

Hören wie damals – Musik mit neuen Ohren

klangflut · Etwa 45 Minuten

Einstieg

Musik begleitet viele Erinnerungen. Ein Lied kann uns in einen früheren Sommer zurücktragen. In dieser Lektion hören Sie ein vertrautes Lied dreimal. Jedes Mal achten Sie auf etwas anderes. Dafür brauchen Sie keine Vorkenntnisse und keine besondere Ausrüstung. Planen Sie etwa 45 Minuten ein.

Was Sie brauchen

- Ein Lied Ihrer Wahl, zum Beispiel eine eigene Schallplatte, eine CD oder ein Stück aus dem Radio
- Ein Notizbuch oder ein Blatt Papier
- Einen Stift
- Einen ruhigen Platz mit einem bequemen Sitz

Vorbereiten

1. Suchen Sie sich ein Lied aus, das Sie gut kennen und gern mögen.
2. Legen Sie Papier und Stift griffbereit neben Ihren Sitzplatz.
3. Sorgen Sie für Ruhe, soweit es Ihnen möglich ist.

Los geht's

1. Starten Sie Ihr Lied und hören Sie es einmal ganz bis zum Ende. *Bild: Eine Person entspannt in einem Sessel und lauscht mit geschlossenen Augen.*

[Zum Inhalt springen](#)

2. Starten Sie das Lied ein zweites Mal. Achten Sie jetzt nur auf die Melodie. Schreiben Sie danach einen kurzen Satz zu der Frage: Wie klingt die Melodie?
Bild: Ein aufgeschlagenes Notizbuch mit einem Stift und drei freien Zeilen.
3. Starten Sie das Lied ein drittes Mal. Achten Sie jetzt nur auf die Begleitung, zum Beispiel auf Klavier, Gitarre oder Orchester. Schreiben Sie danach einen kurzen Satz: Welche Instrumente hören Sie? *Bild: Eine Nahaufnahme eines Grammophons mit einer Schallplatte, daneben ein Stift.*
4. Starten Sie das Lied ein letztes Mal. Achten Sie jetzt nur auf die Stimme. Schreiben Sie danach einen kurzen Satz: Was fällt Ihnen an der Stimme auf?
Bild: Ein handgeschriebenes Blatt mit drei kurzen Notizen untereinander.
5. Lesen Sie Ihre drei Notizen in Ruhe durch. Was ist Ihnen beim Hören neu aufgefallen? *Bild: Ein ruhiger Blick auf ein geschlossenes Notizbuch neben einer Tasse Tee.*

Wenn etwas schiefgeht

Sie finden keine Zeit für drei Durchgänge. Dann hören Sie das Lied an einem Tag zweimal und am nächsten Tag einmal. Sie bemerken beim Hören nichts Besonderes. Das ist in Ordnung. Schreiben Sie dann einfach auf, welche Stelle des Liedes Ihnen am liebsten ist. Sie werden vom Alltag abgelenkt. Legen Sie eine Pause ein und kehren Sie später zu Ihrem Lied zurück.

Weitermachen

Wiederholen Sie diese Übung mit einem anderen Lied. Vergleichen Sie, was Ihnen beim ersten und beim zweiten Lied auffällt. Wenn Sie gern mit Geräuschen statt mit Liedern arbeiten, schauen Sie in die Lektion Geräusche der Kindheit. Eine ruhige Ergänzung dazu finden Sie in der Lektion Stille hören.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welches Lied würden Sie morgen gern noch einmal hören?

[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.