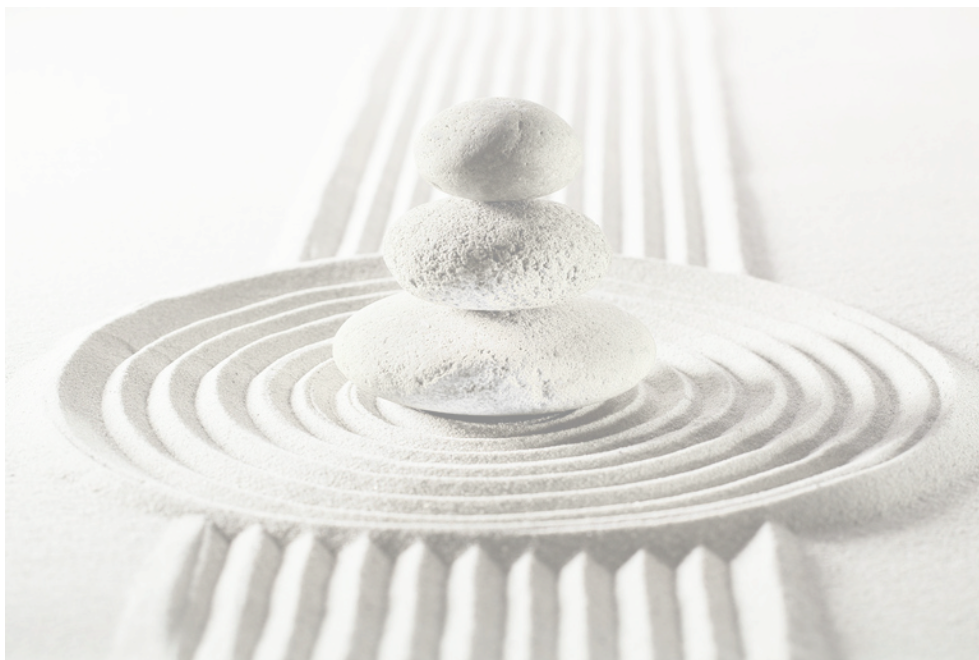


# Achtsames Gedichtschreiben *Workbook*



Entwickle Gedichte aus der Stille heraus

---

Fünftägige Praxis mit vier aufeinander  
abgestimmten Schreibübungen,  
Achtsamkeitsübungen und  
vertiefenden Reflexionsfragen

## *Herzlich Willkommen!*

Vielleicht kennst du das Zögern, selbst ein Gedicht zu schreiben. Der erste Schritt scheint oft größer, als er ist. Es tauchen Fragen auf wie: Reichen meine Worte? Ist das, was ich schreibe, gut genug? Doch ein Gedicht zu schreiben ist kein Mysterium. Es ist ein Handwerk, das sich üben lässt – Schritt für Schritt und ohne besondere Voraussetzungen.

In diesem Workbook begleite ich dich fünf Tage lang auf deinem Weg zu einem achtsameren Schreiben. Jede Einheit beginnt mit einer kurzen Achtsamkeitsübung. Du hältst inne, kommst bewusst im Moment an und richtest deine Aufmerksamkeit aus. Erst dann wendest du dich der poetischen Aufgabe zu. So entsteht eine Atmosphäre, in der sich all deine Energie sammelt und auf eine Sache konzentriert, nämlich dem Schreiben.

Diese fünf Tage sind nicht einfach nur eine Schreibübung, damit du danach ein Gedicht vorweisen kannst. Sie mögen dich dazu einladen, dir bewusst Zeit für dich selbst zu nehmen. Zeit, die nicht produktiv sein muss. Zeit, in der du nichts leisten und nichts beweisen musst. Das ist nicht selbstverständlich, denn in unserem Alltag geht es oft genau darum. Lassen wir dies für einige Momente beiseite.

Achtsamkeit bedeutet hier, wahrzunehmen, was da ist – Gedanken, Stimmungen oder Eindrücke. Vielleicht bemerkst du Details, die du sonst übersehen würdest. Vielleicht entsteht eine tiefe Ruhe in dir, aber vielleicht auch Unruhe. Beides darf da sein. Das Gedicht wird dann zu deinem Raum, in dem du diese Wahrnehmungen ordnen und in Sprache fassen kannst.

Das Schreiben wird also zu einer Form des Innehaltens. Du verlangsamst deinen Blick, wählst Worte bewusster und gibst Zwischentönen Raum. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern lediglich um deine Aufmerksamkeit.

Poesie beginnt im genauen Hinsehen.  
Auf diesem Weg begleite ich dich.

× *Kathrin*

# INHALT

Über mich	04
Tag 1 - Einführung	05
Die Grundlagen des Gedichtschreibens	06
Mini-Checkliste für dein Gedicht	10
Was ist achtsames Gedichtschreiben?	11
Tag 2 - Ein erstes Gedicht schreiben	12
Schreibübung 1 - Ein einziges Wort finden	13
Tag 3 - Ein zweites Gedicht schreiben	19
Schreibübung 2 - Die eigenen Sinne nutzen	20
Ein Gedicht von mir für dich	26
Tag 4 - Ein drittes Gedicht schreiben	27
Schreibübung 3 - Bildhaft schreiben lernen	28
Tag 5 - Ein viertes Gedicht schreiben	34
Schreibübung 4 - Ein Achtsamkeits-Haiku schreiben	35
Ein japanisches Haiku	41
Persönliche Selbsteinschätzung	42
Checkliste und Abschluss	43
Nächste Schritte	44
Reflexionsfragen	45

# Über mich

Ich bin Autorin mehrerer Gedichtbände und arbeite als Achtsamkeitstrainerin. In beiden Bereichen beschäftigt mich die Verbindung von Sprache und Wahrnehmung.

Meinen ersten Gedichtband habe ich vor einigen Jahren herausgebracht. Er entstand in einer Zeit, in der sich mein Leben aufgrund meiner Augenerkrankung verändert hat. Dieser Prozess ist bis heute nicht abgeschlossen. Achtsamkeit bekam für mich eine völlig neue Bedeutung. Meinen Gefühlen habe ich Raum gegeben und dieser brach sich aus mir in Form von Gedichten.

