



Auch wenn Julia Kaiser 2013 die Scheffelpreis-Rede hielt, das hier ist nicht die Preis-Rede, sondern ein Auszug aus ihrer Psychologie-Klassenarbeit, den ich mit ihrer Zustimmung veröffentlichen darf.

Die Aufgabenstellung steht jeweils darüber, insgesamt bestand die Klassenarbeit aus vier Aufgaben. Ziel der Klassenarbeit war es, das im „Stärken-Seminar“ Gelernte auf den Schulalltag in realistischen Szenarien zu übertragen, um nicht nur in der Klassenarbeit zu punkten, sondern vieles auf die eigene Situation der Abi-Verzweiflung zu übertragen und sich so selbst genau an diesem Punkt Mut und Stärke zuzusprechen.

In Rückblick auf Klassenarbeit und Abitur ist beides gelungen!

Aufgabenstellung: Dem Handeln eine Richtung geben / Rede

Ronja, der kritische Geist, erkennt in psychologischer Klarheit das Verpeiltsein ihrer Mit-Abiturienten. Mag dies auch ein Stückweit Projektion sein, auf jeden Fall wird Ronja von der Schulleitung beauftragt, vor allen Abiturienten in der Aula einen packenden Vortrag zu halten, damit die Orientierungslosigkeit in ihrer Stufe schnellstmöglich ein Ende hat. Julia K. verspricht Ronja, ihr in Blick auf klare Strukturen zu helfen.

Formuliere die Rede des Doppelpacks, sodass die verpeilten Abiturienten am Ende ihrem Handeln eine Richtung zu geben wissen. (12 / 3 Punkte)

Liebe Mitabiturienten und -abiturientinnen,

wir stehen bald alle vor dem gleichen Problem: Was sollen wir nun tun nach dem Abi? Einige denken sich nun, klar, ich weiß das doch eh schon: studieren, andere wollen vielleicht ein Jahr ins Ausland und wieder andere haben glücklicherweise schon einen Ausbildungsvertrag. Dann kann ich ja jetzt chillen, das Gerede über mich ergehen lassen – Hauptsache: kein Unterricht!

Mag sein, dass ihr wisst, was direkt nach dem Abi auf euch zukommt, aber es wird nicht die letzte Entscheidung gewesen sein, die ihr treffen müsst. Deswegen empfehlen wir euch trotzdem zuzuhören und den einen oder anderen Ratschlag im Hinterkopf zu behalten. Dann denkt ihr in zehn Jahren an das „Geschwätz“ von heute und seid froh, dass ihr dabei wart. Doch was ist eigentlich in zehn Jahren? Wo willst du ganz persönlich in zehn Jahren stehen? Was willst du erreicht haben? Jetzt grü-

belt vielleicht jeder, überlegt und hat einen Wunsch. Einen Wunsch, der zu eurem Ziel wird, ein Ziel, eine Vision, die ihr unbedingt erreichen wollt.

Ihr seht also, zu aller erst müsst ihr euch ein Fundament schaffen, eine sogenannte Vision, auf die ihr hinarbeiten wollt. Und dieser Weg ist gepflastert von vielen Entscheidungen. Ihr werdet auf kleine und große Entscheidungen stoßen und doch hat jede einzelne ihre Wichtigkeit und jede bringt euch eurem Ziel ein Stück näher. Doch woher weiß ich, welches die richtige Entscheidung ist? Ihr kennt das bestimmt alle, für manche Entscheidungen grübelt man stunden-, tage-, wochenlang und andere wiederum trifft man schnell und ganz spontan. Was ist nun richtig? Also am besten ist es natürlich, wenn sich Kopf und Bauch mit der getroffenen Entscheidung wohlfühlen und auch im Nachhinein nicht bereuen.

Ihr wollt Tipps, Fakten, Infos und nicht nur so ein ungenaues „Blubb blubb“? Okay, also wir wollen euch ja heute auch etwas mit auf den Weg geben, sodass ihr lernt selbst die Zügel in der Hand zu haben und eure eigenen Entscheidungen zu treffen, ohne von eurem Umfeld zu sehr beeinflusst zu werden. Passt auf, jetzt wird's interessant. Eine gute Entscheidung läuft in vier Schritten ab:

1. Erstens: Schafft euch **Entscheidungsklarheit!** Was wollt ihr? Was ist euer Ziel? Wo wollt ihr hin?
2. Der zweite Schritt ist denkbar einfach: Überlegt euch, wie geeignete **Alternativen** aussehen können!
3. **Was könnt ihr tun, um euer gestecktes Ziel zu erreichen?** Sucht euch Informationen, Material, alles, was einen Lösungsvorschlag darstellt, der zur Vision führen kann. Und jetzt such ich mir einfach das Beste davon aus? Nein! Trefft keine vorschnellen Entscheidungen, die womöglich vom Ziel wegführen!
4. **Zieht zuerst euer Umfeld mit ein!** Und das rechtzeitig!

