

Allerheiligen

# Erinnerungen prägen das menschliche Sein

Am 1. und 2. November erinnern sich viele Menschen an ihre verstorbenen Nächsten. Erinnern ist heilsam, kann aber auch belastend sein. Die FN haben mit dem Psychologen Björn Rasch unter anderem darüber gesprochen, wie der Mensch aus einer traurigen Erinnerung gestärkt hervorgeht.



Psychologe Björn Rasch ist Professor an der Universität Freiburg und forscht zum Thema Erinnerung.

Regula Saner

**FREIBURG** Björn Rasch, warum macht aus Ihrer Sicht ein Gedenktag für die Toten wie Allerheiligen Sinn?

Erinnerungen prägen unser Verhalten, unsere Einstellungen, unsere Ansichten. Wir leben von unseren Erinnerungen. So ein Ritual gibt uns die Möglichkeit, die Erinnerung an einen bestimmten Tag und Ort zu binden, ihr dort aktiv einen Platz einzuräumen. Wenn wir uns die ganze Zeit an Verstorbene erinnern würden, würde uns das auf die Dauer nachhaltig belasten. In der ersten Trauerphase ist das ganz normal, aber irgendwann ebnet das natürlicherweise ab. Das ist auch gut so, damit wir wieder funktionsfähig sind. Indem wir einen bestimmten Gedenktag definieren, können wir diesen nutzen, um uns intensiv mit den Erinnerungen zu beschäftigen, um uns dann wieder anderen Dingen widmen zu können.

**Mit dem Tod eines Menschen beginnt das Gedenken. Die Person lebt nicht mehr körperlich, sondern in der Erinnerung der Hinterlassenen weiter. Wie beginnt dieser Prozess?**

Ganz allgemein wird Erinnerung angestossen durch Relevanz. Unser Gehirn erinnert sich an relevante Dinge. Das geschieht höchst adaptiv. Es gibt Menschen, die sich alles merken. Bei gewissen autistischen Krankheiten erinnern sich Personen beispielsweise an das Wetter am Mittwoch von vor zwanzig Jahren. Das ist keine adaptive Information, denn sie

verhindert, dass diese Personen im Alltag gut funktionieren können. Unser Gehirn hat in der Regel also einen Relevanzfilter. Alles, was wichtig ist, wird lange erinnert. Das gilt auch für emotionale Beziehungen. Wenn Menschen, die uns wichtig waren, fehlen, kommt es erst einmal zu einem Trauerprozess, bei dem die Erinnerung an die schönen oder auch schwierigen Seiten hochkommt. Oder man macht sich Überlegungen darüber, was man der verstorbenen Person noch hätte sagen wollen. Diesen Prozess unterschätzen wir in der heutigen Gesellschaft. Ich habe den Eindruck, dass wir ihm nicht genügend Raum geben.

**Ist dieser Trauerprozess steuerbar oder läuft er selbstständig ab?**

Er ist nur schwer steuerbar, weil er sehr emotional ist. Eines der wichtigsten Stückerlemente ist vielleicht, dass die Trauer überhaupt sein darf. Viele Menschen lassen sie nicht zu, weil sie die Trauer als zu schwer empfinden, weil sie blockiert sind oder sofort wieder funktionsfähig sein wollen. Aber es ist wichtig, dass man sich die Trauer zugesteht.

**Inwiefern ist die Trauerphase relevant für die Prägung der Erinnerung? Wie geschieht Erinnern überhaupt?**

Beim langfristigen Erinnern kommt es zunächst einmal zu einer plastischen Veränderung der Synapsen und Nervenzellen im Gehirn. Dadurch werden Informationen gespeichert. Diese sind aber nicht in Stein gemeißelt. Das würden wir uns vielleicht manchmal wünschen. Manchen Menschen, beispielsweise mit fotografischem Gedächtnis, kann das nahezu gelingen, den meisten Menschen aber nicht. Das heißt, wir haben Erinnerungen, die nicht absolut identisch sind mit dem, was passiert ist. Und wir wissen, dass bei jedem Abrufen von Erinnerungen neue Informationen hinzugefügt und bewusst oder unbewusst Veränderungen vorgenommen werden. Bei häufigem Abrufen der Erinnerungen können sich diese somit verändern. Erinnerung ist also immer eine Konstruktion und nie ein hundertprozentiges Abbild der Realität.

Erst mal muss ich die Situation wahrnehmen, und dann mache ich mir daraus mein eigenes Bild, meine Erinnerung.