Gedichte verstehe ich als konzentrierte Form des Ausdrucks. Sie entstehen aus genauer Beobachtung, aus bewusster Wortwahl und aus dem Vertrauen in die Kraft der Reduktion. Außerdem ist für mich beides - Achtsamkeit und Schreiben - ein Zu-sich-selbst-finden oder sich-besser-wahrnehmen.

In diesem Workbook verbinde ich beide Bereiche und begleite dich dabei, deinen eigenen Zugang zur poetischen Sprache und zu dir zu finden.

# TAG 1

## *Einführung*

# Die Grundlagen

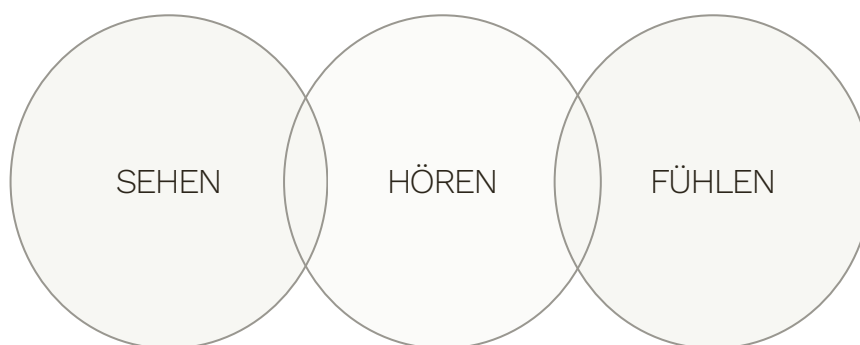
## Ein praktischer Leitfaden mit Tipps und Tricks

Gedichte sind eine der direktesten Formen des Ausdrucks. Sie verdichten Sprache, erzeugen Bilder im Kopf und transportieren Emotionen oft stärker als lange Texte. Dennoch empfinden viele den ersten Schritt zum eigenen Gedicht als schwierig. Dabei ist Gedichtschreiben kein Mysterium, sondern ein Handwerk, das man lernen kann.

Achtsam ein Gedicht zu schreiben bedeutet zunächst, den Prozess zu verlangsamen. Bevor du formulierst, beobachtest du. Du nimmst einen Moment, einen Gegenstand oder eine Stimmung bewusst wahr, ohne sie sofort zu bewerten.

Im nächsten Schritt wählst du deine Worte sorgfältig. Du prüfst, welche Bilder wirklich tragen, welche Formulierung präzise ist und wo Reduktion sinnvoll erscheint. Ein Gedicht entsteht nicht durch möglichst viele Gedanken, sondern durch Konzentration auf das Wesentliche.

Schließlich gehört auch der Klang dazu. Lies deine Zeilen laut, achte auf Rhythmus, Pausen und Spannungsbögen. Achtsames Gedichtschreiben verbindet Wahrnehmung, bewusste Wortwahl und sprachliche Verdichtung.



# Die Grundlagen

## 1. Inspiration finden

Jedes Gedicht beginnt mit einem Funken, der die eigene Kreativität beflügelt und freisetzt. Inspiration kann überall entstehen:

- in der Natur (Geräusche, Farben, Jahreszeiten)
- in einem persönlichen Erlebnis
- in starken Gefühlen oder Fragen, die dich beschäftigen
- in Beobachtungen des Alltags
- in einem Wort, das dich nicht mehr loslässt

### **Tipp:**

Notiere Ideen sofort, z. B. in Notizen auf deinem Smartphone oder in ein kleines Notizbuch. Auf jeden Fall solltest du diese Notizen immer bei dir haben, um sie zu ergänzen. Denn du wirst feststellen, dass du diese Wörter oder Sätze vielleicht nicht sofort nutzen möchtest. Dennoch kannst du damit dein kreatives Archiv füllen und später darauf zurückgreifen.

## 2. Mit Formen und Stilen spielen

Gedichte müssen sich nicht immer reimen. Es gibt viele Wege, sie zu schreiben:

Stil / Form:	Besonderheit:
Reimgedicht	arbeitet mit Endreimen (z. B. ABAB, AABB)
Freier Vers	kein festes Metrum, keine Reime, Fokus auf Sprachfluss
Haiku	3 Zeilen, 5-7-5 Silben, oft Naturbezug
Sonett	14 Zeilen, traditionelles jambisches Metrum

Probiere aus, was zu deinem Thema passt. Form darf dienen und sollte dich nicht einschränken.

# Die Grundlagen

## 3. Sprache bewusst nutzen

Poesie entsteht durch die Art, wie etwas gesagt wird.

Gute Gedichte arbeiten mit:

- Metaphern („Der Abend trägt Samtschuhe“)
- Symbolen (Meer = Freiheit, Uhr = Vergänglichkeit)
- Klang und Rhythmus (laut lesen hilft!)
- präzise, sinnliche Wörter anstatt abstrakte Begriffe

Statt: „Ich bin traurig“

Besser: „Mir rinnt der Regen durchs Herz“

Gedichtschreiben heißt: mutig sein, weglassen, neu sehen.

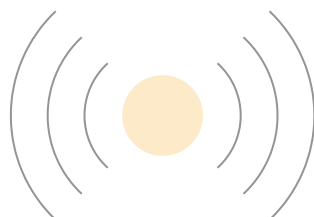
## 4. Rhythmus fühlen (auch ohne Reim)

Gedichte sind Musik aus Worten.

Rhythmus entsteht durch:

- Silbenlängen
- Satzpausen
- Wiederholungen
- innere Reime und Alliterationen („Wilde Wellen wandern weiter“)

Lies dir dein Gedicht selbst laut vor. Wenn du stolperst, stolpert auch der Leser. Du wirst merken, wie der Rhythmus ist und wo es sich noch nicht gut „anfühlt“.



# Die Grundlagen

## 5. Emotionen einweben

Ein Gedicht lebt von seiner Echtheit. Schreibe nicht die Emotion, die man „erwartet“, sondern die, die du fühlst.

Denn:

Gedichte dürfen verletzlich, widersprüchlich, leise, wild, unfertig, tastend sein. Das macht sie stark.

## 6. Überarbeiten gehört dazu

Der erste Entwurf ist meistens das Rohmaterial. Beim Überarbeiten achte auf:

- Rhythmus – Klingt es beim Lesen?
- Bilder – Sind sie frisch oder klischeehaft?
- Wortökonomie – Kann etwas weg?
- Wirkung – Trifft es den Kern?

