

Fotos zum Sprechen bringen

erinnerungsflut · Etwa 45 Minuten

Einstieg

Fotos halten Augenblicke fest und wecken zugleich neue Erinnerungen. In dieser Lektion wählen Sie zwei oder drei eigene Fotos aus. Sie beschreiben, was darauf zu sehen ist, und schreiben auf, was das Bild in Ihnen wachruft. Dafür nehmen Sie sich etwa fünfundvierzig Minuten Zeit. Fassen Sie die Fotos nur mit sauberen, trockenen Händen an.

Was Sie brauchen

- ☐ Zwei oder drei eigene Fotos
- ☐ Papier
- ☐ Einen Stift
- ☐ Einen sauberen, trockenen Platz für die Fotos

Vorbereiten

1. Waschen und trocknen Sie Ihre Hände.
2. Legen Sie die Fotos nebeneinander vor sich hin.
3. Legen Sie Papier und Stift bereit.

Los geht's

1. Schauen Sie sich ein Foto eine Minute lang in Ruhe an. *Bild: Eine Person*
[Zum Inhalt springen](#) *Ihres Foto, das sie an den Rändern hält.*

2. Schreiben Sie auf, wer oder was auf dem Foto zu sehen ist. *Bild: Ein Foto liegt neben einem Blatt Papier mit einigen Zeilen.*
3. Notieren Sie, wo und wann das Foto entstanden sein könnte. *Bild: Eine Hand schreibt Wörter unter eine begonnene Zeile.*
4. Halten Sie einen Gegenstand oder ein Detail aus dem Bild fest. *Bild: Ein Finger zeigt vorsichtig auf eine Stelle am Rand des Fotos.*
5. Schreiben Sie einen Satz zu dem Gefühl, das das Foto bei Ihnen auslöst. *Bild: Eine Person blickt nachdenklich zwischen Foto und Papier hin und her.*
6. Wiederholen Sie die Schritte mit dem nächsten Foto. *Bild: Mehrere Fotos liegen ordentlich nebeneinander auf dem Tisch.*

Wenn etwas schiefgeht

- Das Foto bleibt stumm. Beschreiben Sie zuerst nur die Farben und Formen, die Sie sehen.
- Sie erinnern sich an keinen Namen. Schreiben Sie stattdessen die Beziehung auf, zum Beispiel die Nachbarin oder der Kollege.
- Ein Foto weckt Trauer. Legen Sie es kurz beiseite und wählen Sie ein anderes Bild.

Weitermachen

Ordnen Sie Ihre beschriebenen Fotos in einer Mappe oder einem Album. Schreiben Sie mit einem weichen Bleistift auf die Rückseite, wer, was, wann und wo zu sehen ist. Die Lektion "Der Fluss des Lebens" passt dazu, wenn Sie die Bilder zeitlich einordnen möchten.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welches dieser Fotos würden Sie einem lieben Menschen zuerst zeigen und warum?

[Zum Inhalt springen](#)

Fotos zum Sprechen bringen – in-die-fluten.de · Zum persönlichen Gebrauch

Der Text dieser Druckfassung findet sich auch auf der Seite [/erinnerungsflut/lektionen/le3-fotos-zum-sprechen-bringen/](#)

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.