**Die Erinnerungen verschiedener Personen an ein und denselben Menschen sind also nicht identisch. Das kann Konfliktpotenzial bergen, wenn es um die Deutungsstärke von Vergangenen geht. Warum ist gemeinsames Erinnern dennoch wichtig?**

Es ist natürlich gemeinschaftsbildend, wenn man gemeinsam erinnert. Das ist auch der Sinn aller Mahnmale, aller Museen. Gerade heute kann man auch oft sehen, wie politische Akteure, vor allem in autoritäreren Regimen, versuchen, Einfluss zu nehmen auf die Erinnerung, auf die Vorstellung von früher. Sie versuchen, darüber zu bestimmen, wie die Geschichtsbücher geschrieben, wie die Museen gestaltet sind. Das hat einen starken Einfluss auf die Einstellungen und das Verhalten von Menschen.

**Das heißt aber auch, dass die Erinnerung durch das gemeinsame Erinnern nicht richtiger wird.**

Richtig und falsch sind schwierige Kategorien beim Erinnern im «wahren Leben». Ich würde sagen, durch gemeinsames Erinnern wird die Erinnerung einheitlicher, man einigt sich auf eine bestimmte Erinnerung. Das Erzählen unterschiedlicher Geschichten über einen verstorbenen Menschen und vergangene Geschehnisse in der Familie fügen der Erinnerung des Einzelnen Neues und vielleicht verlorene gegangene Informationen hinzu, und es entsteht eine gemeinsame Geschichte. Dadurch kann sich die Person in ihrer Wahrnehmung bestätigt fühlen oder sie ist animiert, die Dinge noch einmal anders zu betrachten.

**Dennoch können sich Erinnerungen negativ auf unsere Resilienz auswirken. Wann behindert Erinnerung die Widerstandsfähigkeit eines Menschen?**

Das ist beim posttraumatischen Belastungssyndrom der Fall. Es gibt traumatische Erleb-

nisse, wie zum Beispiel Krieg, Vergewaltigung oder ein Verkehrsunfall, von denen unser Gehirn eine starke Erinnerung bildet, die aber so belastend ist, dass man damit nicht mehr weiterleben könnte. Dann wird das traumatische Erlebnis sozusagen in einer anderen Schublade abgespeichert, sodass es schon fast vergessen wird. In der Psychologie spricht man von Dissoziation.

**Die Erinnerung ist also noch irgendwo abgespeichert und nicht komplett gelöscht?**

Ich gehe davon aus. Denn Menschen mit solchen Erfahrungen passiert es nicht selten, dass die Erinnerung plötzlich zurückkommt und sie regelrecht überwältigt, sodass sie meinen, sich wieder in dieser Situation zu

**«Erinnerung ist also immer eine Konstruktion und nie ein hundertprozentiges Abbild der Realität. Erst mal muss ich die Situation wahrnehmen, und dann mache ich mir daraus mein eigenes Bild, meine Erinnerung.»**

befinden. Diese Patienten versuchen dann wieder zu lernen, das Geschehene einzuordnen. Sie realisieren nach und nach, dass es sich um eine Erinnerung handelt, dass es vergangen ist und nicht im Jetzt stattfindet. Letztlich geht es darum, das Vergangene zu akzeptieren.

**Gibt es Mittel, welche die Erinnerung besser und solche, welche sie schlechter transportieren?**

Gerüche sind ein starkes Medium, sie rufen vor allem Kindheitserinnerungen hervor. Man spricht da vom sogenannten Proust-Effekt. Der Name geht auf eine Episode in Marcel Prousts Roman «Auf der Suche nach der verlorenen Zeit» zurück, in welcher die Erfahrung

einer wieder erlebten, extrem lebendigen, lange vergessenen Erinnerung beschrieben wird. Geschmack, Geräusche, Filme, Gedanken sind aber ebenfalls geeignet, um Erinnerungen hervorzurufen. Man geht ja davon aus, dass das Hirn sehr viel mehr abspeichert, als wir immer akut abrufen können. Das heißt wir brauchen sogenannte Abrufl-Cues, die uns helfen, die Information in unserem Gedächtnis überhaupt zu finden. Manchmal reicht schon der Anfangsbuchstabe von dem, was wir suchen. Es gibt Menschen, die sehr bildlich erinnern, andere erinnern eher verbal oder abstrakt. Auf welchen Sinneskanal man am ehesten reagiert, ist sehr individuell.

