





# Selbstlernkurs: Kreativ schreiben lernen

Kreativ und spielerisch ins Schreiben kommen

Heike Thormann

© 2022 Heike Thormann, Warendorf  
2. aktualisierte Auflage, 1. Auflage 2008

ISBN Softcover: 978-3-347-57100-6  
ISBN Hardcover: 978-3-347-57101-3  
ISBN E-Book: 978-3-347-57102-0

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.  
Ohne meine schriftliche Genehmigung ist jede Verwertung unzulässig.  
Alle Inhalte wurden von mir sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann ich keine  
Garantie geben. Ich übernehme keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

Portraitfoto: Studio Wiegel, Münster, Fotograf Peter Wiegel  
Icon Cover: tredition GmbH, Hamburg

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>5</b>
<b>Lektion 1: Einführung in den Kurs .....</b>	<b>7</b>
Einführung .....	7
Voraussetzungen für den Kurs.....	9
Zeitplaner Lernzeit.....	11
Lernziele .....	13
Lerntagebuch.....	14
<b>Lektion 2: Einstiege .....</b>	<b>15</b>
Wie fang ich's an?.....	15
Wo ist das Problem?.....	15
Noch einmal: Wie fange ich an zu schreiben? .....	17
Free Writing.....	18
<b>Lektion 3: Ideen finden.....</b>	<b>25</b>
Wie hol ich's raus? .....	25
Fangen wir mit ein paar Tipps und Tricks an. ....	25
Und die Methoden .....	28
Clustering.....	28
<b>Lektion 4: Wortschatz .....</b>	<b>35</b>
Wie sag ich's treffend? .....	35
Das Gehirn .....	35
Brain Writing.....	38
Noch einmal: Wie sag ich's treffend? .....	43
<b>Lektion 5: Beobachtungsgabe .....</b>	<b>48</b>
Wie mal ich's plastisch? .....	48
Unsere Wahrnehmung .....	48
Charakterisieren .....	55
<b>Lektion 6: Metaphern.....</b>	<b>59</b>
Wie mach ich's deutlich? .....	59
Die Metapher.....	60
Wirkung von Metaphern .....	61
<b>Lektion 7: Thema .....</b>	<b>66</b>
Wie schreib ich's plausibel? .....	66
Sich einem Thema nähern .....	66
Die Prämisse .....	67
Das Thema eingrenzen .....	72

<b>Lektion 8: Gliederung.....</b>	<b>77</b>
Wie bau ich's rund?.....	77
Gliedern .....	77
Mind Mapping.....	78
Und noch mehr Gliedern.....	85
Kärtchen-Methode.....	85
<b>Lektion 9: Perspektivwechsel .....</b>	<b>88</b>
Wie bring ich's rüber? .....	88
Warum Perspektivwechsel? .....	88
<b>Lektion 10: Schluss .....</b>	<b>94</b>
Wie lass ich's sein? .....	94
Schlussformen.....	94
Überarbeitung.....	95
<b>Anhang A: Checkliste Lernstoff .....</b>	<b>99</b>
<b>Anhang B: Checkliste Textentstehung .....</b>	<b>101</b>
<b>Anhang C: Schreibtechniken.....</b>	<b>102</b>
<b>Anhang D: Weiterführende Literatur .....</b>	<b>104</b>
Bücher und Kurse von mir .....	106
Über mich .....	107

# Lektion 1: Einführung in den Kurs

## Lernziele

**H**erzlich willkommen zum Selbstlernkurs „Kreativ schreiben lernen“. In dieser Lektion bekommen Sie einen Überblick über die Inhalte des Kurses und setzen sich mit seinen Voraussetzungen auseinander. Sie können den Zeitplaner nutzen, um Ihre persönliche Lernzeit zu bestimmen. Und Sie legen Ihre Lernziele für diesen Kurs fest.

## Einführung

Sie würden gerne schreiben? Aber wohlmeinende Mitmenschen, Schule und Co. haben Sie davon überzeugt, dass das nicht gerade Ihre Stärke ist?

