



Schmerzen nach Operationen
Besonders bei kleinen Eingriffen
oft mangelhafte Therapie.

→ GESUNDHEIT 27

TEMPUR/STOCKPHOTO.COM

Matura – nur keine Panik!

Neue Reifeprüfung. So meistern Eltern und ihre Kinder die kommenden Tage und Wochen. Der Fahrplan



NICOLASCOMBER/STOCKPHOTO

Streithema Schule: Eltern machen Druck, dass ihr Kind ausreichend für die Matura lernt. „Statt Ermahnungen brauchen Jugendliche das Vertrauen von Vater und Mutter“, sagt Erziehungscoach Berger

VON UTE BRÜHL

Der Countdown läuft: In fünf Tagen startet die Zentralmatura, und in vielen Familien steigt die Nervosität. Ines Berger, Lehrerin und Erziehungsberaterin, beruhigt: „Trotz aller Aufregung – genießen Sie diese Tage. Schließlich hat der Maturant bis jetzt die Schulzeit geschafft und ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Das kann man feiern. Leben Sie im Hier und Jetzt und schauen Sie nicht darauf, was in ein paar Monaten ist.“

Also kein Grund zur Aufregung? „Die gehört dazu, auch bei Eltern“, sagt Berger. „Gestehen Sie das Ihrem Kind und sich selbst ein. Machen

Sie aber klar, dass Sie mit der Situation zurechtkommen und ihr Kind sich nicht noch darum kümmern muss, Sie zu beruhigen.“ Eltern sollten ihrem Kind vielmehr vermitteln, dass sie ihm vertrauen: „Sagen Sie: Fast jeder, der bis zur Matura gekommen ist, schafft diese auch.“ Wenn Eltern merken, dass ihr Kind panisch wird, hilflose Kommunikation oder „Händchenhalten“ (siehe Rubrik Lebenserfahrung unten).

Loszulassen fällt Eltern jetzt oft schwer. „Doch Kinder haben das Recht, eigene Fehler zu machen. Auch jene, zu spät mit dem Lernen begonnen zu haben, und die Konsequenzen tragen zu müssen.“ Gerade jetzt werde Eltern

ein Spiegel vorgehalten: „Wer selbst alles aufschiebt, tut sich besonders schwer, zu sehen, dass die eigenen Kinder die gleiche Verhaltensweise an den Tag legen.“

Beruhigend: Selbst wenn die Matura nicht auf Anhieb gelingt: „Davon geht die Welt nicht unter – es gibt weitere Prüfungstermine. An oberster Stelle muss stehen, dass Eltern zu ihrem Kind stehen – egal, was passiert.“

Schließlich sei nicht immer die mangelnde Vorbereitung schuld, wenn etwas schieflieft, sondern Ärger mit Freunden oder Streitereien in der Familie. Stress macht auch, wenn Eltern zu ehrgeizig sind, weil sie „nur das Beste für ihr Kind wollen, näm-

lich die Matura.“ Doch es muss nicht immer die Reifeprüfung sein, im Gegenteil: „Viele junge Menschen, die trotz Matura arbeitslos sind, haben die AHS nicht besucht, weil sie zu ihnen passt, sondern weil es von ihnen erwartet wurde.“

Lerncoach

Wie Maturanten die nächsten Tage sinnvoll nutzen, weiß Lerncoach Michael Cerny. Seine Last-Minute-Tipps:

– **Mut zur Lücke:** 80 Prozent des Stoffes zu beherrschen, reicht aus. Für die restlichen 20 Prozent muss vier Mal so lange geübt werden wie für die ersten 80 Prozent.

– **Lernen bis zum Schluss,** aber richtig: Es ist sinnvoll, bis zur

Prüfung zu lernen, allerdings strukturiert. Am effizientesten sind drei 45-Minuten-Blöcke mit einer Pause dazwischen. Dann z. B. ein längerer Spaziergang, und weitere zwei bis drei Blöcke. Wer mit Mitschülern lernt, merkt schneller, was er nicht verstanden hat.

– **Während der Matura** muss einem „alles egal“ sein. Heißt: Der Schüler konzentriert sich auf sich und die Aufgaben. Wer nervös ist, sollte 15 Minuten vor Beginn im Raum sein, um sich mit der Prüfungssituation vertraut zu machen und zu entspannen. Speziell für Mathe gilt: Wer eine Aufgabe nicht schafft, sollte schnell zur nächsten wechseln, um keine Zeit zu verlieren.

Fakten rund um die Zentralmatura



THOMAS LACREIN/STOCKPHOTO

Freischuss

Wer im Zeugnis der 8. Klasse AHS oder 5. Klasse BHS einen Fünfer hat, sollte jetzt zur Wiederholungsprüfung antreten. Fällt er durch, darf der Schüler es im Herbst noch einmal versuchen.

