

## IM LABYRINTH DER ERINNERUNGEN

**Themen:** Wissenschaft



VON: HELMUT MILZ

Was verstehen wir heute, als Laien oder als Experten, unter Gedächtnis? Aus welchem „Stoff“ sind Erinnerungen gemacht? Wie entstehen deren „Stränge“, manchmal auch nur „Fetzen“ oder gar „Lücken“? Wann und warum wird unser „Andenken“ manchmal schöngefärbt, verdrängt oder gar vergessen? Was „bleibt noch hängen“, wenn man ein „Gedächtnis wie ein Sieb“ hat, sich „das Hirn zermartert“, ein „Gedächtnis wie ein Elefant“ hat, „benebelt“ oder gar „geistig umnachtet“ ist? Was hat sich „tief ins Gedächtnis eingebrannt“? Nach welchen Mustern oder nach welcher Logik werden Erinnerungen in unseren „Hirnwindungen“ gespeichert? Wie kann man seinem „Gedächtnis auf die Sprünge“ angemessen helfen? Wie lassen sie sich dort, in diesem scheinbaren „Labyrinth“, systematisch wiederfinden, ohne dass man sich dabei selbst verliert? Was kann passieren, wenn man sich darin „verirrt“?

Negative Erinnerungen „verblassen“ meist schneller oder gehen eher verloren als positive. Es sei denn, diese negativen Erinnerungen sind mit Gewalt, Vernachlässigung und erlebter Hilflosigkeit verbunden. Aber auch „traumatische Erlebnisse“ können lange „ohne bewusste Erinnerung“ bleiben. Sie können die betroffenen Menschen aber trotzdem, ungerufen und plötzlich, „in Angst und Schrecken“ versetzen. Um solche traumatischen Erlebnisse integrieren zu können, damit die betroffenen Menschen ihnen möglicherweise „gewachsen sind“, bedarf es gut geschulter, längerer psycho- und körpertherapeutischer Behandlungen. Diese müssen immer wieder abklären, wieviel und auf welche Art therapeutische Hilfen möglich oder nötig sind, um diese „verlorenen“ Gedächtnisinhalte „aufzudecken“, zu re-inszenieren und zu konfrontieren, oder ob gut gemeinte „Klärungen“ in manchen Fällen nicht sogar schädlich sein können.

„Immer dann, wenn Erinnerung stattfindet, ist die Illusion von der Erhaltung eines Selbst im Spiel“, schrieb der Schriftsteller und Philosoph Paul Valéry in seinen „Cahiers“. Jede Sinnesempfindung, ganz gleich, ob sie durch äußere oder durch innere Veränderungen ausgelöst wurde, wird auf der „Bühne der inneren Bilder“ und vor dem Hintergrund unseres Gedächtnisses „gefiltert und bewertet“, bevor wir sie bewusster wahrnehmen, einordnen oder erkennen können. Zugleich sprechen wir öfters „mit uns selbst“, führen intensivere „Selbstgespräche“, ohne dass dies pathologisch ist.

Unser Gedächtnis nimmt uns im Alltag viel Aufmerksamkeit oder Nachsinnen ab. Es kann auch dauerhafte Illusionen schaffen, Vorurteile verfestigen oder unter bestimmten, biologisch wie biografisch bedingten, pathologischen Umständen Halluzinationen und wahnhaftige Verzerrungen bewirken. Erinnerungen können durch besonders starke Gefühle oder unter Stressbelastungen verändert werden. Manchmal trennt nur ein dünner „Vorhang“ zwischen Einbildungen und Erinnerungen, ein anderes Mal vermischen sich beide. Gedächtnis lässt Raum für Überraschendes und birgt Ungewissheiten, als notwendigen Preis für Freiheiten des Denkens und Planens. Es kann für die eigene Zukunft hilfreich sein, seinen momentanen Zustand, auch in schwierigen Situationen, möglichst wohlwollend zu bewerten. Wir sind in vieler Hinsicht das, was wir von uns und über uns erinnern. Friedrich Nietzsche vermerkte in seinen „Unzeitgemäßen Betrachtungen“, dass es für die Gesundheit und das Vertrauen auf das Kommende wichtig sei: „daß man ebenso gut zur rechten Zeit zu vergessen weiß, als man sich zur rechten Zeit erinnert; davon, daß man mit kräftigem Impuls herausfühlt, wann es nötig ist, historisch, wann unhistorisch zu empfinden“. Aber wie macht man das? Was geschieht, wenn einem dies nicht oder nicht mehr gelingt?

