

Wie geht man mit Schreibproblemen um?

Hinweise: Schreiben ist ein höchst individueller Vorgang. Während manche Studierende erst dann loslegen können, wenn sie eine genaue Struktur ihres Texts im Kopf haben (sogenannte *Top-Down-Schreiber*), ergibt sich die Struktur bei anderen Studierenden erst während des Überarbeitens der ersten Rohfassung (sogenannte *Bottom-Up-Schreiber*). Zwischen dem strukturiert-planerischen und dem ergebnisoffenen Vorgehen gibt es eine Vielzahl von Mischtypen. Solange diese persönlichen Schreibstrategien funktionieren, gibt es keinen Grund, sie zu verändern. Die folgenden Anregungen dienen daher eher als Hilfestellung für diejenigen, die auch nach langem Grübeln und trotz guter Vorsätze nicht in das Schreiben hineinfließen oder sich immer wieder verzetteln. In einem solchen Fall kann es sinnvoll sein, andere Vorgehensweisen und Methoden auszuprobieren, um effizienter zu arbeiten. Welche Strategie Ihnen am besten hilft, müssen Sie ausprobieren – auch hier gibt es kein Patentrezept.

Was ist ein Schreibproblem? Viele Studierende tun sich beim Verfassen wissenschaftlicher Texte schwer: Sie leiden unter Schreibproblemen. Schreibprobleme liegen vor, wenn der Schreibprozess ungewollt ins Stocken gerät und die Autoren ihr Projekt nicht planvoll, konzentriert und ohne Angstzustände in angemessener Zeit abzuschließen wissen. Im Alltag fällt in diesem Zusammenhang häufig der Begriff der Schreibblockade. Diese Bezeichnung ist jedoch irreführend, denn sie suggeriert, dass Studierende ausschließlich mit ihrer Angst vor dem leeren, weißen Blatt (bzw. Bildschirm) zu kämpfen hätten. Die Schwierigkeiten, denen sich Studierende gegenüber sehen, sind jedoch vielfältiger: Während einige unfähig sind, mit dem Schreiben zu beginnen, schreiben andere zwar viele, aber nicht verwertbare Textpassagen; wieder andere geben fertige Texte nicht ab aus Angst, zu versagen. Besser als von Schreibblockaden sollte man daher allgemeiner von Schreibproblemen sprechen, die immer dann vorliegen, wenn die Produktivität beim Schreiben eingeschränkt ist.

Gründe für Schreibprobleme: Ruhmann (1996: 115f.) nennt drei wesentliche Gründe für Schreibprobleme: Erstens wollen Studierende zu viele Themen ansprechen; die Folge ist häufig ein unstrukturierter Text ohne erkennbaren roten Faden. Zweitens versuchen Studierende oftmals, den wissenschaftlichen Stil zu imitieren, indem sie viele Informationen sehr verdichtet in nur wenige Sätze packen. Dadurch brauchen sie viel Zeit zum Formulieren und der Text wird gleichzeitig unverständlich. Drittens stellen viele Studierende zu hohe Anforderungen an sich selbst, beispielsweise indem sie sich zu wenig Zeit für Korrekturen zugestehen wollen oder indem sie ihre eigene Arbeit schlecht reden. Stattdessen versuchen sie, möglichst alles auf Anhieb ansprechend darzulegen und überfordern sich damit.

Was ist eine Schreibhemmung? Vom Schreibproblem zu unterscheiden ist die Schreibhemmung. Diese Schreibhemmung ist laut Kruse „ein notwendiger und sogar integraler Bestandteil des wissenschaftlichen Schreibens“ (Kruse 2007: 244), da man eine gewisse Zeit benötigt, um den nächsten Gedanken klar zu fassen und zu formulieren. Aus diesem Grund prägen Flower und Hayes auch den Begriff der „schwangeren Pausen“ (1981: 229), die für den Schreibprozess extrem wichtig sind. Es ist also ganz normal, dass Sie sich während des Schreibens mit dem bisher Verfassten immer wieder unwohl fühlen, an Ihrer Gliederung oder Ihrem Thema zweifeln oder das Gefühl haben, nicht weiter zu kommen. Erst wenn Sie längere Zeit auf der Stelle treten, sollten Sie Ihre grundsätzliche Arbeitsweise und Anspruchshaltung überdenken.

