

Kreativ Schreiben

Automatisch Schreiben

In der Gruppe lesen wir eine Geschichte oder ein Gedicht in mehreren Stimmen vor.
Unmittelbar danach, bevor wir sprechen, nehmen wir ein leeres Blatt zur Hand.

Ich setze mich aufrecht,

lockere die Hände,

atme dreimal ruhig ein und aus

Dann richte ich meine Aufmerksamkeit auf die Körpermitte
und schreibe das erste Wort, das „aus dem Bauch“ kommt
in die Mitte des Blattes.

Ohne nachdenken, ganz spontan, fließen noch 8 weitere Worte dazu,
die gruppieren sich rund um das erste Wort.

Dann lese ich die 9 Worte aufmerksam, still für mich -

drehe das Blatt um und beginne zu schreiben

ich halte den Stift in ständiger Bewegung und schreibe, schreibe

ohne mich um Schreibweise oder Satzzeichen zu kümmern.

Am Ende der Seite – oder wenn der Gong tönt - halte ich an.

„Automatisch Geschriebenes“ spiegelt die Gefühle des Augenblicks. Es ist wertvoller
„Rohstoff“ und kann später überarbeitet und verdichtet werden.