Familie, Freunde, Verwandte, Bekannte, sie können sehr hilfreich sein, euch unterstützen. Doch erinnert euch mal zurück, wie oft haben sie euch einen gewaltigen

Strich durch die Rechnung gemacht? Deshalb spricht früh genug mit ihnen und überzeugt sie, werbt für euer Ziel, sodass ihr euch deren Unterstützung sicher sein könnt. Und erst dann solltet ihr die beste Alternative auswählen! Diese Schritte müsst ihr natürlich nicht bei jeder kleinsten Entscheidung durchlaufen, doch gerade, wenn es um die Berufswahl, Studienwahl- oder –ort geht oder sonst etwas, was euer Leben, eure Gewohnheiten stark verändern kann, gerade dann solltet ihr diese Schritte berücksichtigen! Dann geht auch nichts mehr schief, ihr findet den Studiengang, der euch Freude bereitet, eure Eltern zahlen die lang ersehnte eigene Wohnung und schon habt ihr euer Ziel erreicht. Ist doch gar nicht so schwer, oder? Also legt los, werdet aktiv und macht was aus eurem Leben! Jetzt habt ihr noch die Zeit und die entsprechenden Möglichkeiten!



Aufgabenstellung: Ermutigung schenken / Kurzvortrag

Es ist drei Wochen vor dem Schriftlichen. Die 13.1 ist mal wieder am Durchdrehen. Carolin bittet den Klassenlehrer, in 15 Minuten die zentralen Aussagen zur Zuversicht ihren Klassenkameraden vermitteln zu dürfen.

Schreibe einen ermutigenden Kurzvortrag an die 13.1! (10 / 3 Punkte)

Ja, ich weiß, momentan ist es echt total stressig in der Schule. Niemand weiß noch so recht, wo der Kopf steht. Wie soll man das auch alles schaffen? Den ganzen Lernstoff bekommt man doch sowieso nicht mehr eingepaukt. Ich kann euch wirklich verstehen, mir geht es teilweise auch nicht anders. Doch es gibt ein paar Tipps, wie ihr diese schwere und stressige Zeit trotz allen Problemen gut überstehen könnt! Die „**drei Hauptstraßen**“. Ja, das klingt kitschig, für manchen von euch vielleicht auch langweilig. Aber hört trotzdem einfach mal zu. Schließlich sitzen wir momentan alle im gleichen Boot, und was mir hilft und Zuversicht schenkt, kann auch für euch eine Hilfe sein:

1. **Versucht einmal eure Umwelt bewusster wahrzunehmen**, eure Mitmenschen und ihr werdet merken, dass alle und alles auf seine Weise einzigartig ist! Jeder Tag ist ein Geschenk! Versucht euch das immer wieder ins Gedächtnis zu rufen. Und ganz ehrlich, so schlecht haben wir es nicht! Andere haben tödliche Krankheiten, kein Dach über dem Kopf, kämpfen jeden Tag ums Überleben, haben keine Familie, keine Freunde, keine Unterstützung, haben keine Chance zur Schule zu gehen oder sind arbeitslos! Wir haben uns selbst für diesen Weg entschieden. Den Weg zum Abitur! Also ziehen wir das jetzt auch durch! Wir haben alle das Zeug dazu, schaut doch mal zurück, welchen langen und steinigen Weg ihr schon gemeistert habt! Deswegen kniet euch da rein, lernt, präsentiert, paukt.
2. **Wenn ihr eine Aufgabe findet, der ihr euch hingeben könnt, die euch komplett ausfüllt, an der ihr Spaß habt und kreativ sein könnt**, dann geht ihr positiver durch die Welt.
3. Und zum Schluss noch ein Tipp: **Denkt nicht zu sehr an das, was gestern war**. Es geschehen immer wieder Dinge, die ihr nicht ändern oder rückgängig machen könnt! Akzeptiert das! Die letzte Mathearbeit total versaut? Na und! Die nächste kommt bestimmt und da nehmt ihr eure Chance wahr und macht was draus!

Man nennt dieses positive Denken, die Zuversicht, selbst in scheinbar ausweglosen Situationen einen Sinn zu sehen: **Resilienz**. Ohne mich hier über den grünen Klee zu loben, aber jede Krise, aus der ihr hervorgeht, macht euch noch stärker, wenn ihr das Negative euch zunutze macht und in Leistung umwandelt. Zumindest geht mir das so. Man kann das lernen, ihr müsst euch nur bemühen und euch an die drei „Hauptstraßen“ erinnern. Nutzt jede Krise, um euch selbst zu beweisen, es macht euch stärker!

Ich will euch nicht beleidigen, aber euer „nicht – resilientes“ Verhalten bringt euch viel mehr Nachteile als Vorteile. In allem nur das Negative zu sehen, zu denken, dass die Pechsträhne anhält, was habt ihr davon? Ihr verliert den Blick für das Ganze, versteift euch in eure eigenen „ach so schlimme“ Situation und seht irgendwann keinen Sinn mehr. Und es bringt auch nichts euch einzureden, dass ihr zu dumm seid, dass es eure eigene Schuld ist! Ganz davon abgesehen, dass das völliger Schwachsinn ist! Ich hoffe, ich konnte euch einen kleinen Anstoß geben, sodass auch ihr lernt, mit schwierigen Situationen umzugehen, und Rückschläge einstecken könnt. Es ist wirklich enorm wichtig resilientes Verhalten zu trainieren, schließlich wird die Abi- Vorbereitungsphase nicht die letzte schwierige Situation sein, die es von euch zu bewältigen gibt! Und ich wünsche wirklich niemandem, womöglich sogar in die Depression zu rutschen!

Deswegen:

- **Kopf „hoch“**,
- **Blick nach „vorne“**,
- **Zuversicht „an“!**

Julia Kaiser (Psychologie-WG13 / 2012/13)

Fotos (Abi-Ball / Psychologie-Unterricht): Klaus Schenck



Alle **Ermutigungs-Texte**: <http://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/ergaenzung-ermutigungstexte/index.html>