Die irische Autorin Veronica O’Keane hat mit ihrem international beachteten Buch „The Rag and Bone Shop“ (Untertitel: „How We Make Memories and Memories Make Us“) eine ungewöhnliche Synopsis ihrer ärztlich-psychiatrischen Praxis, experimentellen Forschungsarbeit und profunden Literaturkenntnisse vorgelegt. Den Titel ihres Buches hat sie einem Gedicht des Poeten William Butler Yeats entnommen („The Circus Animals’ Desertion“). Darin beklagt dieser den im Alter zunehmenden Verlust von äußeren Inspirationen und die langsame Rückkehr zu den Eingebungen der eigenen Erinnerungen. Diese „Zirkustiere“, auf die sich der Dichter bezieht, können auch stellvertretend für die keltischen Mythen seiner irischen Heimat verstanden werden. „Rag and bone shops“ sind „Trödel- oder Gebrauchtwarenläden“, in denen man alten Krempel findet, welcher mit vergangenen Erinnerungen beladen ist, auf die man gewollt oder zufällig stößt, sowie mit Erinnerungen, in denen man kramt und stöbert. Zudem erinnert der Titel von O’Keanes Buch auch an eine alte, magische Tradition Irlands, die „rag trees“. Diese sind besondere Bäume, die sich oft in der Nähe von „Heilquellen“ befinden und an die Menschen bunte Fetzen von Kleidungsstücken ihrer erkrankten Lieben binden, verknüpft mit stillen Genesungswünschen. Das langsame Ausbleichen dieser bunten Stofffetzen durch die Witterung soll die fortschreitende Lösung der ursprünglichen Probleme oder die Heilung der Leiden symbolisieren. Man fühlt sich an tibetanische Gebetsfäden erinnert. Interessant ist auch, dass O’Keanes Buch gleichzeitig in mehreren Sprachen erschienen ist, jedoch unter ganz unterschiedlichen, kulturbezogenen Titeln. Die amerikanische Ausgabe lautet: „A Sense of Self: Memory, the Brain and who we are“, die niederländische Ausgabe hat den Titel: „De geheugenfabriek“ (Die Speicherfabrik) und die spanische Ausgabe heißt: „El Bazar De La Memoria“ (Der Markt der Erinnerung). Eine deutschsprachige Ausgabe steht derzeit noch aus.

Die naturwissenschaftlich ausgebildete Ärztin und Neuroforscherin Veronica O’Keane betont, dass es ihr im Buch um eine größere Wertschätzung von menschlichen Erfahrungen für die Entwicklung von Gedächtnis geht. Die Erfahrungen der Einzelnen sind immer in (sub)kulturelle oder soziale Kontexte eingebettet, in denen die Menschen aufwachsen und sozialisiert werden. Diese Formen des „kulturellen Gedächtnisses“ bilden Rahmen und Grundlage für die späteren individuellen „(Selbst-)Narrative“. Die Autorin stellt solche Zusammenhänge in zahlreichen „Fallbeispielen“ von erkrankten Menschen dar, denen sie begegnet ist. So steht am Beginn des Buchs das Beispiel der Wochenbettpsychose einer jungen Frau, welche zuvor völlig unauffällig und gesund war und dann plötzlich vom Wahn geplagt wurde, dass ihr Kind, in einem teuflischen Pakt ihres Mannes, gegen ein fremdes Baby „vertauscht“ worden sei. O’Keane verweist darauf, dass diese Thematik des „untergeschobenen Kindes“ häufiger Bestandteil der Sagen und Volksmärchen ihrer Heimat sei, um junge Mädchen wachsam für mögliche Gefahren der Mutterschaft zu machen. Wenn solche Märchen und Geschichten sich jedoch „zu tief“ in die Vorstellungen, Fantasien und Erinnerungen einprägen, dann können sie später, insbesondere unter starken Belastungen („Stress“) möglicherweise psychotische Episoden befördern.

Es geht im Buch darum, wie sich sowohl Phänomene der persönlichen Erinnerungen als auch der biologischen Organisation von Gedächtnis besser verstehen lassen, durch subtile Beobachtungen, mündliche Berichte von Patienten und durch Erkenntnisse neurobiologischer Hirnforschung. Das ungewöhnlich breite Wissen der Autorin über philosophische und literarische Beschreibungen und Dramatisierungen von „inneren Selbsterkenntnissen“ ist dabei von besonderem Wert. An den Anfang ihres Buchs weist sie ein Zitat aus Albert Camus’ „Mythos des Sisyphos“, in welchem dieser feststellt: „Das Herz in mir kann ich fühlen, und ich schließe daraus, dass es existiert. Die Welt kann ich berühren, und auch daraus schließe ich, dass sie existiert. Damit aber hört mein ganzes Wissen auf; alles andere ist Konstruktion.“