Jede Prüfung extra

Die Matura besteht aus drei Teilen: Vorwissenschaftliche Arbeit, 3 bzw. 4 schriftliche bzw. 2 bzw. 3 mündliche Prüfungen. Der Vorteil: Jeder Test kann unabhängig voneinander abgelegt werden. Heißt: Man kann im Herbst 2017, Frühjahr und/oder Sommer 2018 antreten. Wer z. B. bemerkt, dass er in Mathematik nichts kann, sollte sich auf alle anderen Fächer konzentrieren und später antreten. Wichtig: Wer zu einer Prüfung nicht antritt, muss sich abmelden, sonst verliert er einen Termin.

Vorwissenschaftliche Arbeit

Schüler, die den Nachzipf für die letzte Schulstufe nicht schaffen und die VWA positiv absolviert haben, dürfen sich freuen: Die VWA zählt auch im nächsten Jahr.

Jetzt nicht die Ernährung umstellen

Prüfungsstress. Welche Nahrungsmittel gut, welche schlecht sind

„Tut Sie sich mit dem Essen etwas Gutes“, sagt Alexandra Hofer (Österreichische Gesellschaft für Ernährung). „Das gilt besonders für Maturanten. Und: „Fangen Sie nicht an, plötzlich die Essgewohnheiten umzustellen.“ Das heißt nicht, dass Pizza am Vorabend angesagt ist: „Wählen Sie leicht verdauliche eiweißreiche Speisen, z. B. Fisch oder Joghurt mit Gemüse. Energydrinks oder Kaffee sind am Vorabend tabu, da diese den Schlaf stören können, besser wäre Wasser, Tee oder verdünnter Fruchtsaft.“ „Ausreichend Flüssigkeit ist während der Prüfung wichtig. Schon eine leichte Unterversorgung führt zu Konzentrationsproblemen und Leistungsabfall.“

Am Maturatag hilft ein Frühstück, das gesund ist und schmeckt. Im Trend liegen z. B. Getreidebreie mit Hafer oder Dinkel, die am Vorabend eingeweicht und mor-

gens mit Obst und Joghurt ergänzt werden. „Wer in der Früh nichts hinunterbringt, sollte auf die Jause achten. Sinkt der Blutzuckerspiegel zu stark, führt dies zu einem Leistungsabfall.“

Die Mahlzeit sollte eine Mischung aus vier Komponenten sein: Wasser, Getreidevollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, Obst bzw. Gemüse. „Bei gekauften Smoothies sollte die Nährwertangabe beachtet werden, häufig enthalten diese zu viel Fruchtzucker. Auch von Süßem sollte man die Finger lassen. Ein Kornwecker oder eine Banane sind die günstigeren Alternativen“, sagt Hofer. Ausgezeichnetes Brainfood seien Nüsse, vor allem Walnüsse und Äpfel.



Walnüsse enthalten viele nervenstärkende B-Vitamine

Meine Angstattacke – und wie am Ende doch alles gut wurde

Lebenserfahrung. Keine Ahnung, wie es überhaupt so weit kommen konnte. Ich war immer eine Einserschülerin gewesen, genoss es, vor vielen Menschen zu sprechen. Die Matura sollte der Höhepunkt von acht Jahren Gymnasium werden, ein Heimspiel. Mathe schriftlich war erledigt – was könnte bei Deutsch, Englisch, Französisch mündlich schon schiefgehen?

Dann kam der Abend davor. Und mit ihm die Panik. In meiner Englisch-Mappesieß ich auf ein Kapitel, das ich nicht vorbereitet hatte, und plötzlich schoss es mir ein: Ich kann diese Prüfung unmöglich schaffen. Ich werde in diesem Raum stehen und die halbe Schule wird zusehen, wie ich versage. Wenn

ich zurückdenke, sehe ich mich hysterisch schluchzend im Bett liegen, daneben mein Vater, der seiner 18-jährigen Tochter die Hand tätschelt und Bachblütentropfen einflößt. (Er, der Schulmediziner. So verzweifelt war er.)

Irgendwie schaffte ich es, ein paar Stunden zu schlafen. Am nächsten Morgen drehte ich das Radio auf. Michael Jackson war gestorben! Der Schock verdrängte meine Nervosität. Zumindest ein bisschen. Keine Ahnung, ob es an den Bachblüten oder am toten MJ lag – jedenfalls maturierte ich an diesem Tag mit drei Einsern. Und sage seither das, was ich vorher partout nicht glauben wollte: Die Matura ist viel weniger schlimm, als man glaubt. Ehrlich! – JULIA PFLIGL

LAENDI-AT-042