



Lustvoller schreiben

Sieben Vorschläge zum Entwickeln von Schreibroutinen im Studienalltag

von Katharina Rösler

Ein Schreibprojekt, das sich über einen längeren Zeitraum erstreckt, wie beispielsweise eine wissenschaftliche Abschlussarbeit, ist häufig sehr herausfordernd. Zu Beginn oder auch währenddessen kann sich immer wieder das Gefühl einschleichen, von einem großen Berg an Arbeit erdrückt zu werden. Man findet vielleicht keinen Einstieg in den Text oder steckt in einer Dauerschleife fest beim Recherchieren der Quellen – so stellt sich statt der erwünschten Schreibmotivation eher Schreibfrust ein. Nun gilt es, diesem Dilemma positive Anreize entgegenzusetzen, um wieder in einen Schreibfluss zu kommen. Gerade in Zeiten, in denen Online-Lehre an Hochschulen zur Routine geworden ist, fehlt vielen Studierenden der persönliche Kontakt sowie der direkte Austausch im Gespräch mit Kommiliton*innen oder Lehrenden, um regelmäßig positive Schreib- und Denkipulse zu bekommen. So wird Selbstmotivation immer zentraler und das bedeutet, sich und sein eigenes Schreiben kennenzulernen und bewusst zu reflektieren. Dazu sollte nicht immer nur das fertige Schreibprodukt rückwirkend betrachtet werden, sondern es gilt, den eigenen Schreibprozess zu erforschen – nachfolgend ein paar Vorschläge.

Finden Sie heraus, wann Sie gerne schreiben!

- Jede Person hat sowohl ihre eigene Arbeitsweise als auch eine Tageszeit, in der sie sich leistungsfähiger fühlt. Bei der Planung eines Schreibprojekts könnten Sie ausprobieren, welche Zeiten am Tag Sie beim Schreiben als angenehm empfinden. So kann man sich diese, so oft es der Terminkalender zulässt, für Schreibseinheiten freihalten.
- Für noch individuellere Schreibsettings gibt es auch die Möglichkeit, den ungefähren Schreibtyp zu bestimmen, zum Beispiel durch einen sogenannten „Schreibtypentest“. Ursprünglich wurde dieses Konzept vom Schreibberater und Pädagogen Gerd Bräuer mit zwei Typen entwickelt¹. Mittlerweile gibt es diesen Test (auch online) in den vielfältigsten Ausprägungen mit bis zu vier unterschiedlichen Schreibtypen.

¹ Schreibtypen siehe zum Beispiel „Informationen zu Arbeitsphasen und Techniken des wissenschaftlichen Arbeitens“ des Schreibzentrums der PH Freiburg: <https://www.ph-freiburg.de/schreibzentrum/selbstlernmaterial.html> (letzter Aufruf am 10.10.2022).

Wechseln Sie den Schreibort!

- Auch wenn ein optimal eingerichtetes Arbeitszimmer bereitsteht, bedeutet das nicht automatisch, dass Sie sich dort zu allen Zeiten am wohlsten fühlen. Versuchen Sie daher, das Schreibsetting auch einmal zu wechseln. Lassen Sie Ihren Schreibtisch einen Tag aufgeräumt, den anderen unaufgeräumt. Gehen Sie an den Küchentisch, aufs Sofa oder auf die Terrasse. So lange Bibliotheken und Cafés geöffnet sind, gibt es auch dort gute Möglichkeiten zu schreiben. Erkundigen Sie sich, ob und unter welchen Voraussetzungen Ihre Hochschule Lernräume für Studierende anbietet, wenn Ihnen zuhause die „Decke auf den Kopf fällt“. In der wärmeren Jahreszeit kann ein Platz in der Natur oder im Park ein angenehmer Schreibort sein.

Beginnen Sie spielerisch mit dem Schreiben!

