JoSch

Journal der Schreibberatung

Forschungsdiskurse Schreiben

Ich habe keine Lust! - Warum intrinsische Motivation beim Schreiben von Hausarbeiten wichtig ist und wie sie durch die Anwendung der kreativen Schreibmethode *Freewriting* gefördert werden kann

Luise Herkner

An Hochschulen gilt das Schreiben von wissenschaftlichen Hausarbeiten als eine Schlüsselkompetenz, da jegliche Art des Umgangs mit Wissen von ihr abhängt (vgl. Kruse, 2007, 14). Konrad Ehlich bezeichnet die Universität als eine „versprachlichte Institution“ (Ehlich in: Kruse, 2007, 14), in der alles Wissen in den spezifischen universitären Textarten versprachlicht werden muss, damit es dokumentiert, kommuniziert, bewertet und weiterverwendet werden kann. In diese Art des Gebrauchs von Wissen müssen Studierende eingewiesen werden. Leider ist dies an deutschen Hochschulen häufig nicht der Fall, so dass sie zum Teil orientierungslos an eine Schreibaufgabe herantreten. Die fehlende Einweisung in Schreibprojekte ist allerdings nur eines; hinzukommt, dass viele Studierende keine Freude am Schreiben empfinden. Es herrscht Demotivation. Es stellt sich die Frage, wie man Freude am Schreiben erzeugen kann. Eine mögliche Antwort: Indem man Studierende motiviert und ihnen damit die Lust am Schreiben zurückgibt.

Intrinsische Motivation: Entstehung und Bedeutung

In der Motivationsforschung sind über die Jahre verschiedene Definitionen von Motivation entstanden. Ich wähle die Definition von Heinz Heckhausen,

einem in der Psychologie bedeutenden Motivationsforscher. Heckhausen meint:

„Motivation ist in der Psychologie eine Sammelbezeichnung für vielerlei Prozesse und Effekte, deren gemeinsamer Kern darin besteht, daß ein Lebewesen sein Verhalten um der erwarteten Folgen willen auswählt und hinsichtlich Richtung und Energieaufwand steuert. Die im Verhalten zu beobachtende Zielgerichtetheit, der Beginn und der Abschluß einer übergreifenden Verhaltenseinheit, ihre Wiederaufnahme nach Unterbrechung, der Wechsel zu einem neuen Verhaltensabschnitt, der Konflikt zwischen verschiedenen Zielen des Verhaltens und seine Lösung – all dies wird dem Problemfeld der ‚Motivation‘ zugerechnet“ (Heckhausen, 1989, 10f.).

Wir sehen, dass Motivation ein weit vernetztes Konstrukt aus persönlichem Verhalten, Erwartungen bzw. Reaktionen und der Umwelt ist. Viele Dinge, die wir täglich, ob bewusst oder unbewusst, tun, sind unserer Motivation zu zuschreiben.

Unter den zahlreichen Definitionen für intrinsische Motivation, ist allen gemein,

„daß intrinsisches Verhalten um seiner selbst oder eng damit zusammenhängender Zielzustände willen erfolgt, daß es nicht bloßes Mittel zu einem andersartigen Zweck ist“ (Heckhausen, 1989, 456).

Intrinsische Motivation entspringt also aus uns selbst, weil wir etwas von uns aus tun wollen, während bei extrinsischer Motivation äußere Umstände, wie beispielsweise Belohnung oder Bestrafung, eine Rolle spielen (vgl. Heckhausen, 1989, 455). Als Ergebnis von intrinsischer Motivation kann sich ein Gefühl von Aufgehen im eigenen Tun manifestieren. Dieses Gefühl wird auch als ‚flow‘ bezeichnet, was bedeutet, dass eine Person in einem Fluss von einem freudvollen Aktivitätsgefühl absorbiert wird und so sehr mit einer Aufgabe beschäftigt ist, dass sie sich selbst und die umgebende Umwelt vergisst (vgl. Heckhausen, 1989, 458). Das Flow-Erlebnis, in Bezug auf ein Schreibprojekt, stellt sich allerdings nur ein, wenn die Aufgabe und die eigenen Fähigkeiten eine Balance erzeugen, also der Schwierigkeitsgrad der Aufgabe die Kompetenzen

des Schreibers voll herausfordert, aber nicht überfordert (vgl. ebd.).

