Wir schreiben nicht für den Nobelpreis

Erfahrungen aus Selbsthilfegruppen an der Uni oder: Entgiftungstipps für toxische Beziehungen Studierender zu ihren Texten

ILONA MATUSCH

Mit Tränen in den Augen und ganz still saßen meine Schreibmentoring-Kollegin Kathi und ich in einem Wiener Kaffeehaus am Ende des Sommersemesters 2021, vor uns ein weißer Spritzer und eine Studierende, Anfang 20. Sie hatte uns stolz von ihrer eingereichten Masterarbeit erzählt und sich für die Unterstützung bedankt in den wöchentlichen Online-Schreibmentoring-Einheiten. Wir hatten auf ihren Erfolg angestoßen und uns gefreut, dass wir sie bei ihrem Studienabschluss an der Universität Wien offensichtlich gut begleiten hatten können. Dann kam ihr Bericht von einem langen Leidensweg. Das war der Moment, als uns die Tränen kamen und der Moment, in dem ich begann, über Textbeziehungen von Studierenden nachzudenken.

Allseits bekannte Probleme

Wissenschaftliches Arbeiten, Schreiben und Lernen wird an Universitäten in unterschiedlichen Institutionen durch tutorielle Lehre oder in Mentoringprogrammen, begleitend zu den eigentlichen Studienfächern, vermittelt. Die Zielgruppe ist sehr heterogen, von engagierten angehenden Wissenschafter:innen bis zu jenen, die ihre akademische Ausbildung einfach nur hinter sich bringen wollen. Rund 90 000 Studierende zählt die Uni Wien. Jene, die ihren Weg in die Schreibberatung finden, kämpfen auf verschiedenen Fronten mit und gegen ihre Abschlussarbeiten; sei es im Seminar, im Bachelorkurs oder während ihrer Forschung für den Masterabschluss in ihrem

Studium. Sie berichten von Schreibblockaden, von der absoluten Leere im Kopf und der fehlenden Kraft, sich an den Schreibtisch zu setzen. Nicht zu vergessen die steigende Panik vor dem näherschleichenden oder dahergaloppierenden Abgabetermin. Alles Aspekte, die auch beruflich Schreibende nur zu gut kennen. Dahinter stecken oft Angst und fehlendes Selbstvertrauen. So vieles beeinflusst die Beziehungen zwischen Autor:in und Text. Was sind die Voraussetzungen für eine gesunde Beziehung und was ist das überhaupt, eine Beziehung?

Beziehungen mit Menschen und Objekten

Menschliche Beziehungen sind geprägt von Höhen und Tiefen, Nähe und Distanz, es ist ein Nehmen und Geben. Antipoden wechseln einander ab: Anziehung, Abstoßen, Mit- und Nebeneinander, das Hin und das Her. Dies in Balance zu bringen, bedeutet in den meisten Beziehungen viel Arbeit mit einem Ziel: Das Gemeinsame genießen und dann wieder gut mit sich allein sein können, denn das macht eine gesunde Beziehung aus.

In der Psychologie gibt es das wunderschöne Bild der Beziehung als Boot, in dem ein Paar Platz nimmt und gemeinsam durch den Lebensfluss schippert. Die Personen sitzen dabei nicht aufeinander oder sind das Boot selbst. Nein, sie sind Teil der Crew und in dem Boot ist genug Platz – für Nähe und Distanz.

Beziehungen bauen wir nicht nur mit Personen auf, wir sind auch in Beziehung zu Objekten, also zu unseren Texten. Studierende haben spezielle Verhältnisse zu ihren Abschlussarbeiten und, wie menschliche Beziehungen, schimmern sie in unendlichen Facetten. In ungesunden Textbeziehungen kämpfen Studierende mit Schreibproblemen, dahinter stecken unterschiedliche Ursachen. Um nur einige zu nennen: zu wenig Vorwissen über das korrekte wissenschaftliche Schreiben, keine Idee vom Schreibprozess, keine Auseinandersetzung mit eigenen Schreibstrategien und fehlende Reflexionskompetenz. All dem können Angst und Frustration zugrunde liegen. Vor allem Studienanfänger:innen sind oft überfordert. Sie müssen erstmals außerhalb des Schulsystems mit der neuen Freiheit umgehen, selbst zu entscheiden, wie sie neuen und komplexen Themen schreibend begegnen wollen. Schreibmentor:innen bzw. Schreibberater:innen unterstützen bei der Begegnung mit universitären Anforderungen und bei der Entwicklung der Schreibkompetenz.

