Unsere Familien-Zeitkapsel

Drei kleine Treffen, zwölf Gesprächskarten und ein fertiges Erinnerungsset

15 A4-SEITEN · SOFORT NUTZBARE VORLAGEN



Zwölf konkrete Gesprächskarten mit Nachfragen und Mini-Aufträgen

DIGITALER PDF-DOWNLOAD · KEINE GEDRUCKTE LIEFERUNG

Ein kleiner Karton voller Jetzt



Das Ergebnis

Am Ende besitzt ihr ein gemeinsam beschriftetes Erinnerungsset: eine Momentaufnahme eures Alltags, eine kleine Zeitlinie, bis zu vier ungefährliche Erinnerungsstücke oder Zeichnungen sowie einen versiegelten Brief für ein späteres Datum. Ein vorhandener Schuhkarton oder großer Umschlag genügt.

Wer mitmacht

Zwei bis sechs vertraute Personen. Lesen und Schreiben können aufgeteilt werden. Kinder dürfen diktieren oder zeichnen. Niemand muss etwas Privates erzählen; eine erfundene Antwort ist erlaubt, wenn sie ausdrücklich als erfunden markiert wird.

Material

Ausdruck, Stifte, vorhandener Karton oder Umschlag, Papier und optional Klebestreifen. Keine neue App, keine Veröffentlichung und kein Aufnahmegerät nötig. Verwende trockene, saubere, ungefährliche Dinge. Keine Lebensmittel, Flüssigkeiten, Batterien, Pflanzen, Ausweise, Schlüssel oder unersetzlichen Originale einpacken.

Eine gemeinsame Erinnerung muss nicht für alle gleich sein. Schreibe unterschiedliche Versionen nebeneinander statt eine Person zur einzig richtigen Erklärung zu machen.

Drei Treffen, vollständig vorbereitet



Treffen 1 · Unser heutiger Alltag · ca. 20 Minuten

Legt die Karten 1 bis 4 bereit. Eine Person liest, eine schreibt. Jede Person wählt eine Karte und beantwortet zuerst deren Hauptfrage. Höchstens eine Nachfrage stellen. Nach jeder Antwort darf die Person sagen: „Das darf ins Set“ oder „Das bleibt hier“. Übertragt freigegebene Sätze auf Seite 9. Zum Schluss bestimmt jede Person ein Wort für heute.

Treffen 2 · Kleine Spuren · ca. 25 Minuten

Nehmt Karten 5 bis 8 und die Zeitlinie auf Seite 10. Zeichnet drei gemeinsam erinnerte Momente ein. Sucht danach höchstens vier passende Gegenstände oder zeichnet sie. Beschriftet jedes Stück mit einem Etikett von Seite 11. Bei Unsicherheit über Aufbewahrung bleibt das Original draußen und eine Zeichnung kommt hinein.

Treffen 3 · Für später · ca. 20 Minuten

Nehmt Karten 9 bis 12, Zukunftsbrief und Inventar. Jede Person ergänzt einen Satz an das spätere Ich oder die spätere Gruppe. Legt ein gemeinsames Öffnungsdatum fest, beispielsweise in einem Jahr. Prüft die Freigaben auf Seite 13, zählt die Inhalte auf Seite 14 und schließt die Kapsel.

Zeitangaben sind Vorschläge. Bei Müdigkeit nach einer Karte aufhören und einen neuen Termin vereinbaren. Die Kapsel soll verbinden, keine Prüfung sein.

Gesprächskarten 1 bis 3



01 · Ein gewöhnlicher Dienstag

Welcher kleine Ablauf gehört gerade zu deinem Tag?

Nachfrage: Was daran würdest du in einem Jahr vielleicht vergessen?

Mini-Auftrag: Zeichne drei Gegenstände, die zu diesem Ablauf gehören.

02 · Ein Satz bei uns

Welchen freundlichen Satz hören wir gerade oft?

Nachfrage: In welcher Situation sagen wir ihn?

Mini-Auftrag: Schreibt den Satz auf und ergänzt eine kleine Sprechblase.

03 · Unser kleiner Ort

Wo sitzen oder treffen wir uns gerade besonders gern?

Nachfrage: Welches Geräusch oder welche Farbe gehört dazu?

Mini-Auftrag: Zeichne den Ort ohne genaue Adresse.

Gesprächskarten 4 bis 6



04 · Das können wir zusammen

Welche kleine Aufgabe gelingt uns gemeinsam?

Nachfrage: Wer übernimmt dabei welchen Teil?

Mini-Auftrag: Zeichnet zwei Hände oder Werkzeuge und beschriftet die Rollen.

05 · Ein unerwarteter Moment

Wann hat uns in letzter Zeit etwas Harmloses überrascht?

Nachfrage: Was dachten wir zuerst, und was geschah wirklich?

Mini-Auftrag: Notiert einen Vorher- und einen Nachher-Satz.

06 · Ein Gegenstand erzählt

Welcher ungefährliche Alltagsgegenstand erinnert an etwas Schönes?

