

## **Emotionen während des Schreibprozesses**

### **Von Stress und Überforderung zu Motivation und Freude am Schreiben**

Stress, Motivation, Verzweiflung, Freude, Erleichterung, Begeisterung, Überforderung. All das sind Empfindungen, die vermutlich jede\*r während eines Schreibprojektes schon mal gefühlt hat. Emotionen können maßgeblich über Motivation und Konzentration, aber eben auch über unser Wohlbefinden beim Schreiben entscheiden. Es kann daher sehr hilfreich sein die Potentiale der jeweiligen Gefühlshaltung zu kennen, mit ihnen umgehen und sie beeinflussen zu lernen. (vgl. Boeglin 2012: 41) Der erste Abschnitt gibt euch eine theoretische Einführung, im zweiten Abschnitt folgen konkrete Hilfestellungen, wie ihr mit Stress umgehen lernt und wie ihr euch am besten motivieren könnt.

#### Was sind Emotionen und was machen sie mit uns?

Gefühle sind wichtige Wegweiser für unser Leben und sind eng mit unserem Gehirn und dem Körper verbunden. Je besser wir unsere Gefühle deuten lernen, desto besser können wir auch mit ihnen umgehen und wir fühlen uns ihnen nicht machtlos ausgeliefert.

Gefühle beeinflussen unsere Entscheidungen und Handlungen, stehen in enger Verbindung mit Motivation und ermöglichen uns schlussendlich ein authentisches Leben zu führen (vgl. Dehner- Rau/Reddemann 2019: 20).

**Negative Gefühle** treten meist auf, um uns vor etwas zu schützen, wie beispielsweise Angst, denn sie bringt uns dazu zu kämpfen, zu flüchten oder zu erstarren. Dies ist ein Urinstinkt, der in Extremsituationen sogar das Überleben sichert (vgl. ebd.: 20). Das kann auch einen positiven Effekt haben, wenn wir uns durch schwierige Situationen „kämpfen“, wie z.B. bei einem Schreibprojekt trotz Motivationsflaute durchzuhalten und nicht aufzugeben.

**Positive Emotionen** sind direkt mit dem Belohnungssystem im Gehirn verbunden. Sie erhöhen unsere Aufmerksamkeit, stärken uns und versetzen uns in eine positive Stimmung, die wiederum das Lernen erleichtert und die Widerstandsfähigkeit steigert (vgl. ebd.: 92).

Wenn wir von negativen Gefühlen belastet sind, wie den altbekannten Emotionen, die uns während des Studiums begegnen, Stress, Verzweiflung, Überforderung und Frustration, macht uns das weniger belastbar, müde, motivationslos und es schwächt das Immunsystem. Des Weiteren hemmt es unsere Möglichkeit Probleme zu lösen und uns zu konzentrieren (vgl. Tausch 2008: 262f.). Voraussetzungen, die wir für das Schreiben einer Haus-, Seminar- oder Abschlussarbeit

überhaupt nicht brauchen können. Unser Ziel muss also sein, aus dieser Abwärtsspirale herauszukommen und zu verhindern, wieder zu tief hineinzugeraten. Durch einige Tricks können wir dem aber zum Glück entkommen.

### Wie funktioniert Emotionsregulation?

#### -Der emotionale und der kognitive Stil-

Es gibt zwei Stile mit Gefühlen umzugehen. Einerseits der **emotionale Stil**, bei dem sich eher auf die Intuition verlassen wird und den die Gefühle leiten. Andererseits gibt es den **kognitiven Stil**, der die Gefühle über den Verstand reguliert. Dieser Stil ist analytisch und behandelt Emotionen mit einer gewissen Distanz. Diese zwei Stile der Gefühlsregulation sollten in einem angemessenen Gleichgewicht zu einander stehen, denn jede Situation erfordert unterschiedliche Herangehensweisen.

Befindet ihr euch während des Schreibprozesses in der **Negativspirale**, die euch nur Stress und Überforderung fühlen lässt, solltet ihr eurer Intuition nicht nachgehen und zulassen, dass ihr euch mit schlechten Gedanken den Selbstwert nehmt. Hier benötigt es eine **kognitive Herangehensweise**, die das Problem von außen, also objektiv behandelt (vgl. Barnow 2015: 20ff., 34). Ein Beispiel: Die Abgabe eines Schreibprozesses ist sehr nah und du hast nur noch wenig Zeit. Du fühlst dich, verständlicherweise, überfordert. Wenn du dich nun in den emotionalen Stil fallen lässt, würdest du dich verkriechen, prokrastinieren und/oder verzweifeln.