Sie schreiben hin und wieder? Aber Sie tun sich schwer damit, suchen Nadel und Faden, pardon, den roten Faden, und würden auch sonst einiges dafür geben, wenn es Ihnen leichter fiele?

Sie schreiben gern und oft? Aber es hat sich eine gewisse Routine eingeschlichen, Inspiration und Kreativität könnten freiegebiger fließen und das Spiel mit Worten, sagen wir, spielerischer sein?

Kein Problem. Ihnen kann geholfen werden.

## Lernziele dieses Kurses

Begraben Sie nicht den Traum vom Schreiben, schlagen sich mit Fäden herum oder sehen der Quelle beim Versiegen zu.

### Lernen Sie in diesem Kurs,

- wie Sie Ängste nehmen und Einstiege finden,
- wie Sie Konzepte entwickeln und Texte gliedern,
- wie Sie Ausdrucksvermögen und Wortschatz steigern,
- wie Sie Fantasie und Vorstellungskraft anregen
- und Unbewusstes wecken und Ideen finden.

Konkret stehen dazu die **folgenden Themen** auf dem Programm:

- Wie fang ich's an?  
Anfänge und Textesteiege finden.
- Wie hol ich's raus?  
Unbewusstes zugänglich machen und Ideen finden.
- Wie sag ich's treffend?  
Aussagekräftige Bezeichnungen wählen, den Wortschatz steigern.
- Wie mal ich's plastisch?  
Genauer beobachten und lebendiger schreiben.
- Wie mach ich's deutlich?  
Bildhaft schreiben, dem Text Ausdruck und Farbe verleihen.
- Wie schreib ich's plausibel?  
Argumentationsgänge erkennen und dem roten Faden folgen.
- Wie bau ich's rund?  
Konzepte entwickeln und Strukturen erarbeiten.
- Wie bring ich's rüber?  
Perspektiven wechseln und neue Blickrichtungen gewinnen.
- Wie lass ich's sein?  
Schlussformen und Ausstiege setzen.

Als Handwerkskoffer dienen dazu die **kreativen Schreibtechniken**:

- Assoziation und Analogie
- Brain Writing
- Clustering
- Free Writing
- Metaphern und Symbole
- Mind Mapping
- Wort- und Schreibspiele

Und vieles mehr.



## Voraussetzungen für den Kurs

Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, benötigen Sie keine Vorkenntnisse und keine ausgefeilten Hilfsmittel. Das Einzige, was Sie mitbringen müssen, sind die Bereitschaft, an Stoff und Aufgaben zu arbeiten, Stift und Papier (oder Computer und Maus) und etwas Zeit.

An **Stoff und Aufgaben zu arbeiten** heißt, so viel zu machen, wie Sie schaffen.

Dieser Kurs ist eine kompakte Einführung in das Kreative Schreiben, deshalb wird der Stoff relativ dicht sein. Setzen Sie sich aber bitte nicht unter Druck. Niemand verlangt, dass Sie alle Aufgaben lösen oder in einem Eiltempo durch Ihren Kurs hetzen.

Nehmen Sie sich Zeit und gehen Sie alles in Ruhe nacheinander durch. Oder aber setzen Sie gezielt Schwerpunkte. Je nachdem, wo Ihre Interessen liegen. Denn das ist ja der Vorteil bei einem Selbstlernkurs: Sie verpassen nichts – und können jederzeit nachschlagen oder neu einsetzen.

**Stift und Papier** beziehungsweise Computer und Maus brauchen Sie, um aktiv an Ihrem Kurs arbeiten zu können – ihn nur zu lesen, ist nicht besonders förderlich für den Lerneffekt. :-)

Womit Sie da im Einzelnen arbeiten, können Sie sich ganz nach Ihren Vorlieben aussuchen. Manche schreiben gern direkt am Rechner, andere nutzen lieber Zettel. Legen Sie Ihre Ergebnisse diesem Kurs dann einfach in Datei- oder Papierform bei.