- Wenn Sie das Gefühl haben, nicht anfangen zu können, kann es hilfreich sein, die eigene Erwartungshaltung zu prüfen. Verlangen Sie niemals von sich, sofort einen abgabefertigen Text zu verfassen. Es gibt Möglichkeiten, sich dem Schreiben unverkrampfter zu nähern und im ersten Schritt einen einfachen unfertigen Entwurf zu produzieren. Dafür eignen sich niederschwellige Schreibübungen, die Sie auch autodidaktisch mit einer kurzen schriftlichen Anleitung durchführen könnten, wie der Fokussprint von Ulrike Scheuermann oder das klassische vielseitige Freewriting, das auf Peter Elbow zurückgeht. Stellen Sie dazu einen Timer auf fünf bis zehn Minuten und schreiben dann einfach drauf los, was Ihnen gerade durch den Kopf geht. Genießen Sie es, wie unzensiert und ohne Druck Text auf dem Blatt entsteht, und legen Sie diesen dann einfach zur Seite. Die Anschlussübung Fokussprint folgt ebenso diesem Ablauf, nur wird in dem Fall ein genaues Thema fokussiert und der entstandene Text danach auf weiterführende Gedanken ausgewertet.
- Viele Menschen arbeiten auch gern mit Visualisierungstechniken, in dem Fall empfiehlt sich die Erstellung eines Clusters, einer Mind-Map oder einer simplen Liste mit verschiedenen Farben. Oder Sie mögen es noch kreativer und zeichnen beispielsweise eine Denkskizze zu Ihrem Projekt, entwerfen ein Bild zu Ihrem Publikum oder nutzen spielerische Schreibimpul-

se wie den Schreibimpulsfächer von Ingrid Scherübl und Katja Günther.

- Falls Sie einen Schritt weiter gehen wollen, um vielleicht noch besser zu verstehen, warum sich Ihre Schreibprojekte in einer bestimmten Art und Weise entwickeln, könnten Sie emotional tiefere Schreibübungen ausprobieren. Ebenfalls autodidaktisch durchführen lässt sich beispielsweise der von Brigitte Pyerin entworfene Dialog mit den inneren Kritiker*innen. Oder Sie gehen Ihrer schulischen und familiären Schreibsozialisation auf den Grund mit der Übung Literalitätsbiografie von Otto Kruse. Anhand von pointierten Fragen sammeln Sie in dieser Übung zunächst Stichwörter zur Literalität in Ihrem vergangenen und gegenwärtigen Leben und formulieren dann zwei Texte daraus, die Ihnen einen vertieften Einblick in Ihren Schreibprozess geben.

Machen Sie bewusste Pausen!

- Nehmen Sie sich nie zu lange Schreibeinheiten vor. Am besten stellen Sie sich einen Wecker, um bewusste Pausen zu setzen, und planen Lockerungs-, Bewegungs- oder Atemübungen ein. Wenn Sie in einem geschlossenen Raum sind, öffnen Sie zwischendurch einmal die Fenster, schauen Sie in die Ferne und gönnen Sie dadurch auch Ihren Augen eine Bildschirm-pause. Gerade letzteres wird immer wichtiger bei langen Recherchen in elektronischen Datenbanken und Medien.

Setzen Sie sich kleine Ziele und belohnen Sie sich!

- Wie schon in Punkt 3 angesprochen, kann es ratsam sein, den eigenen Perfektionismus zurückzuschrauben. Setzen Sie sich also im Prozess nicht ein einziges großes Ziel, wie die Endabgabe, sondern lieber mehrere kleine Meilensteine. Entwickeln Sie parallel dazu ein Belohnungssystem, das Sie auch wirklich nach jeder Zielerreichung umsetzen. Gibt es zum Beispiel in drei Tagen einen spannenden Film, den Sie gern sehen möchten, oder wollten Sie immer schon eine besondere Sorte Bonbons kaufen oder ein exotisch riechendes Duschgel? Gönnen Sie sich das einfach nach einer erfolgreich absolvierten Schreibeinheit.

Vernetzen Sie sich!

