

Mein Zuhause – Orte, die in mir leben

erinnerungsflut · Etwa 50 Minuten

Einstieg

Ein Zuhause bleibt oft in uns wohnen, auch wenn wir es verlassen haben. In dieser Lektion gehen Sie in Gedanken durch ein früheres Zuhause. Sie beschreiben die Räume, Geräusche und Düfte, die Ihnen geblieben sind. Dafür nehmen Sie sich etwa fünfzig Minuten Zeit. Sie brauchen dafür kein Foto, nur Ihre Erinnerung.

Was Sie brauchen

- ☐ Papier
- ☐ Einen Stift
- ☐ Einen ruhigen Platz
- ☐ Ein Glas Wasser

Vorbereiten

1. Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungestört sind.
2. Legen Sie Papier und Stift bereit.
3. Wählen Sie ein Zuhause aus Ihrem Leben aus, das Ihnen wichtig war.

Los geht's

1. Stellen Sie sich vor die Eingangstür dieses Zuhauses und atmen Sie ruhig aus.

Bild: Eine geschlossene Haustür mit einem Türgriff, von innen gesehen.

2. [Zum Inhalt springen](#) In Gedanken und treten Sie ein. *Bild: Ein heller Flur mit einem Kleiderhaken und einem Spiegel.*

3. Gehen Sie langsam von Raum zu Raum. Verweilen Sie dort, wo es warm wird. *Bild: Ein Wohnraum mit einem Stuhl am Fenster und weichem Licht.*
4. Wählen Sie einen Raum aus und beschreiben Sie ihn in drei Sätzen. *Bild: Eine schreibende Hand auf Papier, daneben eine Tasse.*
5. Halten Sie einen Klang oder einen Duft fest, der zu diesem Raum gehört. *Bild: Ein offenes Fenster mit einem Vorhang, der sich leicht bewegt.*
6. Schreiben Sie einen letzten Satz über das Gefühl, das dieser Ort in Ihnen auslöst. *Bild: Eine Person legt den Stift ab und blickt still auf das Blatt.*

Wenn etwas schiefgeht

- Das Haus bleibt leer vor Ihnen. Beginnen Sie mit einem einzigen Gegenstand, zum Beispiel der Küchentür.
- Die Reihenfolge der Räume ist unklar. Schreiben Sie die Räume einfach so auf, wie sie Ihnen einfallen.
- Ein Raum weckt ein schweres Gefühl. Gehen Sie in Gedanken weiter und wählen Sie einen anderen Raum.

Weitermachen

Beschreiben Sie an einem anderen Tag ein zweites Zuhause. Vergleichen Sie beide Texte. Die Lektion "Fotos zum Sprechen bringen" passt dazu, wenn Sie später ein Foto zur Hand nehmen möchten.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welcher Ort in diesem Zuhause hat Ihnen am meisten Kraft gegeben?

Mein Zuhause – Orte, die in mir leben · In die Fluten – in-die-fluten.de · Zum persönlichen Gebrauch

Der Text dieser Druckfassung findet sich auch auf der Seite erinnerungsflut/lektionen/le2-mein-zuhause/

[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.