

Foto-Anker

Flaschenpost der Zeit · Zum persönlichen Gebrauch

Darum geht es

Ein Foto hält einen Augenblick fest. Oft steckt dahinter eine ganze Geschichte. Dieser Bogen hilft Ihnen, drei bis fünf eigene Fotos in Worte zu fassen.

Was daraus wird

Für jedes Foto erhalten Sie ein eigenes Blatt mit fünf Fragen und großen Schreiblinien. So wird aus jedem Bild eine kleine, bleibende Erzählung auf Papier.

So geht es

1. Wählen Sie drei bis fünf Fotos aus, die Ihnen etwas bedeuten.
2. Legen Sie ein Foto neben das Blatt und betrachten Sie es in Ruhe.
3. Lesen Sie die fünf Fragen zu diesem Bild.
4. Schreiben Sie zu jeder Frage ein paar Zeilen, so weit Sie mögen.
5. Kleben Sie das Foto oben auf das Blatt oder lassen Sie es lose daneben liegen.
6. Nehmen Sie sich Zeit und machen Sie an einem anderen Tag weiter.

Die fünf Fragen zu jedem Foto lauten: Was sehen Sie auf dem Bild? Wer ist zu sehen? Was geschah kurz davor? Was geschah danach? Was riechen oder hören Sie, wenn Sie das Bild ansehen?

[Zum Inhalt springen](#)

Gut zu wissen

Sie dürfen auch nur eine Zeile schreiben. Eine einzige Erinnerung genügt.
Sie brauchen kein Gerät und keine Technik. Die Fotos bleiben als Papier bei Ihnen.
Gehen Sie behutsam mit alten Fotos um. Fassen Sie sie am Rand an und legen Sie sie nicht in die Sonne.
Wenn ein Foto keine Geschichte hergibt, legen Sie es beiseite und wählen Sie ein anderes.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welches Ihrer Fotos möchten Sie als Erstes zum Sprechen bringen?

Foto-Anker · In die Fluten – in-die-fluten.de · Zum persönlichen Gebrauch

Der Text dieser Druckfassung findet sich auch auf der Seite [/erinnerungsflut/flaschenpost/f6-foto-anker/](#)

[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.