

# Leichter ins Schreiben kommen mit Free Writing

Von Heike Thormann, [www.heikethormann.de](http://www.heikethormann.de)

---

Mini-Kurs

## Mini-Kurs: Leichter ins Schreiben kommen mit Free Writing

### Lernziele

- Warum fällt es manchmal schwer, mit dem Schreiben anzufangen?
- Wie funktioniert die kreative Schreibmethode Free Writing?
- Wie kann sie Ihnen dabei helfen, leichter ins Schreiben zu kommen?
- Worauf müssen Sie achten, wenn Sie sie erfolgreich anwenden wollen?

### Hinein ins Vergnügen ...

Schreiben ist eine Kunst, sagen die einen. Schreiben kann jeder, sagen die anderen. Beide haben Recht. Aber egal, ob Kunst oder jedermanns Sache, immer gibt es ein Problem: Den Anfang zu finden. Sich hinzusetzen und loszulegen. Mit dem Schreiben zu beginnen.

Das leere Blatt gähnt einen an und wartet darauf, gefüllt zu werden. Und wir wollen es ja auch füllen. Eigentlich. Bis wir uns dann doch anderen Dingen zuwenden, nach Ausflüchten suchen, auf morgen vertagen. Oder aber den Papierkorb füllen, uns den Kopf zerbrechen, die Stunden verrinnen sehen – und keinen Deut weiter sind.

Das Ergebnis ist zweierlei – und doch dasselbe. Die Flüchtenden kommen erst gar nicht zum Schreiben. Die hartnäckig Ringenden werden am Ende vermutlich nur wenig Produktives vorweisen können.

### Übung 1: Wie fange ich an zu schreiben?

Überlegen Sie einmal: Zu welcher Gruppe gehören Sie? Wie fangen *Sie* an zu schreiben? Wo hakt es – wenn es denn hakt? Wo könnte es besser laufen?

Wenn Sie möchten, können Sie sich dazu auch die kleine Checkliste "Wie fange ich an zu schreiben?" (im Anhang) vornehmen. Ein nicht ganz ernst gemeinter und doch ernst gemeinter Selbsttest in Sachen ins Schreiben kommen.

### Wo liegt das Problem?

Gute Frage – und sicher nicht in diesem Mini-Kurs zu klären.

Bei manchen sind es vielleicht Ängste und Blockaden. Die Angst davor, nicht schreiben zu können, nicht gut genug schreiben zu können. Die Angst vor Enttäuschung und Kritik.

Bei manchen sind es vielleicht auch zu hohe Ansprüche an sich selbst, die ausbremsen, hehre Vorbilder und Ideale, die im Kopf herumspuken.

Möglicherweise ist es auch die irrige Annahme, dass man eben schreiben kann oder nicht kann. Und dass man nur lange genug warten muss, bis die Muse einen küsst.

Oder es ist schlicht die falsche Vorgehensweise, die einen ein Blatt nach dem nächsten zerreißen lässt.

Wie fange ich also an? Wie komme ich ins Schreiben? Wie bringe ich meine Gedanken zu Papier? Wie rufe ich meine Texte ins Leben?

So widersinnig es jetzt vielleicht klingen mag – am besten mit Schreiben. Die kreative Schreibmethode Free Writing kann Ihnen dabei helfen.

## Free Writing

Free Writing ist eine kreative Schreibtechnik, die erstmals 1964 der Amerikaner Ken Macrorie bewusst als Mittel gegen Schreibängste und –hürden eingesetzt hat.

Wenn Sie innere Selbstkontrollen durchbrechen und leicht, ja fließend ins Schreiben kommen wollen, ist Free Writing das Mittel Ihrer Wahl.

## Wie funktioniert es?

Die Methode ist denkbar einfach zu erlernen. Alles, was Sie tun müssen, ist schreiben. Buchstäblich schreiben. Nicht mehr und nicht weniger.

Allerdings gibt es noch einen kleinen Trick. Sie dürfen nicht aufhören.

