

# Loslegen, Durchsteigen, Dranbleiben!

## Das Schreibprozessmodell für das Selbstcoaching beim Schreiben

Ingrid Scherübl & Katja Günther

„I'm sorry to say so but, sadly, it's true that bang-ups and hang-ups can happen to you.“  
(Dr. Seuss)

### Selbstcoaching-Kompetenz für Wissenschaftler\*innen

Schreiben ist ein Prozess. Das steht außer Frage. Doch die Frage, wie dieser Prozess aussieht, wird sehr unterschiedlich beantwortet. Es gibt dazu die vielen bekannten Beiträge über den Schreibprozess von Hayes/Flower (1980: 11), von Kruse (2007: 112) und Scheuermann (2011: 15). Sie schlagen unterschiedlich detailliert die auszuführenden Arbeitsschritte einer Texterstellung vor und geben Aufschluss über das, was ein/eine Autor\*in durchzuführen hat, damit ein Text entstehen kann. All diese Modelle orientieren sich dabei an den einzelnen Schritten, die ein Text durchläuft, um schließlich als „fertiger“ Text publiziert werden zu können. Der Text als Produkt steht im Mittelpunkt dieser Modelle.

Als akademische Schreibcoaches und Beratende von Promovierenden möchten wir hier die Prozessebene wechseln und ein neues fünfphasiges Schreibprozessmodell vorstellen, das eine Grundlage unserer Coachingpraxis und unserer angeleiteten Schreibprozesse (z. B. dem Schreibaschram sowie dem Schreib-Sweatshop) bildet. Dieses Modell stellt die Schreibenden mit den Phasen ihres Befindens, die während anspruchsvoller Schreibprojekte wieder und wieder auftreten und persönlich herausfordern, in den Mittelpunkt. Das persönliche Erleben der Schreibenden erfährt in den genannten Schreibprozessmodellen bisher keine ausreichende Behandlung. Es bleibt mitunter komplett außen vor. Wir möchten daher eine Ressource bereitstellen, die dabei hilft, sich selbst durch das anspruchsvolle Arbeitshandeln Schreiben zu navigieren. Das soll heißen: nicht aufzuschieben, nicht abzuspringen, sich zu konzentrieren und nicht den Faden und die Motivation zu verlieren oder in den Inhalten unterzugehen. Denn für Schreibende als Handelnde ist es unserer Erfahrung nach entscheidend, die individuelle Arbeitsfähigkeit zu entfalten und einen produktiven Umgang mit den eigenen Bedürfnissen im Schreiben zu finden.

Schreiben ist sehr stark mit dem schreibenden Menschen verknüpft, denn: Ohne schreibendes Subjekt entsteht erst gar kein Text. Stimmungen, Gefühle, die innere Motivation und äußere Rahmenbedingungen wirken sich auf den Arbeitsprozess aus und beeinflussen das „Ideen entwickeln, Strukturieren, Rohtexten, das Reflektieren, Überarbeiten, Veröffentlichen“ (Scheuermann 2011: 15). Das Hochgefühl bei besonders kreativen

Ingrid Scherübl & Katja Günther

Lösungseinfällen erfasst die ganze Persönlichkeit. Genauso kann sich das subjektive Be- finden auch negativ auf das Schreiben auswirken. Zum Beispiel, wenn jemand es gar nicht erst schafft, mit dem Schreiben anzufangen oder sich keine Pause gönnnt und sich durch einen zu großen Leistungswillen verausgabt. Viele Promovierende werten sich ab, da sie mehr Erholung benötigen, als in ihrem Arbeitsalltag für sie vorgesehen ist und verlieren die Lust an der Arbeit. Manchen fehlt der Mut zur eigenen Schreibstimme oder sie können ihren Text nicht abgeben, weil er ihnen nie gut genug erscheint – und Motivationskrisen begleiten sie alle. Die vielen unglaublich unterschiedlichen Techniken und persönlichen Routinen, die Autor\*innen und Künstler\*innen entwickelt haben, um sich im Ringen um das Werk immer wieder zu stabilisieren, illustrieren dies (vgl. Currey/Mason 2015). Schreiben und Person sind nicht voneinander zu trennen. Schreibkompetenz ist daher auch Selbstcoaching-Kompetenz. Und unser Prozessmodell kann dabei unterstützen. Es basiert auf Erkenntnissen aus zahlreichen Einzel-Coachings sowie der Forschungs- arbeit mit der Prozessdynamik der Heldenreise (vgl. auch Trobisch et al. 2015: 82).

