

Geruchs- und Klang-Brücke

Flaschenpost der Zeit · Zum persönlichen Gebrauch

Darum geht es

Manche Erinnerung beginnt mit einem Geruch oder einem Klang. Ein Duft kann einen Sommer zurückbringen, ein Geräusch eine Küche. Dieses Blatt sammelt solche Brücken auf Papier.

Was daraus wird

Ein Blatt mit zwei Spalten. Links sammeln Sie Gerüche, rechts Klänge. Jede Spalte hat acht freie Zeilen für Ihre Einträge.

So geht es

1. Legen Sie sich einen weichen Stift bereit und nehmen Sie sich einen ruhigen Moment.

[Zum Inhalt springen](#)

2. Lesen Sie die Beispielzeilen am Rand des Blattes.

3. Schließen Sie kurz die Augen und lassen Sie einen Geruch oder einen Klang aufsteigen.
4. Schreiben Sie ihn in die passende Spalte.
5. Notieren Sie dazu einen Satz, woher Sie ihn kennen.
6. Füllen Sie so viele Zeilen, wie Ihnen einfallen. Der Rest darf leer bleiben.

Gut zu wissen

Sie dürfen auch nur eine Zeile schreiben. Ein einziger Geruch ist schon eine Brücke.

Beispiele zum Einstieg: der Geruch von frisch gemähtem Gras, das Klappern von Geschirr beim Sonntagskaffee.

Ihre Einträge müssen nicht vollständig sein. Ein Stichwort genügt, um später weiterzuschreiben.

Wenn Sie mögen, hören Sie zur Begleitung die Hörfassung. Sie führt Sie in Ruhe durch Gerüche und Klänge.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welcher Geruch bringt Sie am schnellsten in eine andere Zeit?

[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.