Setzen Sie eine bestimmte Zeit fest (ideal sind fünf bis fünfzehn Minuten) und schreiben Sie drauflos. Wenn Sie wollen ohne Punkt und Komma, jedenfalls aber ohne anzuhalten.

Überlegen Sie nicht, bewerten Sie nicht, korrigieren Sie nicht. Denn genau das kann der Todesstoß für Ihren Text sein. Wenn wir erst einmal anfangen, unseren Zweifeln nach- und dem inneren Zensor Raum zu geben, haben wir das Spiel vielleicht schon verloren.

Deshalb: Überarbeiten können Sie hinterher. Jetzt geht es darum, am Schreiben zu bleiben. Und zwar – da auch Zeilensprünge kleine "Aussetzer" und damit Pausen im Schreibfluss sind – am bestem im Fließtext.

## Übung 2: Ein Free Writing erstellen.

Wenn Sie sich jetzt selbst im Free Writing versuchen möchten, dann habe ich folgende Aufgabe für Sie:

Schreiben Sie fünf Minuten lang einen Text zu einem Thema Ihrer Wahl. Kümmern Sie sich dabei nicht um Wortwahl, Rechtschreibung, Satzzeichen und dergleichen mehr. Schreiben Sie einfach. Was Sie heute zu Mittag gegessen haben, wie das Wetter war, was auch immer.

Und nicht vergessen: Nicht aufhören, nicht absetzen, nicht kontrollieren. Einfach hinsetzen und schreiben.

## Was bringt es?

Der Trick beim Free Writing ist, dass Ihr Gehirn mit den äußeren Vorgaben (der Dauer, dem Zwang zu schreiben usw.) und dem Schreibprozess an sich beschäftigt ist. Und deshalb nicht mehr dazu kommt, Sie und sich selbst zu kontrollieren. Ihr Unbewusstes ist frei und kann nach Herzenslust denken, schreiben, hinterfragen.

Falls Sie Einwände haben: Ja, es mag sein, dass das, was Sie schreiben, nicht immer sinnig ist. Das ist aber gar nicht der Punkt. Beim Free Writing geht es darum,

- überhaupt ins Schreiben zu kommen,
- einen Zugang zu Ihrem Unbewussten zu finden und
- sich Gedanken, Einstellungen und Ideen zu einem Thema bewusst zu machen.

**Anmerkung:** Im Anhang finden Sie ein Beispiel, wie ein Free Writing Text aussehen kann.

Oder mit anderen Worten: Wichtig ist beim Free Writing nicht das Ergebnis, sondern der Prozess.

Und was den Sinn angeht, kann ich Ihnen jetzt schon verraten, dass in dem, was auf den ersten Blick vielleicht unsinnig erscheinen mag, jede Menge Potenzial drinsteckt. Nämlich all das, was Sie die ganze Zeit unbewusst mit sich herumgetragen haben – und was jetzt zum Vorschein kommt.

## Worauf muss ich achten?

Beim Free Writing gibt es im Grunde zwei Stolperfallen: dass Sie nicht richtig in Fluss kommen und dass Sie die Technik nicht richtig anwenden. Beides hängt miteinander zusammen.

Wenn Sie das Meiste aus der Methode herausholen wollen, dann achten Sie bitte darauf, dass Sie nicht

- innehalten,
- über irgendetwas nachdenken,
- eine bessere Formulierung suchen,
- Rechtschreibfehler beseitigen,
- sich um Struktur und roten Faden sorgen
- und so weiter, und so fort.

Das können Sie alles später in der Überarbeitung tun. Wenn Sie sich jetzt mit solchen Dingen herumschlagen, ist Ihr Verstand hellwach. So wird aber nichts mehr aus dem Unbewussten und Intuitivem, dem Loslassen und Fließen. Wenn Sie anfangen, zu kontrollieren und gegenzusteuern, war Ihr Free Writing für die Katz'.