Eine klare Kenntnis davon, wie ein gelungener wissenschaftlicher Text sein soll, er- langen Wissenschaftler\*innen durch ihre akademische Ausbildung. Einen solchen Text je- doch autonom niederzuschreiben, erfordert neben dem Fachwissen und einer Vorstellung vom Endprodukt sowie der Arbeitsschritte vom weißen Blatt zum Text auch Fähigkeiten, die im Studium – wenn überhaupt – eher implizit angelegt sind: das Wissen um die „Lo- gik der eigenen Produktivität“<sup>1</sup>. Das bedeutet, Schreibende brauchen Antworten auf die Frage, wie sie arbeitsfähig werden und die Fähigkeit, das umzusetzen. Dies beinhaltet Selbstmotivation, Abgrenzungsvermögen von digitalen Ablenkungen, Regenerationsfähig- keit, Frustrationstoleranz, Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz. Wir sind der Ansicht, diese Kompetenzen lassen sich nicht wirksam durch theoretisches Dozieren vermitteln, sondern allein durch das praktische Tun erwerben. Es benötigt daher neue und andere Trainingsfelder, wie wir sie mit unserem Ansatz des „Writing by Doing“<sup>2</sup> entwickeln, um sich selbst und die individuelle Logik der eigenen Produktivität kennenzulernen, um neue Strategien auszuprobieren und systematisch einzuüben.

## Das Schreibprozessmodell für das Selbstcoaching beim Schreiben

In Abgrenzung zu den oben genannten Schreibdidaktiker\*innen haben wir ein Schreib- phasenmodell entwickelt, welches beim Schreiben von der Person des Autors oder der Autorin ausgeht. Hier geht es um die schreibende Person und erst im nächsten Schritt um den Text. Unser Fünf-Phasen-Modell fokussiert die Struktur des Schreibprozesses für das Selbstcoaching und bezieht Stimmungen und Bedürfnisse der Schreibenden mit ein. Im Schreibprozess durchläuft man – in unterschiedlicher Ausprägung und Länge – in einem

1 Diese Formulierung geht auf ein persönliches Gespräch mit Stephan Porombka zurück.

2 Zur Schreibdidaktik des „Writing by Doing“ mehr in einem anderen Artikel.

Schreibzyklus folgende fünf Phasen: EINSTIMMEN – LOSLEGEN – DURCHSTEIGEN – DRANBLEIBEN – ABRUNDEN.

## EINSTIMMEN

### **Bevor Du anfängst: gute Arbeitsumstände schaffen, Schreibzeit ermöglichen**

Dies ist der Moment, in dem Du mit Dir vereinbarst, Dich Deiner Arbeit zu widmen. Hier geht es darum, Dir eine konzentrierte Zeit einzurichten. Du bringst Dich in Stimmung. Vielleicht gibt es ein kleines Ritual, das Dir dabei hilft. Im besten Fall verführst Du Dich selbst zum Schreiben.

## Abbildung 1

### Einstimmen



## LOSLEGEN

### **Wenn Du bereit bist: die Schreibhemmung lösen, den Einstieg ins Schreiben finden**

Du sitzt also vor Deinem Rechner. Wir alle wissen, man kann viele Stunden vor dem Bildschirm zubringen, ohne auch nur ein Wort zu schreiben. Es geht nun darum, tatsächlich ins Schreiben zu kommen, den Einstieg zu finden, den Faden mit Lust aufzunehmen. Es ist ein wenig wie beim Fahrradfahren: Beim Aufsteigen ist noch etwas Schwung und Balancieren gefordert, aber wenn man dann einmal in die Pedale tritt, läuft es! Du überschreitest den „Rubikon“, die Schwelle zum Handeln (vgl. Heckhausen/Heckhausen 2006).

