

Mentales Deutsch-Abi-Training:

1. Trainingsidee

Liebe Schülerinnen und Schüler,

die Idee stammt aus dem Leistungs-Sport. Eindrücklich verdeutlicht es National-Fechterin und mehrfache Weltmeisterin Anne – ehemalige Schülerin von mir – in ihrem bebilderten Artikel: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/welche-rolle-spielt-mentales-training-im-leistungssport/> Bei ihr geht es um die Pausen zwischen den einzelnen Gefechten. Sie versucht, mit mentalem Training ihre Gedanken im Griff zu haben, nicht abzuschweifen und sich auf ihre kommende Gegnerin – auf deren Stärken und Schwächen – zu konzentrieren und gleichzeitig entspannt zu bleiben. Nebenbei, Anne hat vorzeitig ihr Olympia-Ticket für Paris gelöst und sich damit den Lebenstraum erfüllt, auf den sie schon so viele Jahre diszipliniert und unermüdlich hintrainiert und auf der Planche siegreich ficht. Drücken wir ihr die Daumen für Ende Juli/Anfang August 2024!



Fotos: FIE/Augusto Bizzi

Ich übertrage jetzt einfach Elemente des „mentalen Trainings“ auf euch, um euch psychisch optimal auf das Deutsch-Abitur vorzubereiten:

- Gefühl der Sicherheit im Vorfeld des Schriftlichen
- Funktionieren in den ersten 15 Minuten des Abiturs

Ich nenne das in meinen Aufsatz-Strategien die „Feuerwehr-Methode“. Sie spielt für begabte Schüler kaum eine Rolle, anders verhält es sich bei den „Fleiß-Schülern“, denen Lernen nicht leichtfällt, die sich alles erarbeiten müssen, eher introvertiert sind, Angst vor Prüfungen haben und mit Überraschendem schwer umgehen können. Da ich selbst diesem Typ angehöre, wusste ich ziemlich genau, was ich/die „Fleiß-Schüler“ brauchen, um erfolgreich zu sein:

- Genaue Kenntnis vom Abi-Ablauf
- Klare Vorgehens-Strategie, die geübt und verinnerlicht ist
- Selbstvertrauen durch Training
- Ermutigung durch den Lehrer
- Wissen um die eigenen Stärken

Für Introversions-Interessierte: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/die-stillen-in-der-schule-1-vom-glueck-der-introversion/>

Aufsatzarten

Fast zu jeder Aufsatzart gibt es eine Aufsatz-Strategie mit Vorschlägen zu Aufbau, Zeit (Minuten) und Seitenanzahl:

Pflichtlektüre

Pflichtlektüre: hier muss ich passen, da es den Werkvergleich mit Außentext 2018 noch nicht gab. Meine Kollegin Dr. Elisabeth Grünbeck gab mir für meine Homepage einen Überblick zum Aufsatzaufbau mit Tipps und Formulierungshilfen: <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/g73-2---interpretation-und-werk-im-kontext-xx.pdf> Ordner mit Klassenarbeiten zur Aufsatzart: <https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/literarischer-aufsatz/index.html>

Hier mein Aufbau und Zeitvorschlag zur Pflichtlektüre – damals noch ohne Außentext, vielleicht können Teile übernommen werden:

Textgestaltung ⁷	In der Abiturprüfung	330 Minuten Gesamt	Seiten
	Durcharbeiten der Textstelle	30–40 Minuten	
Einleitung <ul style="list-style-type: none"> • Zu Hause bereits vorbereitet • umfasst den ganzen Inhalt der Lektüre • Thematik vom ganzen Werk mit einbringen 	Einleitung (mit Gesamtinhalt und Überleitung) → 2 Zeilen frei	10–15 Minuten	1 Seite
Überleitung Thematische Aspekte von der Textstelle (Die Überleitung zur 1. Aufgabe sollte thematisch sein, weil man sonst evtl. dreimal den gleichen Inhalt hat)			

