

Leichter lernen Teil 8: Wie begegne ich Schreibblockaden?

*„Das Anfangen fällt mir immer schwer.
Ich habe jedesmal Angst, dass ich nicht schaffe, was ich möchte;
Zweifel daran, dass ich es überhaupt kann.“
Herta Müller, Schriftstellerin*

Die meisten Personen, die Texte schreiben, kennen das: Es geht nichts weiter, Frust macht sich breit, das Blatt ist immer noch unbefüllt und weiß. **Stockende Phasen** gehören zu einem Schreibprozess in den meisten Fällen dazu, sie entstehen oft, wenn neue Gedanken in Worte gefasst werden wollen oder neue Arbeitsschritte anstehen. Von einer **Schreibblockade** im wörtlichen Sinn wird erst dann gesprochen, wenn es mit dem Schreiben über lange Zeiträume nicht klappt und die betreffende Person darunter leidet. Ansonsten bezeichnet man z. B. Probleme beim Anfangen, Weitermachen oder Finalisieren als „Schreibschwierigkeiten“. Bei Schreibarbeiten kommt schließlich auch das klassische **Aufschieben** häufig vor.

Viele Studierende werden zu Beginn des Studiums damit konfrontiert, dass wissenschaftliches Schreiben implizit als Voraussetzung angesehen wird, zudem erhalten sie oft unzureichende Anleitungen. Das kann frustrierend sein und dazu führen, dass sie sich selbst die Schuld geben, wenn es nicht „auf Anhieb“ klappt. Mit steigender Semesterzahl kann diese Situation immer schwieriger bewältigbar erscheinen. Der Schreibforscher Otto Kruse spricht in diesem Zusammenhang von **verfestigten Anfangsproblemen**.

Verzagen Sie nicht! Wissenschaftliches Schreiben kann nicht einfach vorausgesetzt, sondern muss **wie jede andere Kompetenz erlernt** werden. Es ist daher wichtig, nicht von sich selbst zu erwarten, auf Anhieb so schreiben zu können wie etablierte Wissenschaftler*innen und sich auch die Zeit zu geben, wissenschaftlich schreiben zu lernen. Vertrauen Sie auf die eigenen Fähigkeiten: Behalten Sie die Techniken und Vorgehensweisen bei, die bei Ihren bisherigen Schreibarbeiten wie z. B. Essays oder Seminararbeiten gut funktioniert haben. Und suchen Sie für jene Aspekte, die nicht so gut klappten, neue Strategien. Hier finden Sie verschiedene Tipps, verwenden Sie jene Teile, die Sie ansprechen, und vergessen Sie nicht: Meist führen **mehrere Wege zum Ziel!**

6 Tipps für das Schreiben Lernen

- **Schreiben braucht Routine:** Legen Sie ein Arbeitsjournal an, in welches Sie regelmäßig Ihre Gedanken zu Texten, fachbezogene Fragen, wissenschaftliche Ideen, Hinweise aus Lehrveranstaltungen usw. notieren. Weitere hilfreiche Strategien für das Entwickeln von Schreibkompetenzen sind z. B. Morgenseiten oder Freewriting. Durch das regelmäßige Verschriftlichen von (wissenschaftlichen) Gedanken wird Ihr „Schreibmuskel“ trainiert.
- **Schreiben braucht Austausch:** Suchen Sie regelmäßigen Austausch mit anderen Studierenden, sowohl über Ihre Texte als auch über die Herausforderungen, denen Sie beim Schreiben begegnen. Auf diese Weise wird bald deutlich, dass Sie nicht allein sind. [Selbstorganisierte](#) oder vom [CTL angebotene Schreibgruppen](#) sind gute Möglichkeiten hierfür.



