© pixabay 2022, Foto: Natalia Fichtner

Schreibmuskeltraining

Ein Plädoyer für unbeschwertes Schreiben

von Florentina Astleithner

Bevor Sie sich in den Artikel vertiefen, lassen Sie sich zu einem kleinen Experiment verführen: Halten Sie einen Moment inne, schließen Sie die Augen und nehmen Sie wahr, welche inneren Bilder auftauchen, wenn Sie ans Schreiben denken. Was verbinden Sie mit Schreiben?

© pixabay 2022, Foto: Gordon Johnson

Denken Sie an Hausarbeiten, Literaturexzerpte, Exposés, Abschlussarbeiten? Oder kommen Ihnen als Erstes E-Mails, SMS, Social Media Postings in den Sinn? Sehen Sie Autor*innen, die Bücher publizieren und auf Bestsellerlisten landen? Oder ist das erste Bild, das in Ihnen aufsteigt, das eigene Tagebuch?

Wenn wir an das Schreiben von Texten denken, kommen uns wohl vordergründig jene in den Sinn, die kommunikative Funktionen in Auseinandersetzung mit anderen haben. Damit schwingt eine Art von Veröffentlichung mit, die auch mit Unsicherheiten und potentiellem Prüfungscharakter einhergeht: sei es in Ausbildungskontexten, in denen die Texte von Lehrenden beurteilt werden; sei es in beruflichen Kontexten, in denen vielleicht auch Existentielles auf dem Spiel steht (z.B. Anträge zur Akquise von Förderungen oder Leistungsberichte, die der Evaluation dienen); oder wenn es ums Publizieren geht und Texte dauerhaft Reaktionen auslösen können.

Schreibblockaden vermeiden

Die genannten Kontexte und erwartete Reaktionen können den Stresspegel beim Schreiben erhöhen. Hinzu kommt Druck, der entsteht, wenn z.B. die Regeln einer Textsorte wie Hausarbeit, Tagungsbeitrag, Bachelor- oder Masterarbeit nicht ganz klar sind, oder wenn die wissenschaftliche Sprache sowohl beim Lesen von Texten als auch beim eigenen Schreiben zu Verunsicherungen führt. Auch der Schreibprozess an sich kann Unbehagen erzeugen, wenn noch wenig Routinen eingeübt sind und die Erwartung besteht, ein Text sollte vom ersten Satz an möglichst ausgereift sein. Zusätzlich können andere existentielle Fragen das Schreiben beeinflussen, die zwar nicht unmittelbar darauf einwirken, uns aber im Kopf kreisen und ablenken – seien es alltägliche Aufgaben und Verpflichtungen oder Fragen der beruflichen Zukunft, die an Leistungen im Studium geknüpft sind. Eine Häufung solcher Herausforderungen kann zu Schreibblockaden führen. Damit wird das Vorhaben, das es zu bewältigen gilt, sehr groß.

Als Lehrende, die Studierende bei der Entstehung ihrer Abschlussarbeiten begleitet, gewinne ich zudem häufig den Eindruck, dass aus Sicht der Studierenden das „eigentliche" Schreiben einer Masterarbeit erst zu einem sehr weit fortgeschrittenen Zeitpunkt beginnt. Wenn bereits viel Literatur bearbeitet und das empirische Material vorhanden, ausgewertet und zu Ende gedacht ist.

Vieles, was Teil des Schreibprozesses ist, wird von Studierenden bestenfalls als (unangenehme?) „Vorbereitung" eingeschätzt, nicht aber als willkommener Teil des Schreibprojektes selbst. Damit wird eine künstliche Zäsur geschaffen, die vermeidbare Hürden aufbaut, wenn es um die Bewältigung des „großen Ganzen" einer Abschlussarbeit geht.