Textgestaltung	In der Abiturprüfung	330 Minuten Gesamt	Seiten
Hinführung			
<ul style="list-style-type: none"> • inhaltlich zur Textstelle hinführen: ca. 4– 6 Sätze • nur das für das Verständnis der Textstelle Notwendige inhaltlich benennen! Keine weitere Gesamtinhaltsangabe! 			
Einleitung zur 1. Aufgabe Inhaltlicher Aspekt: wer, wo, wann, was (nur ein bis zwei Sätze!)	1. Aufgabe (inklusive Hinführung und Einleitung) → 1 Zeile frei	100–120 Minuten	5–7 Seiten
1. Aufgabe (Interpretieren aus Werk 1)			
Überleitung zu Aufgabe 2: Werke u. Aufgabenstellung nennen			
2. Aufgabe (Vergleich von Werk 1 und Werk 2) Parallelen und Unterschiede nennen	2. Aufgabe (mit Einleitung + Abrundung) → 2 Zeilen frei	100–120 Minuten	5–7 Seiten
Schluss			
wurde ebenfalls zu Hause mit Stichworten vorbereitet; im Idealfall verbunden mit der Einleitung. Der Schluss sollte auf heute bezogen werden (aktualisiert) und alle Werke einbeziehen plus einen Aspekt (Aufgabenstellung)	Schluss	15–20 Minuten	1 Seite
Mehrfaches sorgfältiges Durchlesen der Arbeit/Puffer		20–30 Minuten	

Die Minutenzahl ist von dir flexibel zu handhaben, sodass du eigene Zeitschwerpunkte setzen kannst. Die Höchstminutenzahl zusammen geht natürlich über die Prüfungszeit hinaus, das ist ja klar! Wenn du beim einen Teil mehr Zeit brauchst, muss der andere zackiger gehen!

Texterörterung

Texterörterung: Abitur 330 Minuten	Minuten	Seiten
Vorbereitung der Texterörterung	60	
1. Einleitung (1–2 einführende Sätze + festgelegte Formen) (2 Zeilen frei)	10	½–1
2. Erste Aufgabe (Strukturierte Inhaltsangabe + Stilmittel) (1 Zeile frei)	60	2–3
3. Zweite Aufgabe (Stellungnahme zum Text) (1 Zeile frei)	50	2–3
4. Dritte Aufgabe (Erörterung über den Text hinaus/Tendenz: pro/contra: dialektischer Aufsatz) (2 Zeilen frei)	100	5–7
5. Schluss (ähnlich einer Synthese bei einem dialektischen Aufsatz)	20–30	1–2
6. Durchlesen!!! (Puffer!)	30–40	

Texterörterung (bis 2018): <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk018-d-abi-texterorierung.pdf> Ordner mit Klassenarbeiten und YouTube-Sendungen zur Aufsatzart:

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/texterorierung/index.html>

Textanalyse

Textanalyse: Abitur 330 Minuten	Minuten	Seitenanzahl
Vorbereitung der Textanalyse (Durchlesen und Durcharbeiten)	80	
1. Einleitung: 1–2 einführende Sätze + festgelegte Formen (2 Zeilen frei)	15	½–1
2. Erste Aufgabe: Strukturierte Inhaltsangabe (1 Zeile frei)	40	1–2
3. Zweite Aufgabe: Argumentationsstrategie + Stilmittel (1 Zeile frei)	90	4–5
4. Dritte Aufgabe: argumentative Position zum Text (2 Zeilen frei)	50	3–4
5. Schluss: abrundende Eigenposition, oft verbunden mit Gegenwarts- oder Zukunftsaspekt	20	1–2
6. Durchlesen! (Puffer!)	30–40	

Textanalyse (bis 2018): <https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk017-d-abi-textanalyse.pdf> Ordner mit Klassenarbeiten und YouTube-Sendungen zur Aufsatzart:
<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/textanalyse/index.html>

Textinterpretation Prosa

3.1 Aufbau und Vorschlag eines Zeitplanes (KA 200 Minuten)

Textinterpretation Prosa	Minuten	Seiten
Durcharbeiten der Textstelle	40–50	
1. Einleitung (2 Zeilen frei)	10	1/3
2. Inhaltsangabe (1 Zeile frei)	20	1/2–1
3. Interpretation (2 Zeilen frei)	90	5–7
4. Schluss	10–15	1/2–1
Durchlesen der Arbeit/Puffer	10–15	

Die Zeitvorschläge sind sehr variabel zu handhaben, sodass eigene Zeitschwerpunkte – wie bereits bekannt – locker möglich sind.

