

DER TEUFEL IST EIN WEISSES BLATT PAPIER

Studenten leiden zunehmend unter Schreibangst. Dagegen hat der Wissenschaftsjournalist Wolfgang Chr. Goede einen Workshop konzipiert. Betroffene coachen sich dabei gegenseitig. Tipps für alle, die schreiben, texten müssen – und wenn das Kommunizieren nicht so rund läuft.

VON WOLFGANG CHR. GOEDE

„DER TEUFEL besitzt weiße, rechteckige Augen.“ Der Satz wird Münchens Lokalschriftsteller und Kolumnisten Sigi Sommer zugeschrieben, „Blasius, der Spaziergänger“, dem die Stadt mit einer Bronzestatue am Marienplatz gedenkt. Sein Dämon war das leere weiße Papier, das ihm aus der Schreibmaschine entgegenstarrte – uns heute als hartnäckig leeres Worddokument auf dem Bildschirm geläufig.

„Schreibängste und Blockaden sind auch renommiertesten Autoren vertraut“ – sage ich und halte die „Teufels-ecken“, ein schneeweißes Blatt Papier, in die Höhe. Jemand gluckst. Mein Workshop „Schreibängste überwinden“ am Schreibzentrum der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) nimmt Fahrt auf.

Ich lasse humorvolle Geschichten folgen, wie die über den französischen Krimibestsellerautor, der sich einsperren ließ, jede beschriebene Seite einzeln unterm Türspalt hindurchschob und im Gegenzug sein Seitenhonorar dafür empfing. Das hielt seinen Schreibfluss in Gang. Anders der Schriftsteller und Bühnenpreisträger Jürgen Becker: Er sitzt seine Schreibhemmungen aus, bis Worte wieder fließen. Die Blockade ist für ihn eine Notbremsung der Seele, im Dienste von Mäusen und Kreativität, zur Wiederauffrischung des Geistes.

Das ist zum Schmunzeln, aufbauend, am Ende aber wenig Trost für Studenten, die – in Bologna-Studiengänge und Regelstu-



Foto: jeshoots/unsplash

Schreibblockaden können auch professionelle Schreiber

dienzeiten gepresst – im Galopp durchs Studium hecheln, in ungewisse Zukünfte.

ANGST ESSEN STUDIUM AUF

„Angst essen Studium auf“ titelte eine Ausgabe des Münchner UniMagazins (2/2017). Der Beitrag berief sich auf eine Krankenkassenstudie, wonach 53 % der deutschen Studenten unter Stress leiden, der sich in Prüfungsjahren und Schreibblockaden niederschlägt. Der Grund, weshalb deutsche Hochschulen immer mehr Hilfe und Beratung anbieten.

Was könnte ich raten? Menschen, gefangen in Prokrastination (Aufschieberitis), mache ich zu Experten ihres eigenen Themas. Erster Schritt dazu ist ein kol-

legialer Austausch von Erfahrungen und Ratschlägen. Daraus darf sich jeder die für seine Situation passenden Filetstücke in seine Studier- und Schreibpraxis einbauen. Meine Rolle in diesem Experten-Pool: nicht Einrichter, sondern Regisseur.

SOZIOMETRISCHE AUFSTELLUNG

Mein Impuls mündet in einer soziometrischen Aufstellung, in der ich die Mühen des Schreibens, das Erleben der Blockade, Maßnahmen dagegen abfrage. Das ist beides, Diagnosewerkzeug und Eisbrecher. In kürzester Zeit erschließt sich uns eine Menge Information über die Gruppe und ihre Wünsche. Alle Teilnehmer sind daran beteiligt, spielerisch

AUTOR



Foto: privat

WOLFGANG CHR. GOEDE

ist freier Wissenschaftsjournalist. Bei der Münchner VHS macht er Trainings zu einfachem Schreiben, Storytelling, auch Small-Talk. Bei der Münchner Angstselbsthilfe (MASH) hostete er das Seminar „Schreiben gegen Angst“. Im „SPIEGEL“ findet sich seine 10-Punkte-Fibel für eine verständliche Sprache in der Wissenschaft:

www.spiegel.de/lebenundlernen/uni/wissenschaftssprache-so-wird-forschung-verstaendlich-a-1059056.html