Die meines Erachtens beste Methode, um komplexe Texte rasch, gezielt und für Leser*innen ansprechend zu verfassen, ist „Schreibdenken" (Scheuermann 2016). Jeder Schreibprozess beginnt mit dem ersten Gedanken, der ersten Idee, die Schreibende aufs Papier bringen oder in einem digitalen Dokument festhalten. „Schreibdenken" bezeichnet sowohl den Prozess, während des Schreibens und durch das Schreiben das Schreibprojekt fortlaufend weiter zu denken, als auch das Entwickeln von Gewohnheiten (siehe Checkliste), um das eigene Denken und Schreiben kreativ und konzentriert zu steuern (vgl. ebd.: 18). Es wird möglichst frei, assoziativ und unzensiert geschrieben oder auch gezeichnet. Textliche und bildliche Elemente zu verknüpfen, bezieht beide Gehirnhälften mit ein. Abschließend wird nach Durchsicht der gerade geschriebenen Zeilen das Wesentliche in einem Kernsatz festgehalten. Dabei finden auch rohe, noch unreife Gedanken ihren Platz – und auch solche, die gar nichts mit dem bearbeiteten Thema zu tun haben. Regelmäßiges, zeitbegrenztes Schreibdenken teilt den Prozess in viele kleine Häppchen, die gut zu bewältigen sind. Gerade die allerersten Gedanken und Überlegungen sind Weichensteller. Sie dürfen sich im Prozess auch verändern. Sind sie dokumentiert, bilden sie eine solide Basis für den weiteren Text. Auf die Anfänge und die Wendungen zurückzublicken, stärkt die Argumentationslinie.

Nicht jeder dieser Texte wird später in den zu veröffentlichenden Text Eingang finden. Sie dienen zum einen dazu, das eigene Denken schreibend weiter zu entwickeln, zum anderen dazu, Unliebsames schriftlich zu versorgen und liegen zu lassen (oder irgendwann wegzuwerfen). Brauchbares wird weiterverarbeitet, wieder gelesen, mit anderen Textbausteinen arrangiert, in neuen aufgegriffen, feingeschliffen und weiterentwickelt. Wesentliche Gedanken verfestigen sich. Durch das Schreibdenken schält sich der rote Faden heraus. Die Regelmäßigkeit des Trainings macht es zunehmend leichter, sich schriftlich auszudrücken und rascher auf den Punkt zu kommen.

Der Nutzen privater Texte

Um Schreibhemmnissen vorzubeugen, gibt es also ein einfaches Mittel: regelmäßiges, privates Schreibdenken. Dabei entstehen Texte, die nicht geteilt werden. Gedanken, Überlegungen, Anliegen, Gefühle, Erfahrungen für sich selbst zu notieren, ist ein wirkmächtiges Werkzeug (vgl. Schreiber 2017). Dies funktioniert durch den geschützten Raum, der beim Schreiben entsteht und den wir auch aktiv gestalten und verstärken können.

Dieser Raum ist vielfältig nutzbar: Er kann der Vorbereitung von mündlicher oder schriftlicher Kommunikation mit anderen dienen oder einen Rahmen schaffen, mit

den eigenen inneren Stimmen (vgl. das Konzept des inneren Teams von Schulz von Thun 2001) ins Gespräch zu kommen.

Der stille Raum, in dem wir uns nach innen ausrichten und mit dem Stift am Papier oder mit der Tastatur schreibdenken, erhöht die Konzentration und hilft uns, ein Thema zu fokussieren. Das Papier oder das digitale Dokument fungieren gleichsam als Gegenüber, als Projektionsfläche, auf der Zuhörende vorgestellt werden können, z.B. wohlwollende oder kritische Leser*innen, oder Kolleg*innen, mit denen Konzepte verwirklicht werden, oder auch eine Fachgesellschaft, mit der wir in konstruktiven Austausch treten wollen.

Aufzuschreiben, was uns alles durch den Kopf geht – auch wenn es gar nicht zum Schreibprojekt gehört –, hilft dabei, Störungen auszuschalten, die ablenken. Sind solche ablenkenden Gedanken erst einmal an einem Ort niedergeschrieben, sind sie für die Weiterarbeit gut versorgt und können zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgegriffen werden.