Bisweilen ist ein Gedicht erst fertig, wenn 30 % des Textes gestrichen wurde.

## Zum Schluss

Ein Gedicht schreiben beutet im Zweifelsfall viel Übung, den Mut zum Experimentieren und inneres Hinhören zugleich. Es verbindet Kopf, Herz und Sprache.

Wenn du versuchst, nicht nur über etwas zu schreiben, sondern durch dein Gefühl sprichst, dann entsteht Poesie ganz von allein.

Nachdem du nun die Grundlagen des Gedichtschreibens erfahren hast, lass uns beginnen. Ich wünsch dir viel Erfolg und Freude!

# Mini-Checkliste für dein Gedicht

Diese Checkliste kannst du immer nutzen, wenn du dich unsicher fühlst oder einfach wissen möchtest, ob du nichts vergessen hast.

Bevor du dein Gedicht als „fertig“ markierst, gehe diese Punkte durch:

- 
- Thema klar? Erkennst du, worum sich deine Zeilen drehen?
  - Bildhaft genug? Gibt es mindestens ein starkes, eigenes Bild?
  - Klang stimmig? Laut gelesen: Fließt es ohne Stolpern?
  - Wortwahl präzise? Jedes Wort verdient seinen Platz.
  - Emotion fühlbar? Mit Worten zeigen, anstatt zu benennen.
  - Verdichtung gelungen? Unnötiges gestrichen?
  - Titel passend? Öffnet er die Tür zum Gedicht?

**Tipp:**

Wenn du bei 5+ Punkten nickst, ist dein Gedicht auf einem sehr guten Weg.

# Was ist achtsames Gedichtschreiben?

Achtsames Gedichtschreiben bedeutet, sich Zeit zu nehmen. Wahrzunehmen, bevor Worte entstehen. Es bedeutet auch, nicht mit einem Anspruch zu schreiben, sondern mit Aufmerksamkeit für das, was da ist. Gedanken, Stimmungen, Bilder und Zwischentöne dürfen auftauchen, ohne bewertet oder geordnet werden zu müssen.

---

Die folgenden Schreibübungen sind für dich als Einladung gedacht, dir in den nächsten 4 Tagen ein bisschen Zeit für dich selbst zu nehmen. **Nimm dir bewusst diese Zeit und führe täglich nur eine Übung aus.** Jede setzt sich aus einem kleinen Impuls und einer Achtsamkeitsübung zusammen.

Mir ist es wichtig, dass das Schreiben in dieser Woche nicht aus einem Anspruch heraus entsteht, sondern aus Aufmerksamkeit. Deshalb sind die Übungen bewusst mit kurzen Achtsamkeitssequenzen verbunden, die den jeweiligen Tag eröffnen und Raum für ein ruhiges, gegenwärtiges Schreiben schaffen.

So startest du konzentriert in die jeweilige Übung, die sich ohne Druck umsetzen lässt. Ziel ist es, schreibend präsent zu sein. So mancher Vers wird dir gefallen und darf bleiben, andere Zeilen werden eventuell von dir überarbeitet und dürfen gehen. Beides ist Teil des Prozesses.

Das Schreiben darf als ein eigener Prozess und Weg verstanden werden. Du wirst schnell merken, dass es um das ruhige Beobachten deiner Umwelt geht, um das Innehalten in deinem Alltag und das daraus resultierende achtsame Schreiben.

# Tag 2

## *Deine 1. Schreibübung*

# Übung 1: *Ein einziges Wort reicht*

## Einleitung

Die folgende Schreibübung hilft dir, das theoretische Wissen direkt umzusetzen und deinen Fokus zu stärken. Achtsames Schreiben bedeutet auch, einfach wann und wo du willst zu schreiben. Dafür brauchst du weder besonderes Papier noch ein Tagebuch oder einen schicken Stift. Das kannst du selbstverständlich für ein Ritual nutzen, allerdings bedeutet achtsam auch einfach. In dem Fall verabschiede dich ebenfalls von allen Zielvorstellungen und Erwartungshaltungen. Lass sie los und verbinde dich mit einer achtsamen inneren Haltung – die eines Anfängergeistes. Beim Schreiben steht am Anfang noch nicht fest, wohin der Text führen wird. Erlaube dir, nicht zu wissen, was entsteht, und bleibe offen für das, was sich dir zeigen möchte.

Gleichzeitig beginnen wir die Übung mit einer Achtsamkeitssequenz. Dabei erlaube dir, einen Moment innezuhalten und durch achtsames Atmen in den Moment zu finden.

Achtsames Schreiben schult deinen Blick auf das Hier und Jetzt. Es lenkt den Fokus auf Dinge, die dir sonst entgehen – vielleicht weil sie als selbstverständlich geachtet werden oder weil sie aufgrund der vielen Sinneseindrücke untergehen.

## Deine Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

# Übung 1: *Ein einziges Wort reicht*

Beginnen wir mit der Achtsamkeitsübung

## *Ankommen*

Setze dich bequem hin und schließe – wenn es sich für dich stimmig anfühlt – für einen Augenblick die Augen. Halte inne und spüre deinen Herzschlag, deinen Atem und die Unterlage auf der du sitzt.

Atme drei Mal tief ein und aus.

Atme dann ruhig weiter und spüre, wie der Atem kommt und geht, ohne ihn zu verändern.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf das, was gerade da ist: Geräusche, Körperempfindungen, Gedanken. Du musst nichts festhalten und nichts loslassen. Nimm es einfach nur wahr.

Dein Atem bleibt währenddessen dein Verbündeter. Wenn dir danach ist, öffne deine Augen und beginne zu schreiben.

---

## Anmerkung

Diese Achtsamkeitsübung kannst du immer durchführen, wenn du Kraft und innere Ausrichtung brauchst.

Für das achtsame Schreiben unterstützt sie dich, um im Moment anzukommen.



# Übung 1: *Ein einziges Wort reicht*

## Das Gedicht im Wort

Ein Gedicht kann bereits aus einem einzigen Wort entstehen. Für diese Übung brauchst du keine Vorkenntnisse, sondern lediglich Zeit und eine offene Wahrnehmung.

