Ermutigungen vor der Prüfung

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die dieses Jahr ihre Abschlussprüfungen ablegen müssen, stehen vor einer besonderen Herausforderung. Abschlussprüfungen sind an sich schon für Viele ein Stressfaktor, der sich durch die derzeitige Corona-Pandemie eventuell bei einigen deutlich verstärkt. Zur ganz normalen Aufregung gesellt sich dieses Jahr noch eine große Verunsicherung, die durch die schulische Situation der letzten Wochen entstanden ist: Online-Unterricht, Unterrichtsausfall, Präsenzunterricht unter ganz neuen Bedingungen, auf Abstand bleiben anstatt Nähe erfahren, ...

DA-Sein!

Was wissen Sie über die Befindlichkeit der Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die nun zur Prüfung kommen? Hatten Sie Gelegenheit mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen darüber zu sprechen? Was könnten Gedanken, Fragen und Gefühle sein, die betroffenen Prüflingen durch den Kopf gehen?

Bin ich gut vorbereitet? *Werde ich das schaffen?* *Bleibe ich gesund?*

Was, wenn… *Wird die Prüfung schwierig?* *Wie soll ich das nur schaffen?*

Ist mein Abschluss in diesem Jahr überhaupt etwas wert? *Mir ist schlecht.*

Was, wenn ich einen Blackout bekomme? *Ich habe Angst.* *Ich schaffe das!*

Scheiß egal! *Schlimmer kann es nicht mehr kommen.* *Wird schon werden.*

Es ist einfach ungerecht. *Ich habe vertrauen. Warum ausgerechnet jetzt?*

Und warum ausgerechnet ich?

Meine Oma/… ist krank/ verstorben – wie soll ich mich jetzt auf die Prüfung konzentrieren?

…

So vielfältig wie die Menschen und Lebenssituationen sind, so vielfältig werden die Gedanken, Fragen und Gefühle in Bezug auf die Prüfung sein. Das individuell Erlebte der letzten Wochen wird dabei eine bedeutende Rolle spielen.

Ich möchte Sie in diesen besonderen Prüfungszeiten dazu ermutigen, mit den Prüflingen ins Gespräch zu kommen, sie wahrzunehmen, ein offenes Ohr für sie zu haben, auch für Themen, die über die inhaltliche Prüfungsvorbereitung hinaus gehen.

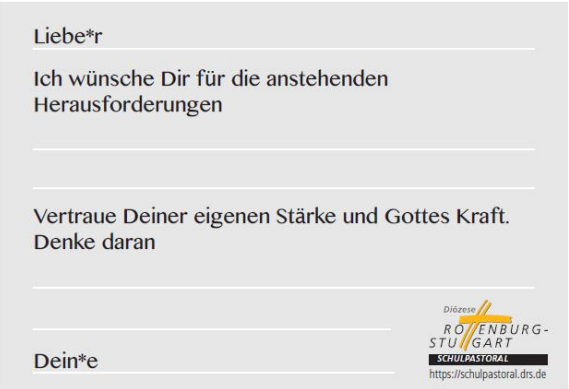
Zeigen Sie GESICHT (auch mit Mund- und Nasenschutz).

Machen Sie MUT.

Seien Sie DA.

Du schaffst das!

Vielleicht kennen Sie schon unsere interaktive Postkarte „Du schaffst das!“



Mit dieser Postkarte können Sie Prüflingen ganz individuell Mut zusprechen:

- Die Postkarten können jeweils auf die Tische der Prüflinge gelegt werden, evtl. mit einem Traubenzucker.
- Sie können die Postkarten Ihren Prüflingen in der letzten Unterrichtsstunde vor den Prüfungen persönlich übergeben.

Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen können sich aber auch gegenseitig Mut machen:

- Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen schreiben sich im Rahmen des Unterrichts oder als Hausaufgabe gegenseitig eine Karte. Wichtig ist dabei zu beachten, dass am Ende auch jede*r eine Postkarte bekommt und dass nur ermutigende Aussagen auf den Kärtchen zu finden sind.
- In Schulen, in denen die Prüflinge des nächsten Jahres Präsenzunterricht haben, können diese für die diesjährigen Prüflinge eine Postkarte schreiben. Wichtig ist auch hier darauf zu achten, dass am Ende jeder eine Postkarte bekommt.

Darüber hinaus können die Schüler*innen, die kommendes Jahr in die Prüfungen gehen, Plakate anfertigen, die die Abschlussschüler*innen im Schulhaus ermutigen.

Du bist gehalten!

Um dem allgemeinen Gefühl der Verunsicherung und vielleicht auch Angst entgegenwirken zu können und das Vertrauen in sich selbst zu stärken, empfehle ich Ihnen die Arbeit mit dem Meditationskärtchen „Halt“.

Kontakt zum Boden aufzunehmen, wahrzunehmen „Der Boden trägt mich“, „Ich habe einen Halt“, „Ich bin gehalten“ ist eine hilfreiche Übung, die im Präsenzunterricht in den nächsten Tagen/ Wochen regelmäßig angeleitet werden kann.

