

## „Auf die Handlungsebene begeben“

Im Rahmen des Psychologieunterrichts der 13. Klassen vom Wirtschaftsgymnasium und dem Technischen Gymnasium TBB besuchte Frau Kemmer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, die Abiturienten. Den Besuch ermöglichten Klaus Schenck, der betreuende Lehrer der beiden beteiligten Kurse, sowie die „FT Abi-Plattform“, die sich um die mediale Aufbereitung kümmert.



Frau Kemmer stieß zunächst auf eine Fülle an Fragen der interessierten Schüler, weshalb auch gleich zu Beginn ein Termin für einen zweiten Besuch ausgemacht wurde. Der Zweck ihres Besuchs war ein Vortrag rund um die Bewältigung von Prüfungsangst, weshalb die zahlreichen durchdachten Fragen fürs Erste zurückgestellt werden mussten. Den Zeitpunkt genau für diesen Vortrag wählte Herr Schenck mit Bedacht – stehen doch alle Kursteilnehmer unmittelbar vor den Abiturprüfungen.

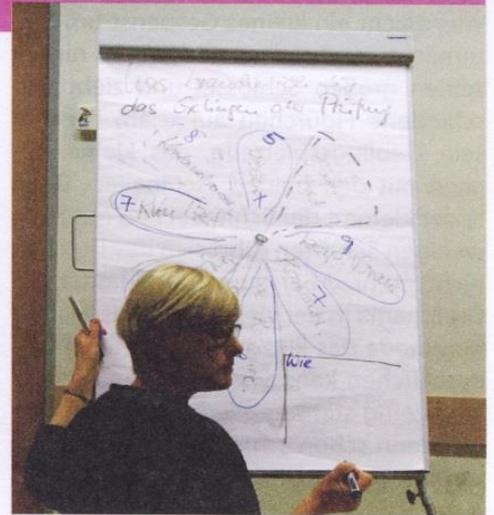


An Versagensangst und Lernstress mangelt es bei den Schülern in keiner Weise in diesen Wochen. Höchste Zeit also, diese Probleme anzugehen und mit Fachwissen zu analysieren. Genau das war die Intention der Heilpraktikerin, die gleich am Anfang ihres Vortrags beim Aufzählen der typischen Symptome für Prüfungsangst, wie Schlafstörungen oder Denkblockaden, die angehenden Abiturienten bei ihren Problemen abholte. Interessant für jeden Schüler war die daraufhin erfolgte Ursachenermittlung: Denn „jede Angst entsteht im Kopf“. Es liegt also an jedem Einzelnen, inwieweit er diesen Ängsten Platz in seinen Gedankengängen lässt. Zwei der wirksamsten Bewältigungsstrategien zielen darauf ab, diese Ängste überhaupt gar nicht erst entstehen zu lassen. Zum einen ein „Realitätscheck“: Viele Befürchtungen sind künstlich und eine Folge unnötiger Panikmache, die sich durch einen Abgleich mit der Realität einfach entkräften lassen.



Negativen Gedanken wird so vorgebeugt. Das wird auch durch eine gestärkte Motivation ermöglicht: eine positive Grundeinstellung, die Freude am Lernen zulässt, verbessert den Umgang mit Prüfungen und ist DIE präventive Maßnahme gegen Ängste.

Das Funktionieren eines konkreten Vorschlags für die Motivationsstärkung, dem



Verfassen von „Bewältigungstexten“, konnten die Zuhörer bereits bestätigen: seit Anfang des Schuljahres führt jeder auf Initiative von Herrn Schenck ein „Glückstagebuch“, in welchem die Glücksmomente der Woche festgehalten werden.

Für einen Tipp in Bezug aufs Mündliche konnte die erfahrene Heilpraktikerin für Psychotherapie auf ein Beispiel aus ihrer eigenen Lebensgeschichte zurückgreifen: Bei ihrer ersten Prüfung durchbrach sie ihre „Opferhaltung“, womit sie die Passivität und das Schweigen meint, und begab sich auf die „Handlungsebene“. Sie rät dem Prüfling auch bei Unsicherheit – oder eher: gerade dann – aktiv zu werden und den Prüfer an den eigenen Gedanken teilhaben zu lassen. Denn auch die Prüfer sind nur Menschen und können Nervosität nachvollziehen. Also: Kein Grund, in Panik zu verfallen – denn das größte Hemmnis ist die Angst an sich, die Angst in uns.

**Artikel:** Pascal Frank  
P.T.Frank@gmx.de

**Fotos:** Marina Wittmann



### Neues auf der Deutsch-Homepage

Geballtes Oberstufen-Material / klare Präsentationstipps  
Informationen zum neuen Deutsch-Abi-Trainer 2016

[www.klausschenck.de](http://www.klausschenck.de)

### Neue Sendungen bei YouTube:

Rekordergebnis: über eine halbe Million Klicks  
ständig neue Präsentationen zu Abi-Themen

[www.youtube.com/financialtaime](http://www.youtube.com/financialtaime)

### Impressum:

FT-Abi-Plattform des Wirtschafts-Gymnasiums Tauberbischofsheim  
Betty Wörner, Klaus Schenck

Kontakt: [klaus.schenck@t-online.de](mailto:klaus.schenck@t-online.de)