### *Schritt 1 - Ein Wort wählen*

Nimm dir einen Moment und wähle ein einzelnes Wort, das dich anspricht oder innerlich berührt. Das kann sich dir bereits während deiner Achtsamkeitsübung gezeigt haben. Vielleicht brauchst du aber auch noch einen Moment. Dein Wort kann ein Gefühl sein, ein Naturbegriff oder etwas ganz Alltägliches.

Beispiele: Stille, Sturm, Sehnsucht, Atem, Bernstein.

Vertraue deiner ersten Wahl. Sie ist meist die richtige.

Dein Wort: .....

### *Schritt 2 - Assoziationen sammeln*

Schreibe nun fünf Begriffe oder kurze Wortgruppen auf, die dir spontan zu diesem Wort einfallen.

Denke nicht lange nach und bewerte nichts. Es geht nicht um „schöne“ Worte, sondern um ehrliche Eindrücke, Bilder oder Empfindungen.

#### Beispiel:

Wort: Stille

Assoziationen: Morgen, leerer Raum, Atemzug, Schnee, Warten

Auf der nächsten Seite findest du Platz für deine Assoziationen.

# Übung 1: *Ein einziges Wort reicht*

Dein gewähltes Wort:

Notiere hier dein Wort, welches sich dir gezeigt hat.

.....

Deine Assoziationen:

.....

.....

.....

.....

.....

Raum für deine Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Übung 1: *Ein einziges Wort reicht*

## *Schritt 3 - Zeilen formen*

Sieh dir deine Assoziationen an und wähle daraus Wörter oder Bilder, die sich stimmig anfühlen. Forme daraus drei kurze Gedichtzeilen.

Du kannst die Reihenfolge verändern, Wörter weglassen oder neu verbinden. Reime sind nicht notwendig. Es ist wichtiger, dass sich die Zeilen für dich richtig anfühlen.

Deine Beispiel-Struktur:

Wort:

Assoziationen:

Gedichtzeilen (3):

Deine Gedichtzeilen:

.....

.....

.....

Hinweis:

Lies deine Zeilen leise oder laut. Spüre, ob sie einen Klang oder ein Bild in dir auslösen.

## *Ziel der Übung*

Aus einem einzelnen Wort kannst du ein Gefühl herausarbeiten und erleben, wie aus wenigen Assoziationen dein erstes Gedicht entstehen darf.

# Übung 1: *Ein einziges Wort reicht*

## *Hilfestellung*

Falls dir dies schwergefallen ist oder du keine Assoziationen gefunden hast, die dich zu einem ersten kleinen Gedicht inspiriert haben, so habe ich hier ein Beispiel vorbereitet. Daran kannst du dich gern orientieren.

## *Beispiel zur Schreibübung 1*

Wort: Still

Assoziationen: früher Morgen, Raum, ruhig, Pause, Atem

### Beispiel-Gedicht:

Der frühe Morgen  
füllt den Raum mit Stille  
mein Atem hält kurz inne

## Kurze Einordnung für dich:

Dieses Gedicht übernimmt zentrale Begriffe aus den Assoziationen und verbindet sie zu einem klaren Bild. Die Sprache bleibt einfach, wirkt aber bereits verdichtet. So entsteht Poesie ohne komplizierte Bilder oder formale Regeln.

## Raum für deine Notizen:

.....

.....

.....

.....

# Tag 3

## *Deine 2. Schreibübung*

# Übung 2: *Die eigenen Sinne nutzen*

## Einleitung

In deiner heutigen Schreibübung geht es darum, dein bisheriges Wissen zu ergänzen und deinen Fokus auf deine Wahrnehmung zu lenken.

Achtsames Schreiben bedeutet, deine Sinne bewusst zu öffnen. Sehen, hören, fühlen – all das, was im Alltag oft übergangen wird, weil es selbstverständlich scheint oder im Strom der Eindrücke untergeht, darf in den Vordergrund treten.

Wir beginnen die Übung wieder mit einer Achtsamkeitssequenz. Dabei erlaube dir, einen Moment innezuhalten und durch achtsames Atmen in den Moment zu finden.



## Deine Notizen

---

---

---

---

---

## Übung 2: *Die eigenen Sinne nutzen*

Beginnen wir mit der Achtsamkeitsübung

### *Fokus auf die Sinne*

Bevor du beginnst, setze dich bequem hin und schließe – wenn es sich für dich stimmig anfühlt – für einen Augenblick die Augen.

Halte inne und nimm zunächst deinen Atem wahr. Spüre, wie er kommt und geht. Dann erweitere deine Aufmerksamkeit.

Welche Geräusche sind jetzt hörbar – nah oder fern?

Wie fühlt sich die Luft auf deiner Haut an?

Wo berührt dich die Unterlage, auf der du sitzt?

Gibt es einen Geruch im Raum?

Vielleicht ein Licht, das sich durch deine geschlossenen Lider bemerkbar macht?

Atme ruhig weiter. Du musst nichts verändern. Es geht nicht darum, etwas Besonderes wahrzunehmen, nur darum, wirklich da zu sein. Dein Atem bleibt währenddessen dein Anker. Wenn deine Gedanken abschweifen, kehre einfach zu ihm zurück.

Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und beginne zu schreiben – aus dem, was du gerade wahrgenommen hast.

### Anmerkung

Diese kurze Praxis kannst du immer nutzen, wenn du deine Aufmerksamkeit sammeln möchtest. Für das achtsame Schreiben hilft sie dir, deine Sinne bewusst einzubeziehen und aus unmittelbarer Erfahrung heraus zu formulieren.

## Übung 2: *Die eigenen Sinne nutzen*

### Sinne wahrnehmen

Für deine zweite Schreibübung konzentrieren wir uns heute auf deine Sinne. Also das Hören, Sehen, Fühlen, Schmecken und Tasten.

Wenn du schon einmal ein Gedicht gelesen hast, so wirst du bemerkt haben, dass diese mit sprachlichen Mitteln untermalt sind. So kann das Gedicht an Tiefe gewinnen. Sprachliche Mittel sind bewusste Gestaltungsformen der Sprache. Sie verändern, wie etwas gesagt wird, und beeinflussen dadurch die Wirkung eines Textes.