Versuchen Sie, wirklich im Fließtext zu schreiben. Man kann ein Free Writing zwar auch als Aufzählungsliste usw. führen. Das ist dann allerdings eher etwas für Fortgeschrittene, die durch den Zeilensprung nicht mehr aus ihren Gedanken gerissen werden.

Schreiben Sie Ihre festgesetzte Zeit konsequent durch. Auch wenn das, was Ihnen da aus Ihrer Feder fließt, immer unsinniger zu sein scheint. Noch einmal: Wichtig ist beim Free Writing nicht das Ergebnis, sondern der Prozess. Und für Ihr Unbewusstes hat alles einen Sinn. Sie müssen ihn nur noch bewusst suchen. :-)

### Übung 3: Die Methode einüben.

Vor allem aber: Üben Sie. Nichts kommt über Nacht und neue Fertigkeiten wollen trainiert werden. Solange, bis sie sitzen. Nutzen Sie dazu auch gern die Beispielaufgaben im Anhang.

#### Zusammenfassung

In diesem Mini-Kurs haben Sie erfahren, wie wichtig es für Textestiege und Ihr Schreiben ist, Selbstkontrollen zu durchbrechen und Unbewusstes freizusetzen. Mit Free Writing haben Sie eine kreative Schreibmethode kennengelernt, die Sie dabei unterstützen kann. Durch äußere Vorgaben auf den Schreibprozess konzentriert, lenkt Free Writing Sie davon ab, sich mit dem Schreibergebnis zu beschäftigen. Die Ängste und Blockaden, die Ihnen einen Schreibbeginn erschweren, sind zwar noch vorhanden, aber wirkungsvoll ausgebremst – und nicht umgekehrt. :-)

## Checkliste: Wie fange ich an zu schreiben?

Ein kleiner Selbsttest. Nicht ganz ernst gemeint und doch ernst gemeint.

Bitte kreuzen Sie an: Wie fangen *Sie* an zu schreiben?

- Ich fange erst gar nicht an.
- Ich verfluche mein Schicksal.
- Ich versuche mich abzulenken.
- Ich vertage die Sache noch mal.
- Ich starre monoton vor mich hin.
- Ich warte sehnlichst auf Erlösung.
- Ich spiele lieber mit meiner Katze.
- Ich putze meine Wohnung, füttere meinen Papagei.
- Ich kreise mein Thema ein.
- Ich setze immer wieder neu an.
- Ich nähere mich in weiten Sprüngen.
- Ich fülle geduldig meinen Papierkorb.
- Ich knabbere an meinem Bleistift herum.
- Ich reiße alles an und lasse es wieder sein.
- Ich ...

