

utb.

Helga Esselborn-Krumbiegel

Tipps und Tricks bei Schreibblockaden

2. Auflage



utb 4318

utb.

Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Böhlau Verlag · Wien · Köln · Weimar
Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto
facultas · Wien
Wilhelm Fink · Paderborn
Narr Francke Attempto Verlag / expert verlag · Tübingen
Haupt Verlag · Bern
Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn
Mohr Siebeck · Tübingen
Ernst Reinhardt Verlag · München
Ferdinand Schöningh · Paderborn
transcript Verlag · Bielefeld
Eugen Ulmer Verlag · Stuttgart
UVK Verlag · München
Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen
Waxmann · Münster · New York
wbv Publikation · Bielefeld

Stark fürs Studium

herausgegeben von
Helga Esselborn-Krumbiegel

HELGA ESSELBORN-KRUMBIEGEL

Tipps und Tricks bei Schreibblockaden

2., aktualisierte Auflage

FERDINAND SCHÖNINGH

Die Autorin:

Helga Esselborn-Krumbiegel, Studium der Germanistik, Anglistik und Komparatistik in München, Bristol (England), Bonn und Köln. Promotion in Germanistik, Lehrtätigkeit an der Universität Köln, Ausbildung in Poesie- und Bibliothherapie. Leitet das Schreibzentrum Köln. Zahlreiche Publikationen zur Didaktik wissenschaftlichen Schreibens, zum Bildungsroman, zur Autobiographie und über Hermann Hesse.

Kontakt: www.schreibzentrum-koeln.de

Umschlagillustration: Roberto Chessa

Online-Angebote oder elektronische Ausgaben sind erhältlich unter **www.utb-shop.de**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2., aktualisierte Auflage 2021

© 2015 Verlag Ferdinand Schöningh, ein Imprint der Brill-Gruppe (Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland)

Internet: www.schoeningh.de

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Herstellung: Ferdinand Schöningh, Paderborn

Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart

UTB-Band-Nr: 4318

E-Book ISBN 978-3-8355-5569-0

ISBN der Printausgabe 978-3-8252-5569-5

Inhalt

1. Schreiblust statt Schreibfrust	9
2. Ideen finden	17
2.1 Arbeitsjournal	19
2.2 Assoziieren	23
2.3 Ideen aus Listen entwickeln	32
2.4 Gedanken entfalten im Gespräch	33
2.5 Bewegung einsetzen	35
2.6 Ideen locken	37
2.7 Perspektivenwechsel	40
2.8 Analogien	41
2.9 Modelling	42
2.10 Einen Brief an sich selber schreiben	43
3. Das Projekt planen	45
3.1 Realistische Ansprüche an sich selber stellen	47
3.2 Schreibrschritte festlegen	49
3.3 Thema eingrenzen	51
3.4 Projektskizze	53
3.5 Strukturen finden	56
3.6 Überschriften formulieren	61
3.7 Fahrplan entwerfen	63
3.8 Umfang planen	69
3.9 Das Textskelett	69
4. Motivation und Konzentration	73
4.1 Sich selber motivieren	75
4.2 Konkrete Schreibaufträge	77
4.3 Arbeitsbedingungen überprüfen	78
4.4 Schreibort bewusst wählen	79
4.5 Rituale zum Schreibbeginn	82
4.6 Routine aufbauen	84

6 Inhalt

4.7	Bilanz ziehen	95
4.8	Schreibflow fördern	96
5.	Ins Schreiben kommen	101
5.1	Aller Anfang ist schwer	103
5.2	Free Writing	108
5.3	Schnell schreiben	110
5.4	Vom Sprechen zum Schreiben	111
5.5	Schreiben für Leser	114
5.6	Schreibdenken	116
5.7	Schreiben in Bewegung	117
5.8	Das nicht mehr ganz so leere Blatt	120
5.9	Puzzleschreiben	122
5.10	In einer anderen Textform schreiben	124
5.11	Schreibwerkzeug wechseln	125
5.12	Medienwechsel	128
5.13	Mut zum Müll!	131
6.	Im Schreiben bleiben	133
6.1	Laut lesen	135
6.2	Im Schreibfluss bleiben	137
6.3	Das Weiterschreiben vorbereiten	139
6.4	Rituale zum Wiedereinstieg	140
6.5	Pausen einlegen	142
6.6	Versionen schreiben	143
7.	Umgang mit dem inneren Kritiker	147
7.1	Setzen Sie sich ein Zeitlimit!	150
7.2	Sprechen Sie mit Ihrem inneren Kritiker!	151
7.3	Aktivieren Sie Ihren inneren Schreibcoach!	153
7.4	Bleiben Sie beim Schreiben Sie selbst!	155
7.5	Verordnen Sie sich Schreibverbot!	156
7.6	Nutzen Sie die Signale Ihres Kritikers!	156