TIPP

Den Zeitplan unbedingt auf die Klassenarbeitszeit übertragen und sich die Uhrzeiten bei Klassenarbeitsbeginn kurz notieren, dann während der KA abhaken und das beruhigende Gefühl haben: Ich arbeite mich an meinem Plan voran und liege ungefähr in der Zeit!

Textinterpretation **Prosa** (bis 2018):

<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk016-d-abi-textinterpretation.pdf>

Ordner mit Klassenarbeiten und YouTube-Sendungen zur Aufsatzart:

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/textinterpretation/index.html>

Textinterpretation Lyrik

Gedichtvergleich

Nun kommen wir zu Aufbau, Zeit- und Seitenvorschlag für einen Gedichtvergleich im Abitur (Arbeitszeit ca. 330 Minuten):

Aufsatz-Teil	Minuten	Seiten
Vorarbeiten	80–100	
1. Gemeinsame Einleitung (2 Zeilen frei)	15	¼–½
2. Erste Gedichtinterpretation 2.1 Einleitung (1 Zeile frei) 2.2 Inhaltsangabe (1 Zeile frei) 2.3 Interpretation (2 Zeilen frei)	70	4–5
3. Zweite Gedichtinterpretation 3.1 Einleitung (1 Zeile frei) 3.2 Inhaltsangabe (1 Zeile frei) 3.3 Interpretation (2 Zeilen frei)	70	4–5

Aufsatz-Teil	Minuten	Seiten
4. Vergleich beider Gedichte 4.1 Einleitung (1 Zeile frei) 4.2 Konkreter Vergleich/ausgesuchten Aspekte (1 Zeile frei) (4.3 Einordnung in die Epochen) (2 Zeilen frei)	40	3–4
5. Gemeinsamer Schluss beider Gedichte	15	½–1
5. Durchlesen (unbedingt einplanen, also entsprechend früher mit der KA fertig sein!!)	15–20	
Gesamtzeit¹⁰	~ 330	

TIPP

Mache dir einen exakten Zeitplan mit der **genauen Uhrzeit** in Blick auf Klassenarbeit oder Abitur. Das Deutsch-Abitur in Baden-Württemberg beginnt um 8.00 Uhr und endet um 13.30 Uhr. Erfahrungsgemäß ist die Nervosität so groß, dass du bei einer Minutenzählung den Überblick verlierst!

Textinterpretation **Lyrik** (bis 2018):

<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk015-d-abi-lyrik.pdf> Ordner mit

Klassenarbeiten und YouTube-Sendungen zur Aufsatzart:

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/gedichtinterpretation/index.htm>

!

Achtung:

Meine Tipps beziehen sich auf die damaligen Aufgabenstellungen, die sich möglicherweise geändert haben, also aufpassen!

Teilweise liegen den Zeitplänen Klassenarbeiten zugrunde (4-stündig), also müssen die Zeitpläne fürs Abitur entsprechend verlängert werden.

Tipp:

Zuhause die einzelnen Schritte im Aufsatz/die Aufgaben zeitlich fassen (Frage: wie viel Zeit braucht dieser Schritt?), genau aufschreiben und 30 Minuten vor Abi-Schluss enden lassen, so kann man notfalls noch zeitlich nachlegen. Ganz wichtig fürs Abitur: nicht nur die Minuten hinschreiben, sondern die exakten Uhrzeiten. Ihr ahnt ja nicht, wie nervös bis panisch ihr seid. Diese Schritt-/Aufgabenabfolge mit genauen Uhrzeiten (!) gibt euch dann im Abitur Ruhe, Richtung und Kontrolle!