**TIPP:** Du entscheidest dich stattdessen für den kognitiven Stil: Du trittst einen Schritt zurück, betrachtest das Problem objektiv (*Was würdest du z.B. einem\*r Freund\*in in dieser Situation raten?*) und überlegst, wie du es trotz Zeitstress noch schaffen kannst (s. Strategie-Paper *Zeitpläne: Erstellen und Einhalten*) oder ob du einen anderen Lösungsweg findest. Hier können beispielsweise das Erstellen von Listen oder Zeitplänen, Übersicht verschaffen und helfen wieder mehr Struktur zu erlangen und weniger negative, hemmende Emotion zu empfinden.

Unabhängig davon ob du persönlich eher dem kognitiven oder dem emotionalen Stil zugeneigt bist, ist es insbesondere in Verbindung mit negativen Gefühlen während des Schreibens schlau, sich an den kognitiven Stil zu halten. Im Gegenzug dazu macht es während des **Flows**, also motivierten Phasen, Sinn der **Intuition** zu folgen. Auf sie könnt ihr euch meist verlassen (vgl. Dehner-Rau/Reddemann 2011: 20).

Wichtig ist außerdem, dass ihr mit euren Emotionen verhältnismäßig und angemessen umgeht.



**TIPP:** Ihr sollt Ärger und Frustration nicht unterdrücken, lasst sie in irgendeiner Form aus euch heraus (z.B. in einem **Schreibtagebuch** → s. weiter unten im Text).

Aber wichtig ist, dass ihr schnell wieder in eine positive Stimmung kommen könnt, denn die macht euch auch leistungsfähig und verbraucht weniger eurer Ressourcen. Ziel ist es daher zu versuchen, negative Stimmungszustände schnellstmöglich zu beenden und die positiven dafür zu verstärken (vgl. Barnow 2015: 36).

Verschiedene Zugänge wie das funktionieren kann, findet ihr im nächsten Absatz.

**Merke:**

- Negative Gefühle hemmen die Leistungsfähigkeit
- Negative Gefühle nicht unterdrücken-> Frustrationsgefahr -> Schreibtagebuch führen
- Positive Gefühle machen leistungsfähig
- Im Flow -> auf Intuition verlassen (=emotionaler Stil)
- Im Stress -> objektiv an das Problem herantreten (=kognitiver Stil)

Wie können wir uns motivieren und mit Stress umgehen?

**Motivation** ist eines der „Schlüsselgefühle“, wenn es um das Schreiben einer Arbeit geht. Es wird unterschieden in intrinsische und extrinsische Motivation, wobei erstere bedeutet, dass die Motivation aus der Person selbst kommt (z.B. tiefe Involviertheit in einen Arbeitsauftrag, Interesse) und zweitere, dass sie durch äußere Faktoren (z.B. Noten, Abgabetermine) angestoßen wird (vgl. Brandstätter et al. 2018: 113). Da wir die äußeren Faktoren meist nicht beeinflussen können und diese ohnehin vorhanden sind, macht es Sinn zu versuchen die intrinsische Motivation zu finden um ein selbstgesteuertes und – bestimmteres Schreiben zu ermöglichen, Freude am Schreibprozess zu empfinden (die ja wiederum auch wichtig für die oben erwähnten positiven Emotionen sind) und im besten Fall auch in einen Flow zu geraten.

Das **Flow- Erleben** ist sozusagen die höchste Form der intrinsischen Motivation und diese Momente sollten unser Ziel sein, weil insbesondere das ewige Grübeln der Textproduktion im Weg stehen kann. Die „tiefe Involviertheit in eine Handlung“ (ebd.: 121) kann so weit führen, dass wir alles um uns vergessen. Das bedeutet, wir kommen in einen Rausch, der uns Müdigkeit und Zögerlichkeit sowie die Zeit vergessen lässt. In diesem Zustand denken wir nicht zu sehr über das was wir tun nach bzw. stellen es in Frage. Daher ist es ein wichtiger Teil des Schreibens.

Zudem bringt es uns inhaltlich wirklich weiter, weil wir auch unseren Gedanken freien Lauf lassen. Was für ein Flow- Erleben hinderlich sein kann, sind **Störungen von außen** wie das Handy, Zeitdruck oder eine unangenehme Arbeitsatmosphäre.



