



Abschalten oder nur Tee trinken?

Definition, Rolle und Funktion von Pausen im Schreibprozess Studierender

Isabella Gollacz, Sophie Müller (Universität Wien)

Schreibmentoring-Projekt (Betreuung: Brigitte Römmer-Nossek, Universität Wien)

Abstract:

„Pause machen!“ lautet die Empfehlung in vielen Schreibratgebern zum Verfassen wissenschaftlicher Arbeiten. Doch warum sind Pausen so wichtig und welche Funktion erfüllen sie? So oft Pausen während des wissenschaftlichen Schreibprozesses empfohlen werden, so wenig befassen sich wissenschaftliche Studien damit. Um das Phänomen „Pause“ und seine Bedeutung im Schreibprozess Studierender zu erschließen, wurde zuerst eine Definition von Pause auf Basis von Studien aus den Gesundheitswissenschaften und der Schreibwissenschaft formuliert. Anschließend erarbeiteten wir mithilfe einer systematischen Sichtung von 15 Schreibratgebern zum wissenschaftlichen Schreiben und fünf qualitativer, leifadengestützter Einzelinterviews mit Studierenden Klassifizierungen verschiedener Formen von Pause. In der Gegenüberstellung der Theorie der Ratgeber und der Praxis der Befragten zeigten sich vor allem Überschneidungen bei Funktion und Tätigkeit der Pause, die größten Unterschiede stellten wir bei der Planung von Pausen fest. In allen Fällen zeigte sich jedoch, dass eine Pause Auswirkungen auf den Schreibprozess hat.

Keywords: Pause, Schreibprozess, Schreibprojektplanung, Schreibforschung, Zeitmanagement

Empfohlene Zitierweise:

Gollacz, I., & S. Müller (2022): Abschalten oder nur Tee trinken? Definition, Rolle und Funktion von Pausen im Schreibprozess Studierender. *zisch: zeitschrift für interdisziplinäre schreibforschung*, 7, 28-48. DOI: <https://doi.org/10.48646/zisch.220702>



Lizenziert unter der CC BY-ND 4.0 International Lizenz.

Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung - Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz](http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) zugänglich. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, konsultieren Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/> oder wenden Sie sich brieflich an Creative Commons, Postfach 1866, Mountain View, California, 94042, USA.

ISSN: 2709-3778

Abschalten oder nur Tee trinken?

Definition, Rolle und Funktion von Pausen im Schreibprozess Studierender

Isabella Gollacz, Sophie Müller (Universität Wien)

Einleitung

Zahlreiche Schreibratgeber unterschiedlicher Autor*innen empfehlen Studierenden geplante Pausen beim Verfassen ihrer wissenschaftlichen Arbeit. Diese Pausen sind in Dauer, Art und Funktion verschieden. Meist stehen sie im Zusammenhang damit, Abstand zum Projekt zu gewinnen, sich zu erholen oder sich selbst für eine erbrachte Leistung zu belohnen. Durch ihre explizite Erwähnung in Schreibratgebern nehmen Pausen einen wichtigen Platz im individuellen Schreibprozess in der Ratgeberliteratur ein.

Auf wissenschaftlicher Ebene lassen sich vereinzelt Untersuchungen finden, die sich zwar mit dem Thema Pause beschäftigen, jedoch nicht im Zusammenhang mit dem Verfassen einer wissenschaftlichen Arbeit. Empirische Daten liegen aus dem Bereich der Gesundheitswissenschaften zu spezifischen Fragen vor, wie etwa der Auswirkung einer aktiven Pausengestaltung auf die Leistungsfähigkeit von Studierenden (Hey et al., 2012; Gollner et al., 2019), oder aus der Schreibforschung, die sich damit beschäftigt, welche kognitiven Planungsprozesse während der Unterbrechung der aktiven Schreibhandlung geschehen (Keseling et al., 1987; Wrobel, 2000). Eine wissenschaftliche Erfassung und Definition von Pausen samt ihren Funktionen im Schreibprozess bei universitären Schreibprojekten fehlen. Es drängen sich daher die Fragen auf: Auf welcher Grundlage basieren die Empfehlungen zum Pause machen in den Schreibratgebern? Welche Arten von Pausen werden empfohlen? Ist es ratsamer, länger abzuschalten oder nur (kurz) Tee zu trinken?

Ausgehend von diesen Fragen wird in diesem Artikel eine Definition von Pausen in wissenschaftlichen Schreibprojekten Studierender unternommen. Darüber hinaus werden Pausen entlang verschiedener Kategorien klassifiziert. Um hier ein möglichst umfassendes Bild verschiedener Vorstellungen von Pause zu entwickeln, werden die Erkenntnisse aus den folgenden drei Bereichen berücksichtigt:

1. Grundlagen: vorhandene Studien zur Pause
2. Empfehlungen: Empfehlungen zur Pause in Schreibratgebern
3. Umsetzung: Interviews mit Studierenden über ihre Pause(n) in Schreibprojekten

Durch die gemeinsame Betrachtung dieser Bereiche werden auch Unterschiede von Theorie und Praxis aufgezeigt. Die Ergebnisse aus diesem Artikel können als Grundlage für weitergehende Untersuchungen zur Pause in wissenschaftlichen Schreibprojekten dienen. Die Bewusstmachung des Themas soll zur Reflexion anregen und der Vergleich von Theorie und Praxis ermöglicht es, Studierende gezielt bei ihrem Arbeits- und Schreibprozess zu unterstützen.

Handlungsleitend für die oben angeführte Zielsetzung sind folgende Fragen:

- Welche Definitionen von Pausen lassen sich anhand ihrer Erwähnungen in Schreibratgebern und wissenschaftlichen Studien formulieren?
- Wie nehmen Studierende Pausen beim Schreiben ihrer Haus- und Abschlussarbeiten hinsichtlich ihrer Funktion wahr, wie empfinden sie diese auf emotionaler Ebene und welche Handlungen sehen sie generell als Pausen?
- Inwiefern überschneiden sich Theorie und Praxis? Wo liegen Unterschiede?

Theoretische Verortung

Anders als bei den Ratgebern zum wissenschaftlichen Schreibprozess lässt sich in den Wissenschaften selbst nur wenig relevante Auseinandersetzung mit Pausen finden. Interessant ist, dass die Schreibwissenschaft Pausen nur im Zusammenhang mit internen, also kognitiven, Planungsprozessen Beachtung schenkt. Funktion sowie Bedeutung von Pausen im Schreibprozess werden dagegen nicht betrachtet. Aus diesem Grund führte uns unsere Recherche in den Bereich der Gesundheitswissenschaften, wo die Auseinandersetzung mit Pausen vor allem in Bezug auf die Gesundheitsförderung und im Kontext „Arbeit“ bereits längere Tradition hat. Im Folgenden werden Pausen aus diesen beiden wissenschaftlichen Richtungen näher betrachtet.

Pause in der Schreibforschung

Aus der Schreibforschung ist Goulds Modell (1980) das einzig uns bekannte, das neben den (nach außen sichtbaren) Schreibprozessen auch Pausen thematisiert. Anders jedoch als bei Schreibratgebern oder gesundheitswissenschaftlichen Studien versteht Gould Pausen als beobachtbare Planungsprozesse beim Schreiben, die lediglich Sekunden bis wenige Minuten dauern. Seine Beobachtungen stützt er dabei auf eine Studie zum Schreiben von Briefen (Gould, 1980). Andere Untersuchungen und Artikel aus der Linguistik und der Schreibforschung knüpfen an dieses Verständnis von Pausen an und analysieren gleichfalls die Komplexität der Planungsprozesse während Schreibpausen. Zwei dieser wissenschaftlichen Auseinandersetzungen aus der deutschsprachigen Schreibforschung wurden für diesen Artikel näher betrachtet: Keseling et al. (1987) untersuchten in zwei Studien die Mikro- und Makro-Planung (also Vorausplanung, Strukturierung, Formulierung, Korrektur etc.) beim Schreiben der Textsorten „Summary“ und „Wegbeschreibung“ (Keseling et al., 1987). Daran anschließend beschrieb Wrobel (2000) in seinem Artikel Planungsprozesse während der Pause. Er betont, dass Länge und Häufigkeit von Pausen mit der Komplexität des zu schreibenden Textes zusammenhängen würden (Wrobel, 2000, 265).

Pause in den Gesundheitswissenschaften

Im Vergleich zu den Planungspausen aus der Schreibforschung weisen zwei herangezogene Studien aus dem gesundheitswissenschaftlichen Bereich mit Fokus auf Gesundheitsförderung ein anderes Verständnis von Pausen auf: Sie gehen von Erholungspausen aus und untersuchten die Auswirkungen der Art der Pausengestaltung auf die kognitive Leistungsfähigkeit. Dabei fokussierten sie sich zum

einen auf den Unterschied zwischen aktiver und passiver/psychoregulativer Pausengestaltung, zum anderen auf die Auswirkungen, die ein Arbeiten ohne Pausen hat (Gollner et al., 2019; Hey et al., 2012). Es gibt darüber hinaus kaum Studien, in denen die Rolle von Pausen im Schreibprozess Studierender thematisiert wird. Die beiden genannten Untersuchungen kommen daher zu den für unser Vorhaben relevantesten Ergebnissen, indem sie sich auf Studierende und die Auswirkungen von Pausen auf deren kognitive Leistung bezogen. Sie dienen als Ausgangsbasis für unsere Untersuchung im Kontext der Schreibwissenschaft.

