

Der Fluss des Lebens – ein Zeitstrahl

erinnerungsflut · Etwa 60 Minuten

Einstieg

Ein Leben verläuft selten schnurgerade. Es fließt eher wie ein Fluss, mit ruhigen Strecken und Wendungen. In dieser Lektion zeichnen Sie einen Zeitstrahl. Sie tragen darauf die Stationen ein, die Ihnen wichtig sind. Dafür nehmen Sie sich etwa sechzig Minuten Zeit. Die Übung verlangt etwas mehr Ruhe und eignet sich, wenn Sie schon eine Weile schreiben.

Was Sie brauchen

- ☐ Ein großes Blatt Papier, etwa in der Größe A3
- ☐ Einen Stift
- ☐ Ein Lineal
- ☐ Ein Glas Wasser

[Zum Inhalt springen](#)

Vorbereiten

1. Legen Sie das Blatt im Querformat vor sich hin.
2. Legen Sie Stift und Lineal bereit.
3. Stellen Sie sich ein Glas Wasser in Reichweite.

Los geht's

1. Ziehen Sie mit dem Lineal eine waagerechte Linie über das Blatt. *Bild: Ein Lineal liegt auf einem querformatigen Blatt, eine Hand zieht eine Linie.*
2. Setzen Sie am linken Ende einen Punkt für Ihre Geburt. *Bild: Ein Punkt am linken Rand einer langen Linie.*
3. Setzen Sie am rechten Ende einen Punkt für heute. *Bild: Ein Punkt am rechten Rand derselben Linie.*
4. Tragen Sie dazwischen fünf Stationen ein, die Ihnen wichtig waren. *Bild: Mehrere kleine Markierungen und Wörter verteilen sich auf der Linie.*
5. Schreiben Sie zu jeder Station ein Jahr oder ein Alter daneben. *Bild: Eine Hand schreibt Zahlen und kurze Wörter neben die Markierungen.*

[Zum Inhalt springen](#)

6. Betrachten Sie den fertigen Zeitstrahl in Ruhe. *Bild: Eine Person lehnt sich zurück und blickt auf das beschriebene Blatt.*

Wenn etwas schiefgeht

- Die Reihenfolge der Jahre ist unklar. Sortieren Sie die Stationen nach Gefühl, von früh bis spät.
- Die Linie wird zu voll. Schreiben Sie nur Stichwörter und lassen Sie Lücken.
- Eine Station weckt Unruhe. Überspringen Sie sie und gehen Sie zur nächsten über.

Weitermachen

Ergänzen Sie den Zeitstrahl an einem anderen Tag um weitere Stationen. Das Modul "Fluss des Lebens" vertieft diese Übung mit weiteren Fragen. Die Lektion "Gedichte aus Lebensdaten" nimmt einzelne Stationen als Ausgangspunkt.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welche Station auf Ihrem Zeitstrahl hat Ihre Richtung am deutlichsten verändert?

[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.