Je nach Einsatz können sie zum Beispiel:

- Aussagen lebendiger und anschaulicher machen
- die Aufmerksamkeit der Lesenden lenken
- zum Weiterdenken anregen
- Gefühle verstärken oder eine bestimmte Stimmung erzeugen

Sprachliche Mittel begegnen uns nicht nur in literarischen Texten. Auch in der Alltagssprache oder in der Werbung werden sie eingesetzt. In der Lyrik spielen sie jedoch eine besondere Rolle, da sie helfen, Gedanken und Empfindungen in verdichteter Form auszudrücken.

Die Übung hilft dir dabei, Sinneseindrücke bewusst zu erfassen und sie sprachlich zu verdichten.

Raum für deine Notizen:

---

---

---

## Übung 2: *Die eigenen Sinne nutzen*

### *Schritt 1 - Kurz innehalten*

Nimm dir einen Moment Zeit und halte bewusst inne. Beobachte deine Umgebung, ohne etwas verändern oder bewerten zu wollen. Es geht darum, etwas wahrzunehmen, was gerade da ist.

Wenn du merkst, dass deine Gedanken noch sehr beschäftigt sind oder deine Aufmerksamkeit wandert, kannst du die Achtsamkeitsübung noch einmal wiederholen. Manchmal genügt ein weiterer ruhiger Atemzug, um präsenter zu werden und die Sinne klarer auszurichten.

Erst wenn du dich gesammelt fühlst, beginne mit dem Schreiben – aus dem, was du wirklich wahrnimmst.

### *Schritt 2 - Sinneseindrücke notieren*

Beantworte die folgenden Fragen in kurzen Stichworten oder Wortgruppen:

- Was ist gerade sichtbar?
- Welches Geräusch ist zu hören?
- Was ist auf der Haut spürbar?
- Welche innere Stimmung ist wahrnehmbar?

#### Beispiel:

Sehen: grauer Himmel, Häuser

Hören: leiser Verkehr

Fühlen: kühle Luft

Inneres: Unruhe

Raum für deine Notizen:

---

---

---

## Übung 2: *Die eigenen Sinne nutzen*

### *Schritt 3 - Gedicht formen*

Forme aus deinen Notizen ein Gedicht mit sechs Zeilen.  
Verwende dabei nicht das Wort „ich“.

Du kannst Wörter verändern, ordnen oder miteinander verbinden. Ein Reim darf entstehen, muss aber nicht erzwungen werden. Nutze dazu entweder alle notierten und wahrgenommen Sinne oder nur ein paar. Hier noch einmal:

Sehen  
Hören  
Fühlen  
Schmecken  
Tasten  
Inneres Erleben

Deine Gedichtzeilen:



.....

.....

.....

.....

.....

### *Ziel der Übung:*

Diese Übung fördert das poetische Schreiben durch Beobachtung. Statt Gefühle zu erklären, werden Sinneseindrücke sprachlich verdichtet. Der bewusste Einsatz von Klang und Reim kann dem Gedicht zusätzlich Rhythmus und Halt geben.

## Übung 2: *Die eigenen Sinne nutzen*

### *Hilfestellung*

Falls es sich für dich noch nicht stimmig anfühlt oder du dich nicht traust, lass dir gesagt sein: Dies ist völlig in Ordnung. Ich habe schon sehr oft ein Gedicht begonnen und musste nach den ersten beiden Zeilen aufhören, weil es „irgendwie nicht ging“.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Setze dich nicht unter Druck und denke daran: Dein Anfängergeist zeigt sich dir vielleicht heute etwas langsamer. Insofern du eine Idee benötigst, hier ist ein Beispiel:

### *Beispiel zur Schreibübung 2*

Grauer Himmel über'm Haus  
Lärm zieht durch die Straßen  
kühle Luft, sie atmet aus

Augen wandern durch stillen Raum  
Unruhe liegt zwischen den Dingen  
suchen nach einem ruhigen Saum

Kurze Einordnung für dich:

Das Gedicht bleibt nah an den gesammelten Eindrücken und verbindet diese über Rhythmus und Reim. Die Sprache ist bewusst einfach gehalten, um zu zeigen, wie aus der Beobachtung Schritt für Schritt ein Gedicht entstehen kann.

Raum für deine Notizen:

.....

.....

.....

# Ein Gedicht von mir für dich

## *Klang des Lebens*

Da, wo der Fluss entsprang,  
Sich die Wolken ergossen,  
Ein leiser Windhauch erklang,  
Schien meine Trauer verflossen.

Da, wo der Himmel auf die Erde schlug,  
Sich ein Grashalm im Winde bog,  
Ein Moment im Atemzug  
Entstand und wieder verflog.

Da ward mein Herz geschwungen  
Und die Seele fortgezogen,  
Der Klang des Lebens still erklingen,  
Der zarte Zauber aufgehoben.

# Tag 4

## *Deine 3. Schreibübung*

# Übung 3: *Bildhaft schreiben lernen*

## Einleitung

In deiner dritten Schreibübung geht es darum, deine Beobachtungen auf eine einzige Sache zu lenken und diese genauer zu betrachten. In diesem Fall heißt Achtsames Schreiben, deine Aufmerksamkeit zu schulen und tiefer zu gehen.

Gedichte entstehen häufig aus einfachen Beobachtungen. Diese Übung soll deinen Blick auf einen alltäglichen Satz richten, der zunächst unscheinbar wirkt. Indem du ihn bewusst wahrnimmst und einen Moment bei ihm verweilst, kann sich eine neue, bildhafte Sprache entwickeln.

Statt etwas Neues zu suchen, bleibe bei dem, was schon da ist. Oft trägt ein unscheinbarer Satz bereits ein Bild in sich, das erst durch genaues Hinsehen sichtbar wird.

Aber bevor wir beginnen lass uns eine Achtsamkeitssequenz durchführen. Dabei erlaube dir, einen Moment innezuhalten und durch achtsames Atmen in den Moment zu finden.

## Deine Notizen

---

---

---

---

---

## Übung 3: *Bildhaft schreiben lernen*

Beginnen wir mit der Achtsamkeitsübung

### *Fokus auf Worte und Bilder*

Bevor du beginnst, setze dich bequem hin und halte einen Moment inne. Wenn es sich stimmig anfühlt, schließe für einen Augenblick die Augen.

