ist eigentlich ganz

einfach: Schritt 1: Auf Pfiff bilden die Schüler, die sich momentan geordnet in drei Zweierreihen befinden, drei Einzelreihen. Und das mit Tempo, denn, um den Druck zu erhöhen, damit der Stress vor der Arbeit umso mehr abgebaut wird, wird dabei die Zeit gestoppt. Der Rekord liegt bei gerade einmal sechs Sekunden. Schon in diesem Stadium empfinden die Schüler mehr Freude als Aufregung, denn sie geraten immer in witzige Situationen. Schritt 2: Alle Schüler



rennen, wieder auf Pfiff, nach vorne und versuchen sich so schnell es geht die Klassenarbeit zu ergattern. Je schneller man sie hat, desto mehr Zeit hat man, um sie auszufüllen. Damit sind wir schon bei Schritt 3, dem eigentlichen Horror: Das Ausfüllen der Probe-Klausur. Sie besteht aus vier Teilen: Das Bestimmen von Wortarten, Zeiten, Konjunktiv/indirekte Rede und Stilfiguren. Wer denkt, dass man dieses Unterstufenwissen nicht braucht, der liegt falsch! Es ist nicht nur wichtig für die bevorstehende Arbeit, sondern auch eine sinnvolle Wiederholung

für den Sprachunterricht, wie beispielsweise den Spanischunterricht, den einige Schüler an dieser Schule wahrnehmen. Weiter für die Interpretation von Gedichten, Texten und Lektüren und ebenso für den späteren Bewerbungstest, dem sich sicher der eine oder andere unterwerfen muss. Schritt 4: Jeweils einer der drei Reihen rennt von vorne nach hinten, sammelt alle Übungsarbeiten ein, rennt wieder vor, hin zu einer anderen, vorher vereinbarten Reihe und teilt sie dort wieder aus, damit sie in Schritt 5 korrigiert werden können. Schritt 6: Die von den Schülern fertig korrigierten Arbeiten werden an die Person zurück gegeben, die die Arbeit ausgefüllt hat. Dabei ist es wichtig, dass die gemachten Fehler von den Schülern selbst erklärt werden. Somit wird der Lerneffekt noch größer.

Ziel dieses spielerischen Wettkampfes ist, sich zu entspannen, sich von allen negativen Emotionen zu lösen, indem man sich durch positiven Stress, verursacht durch den Wettkampf, ablenkt. Durch die Bewegung, das Rennen, gerät man in spaßige Hektik, was das Angstgefühl automatisch ausschließt. Das Feedback der Schüler beweist, dass diese Methode Spaß macht, von der Angst ablenkt und befreit und man neue Kraft und Energie für die Klausur sammeln kann.

**Artikel: Marina Wittmann**

**Fotos: Klaus Schenck**