**TIPP:** Platziert das Handy außer Sicht-, Hör- und Greifweite, macht euch einen angemessenen Zeitplan und gestaltet euch den Arbeitsplatz so wie ihr euch wohlfühlt.

In einen Flow könnt ihr, meiner Erfahrung nach, auch kommen, indem ihr einfach mal beginnt *drauf los zu schreiben*. Der Gedanke, im Nachhinein ja alles nochmal nachbessern zu können, erlaubt euch eure kritischen, grübelnden Gedanken beiseite zu schieben und euren Ideen freien Lauf zu lassen. Auch wenn ihr im Nachhinein davon vielleicht viel nicht nutzen könnt, ist das positive Erlebnis, wieder ein Stück mehr verfasst zu haben, motivierend.

Das **Interesse** ist ein weiterer wichtiger Faktor, wenn es um Motivation geht. Wenn ihr euch also für ein Thema begeistern könnt, ist das der Hauptantrieb an einer Arbeit zu schreiben. Die erste „Regel“ beim Schreiben ist daher, zu versuchen immer ein Thema zu wählen, das euch interessiert, das euch packt, zu dem ihr mehr wissen wollen (s. Strategie- Paper *Suche nach dem Thema wie nach der großen Liebe*).



**TIPP:** Eine Taktik interessante Bereiche zu einem Themengebiet zu finden, ist, durch **Brainstorming** alles festzuhalten, was euch dazu einfällt. Auf diese Weise könnt ihr auf Aspekte stoßen, an die ihr im ersten Moment noch gar nicht gedacht habt. Wenn es ohnehin ein selbstgewähltes Thema ist, könnt ihr so festhalten, welche spannenden Aspekte dieses Thema mit sich bringt, warum ihr es gewählt habt und wenn ihr nicht weiterwisst, kann darauf zurückgegriffen werden.

Ebenso ist es hilfreich ein **Schreibtagebuch** zu führen, in dem ihr eure Anfangsmotivation nutzt und schreibt, was euch an dem Thema interessiert (vgl. Boeglin 2012:41). Dies kann auch in demotivierten Phasen aufbauend sein. In solch einem Schreibtagebuch sollten aber auch Erfolge festgehalten und Erledigtes notiert werden, sodass ihr in frustrierten Phasen darauf blicken könnt und seht, wie viel ihr schon geleistet habt.



**TIPP:** Mein persönliches „Allheilmittel“ ist hier auch das Führen von **Listen**, denn es ist ein sehr befriedigendes Gefühl etwas von einer Liste streichen zu können. Zudem helfen sie den Überblick zu bewahren und zeigen wie gut ich eigentlich vorankomme. Wenn ich etwas erledige, das gar nicht auf der Liste stand, schreibe ich es einfach dazu und streiche es weg. Ein wenig schummeln ist hier ja erlaubt, solange es dazu führt, dass wir uns weiter motivieren können.

**Stress** ist im Gegensatz jener Zustand, der uns von Konzentration fernhält und unsere Leistungsfähigkeit einschränkt. Meist verursacht ein schlechtes Zeitmanagement den Stress, aber

auch Überforderung bzw. das Gefühl nicht weiter zu wissen oder Erwartungen nicht gerecht zu werden, können, zumindest meiner Erfahrung nach, dafür verantwortlich sein. Der Grund warum ihr hier dieses negative Gefühl empfindet ist, weil etwas bedrohlich wirkt und ihr Angst vor negativen Konsequenzen habt. Tausch empfiehlt hier die *mentalen Vorgänge* zu ändern und die Gedanken und Vorstellungen positiv zu steuern. Das bedeutet, ihr solltet eure Gedankenwelt mit positiven Sätzen füllen („Ich schaffe das!“). Auch Gespräche mit vertrauten Personen und vor allem das Beenden des „sorgenvollen Grübelns“ können sich positiv auf das Stressempfinden auswirken (Tausch 2008: 123). Der Stress kann sich auch in positive Emotionen umwandeln, wenn **Erfolge** festgehalten werden. Sobald ihr ein Schreibprojekt oder Teilschritte beendet habt, nehmt euch Zeit, euch über euren Erfolg und eure geleistete Arbeit zu freuen. Diese Erfahrung speichert das Gehirn und bei der nächsten Stresssituation, könnt ihr euch auf das Gefühl besinnen und das Schreiben setzt euch nicht mehr so unter Druck. Auch hier hilft das **Schreibtagebuch**, denn ihr könnt allen negativen Gefühlen freien Lauf lassen und habt sie euch buchstäblich von der Seele geschrieben. Wie bereits erwähnt ist die Grundhaltung für das Stresslevel entscheidend, also versucht die positiven Aspekte herauszufiltern (vgl. Chirico/Selders 2010: 33f.). Bei einem Schreibprojekt könnten das zum Beispiel das Interesse an der Auseinandersetzung mit einem bestimmten Thema, die Freude an der Herstellung eines Produkts (dem Text) und euer Durchhaltevermögen sein oder die Gewissheit, dass ihr in jedem Fall gerade in irgendeiner Weise dazu lernt (und wenn es nur die Formatierungsskills oder die Tippgeschwindigkeit ist). Alles, was bei euch positive Emotionen auslöst, solltet ihr euch vor Augen führen und die positive Haltung führt zu weniger Stress.

