

---

## WIE VIELE POMODORO HAT EINE DISSERTATION? Über Produktivitätsversprechen der Mikrodosierung

von VANESSA OBERIN

Täglich grüßt das Word-Dokument. Heute mit 90.046 Zeichen (ein ungefährender Wert). Erst einmal Kaffee, dann scrolle ich zum Halbsatz, den ich am Vortag zurückgelassen habe, um mir den Wiedereinstieg zu erleichtern. Weiterschreiben ist das Ziel. Keine Anfänge, keine Überarbeitung, sondern Vorankommen mit dem Text, der einmal eine Dissertation werden soll. Nicht etwa Inspiration, sondern Gewohnheit gibt Halt – so lautet ein viel zitierter Schreibratschlag der Autorin Octavia Butler. Gewohnheit hilft *durchzubalten*.<sup>1</sup>

Schreiben gehört zum Kern akademischer Arbeit, doch lassen sich die wenigsten dabei zuschauen. Meist findet die Textarbeit in Isolation statt: hinter verschlossener Bürotür, am Schreibtisch zu Hause oder anonym in der Bibliothek, womöglich an den Rändern des Tages, wenn die Mail-Fluten abgeebbt sind und keine Termine mehr im Kalender stehen. Vielleicht ist *writing advice* auch deshalb ein so beliebtes Genre, weil es den Blick in die <Maschinenräume> anderer Schreibender erlaubt. Sich mit Theorien des Schreibens zu befassen, ist zugleich die vielleicht ehrenhafteste Form des Aufschiebens, soll sie doch in der Praxis schneller zum Ziel führen. Wer ein so umfangreiches Projekt wie eine Dissertation zu bewältigen hat, gerät heute – insbesondere in strukturierten Graduiertenprogrammen – eher früher als später mit Schreibcoachings und -techniken in Kontakt. Die Produktion von Text, bei Butler eine Sache des *furor scribendi*, soll während der Promotion idealerweise eine unbeirrbar stetige Aufgabe aufweisen. «Dissertationen scheitern an der mangelnden Rohproduktionsleistung», erfahre ich in einem Workshop der Potsdam Graduate School. Im besten Fall widme man sich ihr täglich, wenn auch nur für kurze Zeit, um den Text anwachsen zu lassen. Dies sorgt für weniger Erschöpfung und schnellere Erfolgserlebnisse. Diejenigen, die von sich aus dazu neigen, nach dem Prinzip des Sammelns und Anhäufens vorzugehen, lese ich später, werden von Schreibcoaches Eichhörnchen genannt.

<sup>1</sup> «First forget inspiration. Habit is more dependable. Habit will sustain you whether you're inspired or not. Habit will help you finish and polish your stories. Inspiration won't. Habit is persistence in practice.» Octavia Butler: *Furor Scribendi*, in: *dies.: Bloodchild and Other Stories*, New York 2005, 137–144, hier 141.

Die Eichhörnchen unter den Schreibenden haben es sich zur Gewohnheit gemacht, auch die kleinsten verfügbaren Zeiteinheiten für sich zu nutzen, heißt: effizient zu sein. Dass Sprinttechniken wie *writing bursts* in nahezu jedem Kurs zum akademischen Schreiben vorkommen, spricht für die Erfolgsaussichten, die diesem Schreibtyp beigemessen werden. *Writing Your Dissertation in 15 Minutes a Day* heißt ein Klassiker der Ratgeberliteratur für Promovierende.<sup>2</sup> Nur zehn Minuten länger ist die berühmt-berüchtigte Zeitmanagementtechnik <Pomodoro>. Als ihr Erfinder gilt Francesco Cirillo, der während seiner Studienzeit in den 1980er Jahren nach jeder 25-Minuten-Arbeitseinheit einen Küchenwecker in Tomatengestalt klingeln ließ, um anschließend für fünf Minuten zu pausieren.<sup>3</sup> Schon Ernest Hemingway wusste, dass der Halt bei voller Fahrt die intrinsische Motivation in Gang hält: «You write until you come to a place where you still have your juice and know what will happen next and you stop».<sup>4</sup>

