



Rund 34 000 Gymnasiasten machen heuer in Bayern ihr Abitur – der Stress ist groß.

FOTOS: MAURITIUS, PRIVAT, SIGI JANITZ

# Keine Angst vor dem Abi

Morgen starten die Prüfungen in Bayern – Expertinnen-Tipps gegen Stress

VON MATTHIAS BIBER

Die Schüler sind nicht weniger belastbar als früher, da sind sich alle Expertinnen einig. Aber der Druck nimmt zu. Diplom-Psychologin und Teamleiterin Katharina Oßwald vom Evangelischen Beratungszentrum München, kurz ebz, zählt auf: „Nicht ohne Grund macht heuer der letzte G8-Jahrgang Abi. Dazu kommen die Nachwehen der Corona-Pandemie, die bis heute psychische Erkrankungen wie Angststörungen, Sozial- und Prüfungsängste massiv ansteigen lassen.“ Auch die Angst um unser Klima prägt. Wie schiebe ich diese Brocken beiseite, um das Abi zu schaffen? Morgen beginnt es in Bayern im Fach Deutsch.

Schulpsychologin Michaela Schrage und Diplom-Psychologin Petra Bokowski vom Schulpsychologischen Dienst der Landeshauptstadt versuchen, die Schüler „mit der Angst zu versöhnen“, sprich: „Angst gehört zum Leben und kann lebensrettend sein. Auch in Prüfungssituationen hat sie ihre Berechtigung,



Expertinnen im Schulpsychologischen Dienst der Stadt: Michaela Schrage (li.) und Petra Bokowski.

weil sie uns leistungsfähiger macht und schneller denken lässt. Und: Viele empfinden auch das Wissen beruhigend, dass es den Mitschülern wahrscheinlich genau gleich geht.“

Das bestätigt auch Katharina Oßwald. Sie gibt Tipps, wie die Eltern auf ihren Nachwuchs einwirken können: „Erweitern Sie den Fokus, meiden Sie den Leistungstunnelblick. Gönnen Sie Ihrem Kind Auszeiten und Pausen, sie sind wichtig zum Re-

generieren.“ Natürlich sind die Eltern nicht mehr die primären Ansprechpartner, aber gerade kleine Gesten zeigen Liebe. „Einen Glücksbringer in der Schultasche, eine schöne Brotzeit. Zeigen Sie dem Kind, dass Sie es für das lieben, was es ist und nicht für das, was es leistet.“

Falls vor oder während der Prüfung plötzlich die große Flatter losgeht, empfiehlt Oßwald die „Fünf-vier-drei-zwei-eins-Regel“. Die geht so: Man sucht im Raum fünf Dinge



Diplom-Psychologin Katharina Oßwald vom Evangelischen Beratungszentrum München (ebz) in Ramersdorf.

und zählt sie innerlich auf. Dasselbe mit Geräuschen und Gefühlen (etwa: Kribbeln meine Fußsohlen, jucken meine Augen?). Dann das Ganze von Vorne, jetzt mit vier unterschiedlichen Dingen, dann mit drei, bis man bei je einem Aspekt landet. „Man ist damit so beschäftigt, dass für Angst kein Platz ist“, erläutert die Psychologin. Überhaupt: Alles, was ablenkt, ist gut. „Das klingt vielleicht komisch, aber auch Naseputzen gehört dazu. Das ak-

tiviert das Hirnareal, man kann nicht gleichzeitig Angst haben.“ Und: „Reden Sie mit Freunden vor der Prüfung über Ihre Angst. Keinem geht es wirklich gut. Die Angst wird kleiner, indem man sie teilt.“

Das wissen auch die Expertinnen vom Schulpsychologischen Dienst. Michaela Schrage und Petra Bokowski empfehlen, bei den leichten Prüfungsaufgaben zu beginnen. Falls auch das schwerfällt, weil das Denken nicht recht

in Gang kommen will: Atem- und Entspannungsübungen helfen. „Nehmen Sie die Situation ganz bewusst wahr und schreiben Sie sie auf.“ Manchen hilft auch, eine angenehme Situation nach der Prüfung zu planen und sie sich genau vorzustellen. Und klar: ein Schokoriegel hilft immer.

Um einen Blackout während oder kurz vor der Prüfung zu vermeiden, hilft eine gute mentale Vorbereitung. „Bereiten Sie sich möglichst konkret auf die spezielle Prüfungssituation vor. Eine gute Vorstellung des Raums und des Ablaufs gibt Sicherheit.“ Helfen kann auch eine Art Mantra: „Ich schaffe das“ etwa, das man am besten im Kopf „mit Rückblicken auf bereits erfolgreich bewältigte Prüfungssituationen verbindet“. Die grundsätzlichen Themen und Nöte, sagt das Duo, haben sich aus seiner Sicht im Lauf der Zeit nicht verändert. Es geht um Versagensängste und den Umgang mit Leistungsdruck. Aber: „Es gibt mehr Krisen in der Schule selbst, die sozialen Gefüge sind komplexer.“

## IN KÜRZE

### Tag der offenen Tür in ältester Fahrschule

Anlässlich ihres 100-jährigen Bestehens öffnet die Fahrschule Laberger an diesem Freitag von 11 bis 15 Uhr ihre Türen für alle, die speziell zum Thema Mobilität mit Handicap mehr erfahren möchten. Die Fahrschule an der Ampfingstraße 38, Ecke Innsbrucker Ring wurde 1924 gegründet und ist damit die älteste bestehende Fahrschule der Stadt. Neben dem regulären Führerscheinerwerb hat Geschäftsführer Ralf Jakob den Schwerpunkt auf die Ausbildung für Menschen mit Mobilitätseinschränkung gelegt. Seit knapp 80 Jahren werden in der hauseigenen Werkstatt auch Fahrzeuge umgerüstet. Beim Tag der offenen Tür wird das Laberger-Team zusammen mit verschiedenen Partnern Informationen zum Thema „Mobil trotz Handicap“ präsentieren und Einblicke in die Werkstatt gewähren. Im BMW-Rennsimulator können Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen ihre Fahrkünste testen, und bei der Tombola zugunsten der Sternstunden des Bayerischen Rundfunks winken vielfältige Gewinne.

