

Sie sind hier: Startseite / Denken / Gedächtnis / Vom Vergessen und falschen Erinnern

Vom Vergessen und falschen Erinnern

Wir vergessen Geburtstage, verlegen Schlüssel – und manches, an das wir uns erinnern, hat so nie stattgefunden. In unserem Gedächtnis geht so manches schief. Doch die Fehlleistungen geschehen nicht ohne Grund.



Als die Polizei ihn 1975 aufsuchte, war der Gedächtnisforscher Donald Thompson schockiert. Eine Frau war vergewaltigt worden und hatte ihn eindeutig als Täter beschrieben. Doch Thompson hatte für den Vorfall ein Alibi: Zum Zeitpunkt des Verbrechens hatte er live ein Fernseh-Interview zum Thema Gedächtnisverzerrungen gegeben. Er konnte also unmöglich der Täter sein. Warum aber hatte das Opfer ihn dann so genau beschrieben? Die Antwort überrascht: Unmittelbar vor der Vergewaltigung hatte die Frau das Interview im Fernsehen gesehen. Als Folge der traumatischen Erfahrung hatte ihr Gedächtnis den Ursprung der Erinnerung an Thompson verwechselt.

In den letzten 30 Jahren konnten Psychologen, Neurobiologen und Sozialwissenschaftler zeigen: Wir vergessen nicht nur, wir verdrehen, verzerren und verformen unsere Erinnerungen wie Knetgummi. Wir werfen durcheinander, wer uns etwas erzählt hat. Wir erinnern Erlebnisse, die nie stattgefunden haben. Es scheint, als hätte die Evolution beim Gedächtnis nicht richtig aufgepasst.

Der Psychologe [Daniel L. Schacter](#) von der Harvard University bezeichnet die vielen Fehlleistungen unseres Gehirns als Sünden, von denen er sieben ausgemacht hat. Die ersten drei, Flüchtigkeit, Geistesabwesenheit und Blockierung, sind vielen sicherlich bekannt. Sie treten auf, wenn wir Erinnerungen vergessen, den Autoschlüssel beim Auspacken des Einkaufs mit in den Kühlschrank legen oder auf einer Party partout nicht auf den Namen des alten Bekannten kommen.

Wie wir vergessen

Im Alltag beruhen die meisten Gedächtnisfehler auf Geistesabwesenheit. Oft ist der Grund geringe Aufmerksamkeit, weil man parallel etwas anderes tut oder die Handlung automatisiert abläuft, wie etwa das Einräumen des Kühlschranks. Versuchen Sie doch einmal, sich zu erinnern, wie ein 1-Cent-Stück aussieht, das Sie schon so oft in den Händen hatten. Wenn man nicht darauf achtet, wie die Münze aussieht oder wo man den Autoschlüssel hinlegt, hält es auch das Gedächtnis für unwichtig und speichert die Information nicht.

Aber auch abgespeicherte Erinnerungen verblassen wie alte Fotos, wenn sie nicht regelmäßig abgerufen werden. Das liegt daran, dass das Gedächtnis dafür gebaut ist, unnötige und überholte Information zu vergessen. Würde sich das Gedächtnis alles merken, wäre es mit nutzloser Information überflutet. Dies zeigt der Fall des russischen Gedächtniskünstlers [Solomon Shereshevsky](#), der sich minutenschnell Buchseiten, fremdsprachige Gedichte oder bis zu siebzig Zahlen merken konnte – dem es aber schwer fiel, die Informationen wieder zu vergessen. Regelrecht verfolgt fühlte sich Shereshevsky von dem Haufen sinnloser Erinnerungen in seinem Gedächtnis. Dem Gedächtnisprofi fiel es schwer, abstrakt zu denken, Inhalte zu generalisieren, zu ordnen und zu bewerten.

Normalsterbliche beschäftigen eher andere Probleme: „Wie heißt er noch gleich, der neue Kollege? Es liegt mir auf der Zunge!“ Dieses bekannte Phänomen ist das bestuntersuchte Beispiel für eine Blockierung. Die Erinnerung an ein Erlebnis oder eine Information liegt im Gedächtnis, aber lässt sich nicht abrufen. Dahinter steckt ein sinnvoller

Infos zum Beitrag:



Autor:
Hanna Drimalla

Datum:
22.07.2011

Schlagwörter:
Emotion
Erinnerung
Gedächtnis
Posttraumatische
Belastungsstörung
Vergessen

Wissenschaftliche
Betreuung:
Prof. Dr. Axel Mecklinger

Lizenzbestimmungen
Dieser Inhalt ist unter
folgenden
Nutzungsbedingungen
verfügbar.