LITERATUR

Otto Kruse:

Keine Angst vorm leeren Blatt
Ohne Schreibblockaden durchs
Studium Campus 2007

Jürgen vom Scheidt:

Kreatives Schreiben: Hyper-
Writing Allitera Verlag 2006

Harald Rau: Der „Writing Code“

Bessere Abschlussarbeiten in
kurzerer Zeit utb 2016

Wolf Schneider: Deutsch für junge
Profis Rowohlt 2010

und lässig. Das vertreibt Berührungsängste und fördert die Gruppenbildung. Jetzt geht's rund. Die Workshop-Teilnehmer bewegen sich, müssen miteinander reden, um ihre Positionen im Raum zu finden; beispielsweise auf einer Längenskala von null bis 100 Tagen, mit der Frage, wie viel Zeit sie bis zum ersten Federstrich für ihre Semesterarbeit verstreichen lassen; an welchen Orten von A bis Z sie am besten arbeiten und schreiben können; wie ausgeprägt die Schreibängste auf einer Höhenskala sind (groß bei den auf den Tischen Stehenden, klein bei den sich auf den Boden Duckenden); womit sie sich belohnen (erste Ecke Schokolade, zweite Ecke Kinobesuch, dritte ...).

Nach einer Viertelstunde summt der Workshop wie ein Bienenkorb. Jetzt ist Zeit, ihn zu erden und in die Reflexion zu steuern. Zäsur, alle nehmen Platz. Was ist ein Mind-Map? Eine Grafik, in der sich das zu Schreibende vom Hauptthema aus in Einzelthemen verzweigt und verästelt wie ein Stamm- oder Lebensbaum. Hilfreich für Themenfindung und Stoffsammlung, beim journalistischen und wissenschaftlichen Arbeiten, in Seminaren.

DAS THEMA KLAR DEFINIEREN

An die Wandtafel schreibe ich in die Mitte: „Schreibängste überwinden“. Maßnahmen und Strategien dagegen – was assoziiert die Gruppe dazu? Rasch füllt sich die Tafel. Ein wichtiger Eintrag: „Thema präzisieren!“ Viele wissen gar nicht genau, wohin sie mit ihren Recherchen wollen. Das sei so, sagt eine, wie von Dresden nach Köln fahren zu wollen, ohne den Weg zu kennen. Aus einem klar definierten Thema ergeben sich oft mühelos die Gliederungspunkte, als Skelett der Arbeit, sowie weitere Schritte und ein Fahrplan für die Realisierung. Vor allem: Weniger ist mehr! Das Makro-Raster übers Thema legen, scharf fokussieren, bitte keinen Eintopf köcheln.

EINFACH LOSSCHREIBEN

Bei umfangreicheren Themen, für Bachelor- oder Masterarbeiten, empfiehlt sich ein Exposé. Es enthält alle wichtigen Schritte: Fragestellung, Ziel der Arbeit, These, methodisches Vorgehen,

Erkenntnisgewinn, Zeitplan. Das ähnelt einem Projektantrag oder Business Plan, wie man ihn heute für viele Vorhaben einreichen muss, besonders für die Finanzierung. Insofern sollte man das Verfassen eines Exposés bereits im Studium üben, rät Schreibberater Otto Kruse (siehe Literatur).

Beim Ausgestalten der Mind-Maps stoßen wir stets auf denselben Haken. Sich nach Niederlegung des Konzeptes zu den ersten Sätzen durchzuringen, das empfinden viele so, als ob sie einen Wackerstein ins Rollen bringen müssten. Was tun?

Einfach losschreiben, sagt jemand. Das rät auch der Kreativcoach Jürgen vom Scheidt: Irgendwann hast du deinen Faden gefunden und streichst den Anlauf dazu einfach weg. Hilfreich, finden die Schreibängstler. Schwerer tun sie sich mit Harald Rau, Kruses Kollegen: „Gewohnheiten auf den Kopf stellen“, fordert er: Von hinten nach vorne schreiben.

