

## Schreibblockaden und Ähnliches und wie man mit ihnen umgehen kann

Jede/r, die/der viel schreibt bzw. schreiben muss, kennt es: Man starrt auf den Bildschirm und es fällt einer/einem nichts ein, man löscht immer wieder den Satz, den man gerade geschrieben hat, oder man tut alles, um nicht schreiben zu müssen. Dass das Schreiben schwerfällt, es nur sehr stockend vorwärts geht oder auch mal gar nicht funktioniert, ist sehr normal.

Denn Schreiben, insbesondere wissenschaftliches Schreiben ist ausgesprochen komplex. Als Schreibende/r muss man viele Anforderungen gleichzeitig im Kopf haben, man spricht auch von „juggling constraints“ (Flower/Hayes 1980). Wenn du z. B. einen Satz in deiner Hausarbeit schreiben willst, musst du gleichzeitig darauf achten, wie sich dieser Satz auf den vorherigen bezieht, was nach dem Satz kommen soll, was der Satz zur Beantwortung der Fragestellung beiträgt, wie du die Forschungsliteratur sinnvoll einbaust, wie du korrekt zitierst, welche Wörter passend sind, wie du Kommas setzen musst und jede Menge mehr. Ein anderes Bild für die Schwierigkeit beim Schreiben diese vielen verschiedenen Aspekte zur gleichen Zeit im Blick zu haben, ist der Flaschenhals („bottleneck“): das Arbeitsgedächtnis ist der Flaschenhals, durch den eine Vielzahl von Items (hier: Aspekte beim Schreiben) durchfließen soll, der aber nur eine begrenzte Anzahl durchlässt. Wenn dann einige der Aspekte nicht einigermaßen automatisiert bearbeitet werden können, weil man etwa schon die Textsorte Hausarbeit oft verfasst hat oder sich in der Kommasetzung sicher fühlt, ist es normal, wenn nichts oder nur wenig aus der Flasche fließt, also das Schreiben stockt.

Beim Schreiben von Hausarbeiten, Essays oder Abschlussarbeiten kommt hinzu, dass diese Textsorten und auch die Inhalte, die Themen, über die geschrieben wird, für Studienanfänger/innen weitgehend neu sind. So zu schreiben wie ein Wissenschaftler/in in deinem Fach, dazu muss man etliche Jahre (fach-)wissenschaftliche Texte verfasst haben, denn es geht beim wissenschaftlichen Schreiben nicht nur darum, die Struktur und die Sprache der entsprechenden Textsorten zu kennen, sondern vor allem auch darum, so wie ein/e Fachwissenschaftlicher/in zu denken (und zu handeln), und dies muss man lernen und üben.

Zudem spielen beim Schreiben Gefühle und frühere Erfahrungen mit dem Schreiben eine wichtige Rolle. Wenn z. B. die Hausarbeit davor schlecht beurteilt wurde oder man nicht weiß, was nach der Abschlussarbeit sein wird, kann dies das Schreiben wesentlich behindern. Sich der eigenen Schreibbiographie und der Gefühle beim Schreiben bewusst zu werden, kann dazu beitragen, dass das Schreiben leichter wird.

Allgemein kann es sinnvoll sein, darüber zu reflektieren, warum das Schreiben schwerfällt. Mit Sicherheit wird es nicht die eine Ursache geben, sondern es handelt sich oft um ein Konglomerat von Gründen. Diese können individueller (negative Erfahrungen mit dem Schreiben) oder auch struktureller Natur (mangelnde Übungsanlässe) sein. Sie zu erforschen kann ein erster Schritt sein, Schreibschwierigkeiten zu begegnen. Im Folgenden findest du einige Ideen dazu, was bei

Schreibproblemen eine Rolle spielen kann, sie können Anregungen sein, deinen eigenen Schwierigkeiten auf die Spur zu kommen:

