

## Ängste und Blockaden beim Schreiben wissenschaftlicher Arbeiten

Edith Püschel, ZE Studienberatung und Psychologische Beratung

### Problemkreis wissenschaftliches Schreiben

Schreibprobleme hängen mit unzureichenden handwerklichen Kenntnissen zusammen oder sind Arbeitsstörungen, die beim Planen und Durchführen schriftlicher Arbeiten auftreten. Sie können auf das Vorbereiten und Verfassen wissenschaftlicher Texte beschränkt sein oder beziehen sich auf Schreiben ganz allgemein. Eine Arbeitsstörung erkennt man daran, dass als notwendig erkannte und akzeptierte Arbeiten, nicht planvoll, konzentriert, ohne Unlustgefühle oder psychosomatische Nebenerscheinungen in angemessener Zeit bewältigt werden können. Schreibprobleme und Schreibstörungen äußern sich beispielsweise so:

- Angstgefühle treten auf, wenn man mit dem Schreiben beginnen möchte: die Angst vor dem leeren Blatt oder Bildschirm.
- Anfälle von Unkonzentriertheit, Gedankenflucht, wenn man mit dem Niederschreiben von Gedanken beginnen möchte.
- Der Text bleibt eine Ansammlung von Zitaten und Paraphrasierungen, eigene Gedanken werden nicht ausgedrückt.
- Der Text wird immer wieder neu begonnen mit der Folge nie über die ersten Seiten hinweg zu kommen.
- Das lange Aufschieben von Schreibvorhaben, bis man den Text nur noch in Marathonsitzungen erstellen kann, ohne die Möglichkeit, den Text noch einmal kritisch überarbeiten zu können.
- Die regelmäßige Verkürzung der vorgesehenen Arbeitszeit durch ausgedehnte Vermeidungsverhalten oder Ersatzhandlungen. Beliebte Vermeidung ist die Wohnung aufzuräumen, statt Ordnung in die Gedanken zu bringen.

- Den Abgabetermin verstreichen lassen, ohne konsequent begonnen zu haben, und sich mit Selbstvorwürfen für den Misserfolg strafen.
- Texte niemanden zu lesen geben und fertige Arbeiten nicht abgeben, aus Angst, sie könnten nicht bestehen und man würde seine Inkompetenz beweisen.
- Fertige Hausarbeiten nicht abgeben können (aus Angst und Scham).
- Das Verfassen von Texten ist von extremen Stimmungsschwankungen begleitet (Wechsel von Angst und Euphorie).

## Häufigkeit und Folgen von Schreibproblemen

Schwierigkeiten mit dem Schreiben sind normal. Wissenschaftliches Schreiben ist eine komplexe vielschichtige Tätigkeit, die selten ohne Probleme abläuft. Immer wieder muss man inhaltliche Entscheidungen treffen, abwägen, neue Informationen einarbeiten, Ideen anderer reproduzieren und mit eigenen Gedanken in Beziehung setzen. Beim Schreiben wechselt man zwischen Aufgaben, die kreative Fähigkeiten erfordern und solchen, die mehr durch rationales Denken dominiert sind. Es liegt auf der Hand, dass während des Schreibprozesses wiederholt Fragen und Zweifel auftauchen, die sich auf eigene Formulierungen, aber auch auf das Verständnis fremder Texte und inhaltlicher Zusammenhänge beziehen. Geduld sowie Selbstvertrauen sind notwendig, und man muss mit Frustrationen und Gefühlen wie Unwohlsein und Verdruss kämpfen. Mitunter verdichten sich solche Gefühle und lösen die oben beschriebenen Störungen aus. Auch diese sind weit verbreitet. Aber über die emotionalen Aspekte wissenschaftlicher Arbeit wird an der Universität ebenso wenig gesprochen wie über handwerkliche. So entsteht der falsche Eindruck, Schreibprobleme seien ein persönlich zu verantwortendes Defizit, und die negativen Auswirkungen auf Studienleistung und Studienmotivation werden individualisiert. Schreibprobleme wirken sich ungünstig auf den Studienverlauf aus. Sie sind nicht selten Ursache für lange Studienzeiten und führen zu Selbstwerteinbußen bis hin zu depressiven Entwicklungen.