Eine zentrale Absicht des Buchs ist, die vielgestaltigen, teils widersprüchlichen Dynamiken zwischen dem „passiven“, inneren „Auftauchen“ von „Erinnerungen“ und dem „aktiven“, persönlichen wie auch wissenschaftlichen, „Suchen“ nach Funktionsweisen des Gedächtnisses darzustellen. Dabei geht es nicht um ein „Entweder/oder“ von „Gehirn/Geist/Seele“, sondern um ein „Sowohl/als auch“ dieser Zugangsweisen, um subjektives Erleben und objektive Betrachtung. In diesem mehrperspektivischen Zugang kommt die respektvolle Grundhaltung der Autorin gegenüber jedem erkrankten Menschen zum Ausdruck.

Während „das Gedächtnis“ über weite Strecken in der Menschheitsgeschichte als „von den Göttern“ eingegeben postuliert wurde, wird es seit Beginn der Aufklärung als ein dynamisches, durch neue Wahrnehmungen dauernd veränderbares Geschehen begriffen. Sinneswahrnehmungen werden nach wissenschaftlichem Verständnis mit Hilfe von neurophysiologischen und neurochemischen Prozessen an spezifische Zentren des Gehirns weitergeleitet, dort verarbeitet und schließlich in spezifischen Regionen gespeichert.

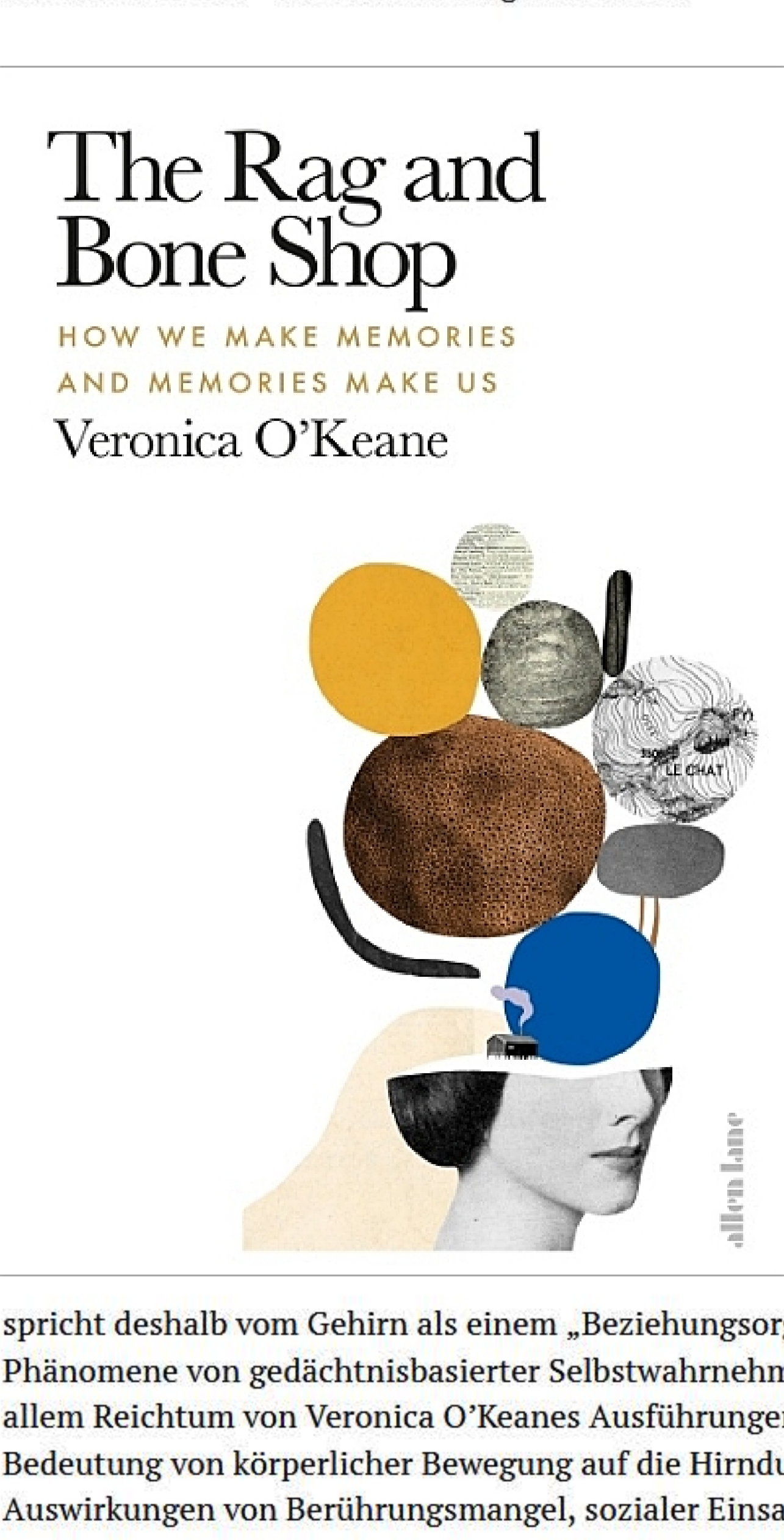
Die Autorin macht in ihrem Buch die LeserInnen, auf leicht verständliche Art und Weise, mit Grundlagen der naturwissenschaftlichen Gedächtnisforschung bekannt. Einzelne Elemente des Gehirns, in denen Sinneswahrnehmungen zu Empfindungen verarbeitet werden, wie etwa Hippocampus, Amygdala, Insula oder präfrontaler Kortex, spielen für die Bildung von unterschiedlichen Formen des Gedächtnisses (Kurzzeit-, Arbeits-, Langzeit-, implizites, semantisches, biografisches Gedächtnis) wichtige Rollen, ebenso wie jene Hirnstrukturen, welche für die Entwicklung von Orts- und Zeitgedächtnis, sowie Bewegungsentwürfe, -planungen und -ausführungen zuständig sind. O’Keane beschreibt, wie die unzähligen synaptischen Querverbindungen der Nervenzellen und -fasern am „Baum des Lebens“ neurobiologisch immer wieder neu „sprießen“, wachsen und notwendigerweise auch „beschnitten“ werden müssen. So wird die genetisch präformierte Architektur des Gedächtnisses, als materieller „hardware“, verständlicher, während gleichzeitig deren konstante Interaktionen mit der „software“ von Sinnesempfindungen klarer werden, welche durch das Gedächtnis und die jeweiligen Gefühle gefiltert werden, um sich möglicherweise zu „Vorurteilen“ zu „verfestigen“ oder auch neue Erkenntnisse zu ermöglichen. Erinnerungen sind zumeist (eine häufige Ausnahme sind traumatisierende Erlebnisse) nicht fixiert oder dauerhaft gespeichert, sondern werden immer wieder verändert erinnert, rekonstruiert. Viele Erinnerungen „verbleichen“ auch im Laufe der Jahre und geraten in Vergessenheit.

