

Mentales Deutsch-Abi-Training

1. Idee des mentalen Trainings

Die Idee stammt aus dem Leistungs-Sport. Wer sich sporttheoretisch dafür interessiert, lese die Präsentations-Zusammenfassung von Fechter Henry aus dem Psychologie-Unterricht: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/g48-kv-mentalestraining-henry.pdf>. Eindrücklich verdeutlicht es National-Fechterin Anne in ihrem bebilderten Artikel <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f03-anne-2.mentales-training-1neu-fotos.pdf> Bei ihr geht es um die Pausen zwischen den einzelnen Gefechten. Sie versucht, mit mentalem Training ihre Gedanken im Griff zu haben, nicht abzuschweifen und sich auf ihre kommende Gegnerin – auf deren Stärken und Schwächen – zu konzentrieren und gleichzeitig entspannt zu bleiben.

Ich übertrage einfach Elemente des „mentalen Trainings“ – ohne große Theorie – auf meine Schüler, um sie psychisch optimal auf das Deutsch-Abitur vorzubereiten:

- Gefühl der Sicherheit im Vorfeld des Schriftlichen
- Funktionieren in den ersten 15 Minuten des Abiturs

Ich nenne das in meinen Aufsatz-Strategien die „Feuerwehr-Methode“. Sie spielt für begabte Schüler kaum eine Rolle, anders verhält es sich bei den „Fleiß-Schülern“, denen Lernen nicht leichtfällt, die sich alles erarbeiten müssen, eher introvertiert sind, Angst vor Prüfungen haben und mit Überraschendem schwer umgehen können. Da ich selbst diesem Typ angehöre, wusste ich ziemlich genau, was ich/die „Fleiß-Schüler“ brauchen, um erfolgreich zu sein:

- Genaue Kenntnis vom Abi-Ablauf
- Klare Vorgehens-Strategie, die geübt und verinnerlicht ist
- Selbstvertrauen durch Training
- Ermutigung durch den Lehrer
- Wissen um die eigenen Stärken

Für Introversions-Interessierte: <https://www.youtube.com/watch?v=jqXuxqxHdBc>

Zu jeder Aufsatzart gibt es eine Aufsatz-Strategie als YouTube-Sendung mit Vorschlägen zu Aufbau, Zeit (Minuten) und Seitenanzahl:

https://www.youtube.com/watch?v=xyCOlthiYnl&list=PLgGikOSoO_sv1496XLU-HBUYQxYEWmrrV So kann man für sich einen sinnvollen Zeitplan erstellen. Diesen sofort nach Abitur-Beginn auf das grüne Blatt schreiben und immer abhaken, wenn ein Teil geschafft ist. Das ergibt nicht nur eine klare Struktur, eine Beruhigung bei der Vorgehensweise, sondern signalisiert, ob der Zeitplan halbwegs eingehalten wird, was wiederum als Korrektiv im Abitur dient.

2. Die „Feuerwehr-Methode“

Das schriftliche Deutsch-Abitur ist in der Regel die erste Abitur-Prüfung, folglich ist der gesamte Ablauf noch neu, also ein Stress-Faktor, den es zu minimieren gilt. Ich habe alles erklärt, gezeigt und auch teilweise bei Klassenarbeiten geübt. Wichtig in diesem Zusammenhang ist, dass natürlich direkt vor dem Deutsch-Abitur eine gleichlange Klassenarbeit, also sechsstündig, geschrieben wird, sodass jeder seine Zeiteinteilung erproben kann und die Zeit-Flops dann nicht im Abitur passieren. Schüler sollten darauf bestehen, wenigstens einmal vor dem Deutsch-Abitur einen kompletten Aufsatz zu schreiben und nicht ständig mit zweistündigen Teil-Aufsätzen bis zum Abitur abgespeist zu werden, die für Lehrer sehr korrekturfreundlich sind – für Schüler jedoch unverantwortlich! In einem Schüler-Protokoll werden weiter unten all die Punkte aufgeführt, die vor dem Deutsch-Abitur im Unterricht besprochen wurden. In Corona-Zeiten ist möglicherweise diese Zusammenstellung besonders wichtig.