Heute gibt es unzählige Pomodoro-Timer-Apps, wahlweise mit White Noise und anderen Funktionen, die die Ablenkungen digitaler Endgeräte für das Intervall von 25 Minuten unterdrücken. Kombiniert mit Noise-Cancelling,<sup>5</sup> «cute[n] Schreibwaren»<sup>6</sup> und stimulierenden Substanzen entstehen je individuelle (Medien-)Pharmakologien<sup>7</sup> der Produktivität. Dabei reichen 25 Minuten täglich ganz offensichtlich nicht, um eine Dissertation im dafür vorgesehenen Zeitrahmen fertigzustellen. Doch sie können reichen, um die häufig als qualvoll empfundene Prokrastination<sup>8</sup> zu umschiffen und sich ohne Umwege an den Text zu setzen. Das Schreiben in Mikrodosen soll dabei ein Schreiben ohne die «üblichen Nebenwirkungen» sein: ein gemäßigter Flow, kein Trip, bei dem sich der Text über die\*den Schreibende\*n ermächtigt. Der Einzug von Pomodoro ins akademische Schreiben birgt das Versprechen, dass das Verfassen wissenschaftlicher Texte nicht so sein muss, wie es nicht wenige erfahren: erst aufgeschoben, dann rauschhaft und kräftezehrend. Stattdessen öfter, dafür kurz und schmerzlos. Tatsächlich gibt es viele gute Gründe, spätestens mit der Promotion einen geregelten Arbeitsmodus zu finden, nachdem Seminar- und Abschlussarbeiten womöglich nach dem Prinzip punktueller Verausgabung fertiggestellt wurden. Dass am Ende eines Tages im akademischen Betrieb manchmal gar nicht viel mehr als 25 Minuten für «das Eigentliche» bleiben, ist nicht ohne Ironie.

«Academia can be a terrible place for writers», leuchtet als Tagline vom Backcover des Schreibratgebers *Write No Matter What* der Medienwissenschaftlerin Joli Jensen. Sie berichtet aus eigener Erfahrung, wenn sie schreibt, dass die Arbeit an der Dissertation, am nächsten Aufsatz oder Buch stets mit einer Vielzahl dringenderer Aufgaben konkurriert. Am Ende blieben immer Schuldgefühle: «I was stressed and rushed when writing, and stressed and rushed when not writing.»<sup>9</sup> Insbesondere Personen mit Care-Aufgaben kennen das Gefühl, zwischen Ansprüchen zerrieben zu werden. Die Schreibcoachin Wiebke Vogelaar, die sich auf «Mütter\* in der Wissenschaft» spezialisiert hat,

<sup>2</sup> Joan Bolker: *Writing Your Dissertation in Fifteen Minutes a Day: A Guide to Starting, Revising, and Finishing Your Doctoral Thesis*, New York 1998.

<sup>3</sup> Inzwischen hat Cirillo auf seiner Erfindung ein ganzes Geschäftsmodell aufgebaut, das sich um «work smarter, not harder» dreht, vgl. dazu die Website des Autors, [francescocirillo.com/about](http://francescocirillo.com/about) (16.1.2025).

<sup>4</sup> George Plimpton: Ernest Hemingway: The Art of Fiction No. 21 [Interview], in: *The Paris Review*, Nr. 18, Frühling 1958, [the-paris-review.org/interviews/4825/the-art-of-fiction-no-21-ernest-hemingway](http://the-paris-review.org/interviews/4825/the-art-of-fiction-no-21-ernest-hemingway) (12.12.2024).

<sup>5</sup> Vgl. Maren Haffke: Cancel-Culture. Über Noise-Cancelling-Kopfhörer, in: *Zeitschrift für Medienwissenschaft*, Jg. 12, Nr. 22 (1/2020): *Medium | Format*, 190–196, [doi.org/10.25969/mediarep/13649](https://doi.org/10.25969/mediarep/13649).

<sup>6</sup> Maja-Lisa Müller: Schreibrüst, in: *Zeitschrift für Medienwissenschaft*, Jg. 16, Nr. 30 (1/2024): Was uns ausgeht, 101–103 hier 102, [doi.org/10.25969/mediarep/21990](https://doi.org/10.25969/mediarep/21990).

<sup>7</sup> Scott Wark, Yigit Soncul: A Media-Theoretical Armamentarium: From the Pharmakon to Pharmacologies of Media, in: *Media Theory*, Jg. 6, Nr. 2, 2022, 1–24, [doi.org/10.70064/mt.v6i2.879](https://doi.org/10.70064/mt.v6i2.879).

<sup>8</sup> Vgl. Thomas Waitz: Nicht Nichtstun. Über Prokrastination, in: *Zeitschrift für Medienwissenschaft*, Jg. 11, Nr. 21 (2/2019): Künstliche Intelligenzen, 171–178, [doi.org/10.25969/mediarep/12625](https://doi.org/10.25969/mediarep/12625).

<sup>9</sup> Joli Jensen: *Write No Matter What. Advice for Academics*, Chicago 2017, 5.

teilt auf ihrem Instagram-Account regelmäßig Schilderungen ihrer Coachees, die etwa während der Einschlafbegleitung ihre Lehre vorbereiten oder umgekehrt vor lauter *mental load* keinen klaren Gedanken fassen können, wenn sie endlich am Schreibtisch sitzen.<sup>10</sup> Dass es kaum einen anderen Rat als jenen zum kurzen, aber dafür regelmäßigen Schreiben (das stets in unserer eigenen Verantwortung liegt) zu geben scheint, verweist auf die strukturellen Probleme, die Akademiker\*innen die «Schreiblust»<sup>11</sup> ausgehen lässt: die Prekarisierung und «Entgrenzung der Arbeit im Wissenschaftsbetrieb»,<sup>12</sup> Care-Krise und Zerfaserung der Konzentration in digitalen Arbeitsumgebungen.