Wie geht man mit Schreibproblemen um? Grundsätzlich hilft es, zunächst über Ihr Schreiben zu sprechen. Wenn Sie erst einmal Ihre Schwierigkeiten benannt haben, stellt sich die Lösung oft von alleine ein. Außerdem können Sie inneren Druck abbauen, wenn Sie Ihrem Umfeld signalisieren, dass Sie gerade nicht so gut vorankommen, wie Sie sich das erhofft hatten und möglicherweise auf Hilfe angewiesen sind. Nutzen Sie in diesem Fall auch jederzeit die Gelegenheit, in die Schreibberatung zu kommen. Es empfiehlt sich zudem, sich mit einem Kommilitonen zusammenzutun und sich gegenseitig kritische Rückmeldung zu einzelnen Textpassagen zu geben. Wenn das Gegenüber Ihren Text nicht unmittelbar versteht, ist dies oft ein Hinweis darauf, dass Ihre Argumentation noch nicht stichhaltig ist, Überleitungen oder andere Orientierungshilfen für den Leser fehlen oder Sie selbst das Thema noch nicht richtig durchdrungen haben, um es verständlich auf den Punkt zu bringen. Suchen Sie daher gemeinsam mit Ihren Kommilitonen nach Lösungen, um Ihre Gedanken zu ordnen und nachvollziehbar zu argumentieren.

Was macht man, wenn Sprechen alleine nicht hilft? Wenn Sie trotz dieser Versuche weiterhin vor Ihrem Bildschirm verzweifeln oder Sie einfach nicht ins Schreiben finden, probieren Sie eine der folgenden Tipps:

1. Schreiben Sie einen Brief an einen Freund oder eine Freundin:

Schreiben Sie an einen netten Menschen, was Sie gerade beschäftigt. Berichten Sie von Ihren Schwierigkeiten, erklären Sie, was Ihr Ziel ist, was Sie bereits getan haben und was Sie noch erledigen müssen. Versuchen Sie, dem Adressaten Ihre Probleme an Beispielen verständlich zu machen, und schildern Sie Ihr Schreibprojekt so konkret wie möglich. Häufig reicht das Reflektieren schon aus, um wieder in Schwung zu kommen, und Sie können mit neuem Elan weiterarbeiten. Andernfalls hilft es Ihnen vielleicht herauszufinden, worin genau die Schwierigkeit liegt.

2. Schreiben Sie einen Beitrag für LOGO oder Die Sendung mit der Maus: Manchmal geraten Schreibprojekte ins Stocken, weil Sie das Thema noch nicht griffig formuliert haben oder den Überblick über Ihre eigentliche Fragestellung verloren haben. Verfassen Sie dann einen Beitrag für die Kinder-Nachrichtensendung *LOGO* oder *Die Sendung mit der Maus*. Erklären Sie kindgerecht, mit welchem Thema Sie sich beschäftigen, warum das interessant ist, was genau Sie untersuchen und was Sie hoffen, herauszufinden. Ein solcher Text kann helfen, Unklarheiten zu definieren und in einem Gespräch mit Ihrem Betreuer auszuräumen.

3. Schreiben Sie einen freien Text (Freewriting): Schreiben Sie einen einseitigen Text zu einem Thema Ihrer Wahl. Das kann ein Märchen sein („Es war einmal eine Studentin, die musste eine unheimlich schwierige Seminararbeit schreiben ...“), ein Gedicht, eine Ideensammlung zu einem willkürlich gewählten Thema, oder was immer gerade zu Ihrer Stimmung passt. Es kann auch hilfreich sein, über alles zu schreiben, was Sie gerade lähmt und quält. Lassen Sie Ihren ganzen aufgestauten Frust und Kummer raus. Wichtig ist, dass Ihnen die Textgattung gefällt und Sie einfach loslegen – so kommen Sie schnell wieder ins Schreiben zurück.

4. Arbeiten Sie mit Kreativitätstechniken: Machen Sie ein Cluster oder eine Mindmap von den Inhalten, die Sie gerade beschäftigen. Vielleicht entdecken Sie auf diesem Weg neue Facetten Ihres Themas, können Ihre Gedanken klarer strukturieren oder finden einen neuen Schreibimpuls.

5. Stellen Sie die Schriftfarbe auf weiß: Um den inneren Zensor zum Schweigen zu bringen, stellen Sie die Schriftfarbe Ihres Bildschirms auf weiß und schalten Sie die automatische Rechtschreib- und Grammatikkontrolle aus. Dann können Sie schreiben, ohne gleich kritisch an den Formulierungen zu feilen. Vergegenwärtigen Sie sich, dass Sie diese zu einem späteren Zeitpunkt noch immer überarbeiten können und Ihre jetzigen Gedanken nicht bis in alle Ewigkeit in Stein gemeißelt sind. Dadurch nehmen Sie sich den inneren Druck, dass alles perfekt sein muss. Und wenn Sie ein paar

Tage später das Geschriebene lesen, werden Sie mit großer Wahrscheinlichkeit feststellen, dass es längst nicht so schlecht ist, wie Sie dachten.