Wie sich erkennen lässt, bedeuten der Zustand der ‚intrinsic Motivation‘ und des ‚Flow-Erlebnisses‘ eine ideale Grundlage für das Schreiben einer Hausarbeit. Wie aber gelangt man in den Zustand intrinsischer Motivation?

Um zu erklären, wie die intrinsische Motivation hervorgerufen und gesteigert werden kann, berufe ich mich auf die Grundannahmen, auf die Edward L. Deci und Richard M. Ryan (1993) ihr *Selbstbestimmungskonzept* aufbauen. Diese beiden Motivationsforscher gehen davon aus, dass der selbst bestimmte Mensch nach drei psychischen Grundbedürfnissen strebt: *Autonomie*, *Kompetenz* und *soziale Eingebundenheit*. Nach Deci und Ryan sind diese Bedürfnisse grundlegend für die Entstehung von intrinsischer Motivation und menschlichem Wohlbefinden (vgl. Prenzel, 1996, 13ff.). Warum?

Heckhausen sowie Deci und Ryan zufolge, ist *Autonomie* stark verbunden mit gesteigertem Interesse, weniger Angespanntheit und Druckempfinden, höherer kognitiver Flexibilität sowie vermehrter Kreativität. Außerdem geht mit ihr besseres Lernen, positivere Emotionalität und höhere Selbstachtung einher (vgl. Heckhausen, 1989, 458; Prenzel, 1996, 17). Weiter sagt Prenzel, dass das Angebot von Wahlmöglichkeiten, beispielsweise die freie Wahl des Hausarbeitsthemas oder die Möglichkeit schriftliche Arbeiten in der Gruppe zu verfassen, sowie das Vorhandensein von Spielräumen, wie die Wahl des Sprach- bzw. Schreibstils bei Schreibprojekten (Ich-Form), ein stärkeres Autonomieempfinden hervorrufen (vgl. ebd.).

Das Streben nach *Kompetenz* ist im Universitätsalltag eine Selbstverständlichkeit. Hat eine Person das Gefühl in ihrem Bemühen um Kompetenz, durch „informierende Rückmeldungen“ (Prenzel 1996:17) über die erbrachten Leistungen unterstützt zu werden, so empfindet sie ihr Tun als positiv und voranschreitend (vgl. ebd.). Für die Schreibenden bedeutet dies, dass gegenseitiges Loben (beispielsweise in einer Projektgruppe) immer fruchtbarer ist als Tadeln. Für die Dozierenden heißt es, dass sie durch schriftliche, ausführliche Rückmeldungen über erbrachte Leistungen, ihren Studierenden die Möglichkeit auf „Lernen aus Fehlern“ und Leistungssteigerung in künftigen Schreibebeiten bieten. Zur *sozialen Eingebundenheit* ist zu sagen, dass eine Person höher intrinsisch motiviert

ist, wenn sie sich in einer Gruppe akzeptiert, integriert und ernst genommen fühlt (vgl. Prenzel, 1996, 17). Dieser Aspekt trifft auf jegliche Art von Gruppenarbeit (Schreibgruppen, Projektgruppen) zu, da die persönliche Einbindung hier am stärksten zum Tragen kommt. Gruppentreffen, Schreibbandens sowie offene Gesprächsrunden in Schreibwerkstätten oder Schreibzentren wie an der Viadrina, bieten dafür gute Ansatzpunkte. Auch in Sprechstunden können Dozierende auf Studierende eingehen, sich mit ihren Ideen und Konzepten zu schriftlichen Arbeiten auseinandersetzen und den Schreibenden so durch kontinuierliche, konstruktive Rückmeldungsprozesse bestmögliche Voraussetzungen für motiviertes Arbeiten ermöglichen.

