

Blätter der Erinnerung (Kap. 5)

Im Kinderbuch „Herbst im Kopf“ (D. Mueller/Verlag Annette Betz) wird der kleinen Paula anhand eines Baumes erläutert, wie die an Alzheimer erkrankte Großmutter allmählich ihre Erinnerungsfähigkeit verliert.

Paulas Mutter zeichnet mit ihrer kleinen Tochter einen Baum, an den sie viele Blätter mit wichtigen Stationen im Leben der Großmutter malen. Ganz unten befinden sich die frühen Erinnerungen, ganz oben neue Eindrücke aus der letzten Zeit.

Zuerst fallen die oberen Blätter wieder ab:

Die Erkrankte kann diese Eindrücke nicht mehr speichern. Frühe und gut verankerte Erinnerungen dagegen bleiben noch länger erhalten und machen der kleinen Paula klar, warum die Großmutter sich an ihren Vornamen erinnert, an den von Paula manchmal schwer und an den von zufälligen Besuchern nach 5 min gar nicht mehr.

Der Erinnerungs-Baum lässt sich auch mit Angehörigen/Jugendlichen gut durchführen.

Die Erinnerungsaufforderungen müssen altersentsprechend adaptiert werden. Für Jugendliche kommen nur die Erinnerungen bis zum entsprechenden aktuellen Alter in Betracht sowie die aus den letzten Monaten/Tagen/Minuten. Erwachsene Angehörige können entsprechend erweiterte Erinnerungen (z.B. Zeit zwischen 40 und 60) dazunehmen.

Der Baum kann auch *für eine Person* in Einzelarbeit erstellt werden, z.B. zu einem runden Geburtstag

Material: Flipchart, großer Bogen Papier oder Tafel
Post-it-Zettel oder Notizzettel, beschriftet mit den Aufforderungen zur Erinnerung (s.u.)
Stifte

Durchführung: Der Baum wird mit Stamm und Ästen aufgezeichnet.
Je nach Alter der Teilnehmer:innen gibt es für alle den Ast der Kindheit und Schulzeit (unten), die nächsthöheren Äste der Jugend und vielleicht schon des jungen Erwachsenenalters sowie als oberste Äste diejenigen der letzten 5 Monate, Tage und Minuten. Für TN aus dem Kreis der erwachsenen Angehörigen kann der Baum erweitert werden um entsprechende Lebensäste der Jahre 40 – 60, 50+ oder 50 – 70/Pensionsalter etc.

Dabei kann man auch die Wurzeln beschriften, die für die jeweilige Person/den Personenkreis wichtig sind/waren wie Familie, Religion, Wohnort, berufl. Tätigkeit, Hobbys etc.

Erinnerungsaufforderungen:

Kinderzeit:

- ...ein Geruch aus der Kindheit...
- ...ein wichtiges Lied...
- ...ein vertrautes Geräusch aus der Kindheit...
- ...ein wichtiges positives Erlebnis der ersten 5 Lebensjahre...
- ...ein Kuschel- oder Haustier aus der frühen Kinderzeit...
- ...eine unangenehme Erinnerung aus der frühen Kinderzeit...

Schulzeit:

- ...eine besondere Speise in der Schulzeit, an die ich mich gut erinnere....
- ...eine unangenehme Erinnerung aus den Jahren 5 – 10 ist....
- ...eine wichtige neue Fähigkeit im Alter zwischen 5 – 10 war für mich.....
- ...eine positive Erinnerung an die Zeit zwischen 5 – 10 ist....
- ...eine wichtige Person der Volksschulzeit war....
- ...ein Kinder-Buch, an das ich mich gut erinnere...

Jugend:

- ...ein besonders gutes Gefühl aus der Jugendzeit war....
- ...eine wichtige Fähigkeit im Alter zwischen 10 und 25 war...
- ...eine besondere Musik mit guten Erinnerungen an die Zeit zwischen 10 – 25 ...
- ...ein Hobby aus der Jugendzeit...
- ...eine Erinnerung an einen besonderen Ort...
- ...eine negative Erinnerung aus der Jugendzeit...

Frühes Erwachsenenalter (25 – 40):

- ...ein wichtiges Ereignis im frühen Erwachsenenalter...
- ...eine traurige Erinnerung zwischen 25 und 40...
- ...ein besonderes Reiseziel aus dem frühen Erwachsenenalter war....
- ...ein wichtiger Mensch, dem ich zwischen 25 und 40 begegnet bin!
- ...meine Hauptbeschäftigung im frühen Erwachsenenalter...

Reifes Erwachsenenalter (40 – 60):

- ...ein wichtiges Ereignis zwischen 40 und 60 Jahren...
- ...eine traurige Erinnerung aus dem reifen Erwachsenenalter...
- ...ein besonderes Reiseziel in der Zeit um 50 war....
- ...ein wichtiger Mensch, dem ich erst nach meinem 40. Geburtstag begegnet bin...
- ...meine Hauptbeschäftigung im beruflichen Leben...

Die vergangenen 5 Monate:

- ...ein Ereignis aus den letzten 5 Monaten (egal, ob positiv oder negativ) ...
- ...ein/en besonderen/s Ort/Reiseziel aus den letzten 5 Monaten...
- ...eine spezielle, vielleicht neue Tätigkeit in den letzten 5 Monaten, die wichtig geworden ist...

Die vergangenen 5 Tage:

- ...eine Ortsveränderung, die ich in den letzten 5 Tagen vollzogen habe...
- ...einen neuen Menschen, den ich in den letzten 5 Tagen getroffen habe...
- ...ein spezielles Gericht/eine Speise, die ich in den letzten 5 Tagen sehr genossen habe...
- ...eine neue Erkenntnis aus den letzten 5 Tagen...

Was war vor 5 Minuten?

- ...ein Auftrag, den ich in den letzten 5 Minuten bekommen habe...
- ...ein bestimmter räumlicher Eindruck der letzten 5 abgelaufenen Minuten...
- ...ein Faktum, dass mir bis vor 5 Minuten unbekannt war...
- ...eine Stimme, die ich in den vergangenen 5 Minuten gehört habe und an die ich mich genau erinnere...