Mechanismus: die so genannte abrufinduzierte Hemmung. Das Gedächtnis hemmt dabei ganz gezielt Informationen, die in einer bestimmten Situation nicht von Bedeutung sind. Reden wir beispielsweise mit einem Freund über alte Schultage, werden andere Erinnerungen, die wir mit dieser Person gemeinsam haben, blockiert, so dass sie auch in späteren Situationen nicht mehr abrufbar sind.

Würden alle Erinnerungen gleichzeitig das Gehirn überfluten, ginge das Wesentliche darin unter. Warum jedoch das Gedächtnis manchmal genau das Falsche blockiert, ist noch nicht eindeutig geklärt.

Erinnern mit rosaroter Brille

Doch selbst wenn wir uns erinnern, können wir unserem Gehirn nicht immer trauen. Das menschliche Gedächtnis färbt Erinnerungen mit den aktuellen Gefühlen und dem jetzigen Wissen – sie werden so den aktuellen Bedürfnissen angepasst. Wenn ein Paar etwa gerade glücklich miteinander ist, färbt sich auch die Erinnerung der Liebenden an die Vergangenheit rosig. Fühlen sie sich dagegen in der Beziehung nicht wohl, meinen sie zu erinnern, dass dies schon früher so war.

Aber nicht nur die aktuelle Stimmung verzerrt Erinnerungen, sondern auch Vorurteile: Bei afroamerikanischen Namen glauben US-Amerikaner eher als bei europäischen Namen, dass sie diese im Zusammenhang mit einem Verbrechen schon gehört hätten. Das Gedächtnis, zeigt sich, ist ein eher unzuverlässiger Geselle.

Wenn Erinnerungen trügen

Es kommt sogar noch schlimmer: Unser Gedächtnis verfärbt Erinnerungen nicht nur, es verfälscht oder erfindet sie sogar. Dafür verantwortlich sind Fehlattritionen und Suggestibilität. Bei einer Fehlattrition wird die Erinnerung der falschen Zeit, dem falschen Ort oder der falschen Person zugeordnet. Dass Donald Thompson der Vergewaltigung beschuldigt wurde, ist ein klassisches Beispiel hierfür. Aber auch ungewollte Plagiate beruhen manchmal auf Fehlattrition. So komponierte das Beatle-Mitglied George Harrison als Solist den erfolgreichen Song „My sweet Lord“. Doch die scheinbar eigene Idee war eine Kopie des Beatle-Songs „He's so fine“. Die erinnerten Noten hatte Harrison fälschlich seiner eigenen Kreativität zugeordnet.

Ursache solcher Fehlleistungen ist das Bemühen des Gedächtnisses, sich nur das Wesentliche zu merken. Meistens ist die Quelle einer Erinnerung nicht so wichtig. Es ist oft entscheidender, dass man weiß, was jemand erzählt hat, als, wer es erzählt hat. Auch ist es in den meisten Fällen einfacher, ein Ereignis selbst zu erinnern, als den raumzeitlichen Kontext, in dem es stattgefunden hat.



Bisweilen funktioniert unsere Erinnerung nicht ganz perfekt, wie der False-Memory-Test beweist: Wer sich die aufgeführten Worte merkt und später aufschreibt, wird auf seinem Zettel unter Umständen auch Worte finden, die er sich nicht gemerkt hat.

Wie die meisten Gedächtnisfehlleistungen treten Fehlattritionen im Alter häufiger auf. Man spricht auch von einem altersbedingten Assoziationsdefizit. In einem Experiment aus dem Jahre 1995 können Sie testen, wie anfällig sie für diese Sünde sind (siehe Bild). Der Versuch stammt von den Psychologen [Kathleen McDermott](#) und Henry Roediger, die beide an der Washington University in St. Louis arbeiten.

Der Einfluss der Anderen

Auch bei der Suggestibilität erinnert das Gehirn etwas, das so nicht passiert ist. Ein bekanntes Beispiel ist die „Lost in the Mall“-Studie der Psychologin [Elizabeth Loftus](#) von der University of Washington: Darin wurde der Junge Chris von seinem älteren Bruder gefragt, ob er sich noch erinnere, wie er als Fünfjähriger im Einkaufszentrum verloren ging. Als der Junge verneinte, erzählte ihm sein Bruder davon. Nach einigen Tagen meinte Chris sich zu erinnern und konnte sogar den Mann beschreiben, der ihn zurück zu seiner Mutter brachte: „Ich glaube, er trug ein blaues Flanell-Shirt, war ziemlich alt, hatte einen Kranz grauer Haare auf dem Kopf und eine Brille.“

Diesen Mann jedoch gab es nie. Ebenso wenig war Chris je in einem Einkaufszentrum verloren gegangen: Loftus hatte den älteren Bruder gebeten, sich eine Erinnerung auszudenken und sie seinem Bruder zu erzählen. Das allein genügte, um Chris das Gefühl zu geben, diese Geschichte tatsächlich erlebt zu haben.

