

Einige psychologische Aspekte des Erinnerns

Hartmut Wabl

Um dem Problemfeld näher zu kommen, beginne ich mit dem Gegenteil: dem Vergessen. Der Grund dafür ist, dass ich in den letzten Jahren mehr und mehr merke, wie vergesslich ich bin. Als ich mit einem Freund, der ebenfalls im Ruhestand ist, über die Vergesslichkeit im Alter sprach, bestätigte er mir dieses immer häufiger auftretende Erleben. Er meinte aber: „Wir Ruheständler haben doch auch mehr Zeit zum suchen.“ Vergessen ist oft ein sehr unangenehmes und ärgerliches Erlebnis. Wenn ich vergesse, wo ich meinen Haustürschlüssel hingelegt oder den Namen des Gegenübers nicht parat habe, bekomme ich echte Probleme. Aber auch junge Menschen wissen, wie schlimm Vergessen sein kann. Wenn sie beispielsweise in der Prüfung einen Fakt nicht erinnern können, kann das ihre ganze Karriere gefährden.

Zugleich aber wissen wir, dass das Vergessen auch eine ganz andere Seite haben kann. Es ist auch hilfreich. Wer nichts vergessen kann, wird überschwemmt und überflutet von Fakten.

Darum ist Vergessen eine Kunst, ein kunstvolles Ausbalancieren von Fakten und Eindrücken, die behalten werden und die entfallen sollen.

Und erst recht ist Erinnern eine Lebenskunst! Denn auch hier gibt es immer *zwei* Seiten, zwei Möglichkeiten.

- Erinnern kann quälen und bedrücken. Es kann uns sogar krankmachen, vor allem, wenn man an Kränkendem festhält.
- Doch genauso gilt auch, dass Erinnern heilt, dass es lebendig macht und gesund erhält.

Zum Erinnern gehört zuerst, dass man etwas verinnerlicht hat. Im deutschen Wort „erinnert“ steckt bereits das „Innere“, ein Geschehen, das man sich zu Herzen gehen ließ.

Da wir Gemeinschaftswesen sind und somit ein Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit haben, wollen wir das verinnerlichte Geschehen auch wieder äußern. Wir wollen es herauslassen und zu Gehör bringen, was uns innerlich bewegt. „Wem das Herz voll ist, dem geht der Mund über“, sagt das Sprichwort.

Gewiss kann man sich allein freuen, allein feiern, sich allein erinnern und allein trauern. Aber wir sind soziale Wesen und letztlich immer wieder an Kommunikation gebunden. Sich mitteilen, erzählen gehört zu unserem Menschsein. Und durch das Äußern entstehen Wirkungen. Darauf weist die Redewendung: „Geteiltes Leid ist halbes Leid und geteilte Freude ist dop-

pelte Freude.“ Indem wir also andere Menschen suchen und finden, trösten wir einander in unserem Schmerz, vermehren wir unsere Freude, verstärken wir unsere Aufregung und ermutigen uns in unserem Engagement.

Also: Das traurige oder fröhliche Erinnern und Gedenken ist ein gemeinschaftsstiftendes Erlebnis, eine Erfahrung. Sie überbrückt das oft Trennende zwischen den Menschen und verbindet sie miteinander – und oft auch Wunden. Erinnern schafft Gemeinschaft und damit auch einen Raum für gemeinsame Freude, für Neubeginn, für Heilung.

Wir können mit Bildern, Geräuschen, Gerüchen und Gefühlen nach Jahrzehnten beispielsweise den Beginn der ersten Liebe wachrufen. Ein Paartherapeut, dem ein schwer zerstrittenes Paar begegnet, wird darum gezielt nach den Momenten der Gemeinsamkeit fragen. Er fragt, wie es zur Ehe kam und wieso sie sich einmal liebten. Damit bietet er ihnen einen Raum für gute Erinnerungen an. Damit kann wieder etwas wach werden, was durch den Streit vergessen und überdeckt war. Erinnern sich die Partner noch an das Gute? Kann es wieder leben und neues Leben schaffen? Oder wird nur noch am Schlechten festgehalten? Hat ihre Liebe doch noch Wurzeln oder ist sie ausgerissen? Kann wieder etwas blühen oder ist alles verdorrt in der Hitze der Gefechte?

Erinnern hält Erfahrenes wach und weckt es auch wieder auf. Dazu braucht es aber solche Räume – auch in gesellschaftlichen Situationen. Nur wo man aussprechen kann, was war, kann man sich begegnen, kann etwas neu werden und kann man sich verändern. Es braucht Freiräume, gewährte, erlaubte, geschützte und ermöglichte Situationen des Erinnerens. Wo man sich erinnern darf, wird man Wege finden, Probleme zu bewältigen und schafft neue Lebensmöglichkeiten, schafft Freude, Gemeinschaft, Vertrauen, Verständnis. Wenn sich nun eine Gruppe (etwa eine Kirchgemeinde) erinnert, so will sie – bewusst und unbewusst – das gemeinsam Erlebte verarbeiten, ein altes Gemeinschaftsgefühl neubeleben, das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken. Sie will Fremde, Neuhinzugezogene, Außenstehende mitnehmen, sie einstimmen und „einverleiben“.