Diese Tabelle auswendig lernen, sodass sie sogar im Schlaf abrufbar ist. Direkt nach Beginn des Abiturs und nach der Entscheidung für die entsprechende Aufsatzart diese auswendig gelernte Tabelle sofort auf das grüne Blatt schreiben und immer abhaken, wenn ein Teil geschafft ist. Das ergibt nicht nur eine klare Struktur, eine Beruhigung bei der Vorgehensweise, sondern signalisiert, ob der Zeitplan halbwegs eingehalten wird, was wiederum als Korrektiv im Abitur dient.

Also, das war der eher theoretische Teil zum „mentalen Training“ fürs Deutsch-Abitur, damit ihr überhaupt wisst, worum es mir geht. Im nächsten Schritt wird es dann ganz konkret. Alles geht aber nicht ohne Vorbereitung und Üben!

Aufbauende Grüße!

Klaus Schenck



Die Aufsatz-Strategien mit Vorschlägen zu Aufbau, Zeit (Minuten) und Seitenanzahl habe ich zusammen mit meinen Schülern erstellt und in den folgenden Abi-Trainern veröffentlicht, die aber nach 2018 nicht mehr aufgelegt werden.



Material-Übersicht mit Links

(Stand: März 2024) www.KlausSchenck.de

Gezielte Hilfe in der Abi-Vorbereitungsphase



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/beruhigende-uebersicht-statt-abi-panik/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/mentales-deutsch-abi-training-1-trainingsidee/>



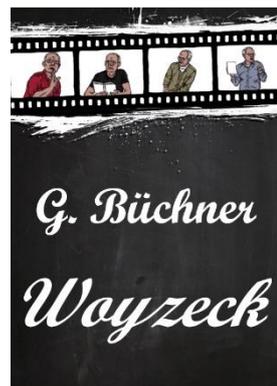
Power-
Tipps
für Abi-
Gestresste
von
Therapiehund
Rocky

<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/power-tipps-fuer-abi-gestresste-von-therapiehund-rocky/>

Aktuelles und Neues



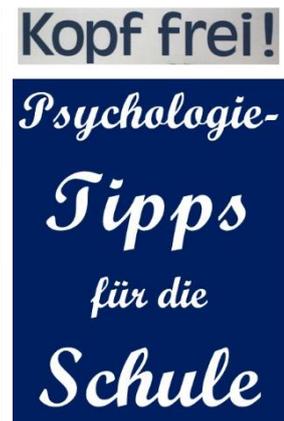
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/th-mann-mario-und-der-zauberer-links-zu-sendungen-und-manuskripten-einstieg-interpretation-wiederholung-fit-fuer-klausur-deutsch-abi/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/g-buechner-woyzeck-links-zu-sendungen-und-manuskripten-einstieg-interpretation-wiederholung-fit-fuer-klausur-deutsch-abi/>



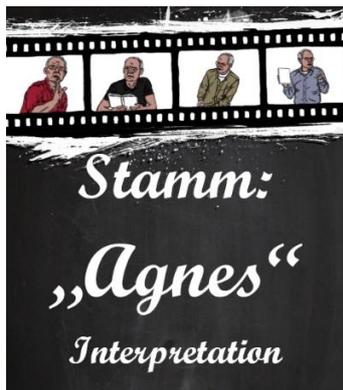
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/koeppen-werk-komplett-fertig-alle-sendungen-und-manuskripte-im-netz-heute-alles-durchgearbeitet-morgen-parat-fuer-klausur-d-abi/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/alle-vorsatze-sind-fuer-den-arsch-wenn-man-sich-nicht-daran-haelt/>

Inhalt: in Briefform, auf YouTube, Personen-Kurzübersicht – **umfassende Werkübersicht:** auf YouTube, als Manuskript, Markierung zentraler Stellen – **Interpretation:** in Briefform, als Manuskript, auf YouTube, als Wissenstest

Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2018



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---stamm-agnes/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---buechner-dantons-tod/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---frisch-homo-faber/index.html>

Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2012



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---kleist-kohlhaas/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---kafka-prozess/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---duerrenmatt-besuch-der-alten-dame/index.html>

