

## Was ist Freewriting?

Freewriting ist eine assoziative und kreative Schreibtechnik, die Ihnen hilft Ihre Gedanken rasch zu Papier zu bringen. Diese Methode ist immer dann hilfreich, wenn Sie Probleme mit dem Formulieren haben, beim Schreiben oft ins Stocken geraten oder auf der Suche nach neuen Ideen sind.

Freewriting kann auch als eine Art schriftliches Gespräch mit sich selbst betrachtet werden, das Ihnen hilft, sich über Gedanken, Eindrücke und Vorstellungen bewusst zu werden und Ideen zu konkretisieren. Der Schreibprozess zwingt Sie, Gedanken in eine lineare Abfolge zu bringen und Verbindungen herzustellen. Dies kann einerseits zu mehr Struktur in Ihren Ideen führen, Sie jedoch auch auf völlig neue Ideen bringen.

## Wie funktioniert Freewriting?

Folgende Grundregeln sollten Sie beim Freewriting einhalten:

- Legen Sie einen konkreten Zeitrahmen fest. Empfehlenswert sind zu Beginn 5 bis 10 Minuten.
- Schreiben Sie „drauflos“. Sie können alles, was Ihnen einfällt zu Papier bringen.
- Schreiben Sie ununterbrochen weiter, auch wenn Ihnen nichts mehr einfällt. Der Stift sollte immer in Bewegung bleiben. Schreiben Sie notfalls „mir fällt gerade nichts ein“ oder ähnliches.
- Korrigieren, verändern oder verbessern Sie nichts, schreiben Sie immer weiter.
- Erst nach Ablauf der festgelegten Zeit lesen Sie sich das Geschriebene durch und markieren ggf. interessante Stellen.

### *Fokussiertes Freewriting*

Bei dieser Variante notieren Sie sich, bevor Sie mit Freewriting beginnen, als Überschrift das Thema über das Sie schreiben wollen. Dies kann z.B. eine Frage, ein Wort oder ein Satzanfang sein. Halten Sie die oben beschriebenen Regeln ein. Nach dem Ablauf der Schreibzeit lesen Sie Ihren Text durch und markieren Sie Gedanken, die Ihnen wichtig erscheinen.

### *Loop-Writing*

Hierbei folgen mehrere fokussierte Freewriting-Sequenzen aufeinander. Als Fokus für die darauf folgende Sequenz wählen Sie sich den Kernsatz oder den Kernbegriff der vorangegangenen Freewriting-Sequenz. Auf diese Weise können Sie ein Thema explorieren und dabei immer weiter „in die Tiefe“ schreiben.

### *Versionenschreiben*

Auch hier folgen mehrere fokussierte Freewriting-Sequenzen aufeinander. Dabei bleibt der Fokus, d.h. die Überschrift jedoch immer dieselbe. Lesen Sie sich nach jeder Freewriting-Sequenz den entstandenen Text durch und markieren das Wesentliche. Nach Ablauf mehrerer Sequenzen können Sie den Kern aus allen Sequenzen festhalten.

### **Wozu ist Freewriting gut?**

Freewriting dient der Ideenfindung, -exploration und -konkretisierung und kann somit in der Anfangsphase Ihres Schreibprojekts hilfreich sein. Weiterhin eignet sich Freewriting gut als Aufwärmübung zu Beginn Ihrer Schreibzeit. Es hilft Ihnen, schneller den Einstieg ins Schreiben zu finden. So gewöhnen Sie sich daran, von Anfang an regelmäßig zu schreiben und entwickeln leichter Schreibroutinen (z.B. sogenannte Morgenseiten).

Freewriting kann Ihnen außerdem in der Phase des Rohtextens helfen, falls es Ihnen schwer fällt, in den Schreibfluss zu kommen und Sie viel Zeit damit verbringen an einzelnen Formulierungen zu tüfteln, umzuschreiben, zu korrigieren. Durch das Freewriting lernen Sie einen Text einfach durchzuschreiben, egal, ob die Formulierungen gut gelungen sind oder nicht, ändern und Überarbeiten können Sie anschließend. Freewriting kann Ihnen helfen, den „inneren Kritiker“ beim Schreiben vorübergehend auszuschalten.