

Die erste Erinnerung – ein warmer Einstieg

erinnerungsflut · Etwa 45 Minuten

Einstieg

In dieser Lektion holen Sie eine frühe, warme Erinnerung an die Oberfläche. Sie schreiben sie in wenigen ruhigen Sätzen auf. Dafür nehmen Sie sich etwa fünfundvierzig Minuten Zeit. Die Übung ist leicht und gut für den Einstieg geeignet. Sie brauchen nur Papier, einen Stift und einen Platz, an dem Sie ungestört sind.

Was Sie brauchen

- ☐ Ein Schreibheft oder liniertes Papier
- ☐ Einen Stift, der gut in der Hand liegt
- ☐ Einen ruhigen Platz
- ☐ Ein Glas Wasser

Vorbereiten

1. Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie sich wohlfühlen.
2. Legen Sie Papier und Stift vor sich hin.
3. Stellen Sie sich ein Glas Wasser bereit.

Los geht's

1. Schließen Sie die Augen und atmen Sie dreimal ruhig ein und aus. *Bild: Eine Person, die an einem Tisch, die Augen sind geschlossen.*

[Zum Inhalt springen](#)

2. Lassen Sie eine frühe Erinnerung aufsteigen. Bewerten Sie sie nicht. *Bild: Ein weicher Lichtschein fällt auf ein leeres Blatt Papier.*
3. Halten Sie fest, was Sie wahrnehmen. Dazu gehören der Ort, das Licht, ein Geräusch und ein Geruch. *Bild: Eine Hand notiert einzelne Wörter in einem offenen Schreibheft.*
4. Schreiben Sie einen ersten Satz. Beginnen Sie mit dem Ort oder mit dem Gefühl. *Bild: Ein Stift setzt zum ersten Wort auf liniertem Papier an.*
5. Schreiben Sie fünf bis acht Sätze. Jeder Satz trägt ein einzelnes Bild oder Gefühl. *Bild: Eine halb beschriebene Seite mit ruhiger Handschrift.*
6. Lesen Sie Ihren Text leise für sich durch. *Bild: Eine Person hält das beschriebene Blatt und liest still.*

Wenn etwas schiefgeht

- Es kommt keine Erinnerung. Wählen Sie dann einen Raum aus Ihrer Kindheit und beschreiben Sie ihn.
- Die Erinnerung bleibt unklar. Schreiben Sie auf, was Sie noch sicher wissen.
- Ein Gefühl wird stark. Legen Sie den Stift kurz weg und trinken Sie einen Schluck Wasser.

Weitermachen

Schreiben Sie an einem anderen Tag eine zweite Erinnerung auf. Sammeln Sie Ihre Texte in einer eigenen Mappe. Die Lektion "Mein Zuhause" passt gut dazu.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welche Farbe oder welcher Geruch gehört zu dieser Erinnerung?

Die erste Erinnerung – ein warmer Einstieg · In die Fluten – in-die-fluten.de · Zum persönlichen Gebrauch

Der Text dieser Druckfassung findet sich auch auf der Seite [/erinnerungsflut/lektionen/le1-erste-erinnerung/](#)

[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.