Darüber hinaus nennen Gollner et al. (2019) als Grundlage für die Untersuchung Kleitmans Hypothese des Basic Rest-Activity Cycle (BRAC) aus 1963, der vor allem in der Psychophysiologie diskutiert wird. Kernpunkt von Kleitmans Überlegungen ist, dass Körper und Bewusstsein in der Wachphase ähnlichen Aktivitäts- und Ruhezyklen unterworfen sind wie im Schlaf und nach 80-120 Minuten regelmäßig eine Phase in die andere übergeht. Gollner et al. (2019) setzen deshalb in ihrer Studie die Pause nach 90 Minuten kognitiver Belastung an und verweisen weiters darauf, dass der Basic Rest-Activity Cycle wesentlich sei, „um Funktionsstörungen des Körpers vorzubeugen“ (Gollner et al., 2019, 142).

Wie Kleitman 1982 in einem Artikel betont, untermauern zahlreiche Studien und Artikel seine Hypothese des BRAC in unterschiedlichen Kontexten (1982, 311-315), dennoch wird diese auch heute noch diskutiert, wie Kokoszka in einem Artikel detaillierter beschreibt (2007). Trotz der bis heute andauernden Kontroverse, plädiert Kokoszka (2007) dafür, die prinzipielle Theorie eines zyklischen Wechsels von Aktivitäts- und Ruhephasen nicht ad acta zu legen. Er bezieht sich unter anderem auf Studien, die darauf hindeuten, dass sich die Ruhephase durch Signale wie in die Luft starren, Gähnen, Veränderung der Körperhaltung, Konzentrationsstörungen etc. ankündigt (Kokoszka, 2007, 95).

Schreibphasenmodell

Auch wenn Keseling et al. (1987) darauf hinweisen, dass sich der Schreibprozess durch seine Diskontinuität in der Praxis kaum in strenge Phasen unterteilen lässt (Keseling et al., 1987, 364), orientiert sich dieser Artikel an Schreibphasenmodellen aus der didaktischen Praxis von Kuntschner (2020 nach Wolfsberger, 2014, 59)¹ sowie Peterson und Turecek (Peterson & Turecek, 2010, 229), die von uns in ein Modell zusammengeführt wurden (vgl. Abbildung 1). Dieses wurde in Einzelinterviews fünf Studierenden gezeigt (mehr zum Forschungsdesign im folgenden Kapitel „Forschungsdesign“).

Das erstellte Modell teilt den Schreibprozess einer wissenschaftlichen Arbeit in sechs Phasen. Über alle Phasen hinweg erstrecken sich die Schritte „Lesen“ sowie „Methodisch Arbeiten: Material untersuchen“.

1 Kuntschner, E. (2020). Schreibphasenmodell im Zuge der Schreibmentoring-Ausbildung. SoSe 2020, basierend auf Wolfsberger, J. (2014): *Frei geschrieben. Mut, Freiheit und Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten* (5. Aufl.). Böhlau Verlag, 59

PHASEN EINES SCHREIBPROJEKTES

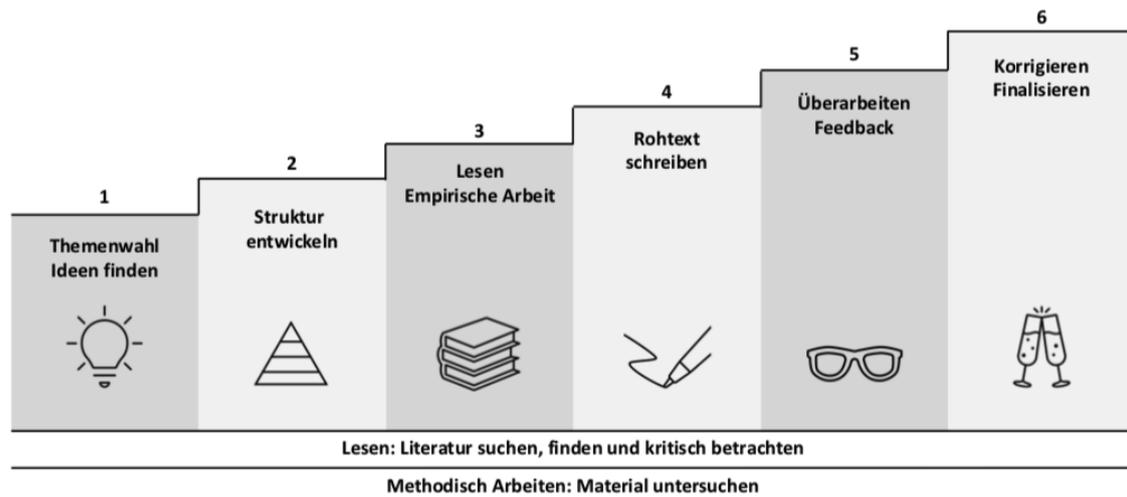


Abb. 1: Phasen eines Schreibprojektes nach Kuntschner, Peterson und Turecek

Unter den verschiedenen Phasenmodellen fiel die Entscheidung auf eine Fusion dieser beiden Ansätze von Kuntschner (2020) sowie Peterson und Turecek (2010), da sie durch ihre offene Formulierung ausreichend Spielraum für die individuellen Prozessschritte der befragten Studierenden bietet und dem Lesen und methodischen Arbeiten einen größeren Stellenwert beimisst. Das Phasenmodell diente sowohl als Orientierung für die Studierenden, um Pausen zeitlich im Verlauf eines Schreibprojektes verorten zu können, als auch zum Abgleich der Ergebnisse aus den Interviews mit den Schreibratgebern, die sich meist auf ähnliche Phasenmodelle beziehen.

Darüber hinaus sollte das Zeigen des Modells den von uns befragten Studierenden verdeutlichen, dass ein Schreibprozess aus mehr Phasen besteht als nur dem Schreiben. Es sollte ihnen ins Bewusstsein rufen, dass ein Projekt bereits mit der Themenfindung beginnt, mit der Abgabe endet und dazwischen viele verschiedene Tätigkeiten umfasst.

Einbettung der Arbeit in den Forschungskontext

Wie oben ausgeführt, betrachten Studien, Modelle und Artikel aus dem Bereich der Schreibforschung Pausen überwiegend als kognitive Planungspausen, in denen der jeweilige Text vorausgeplant, formuliert, korrigiert oder strukturiert wird. Die Gesundheitswissenschaft sieht Pausen hingegen als Erholung für Körper und Geist, als Phase im automatischen Biorhythmus.

Die vorliegende Untersuchung soll nun diese beiden Sichtweisen auf Pausen Studierender während kognitiver Belastungen für die Schreibforschung vereinen und dabei den Fokus auf die Arbeit an einem wissenschaftlichen Text legen. Den Erholungspausen aus der gesundheitswissenschaftlichen Perspektive und den Schreibratgebern soll damit erstmals Einzug in eine schreibwissenschaftliche Untersuchung gewährt werden.

Forschungsdesign

Da die Arbeit neben der Zielsetzung von Pausendefinition und Pausenkategorisierung im Schreibprojekt Studierender auch eine erstmalige Zusammenschau von Theorie (Studien und Ratgeber) und Praxis (Umsetzung von Studierenden) in diesem Kontext darstellt, haben wir uns für eine qualitative Untersuchung entschieden. Wie bereits in der Zielsetzung erwähnt, wurden drei verschiedene Bereiche vergleichend und ergänzend betrachtet, um ein umfassendes Verständnis von Pausen entwickeln zu können. Das Datenmaterial haben wir aus folgenden Textsorten ausgewählt: wissenschaftliche Studien (Grundlagen), Schreibratgeber (Empfehlungen) und Transkripte von eigens durchgeführten Interviews mit Studierenden (Umsetzung in der Praxis). Die Themen und Relevanz der Studien wurden bereits im Abschnitt „Theoretische Einbettung“ dargelegt. Bei der Auswahl der Schreibratgeber beschränkten wir uns auf den deutschsprachigen Raum und hierbei auf die Literaturempfehlungen des Center for Teaching and Learning (CTL) der Universität Wien und des Schreibzentrums der Universität Bielefeld. Die Empfehlungen des CTL sind uns durch unsere dortige Ausbildung und Praxis als Schreibmentorinnen bekannt. Sie haben sich in der didaktischen Praxis als wirksam erwiesen. Das Schreibzentrum der Uni Bielefeld ist das älteste in Deutschland und bietet eine umfassende Liste mit empfohlenen Schreibratgebern, weshalb wir auch diese in unseren Korpus aufgenommen haben (Universität Bielefeld, 2022). Gemäß diesen Kriterien ergaben sich somit 15 Schreibratgeber für unsere Untersuchung (die Auflistung ist dem Literaturverzeichnis, Abschnitt „Ratgeber“, zu entnehmen). Wir führten unsere Forschung in vier Schritten durch.

- Schritt 1: Aufbauend auf eine erste, oberflächliche Sichtung der Studien und Ratgeber, legten wir Aspekte fest, anhand derer Pausen definiert und klassifiziert werden können. Diese Aspekte bildeten die Grundlage für die Leitfragen in den Interviews.
- Schritt 2: Durchführen von qualitativen Interviews.
- Schritt 3: Im Anschluss an die Transkription der Interviews haben wir aus den Studien, Ratgebern und Transkripten induktiv Kategorien für Pausen im Schreibprojekt abgeleitet (siehe Codebuch).
- Schritt 4: Abschließend haben wir die Interviews anhand der Kategorien verglichen und auf Zusammenhänge von Kategorien analysiert. Die Empfehlungen und abgeleiteten Kategorien der Ratgeber prüften wir auf entsprechende Grundlagen in den wissenschaftlichen Studien. Studien, Ratgeber und Interviews zusammen wurden auf Übereinstimmungen, Widersprüche und Auffälligkeiten analysiert, um letztlich die Forschungsfragen zu beantworten und darüber hinaus vertiefende Forschungsbereiche für die Schreibwissenschaft aufzuzeigen.