Dabei spielt die Fähigkeit, die Beziehung zu den eigenen Texten reflektieren zu können, eine große Rolle.

Beziehungsratgeber:innen

Wie können Studierende dabei begleitet werden, eine gesunde Beziehung zu ihrem Text aufzubauen? Die Universität Wien bietet eine große Palette von Schreibberatungen an, beispielsweise das Schreibmentoring-Programm des *Centers for Teaching and Learning* (CTL), in dem ich drei Semester lang im Rahmen meines Studiums der Bildungswissenschaft als Mentorin schreibberatend tätig war.

Das Besondere an dem Angebot ist die Peer-Ebene, das bedeutet: Die ausgebildeten Schreibmentor:innen studieren selbst und wissen bestens Bescheid über die Herausforderungen im Studium. Dadurch kann die Hemmschwelle, um Hilfe zu bitten, deutlich gesenkt werden.

Es spricht sich leichter auf Augenhöhe mit „Betroffenen“ über Schreibprobleme als mit Lehrenden, die Leistungen bewerten und Noten vergeben.

Selbsthilfegruppe mit Mantra

Wir nannten unsere wöchentlichen Schreibmentoring-Einheiten, die aufgrund der Pandemie ausschließlich online stattgefunden haben, scherzhaft, aber immer sehr liebevoll: Selbsthilfegruppe. Gemeinsam kämpften wir gegen Perfektionismus, zu hohe Ansprüche und Ängste.

Eines meiner Hilfsmittel dabei war ein Mantra, das ich immer wieder gepredigt habe, um den Studierenden Relationen bewusst zu machen, denn eine Bachelorarbeit ist keine Masterarbeit und eine Masterarbeit ist keine Doktorarbeit:

„Wir schreiben nicht für den Nobelpreis.“

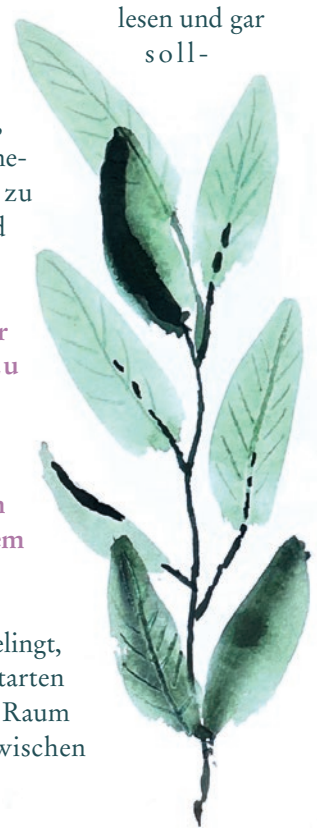
Studierenden Raum zu geben, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen und Ängste abzubauen funktioniert für mich am besten, indem man eigene Fehler und Schwächen als Beispiele bringt und verschiedene Lösungswege aus der Misere aufzeigt. Vor allem sehr verunsicherte Studierende, die von Lehrpersonen im Unibetrieb oft allein gelassen werden und kein Feedback bekommen, tun sich schwer, eine gesunde Beziehung zu ihren Texten aufzubauen. (Stärkendes Feedback ist eine der Wunderwaffen im Schreiben und in der Lehre und verdient einen eigenen Artikel.) Lehrende setzen voraus, dass Studierende vom ersten Semester an wissenschaftliches Schreiben beherrschen.

Nach meiner Erfahrung aus der Schreibberatung sind folgende Faktoren für eine gesunde Textbeziehung von Studierenden essenziell: Interesse, Wissen, Übung, Disziplin – und nicht zu vergessen, die erwähnte Balance zwischen Nähe und Distanz zum Text.

Jene Studierenden, die diese Balance erreichen, können eine gute Textbeziehung aufbauen.