8. Überarbeiten	159
8.1 Umschreiben und Korrigieren	161
8.2 Distanz zum eigenen Text gewinnen	168
8.3 Den Text verfremden	169
8.4 Sich Feedback holen	170
8.5 Kürzen	172
9. Schreibspiele	175
Literaturverzeichnis	183
Abbildungsverzeichnis	187

1. Schreiblust statt Schreibfrust



1. Schreiblust statt Schreibfrust

Kennen Sie das Gefühl, an einer Aufgabe zu sitzen, ohne Unterbrechung, ohne Ablenkung und überhaupt nicht zu merken, wie die Zeit vergeht? Sie sind so motiviert und konzentriert, dass Sie alles um sich herum vergessen und ganz bei dieser einen Aufgabe sind? Kommt Ihnen diese Situation bekannt vor? Dann können Sie sich ungefähr vorstellen, wie es sich anfühlt, im Zustand des „Flows“ zu sein. Flow ist das Hochgefühl engagierten, freudigen und störungsfreien Handelns, ein kreativer Zustand, der die Menschen völlig in ihrer jeweiligen Aktivität aufgehen lässt. Sie richten ihre Aufmerksamkeit effektiv auf ihre aktuelle Tätigkeit und haben das Gefühl, den Produktionsprozess jederzeit kontrollieren zu können. – Aber wie entsteht Flow? Wie lässt sich dieser kreative Zustand erreichen?

Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi, der Chirurgen, Schachmeister, Schriftsteller, Sportler und Musiker nach ihren Flow-Erfahrungen befragte, formuliert vor allem drei Erfolgsfaktoren, die auch für flüssiges, störungsfreies Schreiben gelten:

1. Übereinstimmung von Anforderung und eigenem Können
2. klare Ziele
3. Kontrolle über den Prozess

Schauen wir uns die Faktoren im einzelnen an:

1. Übereinstimmung von Anforderung und eigenem Können
Wenn die Anforderungen im Vergleich zum eigenen Können zu hoch sind, entsteht Angst, die den Schreibprozess lähmt. Angst beeinträchtigt sowohl die Leistungen des Kurzzeitgedächtnisses als auch die Konzentration und die Kontrolle über das eigene Denken. Ängstliche Schreibende bemühen sich kampfhaft, den eigenen hochgesteckten Erwartungen zu

genügen, bekommen aber ihre Gedanken nicht in den Griff und können deshalb den Schreibprozess nicht hinreichend kontrollieren. Das Ergebnis ist ein wirres Durcheinander von Gedanken oder eine scheinbar unüberwindbare Schreibblockade.

Was tun? Reduzieren Sie den Schwierigkeitsgrad Ihrer Schreibaufgabe. Überlegen Sie bei der Wahl Ihres Themas, ob Sie lieber empirisch oder theoretisch arbeiten. Grenzen Sie Ihr Thema stärker ein, wenn Sie glauben, den Überblick zu verlieren. Bringen Sie bei empirischen Arbeiten Ihre methodischen Fertigkeiten auf den aktuellen Stand. Verschaffen Sie sich frühzeitig einen Überblick über die Literaturlage. Formulieren Sie früh im Arbeitsprozess vorläufige Hypothesen. Zügeln Sie Ihren Perfektionismus: Machen Sie sich z.B. klar, dass Sie nur eine Hausarbeit schreiben, von der keine bahnbrechenden Erkenntnisse erwartet werden. Gehen Sie schwierige Passagen oder Aufgaben langsam an, nehmen Sie sich für jeden Schritt genügend Zeit, planen Sie Pausen ein und laden Sie rechtzeitig Ihre Energiebatterien wieder auf.

