



Schreibhemmungen

In jedem Schreibprozess kommt es irgendwo zwischen Themenfindung und Korrektur zu kleineren Schreibproblemen, das ist ganz normal. Häufig haben Schreibende schon Strategien zum Umgang damit entwickelt, sodass sie vorübergehend sind.

Es kann allerdings auch passieren, dass die zur Lösung kleinerer Schreibprobleme eingesetzten Strategien nicht (oder zumindest nicht gut) funktionieren. Dann summieren sich mehrere Schreibprobleme und es entsteht eine Schreibhemmung. Hiervon betroffene Personen sind unfähig, ihren Schreibprozess fortzuführen oder ihn überhaupt zu beginnen (Rose 1984: 3). Mehr über Anzeichen, Ursachen und Lösungsansätze für solche Schreibhemmungen findest du im Folgenden.

Anzeichen für Schreibhemmungen

Anzeichen für Schreibhemmungen sind nach Keseling (2004: 62) und Rose (1984: 3)

- negative Gefühle oder Gedanken bezüglich des Schreibens,
- Unterlassung des Schreibens,
- ineffektive Schreibaktivitäten,
- verpasste Abgabetermine.

Ursachen und Typen von Schreibhemmungen

Schreibhemmungen haben nichts mit mangelnder Schreibfähigkeit oder fehlendem Engagement zu tun, sondern **beruhen meist auf kognitiven Ursachen**: Gehemmte Schreiber*innen arbeiten mit zu starren, unangemessenen und/oder widersprüchlichen Regeln, Vorannahmen, Strategien und/oder Kriterien (Rose 1984: 4 ff.).

Gerade im Studium sind Schreibhemmungen **kein rein individuelles Problem**, sondern werden z. T. durch die Rahmenbedingungen begünstigt, da Wissen über akademisches Schreiben oft implizit vorausgesetzt und nicht systematisch vermittelt wird. Daher sind manchen Schreibenden kognitive Konzepte unbekannt, die ihnen das Schreiben erleichtern könnten, wie z. B. die konkreten Anforderungen verschiedener Textsorten (z. B. schreiber*innenzentrierte vs. leser*innenzentrierte Texte; Bewertungskriterien für Hausarbeiten oder Essays), Phasen des Schreibprozesses (Planen, Formulieren, Überarbeiten, Korrigieren) sowie Schreib- und Lesestrategien (z. B. Redigieren vs. Mehrversionenschreiben, SQ3R-Methode). Hemmend kann zudem der Prüfungscharakter vieler studentischer Texte wirken (Grieshammer, Liebetanz, Peters, Zegenhagen 2016: 75-79).

Konkret lassen sich nach Keseling (2004: 54-132) folgende **Typen von Schreibhemmungen** unterscheiden, wobei die Typen 1–3 v. a. zu Beginn des Schreibprozesses in der Planungsphase auftreten, 4–5 v. a. in der mittleren Phase des Formulierens:





1. **Konzeptbildungsprobleme wegen frühzeitigem Losschreiben:** Du schreibst früh und voller Inspiration los, ohne ein Gesamtkonzept oder Ziel für deinen Text im Kopf zu haben. Anstatt deinen Text zu überarbeiten und Argumente zu strukturieren, wenn die Inspiration nachlässt, brichst du das Schreiben komplett ab.
2. **Probleme im Umgang mit wissenschaftlicher Literatur:** Du schreibst sehr viel aus der Literatur heraus, ohne die Kernaussagen der Texte so recht zu erkennen. Weil dein Respekt vor der Fachliteratur sehr groß und das Zutrauen in deine eigenen Fähigkeiten als angehende*r Wissenschaftler*in und Schreiber*in eher gering ist, kannst du dich schwer vom Gelesenen lösen und entwickelst keine eigenen Ideen dazu.
3. gute Recherche, aber **zu spätes Losschreiben wegen unstimmiger Konzepte:**
 - a. Du hast zwar ein Thema, aber keine konkrete, klar eingegrenzte Fragestellung. Dadurch kannst du dich zwischen all den Konzepten, die du bedenken willst, nicht entscheiden.
 - b. Weil deine Fragestellung sich während des Schreibens ändert, wird dein Text inkohärent.
 - c. Du nutzt zum Schreiben eine Strategie, die für deine Textsorte unangemessen ist. Beispielsweise gehst du zum Verfassen eines Praktikumsberichts genauso vor, wie sonst bei einer Hausarbeit.
4. **Formulierungsprobleme wegen eines zu kritischen inneren Adressaten:** Du beginnst erst spät mit dem Schreiben und kommst dabei in keinen rechten Schreibfluss, da du mit deinem Text bzw. einzelnen Formulierungen nicht zufrieden bist und ständig überarbeitest. Du vergleichst dich mit „besseren“ Autor*innen und wertest dein eigenes Schreiben ab.
5. **Blockade, wenn Text nicht zeitnah von anderen Personen gelesen und anerkannt wird** (=der*die nicht verfügbare Adressat*in): Du beginnst erst spät mit dem Schreiben und tust dich sehr schwer damit, alleine zu schreiben. Das Schreiben in einer Gruppe gelingt dir dagegen deutlich besser.