O’Keane hat lange und intensiv über den Einfluss von „Stressfaktoren“ auf die Hormone sowie die damit einhergehenden Beeinflussungen von Erinnern und Vergessen geforscht. Diese Forschungen zeigten, dass manche, durch sogenannte „Neurotransmitter“ vermittelte, Störungen auch zu „chronisch-entzündlichen“ Veränderungen von Hirnstrukturen führen können, welche die Organisation von Gehirnprozessen nachhaltig beeinflussen. Solche Erkenntnisse erlauben es der „biologischen Psychiatrie“, gezieltere Medikamente zur „reparativen“ Beeinflussung von psychischen Krankheiten einzusetzen. Gleichzeitig verbessern diese Erkenntnisfortschritte aber auch neue psychotherapeutische Optionen. Trotz der erbornen Erkenntnisfortschritte ist die „Biologie des Gedächtnisses“, so die Autorin, aber noch weitgehend unbekannt.

Es ist unmöglich sein eigenes, inneres biologisches Geschehen und dessen Ausdrucksformen allein genauer zu verstehen. Dazu bedarf es äußerer, wissenschaftlicher Forschungen oder therapeutischer Hilfen, welche den Blick auf uns selbst erweitern. Veronicas O’Keane betont, dass sie mit ihrem Buch dazu beitragen möchte, dass auch diejenigen Menschen (wie etwa unter schweren, bisweilen chronifizierten, psychischen Erkrankungen (wie etwa Schizophrenie, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen oder posttraumatischen Störungen) leiden, mehr öffentliches Verständnis und angemessene Behandlung erfahren. O’Keane beschreibt die meist multifaktorielle Entstehung dieser Krankheiten. Auch heute werden psychiatrische Patienten noch an den gesellschafterlichen Rand gedrängt und häufig nur mit dem Notwendigsten versorgt. Auch der Wert und Umfang von humanen, beschützten soziotherapeutischen Einrichtungen müsste, nach Meinung der Autorin, überdacht werden.

