

Schreibblockaden und Aufschieberitis trotzen. (Wieder) ins Schreiben kommen

Ich war nie die fleißigste Studierende. Aber Seminararbeiten und Referate gingen mir immer recht unkompliziert und zügig von der Hand: zuerst die grobe Themenwahl, Literaturrecherche, eine ungefähre Vorstellung der Arbeit im Kopf und schließlich eine mehr oder weniger stark davon abweichende Arbeit in schriftlicher Form. Bis zur Masterarbeit ging das gut.

Da brachte diese Vorgehensweise einige Probleme mit sich. Relativ produktive Schreibphasen wurden immer wieder von Pausen unterbrochen, in denen ich nicht wusste, wie ich weiter vorgehen sollte und gar keine Lust verspürte, mich meinem Schreibtisch auch nur zu nähern. Während dieser Pausen war ich frustriert und zweifelte an mir und meinen Kompetenzen.

Schreibpausen und Schreibblockaden

Daher war ich sehr erleichtert, als ich in Kruses Ratgeber zum wissenschaftlichen Schreiben über den Begriff der ‚schwangeren Pausen‘ von Flower und Hayes stolperte. Kruse erwähnt in diesem Zusammenhang, dass hinter jeder Pause oder auch Schreibblockade lediglich der Versuch steckt, sich über die weitere Vorgehensweise im Klaren zu werden. Pausen sind daher ein integraler Bestandteil jedes Schreibens und sollten daher nicht ausschließlich negativ bewertet werden. Kruse geht sogar noch weiter und meint, dass nur jene, die lernen, Schreibblockaden positiv zu bewerten, „einen Weg zum (halbwegs) flüssigen Schreiben finden [können]“ (Kruse 2007: 242).

Problematisch werden Pausen oder Schreibblockaden aber dann, wenn sie zu lange andauern und für die schreibende Person sehr frustrierend und schmerzhaft werden und zu einer Vermeidung des Schreibens führen. Scheuermann beschreibt in ihrer Schreibfitness-Mappe (2017) zahlreiche Beispiele von Menschen, bei denen dies zu Nachteilen in Bezug auf Studium und Karriere führte.

„Aufschieberitis“ – Was ist das?

Kruse geht davon aus, dass längere Blockaden vor allem mit zu hohen Ansprüchen zusammenhängen, Schreibende also „etwas versuchen, was nicht machbar ist“ (Kruse 2007: 242). Sie wollen zu viele Themen ansprechen, zu viele verschiedene Zielgruppen ansprechen und das am besten beim ersten Formulierungsversuch. Oft hängen längere Schreibpausen bzw. Blockaden

daher mit hohen Ansprüchen und einer Hilflosigkeit in Anbetracht dieser zusammen. Außerdem gibt er zu bedenken, dass oft durch unklare Aufträge und ungenügende Planung bzw. Vorbereitung des Textes eine Überforderung entsteht, die in einer Schreibblockade münden kann (vgl. Kruse 2007: 242ff.).

Eine weitere Deutung dieser unfreiwilligen Schreibpausen bzw. Schreibblockaden findet sich bei Bensberg. Sie führt diese unter anderem auf die Vermeidungsstrategie „Aufschieberitis“ zurück, also das stete Aufschieben der Beschäftigung mit einem Text. Mit der Zeit wachsen schließlich das schlechte Gewissen und die Angst vor den Folgen des Nichtstuns, wodurch der Text mit weiteren negativen Gefühlen in Verbindung gebracht wird (vgl. Bensberg 2013: 126). Scheuermann erwähnt in diesem Zusammenhang, dass viele Menschen zahlreiche Ausreden finden, um sich nicht mit einem Text auseinandersetzen zu müssen. Dementsprechend müssen die Betroffenen zuerst einsehen, dass sie grundsätzlich nicht unter einem Zeit- sondern einem Schreibproblem leiden. Ist dieser Schritt einmal gemacht, gibt es jedoch zahlreiche Möglichkeiten, gegen zu lange Pausen, Schreibblockaden oder „Aufschieberitis“ vorzugehen.

Lösungsstrategien

"Motivation entsteht nicht durch gute Vorsätze, schlechtes Gewissen und groß angelegte Planungen. Motivation entsteht durch Tun – kleinteiliges, unperfektes und stures Tun" (Scheuermann 2017: 33)

Doch wie kann das gelingen? Die folgenden Strategien helfen dabei...