## Was können Sie gegen Schreibprobleme tun?

- Das Beste ist natürlich Prävention. Gehen Sie nicht davon aus, dass Sie wissenschaftliches Schreiben schon mit Beginn des Studiums können müssen. Berücksichtigen Sie in Ihrer Studienplanung, dass Sie Zeit dafür benötigen, es sukzessive zu erlernen.
- Sie brauchen Routine. Formulieren Sie regelmäßig Ihre fachbezogenen, wissenschaftlichen Gedanken: Legen Sie sich ein "Wissenschaftsjournal", ein Logbuch an, in das Sie jeden Tag einige Sätze dazu schreiben, was sie an diesem Tag über einen Fachinhalt gelesen, gehört, diskutiert oder gedacht haben.
- Verstecken Sie nicht, was Sie geschrieben haben. Suchen Sie sich eine Mitstudentin, einen Kommilitonen und verabreden Sie den regelmäßigen Austausch von Entwürfen und Texten. Fertigen Sie von einzelnen Seminaren und Übungen knappe Protokolle an und besprechen Sie diese. Thematisieren Sie auch, was Ihnen beim Schreiben Probleme bereitet.
- Klären Sie vor jeder Schreiarbeit die Rahmenbedingungen: Welchen Umfang soll die Arbeit haben? Wann soll die Arbeit abgegeben werden? Welche Lernziele sind mit der Arbeit verbunden, was sollen Sie nachweisen? Wird die Fragestellung vorgegeben, sollen Sie sie selbst erarbeiten? Welche formalen Regeln und Standards müssen Sie beachten? Wie wird die Arbeit besprochen?
- Legen Sie Fragestellung, Zielsetzung und Methode Ihrer Arbeit genau fest. Entwerfen Sie ein Exposé und sprechen Sie darüber - auch mit der/dem Betreuer/in.
- Machen Sie sich klar, welche Ziele Sie mit der Arbeit verbinden. Was wollen Sie ausdrücken, haben Sie inhaltliche Anliegen, was wollen Sie persönlich mit dieser Arbeit erreichen oder beweisen?
- Planen Sie Ihre Arbeit sorgfältig und überprüfen Sie Ihren Zeitplan. Ist er einzuhalten? Wenn nicht, passen Sie Ihre Planung und Ziele den Realitäten an!
- Lesen Sie nicht, ohne sich gezielt auf Ihre Fragestellung bezogene Notizen zu machen. Schreiben Sie immer zuerst Ihre Gedanken und Vorannahmen zu einem Thema auf, bevor Sie mit dem Lesen der Sekundärliteratur beginnen.

- Lassen Sie sich nicht von unangenehmen Gefühlen beim Schreiben abschrecken. Versuchen Sie, zu erkennen, worauf sich die Gefühle beziehen. Sind Sie mit der Struktur der Arbeit unzufrieden, ist die Zielsetzung unklar, gibt es inhaltliche Probleme? Nehmen Sie Ihre Gefühle als Hinweis dafür, dass Sie Ihre Gedanken sortieren und überdenken müssen. Sprechen Sie mit anderen über die kritischen Textstellen. Holen Sie sich Feedback über Formulierungen, Sie kommen dadurch unweigerlich zu Ihren inhaltlichen Fragen zurück.
- Holen Sie sich Rückmeldungen bei Ihren Dozentinnen und Dozenten und bestehen Sie auf einer genauen Besprechung Ihres Vorhabens und Ihrer fertigen Arbeit! Nur wenn Sie verstehen, warum etwas kritisiert wurde, können Sie daraus lernen.