Schreibdenken als Routine

„Freies Schreiben" (Wolfsberger 2021), „Freewriting" (Elbow 1998, Goldberg 2016) oder auch „Fokussprint" (Scheuermann 2016) sind Herangehensweisen, die das Schreiben leicht und unkompliziert machen. Sie sind wesentliche Methoden des Schreibdenkens, weil sie erlauben, Schreibkonventionen für den Moment auszublenden. Der Unterschied zwischen diesen Techniken liegt darin, ob Sie ganz frei schreiben, also alles notieren, was Ihnen gerade in den Sinn kommt, oder ob Sie beim Fokussprint zu einem bestimmten Thema drauflosschreiben. Je häufiger Sie trainieren, umso rascher tauchen Sie ein in den Schreibfluss und verleihen Ihrer inneren Stimme einen zunehmend prägnanteren Ausdruck.

Empfohlen wird, einen Timer zu stellen und möglichst schnell zu schreiben, ohne auf Rechtschreibung, Grammatik, Zeichensetzung zu achten und ohne das bereits Geschriebene zu lesen. Schreiben Sie einfach drauf los, lassen Sie den Gedanken freien Lauf und alles zu, was gerade da ist. Wenn Sie ein bestimmtes Thema in den Blick nehmen, dürfen Sie auch abschweifen. Sie schreiben den Gedanken ebenso auf und kehren wieder zum Thema zurück.

Ulrike Scheuermann (2016, 2017) empfiehlt, die so entstandenen Texte auszuwerten. Unterstreichen Sie die wesentlichen Passagen und schreiben Sie abschließend einen Kernsatz. Birgit Schreiber lädt ein, nach jeder Schreibeinheit zu „ernten" (vgl. 2017: 11ff.). Dies kann z. B. in Form eines „Elfchens" sein. Dieses besteht aus fünf Zeilen mit insgesamt elf Wörtern, woraus sich die Bezeichnung ableitet. Für jede Zeile ist eine Wortanzahl vorgegeben: 1,2,3,4,1, genauso wie im folgenden Elfchen, das ich zur Veranschaulichung verfasst habe:

> Regelmäßig
> Schreibmuskel trainieren
> mich gewöhnen an
> Klarheit und Lebendigkeit meines
> Schreibens

Uns regelmäßig private Schreibzeit zu gewähren, trainiert nicht nur den Schreibmuskel und damit unsere Ausdauer. Sie schafft auch Klarheit – egal zu welchen Themen. Wir können sie nutzen, um private Themen voranzubringen oder Inhalte zu schärfen, Konzepte zu entwickeln und vieles mehr. Auch wissenschaftliche Arbeiten lassen sich damit gut vom ersten Impuls an planen, überarbeiten, präzisieren und finalisieren.

Je selbstverständlicher und regelmäßiger wir Stift oder Tastatur einsetzen, um etwas aufzuschreiben, desto einfacher wird das Verfassen von anspruchsvollen Texten. Mit diesem Plädoyer für die Wertschätzung des unbeschwerten Schreibens in frühen Phasen eines Schreibprojekts und auch zu Ihren ganz privaten Themen lade ich Sie ein, sich spielerisch und leicht ans Formulieren zu machen.

Checkliste zur Förderung von Schreibroutine

Regelmäßig schreiben

Schreiben lässt sich wie einen Muskel trainieren, um sich fit zu halten. Daniela Pucher (2016) greift diese Parallele zwischen Schreiben und Ausdauersport in ihrem Blog auf. Sie meint, dass es beim Sport wie beim Schreiben manchmal Überwindung kostet, sich zum Training auf-

zuraffen, doch jede absolvierte Einheit hinterlässt ein gutes Gefühl.

Routinen sind entlastend. Wenn wir uns an bestimmte Abläufe gewöhnen, brauchen wir nicht mehr darüber nachzudenken und uns ständig aufs Neue zu entscheiden. Birgit Schreiber (2017: 3) spricht vom „Date mit sich selbst". Das könnte z.B. beim Einstieg in den Arbeitstag sein, wenn wir uns an den Schreibtisch setzen. Oder auch der Abschluss eines Tages: Was war heute zentral? Was möchte ich morgen angehen? Zehn Minuten festhalten, was genau jetzt da ist, uns bewegt. Je regelmäßiger, umso besser.