EINLEITUNG AM SCHLUSS

Das heißt, auf der untersten Ebene der Gliederung anfangen, dort, wo Recherchen und Untersuchungen bereits erfolgt sind. Unterthemen werden von jeweils „leuchtturmartigen“ Übersichtsartikeln zusammengefasst, die auch die Kapitel miteinander verbinden. Weiterer Vorteil: Der Schreibakt setzt frühzeitig ein, wird nicht bis zum Schluss aufgeschoben. Die Einführung in die wissenschaftliche Arbeit, das allererste Kapitel, normalerweise erster, ist nun allerletzter Schritt.

Das ergibt Sinn. Bei der Einleitung mit Ausblick auf die Ergebnisse weiß man oft doch noch gar nicht, was am Ende der Pipeline herauskommt. Umso mehr rackert sich der Autor daran ab, sich manches aus den Fingern saugend, wobei sein Frustrationspegel steigt – Obacht vorm drohenden Fehlstart!

Endlich, Inhalte sind klar strukturiert – aber auch lesbar? Unser Schreibstil, besonders im Akademischen, ist oft verschwurbelt. Da hilft Kruses Ratschlag: ein Hauptsatz, maximal zwei Nebensätze – Punkt. Das ist eine leicht zu beherrschende Stilkunde, im Detail und vergnüg-

lich nachzulesen bei Sprachpapst Wolf Schneider.

VORAB-BELOHNUNG?

Auf der Tafel kreisen wir um Motivation, Belohnung, Arbeitsrhythmus. Viele Studenten sind keine Morgenlerchen, sondern Nachteulen, denen bis Mitternacht geöffnete Bibliotheken mittlerweile Rechnung tragen. Powertanzen und Hardrock dienen sowohl der Entspannung wie auch als Aufpeitscher beim Schreiben.

Asiaten belohnen sich oft gar nicht, während eine Lateinamerikanerin mit einer „Vorab-Belohnung“ überrascht. Sie kauft sich ein Geschenk für ihre intellektuelle Mühe nicht beim Abschluss einer Arbeitsphase, sondern bei Beginn. Sobald sie prokrastiniert, meldet sich das schlechte Gewissen und stachelt sie zur Weiterarbeit an. Ein Südeuropäer, mit dem Deutschen noch auf Kriegsfuß, hat regelmäßige „Bib-Dates“: Kommilitonen treffen sich für regelmäßige Supervision und Kritik an ihrer Arbeit in der Bibliothek, gut auch fürs Deutschlernen. Solche Teamarbeit ist eher eine Ausnahme, viele Teilnehmer sind Einzelkämpfer, schmoren im eigenen Saft.

Einige aber pflegen hilfreiche Rituale, etwa tägliches Imaginieren des akademischen Berufsziels vorm Einschlafen. Andere wiederum wissen gar nicht so richtig, warum sie an der Uni sind.

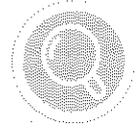
Wichtig: Der freundliche Hinweis, Motivation und Ziele bitte zu klären, kommt nicht von mir, sondern ihren Kollegen.

TRY BETTER – FAIL BETTER

Die Tafel ist voll. Wir bilden Cluster, ordnen den Wust mit Oberbegriffen: Exposé, Schreibtechniken, Zeitplanung, Psychologie. Dazu setzen sich Murmelgruppen zusammen. Arbeit in Kleingruppen, in denen jeder noch einmal zu Wort kommt, mit dem Ziel: persönliche Begegnung, Verankerung der Strategien. Anschließend präsentieren die Gruppen ihre Ergebnisse auf Flipchartbögen. Ein praktisches Ergebnisprotokoll, welches viele abfotografieren.

Die Psycho-Gruppe hat über Perfektionszwänge, Selbstwert und Milde nachgedacht. Was wäre denn die schlimmst-denkbare Folge einer vermasselten schriftlichen Arbeit, der GAU? Wiederholung! Try better – fail better, lächelt einer im Plenum dazu, auf gut Deutsch: aus Fehlern lernen.