Nicht weniger lähmend als das Angst-Szenario wirkt sich aber auch Langeweile auf den Schreibprozess aus: Gelangweilte Schreibende haben oft das Gefühl, der interessante Teil der Arbeit sei nach der Lektüre der Forschungsliteratur eigentlich vorbei. Jetzt komme es nur noch darauf an, das Ganze aufzuschreiben. Da sie sich davon keine neuen Erkenntnisse erwarten, langweilt sie diese vermeintliche Routineaufgabe, weil sie nie die Erfahrung gemacht haben, wie spannend der Schreibprozess selber sein kann, wie neue Zusammenhänge auftauchen und Einsichten vertieft werden können. Langeweile jedoch behindert generell die Aufmerksamkeit und verlangsamt das Denken.

Was tun? Erhöhen Sie den Anforderungsgrad Ihrer Aufgabe, indem Sie z.B. einen so bisher unbehandelten Aspekt Ihres

Themas, den Sie selber spannend finden, in den Mittelpunkt Ihrer Arbeit stellen. Wenn Sie eine Studienabschlussarbeit vor sich haben, melden Sie Ihr Thema offiziell an, um sich selber eine verbindliche Frist zu setzen und so den eigenen Arbeitsdruck leicht zu erhöhen. Schreiben Sie, wenn ein Textstück Sie vorübergehend langweilt, an einem anderen Abschnitt weiter, der gerade interessanter erscheint. Bauen Sie später Ihre Puzzleteile zusammen. Wenn im Laufe des Schreibens Ihr Interesse nachzulassen droht, stellen Sie sich einen kritischen wissbegierigen Leser vor, den Sie unbedingt für Ihre Thesen gewinnen wollen.

Zu hohe und zu geringe Erwartungen schaden dem Schreiben offensichtlich in ähnlicher Weise. Achten Sie deshalb darauf, Ihr Arbeitsprojekt wenn möglich so zu wählen, dass Sie sich den Anforderungen gewachsen fühlen, die vor Ihnen liegen. Die Aufgabe Sie aber zugleich hinreichend fordert.

2. Klare Ziele

Erfolgreich und mit Freude schreiben können Sie nur, wenn Sie klare Ziele vor Augen haben und wissen, wie Sie diese Ziele erreichen können. Dafür müssen Sie zunächst in Erfahrung bringen, was von Ihnen verlangt wird. Um Regeln verstehen und befolgen zu können, brauchen wir Rückmeldungen, die uns jeweils sagen, wann wir etwas richtig und wann wir etwas falsch gemacht haben. Die Anforderungen können Sie einerseits im Gespräch mit Ihren Dozenten und Dozentinnen erfragen, indem Sie z.B. vor Schreibbeginn eine zentrale Frage für Ihre Arbeit formulieren sowie eine detaillierte Gliederung entwerfen und um Rückmeldung bitten. Sie können sich aber auch einige gut bewertete Hausarbeiten oder Bachelorarbeiten ansehen und selber daraus Maßstäbe ableiten. So werden Sie nach und nach Ihr eigener Coach und können sich selber Rückmeldung auf Ihre Texte geben.

3. Kontrolle über den Prozess

Das Gefühl, den Schreibprozess kontrollieren zu können, ist für das Flow-Erlebnis beim Schreiben sehr wichtig. Sobald Anforderungen und eigenes Können einander entsprechen, entwickelt sich die Überzeugung, Herr/Frau im eigenen Haus zu sein.

Wenn Sie dagegen beim Schreiben keine Ordnung mehr in Ihren Gedanken herstellen können und die Menge der Informationen Sie zu überschwemmen droht, dann experimentieren Sie mit verschiedenen Strukturskizzen, blenden Sie vorübergehend zu vielschichtiges Material aus oder unterteilen Sie die komplexe Aufgabe des Strukturierens in lauter handliche Teilaufgaben. Legen Sie erst einmal fest, welche Behauptungen und Informationen überhaupt in Ihrem Text vorkommen sollen, zeichnen Sie anschließend ein Bild oder ein Flussdiagramm, das die Beziehung der Gedanken untereinander abbildet und bringen Sie Ihre Gedanken erst dann in eine sinnvolle Reihenfolge. Jetzt haben Sie eine erste vorläufige Struktur für Ihren Text und zugleich das gute Gefühl, Ihr Schreiben im Griff zu haben.

