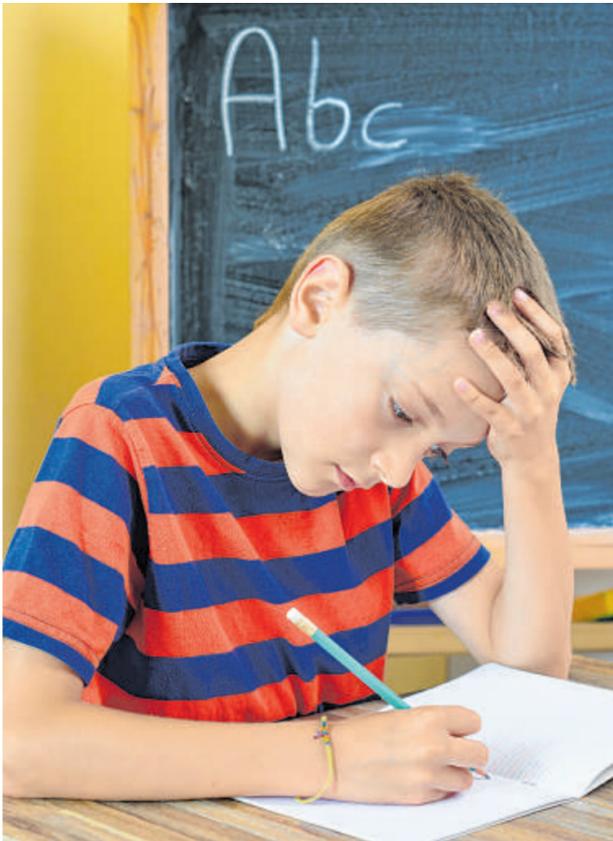


DEINE SEITE

www.waz.de/kinder

Du bist mehr als deine Note!

Viele Schüler haben heftige Angst vor Tests und Klassenarbeiten. Das muss aber nicht sein: Eine Expertin erklärt, wie man die Panik in den Griff bekommt



Bei der Prüfung brummt der Kopf? Das kann man verhindern. FOTO: DPA

SCHULE – Mathearbeit! Morgen! Bei dem Gedanken bekommen manche Kinder Bauchschmerzen. Oder sie sitzen beim Englisch-Test vor einem leeren Blatt und können sich plötzlich an keine einzige Vokabel erinnern. Prüfungsangst beginnt bei vielen Jungen und Mädchen schon in der Grundschule. Die gute Nachricht: Das große Zittern vor den Zeugnisnoten kann jeder in den Griff bekommen. Die Heilpraktikerin Sabine Thalmayr hat ein Buch darüber geschrieben, es heißt „Keine Angst vor Prüfungsangst“. Im Interview hat sie uns Tricks gegen die Panik verraten.

Wer leidet mehr unter Prüfungen, Jungen oder Mädchen?

Sabine Thalmayr: Oft sind es die Jungs, weil viele zu Hause immer noch lernen, dass Angst unmännlich ist. Sie fressen dann die Sorgen vor der Prüfung in sich hinein, dabei würden ihnen ein paar Tränen Erleichterung verschaffen. Die Mädchen setzen sich eher unter Druck, weil sie so pflichtbewusst sind, sie wollen unbedingt gelobt werden und die Eltern zufriedenstellen.

Obwohl ein bisschen Angst vor Arbeiten ja gar nicht schadet...

Genau, das ist Lampenfieber: Man ist aufgeregt, das steigert die Konzentration und man leistet mehr. Bei echter Prüfungsangst kann man auf einmal nicht mehr denken oder bringt kein Wort raus. Kinder im Alter von acht bis zwölf leiden auch oft unter Bauchschmerzen.

Und was unternimmt man da?

In dem Alter können die Eltern noch ganz viel helfen. Wichtig: Nicht schimpfen, wenn eine Arbeit verhaun ist! Das Kind ist durch die Note genug gestraft – und sollte möglichst in den Arm genommen werden!

Und wenn Zeugnisse nahen?

Bei einem Schüler, der überall schlechte Noten hat und über-

fordert ist, muss man eben umdenken. Ein Jahr wiederholen, die Schule wechseln... das ist kein Weltuntergang. Viel wichtiger ist, dass das Kind nicht den Mut verliert und ihm klar ist: Du bist mehr als deine Note! Die Note ist nur im Moment wichtig. Dahinter steckt ein wertvoller Mensch.