Aus meiner Erfahrung sind die ersten 15 Minuten im Abitur stark Panik besetzt und die letzten vor Abgabenschluss. Und genau hier setzt die „Feuerwehr-Methode“ an. Ich erkläre sie an der Pflichtlektüre, also der 1. Aufgabe im Deutsch-Abitur:

- Jede Klassenarbeit in den letzten zwei Abschlussjahren war bei der Pflichtlektüre gleich aufgebaut, das wurde vorher in Hausaufgaben geübt und besprochen. Jeder Schüler hatte diesen Aufbau verinnerlicht. Gleiches gilt natürlich auch für Texterörterung/-analyse.
- Zu jedem Werk der Pflichtlektüre hatte der Schüler seine Einleitung mit den verschiedenen Teilen auswendig im Kopf, das Werk ändert sich ja nicht plötzlich, nur weil Deutsch-Abitur ist.
- Jeder Schüler wusste genau, welche Aufgabe er im Abitur priorisiert. Ob er dann auch eine „Aufgabe B“ parat hatte, bezweifle ich ein wenig. Er glaubte an seinen Aufgaben-Favoriten – aus meiner Sicht leicht gefährlich, aber die Rechnung ging immer auf.
- Wir arbeiteten stark mit Farben, die meisten hatten wie ich einen Vierfarbstift, womit auch die Farben festgelegt waren. Ich schlug meine Farb-Definition vor, jeder machte es, wie er wollte. Nur sollten die Farben nicht erst im Abitur definiert werden, sondern vorher schon verinnerlicht sein:
 - Blau = Inhalt
 - Rot = zentrale Stelle
 - Grün = unklarer Satz/Gedanke
 - Schwarz = nicht definiert, allgemein
- Bei Texterörterung/-analyse sahen die Farben anders aus, da die Anforderungen andere sind.
- Kurz vor acht Uhr saßen die Schüler an ihren Tischen in voller Konzentration. Jeder wusste genau, was er in wenigen Minuten tun wird, und spielte

nochmals seine vorgewählte Aufsatzform im Kopf durch. Es ist acht Uhr, das Abitur beginnt.

- Die Schüler schlagen sofort die erste Aufgabe auf, meist können sie aufgrund unserer Zitat-Wettkämpfe usw. die Stelle schnell zuordnen. Sie überfliegen kurz die zweite Aufgabe, aber halten sich damit nicht groß auf, der Gedanke gilt ausschließlich dem ersten Werk und sie beginnen ihre Einleitung zu schreiben. Viele schreiben aber als erstes ihren auswendig gelernten Zeitplan auf das grüne Papier, und zwar umgerechnet auf die entsprechende Uhrzeit im Abitur. Man muss also nur auf die Uhr schauen und auf seinen Plan, um zu wissen, ob man noch in der Zeit ist. Diesen Zeitplan legen sie neben sich und gehen in den kommenden sechs Stunden an ihm entlang. Der Zeitplan endet eine halbe Stunde vor der Abgabe-Uhrzeit, sodass bei Verzögerungen und Schreib-Blockaden noch ein Puffer vorhanden ist. Das ruhige Durchlesen der Arbeit am Schluss gehört zum Zeitplan und nicht zum Puffer!
- In diesen 15 Minuten funktionieren die Schüler nur noch, sie spulen ab, was sie auswendig gelernt haben. Sie nutzen die Panik-Phase, um ihre Einleitung zu schreiben, aktiv und produktiv zu sein, sich selbst Mut zuzuschreiben und sich nicht der Angst hinzugeben. Wie bei der Feuerwehr, die ersten Minuten entscheiden über alles, und das hat hundertprozentig zu funktionieren – trotz Stress und Gefahr. Beim Aufsatz: einfach das Trainierte abspulen, nicht denken, nicht philosophieren, schon gar nicht katastrophisieren, sondern funktionieren, um nach diesen 15 Minuten im Schreiben der Einleitung wieder nach unten zu kommen, zu spüren, was man kann, zu wissen, was man draufhat, um – innerlich beruhigt – die Einleitung stehen zu haben und dann in aller Ruhe Schritt für Schritt die Aufgaben abzuarbeiten, der Zeitplan neben einem gibt Aufgabe und Richtung vor, der Plan verleiht viel Sicherheit. Der Zeitgewinn beträgt bei diesem „trainierten Vorgehen“ ungefähr eine halbe Stunde – so meine Erfahrung.

