

## Was ist Freewriting?

Die Übung **Freewriting** basiert auf der Technik des **freien Schreibens**, deren Anfänge sich bis zum Ende des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lassen. So wurde zunächst in der Psychologie das sogenannte **automatische Schreiben** dafür verwendet, Unbewusstes ans Tageslicht zu fördern. Die französischen Surrealisten nahmen diese Technik als *écriture automatique* in den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts auf, und schließlich entwickelte Peter Elbow daraus in den neunziger Jahren das *freewriting* (vgl. Scheuermann 2013).

## Wie gehe ich beim Freewriting vor?

Ebenso wie bei der *écriture automatique* handelt es sich beim Freewriting um eine einzelne – begrenzte – Schreibzeit von mindestens 3 bis maximal 20 Minuten, in der durchgehend geschrieben wird. Um die Zeit einzuhalten, sollte eine Uhr gestellt werden. Schreiben Sie in dieser Zeit alle Gedanken auf, die Ihnen gerade durch den Kopf gehen, es findet keine Beschränkung statt. Wichtig ist, dass Sie die gesamte Zeit über schreiben oder zumindest den Stift in Bewegung halten, bis die Uhr ein Signal gibt. Wenn Ihnen gerade nichts einfällt, können Sie z. B. „Was noch?“ schreiben. Oder Sie wiederholen Ihr letztes Wort mehrere Male hintereinander, bis ein neuer Gedanke auftaucht. Auswerten können Sie Ihr Freewriting folgendermaßen: Lesen Sie sich Ihren Text direkt nach dem Schreiben durch und markieren die wichtigsten Sätze oder Wörter. Diese können Sie in einem Kernsatz anschließend auf den Punkt bringen.

## Varianten des Freewritings

Beim **fokussierten Freewriting** schreiben Sie nicht einfach drauflos, sondern fokussieren das Freewriting auf ein vorher festgesetztes Thema oder eine Fragestellung. Sollten Ihre Gedanken abschweifen, führen Sie bitte eine leichte innere Zensur durch, indem Sie Ihre Gedanken auf Ihr Thema zurücklenken. Die Schreibzeit ist ebenfalls auf 3 bis maximal 20 Minuten begrenzt. Das Geschriebene können Sie wieder mit einem daraus abgeleiteten Kernsatz auswerten.

Beim **Gedanken- bzw. Fokussprint** geht es darum, Ihre Gedanken zu klären oder zu vertiefen, indem Sie etwa 3 bis 5 Freewritings direkt hintereinander durchführen. Sie können entweder frei drauflosschreiben oder vorher ein Thema festlegen. Nach 3-5 Minuten beenden Sie das Freewriting, fassen Ihren Text in einer Kernaussage zusammen oder leiten eine weiterführende Frage aus dem Text ab. Diese benutzen Sie als Überschrift für ein weiteres Freewriting. Den Vorgang wiederholen Sie 3 bis 5 Mal.

(Für weitere Informationen siehe auch Handout Fokussprint.)

Quelle: Scheuermann, Ulrike (2013): Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln. Opladen und Toronto: Verlag Barbara Budrich.

Weitere Informationen unter: [www.stw.berlin/schreibzentrum](http://www.stw.berlin/schreibzentrum)

E-Mail: [Schreibberatung@stw.berlin](mailto:Schreibberatung@stw.berlin)