Spüre deinen Atem. Nimm wahr, wie er kommt und wieder geht. Du musst ihn nicht verändern. Mit jedem Ausatmen darf es etwas stiller werden. Gedanken dürfen weiterziehen. Bewertungen dürfen gehen. Lenke nun deine Aufmerksamkeit sanft auf Worte.

Welche Begriffe zeigen sich gerade?

Vielleicht sind es schlichte Wörter wie warm, fern, leise, offen.

Vielleicht nur eine Silbe, ein Klang, ein Wortanfang.

Vielleicht auch nur eine Stimmung.

Lass alles kommen und wieder gehen. Dein Atem bleibt dabei dein ruhiger Begleiter. Wenn du merkst, dass dein Geist noch sehr beschäftigt ist, nimm dir einen weiteren Atemzug Zeit. Manchmal genügt ein Moment mehr, um innerlich freier zu werden.

Öffne dann deine Augen und beginne mit einem einfachen Satz. Betrachte ihn neu, so als würdest du ihn zum ersten Mal sehen.

### Anmerkung

Diese kurze Achtsamkeitsübung kannst du immer dann nutzen, wenn du deine Aufmerksamkeit sammeln möchtest. Für das achtsame Schreiben hilft sie dir, Wörter und Bilder aus dir heraus aufsteigen zu lassen.



# Übung 3: *Bildhaft schreiben lernen*

## Den Alltag in Bildern übersetzen

Die folgende Schreibübung richtet den Blick auf die Sprache selbst – auf alltägliche Sätze, die uns vertraut sind und meist unbeachtet bleiben.

Achtsames Schreiben bedeutet hier, einen Schritt Abstand zu nehmen und genauer hinzusehen: Was steckt in einem einfachen Satz? Welche Bilder liegen darin verborgen? Durch diese achtsame Betrachtung kann sich Sprache öffnen und vom Beschreiben zum Zeigen werden.

Nimm einen Satz aus deinem Alltag und verwandle ihn in ein Bild.

### *Schritt 1 - Einen schlichten Satz notieren*

Beginne mit einem einfachen und klaren Satz aus deinem Alltag. Er darf sachlich sein und muss noch nichts Poetisches haben. Wichtig ist nur, dass er aus deiner eigenen Wahrnehmung stammt.

Beispiele:

- Das Fenster steht offen.
- Die Luft ist kühl.
- Es ist still im Raum.
- Das Licht fällt auf den Boden.

Dein Satz: .....

Raum für deine Notizen:

.....

.....

.....

## Übung 3: *Bildhaft schreiben lernen*

### *Schritt 2 - Den Satz neu sehen*

Lies deinen Satz noch einmal langsam. Bleibe einen Moment bei ihm und betrachte ihn, als würdest du ihn zum ersten Mal lesen.

Wie zeigt sich das, was er beschreibt?

Was wäre sichtbar oder spürbar, wenn du es nicht direkt benennen würdest? Formuliere deinen Satz so um, dass daraus ein Bild entsteht. Das Bild soll die Situation zeigen, nicht erklären.

#### Beispiel:

Das Fenster steht offen.

→ Der Wind findet seinen Weg ins Zimmer.

Dein Satz: .....

### *Schritt 3 - Mehrere Bilder entstehen lassen*

Lass aus deinem ersten Bild weitere entstehen.

Nimm dir Zeit und notiere einige Bildsätze, die sich aus deinen Alltagssätzen entwickeln. Du kannst bei der Wahrnehmung bleiben und sie sprachlich verdichten. Achte darauf, dass deine Bilder nachvollziehbar bleiben und aus dem Erlebten heraus entstehen.

#### Beispiele:

Der Regen zieht feine Linien auf den Weg.

Im Raum liegt eine wartende Stille.

Das Licht wandert langsam über den Boden.

Dein Satz: .....

.....

.....

## Übung 3: *Bildhaft schreiben lernen*

### *Schritt 4 - Gedicht formen*

Forme aus deinen Bildsätzen ein Gedicht mit sechs bis acht Zeilen.  
Verwende dabei nicht das Wort „ich“.

Du kannst mit deinen Sätzen spielen und sie auch noch einmal verändern. Ein Reim darf entstehen, muss aber nicht erzwungen werden.

Nutze dazu entweder alle notierten und wahrgenommen Bildsätze oder nur einige.

Deine Gedichtzeilen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### *Ziel der Übung:*

Diese Übung schärft deinen Blick für poetische Bilder. Aus einfachen Aussagen können sprachliche Bilder entstehen, die verdichten, statt zu erklären. So entwickelt sich Schritt für Schritt eine bildhafte, aber nachvollziehbare Sprache.

# Übung 3: *Bildhaft schreiben lernen*

## *Hilfestellung*

Falls es dir noch nicht gelungen ist, bleib dran. Kein Dichter ist vom Himmel gefallen. Hier findest du eine erste Idee:

## *Beispiel zur Schreibübung 3*

Aus umgeformten Alltagssätzen kann zum Beispiel folgendes Gedicht entstehen:

Der Wind findet seinen Weg ins Zimmer  
und streift die Wände sacht,  
im Raum liegt eine tiefe Stille  
die langsam ruhiger macht.

Das warme Licht wandert über den Boden  
und bleibt im Hellen stehen,  
als wollte es im Offenen  
noch einen Augenblick verwehen.



Kurze Einordnung für dich:

Das Gedicht setzt sich aus alltäglichen Aussagen zusammen, die in Bilder übersetzt wurden. Durch die ruhige Bildsprache entsteht ein Zusammenhang zwischen den Zeilen, ohne dass der Text künstlich oder überladen wirkt.

Raum für deine Notizen:

.....

.....

.....

