

So wird die Prüfung zum Kinderspiel

LERNEN Die Vorbereitung auf Prüfungen kann man niemandem nehmen. Damit aber an der Prüfung alles klappt, gibt es ein paar Dinge zu beachten. Ein paar Tipps.

FLORIAN ARNOLD
florian.arnold@urnerzeitung.ch

Plötzlich scheint alles verschwunden. Dabei war doch am Vorabend noch alles da. Tagelang gelernt. Und ausgerechnet jetzt, während der grossen Prüfung: Blackout. Eine Horrorgeschichte für alle Lehrlingsabsolventen und Maturanten, die zurzeit in den Abschlussprüfungen stecken. Wie man in so einer Situation am besten reagiert, weiss Schulpsychologin Anuar Keller Buvoli. Sie rät, das Blackout zu ignorieren und an etwas Gutes zu denken. «Blackouts passieren auch im Alltag», sagt Keller. Jedem ist es wohl schon passiert, dass ihm ein Wort einfach nicht in den Sinn kam. Sobald man nicht mehr krampfhaft daran denkt, ist es plötzlich wieder da. Diesen Effekt müsse man sich während der Prüfung zu Nutzen machen, sagt die Psychologin. Heisst: Am besten zur nächsten Prüfungsfrage hüpfen, einen Schluck Wasser trinken, gut durchatmen und später zur Frage mit der verschollenen Antwort zurückkehren. Denn das Wissen ist da, beim Blackout fehlt nur kurzfristig der Zugang. «Ich habe gelernt, und ich darf Fehler machen, nachher ist es endlich geschafft», kann man sich während der Prüfung einreden.

«Ohne Lernen geht es nicht»

«Nervosität hat etwas Gutes an sich», gibt die Psychologin zu bedenken. «Sie hilft uns, Energie zu bündeln und uns zu konzentrieren.» Auch daran könne man sich während der stressigen Prüfung erinnern. Das Wichtigste aber ist und bleibt die Vorbereitung. «Ohne Lernen geht es nicht», sagt Keller. Vielen sei aber nicht bewusst, auf was es ankomme. Eine kleine Anleitung:

- 1. Strukturen begreifen: Jedes Thema enthält wichtige Hauptaspekte und Unterpunkte. Man sollte bei jedem Lernthema begreifen, wie es aufgebaut ist, und dementsprechend bündeln.
 - 2. Den Kern sehen: Jedes Detail eines Themas zu kennen, ist oft nicht möglich. Viel wichtiger ist es, das Thema in seinen Grundzügen zu begreifen und wichtige Aspekte von Nebensächlichkeiten zu trennen.
 - 3. Zusammenhänge erschliessen: Man muss erkennen, was die einzelnen Themen miteinander zu tun haben.
- Um diese drei Punkte gehirngerecht aufzuarbeiten, sind Mindmaps, Karteikarten oder auch Zeichnungen hilfreich.

Handy und Chats sind tabu

Die Schulpsychologin rät, mit einem Lernplan zu arbeiten. Als Erstes sollte der gesamte Lerninhalt bekannt sein.



Damit man beim Lernen kein Kopfweh bekommt, sollte man Pausen einplanen.

Symbolbild Florian Arnold

Dieser wird dann in kleine Lernteile zerkleinert. Keller empfiehlt kurze, aber intensive Lerneinheiten. Um etwa Wörtchen zu lernen, sind Blöcke von 20 Minuten gut geeignet. Um komplexe Zusammenhänge zu verstehen und ein Mindmap anzulegen, kann etwa eine Stunde intensiv gearbeitet werden. Wichtig ist, dass während dieser Zeit jegliche Ablenkung eliminiert wird. Handy und Chats sind tabu. Bei der Planung der Lernzeit solle jeder ehrlich mit sich

selber sein, sagt Keller. «Wenn man weiss, dass man während eines Champions-League-Spiels ohnehin nicht lernen kann, sollte man dort auch keine Lerneinheit einplanen.»