Interviews

Es wurden fünf Studierende in leitfragengestützten Einzelinterviews befragt. Die Interviews wurden digital via Zoom geführt und mit dem Einverständnis der Befragten zur weiteren Verarbeitung aufgezeichnet. Die Studierenden wurden aus dem Bekanntenkreis rekrutiert. Die Teilnahme an dem Interview war freiwillig und wurde nicht vergütet. Voraussetzung für die Teilnahme war, zumindest zwei bis drei Schreibprojekte im Studium verfasst zu haben, um über das nötige Maß an Reflexion

zu verfügen. Es ergab sich, dass alle Befragten neben Seminararbeiten bereits mindestens eine Bachelorarbeit verfasst hatten und sich aktuell in einem Master- oder einem Zweitstudium befinden. Dadurch konnte mit allen Befragten auch auf die persönliche Entwicklung ihres Pausenverhaltens und Pausenmanagements im Laufe der Studienzeit zurückgeblickt werden. Da wir einen möglichst breiten Blick auf das Phänomen Pause anstrebten, wählten wir Studierende aus verschiedenen Studienrichtungen und von unterschiedlichen Universitäten aus. Die Schreibprojekte, von denen sie uns in den Interviews erzählten, stammen aus folgenden Fachgebieten: Wirtschaftsrecht (WU), Volkswirtschaft (WU), Wirtschafts- und Sozialwissenschaften (WU), Biotechnologie (Boku), Informatik (TU) und Translation (Uni Graz). Studienrichtung, Studiendauer, Anzahl der bisher verfassten wissenschaftlichen Arbeiten und bereits abgeschlossene Studien wurden vorab per Online-Fragebogen erfasst. Nach einer standardisierten Einleitung orientierten sich die Interviews an Leitfragen, die primär als Gesprächsangebot gesehen wurden, um die Studierenden möglichst wenig in ihrer Auffassung und Wahrnehmung von Pausen zu beeinflussen. Die Leitfragen sollten demnach sicherstellen, dass jene Aspekte, welche für die Arbeit von Interesse sind, genannt werden. Wir befragten die Studierenden zu

- ihrem persönlichen Schreibprozess (gesamter Projektablauf),
- ihrem Pausenverhalten in und zwischen den Projektphasen gemäß dem Phasenmodell von Kuntschner, Peterson & Turecek,
- ihrem Verständnis von Pause in einem Schreibprojekt,
- ihrem emotionalen Empfinden von Pause und Pause machen
- ihren Pausentätigkeiten,
- den Ursachen für die Pausen,
- den Funktionen, die die Pausen für sie erfüllen,
- der Entwicklung des Pausenverhaltens im Verlauf des Studiums.

Die aufgezeichneten Gespräche wurden anschließend nach den Transkriptionsregeln von Kuckartz (Kuckartz & Rädiker, 2014) transkribiert und anonymisiert. Die transkribierten Interviews wurden mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (Mayring & Fenzl, 2014) ausgewertet. Dazu wurden durch die systematische Kategorisierung der Transkripte induktiv Kategorien gebildet und ausgewertet. Diese waren an die deduktiv gebildeten Oberkategorien, die für die Leitfragen formuliert wurden, angelehnt.

Analyse und Interpretation

Definition von „Pause im Schreibprojekt“

Unter den Befragten kristallisierten sich zwei Auffassungen von „Pause im Schreibprojekt“ heraus, die sich anhand der Funktion, die der Pause gegeben wird, unterscheiden:

- I) „Erholungspause“: Pause als Auszeit, um Energie zu tanken, abzuschalten und Abstand zum Projekt/Thema zu haben.
- II) „Unterbrechung“: Pause als Unterbrechung der vorhergehenden Tätigkeit am Schreibprojekt durch eine andere Tätigkeit.

Typ I wurde von drei der fünf Befragten (A, B, C) auf die Frage nach ihrem Verständnis von Pause formuliert. Eine weitere befragte Person (E) beschrieb diesen Pausentyp im weiteren Verlauf des Gesprächs.

Typ II wurde ebenso von vier der fünf Befragten (A, C, D, E) formuliert, wobei sich ihre Auffassung dessen, was in dieser zeitlichen Unterbrechung geschieht, unterscheidet. Die Befragten arbeiten während der Unterbrechung der physischen Tätigkeit gedanklich am Projekt weiter, sie arbeiten an anderer Stelle bzw. durch eine andere Tätigkeit am Projekt weiter oder erledigen andere unbezogene Arbeiten. Die „Unterbrechung“ kann demnach unterteilt werden in eine Unterbrechung der aktiven Arbeit an dem Schreibprojekt, eine Unterbrechung des Schreibens oder Lesens durch eine andere Tätigkeit am Projekt oder eine Unterbrechung der Beschäftigung mit dem Schreibprojekt. Eindeutiges Merkmal dieses Pausentyps ist, dass dieser im Vergleich zu Typ I nicht primär zu Erholungszwecken verstanden wird, sondern Zeit für andere Arbeiten ermöglichen soll.

Ähnliche Pausentypen lassen sich auch in der wissenschaftlichen Literatur sowie in der Ratgeberliteratur zum akademischen Schreibprozess feststellen. Wie bereits im Kapitel „Theoretische Verortung“ näher erläutert, unterscheidet die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit Pausen je nach Disziplin zwischen Erholungspausen (vergleichbar mit Typ I aus den Interviews) und Planungspausen. Letztere können als besondere Ausprägung des Typs II aus den Interviews betrachtet werden, da sie meist nur wenige Sekunden umfassen und sich durch eine kurze Unterbrechung der aktiven Schreibhandlung kennzeichnen. Während dieses Innehaltens passieren Prozesse der Makro- und Mikroplanung, Korrektur, Formulierung und Ähnliches. Indem der Schreibfluss unterbrochen wird, werden diese Pausen zu einer beobachtbaren Manifestation der internen Denkprozesse.

In einigen Ratgebern finden sich wiederum auch andere Pausen des Typs II: Hierbei wird geraten, zwischen zwei Arbeitsblöcken einer anderen projektbezogenen Tätigkeit nachzugehen - zumeist diametral der vorangegangenen Tätigkeit entgegengesetzt (z. B. zwischen zwei Schreibblöcken in die Bibliothek gehen) oder als mentaler Freiraum, um das soeben Getätigte kognitiv zu verarbeiten (Wolfsberger, 2021; Fröhlich et al., 2017; Peterson, 2013). Die vorherrschende Pausenart in der Ratgeberliteratur ist jedoch jene des Typs I. Sie tritt in beinahe allen gesichteten Ratgebern in unterschiedlichsten Ausformungen und Längen, mit den verschiedensten Handlungsempfehlungen und Funktionen auf. Ausnahmen hierzu bilden lediglich Eco (2020), in dessen Ratgeber keiner der beiden Pausentypen thematisiert wird, und Grieshammer et al. (2013), die Pausen ausschließlich als unfreiwillige Unterbrechung beschreibt – somit als Pause des Typs I.

Diesen Erkenntnissen zufolge liefern Gollner et al. (2019) eine mögliche grundlegende Definition von Pause, wenn sie sich auf „Pausen im Sinne einer zeitlichen Unterbrechung der jeweiligen Tätigkeit [...]“ beziehen (Gollner et al., 2019, 135). Diese Definition trifft sowohl auf Pausen des Typs I als auch auf jene des Typs II zu und wird im weiteren Verlauf nun anhand der Pausenfunktion, der Dauer, der Verortung im Schreibprozess, der Pausenhandlung, des persönlichen Empfindens und der Überschneidungen dieser Kategorien spezifiziert.

Pausenfunktion & Pausenhandlung

Gemäß den Studien zur Pausengestaltung und ihrer Auswirkung auf die kognitive Leistungsfähigkeit können zwei generelle Pausenhandlungen unterschieden werden: die aktive und die passive. Gollner et al. (2019) bringen die jeweiligen Handlungen mit Effekten in Zusammenhang: „Unterschiedliche Pausenaktivitäten führen zu unterschiedlichen psychophysischen Auswirkungen. Körperliche Aktivität wird als vitalisierend und Entspannung als erholsam und innere Unruhe abbauend empfunden“ (Gollner et al., 2019, 135). Beide Gestaltungsmöglichkeiten sind in der Ratgeberliteratur bei Pausentyp I, der Erholungspause, anzutreffen: Besonders häufig werden hier aktive Betätigungen wie Sport, Spazierengehen, Joggen, einem Hobby nachgehen oder Kultur genießen genannt. Für passive Handlungen sind schlafen, sich hinlegen oder Meditation Beispiele für Handlungsempfehlungen. Darüber hinaus wird die Tätigkeit während der Pause oftmals mit der Funktion, die die Pause erfüllen soll, verknüpft: So wird stellenweise pauschal ein Ortswechsel oder eine der vorherigen Tätigkeit konträre Beschäftigung empfohlen, um geistigen, örtlichen oder zeitlichen Abstand zum Text zu gewinnen. Auch die Belohnung als Motivationsmittel ist häufig in den Schreibratgebern anzutreffen. So soll die Pause mit als angenehm empfundenen Tätigkeit verbracht werden, um sich selbst nach getaner Arbeit etwas Gutes zu tun.