Die **Zeit** kann allerdings immer wieder zum Stolperstein werden, genauer gesagt die freie Einteilbarkeit der Zeit. Anders als in einem Präsenzseminar mit seinen vorgegebenen Anwesenheitszeiten sind Sie hier auf sich gestellt. Sie müssen sich die Zeit für diesen Kurs eigenverantwortlich nehmen und auch konsequent durchhalten.

Dazu möchte ich Ihnen einige Tricks und Kniffe mit auf den Weg geben:

## Tipps für einen besseren Umgang mit der (Lern-)Zeit

**Tipp 1: Stellen Sie Ihren Lerntyp fest.** Kein Mensch ist wie der andere. Wir alle haben unsere Vorlieben und Abneigungen, unsere Stärken und Schwächen. Spielen Sie den Vorteil des Selbstlernens, die freie Wahlmöglichkeit, voll aus und überlegen Sie:

- Wo kann ich am besten lernen? (Am Schreibtisch, in der Badewanne, im Park ...)
- Wann kann ich am besten lernen? (Morgens, um Mitternacht, am Wochenende ...)
- Wie kann ich am besten lernen? (In Ruhe oder unter Menschen ...)

Und dann handeln Sie entsprechend. Wenn Sie feste Gewohnheiten zum Lernen brauchen, dann entwickeln Sie sie. Und wenn Sie relativ flexibel sind und auch in Zeitlücken lernen können, dann nutzen Sie sie. Erst, wenn Sie wissen, wo, wann und wie Sie am besten lernen, können Sie Ihre (Lern-)Zeit planen.

**Tipp 2: Schreiben Sie Ihre aktuelle Zeiteinteilung auf.** Schreiben Sie auf, wie viele Stunden Sie in der Woche für Beruf, Uni, Schule, andere Weiterbildungen, Haushalt, Kinder, Hobbys und so weiter aufwenden.

Und dann überlegen Sie:

- Was kann ich davon zugunsten meiner Weiterbildung streichen, kürzen oder verschieben?
- Wie viel Zeit kann ich so wann für meine Weiterbildung erübrigen? (Achtung: Vergessen Sie Ihren Lerntyp nicht. Wenn Sie feststellen, dass Sie nur morgens Zeit für Ihren Kurs haben, aber ein echter Morgenmuffel sind, dann haben Sie ein Problem. :-))
- Stellen Sie einen Arbeitsplan auf, in dem Sie Ihre „freigeschaufelten Lernzeiten“ festhalten.

Wichtig bei Ihrer ganzen Planerei ist:

- Planen Sie nicht im stillen Kämmerlein. Beziehen Sie alle Betroffenen mit ein. Sprechen Sie Ihre Lernpläne mit Kindern, Eehälften, Freunden und Arbeitgebern ab. Ansonsten hängt schnell der Haussegen schief und Konflikte sind vorprogrammiert.
- Verplanen Sie besser nicht Ihre ganze Freizeit. Niemand kann nonstop arbeiten oder lernen. Versuchen Sie es am besten gar nicht. Ihre Erfolgsquote wird sonst nicht die beste sein. :-)

**Tipp 3: Halten Sie sich an Ihre Pläne.** Nicht sklavisch, nein. Das sicher nicht. Aber auch nicht großzügig Pi mal Daumen. Sie lachen? Glauben Sie mir: Hier sitzt der eigentliche Pferdefuß. Da kann jemand den besten Lernplan entworfen haben: Wenn er nicht die Disziplin besitzt, diesen auch umzusetzen, war die Arbeit für die Katz.