Giftige Nähe

Viele Mentees, die Hilfe in den wöchentlichen Mentoringmeetings gesucht haben, hatten ein toxisches Verhältnis zu ihren Abschlussarbeitstexten. Ich gehe näher auf den Faktor Distanz ein, wobei viele andere Faktoren eine Rolle spielen können. Um beim Beziehungsboot-Bild zu bleiben: Studierende sitzen auf ihrer Reise nicht neben ihrer Abschlussarbeit. Sie hocken auf dem Text oder haben sich gar in ihn eingewickelt und schaffen es nicht, einen Schritt zurück zu machen. Das kann so weit gehen, dass die Überforderung die Studierenden überwältigt und sie im schlimmsten Fall aus dem Boot springen und wegtauchen. Einfach, weil die Nähe zu groß ist. Dies passiert oft bereits in der ersten Phase ihres Projekts bei der Recherche für ihre Forschungsarbeit. Sie sehen kein Licht am Ende des Tunnels der Texte, die sie verstehen lesen und gar sollten. Oder sie kämpfen damit, ein passendes Thema zu finden, zu benennen und einzugrenzen.



Ein anderer Grund für zu viel Nähe ist Zeitmanagement: Studierende beginnen zu spät mit ihrem Schreibprojekt.

Wem es nicht gelingt, rechtzeitig zu starten und somit auch Raum und Distanz zwischen sich und dem Text zu schaffen, gerät in Gefahr, sich zu überfordern – und zu scheitern. Es fehlt an der nötigen Balance zwischen Nähe und Distanz im Schreibprozess.

Der Loslass-Moment

Ich habe Studierende erlebt, die zu viel von sich selbst in das Schreiben interpretieren. Viele nehmen sich ihre Texte zu sehr zu Herzen, das erschwert das Loslassen der Abschlussarbeit am Ende des Schreibprozesses. Welches ängstliche, unsichere Wesen offenbart schon freiwillig sein Innerstes gegenüber Fremden und Lehrenden, die seinen Text und damit das fragile Selbst dann noch bewerten? Die meist jungen Personen, die Rat bei mir gesucht haben, standen an einem großen Übergang in ihrem Leben zwischen Schule und Universität und Beruf. Es fehlten Erfahrung und Sicherheit und sie litten an psychischen Mangelerscheinungen durch Einsamkeit und fehlende Gruppenerlebnisse, ausgelöst durch die Pandemie in den schwierigen Corona-Semestern. Gepaart mit Perfektionismus verunmöglichte dies vielen ihren Loslass-Moment.

Gute Freund:innen brauchen Abstand

Meine Schreibmentoring-Kollegin Kathi meinte zu mir:

„Das Abstandnehmen ist so wichtig. Das Schreibprojekt ruhen lassen. Einen Tag oder zwei ganz etwas Anderes machen und eine bewusste Pause einlegen – das praktiziere ich regelmäßig. Das habe ich mir im Laufe meines Studiums angeeignet.“

Textbeziehungen sind wie Freundschaften oder Liebesbeziehungen: Jede:r benötigt Freiraum, Autor:innen genauso wie der Text, damit er sich entwickeln kann.

Den Nähe-Distanz-Aspekt findet man unter anderem in der Rohtext-Strategie des prozessorientierten Schreibens. Zwei gelungene Beispiele aus der Ratgeberliteratur liefern Judith Wolfsberger und Birgit Peterson. Durch die Einteilung eines Schreibprojekts in Phasen können Pausen dazwischen gezielt eingelegt und sowie mit Distanz zum Text aufgebaut werden. Dieser dadurch entstehende Raum verändert nicht nur den Blickwinkel, er verändert die Beziehung zum Text. Ein Kapitel einer Masterarbeit liest sich nach einer Woche komplett neu. Plagten beim Schreiben Zweifel, so kann es vorkommen, dass plötzlich ein „He, gar nicht mal so schlecht!“, oder gar ein: „Hä? Das habe ich geschrieben? Als ob ich mich auskennen würde!“ auftaucht. Ein „Was für eine Scheiße! Da bin ich komplett in die falsche Richtung galoppiert. Da muss ich nochmal ran, das sehe ich heute ganz anders“, ist ebenfalls ein mögliches Ergebnis. In jedem Fall besteht die Chance für eine positive Textentwicklung, wenn Autor:innen sich und ihrem Text Zeit geben und intensiven Schreib- und Denkphasen immer wieder auch distanziertere Phasen folgen lassen. Denn: Wer sich zu sehr über einen zu langen Zeitraum in einen Text hineingräbt, gerät in Gefahr, dass sich dadurch die Beziehung zum Text vergiftet.

