

Über schwere Zeiten schreiben

erinnerungsflut · Etwa 60 Minuten · Sanfter Weg

Einstieg

Manche Zeiten im Leben waren schwer. Darüber zu schreiben kann guttun, muss aber nicht. Sie entscheiden selbst, was Sie aufschreiben und was Sie weglassen. In dieser Lektion nutzen Sie einen schützenden Rahmen. Sie schreiben zuerst den Satzsatz, dann den Anfang und zum Schluss die Mitte. Dafür nehmen Sie sich etwa sechzig Minuten Zeit. Sie dürfen jede Frage überspringen und jederzeit aufhören.

Was Sie brauchen

- ☐ Papier
- ☐ Einen Stift
- ☐ Einen ruhigen, geschützten Ort
- ☐ Ein Glas Wasser

[Zum Inhalt springen](#)

Vorbereiten

1. Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich sicher fühlen.
2. Legen Sie Papier und Stift bereit.
3. Stellen Sie sich ein Glas Wasser in Reichweite.

Los geht's

1. Atmen Sie dreimal ruhig ein und aus, bevor Sie beginnen. *Bild: Eine Person sitzt aufrecht, beide Hände ruhen auf dem Tisch.*
2. Schreiben Sie einen Schlusssatz, der sagt, wie Sie heute auf diese Zeit blicken. *Bild: Eine Hand schreibt einen einzelnen Satz oben auf das Blatt.*
3. Schreiben Sie darunter den Anfang der Zeit. Nennen Sie nur, was sicher ist. *Bild: Zwei Sätze stehen nun untereinander, mit Abstand dazwischen.*
4. Fragen Sie sich still, was Ihnen damals Kraft gegeben hat. *Bild: Eine Person hält inne und blickt ruhig auf das Blatt.*

[Zum Inhalt springen](#)

5. Schreiben Sie die Mitte. Halten Sie fest, was geholfen hat.

Bild: Eine Hand füllt den freien Raum zwischen den Sätzen mit Zeilen.

6. Lesen Sie den Text leise und legen Sie ihn dann beiseite.

Bild: Ein gefaltetes Blatt liegt auf dem Tisch, die Hand ruht daneben.

Wenn etwas schiefgeht

- Der Anfang fehlt Ihnen. Schreiben Sie nur das, was Sie sicher wissen.
- Ein Gefühl wird zu stark. Legen Sie den Stift weg und trinken Sie Wasser.
- Sie möchten nicht weiterschreiben. Das ist in Ordnung. Hören Sie auf.

Weitermachen

Machen Sie danach etwas Leichtes, das Ihnen guttut, zum Beispiel einen kurzen Spaziergang. An einem anderen Tag schreiben Sie eine warme Erinnerung auf. Die Lektion "Die erste Erinnerung" eignet sich dafür.

[Zum Inhalt springen](#)

Eine Frage zum Mitnehmen

Was hat Ihnen in dieser schweren Zeit am meisten Halt gegeben?

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/lektionen/le6-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.