- Gewöhnen Sie sich am besten eine gewisse Regelmäßigkeit an. (Wenn Sie regelmäßig lernen, sind die Hürden für den Start niedriger und Ihr innerer Schweinehund hat es schwerer, Sie vom Lernen abzuhalten.)
- Lassen Sie alle wissen, dass Sie jetzt lernen und nicht gestört werden wollen. (Schließen Sie sich in Ihrem Arbeitszimmer ein oder stellen Sie ein rotes Schild auf Ihren Rechner. Wie auch immer ...)
- Halten Sie durch. Konsequenz. (Wenn Sie wollen, können Sie mit kleinen Tricks wie Belohnungen nach getaner Lernzeit arbeiten. Malen Sie sich Ihren Lernerfolg in deutlichen Farben aus und lassen Sie sich nicht beirren.)

Wenn Sie möchten, nutzen Sie auch folgendes Formular für die Planung Ihrer Lernzeit.

## Zeitplaner Lernzeit

Selbstlernkurse haben einen großen Vorteil: die **freie Einteilbarkeit der Zeit**. Dieser Vorteil kann aber auch schnell zum Fallstrick werden. Dann nämlich, wenn man nicht daran gewöhnt ist, eigenverantwortlich umzugehen mit seiner Zeit. Dieses Formular hilft Ihnen beim Umgang mit der Zeit: Halten Sie fest,

- wann, wo und wie Sie am besten lernen können,
- wie viel Zeit Sie fürs Lernen erübrigen können und
- zu welchen Zeiten Sie an Ihrem Kurs arbeiten können.

## Mein Lerntyp – Wann, wo und wie kann ich am besten lernen?

**Finden Sie Ihren persönlichen Lerntyp heraus.** Jeder Mensch hat seine Vorlieben und Abneigungen, seine Stärken und Schwächen. Überlegen Sie:

**Wo** kann ich am besten lernen? (Am Schreibtisch, in der Badewanne, im Park ...)

**Wann** kann ich am besten lernen? (Morgens, um Mitternacht, am Wochenende ...)

**Wie** kann ich am besten lernen? (Allein, in Ruhe, mit anderen, zu festen Zeiten, egal ...)

 **Mein persönlicher Lerntyp:** Ich lerne am besten ...

## Mein Zeitbudget – Wie viel Zeit kann ich mir fürs Lernen nehmen?

**Schreiben Sie Ihre aktuelle Zeiteinteilung auf.** Schreiben Sie auf, wie viel Zeit Sie in der Woche für Ihre bisherigen Verpflichtungen aufwenden. Überlegen Sie, was Sie davon fürs Lernen streichen, kürzen oder verschieben können.

Ich wende __ Stunden pro Woche auf für:	Davon kann ich fürs Lernen erübrigen:
➤ Beruf (inklusive Fahrtzeit)	
➤ Schule, Ausbildung, Universität	
➤ andere Weiterbildungen	

Ich wende __ Stunden pro Woche auf für:	Davon kann ich fürs Lernen erübrigen:
➤ Haushalt	
➤ Kinderbetreuung	
➤ Freunde, Freizeit, Hobbys	
➤ Sonstiges	

## Mein Lernplan – Wann kann ich an meinem Kurs arbeiten?

**Stellen Sie einen Arbeitsplan auf.** Halten Sie fest, wann und wie viel Zeit Sie sich für Ihren Selbstlernkurs nehmen können. Berücksichtigen Sie dabei Ihre Lernvorlieben und Ihre zur Verfügung stehende Zeit.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00 – 09:00							
09:00 – 12:00							
12:00 – 15:00							
15:00 – 18:00							
18:00 – 21:00							
21:00 – 24:00							
24:00 – 03:00							
03:00 – 06:00							

## Lernziele

Wir alle gehen mit **unterschiedlichen Erwartungen in ein Seminar**, in eine Weiterbildung. Oft genug ist uns aber selbst nicht ganz klar, mit welchen eigentlich.

- „Ich möchte kreativ schreiben lernen.“

Logisch, sonst hätten Sie diesen Kurs nicht gekauft. :-) Aber was heißt das?

- „Ich möchte kreative Schreibmethoden für ein leichteres Schreiben lernen.“

Gut, das ist schon konkreter, aber was genau heißt für Sie leichteres Schreiben?