Eine wesentliche Funktion von Pausen ist nur in der Ratgeberliteratur anzutreffen: Die Pause als Möglichkeit, aus dem isolierenden Schreibprozess herauszutreten und soziale Kontakte in Form von Telefonaten, Chats oder persönlichen Treffen zu pflegen. So hat die Pause die Funktionen zu belohnen und zu motivieren sowie der Vereinsamung entgegenzuwirken. Die Isolation des Schreibens und der oft langwierigen Arbeit an einem wissenschaftlichen Schreibprojekt wird in einigen Schreibratgebern explizit genannt. Pausen können dabei unterstützen, indem sie Freiraum schaffen für soziale Kontakte. Zwar weisen nur einige der Ratgeber auf diese Funktion hin, dennoch erscheint es wesentlich, auf diesen Punkt hier explizit hinzuweisen - insbesondere in Bezug auf die Auswirkungen der Pandemie auf das soziale Leben Studierender.

Gollner et al. (2019) weisen in ihrer Studie zudem darauf hin, dass die Tätigkeit während der Pause jener während der Arbeit entgegengesetzt sein soll: So empfehlen sie eine körperlich aktive Beschäftigung bei sonst passiver Tätigkeit (also z. B. ein Spaziergang zwischen zwei Schreibblöcken) und eine passive Betätigung bei sonst aktiver Arbeit (also z. B. Meditation nach körperlicher Anstrengung). Auf diese Weise hätte die Pause bessere Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit sowie auf das Wohlbefinden. Weiters schließen sie ihre Untersuchung mit der Erkenntnis, dass nur aktive Pausen bei den Studierenden aus der Studie als energiesteigernd empfunden werden (Gollner et al., 2019, 142).

Eine häufig genannte Funktionen von Pausen in der Ratgeberliteratur ist, Abstand zu gewinnen, um durch die Pause einen neuen Blick auf das Projekt zu erlangen oder neue Ideen zu generieren (Esselborn-Krumbiegel, 2021; Girgensohn, 2012; Frank et al., 2013; Krajewski, 2015; Kruse, 2002; Kruse, 2018; Peterson, 2013; Scheuermann, 2017 und Wolfsberger, 2021). Weiters nennen die Ratgeber Erholung als wichtige Funktion (Esselborn-Krumbiegel, 2021; Fröhlich et al., 2017; Reinicke, 2018; Fügert & Richter, 2015; Kruse, 2002; Peterson, 2013; Scheuermann, 2017 und Wolfsberger, 2021) sowie Motivation, um sich mit der Pause selbst zu belohnen und so zum Weitermachen anzuspornen

(Esselborn-Krumbiegel, 2021; Fügert & Richter, 2015; Kruse, 2002; Peterson, 2013; Wolfsberger, 2021). Diese Funktionen sind dabei so zentral, dass sie manchen der genannten Ratgeber mehrmals genannt werden. Bei diesen verschiedenen Funktionen kann die Pausentätigkeit unterschiedlich ausfallen. Es wird den Studierenden überlassen, welche Tätigkeit für sie persönlich die gewünschte Funktion erfüllt. Nennenswert ist auch der Zusammenhang von Pausen und Problemen. In der Ratgeberliteratur treten dabei Pausen in zwei Ausformungen zu Tage: Die Pause selbst als unfreiwillige Unterbrechung der Projektstätigkeit stellt ein Problem dar - besonders markante Beispiele hierfür sind die Schreibblockade, die Prokrastination und Ähnliches. Bei der zweiten Variante wird die Pause zur Lösung eines Problems eingesetzt: so etwa bei Überforderung, Überlastung, jeder Form der Verzweiflung und Erschöpfung. Eine Pause kann - laut Ratgeberliteratur - aus diesen belastenden Situationen führen, indem die Schreibenden sich erholen, belohnen oder sich selbst mit einer positiven Pausengestaltung wertschätzen.

Unter den fünf Befragten zeigten sich unterschiedliche Auffassungen davon, welche Funktionen Pausen für sie erfüllen sollen. Für drei Personen (A, B, E) dienen Pausen zur Erholung. Vier Personen (B, C, D, E) setzen Pausen ein, um sich zu belohnen. Die Funktion des Abstandgewinnens wurde von den Studierenden in zwei Kontexten genannt. Die Befragten B, C, D und E machen Abstands-Pausen, um den Kopf frei zu kriegen und anschließend konzentrierter weiterarbeiten zu können. Die andere Bedeutung von Abstand entspricht derselben Auffassung wie in den Schreibratgebern. Hier machen die Studierenden Pausen, um zu reflektieren und das Gelesene sacken zu lassen (C, D) oder um neue Anregungen zu erhalten (E). Für Person C dienen manche Pausen dazu, generell Zeit für anderes zu haben, egal ob Uni-Arbeit oder Freizeit. B erwähnte als einzige die Funktion des Aufschiebens, gab aber an, bei sich selbst darauf zu achten, diese Art von Pausen nicht zu machen.

Folgende Pausentätigkeiten wurden von den Befragten genannt: Kaffee und Snacks holen, Musizieren, Haushaltsarbeiten, Laufen, Sport, Spazieren gehen, Freizeit, Augen entspannen, auf und ab gehen, an die frische Luft gehen, Essen, Rauchen, andere uni- und projektbezogene Arbeiten, ‚chillen‘.

Auch bei den Befragten hängt die Funktion, die die Pause erfüllen soll, oftmals mit bestimmten Tätigkeiten zusammen. Person A setzt ihre Pausen hauptsächlich ein, um etwas zu essen oder eine Zigarette zu rauchen. Die Pausen erfüllen für sie den Zweck einer kurzen Auszeit, in der sie Energie zum Weiterarbeiten tanken kann (Erholungspause). Mit Essen oder Rauchen hängt für A auch ein Ortswechsel zusammen, „weil du gehst ja raus in die frische Luft“ [Transkript A, Pos 16]. Die Pause beginnt „von dem Moment an, wenn ich den Schreibtisch verlasse“ [Transkript A, Pos 18]. Auch wenn A angab, in den Pausen gedanklich beim Projekt zu bleiben, so scheinen diese Ortswechsel auch den nötigen Abstand zu schaffen, um das Geschaffene reflektieren oder auch weiterdenken zu können.

Person B setzte die Tätigkeit mit der Funktion stärker in Verbindung. Sie geht z. B. gezielt Laufen, „um den Kopf frei zu bekommen“ [Transkript B, Pos. 71] und neu anfangen zu können. Diese aktive Pause wirkt sich laut B positiv auf ihr Wohlbefinden und die Konzentration aus. Diese Angaben entsprechen somit den Erkenntnissen der gesundheitswissenschaftlichen Studien zur aktiven Pausengestaltung. In kürzeren Belohnungspausen holt sie Kaffee oder Snacks, in den längeren Belohnungspausen oder, um sich zu erholen, nimmt sie auch hin und wieder zwei Tage „Freizeit“ [Transkript B, Pos. 30]. Daneben achtet sie bewusst auf körperliche Erholung,

indem sie kurz die Augen entlastet oder zwischendurch aufsteht, und sich bewegt. Person B gab im Interview an, sich selbst schon mit Schreibratgebern beschäftigt zu haben. Im Gespräch wurde deutlich, dass ihr Pausen als Hilfsmittel für gesteigerte Produktivität und Wohlbefinden bewusst sind und von ihr gezielt eingesetzt werden.

Für Person C dient die Pause vor allem im Sinne des Pausentyps II, der Unterbrechung, dazu, um an anderen Uni-Projekten zu arbeiten oder um anderen Interessen nachzugehen. Erholungszwecke wurden von C nicht genannt. Allerdings gab C an, dass es auch vorkommt, „dass ich keine Lust habe und lieber, weiß nicht, Gitarre spiele oder Klavier spiele und so etwas ist dann auch eine Pause oder dass ich Sport mache“ [Transkript C, Pos. 49]. Diese Art der Pause lässt sich nach dem Prinzip des Abstandgewinnens, wie von C an anderer Stelle genannt, verstehen. Pausen als Mittel zur Motivation, also im Sinne der Belohnungsfunktion, kamen im Gespräch ebenso vor und werden eher mit Freizeitaktivitäten verbracht.

Wenn die Pause der Erholung oder Entlastung dient, ist Person E oft körperlich aktiv, wie z. B. Laufen oder Spazieren gehen, aber empfindet auch generell Hinausgehen, einen Ortswechsel zu machen und z. B. eine Einkaufsstraße entlangzuschlendern als hilfreich. Als entspannend findet Person E, eine Weile die Augen zu schließen oder sich kurz hinzulegen. E gibt an, nach diesen Pausen wieder freier im Kopf, konzentrierter und motiviert zum Weiterarbeiten zu sein. Um Abstand und neue Anregungen zu bekommen, geht E hinaus, an einen anderen Ort oder wechselt in eine andere projektbezogene Tätigkeit, indem E das Schreiben durch neue Recherche und Lesen unterbricht. Auch diese Art von Abstands-Pause entspricht den Erkenntnissen der Studien.

Person D wies den Pausentätigkeiten keine spezifischen Funktionen zu.

Wie oben erwähnt, können Pausen im Sinne der Schreibratgeber als Problem oder als Lösung des Problems verstanden werden. Bei den Studierenden zeigte sich diese Wahrnehmung nicht. Bis auf eine Erwähnung von Pause als „Aufschiebezeug“ [Transkript B, Pos. 57] treten Pausen als etwas biologisch oder organisatorisch Notwendiges auf. Als wir die Studierenden fragten, welche ihrer Handlungen beim Arbeiten sie als Pause wahrnehmen, erzählten sie von den oben genannten Tätigkeiten. Ablenkungen wie beispielsweise einem „kurzen“ Blick aufs Handy, Surfen im Internet, gedankliches Abschweifen und dergleichen wurden nicht erwähnt. Stattdessen sagten vier der fünf Befragten, dass sie merken, wenn sie eine Pause brauchen. Das ist z. B. der Fall, wenn sie unkonzentriert werden oder feststecken. Pause ist demnach im Verständnis der befragten Studierenden etwas, das bewusst passiert. Sie setzen Pausen als Lösung des Problems bzw. als Antwort auf biologische Bedürfnisse ein.

Pause kann allerdings unter manchen Bedingungen von den Studierenden als Problem empfunden werden. Das ist etwa der Fall, wenn die Pause ungewollt, durch äußere Umstände zustande kommt (A), wenn noch nicht genug Fortschritt erzielt wurde (C), oder, wie im nächsten Abschnitt zu sehen sein wird, wenn die Pause zu lange dauert.

Pausenempfinden

Pause ist nicht gleich Pause. In den Interviews zeigte sich, dass das Pausenempfinden der Studierenden maßgeblich von drei Faktoren abhängt: Zum einen der Dauer der Pause, zum zweiten dem

Pausenmanagement, das heißt, zu welchem Zeitpunkt und in welchem Arbeitsabschnitt die Pause stattfindet und zum dritten, was die Pause ausgelöst hat. Wir behandeln daher im Folgenden die Fragen nach der „richtigen“ Pausendauer, dem „richtigen“ Zeitpunkt und dem „richtigen“ Pausengrund.

Die „richtige“ Pausendauer

Drei der fünf Befragten (A, B, C) erwähnten ausdrücklich, dass sie „längere“ Pausen als negativ empfinden und versuchen, diese zu meiden. Sie haben das Gefühl, bei einer längeren Pause zu sehr aus dem Thema rauszukommen und den Zusammenhang zu verlieren. Für die Befragten B und C erstrecken sich diese Pausen über mehrere Tage oder Wochen, für A zählen bereits mehrere Stunden als längere Pause. A meinte:

[...] alles wo ich jetzt länger Pause mache dann komm ich raus und dann will ich nur noch heimgehen oder so. Wenn ich einmal drinnen bin, dann bin ich drinnen und dann werd ich es so lange wie möglich machen, damit ich eben nicht mehr aus diesem Arbeitsfluss rauskomme, deswegen mach ich meine Pausen auch so kurz wie möglich, weil ich ja schon voll drinnen bin.
[Transkript A, Pos. 56]

B verbindet mit Pausen über Tage bzw. Wochen auch ein Aufschieben der Arbeit. Person C hingegen meinte, wenn noch genug Zeit bis zur Deadline sei und schon einiges erfolgreich erarbeitet wurde, könne auch die längere Pause genossen werden. Ansonsten würde sie Stress und Druck verursachen. Alle Befragten, die von wochenlangen Pausen berichteten, planten diese langen Unterbrechungen nicht bewusst ein. Vielmehr ergaben sich diese durch äußere Faktoren wie Seminarpläne oder den Semesterverlauf, durch den andere Arbeiten dringender zu erledigen waren. Diese langen Pausen seien grundsätzlich zwischen den Projektphasen erfolgt.

Zwischen Projektphasen empfehlen auch einige Ratgeber, längere Pausen zu machen. „Länger“ definiert sich dabei unterschiedlich, von mehreren Tagen bis zu sogar einem Monat. Letzteres werten die Ratgeber als „Urlaub“ von der Arbeit und weisen darauf hin, dass dies primär zwischen Phasen geschehen sollte und nicht innerhalb einer Phase, um nicht aus dem Arbeitsfluss zu kommen.

Pausen von ein bis zwei Tagen werden von den Befragten im Unterschied zu längeren Pausen positiv empfunden. Sie erfüllen für B, C und E den Zweck, Abstand zur Arbeit zu bekommen und den „Kopf frei zu kriegen“, wenn es z. B. Schwierigkeiten gibt. Für B und E werden sie auch bewusst zur Belohnung gesetzt, wenn ein bestimmter Arbeitsabschnitt abgeschlossen wurde. E empfindet diese Pausendauer auch als erholsam.

Als „kurze“ Pausen verstehen die Befragten Pausen von einigen Minuten bis zu mehreren Stunden. Diese Pausen werden von vier der fünf Studierenden (B, C, D, E) bewusst gemacht, etwa bei Müdigkeit, Anstrengung und Unkonzentriertheit, um den Kopf frei zu bekommen, den Überblick zu behalten, zum „Durchschnaufen oder, dass das Gehirn wieder aktiviert wird und damit ich dann fokussiert weiterschreiben kann“ [Transkript B, Pos 36]. Ebenso werden kurze Pausen gemacht, um sich zu belohnen (bei E). Die Befragten B, C, D und E empfinden diese Pausen als wichtig und merken in der Regel, wenn sie müde und unkonzentriert werden oder feststecken, dass sie eine solche Pause benötigen. C empfindet die Pausen als motivierend und sieht sie als produktivitätssteigernd an. B plant

darüber hinaus fünfminütige Pausen in den Arbeitsplan ein, z. B. nach einer Stunde Arbeit, um dabei die Augen zu entlasten und sich kurz zu bewegen und sich mit dem Wissen um die kommende Pause zu motivieren. Für vier von fünf Befragten haben diese Pausen den Zweck, sich fit zum Weiterarbeiten zu machen.

Dieses Empfinden deckt sich mit den Ergebnissen aus den beiden Studien von Gollner et al. (2019) und Hey et al. (2012), die zeigen, dass eine Pause sich auch positiv auf das Wohlbefinden der Studierenden auswirkt und zugleich die Leistungsfähigkeit steigert. Gollner et al. verweisen darauf, dass die günstigste Dauer der Pause fünf bis sechs Minuten pro Stunde Arbeit sei und dass häufigere Kurzpausen sich besser auf die Leistungsfähigkeit auswirken würden als seltene und/oder längere Pausen. Eine Kurzpause definieren sie mit der Dauer von fünf bis sechs Minuten, eine Langpause beträgt mindestens 15 Minuten (Gollner et al., 2019, 135). Darüber hinaus stellen sie fest, dass sich fremdgesteuerte Pausen besser auf die Leistungsfähigkeit auswirken als selbstregulierte, flexible - es sei also förderlich, wenn von außen vorgegeben wird, wann die Pause erfolgt und wie lange sie dauert (Gollner et al., 2019, 135). Diese Feststellung steht konträr zu den Aussagen der Studierenden (A, C), die eine fremdgesteuerte, erzwungene Pause als eher negativ empfinden.

Auch ist laut Gollner et al. (2019) der günstige Zeitpunkt für die Pause nach rund 80 bis 120 Minuten Beschäftigung, um so mit dem Basic Rest-Activity Cycle (vgl. Kapitel „Pause in den Gesundheitswissenschaften“) zu gehen (Gollner et al., 2019, 142). Ob diese Arbeitsdauer auch bei den Studierenden als optimal empfunden wird, wurde in den Interviews nicht erfragt (und war auch kein Teil des Forschungsinteresses). Die Studierenden gaben aber grundsätzlich an, dass sie merken würden, wenn sie eine Pause brauchen.

Bezüglich der Pausendauer sticht Person A etwas heraus. Für A gelten Pausen von wenigen bis 30 Minuten als kurze Pausen, zu denen sie ein neutrales Empfinden hat. Eine Stunde Pause würde A als lange Pause werten, mit dem Zweck sich zu entspannen. Sie macht aber selbst kaum Pausen dieser Art. Eine spezielle Form der Pause ist die Pause über Nacht. A und D sehen diese Unterbrechung der Arbeit als Pause an, empfinden sie aber ganz anders als die anderen Pausen. Für beide ist es so, dass, wenn das Projekt für diesen Tag als beendet angesehen wird, die Pause über Nacht eine Erholung und Belohnung darstellt, in der sie tatsächlich auch abschalten können.

Die Pause über Nacht wird in der Ratgeberliteratur öfter genannt als unter den Befragten. Meist dient sie dazu, Abstand zum Projekt zu gewinnen, den Text liegen zu lassen oder Ideen sacken zu lassen. Bei der Pausendauer sind die Ratgeber im Allgemeinen eher vage. Mit Formulierungen wie beispielsweise „ein paar Tage“ (Frank et al., 2013, 66) oder „einige Zeit“ (Scheuermann, 2017, 128) geben sie kaum konkrete Empfehlungen zur Dauer der Pause und überlassen es den Studierenden zu entscheiden, wie sie dies für sich auffassen und in den Projektplan integrieren.

Der „richtige“ Zeitpunkt – Verortung der Pausen im Schreibprozess

„kommt voll darauf an wo ich im Schreibprozess gerade bin.“ (Transkript A, Pos. 14). Wie bereits erwähnt, hängt das Empfinden und auch die Art der Pause davon ab, in welcher Projektphase bzw. zu welchem Zeitpunkt sie gemacht wird. Person A macht am wenigsten Pausen. Sie gab an, wenn, dann

Pausen beim Lesen, beim Schreiben und minimal beim Überarbeiten zu machen.

Etwas umfassender sieht die Pausengestaltung bei Person B aus. Sie macht die meisten ihrer Pausen beim Lesen. Das liege daran, „dass die Journals oft anstrengend zu lesen sind und kleine Schrift haben und ((lacht)) und man sich sehr konzentrieren muss“ [Transkript B, Pos 41]. B plant beim Lesen daher auch bewusst Pausen ein. Beim Schreiben macht sie ebenso Pausen, weil sie die Tätigkeit als anstrengend empfindet. Eine kurze Pause tätigt sie zwischen Lesen und Schreiben. Ansonsten werden längere Pausen, ein bis zwei Tage, nach individuell festgelegten Zielen gesetzt, beispielsweise wenn das Theoriekapitel fertig ist. Diese Pausen stellen für B eine Belohnung dar. Sie empfindet alle diese Pausen grundsätzlich positiv: „Ich denke mir, Pausen sind manchmal auch wirklich notwendig und also ich habe jetzt kein schlechtes Gewissen eine Pause zu machen“ [Transkript B, Pos. 63].

Person C meint, beim Lesen, beim Schreiben und beim Überarbeiten Pausen zu nehmen. Die meisten Pausen machte C bei der Bachelorarbeit aber zwischen den Phasen, wenn ein Arbeitsblock erledigt war. Es kam vor, dass die Pausen zwischen den Phasen mehrere Wochen dauerten, meist durch äußere Gegebenheiten bestimmt. Person C empfindet es hier als positiver, wenn die Pausen nach einem erarbeiteten Block erfolgen, da, wie bei B, der Belohnungseffekt eher greift. Ein wichtiger Faktor, um die Pause genießen zu können ist die verbleibende Zeit bis zur Deadline. C sagte:

Manchmal freue ich mich auch auf eine Pause und dann gönne ich mir auch die Pause, dass ich sage, es ist okay, ich habe jetzt noch Monate Zeit, war jetzt vielleicht zwei Wochen produktiv und dann genieße ich die Pause voll. [Transkript C, Pos. 59]

Pausen zu machen, obwohl der gewünschte Fortschritt noch nicht erreicht wurde, empfindet Person C als negativ und hat dabei eher ein schlechtes Gewissen und Stress.

Wie Person B gab auch D an, hauptsächlich beim Lesen und Schreiben Pausen zu machen. Allerdings macht D mehr Pausen beim Schreiben als beim Lesen. In beiden Fällen erfüllen die Pausen den Zweck, Abstand zu gewinnen und beim Lesen das Gelesene zu verarbeiten. Person D meint, diese vielen Pausen auch zu brauchen, weil es ihr schwerfällt, beim Schreiben länger konzentriert dabei zu sitzen: „Beim Schreiben mache ich wirklich extrem viele Pausen, teilweise sogar nach jedem Satz, weil ich es einfach verhältnismäßig anstrengender finde“ [Transkript D, Pos. 35]. D gab hierzu auch an, dass es ihr vor und auch während der Pause meist nicht so gut geht, weil sie das Gefühl hat, möglichst bald weiterarbeiten zu müssen. Hingegen nach der Pause ist das Wohlbefinden wieder deutlich besser „und meistens folgt der Pause dann irgendein Produktivitätsschub“ [Transkript D, Pos 60]. Zwischen Lesen und Schreiben macht D meistens eine längere Pause. Das ist vor allem durch den Seminarablauf bestimmt, also nicht von D aktiv gesetzt. Dasselbe betrifft die Phase der Themenwahl. Hier gibt es Pausen, die durch den Seminaraufbau gegeben sind. Wie die anderen Befragten gab auch D an, dass Schreiben, Überarbeiten und Korrigieren nicht durch längere Pausen getrennt waren.

Beim Lesen und Schreiben macht auch Person E die meisten Pausen. Person E empfindet das Lesen der wissenschaftlichen Literatur als anspruchsvoll und sieht die Pausen als notwendig an, um zu hinterfragen und einzuschätzen, ob die Literatur geeignet ist. E macht beim Schreiben auch ab und zu einen Tag Pause, um sich wieder neue Anregungen aus der Literatur zu holen. Ansonsten macht

Person E auch Pausen beim Überarbeiten und Feedback einholen. Diese Pausen versteht E primär als die Zeit, in der nachgedacht wird, wie und was überarbeitet wird. Wie bei D war auch bei Person E die Themenwahl von Pausen durchzogen, die durch äußere Faktoren, wie den terminlichen Vorgaben des Professors oder dem Gesamtprozess, bedingt waren. Deutlich zum Ausdruck kam bei Person E, dass sie vor allem nach selbst festgelegten Arbeitsblöcken beim Schreiben aktiv Pausen setzt. Wie schon bei B und C haben diese Pausen die Funktion, sich zu belohnen.

Die meisten Ratgeber außer Eco (2020) und Grieshammer et al. (2013) empfehlen eine bewusste und selbstgesteuerte Pausenplanung. Vor allem zwischen zwei Projektphasen verorten sie längere Pausen - allen voran zwischen den Phasen „Rohtext“ und „Überarbeitung“, was in beinahe allen Ratgebern explizit genannt wird. Hier dient die Pause überwiegend dazu, Abstand zu gewinnen und den Text im Anschluss aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Diese längere Pause kann bei den Ratgebern mehrere Tage bis Wochen betragen. Aber auch zwischen der Phase „Lesen“ und „Rohtext“ verorten sie eine längere Pause.

Anders als bei den Studierenden sind in den Ratgebern regelmäßige Pausen während der einzelnen Projektphasen von Beginn an Teil des Projektplans. Dabei wechseln sich kürzere Pausen mit längeren ab. In den Interviews zeigte sich, dass nur eine Person (B) ähnlich vorgeht und nach konkret definierten Zeitabschnitten eine Pause macht. Für die Studierenden hängt der Zeitpunkt, wann sie eine Pause machen, grundsätzlich auch von ihrer Tagesverfassung ab.

Der „richtige“ Pausengrund

Auch die Auslöser für die Pause beeinflussen das Pausenempfinden der Studierenden. Haben die Studierenden im Vorfeld ein bestimmtes Arbeitsziel festgelegt und für danach eine Pause in Aussicht gestellt, dann empfinden sie die Pause grundsätzlich als positiv und können sie genießen, wenn das Arbeitsziel erreicht wurde. Wenn das Ziel nicht erreicht wurde, verursacht die Pause bei den meisten Studierenden Stress und ein schlechtes Gewissen, wie bereits im vorigen Abschnitt gezeigt wurde.

Wenn die Pause durch äußere Faktoren ausgelöst wird bzw. eine erzwungene Pause eintritt, bedeutet das für Person A meist einen Arbeitsabbruch bis zum nächsten Tag, weil die Pause sie derart in ihrem Arbeitsfluss stört: „Dann warte ich meistens bis zum nächsten Tag um wieder anzufangen. So, damit wieder so von Neu ist“ [Transkript A, Pos. 58].

Für Person C macht es hinsichtlich des Empfindens einen Unterschied, ob in einer erzwungenen Unterbrechung an anderen Projekten gearbeitet wird oder nicht:

[Wenn ich] produktiv an anderen Projekten arbeite, dann habe ich, glaube ich, kein schlechtes Gewissen, weil dann mache ich ja trotzdem was, aber wenn ich in der Zeit arbeiten könnte und zu faul bin vielleicht, dann ja (...) habe ich ein schlechtes Gewissen. [Transkript C, Pos. 61]

Geht man von den gesundheitswissenschaftlichen Untersuchungen aus, so gibt es körperliche Signale, die darauf hindeuten, dass der Körper eine Ruhephase braucht (siehe BRAC). Auch in den Gesprächen mit den Studierenden zeigte sich dieser Zyklus von Arbeits- und Ruhephase. Die Studierenden nannten Müdigkeit, Anstrengung, Unkonzentriertheit und Blockaden als Kennzeichen für sich, dass sie eine Pause

brauchen. Drei der Befragten (B, D, E) sehen es als wichtig an, in diesem Fall eine Pause einzulegen. Die Befragten unterschieden sich darin, ob sie die Tatsache, eine Pause zu brauchen, als etwas Positives oder Negatives betrachten. Nach der Pause überwiegt allerdings das positive Empfinden. Demnach werden die Effekte der Pausen, nämlich Erholung, Entlastung, den Kopf frei zu bekommen und Abstand zu gewinnen, als positiv und wichtig empfunden. Auffallend ist, dass die Personen, die die Pausen als wichtig bezeichnet haben, auch angegeben haben, sich im Laufe ihrer Studienzeit mit ihrem Arbeitsverhalten auseinandergesetzt zu haben bzw. dies immer noch tun.

Typisierung von Pausen im Schreibprozess Studierender

Ausgehend von der Grunddefinition von Pause als eine „zeitliche Unterbrechung der jeweiligen Tätigkeit“ und der Unterscheidung in Typ I „Erholungspause“ und Typ II „Unterbrechung“ wurden Pausen nun von verschiedenen Blickpunkten aus betrachtet – Funktion, Handlung, Dauer, Zeitpunkt und persönliches Empfinden. Aus diesen Erkenntnissen sowie der Synthese der drei Bereiche Forschung, Ratgeber und Praxis lassen sich diese beiden Unterscheidungen weiter differenzieren (siehe Abb. 2).