## Abbildung 2

### Loslegen



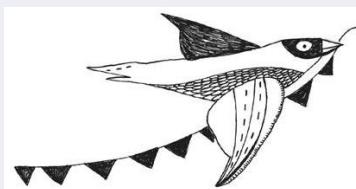
## DURCHSTEIGEN

### **Wenn Du drin bist: anregende Perspektiven einnehmen, den Überblick behalten**

Du schreibst und bringst Deinen Text voran, Du entwickelst ihn schreibend weiter. Hier geht es darum, lebendig und kompetent aus vielen Perspektiven auf Deinen Gegenstand zu schauen und dabei auch den Überblick zu behalten. Tiefe Konzentration und gedankliche Höhenflüge lassen Dich vielleicht alles um Dich herum vergessen. Du erlebst so etwas wie einen Flow.

## Abbildung 3

### Durchsteigen



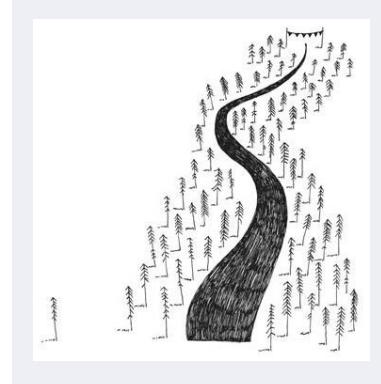
## DRANBLEIBEN

### Wenn Du hängst: Motivation aktivieren, weitermachen – obwohl es unbequem wird

Natürlich kommt irgendwann immer der Punkt, wo das Schreiben mühsam wird. Dann darf man nicht zu schnell aufgeben. Große Schreibprojekte wie Dissertationen erfordern vor allem einen langen Atem. Die Fähigkeit dazu lässt sich trainieren. Wenn gerade eine Weile beim Schreiben gar nichts weiterging, folgt auf die Stagnation oft unverhofft ein Durchbruch. Diesen sollte man nicht verpassen, nur weil es zwischenzeitlich einfacher war, anderen Verlockungen zu folgen. Halte daher durch!

Abbildung 4

Dranbleiben



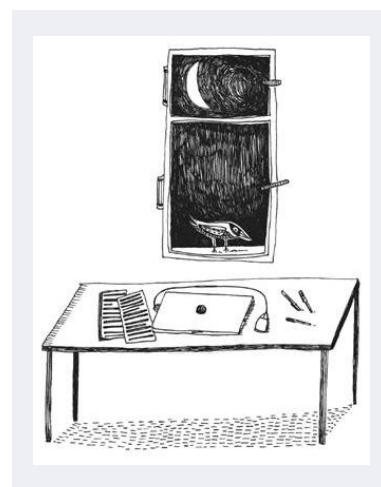
## ABRUNDEN

### Wenn es genug ist: Getane würdigen und auschecken

Es ist eine große Kunst zu wissen, wann es reicht und dann auch aufzuhören. Mache Dir am Ende eines Tages wertschätzend klar, was Du erreicht hast, und erhole Dich bewusst und mit gutem Gewissen. Denn „es gibt keine Produktivität ohne Regeneration“ (Scherübl 2016: 316) – zumindest keine nachhaltige. Abrunden bedeutet, die Arbeit abzuschließen und loszulassen. Vielleicht noch für die nächste Schreibzeit eine kleine Spur zu legen und dann aber klar auszusteigen.

Abbildung 5

Abrunden



Dieser gesamte Fünf-Phasen-Zyklus kann sowohl eine einzelne kleine Arbeitseinheit beschreiben als auch einen kompletten Schreibtag, eine ganze Woche oder noch längere Schreibzeiträume abbilden. Natürlich ist das Modell nicht die Realität. Wir treffen auf Schreibende, die die Phasen *Durchsteigen* und *Dranbleiben* in umgekehrter Reihenfolge erleben. Erst nach hartnäckigem *Dranbleiben* gelingen ihnen die Höhenflüge beim *Durchsteigen*. Diese beiden Phasen treten manchmal auch abwechselnd auf. Wichtig ist einfach, im Moment einer Schreibherausforderung zu erkennen, in welcher Phase man sich befindet, um die eigene Selbstregulation zu verbessern. Selbststeuerung oder Selbstregulation (vgl. Bauer 2015) ist ein umfassenderes Konzept aus der Psychologie, welches wir auf das Schreibhandeln beziehen. Selbststeuerung beschreibt die Ressource, selbst gesetzte Ziele zu erreichen.