Um Flow im Schreiben zu erleben, kann man ganz unterschiedliche Strategien einsetzen, die den Schreibbeginn erleichtern und den Schreibfluss in Gang halten. Dieses Buch stellt Ihnen deshalb eine breite Palette von Anregungen und Übungen vor, die Schriftstellern und Wissenschaftlern abgelauscht sind. Professionell Schreibende erleben selber immer wieder Schreibblockaden und haben deshalb ihre je eigenen Strategien entwickelt, um ins Schreiben zu kommen und im Schreiben zu bleiben. Wenn wir ihnen über die Schulter schauen, gewinnen wir Einsichten und Anregungen für das eigene wissenschaftliche Schreiben. Wenn Sie die Anregungen der Profis selber nachlesen möchten, finden Sie nach

jedem Zitat einen Hinweis auf das im Literaturverzeichnis aufgeführte Werk und die entsprechende Seite.

Sie können dieses Buch systematisch durcharbeiten und verschiedene Strategien nacheinander ausprobieren. Sie können aber auch nach Lust und Laune einfach in dem Buch schmökern und dort in die Lektüre einsteigen, wo Sie sich besonders angesprochen fühlen.

Wählen Sie unter den angebotenen Tipps und Tricks diejenigen aus, die *Ihnen* das Arbeiten erleichtern. Achten Sie dabei darauf, neue ungewohnte Strategien mehrmals auszuprobieren, bevor Sie entscheiden, ob die jeweilige Anregung für Sie hilfreich ist. Erfahrungsgemäß sträubt sich nämlich unser routiniertes Denken gern gegen Veränderungen. Erst wenn der neue Weg nicht mehr ganz so ungewohnt ist, können wir wirklich Nutzen aus den Anregungen und Übungen ziehen. Probieren Sie möglichst viele Anregungen aus, und entscheiden Sie dann, welche Arbeitsweise Sie von Fall zu Fall übernehmen möchten. Jeder und jede Schreibende hat andere Vorlieben, andere Stärken und Schwächen. Prüfen Sie, was *Ihnen* hilft!

Versuchen Sie aber zu allererst, mit der folgenden kurzen Schreibübung Ihren Schreibhemmungen auf die Spur zu kommen: Betrachten Sie den Schreibprozess einmal aus der Perspektive des Textes, der von Ihnen geschrieben werden soll. Dieser Perspektivenwechsel ist ein bewährtes wissenschaftliches Verfahren, um zu neuen Einsichten zu kommen. Anstatt also theoretisch über die Ursachen unserer Schreibblockaden nachzudenken, schreiben wir darüber. Dieser Text soll seinen eigenen Frustrationen Luft machen, die Schwierigkeiten seines Verfassers benennen; er kann ihn aber auch loben.

**ÜBUNG**

Versetzen Sie sich in die Lage des Textes, den Sie schreiben wollen. Stellen Sie sich vor, was der Text über Sie als seinen Verfasser/seine Verfasserin zu sagen hätte. Beginnen Sie mit den Worten: „Ich bin der Text von ...“ Schreiben Sie nur ungefähr eine Seite. Diese Übung sollte nicht länger als 20 Minuten dauern. Entdecken Sie anschließend anhand Ihres Textes Ihr „Lieblingsproblem“, das Problem, das Ihnen das Schreiben vor allem schwer macht. Formulieren Sie Ihr Lieblingsproblem in einem einzigen Satz.

Wer schreibt, glaubt oft, dass sein Text aus sprachlichen Gründen misslingt: „Ich kann mich einfach nicht ausdrücken!“ klagen viele Studierende. Sprachliche Schwächen sind jedoch oft nur die „Spitze des Eisbergs“. Darunter verbergen sich meist andere Ursachen wie die Unkenntnis wissenschaftlicher Darstellungsformen, Schwierigkeiten bei der Strukturierung des Materials, fehlende Planung und viele andere Defizite. Die vorgestellte Schreibübung führt uns deshalb erst einmal mitten in unsere Schreiberfahrungen hinein. Durch den Wechsel der Perspektive erfahren wir mehr über unsere eigenen Stärken und Schwächen.

Bei Schreibblockaden ist es vor allem wichtig, den unüberwindbar erscheinenden Berg vor uns in lauter kleine Stücke zu zerschlagen. Auf diese Weise verschwindet die Angst vor dem leeren Blatt und wir sehen uns stattdessen konkreten Schwierigkeiten gegenüber, die wir nach und nach angehen und bewältigen können. Wahrscheinlich sehen Sie mehr als nur ein einziges Problem vor sich. Dennoch sollten Sie zunächst einmal nur das wichtigste Problem, Ihr „Lieblingsproblem“, angehen. Es ist nämlich gut möglich, dass sich die anderen „von selbst“ lösen, sobald der Knoten erst einmal geplatzt ist.

2. Ideen finden



