

# Schreibtechniken und Übungen

Hier erhalten Sie Anregungen, wie Sie Ihren Schreibprozess bewusst gestalten können. Die kleinen Übungen können vielfältig, in verschiedenen Situationen eingesetzt und im Verlauf eines Textproduktionsprojekts mehrfach durchgeführt werden.

## Was Sie auf dieser Seite finden

- [Was Sie auf dieser Seite finden](#)
  - [Warmanschreiben](#)
  - [Freewriting](#)
    - [Anwendungsmöglichkeiten](#)
  - [Kreative Schreibspiele](#)
    - [Akrostichon](#)
    - [Anagramm – Neu kombinieren](#)
    - [Anonymes Schreibprojekt](#)
    - [Elfchen](#)
    - [Filtern](#)
    - [Funf-Wort-Methode](#)
    - [Haiku](#)
    - [Perspektivwechsel](#)
    - [Weiterschreiben...](#)
    - [Weitere...](#)
  - [Reflexionsübung: Den eigenen Schreibprozess visualisieren \(15–20 min\)](#)
- 

## Warmanschreiben

Ziel des Warmanschreibens ist es, Geist und Körper auf die Anstrengung „wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben“ einzustellen. Das Warmanschreiben dauert 2 bis max. 5 Minuten und kann entweder aus einem Freewriting oder einem anderen kleinen [kreativen Schreibspiel](#) bestehen. Es hat in der Regel nichts mit dem eigentlichen Schreibprojekt zu tun, sondern dient dem Aufwärmen. So wie sich Sportler\*innen zu Beginn einer Trainingseinheit oder einem Wettkampf warm machen, um leistungsfähig zu sein.

Wenn es Ihnen die tägliche Arbeit an einem Textprojekt zu beginnen, starten Sie mit einer zweiminütigen Warmanschreibeinheit.

## Freewriting

Ziel dieser Übung ist es, die Gedanken fließen zu lassen. Es handelt sich um eine Form des assoziativen, nicht kontrollierten Schreibens. Sie können das Freewriting in jeder Phase des Arbeitsprozesses nutzen.

Die Übung funktioniert handschriftlich sehr gut, da die Bewegung der Hand und des Arms andere Effekte im Gehirn auslöst als das Bewegen der Finger beim Tippen.

1. Wählen Sie einen Begriff, ein Zitat, eine Frage, ein Thema etc.
2. Notieren Sie diesen/dieses/diese oben auf einem Blatt oben.
3. Schreiben Sie für 2–4 Minuten, so schnell Sie können, ohne den Stift abzusetzen. Grammatik, Satzbau, Rechtschreiben spielen hier keine Rolle.
  - a. Wenn Ihnen nichts einfällt, schreiben Sie „mir fällt nichts ein“ oder malen Sie verbundene Schlaufen . Wichtig ist, dass die Hand in Bewegung bleibt.
  - b. Wenn Sie am Computer schreiben: Stellen Sie die Schriftfarbe auf „weiß“, um Ablenkungen zu vermeiden. Versuchen Sie, durchgehend zu tippen. Die Finger sollten durchgehend auf der Tastatur bleiben.

## Anwendungsmöglichkeiten

### Zum Fokussieren

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, überhaupt in der Schreibsituation anzukommen, weil Ihnen die Gedanken immer abschweifen, dann führen Sie das Freewriting wie folgt durch:

1. Stellen Sie sich einen Timer auf 2 Minuten.
2. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen durch den Kopf geht. Legen Sie das Blatt nach den 2 Minuten zur Seite. Sie benötigen diese Gedanken in der anstehenden Schreibphase nicht.
3. Führen Sie für weitere 2 Minuten ein Freewriting nach der oben beschriebenen Art und Weise durch.

### Fokussprint oder Schreibstaffel

Der Fokussprint ist eine Variation des Freewriting. Sie dient dazu, „in die Tiefe zu schreiben“ oder sich einem Thema/einer Fragestellung zu nähern.