- Feedback ist im Schreibprozess meist eine Bereicherung. Mittlerweile gibt es zahlreiche Videokonferenz-Tools, die den Austausch in Gruppen ortsunabhängig und jederzeit erlauben. Vielleicht stellt Ihre Hochschule so etwas auch für Studierende zur Verfügung. Ergreifen Sie selbst die Initiative und starten Sie zum Beispiel eine Schreib- oder Diskussionsgruppe mit Studienkolleg*innen, in der Sie sich regelmäßig treffen, Ihre Texte gegenseitig austauschen und einander Feedback geben. Es empfiehlt sich aber, vor dem ersten Treffen grundlegende Feedback-Regeln festzulegen, damit eine gewisse Etikette gewahrt bleibt. Eigene Texte können etwas sehr Persönliches sein und unsachlich formulierte Rückmeldungen wirken eventuell kontraproduktiv.
- Überlegen Sie, ob Sie lieber Peer-Feedback in ihrer Scientific Community (also bei Mitstudierenden) einholen möchten, ob Sie sich im privaten Bereich mit jemandem zu Ihren Texten austauschen, oder ob Sie sich vielleicht sogar an eine professionelle Schreibberatung wenden.

Nutzen Sie Schreibangebote an Ihrer Hochschule!

- Viele Hochschulen haben eigene Schreibzentren, Sprachen- oder Lernzentren, Bibliotheken oder verwandte Einrichtungen, die Workshops, Beratung oder Schreibgruppen für Studierende anbieten. Derzeit finden viele Kurse auch online statt. Gibt es an Ihrer Hochschule kein entsprechendes Angebot, können Sie auf Selbstlernmaterial, Videos oder Kursplattformen (MOOCS) von Schreibzentren an anderen Hochschulen oder von Fachverlagen zurückzugreifen. Wie auch bei wissenschaftlichen Arbeiten empfiehlt es sich, Quellen aus dem Bildungsbereich auszuwählen.
- Jede Person hat individuelle Bedürfnisse, so auch beim Schreiben. Selbst wenn Sie einen simplen Zeitplan für ihr Projekt aufstellen wollen, ist es opti-

mal zu wissen, was Ihnen im Prozess förderlich oder hinderlich ist. Also begeben Sie sich aufmerksam auf die Suche. Vielleicht finden Sie heraus, dass viele Ihrer Strategien ohnehin schon gut funktionieren. Vielleicht erleben Sie aber auch eine Überraschung oder Sie finden sogar eine neue Herangehensweise, die Ihnen besonders gut liegt.

Weiterführende Literatur

Astleithner, Florentina (2022): Schreibmuskeltraining. Ein Plädoyer für unbeschwertes Schreiben. Exposé – Zeitschrift für wissenschaftliches Schreiben und Publizieren, 1-2022, S. 4–8.

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

Kruse, Otto (2018): Lesen und Schreiben. Der richtige Umgang mit Texten im Studium. Konstanz: UVK.

Pyerin, Brigitte (2019): Kreatives wissenschaftliches Schreiben. Tipps und Tricks gegen Schreibblockaden. Weinheim/Basel: Beltz Juventa.

Scherübl, Ingrid/Günther, Katja (2015): Der Schreibimpulsfächer. Inspirationen für das Selbstcoaching beim Schreiben. Opladen: Verlag Barbara Budrich.

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

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

Die Autorin

Dr.in Katharina Rösler ist Historikerin, Germanistin und akademische Bibliothekarin und seit über 20 Jahren im Bildungswesen beruflich tätig. Aktuell leitet sie an der FH Campus Wien das Zentrum für wissenschaftliches Schreiben – Zewiss, entwickelt und organisiert Weiterbildungs- und Beratungsformate für Studierende und Lehrende rund um das Verfassen wissenschaftlicher Texte. Zudem lehrt sie im Studiengang Sozialmanagement in der Elementarpädagogik und forscht insbesondere zur historischen Elementarpädagogik und deren Kontexten in Österreich.

© privat