Ob es sich um „innere Empfindungen“ („Interzeptionen“) handelt, welche als körperlich empfundene Gefühle an eine Hirnregion namens „Insula“ weitergeleitet werden, um von dort aus den aktuellen „stream of consciousness“ (William James) zu beeinflussen, oder ob es sich um äußere Sinnesindrücke („Exterzeptionen“) handelt, welche vermittelt der Sinnesorgane, durch Impulse an das „autonome Nervensystem“ und wechselseitiges Boten-Geist an „den Körper“ weitergeleitet werden – immer geht es um ein wechselseitiges „Körper-Hirn-Geist-Geschehen“, bei dem sich Erinnerungen und Vorstellungen zu subjektiven „Realitäten“ vermischen.

„In truth, all sensation is already memory“, zitiert die Autorin den Literaturnobelpreisträger Henri Bergson. An anderer Stelle verweist sie auf den Filmemacher Louis Buñuel: „Our memory is our coherence, our reason, our feeling, even our action. Without it we are nothing.“ Viele literarische Größen, von Jean Paul Sartre bis Virginia Woolf oder Alice Munro, werden von der Autorin im Buch als Zeugen in den „Gedächtnisstand“ gerufen, zu Wort kommen aber auch zahlreiche weitere Menschen mit ihren Lebens- und Krankheitsgeschichten.



Veronica O’Keanes Buch kann in der Tradition von Oliver Sacks, Paul Watzlawick oder Antonio Damasio gesehen werden, welche mit populären Adaptationen wissenschaftlicher Erkenntnisse und humanistischen Mahnungen auf Welten jenseits eines oberflächlichen Blicks auf psychische Leiden und Nervenkrankheiten aufmerksam gemacht haben. Es geht dabei um mehr als das Verstehen von Krankheiten und das Verständnis für kranke Menschen. Eine wichtige Frage für uns alle ist, wie wir mit eigenen Erinnerungen gut umgehen, mit „guten alten Zeiten“, mit erlebten Kränkungen, Verlusten und Niederlagen, und welche daraus entstehenden „Schlüsse für unsere Zukunft“ wir ziehen. Jedes fortgeschrittene Alter geht mit biologischen und biografischen Veränderungen von Gedächtnisinhalten einher, was aber nicht zwangsläufig negativ oder gar bedrohlich sein muss. Allerdings wechseln dabei die Verhältnisse von Quantitäten und Qualitäten. O’Keanes Buch widmet sich auch solchen Fragen.

Unser Gehirn beeinflusst und koordiniert das gesamte, leibliche Geschehen. Thomas Fuchs spricht deshalb vom Gehirn als einem „Beziehungsorgan“ und vom „Leibgedächtnis“. Ich verwende für Phänomene von gedächtnisbasierter Selbstwahrnehmung auch den Begriff „Eigen-sinn“. Was mir, bei allem Reichtum von Veronicas O’Keanes Ausführungen, fehlt sind kurze Hinweise auf die mögliche Bedeutung von körperlicher Bewegung auf die Hirndurchblutung und Gedächtnisentwicklung; auf die Auswirkungen von Berührungsmangel, sozialer Einsamkeit oder monotonen Lebensumwelten, von Ernährung, Stoffwechsel oder Darm-„Mikrobiom“ auf die Psyche und das Gedächtnis, sowie auf eventuell generationenübergreifend, „epigenetisch“ vererbte Gedächtnisanteile.

Insgesamt aber ist Veronica O’Keanes Buch ungewöhnlich anregend, verständlich geschrieben, gut lesbar und sehr zu empfehlen.

**O’Keane, Veronica: The Rag and Bone Shop. How We Make Memories and Memories Make Us. Allen Lane / Penguin Books, London, 2021.**

Quellenhinweise:  
 Camus, Albert: Der Mythos des Sisyphos. Rowohlt-TB, Reinbeck, 1995.  
 Fuchs, Thomas: Das Gehirn. Ein Beziehungsorgan. Kohlhammer, Stuttgart, 2008.  
 Milz, Helmut: Der eigene sinnige Mensch. AT Verlag, Aarau/München, 2019.  
 Nietzsche, Friedrich: Vom Nutzen und Nachteil der Historie für das Leben. Reclam, Stuttgart, 1977.  
 Sutton, Jon: The buried emotional tangle in the rag and bone shop. In: **The Psychologist, March 2021.**  
 Valéry, Paul: Cahiers / Hefte. S. Fischer (E-Book), Frankfurt, 2016.  
 Yeats, William Butler: The Circus Animals’ Desertion. The Collected Works of W. B. Yeats, Volume I: The Poems, Scribner, New York, 1997.