- **Man will zu viel auf einmal:** Wenn man denkt, dass man die Hausarbeit vom ersten Satz an druckreif und im Fluss formuliert, so ist das Scheitern vorprogrammiert. Gerade wenn man noch keine Schreib- und Arbeitsroutinen entwickelt hat, aber auch für routinierte Schreibende ist es herausfordernd bis unmöglich, alles gleichzeitig zu beachten (s. o. „bottleneck“). Versierte Schreibende vollenden einen Text meist nicht in einem Rutsch, sondern entzerren den Schreibprozess: z. B. indem sie erst eine Stichwortsammlung machen, dann eine Gliederung erstellen, dann die Rohfassung formulieren und schließlich den Text in Überarbeitungsschleifen fertigstellen.
- **Die Anforderungen sind unklar:** Nicht nur, dass die Textsorte Hausarbeit einigermaßen unklar ist (z. B.: Wer ist die Adressatin/der Adressat?), dazu kommt, dass man oft nicht weiß, was der/die Betreuer/in eigentlich verlangt. Soll man die Forschungsliteratur zum Thema nur referieren und abwägen oder soll man auch eine eigene Position darlegen? Wie viel sollte man gelesen haben? Muss man wirklich etwas Neues untersuchen? Wenn man nicht weiß, was von einer/einem erwartet wird und die Kriterien der Beurteilung unklar sind, erschwert dies das Schreiben.
- **Man hat etwas noch nicht verstanden:** Oftmals ist es so, dass man glaubt, man wüsste genau, was man schreiben will oder man hat verstanden, was in einem Text steht und dann gelingt es nicht, wenn man es in eigenen Worten formulieren will. Schreiben ist aber nicht nur aufschreiben, sondern man kann auch schreibend denken. Indem man z. B. darüber schreibt, was man nicht verstanden hat, kann einer/einem klar werden, was man noch einmal nachlesen muss oder es werden einer/einem durch das Schreiben Zusammenhänge deutlich.
- **Man hat zu wenig (oder zuviel) gelesen:** Da wissenschaftliches Schreiben auf Forschungsliteratur fußt, ist es natürlich notwendig, sich ausreichend ins Thema eingelezen zu haben, damit man etwas dazu schreiben kann. Aber das Gegenteil, viel zu viel und zu lange zu lesen oder genauer nur zu lesen und nicht zu schreiben, kann das Schreiben ebenfalls erschweren. Zum einen, weil man die Hemmschwelle für das Anfangen dadurch erhöht, zum anderen, weil man die eigene Argumentation, die eigene Perspektive in der Fülle der Texte anderer, verlieren kann.
- **Man hat zu hohe Ansprüche:** Wenn man beim Schreiben ständig im Kopf hat, dass die Note für den fertigen Text sehr gut werden soll oder man sogar hofft, die Dozentin/den Dozenten zu beeindrucken, kann dies das Vorwärtskommen erheblich beeinträchtigen. Noch gemeiner, aber sehr verbreitet ist, wenn einer/einem der/die innere Kritiker/in ständig das Geschriebene oder auch nur das Gedachte auseinanderpflückt.

Viele Schreibende kennen diese u. Ä. Probleme beim Schreiben, insbesondere wenn sie neue Texte bzw. Textsorten oder in unbekanntem Kontexten schreiben. Manchmal kann es schon

helfen, sich klar zu machen, dass Schwierigkeiten beim Schreiben ziemlich normal sind und insbesondere zum Schreibenlernen dazu gehören.