Bewegung für die Distanz

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass bei Denk- und Schreibblockaden Bewegung helfen kann, innere Widerstände aufzulösen und neue Perspektiven zu bekommen. Ich habe mich dem Thema wissenschaftlich genähert. In einer exemplarischen, empirisch-qualitativen Studie untersuchte ich mit meiner Kollegin Kathi Schrems die Auswirkung von körperlicher Bewegung in einer Schreibmentoring-Einheit, die wir eigens dafür entwickelt hatten.

Das Ergebnis unserer Studie bestätigte unsere Annahme, dass schon ein dreißigminütiger Spaziergang und somit Distanz zum Text den Schreibprozess von Studierenden positiv beeinflussen kann.

Die Teilnehmenden berichteten von zwei gegensätzlichen Funktionen eines Themenspaziergangs, die interessanterweise abwechselnd oder gleichzeitig wahrgenommen wurden. Die Distanz durch das Gehen bekam einerseits eine Pausenfunktion und andererseits eine Fokusfunktion. Unser Fazit: Eine Schreibmentoring-Einheit mit „bewegten“ Teilen zu gestalten, unterstützt Mentees im Schreibprozess und bei der Reflexion ihres Schreibens, und sollte als Überlegung für die künftige Praxis im studentischen Schreibmentoring aufgenommen werden. Eine Strategie, die ich auch für die allgemeine Schreibberatung empfehlen kann.

Beziehungsaufbau: So könnte es klappen

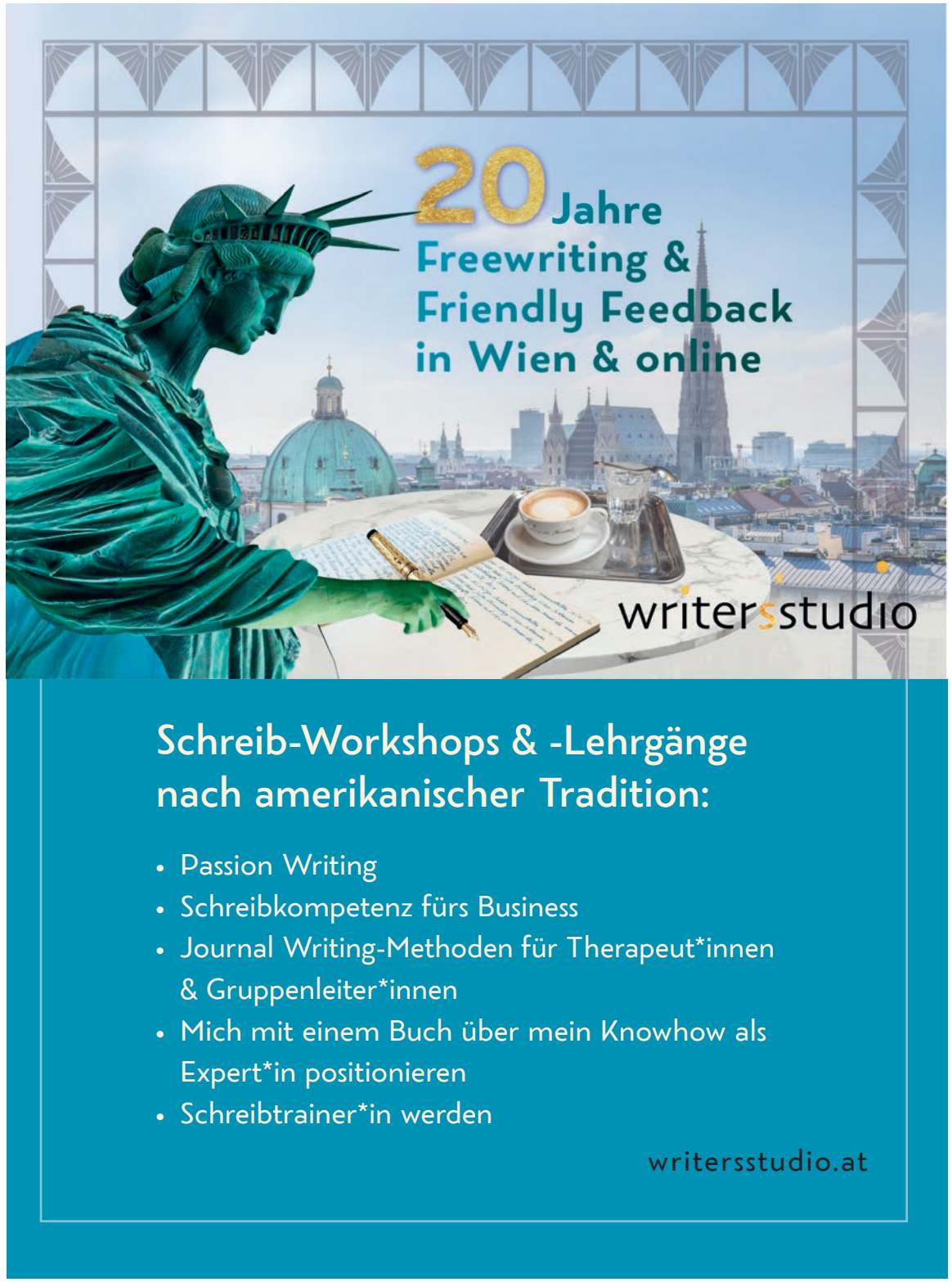
Schwerpunkte in der Schreibberatung, die Studierende beim Beziehungsaufbau zu ihren Texten unterstützen:

