

Mein eigenes Lied – eine Strophe erfinden

klangflut · Etwa 45 Minuten

Einstieg

Ein eigenes Lied muss nicht kompliziert sein. Sie können eine vertraute Melodie nehmen und eigene Worte dazu finden. In dieser Lektion erfinden Sie eine kleine Strophe. Sie brauchen dafür keine Notenkenntnisse. Planen Sie etwa 45 Minuten ein.

Was Sie brauchen

- Papier oder ein Notizbuch
- Einen Stift
- Eine vertraute Melodie, zum Beispiel aus der Lektion Sing mit!
- Einen ruhigen Platz

Vorbereiten

1. Wählen Sie eine Melodie, die Sie sicher kennen und leise summen können.
2. Legen Sie Papier und Stift griffbereit.
3. Summen Sie die Melodie ein paarmal ruhig vor sich hin.

Los geht's

1. Summen Sie Ihre Melodie noch einmal ganz langsam. *Bild: Eine ältere Person sitzt am Tisch und summt mit geschlossenen Augen.*

[Zum Inhalt springen](#)

2. Suchen Sie ein Thema, das Ihnen lieb ist. Das kann ein Ort, eine Jahreszeit oder ein Mensch sein. *Bild: Ein aufgeschlagenes Notizbuch mit einem Stift, daneben eine Tasse Tee.*
3. Finden Sie eine erste Zeile. Sie darf ganz schlicht sein, zum Beispiel: Am Morgen scheint die Sonne. *Bild: Eine Hand schreibt eine einzelne Zeile auf ein leeres Blatt.*
4. Finden Sie eine zweite Zeile, die zu Ihrer ersten passt. Sie muss sich nicht reimen. *Bild: Zwei Zeilen stehen untereinander auf einem Blatt Papier.*
5. Schreiben Sie weiter, bis Sie vier bis sechs kurze Zeilen haben. *Bild: Ein Blatt mit mehreren handgeschriebenen Zeilen untereinander.*
6. Lesen Sie Ihre Zeilen einmal laut vor. Summen Sie zwischendurch ruhig die Melodie. *Bild: Eine Person hält ein Blatt und liest daraus vor, die Umgebung ist still.*
7. Singen Sie Ihre Zeilen leise auf Ihre Melodie. Das darf ganz frei und ungewohnt klingen. *Bild: Eine Person singt leise am offenen Fenster, der Blick geht nach draußen.*

Wenn etwas schiefgeht

Es fällt Ihnen keine Zeile ein. Schreiben Sie einfach auf, was Sie gerade sehen oder hören. Ihre Zeilen reimen sich nicht. Das ist in Ordnung. Freie Zeilen sind ausdrücklich erlaubt. Das Singen fühlt sich ungewohnt an. Sprechen Sie Ihre Zeilen dann einfach im Rhythmus der Melodie.

Weitermachen

Schreiben Sie eine zweite Strophe zu einem anderen Thema. Wenn Sie gern mit bekannten Liedern singen, schauen Sie in die Lektion Sing mit!. Sammeln Sie Ihre Strophen in einem kleinen Heft. So entsteht mit der Zeit Ihr eigenes Liederbuch.

Eine Frage zum Mitnehmen

W [Zum Inhalt springen](#) n Sie in einer nächsten Strophe besingen?

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.