Hier noch weitere Tipps zum Deutsch-Abitur:

- In den Tagen vor dem Deutsch-Abitur vor dem Schlafengehen nochmals den Aufbau der vorgewählten Aufsatzform durchgehen, vielleicht sich erneut den Inhalt der Werke vergegenwärtigen, aber alles im Schnelldurchgang.
- Sich in den letzten zwei bis drei Tagen ganz intensiv die Deutsch-Abitur-Prüfung vorstellen:
 - Ich setze mich hin.
 - Ich fülle die Kopfzeile von zehn weißen Reinschrift-Blättern aus und nummeriere sie schon durch.
 - Ich lege mir alles parat: Füller, Ersatzpatronen, Stifte, Marker, Lineal.
 - Ich bin voll konzentriert und durchdenke meine Aufsatzform.

- Es ist acht Uhr: Ich schlage sofort meine favorisierte Aufgabe auf.
 - Ich schaue mir die Textstelle an, ordne sie ein, konzentriere mich kurz auf die zweite Aufgabe (verstehe ich sie halbwegs? – mehr muss nicht sein!) und lege los.
 - Ich schreibe die Einleitung.
 - Ich bin gut vorbereitet, ich werde es gut packen. Das Deutsch-Abitur wird ein Erfolg! Ich freue mich!
- Der große Teddybär und die anderen Plüschtiere sollten auf dem Tisch noch so viel Platz lassen, dass man problemlos sein Abitur schreiben kann.
 - Auch Armbanduhr-Muffel sollten sich zu einer Armbanduhr bequemen. Sie können nicht sicher sein, ob sie von ihrem Platz aus gut eine Uhr sehen können.
 - Es ist total idiotisch, bis vier Uhr morgens vor dem Abitur das aufholen zu wollen, was man zwei Jahre „verpennte“. Die Klickzahlen zu meinen Deutsch-Sendungen sind nach Mitternacht – direkt vor dem Schriftlichen – noch gewaltig hoch. Am Vortag selbst 10.000 und mehr Klicks.
 - Ausgefallener Tipp, selbst erprobt: Stoffwiederholung im Dauerlauf. Das Gehirn ist durchblutet und die gleichförmige Bewegung schafft in einem Ruhe – die Idealform des Lernens.
 - Beim Lernen: Handy ausschalten und in einen anderen Raum legen, es darf nicht sichtbar sein!
 - Nach Tages- und Wochenplänen lernen und jedes Lernen danach genüsslich und deutlich sichtbar abhaken. Pausen und Ausgleich nicht vergessen!

Klaus Schenck, OSR. a.D.

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie

Drei Internet-Kanäle:

Schul-Material: www.KlausSchenck.de

Schüler-Artikel: www.schuelerzeitung-tbb.de

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

„Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“/Bange-Verlag 2020:

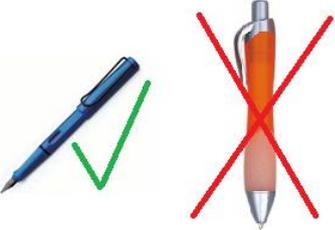
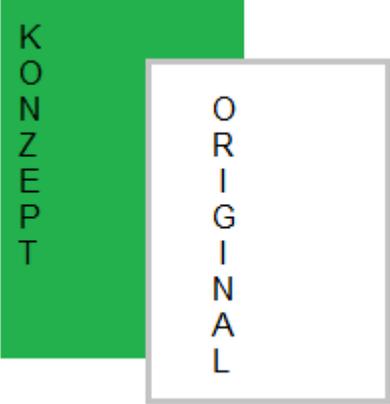
Info-Flyer: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-werbeflyer-buch-entwurf-2020-11-26.pdf>



3. Schüler-Protokoll aus dem Vorbereitungs-Unterricht (Deutsch-Abitur bis 2018)

Kurze Kommentare von mir (2021) sind in Rot in der linken Spalte!