**Zu Beginn des Gesprächs haben Sie gesagt, dass Erinnerung durch Relevanz angestossen wird. Im Umkehrschluss heißt das, dass Vergessen eine Voraussetzung für Erinnerung ist.**

Vergessen hängt tatsächlich eng mit unserem Gedächtnis zusammen. Wir können so froh sein, dass unser Hirn vergessen kann, denn sonst würden wir ganz einfach nicht funktionieren. Unbedingt erinnern zu wollen, ist keine sehr durchdachte Idee. Wir nehmen jeden Tag so viele Informationen auf, das kann man sich gar nicht vorstellen. Vieles davon vergessen wir bereits nach Millisekunden, nach Minuten, Stunden oder Tagen. Das ist auch gut so, weil es nicht relevant und für unser zukünftiges Leben potenziell nicht wichtig ist. Menschen können sich diesbezüglich gut fokussieren. Dies im Unterschied zu Robotern. Es ist schwierig, Relevantes von Irrelevantem zu trennen. Vergessen ist also einer der wichtigsten Aspekte unseres Gedächtnisses.

**Und wie steht es mit dem Verdrängen?**

Verdrängen ist ein etwas anderer Prozess: Ich habe zwar etwas als relevant abgespeichert, möchte mich aber nicht daran erinnern. Es geht nicht ums Vergessen, sondern darum, etwas nicht wissen zu wollen. Die Sprachregelung des Verdrängens kommt eher aus der Psy-

choanalyse, wo etwa von verdrängten Wünschen die Rede ist. Als naturwissenschaftlicher Psychologe würde ich aber eher sagen, dass die Verdrängung nicht so gut funktioniert, wie wir uns das oft wünschen. Unser Gehirn ist nicht so sehr dazu geeignet, etwas nicht zu tun. Denn wenn das Gehirn etwas nicht machen soll, dann denkt es ja die ganze Zeit daran, vergisst also gerade nicht. Darum habe ich das vorhin mit der Akzeptanz so betont. Wenn wir Dinge akzeptieren, vergessen wir sie eher oder beachten sie weniger.

**Das heißt, es ist besser, negative Erlebnisse zu akzeptieren?**

Ja, weil dann ein Verarbeitungsprozess beginnen kann, der eher in Richtung Einordnung und Relevanzreduktion funktioniert.

**Vergessen und Akzeptieren und dadurch ein Narrativ des Erlebten zu entwickeln, das dem Hier und Jetzt einen positiven Sinn gibt, gelingt aber nicht allen Menschen gleich gut.**

Absolut. Je nachdem, auf welchen Aspekt beim Erinnern fokussiert wird, entsteht ein Narrativ, das einem in seinem Fortgang hilft oder behindert. Nur ist das von aussen schwer zu beurteilen. Denn das konstruierte Narrativ ist ja auch identitätsstiftend. Wenn ich beispielsweise den Eindruck habe, dass meine Eltern etwas falsch gemacht und ich deshalb bestimmte Dinge nicht tun kann, dann kann sich dies positiv auf meine eigene Sicherheit auswirken. Denn das bedeutet, ich kann nichts dafür, ich muss mich nicht aus meiner Komfortzone heraus bewegen. Diese Wahrnehmung ist ein wichtiger Aspekt meines Lebens, weshalb ich diesen auch nicht loslassen kann. Denn würde ich das tun, würde das heißen, dass ich mich die letzten zehn Jahre hätte anders verhalten können. Das würde ja alles infrage stellen.

**Das birgt allerdings auch die Gefahr, einer Lebenslüge anheimzufallen. Gibt es keine Möglichkeit, Erinnerung zu objektivieren?**

Nein, Erinnerung ist immer etwas Subjektives und darf es

Zur Person

## Professor für Psychologie

Björn Rasch ist Professor für Psychologie an der Universität Freiburg. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Klinische Neurowissenschaften, Kognitive Neurowissenschaften und Verhaltensneurobiologie. Sein Interesse gilt der Erinnerung, insbesondere der Rolle des Schlafs für das Gedächtnis. *rsa*



Bild Marc Reidy

auch sein. Denn schon die Wahrnehmung ein und desselben Vorganges ist unterschiedlich. Sie werden das Gespräch, das wir hier führen, aufgrund unserer unterschiedlichen Rollen ganz anders wahrnehmen als ich. Da müssten wir uns davon schon ein Video ansehen, was uns erlauben könnte, vielleicht eine ähnliche Erinnerung zu konstruieren. Für mich als Psychologin ist richtiges oder falsches Erinnern für das eigene Leben aber irrelevant, weil es gar nicht abschliessend beurteilt werden kann. Wichtiger ist zu schauen, was die Erinnerungen mit einem im Moment machen. Erst, wenn sie mich sehr belasten, macht es Sinn, an ihnen zu arbeiten und sie auf die ein oder andere Weise zu adaptieren. Auch wenn viele Patientinnen und Patienten dann einwenden, dass es so doch gar nicht gewesen ist, macht es aus psychologischer Sicht doch Sinn.