Planung:

Einen Zeitplan aufstellen:

Bei der Planung ist es generell wichtig, dass auch inhaltlich geplant wird und sich die Zeitplanung nach den einzelnen Schritten, die das Schreibprojekt erfordert, richtet. Dabei empfiehlt es sich, auch einen Zeitpuffer für Unvorhergesehenes einzuplanen (vgl. Kruse 2007: 246f.). Mehr Infos dazu sind im Strategie-Paper *Zeitpläne: Erstellen und Einhalten* zu finden.

Deadlines & Schreibzeiten festlegen

In diesem Zusammenhang ist die Kommunikation mit dem Betreuer oder der Betreuerin und die Absprache von Deadlines für einzelne Kapitel sehr wichtig (vgl. Kruse 2007: 250f.). Deadlines können selbstverständlich auch mit anderen Studierenden, die ebenfalls an ihren Arbeiten schreiben, fixiert werden. Sehr hilfreich können sogenannte Schreibkonferenzen sein, bei denen sich Studierende auf gegengelesene Kapitel Feedback geben.

Auch Verabredungen mit anderen Studierenden zum gemeinsamen Schreiben mit genau festgelegten Schreibzeiten können sehr nützlich sein (vgl. Bensberg 2013: 127).

Abwechslungsreiche Tagespläne erstellen & kleine Schreibeinheiten aufteilen

Für manche ist es sinnvoll, in der Planung noch kleinteiliger vorzugehen und abwechslungsreiche Tagespläne zu erstellen. Die Schreibzeiten sollten je nach „Schreibfitness“ zwischen 15 Minuten und vier Stunden pro Tag einnehmen.

Voraussetzung für sehr kurze Schreibsequenzen ist eine Gliederung des zu verfassenden Textes, sodass nicht allzu viel Zeit dafür aufgewendet muss, in den Text hineinzufinden. Es kann beispielsweise mit einer Gliederung mit Stichworten gearbeitet werden, wobei jeden Tag ein paar Sätze zu einem Stichwort geschrieben werden (vgl. Scheuermann 2017: 61).

Motivierendes Arbeitsumfeld schaffen:

„Kerkerhaft“

Wer sich leicht ablenken lässt, dem empfiehlt Bensberg eine "Kerkerhaft". Dies bedeutet, sich in einen Raum zu begeben mit möglichst wenig Ablenkungsmöglichkeiten. Solche Räume gibt es manchmal in Schreibzentren oder Schreibberatungsstellen. Wem das etwas zu rigide erscheint und trotzdem ungestörte Schreibzeiten einrichten möchte, kann beispielsweise in einem Café ohne WLAN arbeiten und das Handy konsequent ausschalten (vgl. Bensberg 2013: 127f., Scheuermann 2017: 103)

Ein positives Arbeitsumfeld schaffen

Anderen hilft es vielleicht eher, durch das Schaffen einer gemütlichen Arbeitsstimmung und mittels Ritualen das Schreiben positiv zu besetzen und dadurch schließlich in den Schreibfluss zu kommen. Die Zubereitung eines Lieblingsgetränks und das Einlegen ruhiger Musik

können auf das Schreiben einstimmen und eine angenehme Stimmung kreieren, die das Schreiben als kreative und ruhevolle Tätigkeit erscheinen lässt (vgl. Scheuermann 2017: 41).

Ins Schreiben kommen:

Das Unbewusste für sich arbeiten lassen

Eine Möglichkeit, mit Schreibblockaden umzugehen, ist, das Unbewusste für sich arbeiten zu lassen. In diesem Zusammenhang können Fragen zu dem Text gestellt werden - diese können die Struktur, die weitere Vorgehensweise, usw. betreffen.

Ausgedruckt und aufgehängt oder auch einfach verinnerlicht können die Fragen nun - unbewusst - im Schlaf oder auch während anderer Tätigkeiten verarbeitet werden (vgl. Scheuermann 2017: 122). Nicht selten führt dies zu kreativen Ideen und Problemlösungen!

Schreibprobleme niederschreiben

Manchmal erscheint es im Gegensatz dazu sinnvoll, das Unbewusste bewusst zu machen, indem man darüber schreibt. Dieses schreibende Bewusstmachen kann sich sowohl auf den jeweiligen Text und seine Inhalte beziehen, aber auch die Gründe für die Schwierigkeiten beim Schreiben betreffen. Folgende Fragen können das Schreiben leiten:

- Wo stehe ich gerade?
- Was muss ich jetzt tun?
- Was möchte ich jetzt sagen?
- Wovor habe ich Angst beim Schreiben?
- Was würde geschehen, wenn ich anderen von meinen Schreibproblemen erzählen würde?
- Was würde passieren, wenn ich einen sehr schlechten Artikel schreiben würde?

