

## Anleitung für Freewriting

Freewriting (nach Peter Elbow 1998, erstmals erschienen 1973) funktioniert nach folgenden Regeln:

- Setzen Sie sich einen Zeitrahmen für das Schreiben, z. B. fünf oder zehn Minuten.
- Schreiben Sie spontan alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt, ohne sich zu fragen ob es richtig oder falsch, sinnvoll oder belanglos ist.
- Schreiben Sie nicht in Stichworten, sondern möglichst in ganzen Sätzen.
- Stil, sprachliche Richtigkeit oder Interpunktion spielen keine Rolle.
- Hören Sie innerhalb des festgesetzten Zeitrahmens auf keinen Fall auf, zu schreiben! Sobald der Schreibfluss ins Stocken kommt, schreiben Sie „Was noch? Was noch?“ oder wiederholen Sie das Thema („das Thema, das Thema, das Thema.“ ). Wichtig ist, dass die Schreibhand in Bewegung bleibt!
- Sie schreiben nur für sich und müssen den Text später niemandem zeigen.
- Der entstandene Text kann und darf Passagen enthalten, die albern klingen und inhaltlich unsinnig sind. Selbst wenn das komplette Freewriting unsinnig klingt, hat man sich innerhalb von fünf Minuten eingeschrieben und kann sich jetzt an den eigentlichen Text setzen.

*Quellen: Girgensohn, Katrin; Sennwald, Nadja: Schreiben lehren, Schreiben lernen. Eine Einführung. Darmstadt 2012, S. 104f.*

*Elbow, Peter: Writing without Teachers. New York, Oxford 1998.*