Nachfrage: Warum gerade dieser und nicht ein anderer?

Mini-Auftrag: Zeichne ihn und notiere seine Geschichte in zwei Sätzen.

Gesprächskarten 7 bis 9



07 · Ein Geschmack von heute

Welches gemeinsame Essen verbinden wir mit dieser Zeit?

Nachfrage: Was daran war das gemeinsame Erlebnis?

Mini-Auftrag: Malt das Essen. Keine Lebensmittel in die Kapsel legen.

08 · Ein Geräusch von heute

Welches Alltagsgeräusch würden wir später erkennen?

Nachfrage: Ist es für alle angenehm oder für manche eher laut?

Mini-Auftrag: Beschreibt es mit drei eigenen Wörtern, ohne Audioaufnahme.

09 · Etwas neu gelernt

Welche kleine Sache hast du zuletzt verstanden oder ausprobiert?

Nachfrage: Was war am ersten Versuch schwierig?

Mini-Auftrag: Schreibe einen hilfreichen Satz für jemanden, der gerade beginnt.

Gesprächskarten 10 bis 12



10 · Ein Wunsch ohne Einkauf

Was möchtest du mit uns einmal gemeinsam machen?

Nachfrage: Was wäre der kleinste erste Schritt?

Mini-Auftrag: Zeichnet den ersten Schritt, nicht ein teures Wunschobjekt.

11 · Unser Zukunftssatz

Was sollen wir beim Öffnen unbedingt noch wissen?

Nachfrage: Warum ist dir genau das wichtig?

Mini-Auftrag: Schreibe einen Satz für den Zukunftsbrief.

12 · Ein Dank für heute

Welche konkrete kleine Hilfe möchtest du würdigen?

Nachfrage: Was hat diese Hilfe für dich leichter gemacht?

Mini-Auftrag: Formuliere: „Danke für …, dadurch konnte ich …“

Wenn Antworten verschieden ausfallen



Nicht verbessern, sondern ergänzen

Eine Person erinnert sich an Regen, eine andere an Sonnenschein. Schreibt „Lina erinnert sich an Regen; Sam erinnert sich an die helle Pause danach“. Niemand muss gewinnen. Wenn ein Datum unklar ist, schreibt „ungefähr im Frühling“ statt es zu erfinden.

Drei hilfreiche Reaktionen

Auf „Weiß ich nicht“: „Du darfst passen oder zeichnen.“ Auf „Das will ich nicht erzählen“: „Dann lassen wir diese Karte aus.“ Auf eine sehr lange Antwort: „Welchen einen Satz möchtest du aufheben?“ Nicht nach Geheimnissen, Geld, Krankheit oder Streit nachbohren.

Beispiel mit freiwilliger Freigabe

Frage: „Wo treffen wir uns gern?“ Antwort: „An der Küchenbank, weil dort abends noch Licht ist.“ Nachfrage: „Welche Farbe gehört dazu?“ Antwort: „Das gelbe Kissen.“ Freigegebener Satz: „Unsere Küchenbank mit dem gelben Kissen ist gerade unser Lieblingsplatz.“ Namen, Adressen und Konflikte sind dafür nicht nötig.

Unser vereinbarter Pass-Satz

So erkennen wir freigegebene Antworten

Unsere Momentaufnahme



Fiktives ausgefülltes Beispiel

Datum: 18. Oktober 2026. Mitwirkende: L., S. und M. Unser Wort: gemütlich. Ein Alltagssatz: „Stell die Tasse bitte ans Fenster.“ Unser Ort: die Küchenbank. Gemeinsam gelingt uns: den Tisch decken. Das ist ein erfundenes Beispiel, keine reale Familiengeschichte.

Unser Datum und freiwillige Namen oder Kürzel

Unsere drei Wörter für heute

Ein Ablauf, der gerade typisch ist

Ein Satz, den wir aufheben möchten

Unser kleiner gemeinsamer Ort

Ein konkretes Dankeschön

Drei Momente auf einer Zeitlinie



Auch ungefähre Daten sind erlaubt

Wählt drei kleine, freiwillig geteilte Erlebnisse. Die Reihenfolge genügt; es braucht keine lückenlose Familienchronik. Beispiel: Frühsommer – erstes gemeinsames Picknick; Ferien – ein Puzzle fertiggestellt; Herbst – Kürbissuppe gemeinsam gekocht.

FRÜHER — DANACH — ZULETZT

Früherer Moment: ungefähr wann / was / wer freiwillig

Mittlerer Moment: ungefähr wann / was / wer freiwillig

Späterer Moment: ungefähr wann / was / wer freiwillig

Vier Etiketten für eure Spuren



Erst beschriften, dann einlegen

Nutzt Zeichnungen oder entbehrliche, trockene und saubere Dinge. Auf ein Etikett gehören nur die Angaben, die alle betroffenen Personen freigeben. Ein Name kann ein Kürzel sein.