Auch in anderen schreibenden Berufen sind die Tücken des Selbstmanagements bekannt: Auf die Frage nach einem typischen Schreibtage antwortet die Journalistin und Schriftstellerin Elvia Wilk: «Every writing guide will tell you to write immediately in the morning before you do anything else. Haha!»<sup>13</sup> Dass sie sich – wie wohl auch viele Wissensarbeiter\*innen – trotzdem zuerst E-Mails und anderen kleineren Aufgaben widmet, charakterisiert jenes Phänomen, das Jensen als «cleared-deck fantasy» bezeichnet, womit sie die verbreitete Vorstellung meint, nach der sich nur mit leerer To-do-Liste – und einem entsprechend freien Kopf – schreiben lässt.<sup>14</sup> «The point is that *things never clear up.*»<sup>15</sup> Mütter\* und Eichhörnchen wissen das längst.

Leider offeriert Jensen keine Lösungsansätze dafür, wie die Umstände weniger *terrible* werden könnten, vielmehr geht es in ihrem Buch um ein Schreiben im Modus des Trotzdem. So konzentriert sich Jensen auf die mentalen Turnübungen, mit denen Akademiker\*innen sich selbst vom Schreiben abhalten. Auch Hindernisse, die im Außen liegen – *departmental drama*, das akademische Stellenkarussell oder hochschulpolitische Krisen<sup>16</sup> – sind ihr zufolge keine ausreichenden Gründe, um nicht ein tägliches Schreibziel für «at least fifteen minutes» zu verfolgen.<sup>17</sup> Die Losung ihres Ansatzes ist gleichermaßen Technik zur Effizienzsteigerung wie zur Regulation der eigenen Schreibaffekte: «[W]e need frequent, low-stress contact with a writing project we enjoy.»<sup>18</sup> Durchhaltevermögen soll sich aus der wiederkehrenden Erfahrung stressarmer Textarbeit nähren. Die Pomodoro ist dem Microdosing<sup>19</sup> hier nicht nur metaphorisch verwandt: Sie sorgt für das Dopamin, das die Textarbeit positiv verstärkt. Auch Studien der Pädagogischen Psychologie legen nahe, dass «efficiency benefits» und «mood benefits» zwei Seiten derselben Tomate sind.<sup>20</sup>

Wer in Pomodoro-Intervallen schreibt, hat allerdings nicht nur die 25 Minuten im Blick, sondern auch die Zahl der Wörter, die sich durchschnittlich in dieser Zeit produzieren lassen – und die für die an Quantifizierung ausgerichteten Belohnungsgefühle sorgt. Man muss der Optimierungsspirale widerstehen, die einen Tag mit 57,5 möglichen Arbeitseinheiten und jede nicht genutzten 25 Minuten mit einer versenkten Seite Text gleichsetzt. Das Versprechen der Mikrodosierung hat ohnehin schon in fast alle Lebensbereiche übergreifen, in denen selbst noch das kleinste «Zeitkonfetti»<sup>21</sup> einer Selbstverbesserung dienen soll.<sup>22</sup> Oder zumindest der effizienten Befriedigung

<sup>10</sup> Vgl. Instagram-Profil von Wiebke Vogelaar: Alma Mater Schreibcoaching @wiebkevogelaar, Instagram, [instagram.com/wiebkevogelaar](https://www.instagram.com/wiebkevogelaar) (12.12.2024).

<sup>11</sup> Müller: Schreiblust.

<sup>12</sup> Jennifer Ch. Müller: Arbeit – Macht – Sinn. Zur Entgrenzung von Arbeit im Wissenschaftsbetrieb, in: Friedolin Krentel u. a. (Hg.): *Library Life. Werkstätten kulturwissenschaftlichen Forschens*, Lüneburg 2015, 37–75, [doi.org/10.25969/mediarep/1123](https://doi.org/10.25969/mediarep/1123).

<sup>13</sup> Famous Writing Routines: Interview with Elvia Wilk: «I'm allergic to rigid habits.», *Famous Writing Routines* [Website], 2.2.2023, [famouswritingroutines.com/interviews/interview-with-elvia-wilk/](https://famouswritingroutines.com/interviews/interview-with-elvia-wilk/) (12.12.2024).

<sup>14</sup> Jensen: *Write No Matter What*, 56.

<sup>15</sup> Ebd., 57, Herv. im Orig.

<sup>16</sup> Vgl. ebd., 42.