Wem all das nichts nützt, kann sich natürlich auf die „klassische“ Stressminderung in Form von **Entspannungsübungen** berufen. Stress lässt die Muskulatur verkrampfen, weshalb der Körper eine ungesunde Haltung annimmt und wir uns generell nicht wohlfühlen.



**TIPP: Sport** leistet an dieser Stelle einen guten Ausgleich, außerdem werden dabei Glückshormone ausgeschüttet, durch die ihr euch besser fühlt. Aber auch durch das gezielte **Entspannen der Muskulatur**, indem ihr z.B. die Fäuste ganz fest ballt und nach zehn Sekunden langsam loslasst. So entspannt sich nach der absichtlichen Anspannung die Muskelregion der Hände und Arme. Das gleiche könnt ihr mit anderen Muskelregionen machen (Schultern zu den Ohren ziehen und Kopf leicht nach hinten neigen, Gesäß anspannen, Kopf langsam nach links und rechts neigen). Ebenso hilfreich können **Atemübungen** sein: z.B.: langsam ein- und ausatmen und die Atemzüge zählen bis 10. Alles, bei dem ihr kurz innehaltet, euch bewegt und bewusst atmet, befreit euch hoffentlich ein wenig von Stress (vgl. Sonntag 2014).

Wenn ihr euch etwas Gutes tut wird das **Belohnungssystem** im Gehirn aktiviert und dies versetzt euch in gute Laune. Also gönnt euch zwischendurch kleine Belohnungen, die ihr individuell für euch wählt (ein gutes Getränk, ein lustiges Video, eine Umarmung von euren Mitbewohner\*innen, ein Stück Schokolade...) (vgl. Dehner-Rau/Redemann 2019: 92f.).

Ein abschließender Tipp von mir: einfach mal **lachen**, egal wie schlimm sich die Situation gerade anfühlt.

**Merke:**

- Brainstorming ist anregend und hilft interessante Aspekte eines Themas zu finden
- Schreibtagebuch führen:
  - Emotionen sammeln (Die positiven sollen überwiegen!)
  - Erfolge und Fortschritte festhalten!
- Erfolge zelebrieren (Listen führen und Erledigtes wegstreichen, sich Zeit nehmen und Abgaben zelebrieren inkl. Belohnung)
- Nicht zu sehr über Erwartungen nachdenken, das führt zu Stress
- Wohlfühlen am Arbeitsplatz (keine Störungen, angenehme Arbeitsatmosphäre)
- Belohnungen zwischendurch
- Sport, Pausen einlegen, Atem- und Entspannungsübungen durchführen

Literaturverzeichnis

Barnow, S. (2015): Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert. Berlin; Heidelberg: Springer.

Boeglin, M. (2012): Wissenschaftlich arbeiten Schritt für Schritt. Gelassen und effektiv studieren. München: Wilhelm Fink.

Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. M., Lozo, L. (2018): Motivation und Emotion. Allgemeine Psychologie für Bachelor. Berlin: Springer.

Chirico, R., Selders, B. (2010): Bachelor statt Burnout. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Dehner- Rau, C., Reddemann, L. (2011): Gefühle besser verstehen. Stuttgart: Trias.

Dehner- Rau, C., Reddemann, L. (2019): Gefühle besser verstehen. München: Goldmann.

Sonntag, R. (2014): Blitzschnell entspannt. 80 verblüffend leichte Wege gegen Stress im Alltag. Stuttgart: Trias.

Tausch, R. (2008): Hilfen bei Stress und Belastung. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt.