

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Keine Angst vor Schreibblockaden

Je höher der Druck, desto schlimmer die Blockade: Wie Daria Müller lernte, ihre Angst vor Schreibblockaden anders zu interpretieren.

VON GABRIELE MEISTER

 03. MÄR 2022

Daria Müller erzählt:

„Am Anfang meines Studiums habe ich gar nicht verstanden, was mit mir los ist. Ich war gut in der Schule, doch in der Uni hatte ich das Gefühl: Ich bin nicht fürs Studieren gemacht.

Ich setzte mich an den Laptop und brachte keinen Satz zustande. Je höher der Druck, etwas schreiben zu müssen, desto schlimmer die Blockaden.

Immer wieder habe ich aus diesem Grund Klausuren und Hausarbeiten nicht mitgeschrieben oder bin gar nicht mehr zur Uni gegangen. Manchmal hatte ich Panikattacken.

Mit meinen Eltern konnte ich nicht darüber reden – ich bin die erste Person im Haushalt, die studiert. Ich wollte sie nicht damit belasten.

Weil es mir allgemein nicht gutging, begann ich eine Psychotherapie. Dabei wurden unter anderem eine posttraumatische Belastungsstörung und ADHS diagnostiziert. Ich verstand: Ich bin nicht faul, sondern psychisch krank.

Zeitdruck, nicht Leistungsdruck

Dozierenden das zu schreiben und um mehr Zeit zu bitten, ist mir anfangs sehr schmerzlich, aber die meisten reagierten sehr verständnisvoll. Aufgrund meiner Diagnosen bekomme ich nun auch offiziell einen Nachteilsausgleich im Studium.

Und noch etwas wurde mir bewusst: Ich bekomme sehr gute Noten. Vielleicht bin ich also doch nicht zu dumm für die Uni?

Mit diesem Selbstbewusstsein kann ich den Druck jetzt uminterpretieren: Was ich spüre, ist Zeitdruck, nicht Leistungsdruck. Ich weiß, dass ich etwas Sinnvolles schreiben kann!

Mittlerweile gebe ich sogar ein Tutorium. Aufgaben zu korrigieren fällt mir ganz leicht. Und wenn mich mal eine Studentin, ein Student um mehr Zeit bittet, freue ich mich, Unterstützung anbieten zu können.“

Daria Müller studiert Erziehungswissenschaft und Publizistik an der Uni Mainz.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Belastende Gefühle zulassen: Alles fühlen, was da ist

Niemand fühlt sich gern beschämt oder verzweifelt. Wir drücken belastende Gefühle oft weg. Ein besserer Weg: Bewusst fühlen – und loslassen.

GESUNDHEIT

Übungsplatz: Vagus-Vibration

In unserem „Übungsplatz“ stellen wir diesmal eine Technik vor, mit der wir den Vagusnerv stimulieren. Das Ziel: Entspannung über den Körper.

LEBEN

Inneres Team: Ordnung im Chaos

Wie will ich leben? Die Methode des „inneren Teams“ kann Menschen in Umbruchsituationen unterstützen. Coaching und Therapie machen sich das zu Nutze.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Fünf Dinge, die glückliche Menschen tun

Psychologie nach Zahlen: Von Dankbarkeit bis Selbstkontrolle – manche jagen dem Glück hinterher, andere finden es. Wie das gelingen kann.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.