Einstimmen und Rahmen schaffen

Schreibroutine wird durch einen ansprechenden Rahmen unterstützt. Indem wir z.B. den Schreibtisch vorbereiten, einen Lieblingsstift, ein besonders schönes Heft verwenden, eine Tasse Kaffee oder Tee, einen Duft im Raum versprühen. Was immer wir mögen und uns motiviert. Durch solche Rituale wird der Rahmen gestärkt, der uns das Schreiben ermöglicht. Mit sinnlichen Eindrücken wie einem Duft, einem Geschmack, einer bestimmten Atmosphäre gestalten wir diesen ganz persönlichen Schutzraum, in den wir uns für eine bestimmte Zeit zurückziehen und in den inneren Dialog treten können. Hilfreich ist, Störungen zu unterbinden (das Handy lautlos zu stellen und aus dem Blick zu verbannen und sich von Mitbewohner*innen, Arbeitskolleg*innen und anderen Störquellen abzugrenzen).

Schreibzeit begrenzen und Ziel setzen

Durch die zeitliche Begrenzung dieser Verabredung mit sich selbst (z.B. auf 8, 15 oder 20 Minuten) bleibt der Aufwand überschaubar und die Motivation hoch. Wir wissen, dass wir solche Schreibzeiten jederzeit einlegen können, um uns zu sammeln, Ideen zu generieren oder zu reflektieren. Gleichzeitig hilft es, sich für jede Schreibeeinheit ein klares Ziel zu setzen. Diese beiden Elemente tragen dazu bei, konzentriert zu arbeiten.

Es ist erstaunlich, wie viel sich in kurzer Zeit schreiben lässt. Besonders, wenn diese Schreibroutine fixe Gewohnheit ist und wir damit immer rascher gedanklich eintauchen können.

Weiterführende Literatur

Elbow, Peter (1998): Writing with Power. Techniques for Mastering the Writing Process. 2nd edition. New York: Oxford Univ. Press.

Goldberg, Natalie (2016): Writing Down the Bones. Freeing the writer within. Anniversary Edition. Boston, MA: Shambhala Publications (deutsche Übersetzung: 2014: Schreiben in Cafés - Writing Down the Bones: Der Creative Writing-Bestseller. 4. Auflage. Berlin: Autorenhaus Verlag GmbH).

Newport, Cal (2018): Konzentriert arbeiten. Regeln für eine Welt voller Ablenkungen. 2. Auflage. München: Redline Verlag.

Pucher, Daniela (2016): Schreiben ist ein Ausdauersport. Blogbeitrag. https://www.daniela-pucher.at/schreiben-ist-ein-ausdauersport/ (letzter Aufruf am 1.3.2022).

Scheuermann, Ulrike (2016): Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln. 3. Auflage. Opladen, Toronto: Verlag Barbara Budrich.

Scheuermann, Ulrike (2017): Die Schreibfitness-Mappe. 60 Checklisten, Beispiele und Übungen für alle, die beruflich schreiben. 2. Aufl. Wien: Linde.

Schreiber, Birgit (2017): Schreiben zur Selbsthilfe. Worte finden, Glück erleben, gesund sein. Berlin: Springer Verlag.

Schulz von Thun, Friedemann (2001): Miteinander reden 3: Das „Innere Team" und situationsgerechte Kommunikation. Kommunikation, Person, Situation. 8. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verlag.

Wolfsberger, Judith (2021): Frei geschrieben. Mut, Freiheit und Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten. 5. überarbeitete Auflage. Wien/Köln/Weimar: Böhlau Verlag.

Die Autorin

Florentina Astleithner lehrt seit 2008 im Europäischen Masterstudium Sozialwirtschaft und Soziale Arbeit und ist seit 2013 am Auf- und Ausbau des Zentrums für wissenschaftliches Schreiben an der Fachhochschule Campus Wien beteiligt. Sie studierte Soziologie und absolvierte eine Ausbildung zur Schreibtrainerin sowie als Journal Writing Coach im writers'studio Wien. Seit 2020 bietet sie in Online-Workshops „Schreibtraining zum Selbstcoaching" an. https://www.florentina-astleithner.at/

© Elif Lisa Hakcobani