

Mit inneren und äußeren Schreibstörungen umgehen lernen

Letzte Aktualisierung Donnerstag, 17. Oktober 2013

Deine Abschlussarbeit hängt schwer wie ein Mühlstein um deinen Hals, du findest keine Zeit zum Schreiben, du kannst dich nicht konzentrieren, du zweifelst an der Sinnhaftigkeit deines Studienabschlusses, die ganze Welt scheint sich gegen dich verschworen zu haben, um deine Aufmerksamkeit von der Abschlussarbeit abzuziehen... Nun reicht es dir, du möchtest endlich deine Abschlussarbeit hinter dir lassen und bist bereit, dich deinen Schreibstörungen zu stellen und dir Hilfe zu holen.

Bei Schreibstörungen und Schreibblockaden unterscheiden SchreibtrainerInnen innere und äußere Störungen, für die unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten angeboten werden.

Innere Störungen können kognitiv oder emotional bedingt sein.

Kognitive Störungen sind durch Symptome wie keine Ideen oder Ideenflut, endlose Recherche oder zu wenig Recherche gekennzeichnet. Mögliche Hintergründe dazu können Perfektionismus, Angst vor Gefühlen oder Angst vor dem Versagen, „zu dumm, um ein Studium abzuschließen“, sein. Bei kognitiven Störungen kann Schreibcoaching erfolgreich mit Vermittlung von effizientem Zeit- und Projektmanagement, Wissen über Schreibtechniken und den Schreibprozess ansetzen.

Emotionale Störungen hingegen äußern sich in Aufschieben, nur unter Zeitdruck arbeiten zu können, „wenn schon der Hut brennt“, in Angstsymptomen und Somatisierungen (Schreibkrampf, Kopfschmerzen, Unfälle...). Der Abschluss eines Studiums bringt große Veränderungen mit sich: Die provisorische Phase des Studiums geht zu Ende, und auch wenn die Studierenden eine positive Vision von ihrem Leben mit dem akademischen Titel haben, kann die Angst vor der Veränderung sich zu einer Schreibphobie entwickeln.

Die Hintergründe zu emotionalen Störungen beim Schreiben reichen von starker selbstkritischer Haltung („sich selbst niedermachen“) bis zu Selbsthass, einem lauten inneren negativen Chor („DU willst AkademikerIn werden? Das schaffst du nie!“), unterdrückten „verbotenen“ Gefühlen wie Wut und Angst oder durch die Übergangssituation Studienabschluss ausgelöste Traumata, die nun aufgearbeitet werden müssen. Bei emotionalen Schreibstörungen sind Schreibübungen hilfreich, mit denen die Schreibende mit dem inneren Zensor oder anderen negativen inneren Stimmen in einen Dialog tritt. Professionelle therapeutische Hilfe wie psychologisches Schreibcoaching verspricht bei emotionalen Schreibstörungen am meisten Erfolg.

In meiner Praxis begegnen mir immer wieder Studierende, die mit massiven äußeren Störungen konfrontiert sind, sobald sie sich ihrer Abschlussarbeit widmen, bei manchen Studierenden treten diese äußeren Störungen sogar gehäuft auf: Im Laufe ihrer Abschlussarbeit erlebten Studierende den Tod oder Selbstmord eines nahen Angehörigen, wurden schwanger oder erlitten Fehlgeburten, hatten kumulierende Partnerschaftsprobleme bis hin zu Trennung oder Scheidung, erlebten einen Wasserrohrbruch oder andere Vorfälle, die ihre Wohnung für längere Zeit in eine Baustelle verwandelten, sie zogen um oder mussten ihren Job wechseln, wurden mit finanziellen Problemen konfrontiert, der betreuende Professor erlitt einen Schlaganfall, ein naher Angehöriger wurde psychotisch, Kinder wurden verhaltensauffällig (von Bettnässen über Schulverweise)... Festplatten von Arbeitscomputern wurden kaputt – ein großer Verlust für diejenigen, die nicht täglich ihre Sicherheitskopien anlegten.

Bei äußeren Störungen kann psychologisches Schreibcoaching die Studierenden darin unterstützen, sich klar zu werden, was sie an ihrer Situation beeinflussen können und was nicht, wie sie Prioritäten und Ziele setzen – und wie sie sich die Unterstützung holen können, die sie brauchen, um ihr Studium erfolgreich abzuschließen.

Johanna Vedral, 2009