Die Erholungspause kann weiter unterschieden werden in eine Belohnungspause, Abstandspause oder Revitalisierungspause. Eine erholsame Pause als Belohnung kristallisierte sich in den Gesprächen mit den Studierenden sowie in den Schreibratgebern als eigener Typ heraus. Pause, um Abstand zu gewinnen kam bei den Studierenden vor allem als Mittel gegen Blockaden und Konzentrationsschwierigkeiten zum Tragen, in den Ratgebern wird sie zusätzlich konkret zwischen Schreiben und Überarbeiten empfohlen, um mit dem nötigen Abstand auf den eigenen Text zu blicken. Der Typus der Revitalisierungspause findet sich in den Empfehlungen der Ratgeber, der BRAC aus den Gesundheitswissenschaften und im Empfinden der Studierenden, wonach Pausen eine biologische Notwendigkeit sind, wieder.

Im Vergleich dazu stellt die Pause als „Unterbrechung“ einen passiveren Vorgang dar. Die eine projektbezogene Tätigkeit durch eine andere projektbezogene Tätigkeit zu unterbrechen, wird in den Ratgebern beispielsweise als Mittel zum Abstand gewinnen empfohlen und von den Studierenden auch bewusst eingesetzt (z. B. Schreiben durch neuerliches Lesen unterbrechen). In der Schreibforschung ließ sich diese Art der Unterbrechung auf der Mikroebene finden, wenn Keseling et al. für die Tätigkeit des Schreibens eine Abfolge von kognitiven Prozessen (Planen, Strukturieren, Formulieren etc.) beschreiben. Die Arbeit am Projekt durch andere Arbeiten zu unterbrechen, wird ebenso in den Ratgebern empfohlen (idealerweise mit einer Tätigkeit, die der vorherigen diametral entgegensteht). Aus den Interviews geht hervor, dass diese Form der Unterbrechung meist durch äußere Umstände zustande kommt.

Die Reflexionspause unterscheidet sich von den beiden zuvor genannten Unterbrechungen durch die spezifische Funktion der Unterbrechung bzw. der kognitiven Tätigkeit währenddessen. Sie kann auf der Mikroebene in Form von Goulds Modell verstanden werden oder gemäß den Selbstwahrnehmungen der Studierenden, wenn sie beispielsweise davon berichten, das Gelesene kurz verarbeiten zu müssen. Schreibblockade und Prokrastination sind die passivsten Arten der Unterbrechung. In den Schreibratgebern (Girgensohn 2012; Scheuermann 2017) werden sie als unfreiwillige Unterbrechung des Schreibens thematisiert. Unter den Studierenden wurden diese bei zwei Personen, und hier nur

indirekt, als Pause wahrgenommen („Aufschiebebezug“ [Transkript B, Pos. 57] und „wenn ich in der Zeit arbeiten könnte, aber zu faul bin“ [Transkript C, Pos. 61]), wobei diese Unterbrechungen jeweils negativ empfunden wurden.

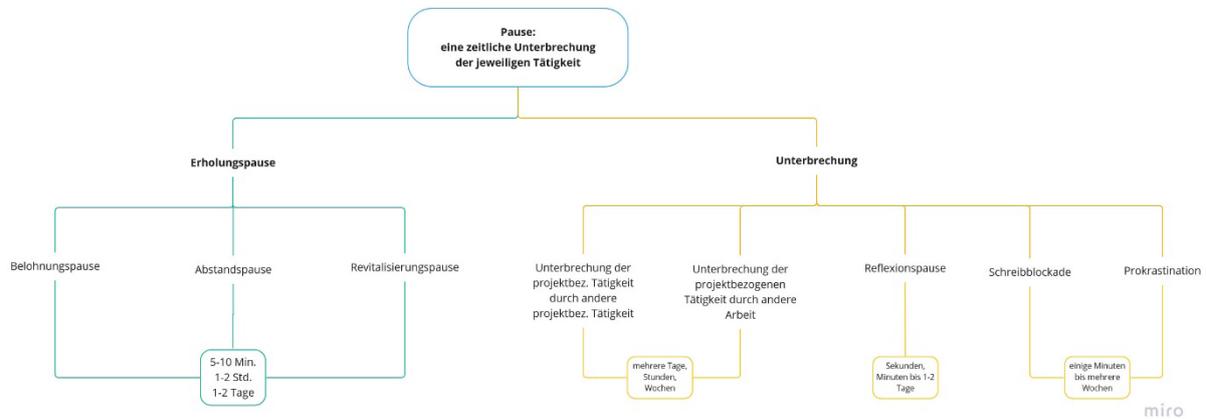


Abb. 2: Paustypen basierend auf dem Pausenverständnis der befragten Studierenden, der Schreibratgeber und der Studien aus den Gesundheitswissenschaften und der Schreibforschung.

Veränderung des Pausenverhaltens im Laufe des Studiums

Da diese Arbeit das Ziel verfolgt, Studierenden bei ihren Schreibprozessen zu helfen, fragten wir sie auch, ob und wie sich das Pausenverhalten seit dem Beginn ihres Studiums verändert hat. Drei der fünf Befragten bejahten dies.

Für Person A hat sich an ihrem Pausenverhalten nichts geändert, sie ist allerdings auch zufrieden damit: „Na ich hab meine Arbeitsweise und die funktioniert“ [Transkript A, Pos 54].

Für Person C hat sich nichts am Verhalten, aber an der Einstellung geändert. Sie meinte:

Früher habe ich mir vielleicht mehr Stress gemacht, dass ich das gut umsetzen muss und, dass ich auch eine gute Note bekomme oder es unbedingt schaffe, dass ich fertig werde. Mittlerweile habe ich eine entspanntere Einstellung, dass ich mir denke, wenn es sich jetzt nicht ausgeht, dann geht es sich halt nicht aus. [Transkript C, Pos. 68]

Die Personen B, D und E nehmen eine Veränderung ihres Pausenverhaltens wahr, diese unterscheidet sich jedoch voneinander. Person B arbeitete am Beginn des Studiums regelmäßig unter Zeitdruck und konnte dementsprechend kaum Pausen machen. Sie gab an, sich intensiv mit Arbeits- und Zeitmanagement beschäftigt zu haben - gezielt auch zur Vorbereitung auf die Bachelorarbeit. Ihre Arbeitsweise, die Pausenplanung beinhaltet, betrachtet B nun als strukturiert und effizient.

Auch Person D meinte, am Beginn des Studiums weniger Pausen gemacht zu haben. Sie führt die Veränderung, jetzt mehr Pausen zu machen, auf die Erfahrung zurück:

Weil ich das noch nicht so gut einschätzen konnte, wie lange ich für etwas brauche. Deswegen war ich ein bisschen hektischer insgesamt und habe gemeint, ich darf nicht so viel Zeit verlieren. Ja, inzwischen kann ich das ein bisschen besser einschätzen. [Transkript D, Pos. 62]

Person D sieht mittlerweile die vielen Pausen als wichtig an und meint, „im Endeffekt bin ich dann doch positiv überrascht, wie gut mein Zeitmanagement eigentlich funktioniert“ [Transkript D, Pos. 64].

Bei Person E hat sich sowohl das eigene Körpergefühl als auch die Pausengestaltung verändert und sie kann die Pausen mittlerweile besser für sich nutzen als zu Beginn des Studiums. E führt das wie Person D auf die Erfahrung zurück:

[D]adurch, dass man eine gewisse Routine hineinbekommt, wird man quasi im Prozess effizienter, aber ich würd auch sagen, dass ich einfach mich verbessert habe in der Art und Weise, wie ich jetzt auf meinen Körper reagiere [...], wo ich auch weiß, ok, was muss ich machen, wenn ich müde werde oder was mache ich wieder, damit ich quasi wieder in einen Schreibprozess reinkomme. [Transkript E, Pos. 51]

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine befragte Person wenig Pausen macht und mit dieser Vorgehensweise zufrieden ist. Wiederum eine Person hatte bereits zu Studienbeginn eine organisierte Arbeitsweise und die Deadline im Blick. Drei Personen haben im Laufe des Studiums an Erfahrung gewonnen und ihr Arbeitsverhalten mehr oder weniger bewusst weiterentwickelt. Eine Person der drei hat sich bewusst mit ihrem Arbeits- und Pausenverhalten beschäftigt und es auch mit Hilfe von Schreibratgebern verändert.

Conclusio

Als Ergebnis unserer Untersuchungen der wissenschaftlichen Studien, der Ratgeberliteratur und der Praxis zum Thema Pausen Studierender beim wissenschaftlichen Schreibprozess konnten wir eine Definition von Pausen herausfiltern, die alle drei untersuchten Gebiete einschließt: Nach Gollner et al. sind Pausen zeitliche Unterbrechungen der jeweiligen Tätigkeit (2019, 135). Darüber hinaus lassen sie sich in zwei Pausentypen unterteilen. Während bei Pausentyp I, der Erholungspause, die Tätigkeit unterbrochen wird, um sich zu erholen, Abstand zu gewinnen, sich zu belohnen und dergleichen, wird bei Pausentyp II, der Unterbrechung, die Tätigkeit durch eine andere arbeits- oder projektbezogene Tätigkeit unterbrochen. Damit sind an die beiden Pausentypen unterschiedliche Funktionen und Handlungen geknüpft.

Hinsichtlich der Funktion, die eine Pause im Schreibprozess Studierender erfüllt, konnten bei unserer Recherche einige Überschneidungen zwischen der Theorie der Ratgeberliteratur und der Praxis der befragten Studierenden gefunden werden: Im Zentrum stand hierbei oft die Pause als Mittel zur Erholung, um Abstand zu gewinnen, als Quelle der Inspiration und als Belohnung, die zugleich motiviert. Abweichungen gab es vor allem in Bezug auf Pausen als Problemlöser, was bei den Ratgebern häufiger thematisiert wurde als bei Studierenden.

