

Vom Reden zum Schreiben: So gelingt Ihre Abschlussarbeit



Wenn Sie mit jemandem reden können, können Sie auch wissenschaftlich schreiben – das ist die Botschaft dieses Buchs. Darin erfahren Sie, wie Ihnen der innere und der äußere Dialog beim Schreiben helfen. So finden Sie leichtfüßig einen Weg zu Ihrer gelungenen Abschlussarbeit, egal ob Bachelor, Master oder Dissertation.

Darüber hinaus zeigt Emma Huber Ihnen anhand von Übungen und Beispielen, wie Sie auftauchende Schwierigkeiten erkennen und überwinden können – mit Tipps für alle Phasen Ihres Schreibprojekts.

Die Zusatzmaterialien wurden vom Autor / der Autorin / den Autoren zur Verfügung gestellt und sind genau auf den Inhalt des Werkes abgestimmt.

Nutzung und Copyright

Die Nutzung der Materialien für eigene Studienzwecke ist kostenlos, das Copyright liegt bei den Autoren bzw. beim Verlag. Eine Weiterverbreitung gleich in welcher Form ist nur mit schriftlicher Genehmigung der utb GmbH Stuttgart gestattet.

Diese und viele weitere kostenlose Zusatzmaterialien finden Sie unter www.utb-shop.de

Kostenlose Tipps zum wissenschaftlichen Arbeiten für alle Fächer gibt's auf unserem Studi-Portal unter <http://studium.utb.de>

DR. EMMA HUBER GEHT DEN URSACHEN DER SCHREIBHEMMUNG AUF DEN GRUND



Psychotherapeutin Dr. Emma Huber behandelt vor allem Studenten, die an Schreibblockaden leiden.

ExtraDienst: Was versteht man unter einer Schreibhemmung oder einer Schreibblockade?

Dr. Emma Huber: Einfach gesagt sind das Schwierigkeiten, mit dem Schreiben zu beginnen, weiter zu machen oder den Text zu beenden. Wobei es verschiedene Ausprägungen gibt: Viele meiner Klienten erzählen, dass sie sich aus unterschiedlichen Gründen nicht einmal zum Schreiben hinsetzen können oder Probleme mit dem ersten Satz haben.

ED: Ab wann spricht man von Blockade?

Huber: Eine Schreibhemmung ist eine Erschwernis vor oder während des Schreibens. Bei einer Schreibblockade hingegen geht überhaupt nichts mehr.

ED: Wo ist der Unterschied zu schlichter Faulheit?

Huber: Faulheit wäre eine erste Erklärung, aber nicht der wirkliche Grund für das Problem. Bei dem, was man gerne macht und das Gefühl hat, man ist geübt und kann das, ist man selten zu faul.

ED: Was soll ein Journalist mit Schreibhemmung machen, wenn er schreiben muss?

Huber: Diese Hemmungen treten häufiger auf, als man annimmt. Viele finden dann keinen Bezug zu ihren Themen und geraten in Stress. Sie könnten sich aber auch selbst zu überzeugen versuchen, dass das Thema extrem spannend und interessant ist.

ED: Diese Blockaden sind ein Problem der eigenen inneren Einstellung?

Huber: Möglicherweise der Selbsteinschätzung, Blockaden ergeben sich aber auch aus früheren Erfahrungen. Wenn man in der Jugend oft kritisch bewertet wurde, dann ist es im späteren Leben schwer, ein grundsätzliches Zutrauen zu den eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.

ED: Schreibhemmung entwickelt sich also aus mangelndem Selbstbewusstsein?

Huber: Das ist sehr oft der Fall. Frühere Erfahrungen kommen dazu.

ED: Wodurch wird eine Schreibhemmung ausgelöst?

Huber: Das ist unterschiedlich. Viele klagen über Zeitnot, Konzentrationsmängel oder fehlende Ideen. Auch falscher Perfektionismus ist oft mit im Spiel. Viele haben beim Schreiben auch das Gefühl, dass sie Farbe bekennen müs-

sen und anderen nichts mehr vormachen können. Davor haben viele Angst, sie fürchten eine Blamage. Schreibhemmungen können jeden treffen, weil Selbstzweifel menschlich sind – was aber nichts darüber aussagt, ob solche Zweifel berechtigt sind.

ED: Jetzt die entscheidende Frage: Was kann man gegen Schreibhemmungen tun?

Huber: Mein Vorschlag ist, dass man sich nicht auf die eigene Person konzentriert, sondern den Blick von sich selbst weg wendet. Man sollte sich innerlich auf die Leser ausrichten. Auch mit andern Menschen reden hilft meistens. Wenn einem der berühmte erste Satz nicht einfällt, sollte man eben mit dem zweiten oder dritten Satz beginnen. Meist hilft es auch, sich ein imaginäres Publikum vorzustellen, dem man sein Thema erklärt. Man sollte auch nicht zu viel Augenmerk auf sofortige Perfektion legen. Jeder Text kann am Computer nachgebessert werden.

ED: Haben Sie selbst schon eine Schreibblockade erlebt?

Huber (lacht): Was heißt eine? Hin und wieder leiste ich mir eine kleine Schreibhemmung, damit ich nicht vergesse, wie das ist. Bevor es zu laufen beginnt, versucht manchmal meine innere Kritikerin, mir ins Werk zu pfuschen. Dann bitte ich sie, mit ihren Anregungen so lange zu warten, bis ich die Erstfassung meines Textes vollendet habe.

ED: Wie behandeln Sie Menschen mit Schreibblockaden?

Huber: Ich versuche, die wirklichen Ursachen der Hemmung zu finden. Ob der Klient unter Ängsten leidet, wie es um sein Selbstbewusstsein steht. Die Vorgangsweise ist aber individuell verschieden. Ich setze vor allem auf Psychotherapie. Aber auch Schreibtraining ist hilfreich, um positive Erfahrungen zu sammeln. Darüber habe ich zwei Bücher geschrieben. ■