# Tag 5

## *Deine 4. Schreibübung*

# Übung 4: *Ein Achtsamkeits-Haiku schreiben*

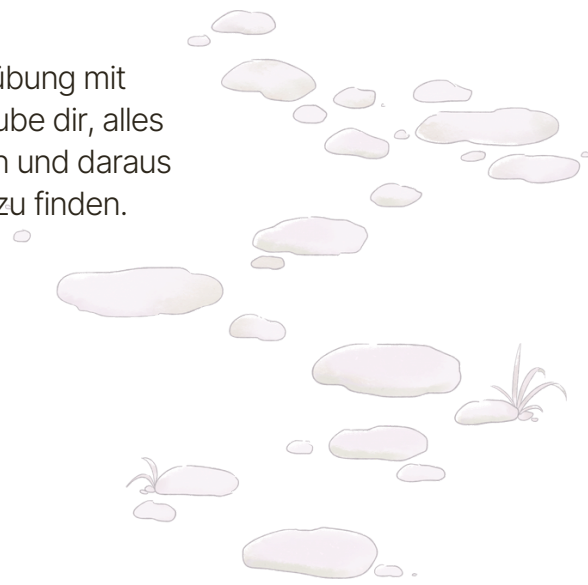
## Einleitung

Diese Übung schließt die Woche „Achtsames Gedichtschreiben“ mit einer sehr reduzierten Form ab.

Ein Haiku besteht nur aus drei Zeilen. Hierin liegt seine Kraft. Es hält lediglich einen Moment fest, so wie er ist. Beim Schreiben eines Haiku geht es darum, seine Umwelt genau wahrzunehmen und diesen Augenblick mit wenigen Worten festzuhalten.

Ein Haiku braucht nicht viel. In dem Fall bedeutet achtsam zu schreiben, es schlicht zu halten. Lass alles los und beginne mit einer offenen Haltung zu schreiben.

Zunächst beginnen wir unsere Schreibübung mit einer Achtsamkeitssequenz. Dabei erlaube dir, alles was schwer ist, weich werden zu lassen und daraus heraus einen offenen Blick im Moment zu finden.



## Deine Notizen

---

---

---

---

---

## Übung 4: *Ein Achtsamkeits-Haiku schreiben*

Beginnen wir mit der Achtsamkeitsübung

### *Atem und Körper bewusst wahrnehmen*

Suche dir einen ruhigen Ort, wo du dich bequem hinsetzen oder auch legen kannst. Vielleicht magst du die Augen schließen oder deinen Blick weich werden lassen.

Richte deine Aufmerksamkeit zunächst auf deinen Atem. Spüre, wie er einströmt und wieder ausfließt. Beobachte, wie sich dein Brustkorb oder dein Bauch dabei hebt und senkt. Zähle drei ruhige Atemzüge, ohne sie zu verändern. Lasse danach deinen Atem in seinem natürlichen Rhythmus weiterfließen.

Nun wandere mit deiner Aufmerksamkeit langsam durch deinen Körper.

Spüre deine Füße oder Beine auf dem Boden.

Die Schwere deiner Beine.

Den Kontakt deines Rückens mit der Lehne / dem Boden.

Vielleicht bemerkst du auch deine Schultern – dürfen sie ein wenig sinken?

Dein Gesicht – wie fühlt sich dein Kiefer an?

Deine Stirn?

Du brauchst nichts zu korrigieren. Nimm nur wahr. Bleibe noch einen Atemzug bei dir.

## Übung 4: *Ein Achtsamkeits-Haiku schreiben*

Weiter mit der Achtsamkeitsübung

Dann erweitere deine Aufmerksamkeit nach außen.

Welche Geräusche sind jetzt da?

Wie ist das Licht im Raum?

Welche Temperatur umgibt dich?

Für einen Moment darf alles gleichzeitig da sein: Atem. Körper. Umgebung.

Aus dieser gesammelten Wahrnehmung heraus beginne zu schreiben.

### Anmerkung

Diese Achtsamkeitsübung kannst du immer dann nutzen, wenn du dich sammeln möchtest. Für ein Haiku ist sie besonders hilfreich, weil beide vom selben Ursprung leben: dem gegenwärtigen Moment. Diese Achtsamkeitsübung enthielt einen einfachen Body-Scan.

#### Der Body-Scan:

Der Body-Scan ist eine Achtsamkeitsübung, bei der du deine Aufmerksamkeit schrittweise durch den Körper führst. Meist beginnst du bei den Füßen und wanderst langsam bis zum Kopf. Dabei nimmst du wahr, welche Empfindungen gerade vorhanden sind, zum Beispiel Wärme, Druck, Spannung oder Entspannung.

Der Body-Scan hilft, im Moment anzukommen, den Körper bewusster wahrzunehmen und innere Unruhe zu reduzieren.

## Übung 4: *Ein Achtsamkeits-Haiku schreiben*

### Ein Haiku schreiben

Deine letzte Schreibübung in dieser Woche des Achtsamen Gedichtschreibens widmet sich der Einfachheit und dem Augenblick.

Dafür wenden wir uns dem Haiku zu. Dies ist eine traditionelle japanische Gedichtform, die häufig die Natur einfängt und den kurzen Augenblick des Wahrnehmens. Ein Haiku entsteht aus einem wachen Blick. Es hält fest, was jetzt da ist – klar und ohne Ausschmückung. So wie die Achtsamkeitsübung dich in deinen Atem und deinen Körper zurückführt, führt das Haiku dich zur Essenz eines Augenblicks.

### *Schritt 1 - Den Augenblick erfassen*

Werde für einen Moment still. Atme ruhig ein und wieder aus.

Richte deine Wahrnehmung auf einen einzigen Eindruck – etwas Kleines, das jetzt sichtbar oder hörbar ist.

### *Schritt 2 - Deine Wahrnehmung aufschreiben*

Notiere in wenigen Worten, was gerade da ist. Vielleicht beginnt es mit:

- Jetzt sehe ich ...
- Jetzt höre ich ...
- Jetzt spüre ich ...

Es genügen einzelne Wörter oder kurze Wortgruppen. Es geht lediglich um Aufmerksamkeit. Halte nur das fest, was in diesem Moment wirklich spürbar ist.

Dein Wahrnehmung: .....

.....

.....

# Übung 4: *Ein Achtsamkeits-Haiku schreiben*

## *Schritt 3 - Ein Haiku formulieren*

Forme aus deinen Notizen nun ein Haiku. Nimm dir dafür Zeit und reduziere die Sprache auf das Wesentliche.

Ein Haiku besteht aus drei Zeilen:

- erste Zeile: 5 Silben
- zweite Zeile: 7 Silben
- dritte Zeile: 5 Silben

Bleibe mit deiner Sprache nah an dem, was du wahrgenommen hast. Statt zu erklären oder zu kommentieren, versuche zu zeigen, was sich im Moment gezeigt hat.