Beim abschließenden Blitzlicht dieses Freitagworkshops soll jeder sich ein Versprechen geben, womit er seine Schreibängste künftig überwinden möchte. Eine Studentin, die seit anderthalb Jahren eine 20-seitige Semesterarbeit vor sich herschiebt, will nächste Woche gleich ihre Dozentin für einen Abgabetermin anrufen. Beifall, sie strahlt.



LMU MÜNCHEN - SCHREIBZENTRUM

Dr. Bärbel Harju, Leiterin des Schreibzentrums, Fakultät der Sprach- und Literaturwissenschaften an der LMU, meint: „Schreibkompetenz wird an der Uni oft vorausgesetzt, selten vermittelt. Wissenschaftliches Schreiben ist meist entkoppelt von der Lehre, Seminararbeiten werden in der vorlesungsfreien Zeit verfasst. Das LMU Schreibzentrum zielt auf die Stärkung fachübergreifender Schreibkompetenzen durch Workshops, Schreibtage, individuelle Beratung. Der Workshop zu Schreibängsten ist immer ausgebucht, die Warteliste lang. Oft sind es Unsicherheiten und Zweifel, die zu Aufschieberitis und Schreibblockaden führen – Austausch unter Peers schafft Abhilfe!“

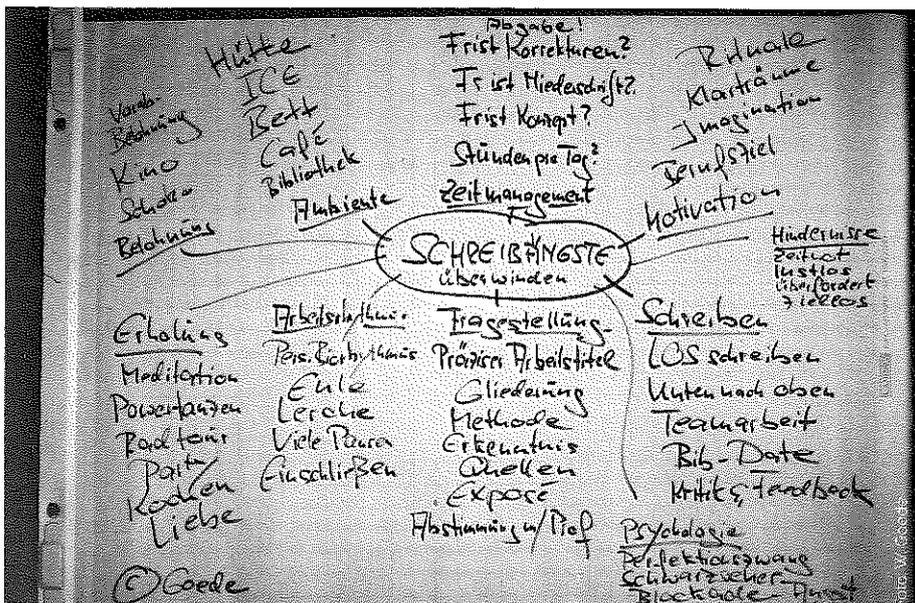
Infos im Netz: www.schreibzentrum.fak13.uni-muenchen.de/index.html



HILFEN BEI „AUFSCIEBERITIS“

Deutschlands erste Prokrastinations-Ambulanz hat die Universität Münster ins Leben gerufen. Für Mitarbeiterin Julia Elena Haferkamp, Diplompsychologin, ist „Aufschieberitis“ eine erstzunehmende Einschränkung und oft Begleiterscheinung von Ängsten, Depressionen, ADHS. Das Institut bietet Selbsttests, Trainings und Verhaltenstherapie an. In München hat sich die erste Selbsthilfegruppe für von Prokrastination Betroffene konstituiert. „Farbe bekennen“, sich miteinander aussprechen, Tipps austauschen sieht sie als ihre Kernkompetenz.

Informationen dazu im Internet: www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz
www.shz-muenchen.de/gruppeninitiativen/marktplatz



Was hilft Schreibängste überwinden? Die Seminar-Tafel ist voller Ideen