

„Aufreger“ Matura

Der Stress mit der Reifeprüfung

Die Matura treibt den coolsten Schülern den Schweiß auf die Stirn. Wie man trotzdem die Nerven schont.

VON ANDREA KRIEGER

Es sind wohl jene schulfreien Tage mit dem geringsten Erholungswert: Die Wochen vor der Matura. Danach winkt zwar ein Gefühl für Götter, das „Trimmen“ für diese letzte Hürde strengt allerdings über alle Maßen an.

Die Matura stellt aus mehreren Gründen einen Spezialfall des Lernens dar: Erstens ist die Stoffmenge gewaltig, zweitens heißt es mehrere Fächer gleichzeitig büffeln. Nicht zuletzt wartet nach der Reifeprüfung ein neuer und ungewisser Lebensabschnitt.

„Ich kann erst lernen, wenn mir das Wasser bis zum Hals steht“, sagen viele und lassen die Prüfungstage näher und näher kommen. Das sei „eine Schutzbehauptung, die sich rächt“, warnt der steirische

Stressforscher Sepp Porta. Denn Aufschieber müssen sich mit einer lästigen Nebenwirkung herumschlagen. „Das schlechte Gewissen verhaut einem das schönste Abendprogramm.“ Und nicht nur das: Die unliebsame innere Stimme bedeutet kon-

stanten Stress für den Körper. Das lässt die Milchsäurewerte stark steigen. Die Folge: „Das Blut wird sauer, die Sauerstofftransportfähigkeit sinkt und die Leistungsfähigkeit wird eingeschränkt,“ so der Biologe.

Dabei ist Stress nicht per se

negativ. Die hohe Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin ermöglicht etwa im Prüfungsfall die Spitzenleistungen.

Notfallplan Die Natur hat dieses Programm aber für bedeutungsschwere Herausfor-

derungen reserviert, aber nicht für längere Phasen. Chronischer Stress, wie er durch Lernen in letzter Minute entsteht, bewirkt, dass der Mensch im Ernstfall unter Umständen nicht so gut funktioniert. Grund: „Der Körper hat dann zu wenige Stresshormone parat. Er kann keine Reserven mehr mobilisieren.“

Stress ist also nicht gleich Stress. Man unterscheidet zwischen einem positivem (Eustress) und einem negativen Typ (Distress). Ersteren erkennt man auch daran, dass er, so Porta „immer den Odem des Schaffbaren in sich trägt.“ Schwingt die Angst mit, ist das ein Zeichen für den ungesunden Distress. Tröstlich, dass sich dieser in Eustress verwandeln lässt: durch reichliche Vorbereitung.

Die gute, alte Einteilung ist also auch im dritten Jahrtausend brandaktuell. Ein realistischer Lernplan trägt dazu bei, die Stoffmenge bewältigbarer erscheinen zu lassen –

und damit die Nerven zu bewahren. Wichtig: Genug Zeit für Wiederholungen einplanen. Experten raten, den Stoff täglich und nicht erst zum Schluss zu repetieren.

Gute Mischung Da die grauen Zellen Abwechslung zu schätzen wissen, sollten Maturanten jeden Tag mehrere Fächer kombiniert büffeln. Auch Pausen wollen eingeplant sein. „Ich rate zu einer viertelstündigen Pause nach 90 Minuten und zu einer mindestens einstündigen

Unterbrechung nach vier Stunden,“ sagt Lerncoach Dörte Kaminski. Nicht so empfehlenswert: Die vorgesehenen Pausen zusammen zu zählen und geschlossen zu halten.

Statt Kaffee rät Porta zu Tee pausen. Tee sorgt für lang anhaltende Energie. „Kaffee hält zwar gut wach, killt aber letztlich die Konzentrationsfähigkeit.“ Vor Beruhigungsmitteln für die Prüfungstage warnt er: „Sie beeinträchtigen die Reaktionsfähigkeit.“

„Positiver Stress trägt immer den Odem des Schaffbaren in sich.“

Sepp Porta
Stressforscher, Uni Graz



► **Maturanten-Coaching**

Psychische Blockaden abbauen

Lernhilfe: Das Optimum rausholen

Artenvielfalt „Man muss wis-