- Ein sicherer Raum für Austausch auf Peer-Ebene.
- Die Vermittlung von Schreibtechniken für wissenschaftliche Arbeiten.
- Das gemeinsame Schreiben und Teilen von Texten mit wohlwollendem, stärkendem Feedback.
- Das gemeinsame Erarbeiten von Adressat:innen von Texten.
- Das Entwickeln von eigenen Lern- und Schreibstrategien.
- Der Aha-Moment, dass alle guten Texte Zeit brauchen. Dass sie nicht in einem Wurf entstehen und dass auch mit kleinen Einheiten Großes bewältigt werden kann.
- Zeitmanagement.

Nur Mut!

Übrigens: Jene engagierte und kluge Masterstudierende berichtete beim (zu Beginn des Artikels erwähnten) Semesterabschlusstreffen stockend und sichtlich peinlich berührt, dass dies nicht ihre erste Abschlussarbeit gewesen sei. Ich war beeindruckt. „Wie? Du hast schon einen Abschluss? Das ist ja großartig!“ Nein, falsch geraten. Sie hatte keine zwei Studien absolviert. Ihre erste fixfertige Arbeit, die sie ein Semester zuvor bereits geschrieben hatte, liegt noch immer in der Schublade. Sie hatte sich nie getraut, sie abzugeben und begann im nächsten Semester ein neues Projekt zum Abschluss ihres Studiums. Erst in unserer Selbsthilfegruppe konnte sie den Mut fassen, ihren Text loszulassen. Nach unseren gemeinsamen Freudentränen strahlten wir mit ihr wie frischlackierte Hutschpferde um die Wette.

© Ian Ehm

Ilona Matusch (Wien, Reichenau/Rax), Trainerin für kreatives Schreiben und praktisches Schreibhandwerk für Unternehmen und Privatpersonen, Journalistin, freie Lektorin für integrierte Kommunikation mit Schwerpunkt Newsroom. Zwei Jahrzehnte Unternehmenskommunikatorin, operativ, strategisch und in leitender Funktion. Kommunikationsberaterin für Vision, Reflexion und Innovation. Studiert Bildungswissenschaft und begleitet Studierende im Schreibprozess. Mehr auf schreibkueche.at

zur Literaturliste