Ständige Kontrolle ist wichtig

Ständige Kontrolle, wo man stehe, sei wichtig, um gesunden Druck aufzubauen, wie die Psychologin sagt. «Niemand lernt ohne Druck», sagt die Psychologin. Denn Druck im Mass sei ein

Blackout: So kann man reagieren



ANUAR KELLER BUVOLI,
SCHULPSYCHOLOGIN

Was ist das Nächste, auf das ich mich freue? Diese einfache Frage kann man sich in jeder Situation stellen, in der man frischen Mut braucht. Auch bei einem Blackout während einer Prüfung hilft dieser Gedankensprung beim Entspannen. Es kann das Bier am Abend mit Kollegen sein oder die Maturareise ans Mittelmeer, die in ein paar Wochen winkt. «Wir können allein mit unseren Gedanken in unserem Körper Reaktionen auslösen», erklärt die Psychologin. «Wenn wir also an etwas Positives denken, werden wir ruhiger und können wieder das abrufen, das wir gelernt haben.»

Ansporn. Erst wenn er zu gross werde, verwandle er sich in Stress. «Wenn man aber schon während des Lernens mit Druck umgehen kann, geht es auch an der Prüfung.» Und was im Plan auf keinen Fall fehlen darf, das sind Pausen. Und zwar sollte man Zeiten für Erholung, aber auch Aktivitätspausen, in denen man Freunde trifft und Sport treibt, mit einbeziehen. Weiter sollte der Plan mit «Flucht nach vorne» erstellt werden. Heisst: Die letzten zwei bis drei

Tage vor der grossen Prüfung dienen als Reserve für Unvorhergesehenes.

Wenig Schlaf ist nicht schlimm

Und dann kommt er, der Abend vor der Prüfung. Viele legen sich vorbildlicherweise früh schlafen – können aber nicht schlafen. «Kein Wunder», sagt Keller. «Unser Körper braucht 14 Tage, um sich an einen neuen Schlaf-wach-Rhythmus zu gewöhnen.» Wer immer um Mitternacht ins Bett geht, wird es also schwer haben, schon um 21 Uhr einzuschlafen. Ausserdem sei es normal, dass man in einer solchen Ausnahme-situation schlechter schlafe. «Das ist aber weiter nicht schlimm. In der Prüfungssituation leistet unser Körper gleich viel.» Nur sei man vielleicht nach der Prüfung etwas müder als sonst.

Kellers Tipps für den Prüfungstag gehen in dieselbe Richtung. Kurz: nichts Neues ausprobieren. Will heissen, dass man Kleider trägt, die man sonst auch trägt und Dinge isst, die man auch sonst isst. «Wenn man immer ohne Frühstück aus dem Haus geht, sollte man auch am Prüfungstag darauf verzichten, auch wenn es die Mutter vielleicht nicht gerne sieht», so Keller. Auf jeden Fall sollte man etwas Proviant dabei haben, solange es das Prüfungsreglement erlaubt. Auch gegen Traubenzucker im Mass spreche nichts. «Der hat oftmals einen positiven psychologischen Effekt.» Aber Vorsicht: zu viel davon kann zu Überzuckerung führen und übermässig aufputschen. Für mündliche Prüfung sei es zwar von Vorteil, eher schickere Kleidung zu tragen. Doch auch darin müsse man sich unbedingt wohlfühlen. Weiter gelte es, hoffnungsvoll in die mündliche Prüfung zu steigen. «Die Prüfer sind in der Regel wohlwollend», so Keller. Man solle versuchen, sich ein Gespräch mit dem Prüfer vorzustellen, und dazu gehört auch der Augenkontakt.

Hilfe von Profis annehmen

Die meisten Prüflinge schaffen es, den Druck über die Prüfungstage auszuhalten. Wenn es aber soweit komme, dass sich Schüler nicht mehr entspannen und selbst in bewussten «Auszeiten» die Ruhelosigkeit nicht mehr loswerden können, dann sei es nicht falsch, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Im Notfall gibt es Medikamente – unter medizinischer Anleitung und Beratung! Oftmals reichen aber auch psychologische Übungen aus. Eine ist die folgende: In einer Lernpause schliesst man seine Augen und stellt sich einen schönen Ort vor, an dem man sich sicher fühlt – egal ob es sich dabei um einen Strand oder um eine Almhütte handelt. Man soll sich den Ort so realistisch wie möglich vorstellen: mit allem was man fühlt, riecht, hört und sieht. An der Prüfung kann man sich dann geistig kurz an den «sicheren Ort» begeben und entspannt sich dabei.

