

# WACHTZEIT

Eine Kooperation der vhs Aalen und des Limesmuseum Aalen.  
Gefördert vom Zentrum für Kulturelle Teilhabe.

## Anleitung Automatisches Schreiben



### **Vorbereitung:**

Ehe Ihr zum Ort Eurer Wachtzeit geht, lest Euch auf der Website [www.wachtzeit.com](http://www.wachtzeit.com) nochmals die Informationen zum Ort durch.

### **Was Ihr braucht:**

Stift und Papier.

(Mit den klassischen Schreibgeräten funktioniert die Methode am besten.)

### **So geht's:**

Ihr seid am Ort Eurer Wachtzeit angekommen. Hört kurz in Euch hinein. Dann schreibt Ihr den ersten Gedanken auf, der Euch in den Sinn kommt. Konzentriert Euch dabei auf das, was Euch umgibt: die Landschaft, die Geräusche und Gerüche. Aber auch auf Eure Stimmung, Euer Körpererfühl. Alles, was Ihr bemerkt, ist gleich wichtig.

Schreibt jetzt weiter, ohne den Stift abzusetzen. Formuliert Sätze, aber auch einzelne Worte oder Satzfetzen sind in Ordnung. Schreibt ohne Unterlass. Wenn Euch nichts Neues mehr einfällt, wiederholt Ihr einfach den letzten Gedanken so lange, bis Euch ein neuer kommt.

### **Ganz wichtig: Unterbrecht Euren Schreibfluss nicht.**

Das automatische Schreiben sollte 10 Minuten andauern. Danach macht Ihr eine kurze Pause und lest Euch Euren Text durch. Kreist die Passagen ein, die Euch besonders wichtig erscheinen. Vielleicht findet Ihr den Moment, als es zu „laufen“ begann. Da könnt Ihr dann ein kleines Herzchen einsetzen.



### **Mehr über das Automatische Schreiben:**

Diese Methode wurde schon von den Surrealisten sehr geschätzt. Sie entwickelten sie zur literarischen Form freier Assoziationen. Den Surrealisten ging es in ihrer Kunst darum, das Unterbewusste sichtbar zu machen. Ziel des automatischen Schreibens ist es, in eine Meditation zu kommen.

### **Sendet uns Eure Beobachtungen!**

Wir freuen uns, wenn Ihr uns Eure Beobachtungen zusendet ([info@vhs-aalen.de](mailto:info@vhs-aalen.de)) oder über Instagram mit uns teilt. Wir zeigen sie dann auf der Website [www.wachtzeit.com](http://www.wachtzeit.com) und sie inspirieren am Ende des Projektes ein Musikstück. Mit der Zusendung stimmt Ihr dieser Nutzung Eures Beitrags zu.