Ein Lernziel für die Kenntnis des eigenen Funktionierens beim Schreiben ist, herauszufinden, was einem in den einzelnen Phasen hilft, wie man persönlich als Autor\*in tickt und was man braucht, um den Zyklus zu meistern. Zu diesem Zweck haben wir einen Workshop entwickelt. Und ein Set an Impulsen<sup>3</sup>. Zu jeder Schreibphase unseres Modells gibt es Coachingfragen, Gedankenspiele, Aufgaben, kleine Provokationen, die in der jeweiligen Phase Unterstützung bieten. Sie befinden sich auf kleinen Karten, zusammengefasst in einem Fächer (vgl. Scherübl/Günther 2015). Man zieht blind einen Impuls für die jeweilige Schreibphase, in der man gerade steht. Denn es gibt keine universellen Schreibtipps, die immer gelten. Es kommt hauptsächlich darauf an, in welcher Phase des Schreibprozesses man sich gerade befindet. Ein Impuls für das *Einstimmen* wäre verfehlt im Moment des *Dranbleibens*. Und einer zum *Dranbleiben* ist grundfalsch, wenn es um das *Abrunden* geht.

### **Selbststeuerung im Schreibprozess: Einführung in das Selbstcoaching beim Schreiben als Workshop**

Um sich im eigenen Schreibprozess zu orientieren und sich selbst mit den individuellen Eigenheiten besser kennenzulernen, geben wir unser Modell mit dem erfahrungsgleitenden Workshop *Selbststeuerung im Schreibprozess: Einführung in das Selbstcoaching beim Schreiben* weiter. In diesem Workshop werden alle Phasen unseres Schreibmodells nicht nur erklärt, sondern erlebt. Es gibt je eine Referenzübung für das *Einstimmen*, das *Loslegen*, das *Durchsteigen*, das *Dranbleiben* und das *Abrunden*. In jeder dieser kleinen Übungen erforschen die Teilnehmenden, was für sie ganz individuell in der jeweiligen Phase wichtig ist. Und wo ihre blinden Flecken liegen. Sie finden ihre Neigungen in Bezug auf die jeweilige Arbeitssequenz heraus und reflektieren diese miteinander. Im Austausch mit anderen entdecken sie neue Strategien, die sie beim Schreiben anregen können. Dabei erfahren sie, dass es völlig normal ist, dass jeder Mensch an unterschiedlichen Stellen im Schreibprozess unterschiedlich herausgefordert ist. Diese Erkenntnis ist für Wissenschaftler\*innen nicht trivial, sondern sehr entlastend. Denn häufig wird persönliche Unsicherheit in der Wissenschaft stark verneint. Wissen ist schließlich das Kerngeschäft. Zu erfahren, dass Unsicherheit Teil des Schreibens ist, und nicht unbedingt der unproduktive Teil davon, ist oft ein recht intensives Aha-Erlebnis. Hilfreich ist aber vor allem, zu jeder Zeit identifizieren zu können, in welcher Schreibphase man sich gerade befindet und zu welchem Verhalten man üblicherweise tendiert. Ein möglicher Gedanke könnte so etwas sein wie: „Ah, es ist 20 Minuten vor der mit mir selbst vereinbarten Mittagspause und ich habe das dringende Bedürfnis nach einem Kakao.“ Hier heißt es dann: Willkommen beim *Dranbleiben* mit der sogenannten „sit there method“ (Bolker 1998: 44). Dranbleiben, obwohl

---

<sup>3</sup> Hier sind Impulse im Sinne von Denkanregungen gemeint (im Gegensatz zu inneren Impulsen und intrinsischen Motivatoren).

die inneren Impulse etwas anderes suggerieren, weil man es sich selbst am Beginn seiner Schreibzeit „versprochen“ hat. Eine Belohnung erfolgt dann erst nach der vorher festgelegten Schreibeinheit – und steigert somit noch zusätzlich die Motivation dranzubleiben. Erst durch die eigene Verortung im Prozess wird es möglich, die Selbststeuerung beim Schreiben zu verbessern, „ohne verbissen gegen sich selbst zu arbeiten“ (Bauer 2015: 13).