<sup>17</sup> Ebd., 85.

<sup>18</sup> Ebd., xi.

<sup>19</sup> Mit «Microdosing» wird die Einnahme geringster Mengen pharmazeutischer Stoffe bezeichnet, im Silicon Valley setzt man beispielsweise auf Leistungssteigerung durch die «subperzeptuelle» Mikrodosierung von LSD und Psilocybin, vgl. Michael Pollan: *How to Change your Mind*, New York 2018, 175.

<sup>20</sup> Felicitas Biwer u. a.: Understanding Effort Regulation: Comparing «Pomodoro» breaks and self-regulated breaks, in: *British Journal of Educational Psychology*, Bd. 93, Nr. S2: *Cognitive Load Theory*, August 2023, 353–367, hier 353, [doi.org/10.1111/bjep.12593](https://doi.org/10.1111/bjep.12593).

<sup>21</sup> Teresa Bücken: *Alle Zeit. Eine Frage von Macht und Freiheit*, Berlin 2022, 198.

<sup>22</sup> Populärkulturelle Beispiele hierfür sind Bestseller wie *Atomic Habits* von James Clear (2018) oder Apps wie Blinkist.

von Grundbedürfnissen: So folgt auf das Arbeiten in Pomodoro womöglich ein Powernap (die «leistungssteigernde und systemstabilisierende Selbsttechnik par excellence»<sup>23</sup>), eine Runde Yoga<sup>24</sup> oder das Aufladen der «sozialen Batterien» während eines Lunchdates.

Wie *write no matter what* fehlschlagen kann, zeigt sich auch wenn man ein Komma nach dem Imperativ setzt: Schreib, egal was. Produktivität ist schließlich kein Selbstzweck. Schlimmstenfalls kann einem der Pomodoro-Takt die Geduld abtrainieren, die es für das braucht, was sich in 25 Minuten nicht abschließend beschreiben oder durchdenken lässt. Zudem spiegelt sich die Linearität, die die Produktivitätstechnik der Mikrodosierung suggeriert, im Schreibprozess oft nicht wider. Zwar können einen die vielen kleinen Pausen länger bei Laune halten, doch braucht es manchmal pausenlose Stunden, bis der Text dorthin kommt, wo wir ihn haben wollen, oder bis ein zuvor unentwirrbar scheinender Knoten platzt – «im rauschhaften, halb bewusstlosen Finale eines mühsamen Arbeitstages».<sup>25</sup>

Trotzdem hat Jensen nicht Unrecht, denn die inneren und äußeren Umstände, die das Schreiben erschweren, sollen Akademiker\*innen nicht auch noch nehmen, was sie eigentlich gerne tun. Lust am Schreiben zu empfinden, darf kein Privileg sein, das nur mit Zeitreichtum zu haben ist. Schreiben in Pomodoro kann also helfen, es zu entzaubern und als eine Aufgabe unter vielen zu betrachten – statt als das Eine, das immer warten muss. Jensen will Schreibarbeit als profanes Handwerkszeug verstanden wissen und auch Schriftstellerinnen haben dem männlich geprägten Geniekult eine Absage erteilt.<sup>26</sup> So verstanden, unterliegt Schreiben keinem Zauber mehr, der nur in langen Nächten am Schreibtisch seine Wirkung entfaltet, sondern auch von denen bewerkstelligt werden kann, die nicht auf bessere Umstände warten können.

<sup>23</sup> Navild Acosta, Fannie Sosa, Elena Meilicke: Black Power Naps, in: Zeitschrift für Medienwissenschaft, Jg. 13, Nr. 24 (1/2021): *Medien der Sorge*, 88–96, hier 88, doi.org/10.25969/mediarep/15778.

<sup>24</sup> Welche jedoch auch helfen kann, die «Responsabilisierung des Individuums» kritisch zu hinterfragen, Maja Figge: «Doing Yoga». Zwischen neoliberaler und transformativer Selbstsorge, in: Zeitschrift für Medienwissenschaft, Jg. 13, Nr. 24 (1/2021): *Medien der Sorge*, 139–142, hier 139, doi.org/10.25969/mediarep/15766.

<sup>25</sup> Eva Menasse: Helikopterlandeplatz, in: Ilka Piepgras (Hg.): *Schreibtisch mit Aussicht. Schriftstellerinnen über ihr Schreiben*, Zürich 2020, 31–41, hier 39.

<sup>26</sup> Vgl. z. B. Ursula K. Le Guin, die die Vorstellung, dass erfolgreiches Schreiben allein auf Begabung oder genialen Einfällen beruht, entmystifiziert hat, Ursula K. Le Guin: *Where do you get your ideas from?*, in: dies.: *Dancing at the Edge of the World. Thoughts on Words, Women, Places*, New York 1987, 192–200.