

Gedichte aus Lebensdaten

erinnerungsflut · Etwa 45 Minuten

Einstieg

Aus wenigen Lebensdaten kann ein eigenes Gedicht entstehen. Sie brauchen dafür keinen Reim und keine feste Form. In dieser Lektion sammeln Sie Jahreszahlen, Orte und Namen. Daraus setzen Sie freie Zeilen zusammen. Dafür nehmen Sie sich etwa fünfundvierzig Minuten Zeit. Es zählt allein, was diese Daten für Sie bedeuten.

Was Sie brauchen

- ☐ Papier
- ☐ Einen Stift
- ☐ Die Wortliste aus Modul F14, falls vorhanden
- ☐ Ein Glas Wasser

Vorbereiten

1. Legen Sie Papier und Stift bereit.
2. Blättern Sie, wenn vorhanden, die Wortliste aus Modul F14 durch.
3. Stellen Sie sich ein Glas Wasser in Reichweite.

Los geht's

1. Schreiben Sie drei Jahreszahlen auf, die in Ihrem Leben wichtig waren. *Bild:*

[Zum Inhalt springen](#)

drei Zahlen untereinander auf ein Blatt.

2. Schreiben Sie drei Orte darunter, die zu diesen Jahren gehören. *Bild: Unter den Zahlen stehen nun drei Ortsnamen.*
3. Schreiben Sie drei Namen dazu, die Ihnen etwas bedeuten. *Bild: Eine weitere Spalte mit Namen entsteht auf dem Blatt.*
4. Verbinden Sie je eine Zahl, einen Ort und einen Namen zu einer Zeile. *Bild: Eine Hand zieht mit dem Stift Linien zwischen den Wörtern.*
5. Ordnen Sie die Zeilen so an, dass sich ein ruhiger Klang ergibt. *Bild: Die Zeilen stehen nun in einer neuen Reihenfolge untereinander.*
6. Lesen Sie Ihr Gedicht einmal langsam vor sich hin. *Bild: Eine Person liest still, die Lippen bewegen sich kaum.*

Wenn etwas schiefgeht

- Die Zeilen klingen holprig. Kürzen Sie jede Zeile auf wenige Wörter.
- Es fällt Ihnen keine Zahl ein. Beginnen Sie mit einem Ort oder einem Namen.
- Das Gedicht fühlt sich fremd an. Lassen Sie es liegen und lesen Sie es morgen noch einmal.

Weitermachen

Verändern Sie das Gedicht an einem anderen Tag. Tauschen Sie eine Zeile aus oder fügen Sie eine Pause hinzu. Das Modul F15 zeigt weitere Formen des freien Schreibens. Die Lektion "Die Kunst des Weglassens" hilft Ihnen, das Gedicht zu straffen.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welche Zeile Ihres Gedichts klingt für Sie am wahrsten?

Gedichte aus Lebensdaten · In die Fluten – in-die-fluten.de · Zum persönlichen Gebrauch

Der Text dieser Druckfassung findet sich auch auf der Seite /erinnerungsflut/lektionen/le5-gedichte-aus-lebensdaten/

[Zum Inhalt springen](#)

In die Fluten

KREATIVTAUCHEN IM DRITTEN LEBENSALTER

Kein Tracking. Keine Werbung. Kostenfrei.

DIE DREI FLUTEN

[Erinnerungsflut](#)

[Klangflut](#)

[Farbflut](#)

[Flaschenpost der Zeit](#)

DIE IDEE

[Über uns](#)

[Für Einrichtungen](#)

[Kontakt](#)

IM RHYTHMUS

[Ebbe & Flut](#)

[Der Wellengang](#)

[Material & Glossar](#)

[Häufige Fragen](#)

RECHTLICHES

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

[Cookie-Hinweis](#)

© 2026 IN DIE FLUTEN · IN-DIE-FLUTEN.DE

EIN RUHIGES ARCHIV ZUM LESEN, HÖREN UND AUSDRUCKEN.