Im Erinnern werden aber nicht einfach nur Fakten weitergegeben, sondern alles Erinnerte wird gewertet und gewichtet. Siegfried Schmidt sagt mit Recht: „Erinnern ist aktuelle Sinnproduktion ohne Wahrheitsbezug“¹. Das liegt auch daran, dass alle unsere Wahrnehmungen selektiv sind. Wir nehmen wahr, was wir erwarten, und übersehen und überhören, was wir nicht erwarten. Und immer sind Gefühle mit im Spiel. Das ist kein Zufall. Der US-Hirnforscher Antonio Damasio² konnte in seinen Studien zeigen: Was mit

¹ Siegfried J. Schmidt: Gedächtnis – Erzählen – Identität, in: *Aleida Assmann / Dietrich Harth (Hg.): Mnemosyne: Formen und Funktionen der kulturellen Erinnerung*, Frankfurt a.M. 1993, 386.

² Vgl. *António R. Damasio: Ich fühle, also bin ich – Die Entschlüsselung des Bewusstseins*, München 2000.

starken Emotionen verbunden ist – etwa Freude, Überraschung, Trauer oder Wut –, gelangt automatisch in unser Langzeitgedächtnis. Die innere Erregung sagt dem Gehirn: „Das ist jetzt wichtig! Merk dir das für später, du wirst es noch brauchen!“ Umgekehrt gilt: Wer nichts Aufregendes erlebt, schafft auch keine Erinnerungen. Die Routine des Alltags verschwindet im Meer des Vergessens.

Aber auch dies wissen wir: Ohne weitere Wiederholungen vergessen wir innerhalb kürzester Zeit bis zu siebzig Prozent des einmal Gelernten. Durch ständiges Wiederholen lernt man. Es führt zum selbstverständlichen Handeln, zum schnellen Begreifen und guten Lösungswegen. Wir haben es in uns gespeichert und brauchen es nur noch abzurufen. Es gehört zu uns. Wir haben es verinnerlicht, es uns eingeprägt. Darum braucht das Erinnern auch immer Rituale. Wer sich etwas nachhaltig einprägen will, muss sich zuerst dem Inhalt aufmerksam und interessiert zuwenden. Dann muss er es sich einprägen, um es im geeigneten Fall, im richtigen Augenblick wiedergeben zu können. Besonders Erinnerungs-Rituale heben ein Geschehen aus dem Alltag heraus, werten es auf, und rufen uns zu außergewöhnlichen Handlungen auf.

Gruppen schaffen sich ihre besondere Identität durch Erinnerungsrituale und prägen dabei ihre Mitglieder. Sie schaffen sich Höhepunkte im Alltag und überbrücken Diskrepanzen, in dem sie an das Gemeinsame, Bewegende, Bedeutsame und Verbindende erinnern und es feiern. Heute weiß man allerdings, dass sich unser autobiografisches Gedächtnis jedes Mal ein wenig verändert, wenn wir uns aktiv an eine Situation erinnern. Wir geben dem Erinnerten eine Bedeutung und zugleich auch eine Deutung. (Darum wird auch jedes Jahresfest einer Gruppe etwas andere Auffassungen wiedergeben und sie auch bewusst anders begehen wollen).

Die amerikanische Sozialpsychologin Barbara Fredrickson³ hat gezeigt, wie wir auf Grund unserer Deutungen unsere Erinnerungen ganz bewusst für unser Glück nutzen können. Sie bat ihre Testpersonen, sich an besondere Ereignisse im eigenen Leben zu erinnern. „Wann waren Sie besonders dankbar? Wo fühlten Sie sich geliebt und geschätzt? Wann waren Sie stolz?“ In einem zweiten Schritt ließ Fredrickson ihre Probanden nach Schätzen suchen, nach Fotos, Postkarten oder Symbolen, die sie an diese emotionalen Momente erinnerten. Am Ende hatten die Kandidaten so Portfolios für zehn verschiedene positive Gefühle gesammelt, etwa für Freude, Hoffnung, Dankbarkeit, Stolz und Liebe. Gerieten die Testpersonen im Alltag in eine schlechte Gemütsverfassung, betrachteten sie für wenige Minuten eines dieser Kostbarkeiten. „Tatsächlich genügt die kurze Zeit, um sich in eine gute Stimmung zu versetzen“, erklärt Barbara Fredrickson. Mit verblüffenden Folgen: Sobald die Versuchspersonen jeden Tag dreimal häufiger posi-

³ Vgl. *Barbara Fredrickson: Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert*, Frankfurt / New York 2011.

tive als negative Gefühle erlebten, blühten sie auf. Ihre Freundschaften und Beziehungen wurden lebendiger, sie sammelten Erfolgserlebnisse im Beruf und waren mit sich und ihrem Leben sehr zufrieden.

