

# Über schwere Zeiten schreiben

Flaschenpost der Zeit · Zum persönlichen Gebrauch · Sanfter Weg

---

## Darum geht es

Manche Menschen finden Trost im Schreiben. Dieses Begleitheft ist für schwere Zeiten gedacht. Es arbeitet mit einem sicheren Rahmen: erst der Schluss, dann der Anfang, dann die Mitte.

## Was daraus wird

Am Ende halten Sie ein kleines eigenes Heft in der Hand. Sie können es behalten oder an einem stillen Ort verwahren.

## So geht es

1. Legen Sie einen weichen Stift und das Heft bereit.
2. Öffnen Sie eine Seite, die Sie anspricht.

[Zum Inhalt springen](#)

3. Schreiben Sie zuerst den Satzsatz: Und heute, viele Jahre später, ...
4. Schreiben Sie danach den Anfang Ihrer Erinnerung.
5. Füllen Sie die Mitte, so weit Sie möchten.
6. Hören Sie auf, wann immer Sie möchten.

## Gut zu wissen

- Sie dürfen jede Frage überspringen. Dieser Satz steht auf jeder Seite des Heftes.
- Sie dürfen auch nur eine Zeile schreiben.
- Sie dürfen auch gar nichts schreiben.
- Was Sie weglassen dürfen: Namen, Orte, Jahreszahlen und ganze Abschnitte.
- Zwei Fragen dürfen Sie sich stellen, wenn Sie möchten. Was hat Ihnen damals geholfen? Wer war an Ihrer Seite?
- Manche Menschen finden es schön, solche Erinnerungen aufzuschreiben.
- Fühlt sich eine Erinnerung zu schwer an, legen Sie das Heft beiseite. Tun Sie dann etwas anderes.
- Wenn Sie sich länger belastet fühlen, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

[Zum Inhalt springen](#)

# Eine Frage zum Mitnehmen

Wer war in einer schweren Zeit an Ihrer Seite?

Über schwere Zeiten schreiben · In die Fluten – in-die-fluten.de · Zum persönlichen Gebrauch

Der Text dieser Druckfassung findet sich auch auf der Seite [/erinnerungsflut/flaschenpost/f9-ueber-schwere-zeiten-schreiben/](#)

## 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.