- „Ich möchte ...“

... vielleicht etwas ganz anderes, was Sie nur unbewusst erahnen – und wovon ich als Autorin dieses Kurses keine Ahnung haben kann.

Wenn Sie sich Ihre Lernziele klarmachen, können Sie nicht nur **fokussierter und zielstrebiger daran arbeiten**. Auch eine gelungene Umsetzung im Alltag (der sogenannte Transfererfolg) wird wahrscheinlicher. Im Zweifelsfall wissen Sie genau, wo Sie (noch) Lücken haben und woran Sie (noch) arbeiten wollen.

Nebenbei bemerkt, üben sollten Sie natürlich schon, sonst ist der schönste Handwerkskoffer witzlos. :-)



### Aufgabe 1: Meine Lernziele

Überlegen Sie einmal, welche Ziele und Erwartungen Sie an diesen Selbstlernkurs haben.

- Was wünsche ich mir von diesem Kurs?
- Was möchte ich in diesem Kurs lernen?
- Welche Erwartungen habe ich an diesen Kurs?
- Was möchte ich hinterher wissen, hinterher können?

Formulieren Sie Ihre Lernziele so konkret wie möglich.

## Lerntagebuch

Wenn Sie mögen, können Sie auch ein **Lerntagebuch** anlegen, in dem Sie zur Sicherung des Transfers

- aufschreiben, was Sie aus Ihrem Selbstlernkurs nicht vergessen wollen,
- notieren, welche Vorsätze Sie für die Umsetzung des Gelernten in Ihren Alltag fassen wollen,
- visualisieren, in welchen Situationen Sie das Gelernte anwenden wollen.

Und für alle, die nicht nur visualisieren = sich etwas vorstellen, sondern auch visualisieren = mit Bildern arbeiten wollen, hier noch ein **Extratipp**:

Arbeiten Sie mit Pinnwand beziehungsweise Plakat und Karteikärtchen. So können Sie Ergebnisse, Tipps und Tricks nicht nur festhalten, sondern auch je nach aktuellem Schreibbedarf gut sichtbar um sich herum versammeln. Frei nach dem Motto: Regeln erkannt – Gefahr gebannt.

## Noch etwas ...

**Schreiben ist ein Prozess** – und Schreibenlernen erst recht.

Am Ende wollen wir zwar alle einen möglichst guten Text vorweisen können. Jedenfalls, wenn wir an eine Veröffentlichung denken. (Wobei die Bewertungsmaßstäbe, wie so oft, im Auge des Betrachters liegen.)

Aber bis dahin sind diverse Etappen zurückzulegen, die sich dem Endergebnis „guter Text“ in kleinen Schritten nähern. Die im Kurs vorgestellten kreativen Schreibmethoden können Ihnen bei jeder einzelnen Etappe helfen, diesem Ziel etwas näher zu kommen.

Wenn Sie ihnen den nötigen Raum dafür geben: Gehen Sie mit einer gewissen Offenheit und Neugier an die Methoden heran. Probieren Sie unbefangen alles aus und lassen Sie sich vom Ergebnis überraschen. Sie werden sehen – es geht leichter, als Sie denken.

In diesem Sinne: Viel Spaß mit Ihrem Selbstlernkurs „Kreativ Schreiben lernen“.

Es gibt viel zu tun,  
schreiben wir's ab.

Unbekannt

## Lektion 2: Einstiege

### Lernziele

**S**ie beschäftigen sich mit Schreibwünschen und –blockaden und lernen Tipps für eine bessere Schreiborganisation kennen. Sie erfahren, wie Sie mit Free Writing Hürden nehmen und Einstiege ins Schreiben finden.

### Wie fang ich's an?

Wie fange ich an zu schreiben? - Eine gute Frage. Und je nachdem, wen Sie fragen, werden Sie unterschiedliche Antworten bekommen.

Das ist doch kein Problem, sagen die einen, Vielschreiber, die sie sind. Das ist eine mittlere Katastrophe, sagen die anderen, die mit dem Schreiben auf Kriegsfuß stehen. Das wäre schön, sagt der Rest, der vom Schreiben nur zu träumen wagt.