Mit anderen Worten: Gute Erinnerungen schaffen gute Erlebnisse – und machen uns zu glücklichen Menschen.

Mitglieder einer Gemeinde, die gemeinsam Erinnerungsrituale echt feiern und zelebrieren können, werden sich wichtig, gut und zusammengehörig erleben und fühlen. Für sie ist Gemeinde ein guter Ort. Auch da, wo man sich gemeinsam an Fehler und Schuld erinnert, ist diese Gemeinschaft eine gute Lerngemeinschaft. Sie signalisiert dem Einzelnen, dass Fehler und Schuld nicht vertuscht, aber auch nicht vergeben werden. Solche Gemeinden sind Lernorte und Lernräume auf dem Weg zu einem versöhnlichen Miteinander. Sie sind nicht ein Ort der Vollkommenheit, in dem dann letztlich nur Ideale, Mythen und Visionen die Realität mit Macht und Gewalt abbilden werden. Wer unrealistische Träume feiert, der gibt der Gewalt alles Recht zum Handeln. Da wird beispielsweise Gemeindezucht zum Tribunal und nicht zum Ermutigungsakt, das Gute und Gesunde zu hegen und zu pflegen, also heranzuzüchten.

Das Alte und Neue Testament lädt uns genau zu diesem Erinnern ein – an Gutes und an Schultererlebnisse. So ist der jüdischen und der christliche Mensch in eine Lern-, Erfahrungs- und Erzählgemeinschaft eingebunden. Man könnte sagen, dass die Bibel Erinnerungs- und Heilungsbuch in einem ist. Es will an den menschenfreundlichen Gott ständig erinnern. „Ver-giss nicht, was er dir Gutes getan hat!“⁴ „Erzählt euren Söhnen, wie euch der Herr geführt hat!“⁵ „Tut dies zu meinem Gedächtnis!“⁶

Wer sich dem Erinnern stellt, wer verinnerlicht, was der andere berichtet, wer aufnimmt, was aus dem Herzen und Verstand des anderen in unser Herz und Verstand will, der ist fähig zu hoffen, zu glauben und zu lieben. Der erweist sich als ein anteilnehmendes, einfühlsames, barmherziges und mitfühlendes Wesen. Wer sich *nicht* erinnern will, der hat ein Problem, der wird zum Problem und der macht Probleme! Der tritt auf der Stelle und der wird immer wieder den gleichen Problemen begegnen. Der spricht sich nichts vom Herzen. Der steht in der Gefahr, zu explodieren oder der knallt dem Gegenüber alles um die Ohren und an den Kopf. Nach dem Motto, das ich auf einer Brücke aufgemalt las: „Was lange gärt, wird endlich Wut!“

Wer sich Erinnerungen verweigert, der will auch nicht lernen, wird nicht zu seinen Fehlern stehen, wird sich nicht verändern und verweigert sich damit dem Leben. Denn das Leben ist ein ständiges Veränderungsgeschehen. Das Gegenteil davon ist Stillstand, ist der Tod.

⁴ Nach Ps 22,23-26; 103,2; 107,8.15.21.31; 136;145,1-9; Hebr 13,15 f.

⁵ Nach Ex 12,26 f; 13,8; vgl. Dtn 4,39; Ps 44,2 ff.

⁶ Luk 22,19; 1Kor 11,24 f.

Von einem Menschen, der sich nicht erinnern will, geht darum u. U. eine tödliche Gefahr aus. Er bremst das Leben aus. Zumindest bleibt er ein „Ewig-Gestriger“, der herzlos wirkt, weil er sich nichts zu Herzen gehen lässt, weil er nicht mitfühlt, weder mitklagt noch mitjubelt.

Eine Gruppe, die sich nicht erinnern will, wird zur Sekte. Sie sondert sich ab und setzt sich absolut. Sie verweigert sich jedem Veränderungsprozess und widersteht jedem Lernprozess. In ihr darf es kein Lernen aus Fehlern geben und gibt es keine Neuanfänge durch Begreifen und Ergriffensein, durch Umdenken und Umkehr, durch Reue und Buße.

Richard von Weizsäcker sagte in seiner bekannten Rede am 8. Mai 1985, vierzig Jahre nach dem Ende des 2. Weltkrieges, u. a., „dass es Versöhnung ohne Erinnerung gar nicht geben kann. [...] Das Vergessenwollen verlängert das Exil, und das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung.“⁷

Wie wichtig ist darum die Arbeit der Historiker, die uns erinnern und einladen, aus der Vergangenheit für die Zukunft zu lernen. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zum Leben, zu einem glücklicheren Leben, das den Lernenden besser glücken wird.

⁷ Richard von Weizsäcker: Brücken zur Verständigung, Berlin 1990, 36.