Das Verständnis von Pause als kognitiver Planungsprozess nach der Studie von Gould ließ sich auch in den Gesprächen mit den Studierenden finden. Zwar sprachen sie nicht im Kontext der Schreibhandlung davon, das Prinzip dürfte jedoch gleich sein, wenn sie etwa meinten, in der Pause über das Gelesene nachzudenken und es zu verarbeiten oder zu überlegen, was sie am geschriebenen Text überarbeiten werden. Dass eine Pause im Schreibprozess der Studierenden aber mehr ist als ein kognitiver Prozess

auf Mikroebene wurde durch den Fokus auf die Makroebene des Schreibprozesses in den Aussagen der Studierenden ebenso deutlich.

Weitere Gemeinsamkeiten zwischen Theorie und Praxis konnten wir bei den Tätigkeiten, die während der Pause gemacht werden, feststellen. Übereinstimmend nannten Studierende und Ratgeber die Aktivitäten essen und trinken, an die frische Luft gehen, Dinge im Haushalt erledigen, sich ausruhen, Kultur genießen, Dinge für die Uni erledigen und Sport machen. Was hingegen ausschließlich von den Ratgebern thematisiert wurde, war der soziale Faktor von Pausen. Während die Literatur dazu rät, aus der Isolation des Schreibens auszubrechen und zu Freund*innen Kontakt aufzunehmen, nannte keine befragte Person eine ähnliche Pausentätigkeit mit sozialer Komponente.

Den größten Unterschied zwischen den Empfehlungen der Ratgeber und der Praxis der Studierenden konnten wir beim Thema Projektmanagement bzw. Projektplanung ausmachen. Die Schreibratgeber beziehen sich zumeist auf mehrere Schreibphasen und raten zu einem Schreibplan mit fest definierten Pausenzeiten. Kürzere Pausen sollten demnach während der einzelnen Phasen stattfinden, längere Unterbrechungen vor allem zwischen den Phasen. Bei den Interviews der Studierenden zeigte sich, dass dies kaum gelebt wird. Nur eine der befragten Personen plant regelmäßige Pausen ein, alle anderen unterbrechen ihre Arbeit, wenn sie das akute (meist körperliche) Verlangen danach haben oder wenn äußere Umstände sie dazu zwingen (Seminarplan, Lehrenden-Feedback abwarten etc.). Größere Pausen zwischen den Phasen werden in der Praxis hauptsächlich zwischen Lesen und Schreiben gemacht, die Überarbeitung findet eher schnell und unter Zeitdruck statt und bietet keinen Raum für Pausen. Zugleich zeigte sich, dass die meisten Studierenden Pausen nicht nach einer gewissen Zeitspanne machen, wie in den Ratgebern empfohlen, sondern nach bestimmten Abschnitten ihres Projektes. Diese Abschnitte beziehen sich zumeist auf einen konkreten Fortschritt, wie etwa eine Seite oder ein Kapitel geschrieben zu haben. Die Pause wird im Anschluss als Belohnung für das Erreichen dieses Ziels betrachtet.

Ausblick

Nachdem nun erstmals eine Definition von Pausen im Schreibprozess Studierender inklusive Klassifizierung getätigt wurde, wären Folgeuntersuchungen dahingehend interessant, welche Auswirkungen eine bewusste Pausenplanung auf den Schreibprozess Studierender hat. Hierzu könnten nach einer qualitativen Erstbefragung Studierender zum Schreibprozess ein kurzer Input zur Projektplanung inklusive Tipps zur Pausengestaltung gegeben werden. Danach könnten die Interviewpartner*innen in eine mehrwöchige Phase der Selbstbeobachtung geschickt werden, in der sie ihren Schreibprozess und die Planung in einem Project Journal festhalten. Die Veränderungen könnten danach bei einem neuerlichen Interview aus persönlicher Sicht festgehalten und die Daten aus den Journals ausgewertet werden. Denn darin, dass Pausen Auswirkungen auf den Schreibprozess haben, sind sich Ratgeber, Studien und Studierende einig. Und selbst die Autorinnen dieses Artikels konnten durch die intensive Beschäftigung mit dieser Thematik eine deutliche Veränderung ihres Pausenverhaltens feststellen.

Literaturverzeichnis

Gollner, E., Savli, M.; Schnabel, F., Braun, C. & Blasche, G. (2019). Unterschiede in der Wirksamkeit von Kurzpausenaktivitäten im Vergleich von Bewegungspausen zu psychoregulativen Pausen bei kognitiver Belastung. *B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport (2019-06)*, 35(3), 134–143.

Gould, J. D. (1980). Experiments on Composing Letters: Some Facts, Some Myths, and Some Observations. In Gregg, Lee W. & Steinberg, E. R. (Hrsg.), *Cognitive Processes in Writing* (97-127). Taylor & Francis Group.

Hey, S., Löffler, S., Walter, K., Grund, A., König, N. E., & Bös, K. (2012). Kurzzeitige aktive und passive Regenerationspausen. Akute Effekte auf Arbeitsgedächtnis, Aufmerksamkeit und Befindlichkeit. *Prävention und Gesundheitsförderung (2012-03-23)*, 7(2), 120–126.

Keseling, G., Wrobel, A., & Rau, C. (1987). Globale und lokale Planung beim Schreiben. *Unterrichtswissenschaft (1987)*, 15(4), 349–365.

Kleitman, N. (1982). Basic Rest-Activity Cycle - 22 Years Later. *Sleep*, 5(4), 311-317.

Kokoszka, A. (2007). *States of Consciousness. Models for Psychology and Psychotherapy*. Springer Science.

Kuckartz, U. & Rädiker, S. (2014): Datenaufbereitung und Datenübertragung in der qualitativen Sozialforschung. In: Baur, N.; Blasius, J. (Hrsg.): *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (383-395). Springer.

Mayring P. & Fenzl T. (2014): Qualitative Inhaltsanalyse. In: Baur, N. & Blasius, J. (Hrsg.): *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (543-395). Springer.

Peterson, B. & Turecek, K. (2010). *Handbuch Studium: effizient und erfolgreich lernen, schreiben und präsentieren*. Krenn.

Universität Bielefeld (2021). *Schreiblabor. Geschichte und Mitgliedschaften*. Aufgerufen am 19.06.2022 von <https://www.uni-bielefeld.de/einrichtungen/schreiblabor/uber-uns/geschichte>

Wrobel, A. (2020). Phasen und Verfahren der Produktion schriftlicher Texte. In Brinker, K., Antos, G., Heinemann, W. & Sager, S. (Hrsg.), *Text- und Gesprächslinguistik*. 1. Halbband (2020). Ausg. 16/1 (458–472). De Gruyter.

Ratgeber

Eco, U. (1993). *Wie man eine wissenschaftliche Abschlußarbeit schreibt. Doktor-, Diplom- und Magisterarbeit in den Geisteswissenschaften* (6. Ausg.). UTB.

Esselborn-Krumbiegel, H. (2017). *Richtig wissenschaftlich schreiben* (5. Ausg.). Schöningh.

Esselborn-Krumbiegel, H. (2017). *Von der Idee zum Text. Eine Anleitung zum wissenschaftlichen Schreiben* (5. Aufl.) Schöningh.

Frank, A.; Haacke, S. & Lahm, S. (2013). *Schlüsselkompetenzen: Schreiben in Studium und Beruf* (2. Aufl.). J. B. Metzler.

Fröhlich, M.; Henkel, C. & Surmann, A. (2017). *Zusammen schreibt man weniger allein. (Gruppen-) Schreibprojekte gemeinsam meistern*. UTB.

Fügert, N., & Richter, U. (2016). *Wissenschaftssprache verstehen. Wortschatz – Grammatik – Stil – Lesestrategien. Lehr- und Arbeitsbuch*. Klett.

Girgensohn, K. & Sennewald, N. (2012). *Schreiben lehren, schreiben lernen. Eine Anleitung zur Begleitung von Schreibenden im Studium und Schule*. Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Grieshammer, E., Liebetanz, F., Peters, N., & Zegenhagen, J. (2013). *Zukunftsmodell Schreibberatung: Eine Anleitung zur Begleitung von Schreibenden im Studium*. Schneider Verlag.

Krajewski, M. (2015). *Lesen Schreiben Denken: Zur wissenschaftlichen Abschlussarbeit in 7 Schritten* (2. Aufl.). UTB.

Kruse, O. (2018). *Lesen und Schreiben* (3. Aufl.). UTB.

Kruse, O. (2007). *Keine Angst vor dem leeren Blatt. Ohne Schreibblockaden durchs Studium* (12. Aufl.). Campus Verlag.

Peterson, B. (2013). *Die 99 besten Schreibtipps: Für die vorwissenschaftliche Arbeit, Matura und das Studium*. Krenn.

Reinicke, K. (2018). *Fürchte dich nicht - schreibe! Die Heldenmethode für Haus- und Abschlussarbeiten*. UTB.

Scheuermann, U. (2017). *Die Schreibfitness-Mappe: 60 Checklisten, Beispiele und Übungen für alle, die beruflich schreiben* (2. Aufl.). Linde International.

Wolfsberger, J. (2021). *Frei geschrieben. Mut, Freiheit und Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten* (5. Aufl.). Böhlau Verlag.