

FREEWriting

1. Alternative Themenvorschläge für das Stundenbild „Free your mind!“:

- Zukunft („Wie möchte ich in Zukunft leben?“)
- Freiheit („Wann fühle ich mich so richtig frei/lebendig?“)
- Mut („Wann war ich zuletzt so richtig mutig?“)

2. Methode *Freewriting* nach Peter Elbow

Freewriting bedeutet, für eine begrenzte Zeit, z.B. für 7 Minuten, die eigenen Gedanken niederzuschreiben ohne dabei sprachliche oder inhaltliche Korrektheitsregeln zu berücksichtigen.

Freewriting ist der Versuch, das Denken mit dem Schreiben zu synchronisieren und buchstäblich alles unmittelbar zu Papier zu bringen, was einem durch den Kopf geht. Man kann es nutzen, um Vorwissen zu aktualisieren oder die eigene Perspektive auf ein Thema, Einstellungen und Gefühle zutage zu fördern. Routinierte SchreiberInnen nutzen das *Freewriting* z.B. als „Warm-Up“ vor einer Sitzung am Schreibtisch, aber auch um neue Gedanken zu einem Thema zu entwickeln.

Regeln:

- Man braucht das Geschriebene niemandem zu zeigen (außer man bekommt zu einem späteren Zeitpunkt Lust dazu).
- Man braucht nicht beim Thema zu bleiben.
- Man braucht sich keine Gedanken über Rechtschreibung, Grammatik oder formale Anforderungen zu machen.
- Man braucht keinen Gedanken darauf zu verwenden, wie gut man schreibt, ob das Geschriebene Sinn macht oder verständlich ist.
- Man muss während der vorgegebenen Zeit immer weiter schreiben. Man darf nicht aufhören, Wörter zu Papier bringen.

Nutzen:

- *Freewriting* bringt das Schreiben in Gang. Die Schwelle zum Schreiben wird überwindbar. Die Erlaubnis, konfus und chaotisch zu schreiben, bringt Spreu und Weizen zu Tage. Den Weizen kann man dann weiterverwenden. (Manchmal ist es sogar dann eine gute Investition, wenn man nur ein einziges Wort des Geschriebenen weiterverwenden kann.)
- *Freewriting* erlaubt, versunkene Gedanken und Wissen zutage zu fördern. Man kann es auch zum Brainstorming nutzen. Manchmal erfährt man dabei etwas über sich selbst.
- *Freewriting* macht das Schreiben reflexiv: Anstatt zu stocken, wenn ein Problem entsteht, schreibt man das Problem einfach nieder. Günstigenfalls beginnt man schriftlich über die Ursache der Stockung nachzudenken. Das ist häufig der erste Schritt zur Lösung des Problems, welches das Weiterdenken und -schreiben behindert.
- *Freewriting* macht das Schreiben lebendiger. Es hilft dabei, die eigene Stimme als Autor zu finden und zu festigen. Die Methode kann sowohl als Hilfestellungen für Hausaufgaben und Schularbeiten, sowie für kreative Schreibarbeit in der Freizeit eingesetzt werden.

Quelle: Frank, Andrea/Haacke, Stefanie/Lahm, Swantje (2007): Schlüsselkompetenzen: Schreiben in Studium und Beruf. Stuttgart: J.B. Metzler, S. 81-83.