Um die letzten beiden Gruppen soll es in dieser Lektion gehen. Aber psst, liebe Vielschreiber, ich verrate Ihnen was: Ich glaube, für Sie ist auch noch etwas dabei.

### Wo ist das Problem?

Ja, wo ist das Problem? Warum fällt es so schwer, mit dem Schreiben zu beginnen, **Einstiege ins Schreiben** zu finden?

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.

Geboren werden diese Ängste und Komplexe aus einer **Reihe falscher Vorstellungen** über das Schreiben. Ich bin mir sicher, ich bin nicht die Einzige, die mit dem Mythos vom begabten oder nicht begabten Autor herangewachsen ist. Aber „Schreiber“ werden nicht geboren und perfekte Texte fallen nicht vom Himmel. Schreiben ist ein Prozess.

Schreiben kann man lernen. Schreiben muss man aber auch lernen. Und das am besten sein Leben lang.

**Wichtig ist nur zweierlei:** Dass Sie über Ihren Schatten springen, zu Ihrem Schreibwunsch stehen und sich nicht mit „ich kann nicht“ selbst blockieren. Und dass Sie an Ihrem Handwerk feilen, Ihr Können optimieren und neue Techniken ausprobieren.

Für beides sind die **kreativen Schreibmethoden** wie geschaffen.

- Sie sind leicht, einfach zu erlernen und machen Lust aufs Schreiben.
- Sie wecken Fantasie und Vorstellungskraft und helfen beim Ideenfinden.
- Sie unterstützen Ihr Gehirn und bringen Ihre kleinen grauen Zellen in Schwung.
- Sie ermuntern zum Spiel mit Sprache und Worten, lassen Ihre Gedanken fließen.
- Und das Schöne ist: Sie sind nicht auf eine bestimmte Verwendung festgelegt, sondern können nach Herzenslust kombiniert und für alle Textsorten und –inhalte eingesetzt werden.

## Ist das alles?

Nein, ich fürchte nicht. Eine Kleinigkeit fehlt noch: Ihr Schreiben nicht nur kreativ, sondern systematisch anzugehen. Sorgen Sie für den nötigen Rahmen und die richtige Organisation. Derart unterstützt lassen sich auch schriftstellernde Höhenflüge erzielen. :-)

Hier habe ich ein paar Tipps, **wie Sie gut organisiert schreiben:**

- Ich habe es oben schon erwähnt: **Stehen Sie zu Ihrem Wunsch, schreiben zu wollen.** Ob Ihr Umfeld Sie für verrückt erklärt, Sie für unfähig hält oder Ihnen dringend davon abrät – es ist *Ihr* Bedürfnis und sollte respektiert werden.

Ja, mag sein, dass es noch ein Weilchen dauern wird, bis Sie „gut und veröffentlichungsreif“ schreiben. Andererseits: Wer nicht losgeht, wird auch nicht ankommen. Und der Rest ist Übungssache. Es ist eine Frage der Einstellung, ob man mit dem, was man tut, Erfolg hat oder nicht. Fangen Sie gleich mit der richtigen Einstellung an.

- **Sammeln Sie.** Alle Texte brauchen Ideen und frischen Wind. Das Dumme ist nur, dass die selten auf Kommando kommen. Und auch, wenn kreative Schreibmethoden nachhelfen können, sind die Ideen, die uns ungefragt und bei oft unpassender Gelegenheit in den Kopf kommen, ein Geschenk, das wir nicht verschwenden sollten.

Deshalb: Sammeln Sie. Tragen Sie Ihr ganz persönliches Ideenbuch mit sich herum und halten Sie alles fest, was vielversprechend erscheint. Ob dieses Ideenbuch nun aus Papier besteht oder ein PDA ist, ist nicht so wichtig. Hauptsache, Sie halten fest.