1. Denken Sie an ein Thema, das Sie interessiert. (Oder gleich an Ihr aktuelles Schreibprojekt). Formulieren Sie eine kurze Überschrift oder eine Frage oder einen Satzanfang dazu.
2. Nun schreiben Sie 3 Minuten lang Ihre Gedanken zu dem Thema auf. Schreiben Sie so schnell wie möglich, ohne innezuhalten, ohne etwas nachzulesen oder zu korrigieren.
  - a. Wenn Sie merken, dass Sie vom Thema abschweifen, fokussieren Sie sich neu, indem Sie z.B. die Überschrift nochmal aufschreiben.
  - b. Versuchen Sie in vollständigen Sätzen zu schreiben. Sie können aber auch nur Satzfragmenten oder Stichwörtern notieren.
  - c. Tipp: Wenn Sie am Computer schreiben, stellen Sie die Schriftfarbe auf „Weiß“. So geraten Sie nicht in Versuchung, während des Schreibens zu korrigieren.
3. Markieren Sie Wörter und Sätze, die Ihnen wichtig erscheinen. Formulieren Sie einen Kernsatz, der eine zentrale Aussage Ihres Fokussprints zusammenfasst.

Wiederholen Sie die Übung mehrmals, bis Sie an einem Punkt angelangt sind, mit dem Sie zufrieden sind.

Quellen:

Elbow, Peter. (1998 [1981]). *Writing with power. Techniques for masterin the writing Process* (Second edition ed.). New York, Oxford: Oxford University Press.

Scheuermann, Ulrike. (2012). *Schreibdenken: Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln*. Opladen, Toronto: Budrich + UTB.

## Kreative Schreibspiele

Kreative Schreibspiele dienen dazu, aus festgefahrenen Gedankengängen herauszukommen. Sie können in allen Phasen der Textproduktion eingesetzt und zu verschiedenen Zeitpunkten wiederholt werden.

### Akrostichon

Nehmen Sie sich einen Begriff aus Ihrem Schreibprojekt und schreiben Sie ihn in Großbuchstaben senkrecht auf. Bilden Sie aus jedem Buchstaben ein neues Wort, das in Zusammenhang mit Ihrem Schreibprojekt steht.

### Anagramm – Neu kombinieren

Schreiben – malen – Stifte – lesen – Zeit – lernen – Papier – Leere – denken – Struktur – Worte

1. Wählen Sie aus den oben stehenden Worten eins aus.
2. Schreiben Sie dieses Wort auf ein leeres Blatt Papier.
3. Setzen Sie die Buchstaben des Wortes zu neuen Worten zusammen. Dabei müssen Sie nicht alle vorhandenen Buchstaben verwenden.

### Anonymes Schreibprojekt

Die Schreibdidaktikerin Gabriela Ruhmann hat diese Übung für Situationen entwickelt, in denen Schreibende nicht weiterkommen. Das Schreibprojekt bekommt Raum zu sprechen. Um den Einstieg in diese Übung zu erleichtern, hat sie einen „Vorspann“ erdacht.

1. Stellen Sie sich einen Timer auf 4–5 Minuten.
2. Vervollständigen bzw. setzen Sie den folgenden Text fort:

Ich bin der Text von . . . , und ich mache mir so meine Gedanken. Ich kann und möchte nicht von jemand anderen geschrieben werden. Aber dennoch: Ich habe es nicht leicht mit meiner Autorin/meinem Autor. Deshalb bin ich froh, dass ich mit meinen Sorgen hierher kommen kann. Wo sonst dürfen sich unfertige Texte schon zu Wort melden? Als gäbe es aus unserer Perspektive nichts zu berichten. Also letztens...

### Elfchen

Ein Elfchen ist ein Gedicht mit fünf Zeilen und elf Wörtern. Die erste Zeile hat ein Wort, die zweite zwei, die dritte drei, die vierte vier und die fünfte hat wieder ein Wort.

Jede Zeile beantwortet eine Frage. Ausgangspunkt ist das Wort aus der ersten Zeile. Dies kann ein Gedanke, ein Gegenstand, eine Farbe, ein Geruch o. ä. sein. Die zweite Zeile (2 Wörter) beantwortet die Frage "Was" macht das Wort aus Zeile 1. Die dritte Zeile (3 Wörter) die Frage „Wo oder wie" ist das Wort aus Zeile 1? Zeile 4 (4 Wörter) ist Ihrer Einstellung gewidmet: Was meinen Sie dazu? Die 5. Zeile schließlich (1 Wort) bildet das Fazit.

