

# Der Geschmack des Sommers – eine Erinnerung schmecken

erinnerungsflut · Etwa 45 Minuten

## Einstieg

Gerüche und Geschmäcker tragen Erinnerungen besonders gut. Ein einziger Geschmack kann einen ganzen Sommer zurückholen. In dieser Lektion folgen Sie einem solchen Geschmack in Ihre Vergangenheit. Sie schreiben auf, was auftaucht. Dafür nehmen Sie sich etwa fünfundvierzig Minuten Zeit. Die Übung ist leicht und braucht nur Papier und einen Stift.

## Was Sie brauchen

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

## Vorbereiten

1. Sie haben sich einen Platz für sich selbst ausgesucht.

### HINWEIS ZU COOKIES

2. In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).
- 3.

L

[Zum Inhalt springen](#)

ABLEHNEN

ABLEHNEN

2. Lassen Sie einen Sommergeschmack aufsteigen. Es darf jeder sein. *Bild: Eine reife Frucht liegt in warmem Licht auf einem Gartentisch.*
3. Bleiben Sie bei diesem Geschmack. Wo waren Sie damals, und mit wem? *Bild: Ein offenes Schreibheft liegt neben einer kleinen Schale mit Obst.*
4. Schreiben Sie drei Stichworte auf. Zum Beispiel den Ort, die Person und das Gefühl. *Bild: Drei kurze Wörter stehen nebeneinander auf liniertem Papier.*
5. Schreiben Sie nun fünf bis acht Sätze. Jeder Satz trägt ein einzelnes Bild. *Bild: Eine ruhige Handschrift füllt nach und nach die Seite.*
6. Lesen Sie Ihren Text leise für sich durch und trinken Sie einen Schluck Wasser. *Bild: Ein Glas Wasser steht neben dem beschriebenen Blatt.*

## Wenn etwas schiefgeht

- Es kommt kein Geschmack. Denken Sie dann an ein Sommerfest oder an Ihr erstes Eis eines Jahres.
- 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

Ziehen Sie eine Karte aus der Sommerkiste und schreiben Sie eine zweite Antwort. Die Lektion "Die erste Erinnerung" passt gut dazu.

## Eine Frage zum Mitnehmen

W

### HINWEIS ZU COOKIES

In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).

[Zum Inhalt springen](#)

## 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.

#### HINWEIS ZU COOKIES

In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).