



## Free Writing

Beim Free Writing schreibst du zu einem Thema oder einer Fragestellung einfach drauf los. Dabei entstehen freie Assoziationen, die du in Sätzen und Satzfragmenten aufs Papier bringst. Free Writing macht das Schreiben lebendiger: Anstatt zu stocken, wenn ein Problem entsteht, bearbeitest du es schreibend. Deshalb ist es gerade bei Denk- und Schreibblockaden geeignet, aber auch, um den Einstieg ins Schreiben zu finden.

### Was brauche ich dafür?

Stift und Zettel oder PC

### Wie mache ich das?

Nimm dir 1 bis 2 Minuten Zeit, um zu entspannen und den Kopf freizubekommen. Free Writing ist nichts, was du „gut“ machen musst; die Entspannung ist das Wichtigste, um die Technik wirksam einzusetzen. Dann nimm Stift und Papier (oder deinen PC) zur Hand und setze dir ein Zeitlimit, z. B. fünf Minuten. Hierzu kannst du dir auch einen Wecker oder eine Stoppuhr stellen. Überlege, was der thematische Fokus sein soll. Es ist hilfreich, diesen als Satzanfang aufzuschreiben, um den Einstieg ins Schreiben zu erleichtern.

Nun fang an zu schreiben, wobei du...

- ...keine Pause machen sollst, um den Satz, den du geschrieben hast, noch einmal zu lesen.
- ...nichts korrigieren sollst; der Text kann später überarbeitet werden. Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung sind nicht wichtig.
- ...nicht nachdenken sollst. Du brauchst nicht beim Thema zu bleiben: Gedankensprünge sind erlaubt.
- ...während der vorgegebenen Zeit immer weiterschreiben sollst. Du darfst nicht aufhören, Wörter zu Papier zu bringen.

Das Free Writing lohnt sich schon, wenn du nur ein einziges Wort oder einen interessanten Gedanken des Geschriebenen für dein Schreibprojekt weiterverwenden kannst oder deinen Kopf von allem, was du gerade für wichtiger hältst, frei kriegst.

### Tipps und Tricks

Wenn dir in einem Augenblick nichts zu schreiben einfällt, kannst du mit dem Stift Kreise ziehen bzw. am Computer Leerzeichen bzw. Fragezeichen eintippen. Oder du notierst einfach, dass dir nichts einfällt und überlegst: Woran könnte das liegen? Was denkst du stattdessen? Was könnte dir beim Fokussieren helfen?

### Literatur

Elbow, Peter (1998): Writing without teachers. USA: Oxford University Press. 2nd edition.