Wenn das Schreiben über eine längere Zeit stockt, kann es hilfreich sein, etwas anderes zu tun. Bisweilen können ein neuer Schreibort und eine andere Schreibzeit den Einstieg ins Schreiben erleichtern. Auch die folgenden Anregungen können dir vielleicht dabei helfen, Schaden werden sie mit Sicherheit nicht, also probier es einfach aus:

- **Mach ein Freewriting**

Bevor du dich an deine Arbeit setzt, egal ob du lesen oder schreiben willst, versuche mit einem 5-minütigen Freewriting anzufangen, d. h. du schreibst ca. fünf Minuten lang – am besten mit der Hand – alles in ganzen Sätzen auf, was dir zu dem Thema auf, über das du schreiben oder zu dem du lesen willst. Versuche das, was du schreibst, nicht zu bewerten, schreibe einfach weiter, ohne den Stift abzusetzen. Nach fünf Minuten kannst du dir das Geschriebene durchlesen und schauen, ob es dich angeregt hat, ob darin wichtige Gedanken für deine Arbeit stecken, ob es dir deine weitere Lektüre erleichtert o. Ä. Du kannst auch wichtige Gedanken unterstreichen und über diese auch im Freewriting schreibend nachdenken. Ebenso kann ein Freewriting hilfreich sein, wenn es gerade stockt. Schreib einfach fünf bis zehn Minuten genau darüber.

- **Schreibe eine Rohfassung**

Oftmals hilft es den Schreibprozess zu zerlegen, z. B. in Teilschritte wie zuerst einen Schreibplan machen, dann eine Rohfassung formulieren und schließlich den Text überarbeiten. Probiere einfach verschiedene Möglichkeiten aus und schau, was gerade am besten funktioniert. Auf jeden Fall sinnvoll ist es, das Überarbeiten auszulagern, denn es ist schwierig, die eigenen Ideen zu verfolgen und gleichzeitig diese kritisch zu betrachten. Mach dir klar, dass gute Texte dadurch entstehen, dass sie überarbeitet werden, die erste Fassung darf unzureichend sein.

- **Erlaube dir Fehler**

Das ist einfacher gesagt als getan und dennoch absolut grundlegend. Als Student/in also als Lernende/r muss man Fehler machen, man muss etwas ausprobieren können, man muss üben. Was für das Studium insgesamt gilt, gilt ebenso für das Schreiben an der Universität. Nutze Möglichkeiten das Schreiben zu üben und hol dir Rückmeldungen auf deine Texte ein.

- **Fang früh mit dem Schreiben an**

Nutze das Schreiben bereits beim Lesen der Forschungsliteratur, z. B. indem du schreibend darüber reflektierst, was ein Text für dein Thema bedeutet. Schreiben ist nicht nur ein ausgezeichnetes Denkinstrument, sondern auch ein gutes Mittel, um Fachinhalte und Fachdenkweisen zu verstehen. Du kannst z. B. nach jeder Seminarsitzung fünf Minuten darüber schreiben, was du in der Sitzung Neues verstanden hast oder was dir noch nicht klar ist.

- **Lass dir Rückmeldungen von anderen geben**

Für unbekannte oder gar keine Leser/innen zu schreiben kann sehr unbefriedigend sein. Bitte Freundinnen oder Kommilitonen deine Textentwürfe zu lesen oder lies ihnen etwas daraus vor und bitte sie darum, dir Rückmeldungen zu geben. Frage sie gezielt auch danach, was genau ihnen an deinen Texten gefällt, denn das ist ebenso wichtig für das Schreibenlernen wie zu wissen, was vielleicht noch nicht gelungen ist. Frag ebenso bei deinen Lehrenden nach, ob sie dir konkretes Feedback auf Textausschnitte geben können, und besprich das Feedback mit ihnen.

- **Sprich über das Schreiben**

Wissenschaftlich Schreiben zu lernen ist schwer, das können dir alle bestätigen, die damit zu tun haben oder hatten. Vielleicht kann sich sogar deine Dozentin oder dein Dozent daran erinnern, wie schwer es ihr/ihm gefallen ist und was ihr/ihm dann geholfen hat. Frage auch Kommilitoninnen und Kommilitonen, wie sie beim Schreiben vorgehen, was sie schwierig finden usw. Und sprich ebenso über das, worüber du schreibst, wie du vorgehst etc. Manchmal kommt man beim Sprechen über Schwierigkeiten selbst auf Lösungen.

*Maika Wiethoff*

(Leiterin des Schreibzentrums)