

## ALTERSTHEMEN

# Ich bin mein Erinnern

Von [Helmut Bachmaier](#)



© pankajstock123 - fotolia.com

**Erinnerungen sind für die Identität einer Person ausschlaggebend. Erinnerungsverluste führen dagegen zu Identitätsbeschädigungen oder sogar zu völliger Depersonalisation.**

Zwischen beiden Formen des mentalen Bewahrens, der Erinnerung und dem Gedächtnis, besteht ein signifikanter Unterschied. Das Gedächtnis gleicht einem Archiv oder einem Gefäß, in dem Vergangenes – Erlebnisse, Eindrücke, Gelerntes – festgehalten, „gespeichert“ werden kann. Gedächtnisleistungen sind Formen des Aufbewahrens und der Wiederholung (hinzu kommt eine Sortierfunktion des Gedächtnisses), ohne dass dabei der Gegenstand voll und ganz begriffen werden muss. So kann man beispielsweise eine physikalische Formel auswendig lernen und reproduzieren, ohne sie im Detail verstanden zu haben. Kommt jedoch das Verstehen hinzu, dann wird aus dem Gedächtnis die Erinnerung, nämlich das Innewerden einer Sache („Er-innerung“ als Innewerden von etwas). Erinnerung bedeutet gerade diesen Prozess des geistigen Durchdringens von Erfahrungen, Erlebnissen und Lernstoffen.

## Identität

In der Rückschau bildet sich durch Erinnerung ein bewusstes Leben als Einheit heraus: die Identität einer Person. Es kommt eine prägende Gestalt in unsere Biographie, indem wir Vergangenes wiederholen, verstehen und in einen Gesamtzusammenhang integrieren. "Ich bin mein Erinnern", stellte Augustinus in seinen „Bekenntnissen“ fest. Erinnerungen machen einen Menschen zu einer unverwechselbaren Person; sie bestimmen unser Selbstbild und unser Wissen.

Autobiographien sind dabei die Verschriftlichungen von individuellen Erinnerungen, die der Rekonstruktion eines Lebens, aber auch der Rechtfertigung oder der Selbsterhöhung dienen können. Das kollektive Gedächtnis schafft sich in öffentlichen Zeichen wie Denkmälern, Hymnen oder Staatsfeiertagen einen Kristallisationspunkt, um den das jeweilige nationale Selbstverständnis kreist (z.B. der 1. August in der Schweiz). Das Vergangene wird in der Erinnerung gegenwärtig, jedoch so, dass es sich zu einem Bild oder einer Vorstellung verdichtet. Aber die Erinnerung kann die Vergangenheit nicht umwandeln – nur Täuschungen führen zu einem modifizierten Bild – und somit das Vergangene nur als Vergangenes vergegenwärtigen. Im Rückblick kann sich dann Melancholie einstellen als eine stille Trauer angesichts der Vergänglichkeit, die frühere Zeit einzuholen.

## Erinnerungskultur

Der Ursprung der meisten Kulturleistungen liegt in der Erinnerung. So steht bei der Selbstverständigung des Menschen am Anfang der Mythos. Mythen sind narrative Formen der Erinnerung an Themen vor ihrer rationalen oder wissenschaftlichen Aufklärung oder Bearbeitung. Sie sind Rückverweise auf ein elementares Anfangsgeschehen, in dem sich Ur-Erfahrungen niedergeschlagen haben. Nicht zufällig ist im altgriechischen Mythos die Mutter der neun Musen gerade [Mnemosyne](#), also die Erinnerung selbst.

Und Erkenntnis bedeutet bei Platon eine Wiedererinnerung an einen Zustand, in dem die Seele alles Wissen in sich trug ([Anamnesis-Lehre](#)). Da für diesen Philosophen die Seele unsterblich ist, kann sie von jeher das ganze Wissen in sich tragen. Aber viel ist davon in Vergessenheit geraten. Deshalb muss das verschüttete Wissen durch Fragen entdeckt werden, durch die sog. Hebammenkunst ([Maieutik](#)), die hilft, das Gesuchte ins Licht des Bewusstseins zu bringen, also sich wieder an das Vergessene zu erinnern.

## Lesen und Lernen

Durch fortschreitenden Erinnerungs- und Gedächtnisverlust verliert sich eine Person allmählich selbst und löst sich gleichsam auf. Dieser Verlust führt zu Identitätsbeschädigungen und kann bis zur völligen Depersonalisierung führen. Deshalb gehört das Training der Merkfähigkeit mit zu den wichtigsten Aufgaben, um geistig und seelisch gesund zu bleiben. Durch das Training wird eine Spur im Gehirn hinterlassen (Engramm). Lesen und lebenslanges Lernen helfen auf jeder Altersstufe, das Gedächtnis zu stärken und die Erinnerung zu kultivieren.