Reime sind dabei nicht notwendig. Oft genügen wenige, klare Worte, um einen Augenblick in dieser Form festzuhalten.

Deine Gedichtzeilen:

.....  
.....  
.....

### *Ziel der Übung:*

Diese Übung schult deine Wahrnehmung im Hier und Jetzt und zeigt, wie sich ein Moment mit wenigen Worten poetisch verdichten lässt. Das Haiku wirkt dabei wie eine kurze sprachliche Momentaufnahme.

## Übung 4: *Ein Achtsamkeits-Haiku schreiben*

### *Hilfestellung*

Ist dir das vielleicht noch nicht so gut gelungen, wie du es dir gewünscht hast? Das macht nichts. Wiederhole es gern zu einem späteren Zeitpunkt. Hier ein kleiner Impuls für dich:

### *Beispiel zur Schreibübung*

Offenes Fenster (5 Silben)  
ein leiser Wind im Vorhang (7 Silben)  
Abendlicht schimmert(5 Silben)



### Kurze Einordnung für dich:

Das Beispiel bleibt bewusst einfach. Es zeigt, wie eine unmittelbare Wahrnehmung in einer klaren Form festgehalten werden kann, ohne erklärt oder ausgeschmückt zu werden. Wenige Worte genügen, um Licht, Bewegung und Stimmung spürbar zu machen.

### Raum für deine Notizen:

---

---

---

---

# Ein japanisches Haiku

## *Der Frosch*

Der alte Teich.  
ein Frosch springt hinein -  
das Geräusch des Wassers

Furu ike ya  
Kawazu tobikomu  
Mizu no oto

Dieses alte Haiku ist das bekannteste der Welt  
und stammt von Matsuo Bashō (1644-1694). Er  
war der berühmteste Haiku-Dichter.

# *Finde deine Stimme*

## PERSÖNLICHE SELBSTEINSCHÄTZUNG

Wie hast du die Übungen erlebt? Markiere auf der Skala, was für dich zutrifft. Setze dafür auf der Linie ein Kreuz:

Empfundene Schwierigkeit	Leicht	Schwer
Konzentrationsfähigkeit	Leicht	Schwer
Zugang zur eigenen Sprache	Leicht	Schwer
Umgang mit Reduktion	Leicht	Schwer
Schreiben von Gedichtzeilen	Leicht	Schwer
Spüren deiner Sinne	Leicht	Schwer

Notiere hier, was du bereits gut kannst und was noch geübt werden darf.

WAS KANN ICH GUT

WAS MUSS ICH NOCH ÜBEN

.....	.....
.....	.....
.....	.....

## GEDANKEN & IDEEN

.....

.....

.....

# Deine Checkliste

- Ich beginne mit bewusstem Innehalten.
- Ich beobachte, bevor ich interpretiere.
- Ich wähle ein Wort gezielt, anstatt viele Gedanken auszuweiten.
- Ich prüfe Bilder auf Klarheit und Genauigkeit.
- Ich lese meinen Text laut und achte auf Rhythmus und Pausen.
- Ich streiche Überflüssiges.
- Ich lasse Zwischentöne stehen, ohne sie zu erklären.
- Ich gebe dem Text Zeit, bevor ich ihn abschließe.

## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Danke, dass du dir Zeit für dich selbst genommen hast. Zeit zum Innehalten, zum Wahrnehmen und zum Schreiben. Das ist nicht selbstverständlich.

In dieser Woche durften eigene kreative Zeilen aus dir heraus entstehen. Vielleicht waren es noch ganz kleine erste Schritte in Richtung eines Gedichtes, aber vielleicht gab es auch schon klarere Formen. Wichtiger als das Ergebnis ist jedoch die Haltung, mit der du geschrieben hast: aufmerksam, langsam und bewusst.

Ich hoffe, du kannst etwas von dieser Ruhe mit in deinen Alltag nehmen. Vielleicht kehrst du auch immer wieder einmal zu ihr zurück, wenn du schreibst.

Ich freue mich, wenn dich diese Erfahrung darin bestärkt, deiner Sprache weiter zu vertrauen.

# Nächste Schritte

## Dranbleiben

---

Greife einzelne Übungen erneut auf und integriere kurze Schreibzeiten in deinen Alltag. Auch wenige Minuten können ausreichen, um dich zu konzentrieren und den Prozess des Schreibens zu unterstützen..

## Sammeln

---

Notiere Beobachtungen, Bilder oder einzelne Worte in einem kleinen Notizbuch oder im Smartphone. Lege dir somit eine kleine Liste mit Wörtern und Sätzen an, die du immer wieder hervorholen und nutzen kannst.

## Achtsam bleiben

---

Setze die kurzen Achtsamkeitsübungen weiterhin ein – auch unabhängig vom Schreiben. Sie helfen dir, innezuhalten, dich zu sammeln und bewusster wahrzunehmen.

## Vertrauen

---

Bleibe aufmerksam und finde deinen eigenen Rhythmus. Deine Wahrnehmung ist der Ausgangspunkt deiner poetischen Arbeit.

# Reflexion

## ACHTSAMER RÜCKBLICK

Nimm dir zum Abschluss einen Moment Zeit, um deinen persönlichen Schreib- und Achtsamkeitsprozess bewusst zu betrachten..

### Achtsamkeit

Wie habe ich das bewusste Innehalten erlebt?

---

---

---

---

Konnte ich meine Wahrnehmung vertiefen und wenn ja, wie? Wenn nein, was hat dich gehindert oder gebremst?

---

---

---

---

### Schreibprozess

Was fiel mir leicht?

---

---

---

Wo habe ich Unsicherheiten gespürt?

---

---

---

# Reflexion

## ACHTSAMER RÜCKBLICK

### Verdichtung

Welche meiner Zeilen trägt für mich den Kern eines Gedichts?

.....

.....

.....

.....

Was habe ich durch das Streichen gelernt?

.....

.....

.....

.....

### Persönlicher Rückblick

Was möchte ich aus dieser Woche mitnehmen?

.....

.....

.....

Wie kann ich achtsames Schreiben in meinen Alltag integrieren?

.....

.....

.....

