

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО, МЛАДЕЖТА И НАУКАТА

НАЦИОНАЛНА ОЛИМПИАДА ПО НЕМСКИ ЕЗИК

ОБЛАСТЕН КРЪГ

13.03.2010Г.

XI клас

/ продължителност – 180 минути/

LESEVERSTEHEN

Lesen Sie zuerst den Text.

PRÜFUNGSANGST

Plötzlich ist der Kopf leer

Ob es um die Fahrprüfung geht, um den Test für eine Lehrstelle oder um eine Klausur: Angst vor dem Versagen ist bei fast jedem Prüfungskandidaten mit im Spiel. Der dadurch ausgelöste leichte Adrenalinkick ist sogar gut. Problematisch wird es allerdings, wenn die Angst überhand nimmt und die Lern- und Leistungsfähigkeit der Betroffenen einschränkt.

Die Brandenburgerin Susann Doerschel, Abiturientin aus Strausberg, hat vor Prüfungen oft großen Bammel, vor allem bei Mathe-Klausuren: „Ich leide an einer Rechenschwäche und kann mit Zahlen als Symbolen nichts anfangen.“ Daraus sei bei ihr eine Prüfungsangst geworden, erzählt die 18-Jährige: „Ich bin vor Prüfungen total nervös, lasse ständig irgendetwas fallen und habe einen Blackout, sobald die Aufgaben vor mir liegen.“ Mit zunehmendem Leistungsdruck sei die Angst nur noch schlimmer geworden.

Herzklopfen, Durchfall oder Schlafstörungen – das seien typische Symptome bei Prüfungsangst, erklärt Hans-Christian Kossak, Diplom-Psychologe und Buchautor aus Bochum. „Häufig stellen sich die Betroffenen vor, dass sie etwas nicht können und entgleiten dann in diese Fantasien.“ Das könne dazu führen, dass ihnen selbst einfachste Antworten nicht einfallen, wenn es darauf ankommt. Auch das Lernen falle ihnen schwerer, denn Konzentrations- und Arbeitsstörungen seien oft Begleiter der Prüfungsangst.

„Besonders anfällig für diese Form der Angst sind Menschen, die sich ihre Zeit schlecht einteilen und Lern- und Arbeitstechniken nicht erworben haben“, sagt Kossak. Auch übermäßig ehrgeizige Schüler, die befürchten, ihre Leistungen nicht halten zu können, seien oft betroffen. Daher gilt es vor allem, das Lernen zu lernen. Der Psychologe empfiehlt, zuerst das Lernpensum zu verringern oder in überschaubare Einheiten einzuteilen. Das entmutigt weniger und hilft dabei, den Überblick zu behalten.

Eine Technik, mit der sich bei Fremdsprachen der Stoff in kleine Einheiten unterteilen lässt, ist die Vokabelkartei: „Die Vokabeln auf kleine Karteikarten schreiben, vorne die Fremdsprache und hinten die Übersetzung!“

„Mir hilft es besonders, wenn ich mit einer Freundin den Stoff noch einmal durchgehe“, erzählt Susann Doerschel. Sie hat auch die Erfahrung gemacht, dass ihre Prüfungsangst umso geringer ist, je besser sie vorbereitet ist. „Wenn ich das Gefühl habe, ich habe noch Lücken, setzt die Angst sofort wieder ein.“

Wer aber erst am Tag vor der Klausur mit dem Lernen anfängt, dem bringen auch die besten Techniken nichts im Kampf gegen die Angst, warnt Kossak. „Ein gutes Zeitmanagement ist sehr

wichtig. Sobald der Prüfungstermin feststeht, sollte man sich die Zeit bis dahin genau einteilen.“ Wer über diesen Zeitraum immer wieder lernt und übt, brauche keine Angst zu haben. In diesem Plan werden auch freie Tage vorgemerkt – entweder als Belohnung oder als Zeitpuffer für den Fall, dass das Lernen schlechter läuft.

Kossak warnt aber davor, zu viel auf einmal zu lernen. Pausen und längere Erholungsphasen seien wichtig, damit das Gehirn das Gelernte vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis transferieren kann. „PC-Spiele sollte man in den Lernpausen aber nicht spielen, denn sie blockieren zu viel Speicherplatz im Hirn und behindern den Transfer des zuvor Gelernten ins Langzeitgedächtnis.“ Der Psychologe empfiehlt stattdessen ruhige Musik, ein Telefonat mit dem Freund oder Bewegung.

„Das Großmutterwissen, wonach Lernen kurz vor der Prüfung nur nervös macht, hat die Forschung auch bestätigt“, sagt Hans-Christian Kossak. Er rät deshalb, möglichst einen Tag vor der Prüfung nichts mehr zu lernen und lieber etwas zu unternehmen.

