

Stille hören – ein ruhiger Klangspaziergang

klangflut · Etwa 30 Minuten

Einstieg

Stille ist selten ganz still. Wenn wir genau hinhören, bemerken wir viele kleine Geräusche. In dieser Lektion machen Sie einen ruhigen Spaziergang oder sitzen am Fenster. Sie achten auf fünf Geräusche in Ihrer Nähe und in der Ferne. Planen Sie etwa 30 Minuten ein.

Was Sie brauchen

- Papier oder ein Notizbuch
- Einen Stift
- Bequeme Kleidung und passende Schuhe für draußen
- Bei schlechtem Wetter: einen ruhigen Platz am Fenster

Vorbereiten

1. Entscheiden Sie, ob Sie nach draußen gehen oder am Fenster sitzen möchten.
2. Stecken Sie Notizbuch und Stift ein oder legen Sie sie am Fenster bereit.
3. Nehmen Sie sich vor, Geräusche nur wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten.

Los geht's

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und bleiben Sie dort einen Moment stehen oder sitzen. Schließen Sie die Augen, wenn Sie mögen. *Bild: Eine ältere Person*
[Zum Inhalt springen](#) *in stillen Weg und hält kurz inne.*

2. Hören Sie nun etwa eine Minute nur zu. Sammeln Sie Geräusche, ohne etwas aufzuschreiben. *Bild: Eine Person sitzt am offenen Fenster und lauscht mit geschlossenen Augen.*
3. Suchen Sie sich fünf Geräusche aus, die Ihnen aufgefallen sind. *Bild: Ein geöffnetes Fenster mit Blick auf Bäume und einen ruhigen Himmel.*
4. Schreiben Sie die fünf Geräusche auf. Ein Wort pro Geräusch genügt. *Bild: Ein Notizbuch mit fünf kurzen Wörtern untereinander.*
5. Ordnen Sie jedes Geräusch einer Seite zu: nah oder fern. *Bild: Ein Blatt mit zwei Spalten, überschrieben mit nah und fern.*
6. Schreiben Sie zu jedem Geräusch einen kurzen Satz. Fragen Sie sich: Was verbinde ich mit diesem Geräusch? *Bild: Eine Hand schreibt einen kurzen Satz neben ein Wort auf dem Blatt.*

Wenn etwas schiefgeht

Es ist um Sie herum zu laut. Wählen Sie einen leiseren Moment, zum Beispiel früh am Morgen oder am Abend. Sie finden keine fünf Geräusche. Zwei oder drei genügen völlig. Das Wetter lädt nicht zum Spaziergang ein. Bleiben Sie am Fenster und öffnen Sie es einen Spalt.

Weitermachen

Wiederholen Sie die Übung zu einer anderen Tageszeit und vergleichen Sie. Wenn Sie gern Alltagsgeräusche aus Ihrer Kindheit erkunden, passt die Lektion Geräusche der Kindheit. Notieren Sie später auch, welche Farben Sie auf Ihrem Weg gesehen haben.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welches Geräusch hat Sie heute am meisten überrascht?

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.