Bei den Erläuterungen handelt es sich um die Regelungen, die an unserer Schule im Abitur herrschten. Bitte erfragt die Regelungen an eurer Schule!

<p>Handy</p> 	<p>Handys sind <u>abzugeben (KA) oder in der Tasche zu lassen, die vorne auf der Bank liegt (Abi)!</u></p> <p>Handys werden als grundsätzlich <u>Betrugsversuch</u> gewertet!</p>
<p>Füller</p> 	<p>Wenn man mit Kugelschreiber schreibt, wirkt das für den Korrektor <u>desinteressiert!</u></p> <p>→ schon vorher des Öfteren mit dem Füller schreiben, dann geht es im Abi auch leichter von der Hand.</p>
<p>Toilette</p>	<p>Bei dem Toilettengang müssen <u>ALLE Blätter, einschließlich des kompletten Aufsatzes</u>, abgegeben werden.</p> <p>Es kann immer <u>nur eine Person</u> auf die Toilette.</p> <p>→ Wenn man sieht, dass fünf Leute anstehen, lieber noch etwas warten.</p>
<p>Blätter</p> 	<p>In der Prüfung <u>bekommt man weiße (Original) und grüne (Konzept) Blätter.</u></p> <p>Auf das Originalblatt, also auf dem der Aufsatz steht, wird <u>oben in der Mitte der vollständige Name und oben rechts am Rand die Seitenzahl (Seite 1 von xx)</u> eingetragen, <u>am Ende „xx“ überall eintragen.</u></p> <p>Blätter <u>einseitig beschriften.</u></p>

Die Aufsätze liegen bei 14 – 22 Seiten je nach Schriftgröße. Wer bei beidseitig beschriebenen Blättern den Überblick verliert, ist „verrazzt“. Das Ganze mag nicht besonders ökologisch sein, aber ist mehr als sinnvoll in Stress-Situationen. Wenn man ein neues Blatt anfängt, unbedingt zunächst die Seitenzahl rechts eintragen.
Am Ende des Aufsatzes die Gesamtzahl dazu schreiben, also 3/16, 4/16, 5/16..., Tipp: würde das Deckblatt mit 1/16 dazu zählen.

The image shows two examples of exam forms. The first form has fields for Name, Geburtstag, and Fach, and a table with columns for Blatt and Seitennummer. The second form has fields for Fach and Aufgabe, and a table with columns for Blatt and Seitennummer.

Vorteil: Es entsteht kein Chaos und ist leichter zu ordnen.

- bei „**Name**“: Nachname- und Vorname eintragen

- bei „**Aufgabe**“: Aufgabennummer der Aufsatzart eintragen (I-V),

nicht die Nummer der Aufgabenstellung, die man gerade bearbeitet

- bei **Blatt**: Seitenzahl eintragen

- bei „**Schülernummer**“: Prüfungsnummer, die man von der Schule bekommen hat.

- bei „Chiffre der Schule“: frei lassen!

Deckblatt

Spielt für Zweit- und Drittkorrektor eine Rolle, damit nicht unterstellt werden kann, dass nicht erlaubte Hilfsmittel

Das Folgende ist auf das Deckblatt zu schreiben:

Nummer der Aufgabe und die Aufgabe:

Aufgabe I: Pflichtlektüre

Aufgabe II: Lyrik...

Zur Pflichtlektüre:

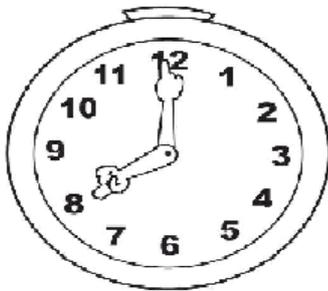
Wenn man bemerkt, dass ein Teil des Buches geklammert ist (der Kommentarteil am Schluss), das heißt,

benutzt wurden, was dann ziemlich Ärger für alle Beteiligten bedeutet!

Es sind die Werke bis 2018. Man muss es nur auf die aktuellen Werke der Pflichtlektüre übertragen! Dies unbedingt aufs Deckblatt schreiben, dann ist klar, was die Buchstaben bei der 2. Aufgabe (Vergleichsaufgabe) bedeuten.

Tipp: Macht alles so ordentlich und klar wie nur möglich, damit der Zweitkorrektor schnell alles überblickt und zackig vorankommt. Wenn ihr ihn mit Chaos und „tausend“ Verweisen ärgert, ist das nicht unbedingt förderlich für eure Note!

Zeitplan



Im Zeitplan unbedingt ein mehrfaches Durchlesen der Arbeit einplanen, konkret 20 – 30 Minuten! Einen Durchgang nur in Blick auf die eigenen Probleme, z.B. Groß- und Kleinschreibung, dass/das usw. Man findet dies durch das „Fehler-Analyseblatt“ heraus.

man kann es nicht lesen, dann ist das ebenfalls auf das Deckblatt zu schreiben.
→ „Werk geklammert“

Die Dichter sowie die Werke (exakte Ausgabe angeben!) ebenfalls:

Max Frisch: „Homo faber“ (F)

Peter Stamm: „Agnes“ (S)

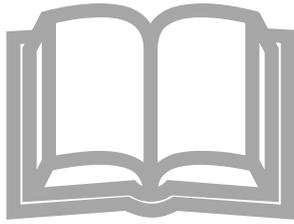
Georg Büchner: „Dantons Tod“ (B)

Die Buchstaben, die in Klammern hinter den Werken stehen, dienen in der 2. Aufgabe dazu, dass man die Zitate unterscheiden kann. Es sind die Anfangsbuchstaben der Nachnamen der jeweiligen Autoren.

Diesen auf das grüne Blatt (Konzept) schreiben, damit man nicht so schnell in Zeitprobleme kommt.

Man muss diesen individuell gestalten. Nicht erst in der Prüfung darüber nachdenken.

<p>Aufbau</p> <p>Achtung, das ist der Aufbau der Pflichtlektüre bis 2018. Jetzt gibt es zusätzlich noch einen Außentext, den es damals nicht gab. Richtet euch nach dem, was im Unterricht verlangt und besprochen wurde. Der Überblick zur Pflichtlektüre mit Außentext kann euch zusätzlich helfen – siehe: www.KlausSchenck.de.</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="799 241 970 651">Einleitung</td> <td data-bbox="970 241 1398 651"> Zitat + Erklärung neue Zeile Dichter, Titel, Textsorte, Kernaussage mit Interpretationsschlaglichter (nur andeuten!) neue Zeile Inhalt Werk (6-8 Sätze) neue Zeile Thematik der vorgegebenen Textstelle </td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="799 651 1398 689" style="background-color: #92d050;">2 ZEILEN FREI</td> </tr> <tr> <td data-bbox="799 689 970 1055">1. Aufgabe</td> <td data-bbox="970 689 1398 1055"> Inhaltliche Hinführung zur Textstelle (5-8 Sätze) neue Zeile Einleitungssatz direkt zur Textstelle (Wer, was, wo, wann) neue Zeile Interpretation neue Zeile (Abrundender Satz) </td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="799 1055 1398 1093" style="background-color: #92d050;">1 ZEILE FREI</td> </tr> <tr> <td data-bbox="799 1093 970 1317">2. Aufgabe</td> <td data-bbox="970 1093 1398 1317"> Autoren und Werke nennen neue Zeile Interpretation neue Zeile Abrundender Satz </td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="799 1317 1398 1355" style="background-color: #92d050;">2 ZEILEN FREI</td> </tr> <tr> <td data-bbox="799 1355 970 1615">Schluss</td> <td data-bbox="970 1355 1398 1615"> Einen Aspekt auswählen und ihn in den Kontext stellen neue Zeile Aktualisierung (4-5 Sätze) neue Zeile Abrundender Satz </td> </tr> </table>	Einleitung	Zitat + Erklärung neue Zeile Dichter, Titel, Textsorte, Kernaussage mit Interpretationsschlaglichter (nur andeuten!) neue Zeile Inhalt Werk (6-8 Sätze) neue Zeile Thematik der vorgegebenen Textstelle	2 ZEILEN FREI		1. Aufgabe	Inhaltliche Hinführung zur Textstelle (5-8 Sätze) neue Zeile Einleitungssatz direkt zur Textstelle (Wer, was, wo, wann) neue Zeile Interpretation neue Zeile (Abrundender Satz)	1 ZEILE FREI		2. Aufgabe	Autoren und Werke nennen neue Zeile Interpretation neue Zeile Abrundender Satz	2 ZEILEN FREI		Schluss	Einen Aspekt auswählen und ihn in den Kontext stellen neue Zeile Aktualisierung (4-5 Sätze) neue Zeile Abrundender Satz
Einleitung	Zitat + Erklärung neue Zeile Dichter, Titel, Textsorte, Kernaussage mit Interpretationsschlaglichter (nur andeuten!) neue Zeile Inhalt Werk (6-8 Sätze) neue Zeile Thematik der vorgegebenen Textstelle														
2 ZEILEN FREI															
1. Aufgabe	Inhaltliche Hinführung zur Textstelle (5-8 Sätze) neue Zeile Einleitungssatz direkt zur Textstelle (Wer, was, wo, wann) neue Zeile Interpretation neue Zeile (Abrundender Satz)														
1 ZEILE FREI															
2. Aufgabe	Autoren und Werke nennen neue Zeile Interpretation neue Zeile Abrundender Satz														
2 ZEILEN FREI															
Schluss	Einen Aspekt auswählen und ihn in den Kontext stellen neue Zeile Aktualisierung (4-5 Sätze) neue Zeile Abrundender Satz														
<p>Aufgabe lesen / analysieren</p>	<p>1. Aufgabe <u>lesen</u> → durcharbeiten → <u>wirken lassen</u></p> <p>2. Aufgabe <u>analysieren</u></p> <p>3. In der <u>2. Aufgabe</u> findet sich meistens das, <u>worum es bei der 1. Aufgabe geht</u>. Was bedeutet das? > Wenn die Themen <u>recht ähnlich</u> erscheinen, dann <u>NICHT alles bei der 1. Aufgabe schreiben, was</u></p>														



man weiß, sonst hat man in der 2. Aufgabe nichts mehr, also seine Munition verschossen.

Zeilenzählung

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....

Seite 13

1. Aufgabe

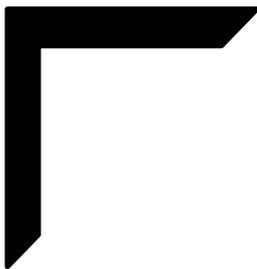
Hier nimmt man die Zeilenzählung, die man auf dem Aufgabenblatt vorgegeben hat.

2. Aufgabe

Hier nimmt man die Zeilen aus dem Buch.

- „Dantons Tod“: Zeilen
- „Agnes“ und „Homo faber“: Seitenzahlen

Neue Zeile



Wenn man eine neue Zeile beginnen muss, aber die vorherige voll ist, dann macht man einen Winkel in die Ecke, z.B.:

Die Rosen, die auf der grünen Wiese stehen, sind rot und duften auch sehr gut.
Das Auto ist sehr schön und es fährt sehr schnell.