An einigen Hochschulen gibt es Schreibseminare und Workshops, die Ihnen helfen, Ihre Schreibkompetenz systematisch aufzubauen. Die Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung der FU Berlin bietet eine Reihe von Veranstaltungen zu diesem Problembereich an. Über den Info-Service Studium können Sie einen Termin für ein Beratungsgespräch vereinbaren. Sie können uns auch per Mail erreichen: [psychologische-beratung@fu-berlin.de](mailto:psychologische-beratung@fu-berlin.de).

## Wie entstehen Schreibstörungen?

Schreibstörungen haben verschiedene Ursachen. An den Universitäten entwickeln sie sich am häufigsten aus mangelnden Kenntnissen der Arbeitstechniken und der Anforderungen. Viele Lehrende setzen Schreibkompetenzen voraus, und viele Studierende akzeptieren diese Erwartung. Jeder weiß zwar, dass sich wissenschaftliche Texte irgendwie von Essays und Aufsätzen der Schulzeit unterscheiden, aber sehr viele wissen nicht, worin diese Unterschiede bestehen. Viele glauben sich zudem mit ihren Unsicherheiten und Schwierigkeiten allein, sie sprechen mit niemanden darüber und versuchen sich als Autodidakten. Manchmal klappt es, bei vielen bleibt die Unkenntnis über Merkmale des wissenschaftlichen Schreibens bestehen. Fortgesetzte Verunsicherung demotiviert auf Dauer, und Lustlosigkeit behindert eine aktive und zielgerichtete Problembewältigung: Ein Teufelskreis beginnt, und das Schreiben von

Hausarbeiten wird zu einem Problem, auch bei Leuten, die ansonsten gern schreiben oder geschrieben haben. In der Folge wird das Schreiben vermieden. Es setzt sich die Meinung fest, dass man Schreiben nicht kann, man versucht es, auf ein Minimum zu reduzieren. Man hat Angst vor dem Schreiben, im Vorgriff auf die unangenehmen Stunden, die einem bevorstehen, in Erwartung der Angst vor dem Scheitern etc. Es gibt auch Gründe, die weniger mit den Arbeitsbedingungen und den mangelndem Austausch über Arbeitstechniken zu tun haben, sondern mehr mit den inneren Bedingungen: Bei intellektuellen Tätigkeiten, besonders bei kreativen Aufgaben, kann es immer zu Verstimmungen und Gefühlen von Leere kommen. Geringe Frustrationstoleranz solchen Stimmungsschwankungen gegenüber kann das Schreiben zu einer psychisch belastenden und in der Folge vermiedenen Tätigkeit werden lassen. Geringe Schreibpraxis bedeutet mangelnde Übung und in der Folge treten Kompetenzdefizite zusätzlich auf. Alle Arbeits-, Leistungs- oder eben Schreibprobleme können durch die verschiedensten inneren Konflikte ausgelöst werden. Unter der Bedingung persönlicher Unsicherheit kommt es auch vor, dass fehlende Studientechniken nicht als Ursache von Studienproblemen erkannt, sondern ausschließlich als persönliches Defizit und Versagen empfunden werden. Menschen, die unter starken Selbstzweifeln leiden, fällt das Erarbeiten von Texten oft sehr schwer. Jede Studienaufgabe, ob ein Text verstanden wird und besonders die eigenen Gedanken drohen zum Prüfstein der eigenen Fähigkeiten und des Selbstwertes zu werden. Studieren wird so zur unangenehme oder gar ängstigenden Tätigkeit. Menschen, die unter dem inneren Zwang stehen, Grandioses leisten zu müssen, haben oft große Probleme damit ihre Gedanken, Arbeitsergebnisse anderen zu präsentieren. Auch Sie können nicht ertragen, dass sie (noch) nicht Ihrem Selbstideal entsprechen. Nicht nur Angst vor Misserfolg, auch Angst vor Erfolg kann dazu führen, dass Menschen in einem Leistungsbereich versagen. Verschiedenste psychische Konflikte haben Auswirkungen auf Arbeitsvermögen, Fertigkeiten und die Fähigkeit gesteckte Ziele erreichen zu können.