In einer weiteren Untersuchung stellte Elizabeth Loftus fest, dass sich etwa ein Viertel der Teilnehmer bereits nach zwei Interviews, in denen sie auf bestimmte Erlebnisse aus ihrer Kindheit angesprochen wurden, an Ereignisse erinnert, die gar nicht stattgefunden hatten. Auch durch Hypnose oder Trauminterpretation lassen sich falsche

Erinnerungen in das Gedächtnis der Patienten einpflanzen, entdeckte die Wissenschaftlerin. Doch veränderte Erinnerungen wirken sich nicht nur auf das Gedächtnis aus. Probanden, denen Loftus eingeredet hatte, ihnen sei als Kind von hartgekochten Eiern schlecht geworden, aßen danach weniger gerne Eier. „Wenn du eine Erinnerung veränderst, veränderst sie dich“, betont Loftus. ["Erinnern ist ein kreativer Prozess"](#)

Wenn Erinnerungen quälen

Neben Vergessen und fehlgeleiteter Erinnerung kann auch eine allzu dominante Erinnerung Probleme bereiten. Wer unter der so genannten Persistenz leidet, kann den Abruf einer Erinnerung nicht kontrollieren. Sie drängt sich auf, lässt sich weder unterdrücken noch gezielt vergessen. Oft tritt Persistenz nach traumatischen Erlebnissen auf.

Auch emotionale Erlebnisse lassen übrigens Erinnerungen lebhafter werden. Verantwortlich hierfür ist die Amygdala, eine mandelförmige Struktur in der unteren Innenseite des Gehirns. Die Amygdala ist eine stammesgeschichtlich alte Struktur, die in einer Vielzahl von Spezies für das emotionale Lernen zuständig ist. Sie drückt emotionalen Erinnerungen den Stempel „Wichtig, nicht vergessen!“ auf. Man geht davon aus, dass das emotionale Lernen evolutionäre Vorteile hat.

Es klingt deprimierend: Vergessen, verformt und verzerrt sind unsere Erinnerungen. Doch der Gedächtniswissenschaftler Daniel Schacter korrigiert: „Die Sünden mögen nervig und gelegentlich gefährlich sein. Doch sie sollten nicht als Fehler im System betrachtet werden.“

Die Fehlleistungen zeigen, wie das menschliche Gedächtnis funktioniert. Aus all der Information, die auf es einprasselt, filtert es das Wichtige heraus: Das, was neu ist, was man aufmerksam verfolgt, oft benötigt oder was einen emotional berührt. Was gerade unwichtig oder vertraut ist, hemmt das Gedächtnis oder beachtet es erst gar nicht, damit es nicht stört. Damit das Gehirn entscheiden und abstrakt denken kann, bündelt das Gedächtnis die Informationen thematisch, bildet Kategorien und fügt alles zu einem stimmigen Bild zusammen, das mit der aktuellen Bedürfnislage und unseren übergeordneten Handlungszielen in Einklang steht. So hilft uns das Gedächtnis, nicht nur Informationen abzuspeichern, sondern auch mit ihnen zu leben.

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

Unser Gedächtnis arbeitet nicht fehlerfrei. Es blockiert abgespeicherte Informationen und erfindet bisweilen Erinnerungen an Geschehnisse, die gar nicht passiert sind.

Viele Erinnerungen sind nicht wahrheitsgetreu, sondern eingefärbt von Stimmungen und späteren Erfahrungen.

Die Ursachen der Fehlleistungen liegen im Bemühen des Gehirns, sich nur das Wesentliche zu merken und Informationen thematisch zu bündeln.

Für diesen Artikel wurde die Autorin Hanna Drimalla im Januar 2012 mit dem dritten Platz des Konrad-Duden-Journalistenpreises ausgezeichnet. Der Preis würdigt "eine herausragende sprachliche Berichterstattung".

www.dasgehirn.info ist ein gemeinsames Projekt der Gemeinnützigen Hertie Stiftung, des ZKM | Zentrum für Kunst und Medientechnologie Karlsruhe und der Neurowissenschaftlichen Gesellschaft

Gemeinnützige
Hertie-Stiftung 

 ZKM Karlsruhe 

 NEUROWISSENSCHAFTLICHE
GESELLSCHAFT