Beispiel

*Laptop  
Hilfreiches Werkzeug  
Treuer, geliebter Freund  
Ohne dich kein Vorankommen  
Schaffensfreude*

### Filtern

1. Wählen Sie aus dem Text fünf Wörter aus.
2. Schreiben Sie aus diesen Worten einen neuen Text.

## Funf-Wort-Methode

1. Nehmen Sie einen Stift und ein leeres Blatt.
2. Schreiben Sie auf das Blatt fünf Wörter, die Ihnen zu dem Thema XX (wählen Sie einen aus Ihrem Arbeitsfeld) einfallen.
3. Schreibe zu jedem Wort ein Satz.

## Haiku

Ein Haiku ist eine japanische Gedichtform. Das Gedicht besteht aus drei Zeilen. Die erste Zeile hat fünf Silben, die zweite sieben und die dritte wieder fünf.

Beispiel

*Schreiben ist Freude  
Freude am freien Denken  
Denken ist Schreiben*

## Perspektivwechsel

Die Übung „Perspektivwechsel“ ist besonders geeignet, wenn der Prozess des Arbeitens und Schreibens stockt oder um sich einen Eindruck über den Stand des laufenden Projekts zu verschaffen. Im Gegensatz zum anonymen Schreibprojekt wird hier kein Text als Einstieg geliefert, sondern auf Ihr Textmusterwissen „Brief“ aktiviert.

1. Stellen Sie sich einen Timer auf 4–5 Minuten.
2. Schreiben Sie einen Brief an sich selbst...
  - ... aus Sicht Ihres Schreibprojekts (oder)
  - ... aus Sicht Ihres Schreibtisches

## Weiterschreiben...

Beginnen Sie mit einem Satzanfang und vervollständigen Sie ihn.

- Mir gelingt das Schreiben, wenn...  
Die besten Ideen kommen mir, wenn...

## Weitere...

- Lassen Sie sich von Bildern inspirieren. Was sehen Sie? Wie kam es zu der Situation? Wann ist das passiert? Was hat es mit dem Thema Ihres Schreibprojektes zu tun?
- Würfeln Sie mit Storycubes. Legen Sie die Bilder in eine Reihenfolge und schreiben Sie dazu eine kleine Geschichte.
- Schreiben Sie ein ABC-Darium zu einem selbstgewählten Thema.
- Wenn mein Textprojekt eine Pflanze / ein Tier / eine Farbe wäre. Was wäre es dann und warum?
- Kreuzworträtsel: Erstellen Sie ein Kreuzworträtsel mit 5–15 Begriffen aus Ihrem Schreibprojekt.

## Reflexionsübung: Den eigenen Schreibprozess visualisieren (15–20 min)

1. Impuls: Zeichnen Sie in max. 5 Minuten Ihren Schreibprozess.
2. Reflexion: Was für einen Prozess haben Sie gezeichnet? Einen Schreibprozess, wie Sie sich wünschen, dass er abliefe? So, wie Sie tatsächlich arbeiten und schreiben?
3. Impuls 2: Zeichnen Sie die "andere Variante" des Schreibprozesses (max. 5 min).

a) Wenn Sie Ihren idealen Schreibprozess gezeichnet haben, versuchen Sie jetzt zu visualisieren, wie Sie tatsächlich arbeiten und schreiben. Denken Sie dabei an den letzten Text, den Sie während Ihres Studiums verfasst haben.

b) Wenn Sie Ihren tatsächlichen Arbeitsprozess gezeichnet haben: Wie sollte dieser Prozess idealerweise aussehen?

4. Reflexion 2: Vergleichen Sie beide Zeichnungen.

- Wo stellen Sie Gemeinsamkeiten fest? Wo Unterschiede? Beschreiben Sie diese sachlich neutral, ohne sie zu bewerten. Das ist der erste Schritt des Reflexionsdreischritts "Was/What" (\*\*Handout: Reflexionsdreischritt).
- Welche Erkenntnisse gewinnen Sie aus der Beschreibung? Was fällt Ihnen auf? ("Ja, und? / So what?")
- Welche Schlüsse ziehen Sie aus diesen Erkenntnissen für Ihre zukünftigen Textproduktionen? ("Und jetzt? / Now what?")

★ **Die Annahme ist:** Wer seinen Standort im Prozess (Phase und Zeitpunkt) bestimmen kann, kann gezielt die Handlung wählen, die für die Bearbeitung der jeweils nächsten Teilaufgabe im Schreibprojekt notwendig ist. Deshalb prüfen Sie zunächst, wo Sie im Prozess stehen.