Weitere Deutsch-Pflichtlektüre



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/neue-abi--pflichtlektuere---nordrhein-westfalen/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---schiller-raeuber/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---schiller-kabale-und-liebe/index.html>

Klassenarbeiten/Abschlussprüfung: Mittelstufe + Berufsschule

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten-berufsschule-mittelstufe/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/kreativeschreiben/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/privater-geschaeftsbrief/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/stellungnahme/index.html>

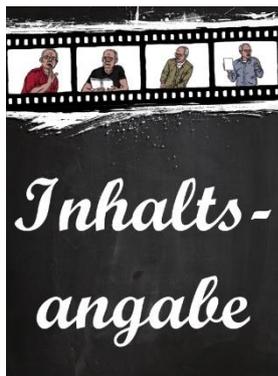


<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/schaubildbeschreibung/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/freie-erörterung/index.html>

Zentrale Deutsch-Materialien



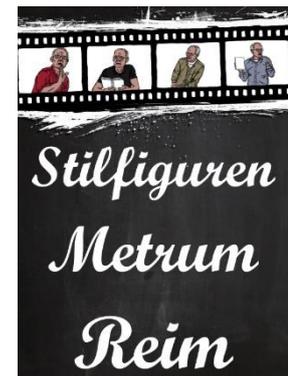
<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/inhaltsangabe/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/textinterpretation/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/gedichtinterpretation/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/lyrik/index.html>



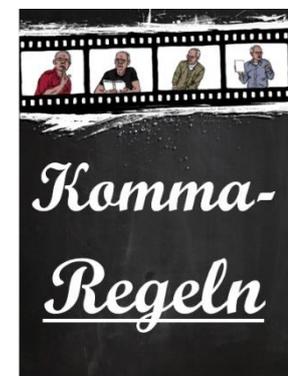
<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/texterörterung/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/textanalyse/index.html>



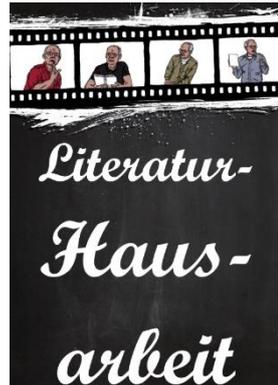
<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/grammatik/grammatik-uebungen/index.html>



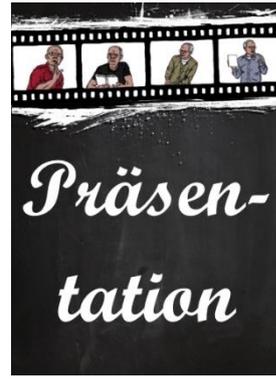
<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/zeichensetzung/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/rechtschreibung/komplette-deutsche-rechtschreibung-ab-2006/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/hausarbeiten-kl11-12/hausarbeit-klasse-11-brecht-galilei/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/praesentationen/strategien--anwendertipps/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/vergleich-literatur--kunst--und--musikgeschichte/index.html>

Psychologie-Themen



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/alle-vorsaetze-sind-fuer-den-arsch-wenn-man-sich-nicht-daran-haelt/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/die-stillen-in-der-schule-1-vom-glueck-der-introversion/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/disziplin-erfolgsfaktor-in-der-schule-einfuehrung/>



<https://www.klausschenck.de/ks/psychologie/psychologie-unterricht-als-staerkenseminar/index.html>

Ermutigung zu einer Schülerzeitung – 22 Artikel



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/redaktionsgroesse-zwei-pizza-regel/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/nicht-piensen-geld-scheisserle-kreieren/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/printausgabe-vs-internet-zeitung/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/trommelt-euch-in-die-lokalpresse/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/geheimwaffe-beim-vorstellungsgespraech-die-schuelerzeitung/>

Klaus Schenck, OSR. a.D.

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie

Drei Internet-Kanäle:

Schul-Material: www.KlausSchenck.de

Schüler-Artikel: www.schuelerzeitung-tbb.de

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=Sugl-meaxt4>

„Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“/Bange-Verlag 2020:

Info-Flyer: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-buch-1.-flyer-ueberblick-internet.pdf>