Dies sind nach Deci und Ryan die Bedingungen für innere Motivation. Mit ihrer Gegebenheit bieten sie beste Voraussetzungen für menschliches Wohlbefinden und ermöglichen die Entstehung intrinsischer Motivation. Außerdem arbeitet und lernt ein intrinsisch motivierter Studierender effektiver, was weiterhin bedeutet, dass intrinsische Motivation nicht nur hilft, Lust am Schreiben zu entwickeln, sondern dass sie auch bei der Wiedererinnerung von Lernstoff positiv wirken kann (vgl. ebd., 13). Dementsprechend kann zur inneren Motivation gesagt werden, dass sie sich als förderlich in mehreren Aspekten des Universitätsalltages beweist.

Kreatives Schreiben

Wir haben erfahren wie intrinsische Motivation durch hochschuldidaktische Strukturen bzw. Strukturveränderungen entstehen kann. Es stellt sich an dieser Stelle die Frage, wie ein Studierender sich selbst individuell intrinsisch motivieren und dies beim Anfertigen schriftlicher Arbeiten möglichst lang aufrecht erhalten kann. Genau an diesem Punkt werden kreative Schreibmethoden, besonders das *Freewriting*, relevant. Bevor wir uns näher mit der *Freewriting*-Methode beschäftigen, muss noch erklärt werden, was genau kreatives Schreiben ist.

Unter kreativem Schreiben versteht man die Anwendung verschiedener Methoden, die spielerisch, assoziativ und schreiber- bzw. schreibbezogen zur Stimulierung des Gedankengutes bzw. zur Ideenfindung beitragen (vgl. Bräuer, 2005, 1). Des Weiteren hilft kreatives Schreiben bei der Strukturierung des vorhandenen Materials, es verbessert die sprachlich-stilistische Textqualität

und kann vor allem bei Schreibblockaden einen Schreibfluss herstellen (vgl. ebd.). Gerade für ungeübte Schreibende oder „Wiederentdecker“ bietet sich das kreative Schreiben bzw. das *Freewriting* an. Das kreative Schreiben hat an dieser Stelle nichts mit dem literarisch-kreativen bzw. poetisch-kreativen Schreiben zu tun. Es handelt sich eher um kreative Stimuli, die in verschiedenen Abschnitten des Textproduktionsvorganges genutzt werden können.

Das *Freewriting*

Die folgenden Aussagen zum Freewriting stammen aus persönlichen Erfahrungen, sowie aus Gruppendiskussionen aus dem Seminar „Schreibberatung und Peer-Tutoring“ (Dozentin: Frau Katrin Girgensohn, WS 09/10) und von Arbeitsblättern des Schreibzentrums der Viadrina.

Freewriting ist eine der einfachsten und offensten Methoden, um Lust am Schreiben (wieder) zu finden, weswegen sie auch als eine Grundmethode des kreativen Schreibens bezeichnet wird. Das *Freewriting* ist eine Art freie Assoziation, bei welcher der Schreiber den eigenen Gedanken ganz unzensiert freien Raum lassen kann. Das besondere an dieser Methode ist, dass man über das, was einem in den Sinn kommt, schreibt. Dementsprechend steht das eigentliche Schreiben, genauer gesagt die motorische Bewegung mit der Hand, im Vordergrund. Äußerst wichtig beim *Freewriting* ist, dass man an keiner Stelle der Übung den Schreibfluss unterbricht. Dank Gabriele Ricos Buch „Garantiert schreiben lernen“ wissen wir, dass die kontinuierliche Bewegung der Hand das Gehirn stärker aktiviert, da so das bildliche (rechte Gehirnhälfte) und begriffliche Denken (linke Gehirnhälfte) zusammengeführt werden (vgl. Rico, 2007, 16ff.). Dadurch wird beim kontinuierlichen *Freewriting* ein Schreibfluss erzeugt, der es erlaubt, ungezwungen Gedanken, Ideen, Fragen und Inhalte zusammen zu tragen.

