

PRESSEINFORMATION

Maturastart in Österreich:

LernQuadrat gibt Tipps für starke Nerven

Anfang Mai startet hierzulande die Matura. Nach Griechisch und Latein folgt am 7. Mai Deutsch, das Angstfach Nummer drei der österreichischen Maturant*innen, wie eine Onlineumfrage des Nachhilfeinstituts LernQuadrat aus dem Vorjahr zeigt. Am meisten fürchten sich ist die Schüler*innen davor, die Angabe nicht zu verstehen, ein Blackout zu erleiden oder die Matura schlichtweg nicht zu bestehen. „Viele dieser Ängste lassen sich mit der richtigen mentalen Einstellung gut in den Griff bekommen“, weiß Angela Schmidt, LernQuadrat Unternehmenssprecherin. Sie verrät, was man kurzfristig tun kann, um die eigenen Nerven zu stärken, um so - ohne störende Blockaden – bei der Prüfung das Beste aus sich herauszuholen.

„Es ist alles da“

„Aus unserer Umfrage wissen wir, dass kaum jemand unvorbereitet zur Matura geht“, erzählt Schmidt. Das nötige Wissen, das sich die Schüler*innen über Wochen und Monate angeeignet haben, ist also gut in den Köpfen verankert. Um es in der Prüfungssituation auch einwandfrei abrufen zu können, sind Stress und Angst schlechte Begleiter, die es loszuwerden gilt. Dabei hilft in erster Linie, das Vertrauen in sich zu stärken. Beispielsweise indem man sich daran erinnert, dass man gut vorbereitet ist. Auch die Kraft der Gedanken sollte nicht unterschätzt werden: „Klingt banal, funktioniert aber: Stelle dir vor, wie du dein Maturazeugnis in Händen hältst“, verrät Angela Schmidt.

Der Prüfungstag selbst sollte möglichst entspannt ablaufen. Lieber etwas zeitiger aufstehen, gemütlich und ausgewogen frühstücken und leichte Entspannungsübungen machen, wenn möglich im Freien. Auch wenn die Versuchung groß ist, sollte man unbedingt die Finger von den Lernunterlagen lassen. Kurz vor der Prüfung zu lernen, kann sogar zu Verunsicherung führen und sich somit negativ auf die mentale Stärke auswirken.

In der Ruhe liegt die Kraft

Liegt der Prüfungsbogen einmal auf dem Tisch, gilt es sich einen guten Überblick über die geforderten Aufgaben zu machen. Am besten beginnt man mit einer Aufgabe, die einem leicht fällt. So kann man die ersten Punkte sammeln und gleichzeitig die Nerven beruhigen. Während der Prüfung sind kleine bewusste Pausen wichtig. Wenn die Zeit voranschreitet und die ersten Schüler*innen vielleicht schon abgeben, steigt bei vielen noch einmal Nervosität hoch. Dann hilft es, ein Glas Wasser zu trinken und mehrmals tief durchzuatmen, um wieder besser fokussieren zu können.

Stellenwert der Matura

Der Großteil der Befragten hält die Matura in der aktuellen Form für veraltet. Dennoch wird sie und ihre Bedeutung für die Maturant*innen mit einem knappen Gut nach Schulnotensystem bewertet. Viele fühlen sich dadurch unter enormen Druck gesetzt, insbesondere Mädchen und Schüler*innen, die sich selbst als schlecht einstufen. Angstoff Nummer eins ist nach wie vor Mathematik: Jede/r Zweite fürchtet sich davor.

*Die Umfrage wurde von LernQuadrat als Online-Befragung von Dezember 2023 bis März 2024 durchgeführt. Teilgenommen haben 729 angehende Maturant*innen, österreichweit.*

Wien, 23. April 2025

Anfragen an:

*Schindler-PR, Mag. (FH) Susanna Schindler, 0664 444 79 34, s.schindler@schindler-pr.at
LernQuadrat GmbH & Co OG und Bildungsmanagement GmbH,
Angela Schmidt, 0664 - 911 60 16, office@lernquadrat.at, www.lernquadrat.at*