SPUR 1

Was ist es / gehört zu wem? _____

Welche Geschichte gehört dazu? _____

Datum / freigegebenes Kürzel _____

SPUR 2

Was ist es / gehört zu wem? _____

Welche Geschichte gehört dazu? _____

Datum / freigegebenes Kürzel _____

SPUR 3

Was ist es / gehört zu wem? _____

Welche Geschichte gehört dazu? _____

Datum / freigegebenes Kürzel _____

SPUR 4

Was ist es / gehört zu wem? _____

Welche Geschichte gehört dazu? _____

Datum / freigegebenes Kürzel _____

Eine Eintrittskarte mit personenbezogenem Barcode lieber als selbst gezeichnete Erinnerung abbilden. Keine aktiven Zugangsdaten, QR-Codes oder privaten Kontaktdaten sammeln. Unersetzliche Fotos bleiben im gewohnten Archiv; für die Kapsel genügt eine Zeichnung.

Unser Brief an später



Gemeinsam oder einzeln schreiben

Jede Person kann einen eigenen Brief verschließen. Ein privater Brief gehört dann nicht automatisch der ganzen Gruppe. Notiert außen nur Kürzel, Öffnungsdatum und die Person, die ihn später öffnen darf.

Geschrieben am / freiwillige Kürzel

Liebe Menschen am Öffnungstag, heute ist bei uns …

Das möchten wir euch unbedingt erzählen …

Wir hoffen, dass wir bis dahin gemeinsam …

Eine kleine Sache soll gern so bleiben …

Falls sich viel verändert hat, möchten wir uns erinnern an …

Öffnen am / öffnen darf

Unsere Freigabe ist freiwillig



Vor dem Verschließen gemeinsam lesen

Alle dürfen ihre eigenen Beiträge ändern oder herausnehmen. Andere Personen nicht ohne deren Einverständnis in privaten Geschichten nennen. Keine Fotos, Zitate oder Briefe aus diesem Set automatisch online stellen. Für dieses private Set werden keine rechtlich geprüften Einwilligungsformulare bereitgestellt.

Einfache Vereinbarung

„Wir bewahren nur auf, was die beteiligten Personen selbst freigegeben haben. Das Set bleibt privat. Wer einen eigenen Beitrag zurückhaben möchte, kann sich an die aufbewahrende Person wenden. Beim Öffnen lesen wir zuerst gemeinsam die Vereinbarung und respektieren verschlossene Einzelbriefe.“

Aufbewahrende Person oder Kürzel

Wer darf die gemeinsame Kapsel öffnen?

Wie erreichen wir die aufbewahrende Person, ohne Kontaktdaten ins Set zu schreiben?

Diese Beiträge bleiben verschlossen / wurden herausgenommen

Dies ist eine Gesprächshilfe für private Familienprojekte, keine abschließende rechtliche Einwilligung oder Konfliktberatung. Wenn ein Thema belastet, Karte überspringen und Gespräch unterbrechen.

Was in der Kapsel liegt



Nr.	Inhalt / freigegebenes Kürzel	Privat verschlossen?
1		ja / nein
2		ja / nein
3		ja / nein
4		ja / nein
5		ja / nein
6		ja / nein
7		ja / nein
8		ja / nein

Gut aufbewahren

Karton trocken und vor direkter Sonne geschützt lagern. Einen Platz wählen, den die aufbewahrende Person wiederfindet. Das Öffnungsdatum im eigenen bestehenden Kalender notieren; dafür wird kein neues Konto gebraucht. Kein echtes Schloss verwenden, dessen Schlüssel später fehlen könnte.

Öffnungsdatum

Aufbewahrungsort in eigenen Worten

Wer erinnert an das Öffnen?

Am Öffnungstag



Ein vollständiger kleiner Ablauf

1. Prüft zuerst, wer heute teilnehmen möchte und welche Briefe privat bleiben. 2. Öffnet die gemeinsame Momentaufnahme und lest die freigegebenen Sätze nacheinander vor. 3. Jede Person darf ergänzen: „Das erkenne ich wieder“ oder „Das hat sich verändert“. 4. Betrachtet Zeitlinie und Gegenstände. 5. Entscheidet gemeinsam: aufheben, zurückgeben oder eine neue Kapsel beginnen. Niemand muss einen privaten Brief vorlesen.

Ein Satz zum Mitnehmen

„Unsere Erinnerung darf unvollständig sein und trotzdem zu uns gehören.“ Legt lieber wenige verständlich beschriftete Dinge hinein als viele lose Zettel ohne Geschichte. Schon ein einziges vollständig ausgefülltes Blatt kann später wertvoll sein.

Das möchte ich beim Öffnen fragen

Das hat uns beim Erstellen gefallen

Eigene Gesprächskarten, fiktive Beispiele und Illustrationen. Redaktionell geprüft; kein praktischer Familien-Nutzungstest. Private Nutzung, keine Weitergabe oder Weitervermarktung der Datei. Stand: 18.10.2026.