Welche Kinder sind denn anfälliger für Stress?

Kinder mit Prüfungsangst haben meistens besondere Fähigkeiten. Es sind sehr sensible Kinder, sie besitzen feine Antennen für die Gefühle anderer Menschen – das wird ihnen später im Berufsleben viel Erfolg bringen. Sie müssen ihre tollen Fähigkeiten nur entdecken – das ist wie ein Diamant, den sie bei sich tragen, der aber noch eingepackt ist.

i Sabine Thalmayr: Keine Angst vor Prüfungsangst. Mit zahlreichen praktischen Übungen, CBX-Verlag, 320 Seiten, 14,95 Euro

Hilfe bei Stress

■ Deine Eltern können dir mit Ritualen helfen. Zum Beispiel beim Lernen **einen schönen Stein** neben dein Heft legen und sagen: Der ist wie eine Festplatte, darauf ist dein ganzes Wissen gespeichert. Wenn du diesen Stein bei der Klassenarbeit in der Hosentasche spürst, macht er dir Mut.

■ Ihr könnt **einen leckeren Saft** mixen, eine Art Zaubertrank. Wenn du ihn bei der Prüfung trinkst, musst du fest an deine Superkräfte glauben. Das löst keine Matheaufgaben – aber die Blockade im Kopf.

■ Oder denke im Stress an einen Ort, an dem du dich geborgen fühlst. Dein Bett, ein Baumhaus im Garten, ein Strand im Urlaub. Das beruhigt. Man sollte solche **Bilder-Reisen** möglichst regelmäßig vor dem Einschlafen üben.

Bundesliga wird noch mal spannend

FUßBALL – Eigentlich war es klar – der FC Bayern München wird deutscher Meister. So groß war der Vorsprung des Vereins auf den zweiten Platz. Doch am Mittwoch verloren die Bayern überraschend mit 1:2 gegen Mainz. Gleichzeitig gewann Borussia Dortmund mit 2:0 in Darmstadt. Die Dortmunder sind auf Platz 2, nur fünf Punkte hinter den Bayern. Und am Samstag spielen beide Mannschaften gegeneinander. Sollten die Dortmunder tatsächlich siegen, lägen sie nur noch zwei Punkte hinter Bayern. Und es stehen noch zehn Spieltage an.

Kinder für Tarzan-Rolle gesucht

Jungen zwischen sieben und zwölf sollten auch den Tarzan-Schrei können

MUSICAL – Wer möchte einmal als Tarzan auf einer Bühne stehen? In der Stadt Oberhausen ist das ab dem Herbst möglich! Dann startet das Musical „Tarzan“ im Stage Metronom Theater am Centro in Oberhausen. Gesucht werden Jungen, die Tarzan als Kind spielen können. Der junge Tarzan ist frech, clever und immer auf der Suche nach neuen Abenteuern.

Wer sich bewerben will, muss zwischen sieben und zwölf Jahre alt sein und nicht größer als 1,40 Meter. Er sollte aus dem Ruhrge-



Der junge Tarzan und sein Freund.

biet oder den benachbarten Regionen kommen und Spaß haben an Schauspiel, Tanz, Gesang und Flügen an der Liane. Und natürlich sollte er den Tarzan-Schrei beherrschen.

Ab Mitte März 2016 werden die Bewerber zum Vorsingen und Vorspielen nach Oberhausen eingeladen. Bewerbungen können per E-Mail (**KindercastingMetronom@stage-entertainment.de**) oder schriftlich eingereicht werden: Stage Metronom Theater Produktionsgesellschaft mbH, Kinderabteilung, Musikweg 1, 46047 Oberhausen. Folgende Angaben werden benötigt: Name, Anschrift, Alter, Größe, Foto, Telefonnummer und E-Mail-Adresse. Viel Erfolg!

KURZ GEMELDET

Keine Lust auf eine Geburtstagsfeier

STUDIE – Die Deutschen sind Geburtstagsmuffel! Das haben Fachleute in einer Studie herausgefunden. Über tausend Menschen wurden befragt. Jeder Zehnte gab an, nicht zu feiern, sondern lieber etwas mit der Familie zu machen. Auch viele Jugendliche hatten wenig Lust auf feiern. Allerdings freuen sich die meisten über Glückwünsche.

