

Anleitung Automatisches Schreiben

K. Rothenberg-Elder, 2024

Automatisches Schreiben ist eine Schreibtechnik, die sowohl für kreatives Schreiben verwendet wird, für therapeutisch geleitetes Schreiben, als auch für allgemeine Reflexionen und zur ersten Textproduktion allgemein, ob es sich dabei um eine wissenschaftliche Arbeit oder ein belletristische Projekt handelt.

Ich selbst bin auf diese Methode 2001 in dem für mich immer noch maßgeblichen Werk *Artist's Way* von Julia Cameron gestoßen (vgl. Cameron, 1994).

Hier grundlegende Regeln des automatischen Schreibens:

Grundsätzlich wird geschrieben ohne abzusetzen. Sie können es mit Stift und Papier tun, oder auch an der Tastatur. Vermeiden Sie die Benutzung eines Sprachprogramms und von Wort-vorschlägen (sie nehmen ihn ihren speziellen Ausdruck) in einem Schriftprogramm.

Grundsätzlich wird das Ergebnis des automatischen Schreibens nur rein prozesshaft und nicht ergebnisorientiert ausgewertet und in der Gruppe reflektiert. Es gehört Ihnen, und oft empfiehlt man gerade am Anfang, dass auch Sie als Produzenten den Text nicht noch einmal anschauen. Ich lese mir diese Texte von mir so gut wie nie durch.

Zeigen Sie die Seiten NIE einer anderen Person. Sonst schreiben Sie irgendwann für diese.

Sie sichern sich x Minuten (am Anfang sollten es 5-10 Minuten etwa sein) absolut ungestörter Zeit. oder nehmen sich vor eine bestimmte Menge an Text zu produzieren, etwa eine DIN-A vier Seite händisch zu beschreiben.

Sie schreiben – ohne abzusetzen, in der Geschwindigkeit, in der Sie wollen, aber ohne Pause und selbst Ablenkung. Sie schreiben ohne Beachtung der Interpunktion, der Zeichensetzung. Sie bleiben kontinuierlich die gesetzte Zeit oder die gesetzte Menge im Fluss.

Wenn Sie Angst bekommen oder sehr nervös werden, hören Sie auf und räumen das Geschriebene aus Ihrem Blickfeld.

Wenn Sie automatisches Schreiben zu einer Gewohnheit machen wollen, achten Sie darauf, dass Sie es nach Möglichkeit im Tagesverlauf gut verankern, sodass Sie immer zu etwa der gleichen Zeit oder immer im gleichen Ablauf ihres Tages automatisch schreiben. Es fällt dann deutlich leichter, diese tägliche Disziplin aufrechtzuerhalten.