Wen Angst plagt, der kann auch mit einem Lehrer darüber sprechen, dem er vertraut. „Wenn ich merke, dass ein Schüler große Prüfungsangst hat, versuche ich herauszufinden, wovor er oder sie genau Angst hat“, sagt Lehrerin Inga Seidel. „Ist es die Sorge, dass schlechte Zensuren die Berufsaussichten verringern oder Strafen der Eltern nach sich ziehen? Oder hat die Angst andere Gründe, die sich nicht durch ein Gespräch mindern lassen.“

In ganz schweren Fällen empfiehlt Seidel den Besuch eines Schulpsychologen. Auch Kossak rät Jungs und Mädchen, die merken, dass sie ihre Prüfungsangst nicht in den Griff bekommen, zu professioneller Hilfe, etwa bei Erziehungsberatungsstellen. Diese sind nicht nur für Eltern, sondern auch für Jugendliche da – und das in vielen Städten.

AUFGABE 1

Ergänzen Sie in der folgenden Textzusammenfassung die passenden Wörter bzw. Wortteile (_____). Unter (0) finden Sie ein Beispiel.

Zusammenfassung

Viele haben Angst davor (0), bei der Prüfung zu _____ (1). Mancher _____ (2) sogar in Panik. Die Angst vor Prüfungen _____ (3) Herzklopfen, Durchfall, Schlafstörungen. Außerdem _____ (4) die Konzentration und die Leistungsfähigkeit _____. Um die Prüfungsangst zu _____ (5), muss man sich gut auf die Prüfung vorbereiten. Dabei ist die richtige Zeit- und Stoff _____ (6) von großer Bedeutung. Während der Vorbereitung sind auch Pausen und Erholungsphasen _____ (7). Der Psychologe _____ (8) davon _____ (8), am Computer zu spielen und am Tag vor der Prüfung zu lernen. Man darf sich von diesem Angstgefühl nicht _____ (9) lassen und sollte sich an den Lehrer, _____ (10) dem man Vertrauen hat, oder an den Schulpsychologen wenden.

AUFGABE 2

Formulieren Sie die unterstrichenen Satzteile oder Sätze so um, dass neue Satzkonstruktionen entstehen. Die vorgegebenen Wörter müssen in die neuen Konstruktionen eingebaut werden. Die Bedeutung des Originalsatzes darf sich dabei nicht ändern.

1. Der dadurch ausgelöste leichte Adrenalinkick ist sogar gut.

Der leichte Adrenalinkick, _____, ist sogar gut .

2. Problematisch wird es allerdings, wenn die Angst (...) die Lern- und Leistungsfähigkeit der Betroffenen einschränkt.

Problematisch wird es allerdings _____.

3. Mit zunehmendem Leistungsdruck sei die Angst nur noch schlimmer geworden.
_____, sei die Angst nur noch schlimmer geworden.

4. Herzklopfen, Durchfall oder Schlafstörungen – das seien typische Symptome bei Prüfungsangst.
Herzklopfen, Durchfall oder Schlafstörungen – das seien typische Symptome, _____.

5. Das könne dazu führen, dass ihnen selbst einfachste Antworten nicht einfallen,...
Das könne dazu führen, dass ihnen selbst Antworten nicht einfallen, _____.

6. Der Psychologe empfiehlt, zuerst das Lernpensum zu verringern oder in überschaubare Einheiten einzuteilen.
Der Psychologe empfiehlt, dass _____.

7. Eine Technik, mit der sich bei Fremdsprachen der Stoff in kleine Einheiten unterteilen lässt, ist die Vokabelkartei.
Eine Technik, mit der _____, ist die Vokabelkartei.

8. Kossak warnt aber davor, zu viel auf einmal zu lernen.
Kossak warnt aber vor _____.

9. Pausen und längere Erholungsphasen seien wichtig, damit das Gehirn das Gelernte vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis transferieren kann.
Pausen und längere Erholungsphasen seien wichtig, damit das Gelernte _____.

10. In ganz schweren Fällen empfiehlt Seidel den Besuch eines Schulpsychologen.
In ganz schweren Fällen empfiehlt Seidel, _____.

AUFSATZ

Wovor haben Schüler Angst?

Aufgabenstellung:

Äußern Sie Ihre Meinung zu dieser Frage.

Schreiben Sie einen zusammenhängenden gegliederten Text von 250 bis 270 Wörtern!

Wortzahlüberschreitung führt zu Punktabzug.

Notieren Sie die Wortzahl unter dem Text!

[illegible]