Neben psychischer Entlastung von Autor\*innen und besserer Orientierung im Schreibprozess, die zu einer gelingenden Selbststeuerung beitragen, erreichen die Teilnehmenden eine Klärung ihrer individuellen Stärken und Schwächen. So wird es möglich, das eigene Schreiben realistisch zu „planen“ und sich selbst angemessen durch den Schreibprozess zu navigieren. Angemessen heißt in diesem Fall für uns, sich zu fordern *und* einen guten Selbstumgang mit sich zu pflegen. Bei diesem Balanceakt will unser Modell mit den zugehörigen Schreibimpulsen unterstützen.

Der Prozess des Schreibens, so können wir nun sagen, kann also auf mehreren Ebenen beschrieben werden: Es gibt den Textprozess, also die Perspektive auf die inhärenten Phasen der Textentstehung anhand von logischen Arbeitsschritten, die Autor\*innen auszuführen haben. Dieser Perspektive folgt bspw. das Modell von Scheuermann, welches die Subjektebene mit seiner Phase „Einstimmen“ durchaus andeutet, den Schwerpunkt jedoch deutlich auf den Textprozess legt (Scheuermann 2011: 15). All diese Modelle zeigen auf, was der Text braucht, um erschaffen zu werden.

Und es gibt den Schreibprozess wie er aus der Perspektive der Schreibenden erlebt wird: Hier geht es darum, mit welcher Haltung und mit welchen Strategien die Umsetzung des Schreibprozesses überhaupt produktiv bewältigt werden kann und wie dieses Arbeitshandeln rund gestaltet wird. Beide Prozessebenen wirken ineinander und müssen im Schreibcoaching in dieser Verschränkung miteinander betrachtet werden, denn: Ohne Text kein/e Autor\*in und ohne Autor\*in kein Text.

## Literatur

- Bauer, Joachim (2015): *Selbststeuerung*. Die Wiederentdeckung des freien Willens. München: Random House.
- Bolker, Joan (1998): *Writing your Dissertation in Fifteen Minutes a Day*. New York: Owl Books.
- Currey, Mason (2015): *Musenküsse*. „Für mein kreatives Pensum gehe ich unter die Dusche.“ Zürich/Berlin: Kein und Aber.
- Hayes, John R./Flower, Linda S. (1980): Identifying the organization of writing processes. In: Gregg, Lee W. & Steinberg, Erwin R. (Hrsg.): *Cognitive Processes in Writing*. Hillsdale: Erlbaum. 3–30.
- Heckhausen Jutta/Heckhausen Heinz (2006): *Motivation und Handeln*. Berlin: Springer.
- Kruse, Otto (2007): *Keine Angst vor dem leeren Blatt*. Ohne Schreibblockaden durchs Studium (12. Aufl.). Frankfurt am Main: Campus.
- Scherübl, Ingrid/Günther, Katja (2015): *Der Schreibimpulsfächer*. Inspirationen für das Selbstcoaching beim Schreiben. Stuttgart: utb.

Scherübl, Ingrid (2016): Der Schreibaschram – ein Zauberzirkel für Produktivität. In: Scherer, Stefan (Hrsg.): *Wissenschaft schreiben in den Natur- und Ingenieurwissenschaften*. Heidelberg: Springer Spektrum. 307–319.

Scheuermann, Ulrike (2011): *Die Schreibfitnessmappe*. Wien: Linde.

Trobisch, Nina/Denisow, Karin/Scherübl, Ingrid/Kraft, Dieter (2012): *Heldenprinzip*. Kompass für Innovation und Wandel. Berlin: Universität der Künste Berlin.

## Angaben zu den Personen

**Ingrid Scherübl**, Dipl. Medien-Dramaturgin, ist Trainerin für Akademische Schreibseminare. Sie hat den Schreibaschram – eine Klostersimulation für Schreibende – gegründet.

**Katja Günther**, M.A. Romanistik/Anglistik, begleitet als Coach und Trainerin seit vielen Jahren Akademiker\*innen auf ihren Karrierewegen, insbesondere im Schreibprozess von Promotion und Habilitation. Die Organisation des guten Lebens und Arbeitens ist der Kern ihrer Beratung. Sie ist Mit-Initiatorin des Schreibaschram. Ihr Hintergrund sind Gestalt, NLP und ACT (Akzeptanz-Commitment-Training). In ihrer Praxis „Faden Verloren“ bietet sie systemisches Schreibcoaching an.