

## Multisensorische Einbettung

Darunter versteht man, dass ein Thema, ein Lerninhalt oder ein Erlebnis über mehrere Sinne gleichzeitig erfahrbar gemacht wird.

Dabei werden beispielsweise Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten miteinander verbunden.

**Einfach gesagt:** Je mehr Sinne angesprochen werden, desto vielfältiger kann ein Mensch etwas wahrnehmen, erleben und sich später auch besser daran erinnern.

### Hier unsere grundsätzlichen Sinnesindrücke mal aufgelistet:

- **Visuell** – Sehen
- **Auditiv** – Hören
- **Olfaktorisch** – Riechen
- **Gustatorisch** – Schmecken
- **Haptisch** – Tasten und Fühlen
- **Taktil** – den Tastsinn betreffend, insbesondere die Wahrnehmung über die Haut



### Nehmen wir beispielhaft mal den verlegten Autoschlüssel,

der im „Vorbegehen“ irgendwo abgelegt wurde und nicht auffindbar zu sein scheint.

Freilich muss er erst einmal wiedergefunden werden, aber danach sollten wir uns selbst mit ein paar einfachen Tricks helfen, den Ablageort des Autoschlüssels – er sollte grundsätzlich immer an der gleichen Stelle abgelegt werden – besser merken zu können.

### Doch wie machen wir das?

Wir verbinden den Ablageort mit mehreren, gleichzeitigen Sinneseindrücken um dadurch unserer Erinnerung „mehrere Fixpunkte“ zu geben.

Wir „ergänzen“ unsere Merkfähigkeit und den einen Sinneseindruck mit weiteren, die wir uns gleich mit und zusätzlich „ins Gedächtnis schreiben“.

Nehmen wir den Autoschlüssel, der nicht nur einfach im Vorbeigehen auf den Schränkchen im Flur abgelegt wird (oder wo anders, wo man sich nicht bewusst daran erinnert).

### Welche Sinneseindrücke lassen sich damit verbinden?

- **Visuell** (Sehen), indem ich bewusst hinsehe, wo ich den Schlüssel hinlege. Dieser Eindruck kann intensiviert werden, wenn ich mir z.B. eine schöne, mit farbigem Samt ausgeschlagene Schale hinstelle und somit mehrere, visuelle Eindrücke miteinander verbinde.
- **Haptisch** (Tasten und Fühlen) oder besser **Taktil** (den Tastsinn als Wahrnehmung über die Haut betreffend), Sinneseindrücke bekommen Sie beim Berühren des Tuches selbst.
- **Auditiv** (Hören) können Sie einen Sinneseindruck aufnehmen, wenn der Schlüssel z.B. in eine Metallschale hineingelegt wird und das Gedächtnis zusätzlich dieses Geräusch aufnimmt und später erinnert.
- **Olfaktorisch** (Riechen) wäre außerdem noch möglich, indem Sie ein Duftöl direkt neben der Schale platzieren oder das Samttuch damit benetzen.

### Wie hilft Ihnen das nun praktisch weiter?

Sie kommen ins Haus, legen Ihren Schlüssel ab und die zuvor verfügbar gemachten Sinneseindrücke verbinden sich in Ihrer Erinnerung mit dem Ablageort.

Ihr Gedächtnis speichert nun statt mit nur einen die 4 verschiedenen Sinneseindrücke: „**Visuell, Haptisch, Auditiv, Olfaktorisch** „multisensorisch“ zum Ablageort des Schlüssel.

Benötigen Sie nun Ihren Schlüssel, ruft das Gedächtnis nun alle Sinneseindrücke ab, mit denen es den Ablageort des Autoschlüssels verbunden und abgespeichert hat.

- **Visuell** – ich habe den Schlüssel in die schöne und mit farbigem Samt ausgeschlagene Schale gelegt.
- **Haptisch** (Tasten und Fühlen) oder besser **Taktil** (den Tastsinn als Wahrnehmung über die Haut betreffend) – ich habe den weichen Samt beim ablegen gefühlt
- **Auditiv** (Hören) – ich habe den Klang der Schale gehört, als ich den Schlüssel in der Schale ablegte
- **Olfaktorisch** (Riechen) – ich roch den Geruch bei der Schale bzw. des in der Schale liegenden Tuches

Ihre Erinnerung hat jetzt 4 statt 1 Speichermöglichkeit und verbindet alle 4 zu einer höheren Abrufbarkeit.

Nach diesem Prinzip lassen sich sehr viele Alltagshilfen zusammenstellen, mit denen kognitiv beeinträchtigte Menschen sich selbst helfen können, um sich besser an Dinge und Handlungen erinnern zu können.

#### **Das wirkt so auch gegen bestimmte Probleme bei Zwangserkrankungen, wie z.B.:**

- habe ich den Herd abgestellt
- den Wasserhahn zuge dreht
- die Haustür abgeschlossen
- mein Auto verriegelt
- ...

**Suchen Sie nach Möglichkeiten**, wie Sie mehrere Sinneswahrnehmungen „multisensorisch“ in Ihr Gedächtnis einbetten können.

Auch **Gustatorisch** (Schmecken) kann an passender Stelle eine zusätzlich einzubindende Wahrnehmung sein.

**Auch wenn sich das Ganze erst einmal nach viel Mühe und Aufwand anhört**, ist doch mindestens eine Sinneswahrnehmung sowieso schon vorhanden.

Fügen Sie einfach eine oder mehrere, weitere hinzu und Ihr Gedächtnis arbeitet trotz der Defizite wieder verlässlicher und lässt Sie nicht mehr sooft im Stich.

**„Basteln“ Sie sich Ihre „Multisensorische Einbettung“ selbst** und verbinden Sie mehrere Sinesindrücke für eine bessere und deutlich sichere Merkfähigkeit im Alltag.

Erleichtern Sie sich viele alltäglichen Verrichtungen mit diesem so einfachen Hilfsmittel, das weder Arzt noch Medikamente benötigt und außer etwas Überlegungen nichts kostet.

Da ich diese Methode selbst erfolgreich nutze und – bei Empfehlung dazu – auch von anderen immer wieder positives Feedback erhalten habe, empfehle ich Ihnen uneingeschränkt diese kleine Hilfe mit großer Wirkung.