## Beispieltext Free Writing

Ich habe mir vorgenommen, hier einen kleinen Beispieltext für einen Crashkurs zum Thema Free Writing zu schreiben. Keine ganz leichte Sache, da ich schon fast der ersten Blockade anheimgefallen wäre. Ich wollte mir doch tatsächlich ein Vorbild für so einen Beispieltext suchen. Wahrscheinlich, um vor Ihnen besser dazustehen, eben einen lupenreinen Beispieltext präsentieren zu können. Perfektionismus lässt grüßen. Das ist natürlich überhaupt nicht Sinn und Zweck eines Free Writing Textes. Da geht es ja viel mehr darum, spontan drauflos zu schreiben und seine Gedanken frei fließen zu lassen. Eben so ... Himmel, jetzt höre ich mich schon so an, als ob ich einen Vortrag halten wollte. Irgendwie auch nicht Sinn der Sache. Aber was war dann noch mal gleich der Sinn der Sache? Hmm ... irgendwo muss er ja sein. Oder? Meine Teilnehmer aus meinem letzten Kurs (kein Schreibthema) waren auch auf Sinnsuche. Es muss also was dran sein, am Sinn. Denn ansonsten wäre ja alles sinnlos. Ähhh ... wie war das jetzt noch mal mit dem "von Höppskén auf Stöcksken" kommen? Grübel grübel ... Ach du Schreck. Jetzt hatte ich gerade einen break, wie man wohl neudeutsch sagen würde. Irgendwie wollte ich ja noch was Tiefschürfendes zum Thema schreiben, damit Sie auch einen guten Eindruck vom Thema bekommen. Jaaa ... und schließlich soll das hier ein Beispieltext sein. Also muss er auch beispielhaft sein. Und ich drehe jetzt schon seit zwei Minuten meine Runden. Dabei fällt mir ein, schnelles Tippen ist wirklich ganz angebracht, wenn man schreiben will. Oder auch als Online-Trainer arbeiten will. Da muss man tippen, tippen und noch mal tippen. Und möglichst auch keine Fehler machen. Tippfehler meine ich. Obwohl das schon fast unmenschlich ist. Nicht wirklich mein Ding. Ich mache Tippfehler. Jawohl. Und ich stehe dazu. Grins. Aber bevor Sie die jetzt suchen – ich habe weitgehend gelöscht. Auch wenn das nicht ganz dem Sinne des Erfinders bzw. der Übung entspricht und die Tippfehler eigentlich zu Demonstrationszwecken ganz nett wären. Aber ich tippe mal (nein, nicht was Sie denken), dass man das Ganze hier dann nicht mehr so gut lesen kann, deshalb habe ich sie rausgenommen. Und überhaupt – so viele waren es gar nicht. Wofür habe ich denn in grauer Vorzeit mal einen Maschinenschreiben-Kurs – oder heißt das Schreibmaschine-Schreiben-Kurs hmm – besucht. Ach herrje, das klingt jetzt gerade so nach Selbstbeweihräucherung. Ich hör jetzt lieber auf. Was sollen denn sonst die Leute von mir denken. Oder war das jetzt eine Blockade? Klar war das eine Blockade. Hallo Blockade ... grins.

## Beispielübungen Free Writing

Hier folgen einige Beispielübungen, mit denen Sie die Technik ausprobieren können.

- Schreiben Sie fünf Minuten lang einen Text zu einem Thema Ihrer Wahl. Kümmern Sie sich dabei nicht um Wortwahl, Rechtschreibung, Satzzeichen und dergleichen mehr. Schreiben Sie einfach. Was Sie heute zu Mittag gegessen haben, wie das Wetter war oder ähnliches mehr.
- Werden Sie etwas konkreter. Schauen Sie aus dem Fenster und beschreiben Sie, was Sie sehen. Achten Sie vielleicht auch auf Assoziationen. Also auf das, was Ihnen unbewusst dazu einfällt und durch den Kopf geht.
- Vergleichen Sie sich mit verschiedenen Tierarten. Nennen Sie Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Starten Sie etwa mit: Eine Elster und ich haben gemeinsam ... (Wer weiß, vielleicht einen Hang zum Sammeln, Stibitzen und zu glitzernden Gegenständen.)
- Lernen Sie sich selbst etwas besser kennen. Schreiben Sie ein Free Writing zu dem Thema: Worauf bin ich besonders stolz? (Das Thema "Was war mir besonders peinlich?" ist natürlich interessanter, weil enthüllender, aber vielleicht nicht ganz ohne.)
- Bringen Sie nach dem Free Writing Struktur in Ihre Gedanken und entwickeln Sie daraus ein neues Free Writing. Markieren Sie Ihre wichtigsten Punkte und schreiben Sie weiter: Ich war besonders stolz auf xx. Besonders peinlich war mir yy. Daraus schließe ich, dass ich ...
- Und wenn Sie Ihren Text zum Schluss veröffentlichungsreif machen wollen, dann
  - kennzeichnen Sie die wichtigsten Stellen,
  - bringen alles in eine logische Ordnung,
  - ergänzen, was noch fehlt,
  - überprüfen Rechtschreibung und Satzbau,
  - und feiern einen gelungenen Text. :-)