- **Nehmen Sie sich Zeit.** Einen Text zu lesen, geht schnell. Einen Text zu schreiben, kann erheblich länger dauern. Setzen Sie sich nicht unter Druck, indem Ihnen alles zu lang erscheint. Geben Sie Ihrem Schreiben die Zeit zu reifen. Umso leichter werden Ihnen auch die Einstiege fallen.
- Achten Sie darauf, sich einen **Freiraum** für Ihr Schreiben zu schaffen. Schreiben Sie nicht zwischen Tür und Angel – und auch nicht vor laufenden Fernsehern und kreischenden Kleinkindern. Mag sein, dass Sie hartgesotten sind und damit leben können. Ich tippe aber mal, dass die meisten von uns die störungsfreiere Variante bevorzugen. :-)
- Schalten Sie auch mental ab und entspannen Sie sich. Werfen Sie das **schlechte Gewissen über Bord**, wenn es nicht sofort mit dem Schreiben klappen sollte. Manchmal braucht gut Ding eben Weile, manchmal hat man keinen Kopf zum Schreiben und manchmal kommt man nur in Schüben voran.

Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, dass Sie binnen xx Minuten einen druckreifen Text produzieren können und sollen. Selbst im hektischen Redaktionsalltag kann man meistens noch Recherche- oder andere Arbeiten einschieben und sich Zeit geben, wieder ans Schreiben zu kommen.

- Gehen Sie nicht nur zwangsweise in Schüben, sondern bewusst **in Etappen** vor. Den Text, der auf Anhieb steht, gibt es nicht. Überarbeitungen sind nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Genießen Sie jeden Abschnitt und feiern Sie sich für Ihre kleinen Fortschritte und Erfolge. Umso leichter wird es Ihnen fallen, den nächsten in Angriff zu nehmen.

## Noch einmal: Wie fange ich an zu schreiben?

Ich habe mich also organisiert, pflege meinen Schreibwunsch und bin ganz wild auf kreative Schreibmethoden. Trotzdem ist da immer noch dieses leere Blatt, das gefüllt werden will, sind da meine Gedanken, die ich vom Kopf aufs Papier bringen will.

**Wo sind die Einstiege?** Wie komme ich ins Schreiben? Wie rufe ich meine Texte ins Leben?

Drauflosschreiben und sagen, was ich zu sagen habe?

(Eine Möglichkeit – auch wenn man mitunter stark nachbessern muss.)

Mich hinsetzen und Konzept und Text sorgfältig planen?

(Eine andere Möglichkeit – auch wenn man mitunter vor lauter Planen die Lust am und den Impuls zum Schreiben verliert.)

Oder gibt es noch eine Art Mittelweg? Eine Methode, sich warmzuschreiben, den Impuls zu erhalten, Ansätze und Ideen zu finden – und dann weiterbearbeiten zu können?

Die gibt es. Die kreative Schreibmethode **Free Writing** schlägt gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe.

## 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.

Free Writing ist eine Form des schnellen, intuitiven, assoziativen Schreibens und die Methode ist dermaßen einfach zu erlernen, dass man sich fragt, warum sie hierzulande nicht weiter verbreitet ist. Ihr besonderer Reiz liegt darin, dass sie nicht nur – wie viele Kreativtechniken – unsere bewussten Denkvorgänge fördert, sondern uns darüber hinaus auch einen **Zugang zu unserem Unbewussten** eröffnet.

Mit Free Writing kommen Sie ins Schreiben, auch wenn Sie gar nicht ins Schreiben kommen wollen. Garantiert. Schlimmer noch: Free Writing kann süchtig machen.

Exzessiv angewandt, lassen Sie damit zwar sämtliche einengenden Selbstkontrollen hinter sich. Sie laufen allerdings auch Gefahr, ins andere Extrem zu verfallen und Realitätssinn und Selbstkritik zu verlieren. Also Vorsicht bei der Anwendung. :-)

## Wie funktioniert es?

Wie gesagt, die Methode ist denkbar **einfach zu erlernen**. Alles, was Sie brauchen, sind ein Stift, ein Blatt Papier und fünf bis zehn Minuten Zeit. (Oder, wenn Sie ein EDV-Freund sind, ein Textverarbeitungsprogramm und Tastatur.) Und dann legen Sie los.

