

Wie baue ich Schreibblockaden ab?

Das Schreiben von wissenschaftlichen Arbeiten ist ein komplexer und anspruchsvoller Prozess, der jedoch trainiert werden kann. Wer allerdings die Erwartung hat, aus dem Stand Fachliteratur zu verarbeiten und einen druckreifen Text zu formulieren, überfordert sich selbst. Nicht selten entsteht aus diesem Anspruch eine Schreibblockade.

Ins Schreiben kommen

Um Schreibblockaden abzubauen, ist es zunächst wichtig zu begreifen, dass das Schreiben an sich ein zentraler Bestandteil des Lern- & Forschungsprozesses ist. Bereits beim ersten Lesen von Fachliteratur sollten zentrale Überlegungen schriftlich festgehalten werden, um beispielsweise eine konkrete Forschungsfrage und eine darauf aufbauende Gliederung entwickeln und formulieren zu können. Schreibend wird also neues Wissen zusammengetragen, dokumentiert, miteinander in Beziehung gesetzt, durchdrungen und strukturiert. Der hierbei entstehende Text durchläuft stets wiederkehrende Überarbeitungsschleifen - sowohl inhaltlich, argumentativ als auch stilistisch. Daher ist es wichtig, dass du „einfach“ mit dem Schreiben anfängst und deine Gedanken in Form einer Rohfassung zu Papier zu bringst. Denn erst in der Auseinandersetzung mit dem bereits Geschriebenen klären sich deine Gedanken.

Was blockiert & was hilft?

Darüber hinaus gibt es viele weitere innere und äußere Einflussfaktoren, die das Schreiben hemmen können. Vielleicht erkennst du dich in den folgenden Situationen wieder, zu denen wir dir einige Tipps zusammengestellt haben:

✚ *Du hast zu viel Chaos auf deinem Schreibtisch/am Arbeitsplatz?*

- Behalte nur die Dinge auf deinem Schreibtisch, die du für deine aktuelle Arbeit benötigst. Es sollten so wenig Ablenkungsfaktoren wie möglich in deiner Nähe sein.

✚ *Du lässt dich durch dein Smartphone/Social Media ablenken?*

- Schalte dein Handy aus oder lege es für die Arbeitszeit in einen anderen Raum.
- Öffne im Browser nur die Tabs, die du für deine Arbeit brauchst. Evtl. kann mit unterschiedlichen Browsern gearbeitet oder ein extra Arbeitsprofil auf deinem PC angelegt werden.

wissenschaftlich . schreiben . präsentieren . academic . communication

- ✚ *Du hast wenig Zeit/spontane Termine, die dich vom Schreiben abhalten?*
 - Setze Prioritäten und schaffe dir (regelmäßige) feste und begrenzte Zeitfenster für deinen Schreibprozess. Kleine Zeitfenster steigern die Produktivität.
 - Plane Pufferzeiten ein.
- ✚ *Du hältst dich zu lange an der Textform oder dem richtigen Zitationsstil auf?*
 - Markiere Feinheiten und Fragen, um sie später zu überarbeiten. Der Feinschliff kommt zum Schluss.
- ✚ *Du setzt dir zu hohe oder unspezifische Ziele?*
 - Lege deine Ziele mithilfe der *SMART-Regel* fest (*spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch & terminiert*), um einer Überforderung entgegenzuwirken.
 - Formuliere zu Beginn jeder Schreibeinheit deine Ziele und reflektiere diese nach deiner Schreibeinheit
- ✚ *Du hast den Anspruch, perfekt und druckreif schreiben zu müssen?*
 - Gehe deinen Schreibprozess Schritt für Schritt an. Gute Texte durchlaufen mehrere Überarbeitungen. Begreife das Schreiben als Lernprozess.
 - Vergleiche dich nicht mit anderen/mit erfahrenen Schreiber*innen
- ✚ *Du hast zu viel Literatur gesammelt?*
 - Lege den Fokus auf das Wesentliche und priorisiere deine Literatur (z.B. durch Lesen des Abstracts oder des Fazits). Welche Fachtexte sind zentral?
- ✚ *Die Struktur deiner Arbeit ist unklar?*
 - Fertige eine *Mind-Map/ein Cluster an* oder erzähle anderen von deiner Arbeit, um dir über Zusammenhänge bewusst zu werden.
 - Erstelle eine vorläufige Gliederung (*s. Arbeitshilfe zum Thema Gliederung*). Diese kann/sollte im Laufe der Arbeit verändert werden.
- ✚ *Deine Formulierungen sind zu nah am Ursprungstext?*
 - Vertraue deiner eigenen Formulierungsfähigkeit, nutze den Ursprungstext als Inspiration. Mache dir beim Lesen Notizen, die du als Grundlage für deinen Text benutzt. Lege den Text nach dem Lesen beiseite und versuche frei zu formulieren.
 - Nutze die „*Freewriting*“-Methode.

✚ *Du hast Selbstzweifel in Bezug auf deinen Schreibprozess?*

- Lege deinen Fokus auf positive Dinge. Was hat bisher gut funktioniert (in diesem oder in vorherigen Schreibprozessen)? Notiere dir regelmäßig deine Erfolgserlebnisse

✚ *Dir fehlt die Motivation?*

- Beginne mit (mehreren) kurzen Schreibeinheiten (*s. Arbeitshilfe zum Thema Schreibroutine*).
- Suche dir Schreibpartner*innen oder Co-Working Plattformen.
- Fokussiere dein (übergeordnetes) Ziel. Plane Belohnungen ein und notiere deine Erfolge!

✚ *Dir fehlt die Konzentration?*

- Aktiviere deinen Körper vor dem Schreiben, z.B. durch Sport, einen Spaziergang etc. Mache regelmäßige Pausen oder wechsele ggf. den Arbeitsort.
- Mache dir regelmäßig *Notizen* zu deinem Schreibprojekt. Notiere dir alle (spontanen) Ideen & Gedanken, um sie später ggf. aufgreifen zu können.
- Benutze konzentrationsfördernde Musik etc.

Verwendete und weiterführende Literatur:

Cirillo, Francesco (ohne Datum): The Pomodoro Technique. Online: <http://pomodorotechnique.com> (28.09.22)

Franck, Norbert (2019): Handbuch Wissenschaftliches Schreiben. Eine Anleitung von A bis Z. Paderborn: Ferdinand Schöningh.

Grieshammer, Ella; Liebetanz, Franziska; Peters, Nora; Zegenhagen, Jana (2012): Zukunftsmodell Schreibberatung. Eine Anleitung zur Begleitung von Schreibenden im Studium. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

Günther, Katja; Scherübl, Ingrid; Vogelaar, Wiebke (2022): Zehn Produktivitätsprinzipien für Schreibende. Die Focus-Session oder wie das Schreiben im Home-Office gelingt. In: Exposé - Zeitschrift für wissenschaftliches Schreiben und Publizieren, S. 9-12.

Keseling, Gisbert (2013): Schreibblockaden überwinden. In: Norbert Franck, Joachim Stary (Hrsg.): Die Technik wissenschaftlichen Arbeitens. 17. Aufl. Paderborn: Schöningh, S. 191-216.

Scheuermann, Ulrike (2011): Die Schreibfitness-Mappe. Wien: Linde Verlag.

Toolbox der Gutenberg Universität Mainz: www.akin.uni-mainz.de/toolbox

wissenschaftlich . schreiben . präsentieren . academic . communication