- **Schreiben braucht Feedback:** Holen Sie von Kolleg*innen wie auch von Lehrenden Rückmeldungen zu Ihren Texten ein und bitten Sie um eine genaue Besprechung. Fragen Sie, was gut funktioniert hat und versuchen Sie zu erfassen, warum etwas kritisiert wird.
- **Schreiben braucht Bestärkung:** Die meisten Menschen lernen am besten, wenn die positiven Ansätze verstärkt werden. Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst und fokussieren Sie nicht auf Ihre Schwächen. Belohnen Sie sich selbst oder holen Sie sich Bestärkung aus Peer-Schreibgruppen.
- **Schreiben braucht Selbstbeobachtung:** Beobachten Sie, unter welchen Bedingungen Sie gut schreiben können und wie lange Sie für einzelne Arbeitsschritte benötigen. Dieses Wissen können Sie für weitere Schreibprojekte nutzen. Oft tauchen beim Schreiben Gefühle auf, die für den Schreibprozess vordergründig nicht unterstützend sind: Die Gefühle können sich z. B. auf die Erfahrung des Schreibens beziehen, auf die Qualität des Textes, auf die Arbeitsbedingungen oder auf die Bedeutung, die der Text für das eigene Leben bzw. die eigene Zukunft hat (z. B. Abschlussarbeiten). Versuchen Sie zu erkennen, worauf sich die unangenehmen Gefühle beziehen und nehmen Sie diese gegebenenfalls als Hinweis darauf, was Sie überdenken sollten. Nehmen Sie auch die positiven Gefühle, wenn Ihnen z. B. etwas gefällt, was Sie geschrieben haben, wahr und ernst.
- **Schreiben braucht Zeit:** Otto Kruse spricht davon, dass es einige Jahre Übung braucht, um *sicher* wissenschaftlich schreiben zu können. Haben Sie Geduld mit sich! Nutzen Sie [Angebote des CTL](#) wie Schreibmentoring oder Schreibberatungen, um sich intensiv mit dem Schreiben zu befassen.

5 Tipps für konkrete Schreibaufgaben

Falls Sie vor einer konkreten Schreibaufgabe stehen, können folgende Tipps hilfreich sein:

- **Bereiten Sie Ihr Schreiben gut vor:** Klären Sie vor der Schreibearbeit die formalen und inhaltlichen Rahmenbedingungen: Welche formalen Regeln und Standards müssen beachtet werden? Ist die Aufgabenstellung mit der Lehrperson abgesprochen? Sind Ziele und Vorgehensweise mit der Lehrperson vereinbart?
- **Fangen Sie an:** Ein Aufwärmprozess ist oft hilfreich dafür, um gut in das Schreiben einsteigen zu können – fangen Sie mit den Textteilen an, die Ihnen am einfachsten scheinen, es muss nicht die Einleitung sein! Unterstützend für das Anfangen kann auch ein Inhaltsverzeichnis sein, das unter den jeweiligen Abschnitten schlagwortartig auflistet, worum es gehen soll. Fangen Sie an – und schieben Sie das Schreiben nicht auf.
- **Setzen Sie realistische und konkrete Ziele:** Das große Ziel der Schreibearbeit wird durch das Formulieren von Teilzielen bewältigbar und überschaubar ([Tipps zum Zeitmanagement](#)). Vereinbaren Sie mit sich selbst konkrete Vorhaben wie etwa 3 Stunden am Kapitel Methoden zu schreiben, 2 Stunden die Einleitung zu skizzieren, 1 Seite der Einleitung zu schreiben. Belohnen Sie sich, wenn Sie ein Teilziel erreicht haben!
- **Schalten Sie Ihre innere Kritikstimme aus:** Versuchen Sie sich beim Schreiben zu Beginn nicht von Formulierings- und Grammatiküberlegungen oder von inhaltlichen Fragen aufhalten zu lassen. Halten Sie Ihre Zweifel im Text fest, beim Überarbeiten oder Korrekturlesen können Sie später darauf eingehen. Versuchen Sie beim Schreiben immer wieder die Aufgabe



im Blick zu behalten, und sich nicht in Details zu verlieren – Perfektionismus steht dem Tun im Weg.

- **Treten Sie einen Schritt zurück:** Bauen Sie gezielt Pausen ein, in denen Sie sich nicht mit dem Text beschäftigen – die Distanz ermöglicht bei einer neuerlichen Annäherung oft andere und produktive Perspektiven auf das bereits Geschriebene.

Das Verfassen einer Schreibe ist zwar jeweils ein singuläres Ereignis, das **wissenschaftliche Schreiben ist jedoch ein Prozess**, der Entwicklungsschritte beinhaltet und Zeit benötigt. Haben Sie Geduld mit sich, nutzen Sie hilfreiche Angebote und tauschen Sie sich über das Schreiben und die Begleitprozesse aus – **Schreiblust statt Schreibfrust!**

Literaturtipps:

Helga Esselborn-Krumbiegel, Tipps und Tricks bei Schreibblockaden, Paderborn 2015.

Otto Kruse, Keine Angst vor dem leeren Blatt. Ohne Schreibblockaden durchs Studium, Frankfurt am Main 2007.

Judith Wolfsberger, Frei geschrieben. Mut, Freiheit und Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten, Wien 2010.

Die [Psychologische Studierendenberatung](#) bietet verschiedene Unterstützungsformen an, von der individuellen Beratung (Telefon, E-Mail, Video, vor Ort) bis hin zu speziellen Angeboten.

Das home-learning Informationsportal der Uni Wien finden Sie hier:

→ slw.univie.ac.at/studieren/studienorganisation/home-learning/