Der Vorteil dieser Methode ist, dass sie an jedem Punkt des Schreibprozesses eingesetzt werden kann: Ob man sich einfach warm schreiben, Ideen finden bzw. Gedanken sammeln möchte, gerade an einem Punkt feststeckt und dazu frischer Ideen bedarf oder einen Gegenstand für sich elaborieren möchte. Auch bei Schreibblockaden wird diese Übung eingesetzt, da man die Blockade einfach „wegschreibt“. Die Anwendung des *Freewriting*:

Der Schreibende legt für sich selbst (oder in der Gruppe) ein Thema fest und nach Belieben entweder eine bestimmte Zeitspanne (in der Regel 5-20 Minuten) oder Textlänge (z.B. eine DIN A4 Seite). Man benutzt immer ein leeres Blatt, um nicht von bereits Geschriebenem oder Gemaltem abgelenkt zu werden. Dann wird begonnen, zügig und hintereinander weg zu schreiben, ohne den Stift ruhen zu lassen. Während des Schreibens soll nichts ausgebessert oder durchgelesen werden. So weit es geht, soll der Schreibende nicht über das, was gerade zu Papier gebracht wird, nachdenken. Auch besonders schöne Formulierungen, Grammatik, Rechtschreibung oder Logik sind nicht entscheidend, weswegen diese Übung als besonders offen und frei gilt. Stoppt der Gedankenfluss an einer Stelle, so schreibt man immer wieder „Was noch?“ bis der Ideenfluss wieder beginnt.

Freewriting kann unterteilt werden in *offenes* und *fokussiertes Freewriting*. Beim *offenen Freewriting* kann über alles geschrieben werden, was ein großes Thema einrahmt, beispielsweise: „Zu welchen Aspekten des Hausarbeitsthemas möchte ich mehr wissen?“. Das *fokussierte Freewriting* dagegen beginnt mit der Überschrift des Themas, zum Beispiel dem Titel der Hausarbeit. Dementsprechend schreibt die Person dazu all ihre Gedanken auf. Kommt man vom Thema ab, so beginnt man einfach in einer neuen Zeile mit einem neuen Satz zum Thema.

Aus eigener Erfahrung und aus Feedback-Runden mit Kommilitonen kann ich sagen, dass diese Methode wahre Schreibergüsse auslöst und man Spaß bzw. Lust beim Schreiben empfindet. Die entstandenen positiven Gefühle bzw. Erfahrungen beim *Freewriting* werden mit dem Schreiben verbunden und wiedererinnert, was wiederum intrinsische Motivation auslöst und verstärkt. Dementsprechend kann bei kontinuierlicher Anwendung der *Freewriting*-Methode der Schreiber durchaus langanhaltend motiviert Hausarbeiten schreiben.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Bedingungen für intrinsische Motivation, *Autonomie*, *Kompetenz* und *soziale Eingebundenheit*, durch hochschuldidaktische Strukturen entstehen können. Um sich persönlich intrinsisch zu motivieren, kann der Schreibende auf die kreative Schreibmethode *Freewriting* zurückgreifen, da sie durch ihre freien Anwendungsmöglichkeiten und ungezwungenen Charakter Schreibgenuss vermitteln kann, welcher

automatisch mit dem Schreiben verbunden und wieder erinnert wird.

Literatur

Bräuer, Gerd (2005): Kreatives Schreiben als konstruktives Medium in der Schreibberatung. In: Ermert, Olaf/Kutzmutz, Karl (Hrsg.): Wie aufs Blatt kommt was im Kopf steckt. Über kreatives Schreiben. Wolfenbüttel: Bundesakademie für kulturelle Bildung.

Heckhausen, Heinz (1989): Motivation und Handeln. 2. Auflage. Berlin: Springer-Verlag.

Prenzel, Manfred (1996): Bedingungen für selbstbestimmt motiviertes und interessiertes Lernen im Studium. In: Lompscher, Joachim/Mandl, Heinz (Hrsg.): Lehr und Lernprobleme im Studium. Bedingungen und Veränderungsmöglichkeiten. Bern: Hans Huber Verlag.

Rico, Gabriele L. (2007): Garantiert Schreiben Lernen. 2. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Zur Autorin:

Luise Herkner, B.A. Kulturwissenschaften, Schreibzentrum der Europa-Universität Viadrina, in der Ausbildung zur Schreibberaterin, studiert Interkulturelle Kommunikation (M.A.)