Lösungsansätze

Schreibhemmungen lassen sich in den meisten Fällen durch ein **verändertes Verhalten im Schreibprozess** lösen. Zum Beispiel kann eine Schreibhemmung, die durch eine ineffektive oder situationsunangemessene Schreibstrategie ausgelöst wurde, durch deren Wechsel überwunden werden (siehe dazu den Schreibtypentest unter <https://www.starkerstart.uni-frankfurt.de/92177255/Schreibtypentest>). Prinzipiell kann es dir helfen, darauf zu achten, dass dein Schreibprozess immer weiterläuft. Wenn du mit einer Vorgehensweise nicht mehr weiterkommst, lohnt es sich also, eine andere auszuprobieren.

Um herauszufinden, welche Ursache deine Schreibhemmung hat und welche Verhaltensänderungen dir helfen könnten, sie zu überwinden, ist eine **Schreibberatung am Schreibzentrum** eine gute Option. Hier kannst du dich darüber informieren: <https://www.starkerstart.uni-frankfurt.de/82728115/Schreibberatung> und hier dafür anmelden: <https://sz.uni-frankfurt.de/schreibberatung/anmeldung.html>.





Alternativ bzw. ergänzend kannst du **Keselings Fragebogen zur Überprüfung deines Schreibverhaltens** bearbeiten. Du findest ihn mit Auswertung und zahlreichen Handlungsempfehlungen in Frank, Norbert/Stary, Joachim (Hrsg.): Die Technik wissenschaftlichen Arbeitens. Eine praktische Anleitung. 17., überarbeitete Auflage. Paderborn 2013, auf den Seiten 191-216 publiziert. Dieser Sammelband ist in der UB auch als elektronischer Volltext verfügbar (<https://hds.hebis.de/ubffm/Record/HEB368967484>).

Vorübergehende Schreibblockaden können harmlos sein, sie können aber auch auf das **Vorliegen einer psychischen Erkrankung** hindeuten, wie beispielsweise einer Depression oder einer Angststörung. Folgende Symptome können Hinweise dafür sein:

- Hoher Leistungsdruck in Bezug auf das Nicht-Vorankommen geplanter Schreibprojekte
- Wenn allein schon der Gedanke an das entsprechende Schreibprojekt Symptome wie Übelkeit, Zittern oder Herzklopfen hervorruft
- Schwierigkeiten bei der Einhaltung einer geregelten Tagesstruktur, Schlafstörungen
- Sozialer Rückzug
- Generell verminderter Antrieb, auch bei Aufgaben außerhalb des Schreibprojektes

Um herauszufinden, ob deine Schreibblockade eine Ursache oder Folge einer psychischen Belastung oder Erkrankung darstellt, und wenn du erste Ideen zu deren Überwindung erhalten möchtest, kann die **Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende** ein passender Ansprechpartner sein. Hier kannst du dich über das dortige Angebot informieren: [https://www.uni-frankfurt.de/94689228/Über die PBS](https://www.uni-frankfurt.de/94689228/Über%20die%20PBS) sowie für ein Erstgespräch anmelden: [https://www.uni-frankfurt.de/94689969/Wie kann ich mich für eine Beratung anmelden](https://www.uni-frankfurt.de/94689969/Wie%20kann%20ich%20mich%20für%20eine%20Beratung%20anmelden).

Literatur:

Girgensohn, Katrin/Sennwald, Nadja: *Schreiben lehren, Schreiben lernen. Eine Einführung*. Darmstadt 2012.

Grieshammer, Ella/Liebetanz, Franziska/Peters, Nora/Zegenhagen, Jana: *Zukunftsmodell schreibberatung. Eine Anleitung zur Begleitung von Schreibenden im Studium*. 3. korr. Auflage. Hohengehren 2016.

Keseling, Gisbert: *Die Einsamkeit des Schreibers. Wie Schreibblockaden entstehen und erfolgreich bearbeitet werden können*. Wiesbaden 2004.

Keseling, Gisbert: „Schreibblockaden überwinden.“ In: Frank, Norbert/Stary, Joachim (Hrsg.): *Die Technik wissenschaftlichen Arbeitens. Eine praktische Anleitung*. 17., überarbeitete Auflage. Paderborn 2013, S. 191-216.

Rose, Mike: *Writer's Block. The cognitive dimension*. Carbondale 1984.

Konzept des Arbeitsblatts: *Schreibzentrum und Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende der Goethe-Universität Frankfurt a. M.*