Schreiben Sie. Schreiben Sie Ihre paar Minuten lang einfach drauflos. Setzen Sie den Stift nicht ab, überlegen Sie nicht, strukturieren Sie nicht, streichen und korrigieren Sie nicht. Das können Sie alles hinterher tun. Wichtig ist, dass Sie buchstäblich **am Schreiben bleiben**. Und zwar – da auch Zeilensprünge kleine „Aussetzer“ und damit Pausen im Schreibfluss sind – am besten im Fließtext.

Wenn Sie sich eine Aufgabe gesetzt haben, schreiben Sie über alles, was Ihnen dazu einfällt. Wenn nicht, schreiben Sie zum Beispiel darüber, was Sie sehen und hören. Schreiben Sie über Ihre Erinnerungen und Gefühle. Schreiben Sie über Ihre Träume und Ideen. Und wenn Ihnen absolut nichts einfallen sollte, dann schreiben Sie auch das.

Das Einzige, was Sie nicht tun dürfen, ist aufhören. Unterbrechen Sie nicht, kritisieren Sie nicht, **zensieren Sie nicht**. Kümmern Sie sich nicht um Zusammenhänge und wundern Sie sich nicht über das, was Ihnen da aus der Feder fließt.

Und wenn Sie jetzt einwenden, dass man beim Free Writing so aber eine Menge Müll produziert, dann kann ich nur sagen: Sie haben Recht. Und Sie haben Unrecht.

Natürlich laufen Sie beim Free Writing immer Gefahr, Ihr eigentliches Anliegen aus den Augen zu verlieren ... Dinge zu schreiben, die Sie gar nicht schreiben wollten, ... Fragen nicht zu beantworten, die Sie beantworten wollten, und dergleichen mehr.

Aber, wie gesagt, überarbeiten können Sie hinterher noch. 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.

## Beispieltext Free Writing

Ich habe mir vorgenommen, hier einen Beispieltext 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 draufloszuschreiben 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 Stöckskén“ 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.

## Was bringt es?

Der Trick beim Free Writing ist, dass Ihr Gehirn mit den äußeren Vorgaben (der Dauer, dem Zwang zu schreiben und so weiter) 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.

Mit **Free Writing** können Sie:

1. überhaupt erst mal ins Schreiben kommen  
  
(ohne sich durch zu viel Kontrolle selbst zu blockieren)  
  
→ *sich warmschreiben*
2. die Zügel schießen lassen und Ihrem Unbewussten Freiraum geben  
  
(sich zu Wort zu melden und Ideen zu produzieren)  
  
→ *den Impuls erhalten*
3. sich intensiv mit einem Thema auseinandersetzen  
  
(an das Sie sich vielleicht noch nicht herangewagt haben)  
  
→ *Ansätze und Ideen finden*
4. und so – paradoxerweise – Ihre Gedanken ordnen  
  
(und doch noch die nötige Struktur schaffen)  
  
→ *und weiterbearbeiten*

Oder anders formuliert, Sie können ...

### 1. Ihren inneren Kritiker austricksen

Viele von uns bremsen sich schon aus, bevor sie auch nur einen Stift in die Hand genommen haben. Sie glauben, „gut“, „richtig“ oder „schön“ schreiben zu müssen. Um dem kritischen Blick des Lesers standzuhalten, sind sie auf perfekte Texte getrimmt. Mit dem Ergebnis, dass ihr hoher Anspruch sie sich mühsam von Blockade zu Blockade kämpfen lässt.

Free Writing will Ihnen dieses Damoklesschwert nehmen und Sie ins Schreiben bringen. Es will Sie vergessen lassen. Sie sollen quasi träumerisch, **im Halbschlaf schreiben**. Nicht bewusst nachdenken oder sich bemühen, „druckreif“ zu schreiben.