

Eine Erinnerungskiste sicher planen

Plane die Kiste so, dass vertraute Sinnesimpulse Erinnerungen öffnen können, ohne zu überfordern oder eine richtige Antwort zu verlangen. Das Auswahlraster hilft dir, Thema, Reizdichte, mögliche Belastungen und einen ruhigen Abschluss vorab zu prüfen.

Auswahlraster nach Sinneskanälen

Fotos und Bilder	Gegenstände	Musik und Geräusche	Gerüche	Tastimpulse
Straßenszenen, Kleidung, Küchen, Schulen, vertraute Orte. Prüfe: Erkennbar, nicht beschämend, nicht zu privat.	Alltagsobjekte, Werkzeuge, Verpackungen. Prüfe: Sicher, hygienisch, leicht zu greifen.	Lieder, Radio, Glocken, Bahn- oder Küchengeräusche. Prüfe: Lautstärke, Länge, Intensität.	Seife, Gewürze, Kaffee, Holz. Prüfe: Allergien, Abneigungen, schwache Dosierung.	Wolle, Leinen, Holz, Leder, Bürste. Prüfe: Angenehm, sauber, ohne Überraschungsreiz.

Mini-Planung für eine Einheit

Thema der Kiste	Kindheit / Schule / Haushalt / Beruf / Feste / Reisen / anderes
Person oder Gruppe	Was ist bekannt? Was könnte belasten? Wer kann Hinweise geben?
Ausgewählte Impulse	Maximal 5-10 Materialien; pro Moment nur einen Reiz anbieten.
Sanfte Einstiegsfrage	„Ist Ihnen daran etwas vertraut?“ oder „Was fällt Ihnen zuerst ein?“
Rückzugsmöglichkeit	Schweigen, zurücklegen oder Thema wechseln ist jederzeit erlaubt.
Ruhiger Abschluss	Vertrauter Gegenstand, leise Musik oder bewusste Rückkehr ins Hier und Jetzt.

Dosierungsregel

Zu wenig Resonanz	Erst Zeit geben, dann höchstens einen anderen Sinneskanal anbieten.
Gute Resonanz	Beim Impuls bleiben, Pausen aushalten, nur eine offene Frage stellen.
Unruhe oder Belastung	Impuls zurücknehmen, Orientierung geben, ruhig abschließen.

Vertrautheit, Sicherheit und Belastung prüfen

Ein Material kann vertraut und zugleich schmerzhaft besetzt sein. Die Prüfung vorab ersetzt keine fachliche Einschätzung, hilft aber, unnötige Risiken zu erkennen und die Einheit würdevoll zu rahmen.

Schutzfragen vor der Auswahl

Vertrautheit	Ist der Impuls für diese Person wirklich bekannt - oder nur aus unserer Sicht „typisch für früher“?
Persönliche Bedeutung	Gibt es Hinweise auf Verlust, Krieg, Flucht, Armut, Krankheit, Gewalt oder Konflikte?
Körperliche Sicherheit	Ist das Material hygienisch, gut greifbar, nicht scharf und allergologisch unbedenklich?
Sensorische Belastung	Können Lautstärke, Geruch, Lichtreflex oder Oberfläche überfordern?
Freiwilligkeit	Ist ausdrücklich erlaubt, nicht anzufassen, nicht zu erzählen oder zurückzugeben?
Begleitung	Wer bleibt ansprechbar, wenn Traurigkeit, Unruhe oder Desorientierung entsteht?

Gespräch öffnen, ohne abzufragen

Wiedererkennen „Ist Ihnen daran etwas vertraut?“ „Was fällt Ihnen zuerst auf?“	Biografischer Bezug „Wo begegnete Ihnen so etwas?“ „Wer war damals dabei?“	Handlung „Wie wurde das benutzt?“ „Was haben Sie damit gemacht?“
---	---	---

Was du bewusst nicht tust

Kein Ratespiel	Nicht nach richtiger Bezeichnung, Jahreszahl oder genauer Erinnerung fragen.
Keine Korrektur	Ungenaue oder vermischte Erinnerungen nicht vorschnell berichtigen.
Keine Reizflut	Gegenstände, Musik und Gerüche nicht gleichzeitig anbieten.
Keine Offenlegungspflicht	Schweigen oder Themenwechsel nicht als Widerstand behandeln.

Kurzcheck vor dem Start

- ☐ Thema klar eingegrenzt. ☐ Wenige, erkennbare Impulse.
- ☐ Allergien, Abneigungen und Belastungen geprüft. ☐ Rückzug ausdrücklich erlaubt.
- ☐ Ruhiger Abschluss vorbereitet. ☐ Fachliche Begleitung bei Risikosituationen geklärt.

Merksatz: Nicht die Menge der Gegenstände macht eine Erinnerungskiste wirksam. Entscheidend sind Vertrautheit, Freiwilligkeit, Dosierung und die Sicherheit, jederzeit aussteigen zu dürfen.