#### **Können Sie das genauer ausführen?**

Ich hatte mal einen 60-jährigen Klienten, der darunter litt, dass sich sein Vater vor Jahrzehnten auf eine Reise begeben hatte, von der er nicht mehr zurückkam. Dies, ohne sich vorher von ihm verabschiedet zu haben. Ich forderte ihn auf, sich vorzustellen, dass er selbst – als jetzt erwachsener Mann – den damals kleinen Jungen anstelle des Vaters noch mal umarmen könnte. Dass also damals der kleine Junge die Umarmung und Fürsorge, die er brauchte, bekommen hätte. Sich dies vorzustellen, kann körperlich-emotional extrem erleichternd sein.

#### **Das wäre dann eine positive Beeinflussung der Erinnerung.**

Ja. Das heisst aber nicht, dass man sich nicht mehr daran erinnern darf, dass es gar nicht so war. Es soll aber der Gedanke erlaubt sein, dass es anders hätte sein können. Das nimmt dem Ganzen die Schwere und kann für das aktuelle Leben hilfreich sein. Vieles in der Psychologie funktioniert so, dass man leichte Veränderungen von Vorstellungen vornimmt, um im aktuellen Leben wieder funktionsfähig zu sein.

#### **Um zurück auf Allerheiligen zu kommen. Erinnern ist**

Allerheiligen

### **Gedenken an die Verstorbenen**

An Allerheiligen gedenkt die katholische Kirche aller Menschen, die gewissermassen das tadellose Leben eines Heiligen geführt haben. Dabei lenkt sie den Blick auf die Tatsache, dass nach der Lehre der Kirche jeder Gläubige zur Heiligkeit berufen ist. Entsprechend können – neben den offiziell Kanonisierten – viele Verstorbene gleichsam als Heilige verehrt werden. In den katholisch geprägten Kantonen der Schweiz ist Allerheiligen ein gesetzlicher Feiertag und wird am 1. November begangen. Am Tag nach Allerheiligen, dem 2. November, begeht die römisch-katholische Kirche den Allerseelentag. Er schliesst alle Toten ein. Gemäss dem Brauch schmücken die Angehörigen Anfang November die Gräber auf den Friedhöfen. Sie entzünden das sogenannte Seelenlicht als Symbol für das Ewige Licht, das den Verstorbenen leuchtet. *rsa*

**ja ein geistiger Prozess und bringt Verstorbene nicht mehr körperlich zurück. Eine Künstlerin hat mir mal erzählt, dass sie mit den Gegenständen von Verstorbenen Skulpturen kreiert. Mir kommt es vor, als ob sie die Toten so in gewisser Weise wieder materialisiert. Sind Erinnerungen mehr als Gedanken?**

Wenn wir uns an schwierige Situationen erinnern, erinnert sich unser ganzer Körper. Gerade bei traumatischen Erlebnissen zeigen viele Menschen auch körperliche Symptome. Bei der Verarbeitung gilt das Gleiche: Oft reicht die reine Erinnerung nicht aus, sondern wir müssen uns physisch ans Grab begeben oder mit den Händen eine Skulptur kreieren. Für mich ist Erinnerung nicht ein rein kognitiver Prozess.

#### **Erinnerung umfasst also Körper und Geist.**

Ja. Erinnerung ist ja auch immer abhängig von den Hinweisreizen. Wenn man beispielsweise noch im selben Haus wohnt, in dem die verstorbene Person jahrelang lebte, dann ist diese Leere viel spürbarer, als wenn wir umziehen würden. Und da ist auch viel Gestaltungsspielraum möglich: Möchte ich das Fehlen bewusst spüren, oder möchte ich der Person lieber eine Gedenkecke einrichten und den Rest der Wohnung für mich haben?

#### **Es ist also legitim, nicht in jedem Zimmer Fotos des oder der Verstorbenen aufzuhängen?**

Ja, das ist extrem berechtigt. Man muss sagen dürfen: Nein, ich bin hier in meinem Leben, und ich brauche mein Leben auch ohne die verstorbene Person. Gerade Kinder kritisieren das manchmal, nach dem Motto, du kannst doch nicht einfach die Mama oder den Papa abhängen. Für unsere Verarbeitung ist es wichtig, dass wir uns erinnern, dass wir Respekt zollen, dass wir die Wichtigkeit der verstorbenen Person deutlich machen. Es ist aber auch wichtig, dass wir uns erlauben, den Rest des Platzes wieder für uns einzunehmen. Unser ganzes Leben der verstorbenen Person zu widmen, das wäre zu viel. Darum machen Gedenktage wie Allerheiligen Sinn.