HINWEIS

Tipps rund ums Lernen sowie einen Lernstest unter www.mit-kindern-lernen.ch

Herrenknecht und Walker wollen gemeinsam profitieren

AMSTEG Die R+R Immobilien AG kauft die Herrenknecht-Werkhalle mit Büros. Die beiden Firmen wollen weiterhin Synergien nutzen.

bar. Die Herrenknecht AG zeichnete in den vergangenen Jahren mit ihren Tunnelbohrmaschinen für den Ausbruch der beiden Röhren des Gotthard-Basistunnels der Neat verantwortlich. Die Firma war aber auch an grossen Tunnelprojekten am Lötschberg, am Weinbergtunnel der Durchmesserlinie Zürich, an Tunnels bei den Umfahrungs-

gen Biel und Flüelen sowie an den Stollen der Wasserkraftwerke Nant de Drance im Wallis und Linth-Limmern in Glarus beteiligt. 1995 hat die Herrenknecht AG in Amsteg eine Tochtergesellschaft gegründet und 1998 eine eigene Werkhalle mit Büros in Betrieb genommen. Seither werden dort Abbaugeräte (Schneidrollen) für Tunnelbohrmaschinen gefertigt und revidiert. Beschäftigt waren in Spitzenzeiten bis zu 36 Herrenknecht-Mitarbeiter.

Grossaufträge ja, aber...

«Die aktuellen Schweizer Grossprojekte im Tunnelbau neigen sich dem Ende zu», sagt Ambros Gisler, Verwaltungsratspräsident der 2005 gegründeten Herrenknecht Schweiz Holding AG

mit Sitz in Altdorf. «Es wird zwar in der Schweiz und im benachbarten Ausland auch in Zukunft Grossprojekte im Untertagebau geben, diese sind aber noch nicht baureif. Und ob Herrenknecht bei der-einst anfallenden Aufträgen zum Zuge kommen wird, kann im jetzigen Zeitpunkt noch nicht gesagt werden.»

Walker und Herrenknecht vor Ort

Die Herrenknecht (Schweiz) AG sowie die Walker Stahl- und Metallbau AG in Amsteg hätten deshalb nach Möglichkeiten gesucht, wie sich künftig produktive Synergien bei der Nutzung von Ressourcen am Standort Amsteg ergeben könnten. «Die beiden Unternehmen konnten nun eine Lösung finden und umsetzen», freut sich Gisler. Die von der

Herrenknecht AG 1998 gebaute Werkhalle mit Büros in Amsteg wird durch die R+R Immobilien AG von Remo und Ruth Walker-Jauch übernommen. «Sie bietet künftig optimale Fertigungs- und Arbeitsmöglichkeiten für die rund 35 Mitarbeiter der Walker Stahl- und Metallbau AG», ist Gisler überzeugt. Die 12 bis 15 verbleibenden Herrenknecht-Leute werden aber ebenfalls Gebäudeflächen nutzen und können somit vom traditionellen Standort aus auftragsbezogenen Service und Personal anbieten. Dadurch kann Herrenknecht (Schweiz) AG auch angesichts der künftigen Marktbedingungen in der Schweiz und anderen Ländern wertvolles Know-how für Baustelleneinsätze verfügbar halten. «Und: Herrenknecht Schweiz bleibt mit

diesem Schritt dem Standort Amsteg und dem Kanton Uri substanziell treu», betont Gisler. Für das 2000 gegründete Stahlbauunternehmen Walker ergeben sich daraus neue Zukunftsperspektiven, unter anderem auch bei der Zusammenarbeit mit der Herrenknecht AG.

Zukunftsgerichtete Strategie

Die Herrenknecht Schweiz Holding AG wird als festes Standbein der Herrenknecht-Gruppe unverändert aktiv bleiben. «Wir sind zusammen mit der Firma Walker überzeugt, dass für beide Unternehmen eine zukunftsgerichtete Strategie mit dem Erhalt von möglichst vielen Arbeitsplätzen realisiert werden kann», betont der Vorstandsvorsitzende Martin Herrenknecht abschliessend.