Ich stelle mich mit beiden Beinen auf den Boden.
Ich werde still.
Ich mache mir den Kontakt meiner Füße mit dem Boden bewusst.
Der Boden trägt mich.
In Gedanken verwurzele ich meine Füße tief im Boden und spüre: Ich habe einen festen Halt.
Ich schwinge mit meinem Oberkörper hin und her und bemerke: Ich habe einen guten Stand.
Danke Gott, dass du mich trägst und hältst.

Um den Unterschied zu einem festen Stand auf beiden Füßen deutlich zu machen, können Sie bevor Sie den Text vorlesen Übungen dazu machen:

- Auf einen Bein stehen
- Auf den Fersen stehen
- Auf den Zehenspitzen stehen
- Auf den Innenkanten der Füße stehen
- Auf den Außenkanten der Füße stehen
- ➢ Was passiert im Körper? Wie fühlt es sich an? Was ist schwierig? Was ist leicht?

Vor der Prüfung können Sie die Übung in einem besonderen Raum (der Stille) noch einmal für alle die Lust haben anbieten, oder die Prüflinge ermutigen, vor oder während der Prüfung selbst noch einmal bewusst Kontakt mit dem Boden aufzunehmen und so Halt zu spüren/ zu finden.

Du bist ein Schatz!

In schwierigen Zeiten verlieren wir manchmal den Mut. Immer wieder richtet sich unser Blick auf das, was uns fehlt und auf das, was wir nicht können. Gerade in der Prüfungszeit, in der es darum geht, zu zeigen, was in mir steckt, was ich gelernt habe, tut eine Aufmunterung und Bestärkung gut.

Auch für diejenigen die in den Prüfungen scheitern. Es ist wichtig ihnen zuzusagen, dass sie trotzdem oder gerade deswegen einen eigenen Wert haben, dass sie geschätzt sind.

Das Meditationskärtchen „Schatz“ eignet sich dazu Mut zuzusprechen. Es kann wie die Postkarte „Du schaffst das“ auf den Prüfungstischen ausgelegt oder persönlich vor der Prüfung übergeben werden.

Ein Schatz ist …
Wertvoll. Einzigartig. Nicht überall zu finden.
Geheimnisvoll. Kostbar. Etwas Besonderes.
Du bist ein Schatz.
Einmalig. Gewollt. Geliebt.
Du bist einfach wunderbar.
Hab Mut und zeig,
was in dir steckt!

Diözese ROTTENBURG-STUTTGART SCHULPASTORAL
https://schulpastoral.drs.de

Dort, wo es nicht möglich ist, die Kärtchen unmittelbar in der Prüfungssituation auszulegen, können sie im Eingangsbereich der Räumlichkeiten, in denen der Präsenzunterricht stattfindet, ausgelegt werden.

Eigene Mutmach-Sätze schreiben

Im Autogenen und Mentalen Training wird mit sogenannten Affirmationen gearbeitet. Es handelt sich dabei um Sätze, die man sich immer wieder selbst zuspricht. Sie haben bei regelmäßiger Übung, vor allem im Zustand tiefer Entspannung, Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Typische Sätze aus dem Autogenen Training sind z. B. „Ich bin ganz ruhig und entspannt.“ oder „Mein Kopf ist frei und klar.“

Ich ermutige dazu, die Schüler*innen eigene Mutmach-Sätze schreiben zu lassen. Diese Sätze können sie sich immer wieder selbst vorlesen und nach Möglichkeit verinnerlichen. Am besten man hängt sie an einem Platz zu Hause auf, an dem sie immer wieder in den Blick geraten (Tür zum Zimmer, Spiegel,…). Lieber wenige Sätze, dafür aber stimmig für die betreffende Person.

Wichtig ist dabei:

- Die Sätze müssen in der Gegenwartsform geschrieben sein. Sie beschreiben einen Ist-Zustand. „Ich liebe und achte mich selbst.“
- Die Sätze sollen nach Möglichkeit positiv formuliert sein und keine Verneinungen enthalten. (Z.B. NICHT: „Ich habe keine Angst.“ SONDERN: „Ich bin mutig.“
- Die Sätze enthalten möglichst keine „Ich muss, ich soll,…“ sondern „Ich kann, ich darf,…)

Beispiel:

Falsch! -> Ich muss zeigen was in mir steckt.
Besser! -> Ich darf zeigen was in mir steckt.
Richtig! -> Ich zeige was in mir steckt.

Die Postkarten und das Meditationskärtchen sind bestellbar beim Buchdienst in Wernau:

https://www.buchdienst-wernau.de/postkarte-du-schaffst-das-10682

https://www.buchdienst-wernau.de/mediationskärtchen-halt-7860

https://www.buchdienst-wernau.de/meditationskärtchen-schatz-10687

Annette Steck, Referat Schulpastoral

Kontakt: asteck@bo.drs.de