(vgl. Kruse 2007: 244f., Scheuermann 2017: 33)

Freewriting: Gedankensprint und Fokussprint

Hier ist es wichtig, eine Zeit festzulegen (am besten fünf bis zehn Minuten) und einfach darauf loszuschreiben - ohne zu korrigieren oder innezuhalten. Beim Gedankensprint wird versucht, möglichst alle Gedanken niederzuschreiben, während beim Fokussprint ein Thema festgelegt wird, zu dem die Überlegungen aufgeschrieben werden (vgl. Scheuermann 2017: 82).

Im Kontext von Schreibblockaden kann beides hilfreich sein, da durch Gedankensprints gedankliche Lasten bewusst gemacht und durch Fokussprints Inputs für die folgenden Abschnitte gesammelt werden können.

Sprechschreiben

Grundsätzlich kann jede Idee, die zum Gelingen eines Textes beiträgt, auch mit dem Handy oder Diktiergerät aufgenommen und später verschriftlicht werden. Darüber hinaus kann man sich auch in der Rohtextphase das Diktiergerät zunutze machen. So kann man sich eine freundliche Person vorstellen, der man vom eigenen Schreibprojekt erzählen möchte und den Inhalt des nächsten Textabschnitts erklärt. Die Aufnahme kann dann verschriftlicht und als Grundlage für den Rohtext verwendet werden, indem Sätze gelöscht und umgestellt werden, usw. (vgl. Scheuermann 2017: 108). Das Wichtigste: ein Anfang ist gemacht!

Scheuklappen und die Kraft der Imagination

Bei dieser Übung geht es die ersten 10-15 Minuten darum, so viele Störfaktoren wie möglich in Bezug aufs eigene Schreiben zu notieren. Darauf folgt in einem nächsten Schritt die Überlegung, mit welchen "Scheuklappen" sich die Störfaktoren eliminieren lassen. Beispiele dafür wären das Ausschalten der Internetverbindung und des Handys oder auch konsequentes Ignorieren von Störungen.

Als nächstes soll gedanklich eine perfekte Schreibsituation Form annehmen, indem eine ideale Form des Schreibens so gefühlsintensiv und detailliert wie möglich imaginiert wird.

Darauf folgt nun die Umsetzung des eben imaginierten Schreibzustands: fünf bis zehn Minuten konzentrierte Arbeit am eigenen Text. Im Folgenden kann analysiert werden, was gut und was weniger gut funktioniert hat und wie das in Zukunft geändert werden kann. Die Übung kann vor jedem Schreiben wiederholt werden, wobei die Zeiten des konzentrierten Schreibens nach und nach verlängert werden können (vgl. Scheuermann 2017: 102).

Hilfe suchen:

Darüber reden

Oft kann es hilfreich sein, Familienmitgliedern oder anderen vertrauten Personen von den Schreibproblemen zu erzählen. Das entlastet einerseits und könnte andererseits zu Unterstützungsangeboten führen.

Schreibzentren

In vielen Städten gibt es Schreibzentren, die bei Schreibproblemen weiterhelfen können. In Wien bietet beispielsweise das Center for Teaching and Learning Schreibmentoring, Schreibberatung und Schreibwerkstätten an: <https://ctl.univie.ac.at/services-zur-qualitaet-von-studien/wissenschaftliches-schreiben/schreibmentoring/>

Nun sollte dem kleinteiligen, unperfekten und sturen Tun nichts mehr im Wege stehen...
Viel Erfolg!

Quellen:

- Bensberg G. (2013): Survivalguide Schreiben. Ein Schreibcoaching fürs Studium Bachelor-, Master- und andere Abschlussarbeiten Vom Schreibmuffel zum Schreibfan! Heidelberg: Springer-Verlag.
- Kruse, O. (2007): Keine Angst vor dem leeren Blatt. Ohne Schreibblockaden durchs Studium. Frankfurt/New York: Campus Verlag.
- Scheuermann, U. (2017): Die Schreibfitness-Mappe: 60 Checklisten, Beispiele und Übungen für alle, die beruflich schreiben. Wien: Linde Verlag.