

«Gib einfach dein Bestes, das ist gut genug»

Zürcher Unterländer
Mittwoch, 20. Februar 2019

Gymiprüfung Druck, Angst und Blockaden: Lerncoach Katrin Piazza sagt, wie sich Schüler und Eltern auf den Prüfungstag vorbereiten können – und was sie von Nachhilfestunden und Aufnahmetests hält.

Heinz Zürcher

Frau Piazza, am 12. März ist die Gymi-Aufnahmeprüfung. Viele Schülerinnen und Schüler und mit ihnen die Eltern sind schon jetzt nervös. Ist es überhaupt gescheit, die Kinder diesem Stress auszusetzen?

Katrin Piazza: Ich bin nicht restlos überzeugt vom Nutzen solcher Eintrittsprüfungen. Erstens erfolgt die Selektion im denkbar ungünstigsten Moment – zu Beginn der Pubertät, wenn die innere Baustelle nicht grösser sein könnte. Zweitens ist ein Misserfolg wirklich eine sehr einschneidende Erfahrung für manche. Und sie kann noch lange nachhallen und das Lernen beeinträchtigen.

Wie meinen Sie das?

Ich begegne hin und wieder Kindern, die sehr unguete Gefühle zu ihrem Scheitern mit sich tragen. Wichtiger als Prüfungen und Noten sollten in diesem Alter der Lernprozess und die Entwicklung an sich sein: Wie lerne ich, wie bin ich auf das Resultat gekommen, welche Strategie hat zum Ziel geführt.

Was wäre besser als eine Aufnahmeprüfung?

Es gibt Kantone, in denen die Lehrpersonen der 6. Klasse aufgrund der Zeugnisse und im Gespräch mit Eltern und Kind entscheiden, wer ins Gymi kann und wer nicht. Es folgt eine einjährige Probezeit, nach der neu beurteilt wird. So finde ich den Übergang harmonischer.

Wie finden Sie die Gymiprüfung-Vorbereitungskurse, welche die Schulen gratis anbieten?

Ich bin ein wenig skeptisch. Zwar lernen die Kinder dort, wie sie die Prüfung bestehen können – aber viele haben dann in der Probezeit Mühe.

Wieso?

Weil sie zwar gelernt haben, Prüfungen zu bestehen – nicht aber, wie sie sich im anspruchsvollen Alltag organisieren, dranbleiben, sich durchbeissen und mit viel mehr Hausaufgaben und weniger Freizeit klarkommen.

Was halten Sie von zusätzlicher, kostenpflichtiger Nachhilfe?

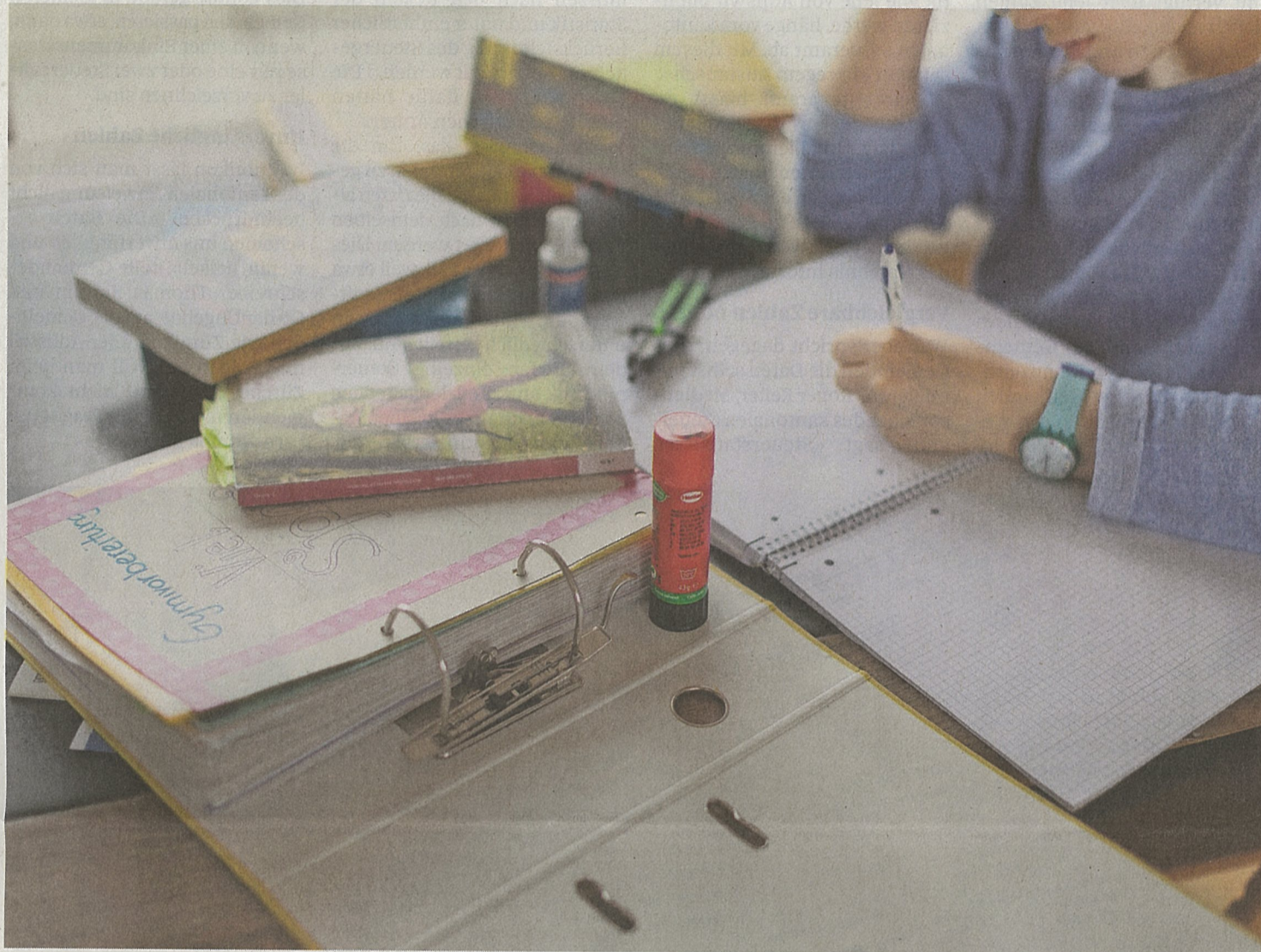
Das ist mittlerweile eine richtige Industrie: Anbieter, die mit den Kindern den Stoff durchpauken. Der Erfolg ist dann aber oft nur kurzfristig. Oder aber Kinder gewöhnen sich daran, dass sie in einem Fach dauerhafte Hilfe brauchen, und trauen sich dann immer weniger zu.

Sollte man ein Kind mit mittelmässigen Noten erst gar nicht zur Prüfung anmelden?

Das kommt ganz darauf an. Entscheidend ist einzig, was das Kind will – und nicht was die Eltern wollen.

Sollten sich Eltern gar nicht erst einmischen?

Oh doch. Ganz wichtig finde ich, dass sie ihren Kindern deutlich und oft genug sagen, dass sie sie



Gymi-Vorbereitungskurse und Nachhilfestunden haben nach Ansicht von Katrin Piazza einen Mangel. Foto: Keystone

«Beim Abrufen von Wissen entsteht der Lerneffekt – nicht beim Reindrücken.»

Katrin Piazza
Lerncoach

gerne haben – egal, wie das Prüfungsergebnis ausfällt.

Konkret?

«Gib einfach dein Bestes – das ist gut genug.» Ausserdem hilft es dem Kind, wenn es weiss, dass es viele Wege zur Maturität oder zu einem Studium gibt und unser duales Bildungssystem alle beruflichen Möglichkeiten offenlässt. Ich habe die Matura erst mit 25 nachgeholt. Es macht also wenig Sinn, einer einzelnen Prüfung so viel Wichtigkeit beizumessen. Der Erfolg ist ja auch von Faktoren abhängig, die man nicht steuern kann: die Prüfungsfragen, die Tagesform, die Persönlichkeit eines Kindes. Sicher hilft es, wenn vorher schon einmal probeweise eine alte Gymiprüfung unter Zeitdruck simuliert wurde und man sich ein konkretes Bild machen kann von dem, was einen erwartet.

Sollten Eltern ihre Kinder überhaupt auf Nervosität, Druck und Prüfungsangst ansprechen?

Ich rede nie von Prüfungsangst. Das ist absolut uncool unter Schülern. Besser spricht man von Stress, das ist gesellschaftlich eher anerkannt. Aber ja, Eltern sollten diese Themen unbedingt ansprechen – erzählen, dass die meisten Menschen in so einer Situation nervös sind und Lampenfieber haben. Schliesslich geht es ja schon um etwas, das spürt man unweigerlich. Eltern können den Kindern auch erklären, wie sie sich selbst fühlen in einer Prüfungssituation – bei einer Bewerbung oder einem beruflich wichtigen Termin – und was sie gegen ihre Nervosität tun.

Der Druck ist da. Was tun?

Menschen gehen unterschiedlich um mit Druck. Und es gehört zur Entwicklung, sich immer besser zu kennen und besser mit sich selbst umzugehen. Schön ist, wenn man den Druck frühzeitig spürt und Wege findet, ihn kleiner zu machen. Die einen gehen spazieren, andere treiben Sport oder nehmen ein warmes Bad. Unbeschwertes Spielen reduziert den Stress. Älteren Jugendlichen hilft häufig, ein Tagebuch zu schreiben. Jedenfalls sollte man am Tag vor der Prüfung den Lernstoff beiseitelegen.

Was hilft am Tag der Prüfung?

Regel Nummer eins: Sich nicht mit anderen über die Prüfung unterhalten. Viel besser ist es, sich mit schönen Bildern oder Musik in eine gute Stimmung zu bringen. Ich kenne einen Jungen, der eine Liste mit Witzen mitge-

nommen hat. Die allgemeine Nervosität in den Schulgebäuden kann sehr ansteckend sein. Dem sollte man sich nicht aussetzen.

Und wenn dann doch die Panik ausbricht?

Mit Stressgedanken umzugehen, ist tatsächlich nicht ganz einfach und nicht über Nacht zu lernen. Ich versuche jeweils mit den Kindern herauszufinden, welche Leistungsgedanken sie am meisten stressen. Zum Beispiel: «Puh – das schaffe ich nie und nimmer.» Wer zu diesen Gedanken «Stopp!» sagen kann, hat schon mal einen ersten Schritt gemacht. Der nächste wäre dann: «Stopp – das ist jetzt nicht hilfreich. Was hilft mir weiter?» Dann notiert man sich Zwischenschritte, zeichnet einen Gedanken auf oder holt seinen Angstkiller-Gedanken hervor.

Ein Angstkiller-Gedanke?

Vor allem mit jüngeren Kindern kann man über die Fantasie und

mit Vorbildern arbeiten. Sie stellen sich beispielsweise Superkräfte oder einen Bären vor, der sich nicht aus der Ruhe bringen lässt. Man kann diesen Umgang mit Stress beim Lösen der Hausaufgaben trainieren – mit Unterstützung der Eltern.

Wie denn?

Kinder geben teilweise schnell auf, wenn es schwierig wird, sagen, sie hätten keine Lust. Eltern sollten dann nicht gleich die Lösung verraten, sondern eine ruhige und zuversichtliche Vorgehensweise vorleben. Sie können das Kind fragen, was nun der nächste Schritt wäre – oder was es bereits weiss. Das schreibt man auf ein Mindmap und ergänzt es gemeinsam. Beim Abrufen von Wissen entsteht der Lerneffekt – nicht beim Reindrücken. Aussagen wie «Du schaffst es» sind übrigens nicht gerade hilfreich.

Wieso nicht?

Das Kind weiss ja gar nicht, wie es das schafft. Man darf ihm nicht etwas vormachen. Besser ist: «Du kannst es schaffen, wenn du einen ruhigen Kopf behältst und einfach dein Bestes gibst.»

Und wenn die Prüfung misslingt? Was tut man, damit das eingangs erwähnte Trauma ausbleibt?

Der Umgang mit dem Scheitern ist bei Kindern stark davon abhängig, wie das Umfeld reagiert. Wichtig sind Trost und Wertschätzung. «Schön, dass du es probiert hast – aber es kann nicht alles im Leben gelingen. Es gibt auch andere Wege zum Glück.»



Katrin Piazza, Mutter von zwei Kindern (19 und 22), bietet in Zürich Lerncoaching an. Foto: PD