6. Nehmen Sie sich auf ein Diktiergerät auf: Manche Studierende können im Gespräch wunderbar erklären, was sie eigentlich ausdrücken möchten, können diese Gedanken jedoch nicht in ähnlich klarer Weise zu Papier bringen. Dann kann es hilfreich sein, den Text auf Band zu sprechen. So können Sie Stockungen beim Formulieren umgehen und eine erste grobe Struktur erarbeiten.

7. Begrenzen Sie Ihre Schreibzeit: Nehmen Sie sich eine konkrete Schreibaufgabe vor (etwa eine halbe bis ganze Seite) und begrenzen Sie Ihre Arbeitszeit auf etwa zehn bis maximal dreißig Minuten. Stellen Sie sich einen Wecker und schreiben Sie konzentriert los, egal, ob das Telefon klingelt oder die Wäsche aufgehängt werden muss. Sie werden erstaunt sein, wie viel Text Sie in kurzer Zeit produzieren können. Gönnen Sie sich danach eine Pause. Gerade Studierende, die sich leicht ablenken lassen oder glauben, erst sämtliche Literatur zu einem Thema gelesen haben zu müssen, profitieren davon, ihre Schreibzeit langfristig auf täglich zwei Stunden einzuschränken.

8. Schreiben Sie nach Karten: Notieren Sie alles, was Sie gerne im Text unterbringen wollen, auf Karteikärtchen. Das können Zitate aus Quellen, einzelne Stichworte oder Ergebnisse eines Brainstormings sein. In der Regel bietet es sich an, kapitelweise vorzugehen und nicht sich nicht die gesamte Arbeit auf einmal vorzunehmen. Breiten Sie die Karten vor sich aus und bringen Sie sie in eine erste Ordnung. Das kann ein langwieriger und frustrierender Prozess sein. Am Ende werden Sie jedoch mit einem sortierten Stapel an Karten belohnt. Nehmen Sie sich jeweils eine Karte und schreiben Sie dazu einen Satz oder Abschnitt und arbeiten Sie so Karte für Karte ab.

Suchen Sie sich professionelle Hilfe: Nicht alle Schreibprobleme haben tatsächlich mit dem Schreiben zu tun. Wenn Sie gerade eine schwierige private Phase durchmachen, kann es geboten sein, sich professionelle Unterstützung zu holen. Das Studierendenwerk Mannheim bietet eine psychologische Beratung an, in der Sie Ihre Lebenssituation vertraulich besprechen können.

Wenn Ihnen die Bachelorarbeit über den Kopf wächst: Wenn der Zeitdruck zu groß wird und Sie weiterhin auf der Stelle treten, sollten Sie überlegen, die Reißleine zu ziehen. Die Prüfungsordnung regelt, unter welchen Voraussetzungen Sie Ihre begonnene Bachelorarbeit zurückgeben oder eine Verlängerung beantragen können. Darin heißt es: „Das Thema kann nur einmal und zwar innerhalb der ersten vier Wochen der Bearbeitungszeit zurückgegeben werden; die Bachelorarbeit gilt in diesem Fall als nicht begonnen.“ Ist diese Frist abgelaufen, können Sie beim Prüfungsausschuss beantragen, die Bearbeitungszeit um höchstens vier Wochen zu verlängern. Wichtig ist, dass Sie diesen Antrag gut begründen, etwa in Form eines ärztlichen Attests oder bei einem Todesfall mit der Sterbeurkunde. Außerdem müssen Sie den Antrag spätestens acht Tage vor Ablauf der Bearbeitungszeit stellen und vorab die Zustimmung Ihres Betreuers einholen. Im schlimmsten Fall können Sie sich durch die Bachelorarbeit durchfallen lassen. Sie dürfen die Arbeit dann mit einem neuen Thema einmalig wiederholen.

Literaturtipps:

Flower, Linda/ Hayes, John R. (1981): The Pregnant Pause: An Inquiry into the Nature of Planning, in: Research in the Teaching of English, Vol. 15, No. 3, 229-243.

Frank, A./Haacke, S./ Lahm, S. (2013): Schlüsselkompetenzen: Schreiben in Studium und Beruf. Stuttgart, Weimar: J. B. Metzler, Kap. 3.3.

Kruse, O. (2007): Keine Angst vor dem leeren Blatt. Ohne Schreibblockaden durchs Studium. Frankfurt, New York: Campus, Kapitel 8.