### Trickbetrüger erbeuten 6000 Euro

Mit der Masche „Falscher Bankangestellter“ hatten Betrüger am Montag in Nymphenburg Erfolg. Dort erhielt eine über 70-Jährige um 9.15 Uhr einen Anruf – angeblich von ihrer Bank. In der Folge wurde die Seniorin laut Polizei dann von den Kriminellen bearbeitet. Am Ende glaubte die Frau die Geschichte, dass sich auf ihrem Konto Falschgeld befinden könnte. Zur „Überprüfung“ hob sie 6000 Euro ab und deponierte das Geld für einen Abholer vor ihrem Haus. Wer gegen 13.15 Uhr etwas im Bereich Lazarett- oder Maillinger Straße gesehen hat, meldet sich unter 089/291 00.

## Initiative fordert runden Tisch

Bebauung im Egggarten: Anträge der Bürger weiter in der Warteschleife

Seit sechs Jahren gibt es auf den Bürgerversammlungen des Bezirks Feldmoching-Hasenberg ein Dauerthema: Den Egggarten in der Lerchenau. Auf der über hundert Jahre alten Gartensiedlung sollen bis zu 2000 Wohnungen entstehen. Die Stadt sieht in dem Projekt einen wichtigen Beitrag für die Erschließung von mehr Wohnraum. Für die Gegner der Bebauung um Martin Schreck, zu denen auch der Bund Naturschutz und der Landesbund für Vogelschutz zählen, bedeutet das Projekt hingegen eine Gefahr für die etwa tausend Bäume, die Artenvielfalt und das Stadtklima.

„Wir wollen den Wohnungsbau nicht zu kurz kommen lassen, aber wir wollen auch, dass man sich vor Augen führt, dass der Mensch alleine nicht überleben kann, wenn er seine Umwelt zerstört“, sagt Schreck. Seit 2017 stellen er und seine Mitstreiter deshalb Anträge, um das geplante Wohnquartier doch noch zu verhindern. Das Referat für Stadtplanung und Bauordnung reagierte jetzt mit einer „Zwischennachricht“ auf vier Anträge aus den vergangenen drei Jahren.

In den Anträgen wird die geplante Bebauung des Egggartens abgelehnt und ein sofortiger Planungsstopp sowie



Die Initiative um Martin Schreck (2.v.l.) kämpft seit Jahren um den Erhalt der Gartensiedlung. FOTO: MARKUS GÖTZFRIED

ein Abrissstopp für verbliebene Gebäude gefordert. Außerdem sollen die Grünflächen und die Bäume geschützt werden und ein Ratsentscheid zum Egggarten erfolgen, der sich auf den Stadtbezirk Feldmoching-Hasenberg beschränkt. Für das Referat berühren die Anträge zwar „zentrale abwägungsrelevante Themen“, allerdings würden diese im gerade laufenden Bebauungsplanverfahren untersucht werden, einer Entscheidung des Stadtrates dürfe das Referat nicht vortreten. „Bitte haben Sie Ver-

ständnis, dass wir daher keine etwaigen Entscheidungsvorschläge inhaltlicher Art und abschließende Antworten geben können“, heißt es in dem Schreiben.

Der Bürgerinitiative um Martin Schreck reicht das nicht. Sie möchte sich jetzt mit dem Planungsreferat zusammensetzen und fordert einen Runden Tisch, „um die Dringlichkeit dieser Themen“ zu besprechen. Die Einladung richtet sich neben dem Planungsreferat auch an das Referat für Klima- und Umweltschutz sowie an den

Bezirksausschuss Feldmoching-Hasenberg. „Ich gehe davon aus, dass wir von den Referaten keine Antwort bekommen, aber wir werden auf eine Antwort bestehen“, sagt Martin Schreck.

Viel Zeit bleibt nicht mehr, denn das Bebauungsplanverfahren ist voraussichtlich bis Ende des Jahres abgeschlossen. Wenn der Stadtrat zustimmt, erfolgt das Baurecht und damit auch der Bau der ersten Wohnungen. „Wir werden dran bleiben, mit allen Mitteln der Demokratie“, sagt Schreck. LENA BAMMERT

Ausgabe 76 | Frühjahr 2024 | 3,50 €  
www.seeseiten-tergensee.de

# Seeseiten

Das Magazin für die Region Tegernsee

**Guten Morgen, Tegernsee:**  
Mit einem guten Frühstück in den Tag

**Schubidu!**  
Mit Schlagern zur guten Laune

**Aufstehen und Bewegung:**  
Mit Qi Gong in den Frühling

**Erleben Sie die unvergleichliche Lebensfreude am Tegernsee!**

Jetzt bestellen und keine Ausgabe mehr verpassen\*

**Telefon 089/5306-222**

DIE RETTER VOM BERG:

Mit der Bergwacht unterwegs

\*Die Seeseiten sind ausschließlich im Jahresabo (4 Ausgaben/Jahr) erhältlich. Jahresabo-Preis inkl. Versand und MwSt. € 19,90. Jederzeit kündbar.