Kleiner Prinz heißt Oscar Carl Olof

MONARCHIE – Große Freude im Land Schweden: Kronprinzessin Victoria (38) hat einen Sohn geboren. „Es fühlt sich fantastisch an“, sagte ihr Mann, Prinz Daniel (42), im Krankenhaus.



Dem Baby und der Mutter, die einmal schwedische Königin wird, geht es gut. Der kleine Prinz heißt Oscar Carl Olof. Er hat bereits eine Schwester, die vierjährige Prinzessin Estelle.

Känguru-Baby lebt in einem Kissenbezug

TIERE – Ein Känguru-Weibchen, das in einem Zoo im Bundesland Sachsen-Anhalt zur Welt gekommen ist, lebt jetzt in einem Kissenbezug. Es heißt Muffin und war aus dem Beutel der Mutter gefallen. Die Mutter lässt nicht zu, dass die Pfleger es wieder hineinsetzen. Der Zoodirektor kümmert sich jetzt um Muffin. Er gibt ihr auch die Flasche.

FRAGE DES TAGES



Was ist ein Märzbecher?

- a) eine Eis-Spezialität
- b) eine Frühlingsblume
- c) ein Trinkgefäß

Auf Lösung: Antwort b). Märzbecher haben ähnlich wie Schneeglöckchen grüne Blätter und wachsen in Gruppen versteckt in Laubwäldern.

WITZ DES TAGES

Fritzchen fragt: „Papa, was macht der Storch, wenn er auf einem Bein steht?“ „Na, er überlegt sich den nächsten Schritt!“

Mareike Schmitt (11)

SO ERREICHT IHR UNS

Katrin Martens und Corinna Zak machen die Kindermachrichten. Schreibt uns eine Mail an **kinder@waz.de** oder einen Brief an die WAZ-Kindermachrichten, 45123 Essen. Wenn ihr eigene Artikel schreiben wollt, klickt auf **www.waz.de/kids**.

MEIN TIPP



Leonie de Brito (10) empfiehlt einen Besuch im „Superfly“ in Duisburg:

„Superfly ist der beste Trampolinpark in Deutschland, finde ich. Dort herrscht eine tolle Atmosphäre und es werden viele Aktivitäten angeboten. Zum Beispiel das Trampolin ‚Dodge Ball‘. Dort kannst du dich mit deinen Freunden messen und sie aus dem Spiel werfen. Natürlich kann man im Superfly auch ganz normal Trampolin springen. Für einen Geburtstag also der ideale Platz. Deswegen solltet ihr unbedingt das Superfly in Duisburg besuchen.“

WORTSCHATZ

LENZ

„Veronika, der Lenz ist da, die Mädchen singen tralala“, so heißt die erste Zeile eines lustigen, fast hundert Jahre alten Schlagers. Wer der Lenz ist? Der Frühling! Lenz ist also ein altes Wort für Frühling und wurde früher vor allem in Liedtexten und Gedichten verwendet. Es stammt von dem alten deutschen Wort Lenzing. So wurde der März genannt. Und im März fängt ja der Frühling an.

WUSSTEST DU ...

... dass es auch bei **Hühneriern** erhebliche Unterschiede gibt? In einem Stall im Bundesland Niedersachsen hat eine Bäuerin jetzt ein Ei entdeckt, das 180 Gramm wiegt und somit dreimal so groß ist wie ein normales Hühnerei. Das Ei stammt von einer besonderen Hühnerrasse. Aber selbst für diese Rasse ist es außergewöhnlich groß.

TV-TIPP



Der in ein Lama verzauberte Kuzco und der Bauer Patcha. FOTO: DISNEY

Ein Königreich für ein Lama

Der junge Kuzco, König der Inkas, ist ein überheblicher junger König. Seine Art zu regieren ist ungerecht, er macht am liebsten Party und kümmert sich wenig. Viele Bürger wünschen das Ende seiner Herrschaft herbei. Durch einen falsch gemixten Zaubertrank, der ihn eigentlich töten sollte, verwandelt sich Kuzco in ein Lama. Mit Hilfe des gutmütigen Bauern Patcha versucht er, ein Gegenmittel zu finden, um seinen Thron zurückzuerobern. Dabei lernt er viel.

Disney Channel, 20.15 Uhr

Red und Rover