## Motivation

Grundsätzlich ist die Gedächtnisleistung so wie die Lernfähigkeit keine Frage des Alters. „Da Lernen und damit Gedächtnisleistungen allerdings nicht nur vom Vorhandensein eines Potentials – des Gedächtnisses also – abhängen, sondern vor allem von der Fähigkeit und der Motivation, dieses zu nutzen, muss man bei diesbezüglichen Untersuchungen immer die Motivation mit berücksichtigen. Schliesslich können wir die Funktion des Gedächtnisses nur an der Reproduktion des Behalteneen oder Gelernten erkennen, und am Akt des Behaltens sind die Motivation und die Gedächtnisfähigkeit beteiligt“, so der Gerontologe Reinhard Schmitz-Scherzer. Selbstverständlich können Krankheiten, psychische Belastungen und Störungen, sozialer Stress oder Passivität zu Einbussen führen. Nach der „Disuse-Hypothese“ der Gerontologie bildet sich jedoch jede Fähigkeit, die nicht genutzt wird, mit der Zeit zurück.

## Erinnerungs- bzw. Gedächtnistäuschungen

Die Arbeit der Erinnerung führt auch zu Erinnerungsfälschungen: Einerseits sind Konfabulation (das Gedächtnis spielt einem etwas Falsches vor), Intrusion (betrifft nur Teile des Ereignisverlaufes), falsche Rekognition (unbekannte als bekannte Information voreilig wahrnehmen) oder Kryptomnesie (feste, falsche Überzeugung, das Wissen des anderen sei das eigene) zu nennen. Andererseits wird durch Persistenzanfälligkeit (wer nicht vergessen kann, blockiert das andere Wissen) das Neue abgewiesen. (Vgl. dazu: Sina Kühnel/Hans J. Markowitsch: Falsche Erinnerungen. Die Sünden des Gedächtnisses, Heidelberg 2009.)

## Vergessen





Ein gutes Gedächtnis zu haben ist meist keine Frage des Alters, sondern der bisherigen Lebensform, der Einstellung und vor allem der Motivation, sich mit Neugier interessanten Dingen zu widmen. Dabei darf nicht übersehen werden, dass auch das Vergessen sein gutes Recht hat und geradezu lebensnotwendig ist (vgl. Harald Weinrich: „Lethe. Kunst und Kritik des Vergessens“, München 1997). Würden wir nur aus der Vergangenheit, also in der Erinnerung leben, dann hätten wir keine Gegenwart und keine Zukunft. Deshalb ist das Vergessen nicht nur ein Fluch wie bei Demenz, sondern auch etwas, das zum psychischen Gleichgewicht beitragen kann. Man muss vergessen wollen, um leben zu können, davon war Nietzsche ([„Vom Nutzen und Nachteil der Historie für das Leben“](#)) überzeugt.

Der Zwang, alles aufzubewahren, alles zu sammeln (extrem beim [Messie-Syndrom](#)) oder alles zu überliefern (museale Archivierungswut), ist sicherlich nicht hilfreich oder gar notwendig. Es muss im individuellen wie im kollektiven Gedächtnis nur das aufbewahrt werden, was der besseren Lebensbewältigung dient. Darüber, was erinnert und was vergessen werden kann, lässt sich wohl trefflich streiten. Häufig vergessen wir das, was wir behalten wollen, und erinnern uns dessen, was wir gerne vergessen hätten. Dies zeigt, dass wir nur unvollständig Herr über unsere Erinnerungen sind. Sigmund Freud hat in seiner [„Psychopathologie des Alltagslebens“](#) sehr deutlich illustriert, warum und wie wir etwas vergessen, ohne es verhindern

zu können.

Im Zeichen einer lebensklugen Einstellung werden Leistungen der Erinnerung wie ein angemessenes Vergessen in gleicher Weise zu respektieren sein. Immerhin bleibt dann – paradoxerweise – immer noch die Erinnerung an das, was vergessen werden kann.

**Weitere Artikel aus der Rubrik «ALTERSTHEMEN» (Auswahl):**

-  Der gezähmte und der wilde Tod
-  Zuhause alt werden.
-  Demographische Alterung.
-  Bevor Hilflosigkeit in Wut umschlägt



**Ihre Meinung interessiert uns!**

Senden Sie uns Ihre Meinung zu diesem Beitrag. Vielen Dank.



[Mail](#)

