

# Freies Schreiben

Frei Schreiben (engl. Freewriting) bedeutet, in einem festgesetzten Zeitraum Gedanken und Empfindungen aufs Papier zu bringen, ohne auf Grammatik und Rechtschreibung zu achten. Ziel ist, dass sich der Text ganz von selbst aus sich heraus entwickelt und Ansprüche an die Qualität der Formulierung losgelassen werden. Dabei können auch bislang nicht bewusste Ideen und Erinnerungen zutage treten. (Schreiber, B., 2017, S. 8)

- ▶ **Ziel:** Ventil und Verarbeitungshilfe für belastende Lebenssituationen zu haben. Entdecken eigener Ressourcen und Fähigkeiten. Selbstregulation.
- ▶ **Zielgruppe:** Jugendliche und Erwachsene
- ▶ **Einsatzmöglichkeiten:** Im Alltag, um Stress und belastende Situationen zu verarbeiten und um abzuschalten. Kreativen Zugang zu eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu finden.
- ▶ **Dauer:** ungefähr 30 Minuten

### ▶ **Anleitung:**

Der Schreibstart kann ohne Ausrichtung und frei beginnend sein oder mit einem selbstgewählten oder vorgegebenen Thema: Dies kann ein Reizwort sein, eine Frage, ein vorgegebener Satz oder eine Zeile aus einem literarischen Text. Es eignen sich auch andere sinnliche Eindrücke: Musik, ein Bild, Gerüche oder ein Gegenstand, etc.

Ab Schreibstart soll, innerhalb eines bestimmten Zeitraums (5 min, 10 min, 15 min, 20 min, 30 min) oder für eine bestimmte Seitenzahl (z.B. drei), dem assoziativen Fluss im Kopf entsprechend unaufhörlich geschrieben werden. Fällt einem nichts ein, dann schreibt man z.B. genau das: mir fällt nichts ein, mir fällt nichts ein... oder wiederholt das letzte Wort, bis ein anderes auftaucht, mit dem man dann weiterschreibt. Wenn die vorgenommene Zeit um ist, oder die Seiten gefüllt sind, stoppt man.

### Literatur:

Schreiber, B. (2017): Schreiben zur Selbsthilfe. Worte finden, Glück erleben, gesund sein. Springer. Berlin



 **Bundesministerium**  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH 

Geschäftsbereich  
**Fonds Gesundes Österreich**

