

Auf den Spuren des Selbst: das autobiographische Gedächtnis

Erinnerungen an unser eigenes Leben tragen in hohem Maße dazu bei, wie wir uns selbst sehen. Unser autobiographisches Gedächtnis spielt nicht nur eine Rolle, wenn wir auf unsere Vergangenheit zurückblicken, sondern bestimmt auch, wie wir uns in der Gegenwart zurechtfinden und wie wir uns unsere Zukunft vorstellen.

Unser autobiographisches Gedächtnis beinhaltet kurz gesagt alles Wissen, welches wir über unser eigenes Leben besitzen. Autobiographische Erinnerungen stellen also Episoden und Ereignisse aus unserer eigenen Lebensgeschichte dar. Das autobiographische Gedächtnis hat dabei verschiedene Funktionen:

Die **erste Funktion** beschreibt unsere Erinnerungen als **handlungsanleitend**, indem sie als „Wegweiser“ für gegenwärtiges Verhalten und Erwartungen dienen. Ein klassisches Beispiel ist das Gefühl, „aus Fehlern gelernt“ zu haben: viele vergangene Erfahrungen tragen dazu bei, wie wir Herausforderungen heute angehen und auch, dass Ergebnisse von bevorstehenden Handlungen vorhersehbar werden.

Eine **zweite Funktion** beschreibt die **soziale Funktion**. Sie wird von vielen Menschen als die wichtigste Funktion angesehen. Sich gemeinsam an etwas zu erinnern schafft nicht nur Gesprächsstoff, sondern vertieft auch zwischenmenschliche Beziehungen. Auch ist es wichtig, dass man seine Erfahrungen an andere weitergeben kann, wie etwa Eltern an ihre Kinder.

Die **dritte Funktion** umfasst die **Beziehung zu unserem Selbst**. Gegenwärtige psychologische Theorien zum autobiographischen Gedächtnis sehen die Rolle des Selbst in Zusammenhang mit unserem Gedächtnis als besonders zentral an. Wie wir uns selbst definieren, hängt nämlich eng mit den Erinnerungen an unser Leben zusammen. Mittels Erinnerungen kann man anderen beschreiben, wie man zu dem Menschen geworden ist, der man heute ist.

Der Zusammenhang zwischen unserem Selbst und unseren Lebenserinnerungen

Zwischen unserem Selbst und unserem autobiographischen Gedächtnis besteht ein Zusammenhang in beide Richtungen. Wie wir Dinge wahrnehmen, verarbeiten und erinnern, trägt zur Ausformung unseres Selbst bei. Umgekehrt lenkt unser Selbst auch die Art und Weise, wie wir unsere Umwelt verstehen. Unser Selbstbild spiegelt dabei auch **Ziele** wieder, die wir in unserem Leben verfolgen, z.B. das Studium erfolgreich abschließen, aber auch ein/e gute/r Partner/in sein. Diese Ziele sind mental in einer komplexen Hierarchie angeordnet, wo sie aufeinander abgestimmt und untereinander koordiniert werden, sodass wir bestmöglich unseren verschiedenen Rollen gerecht werden. So haben diese Ziele auch eine **handlungsanweisende Funktion** und beeinflussen, was wir verarbeiten, wahrnehmen und abspeichern. Eine andere wichtige Funktion des Selbst betrifft das Gefühl von Kohärenz und Kontinuität im Leben. Wir haben ein Gefühl dafür, dass unsere Lebensgeschichte von der Vergangenheit über die Gegenwart bis in die Zukunft hinein zusammenhängend ist und dass wir im Grunde genommen dieselbe Person sind, auch wenn wir uns über die Zeit hinweg verändern. Eine dritte Funktion des Selbst betrifft die **Abrufbarkeit** von Erinnerungen aus dem Gedächtnis. Dabei sind vor allem jene Erinnerungen leicht zugänglich, die wir als selbstdefinierend, als große Wendepunkte in unserem Leben einstufen – etwa der Schulabschluss, die erste eigene Wohnung, der erste Job, die Hochzeit, das erste Kind. Viele dieser Ereignisse geschehen in einem Alter zwischen 15 und 30 Jahren. Das ist mitunter eine Erklärung für den sogenannten reminiscence bump, was auf deutsch etwa „Erinnerungshügel“ bedeutet. Wenn ältere Menschen zurückblicken und von ihrem Leben erzählen, so berichten sie überdurchschnittlich häufig Erinnerungen aus der Jugend und des frühen Erwachsenenalters. Betrachtet man so die Verteilung berichteter Erinnerungen über die Lebensspanne hinweg, entsteht in diesen Jahren ein „Hügel“ aus mehr Erinnerungen.

Wie verlässlich ist unser Gedächtnis?

Unser Gedächtnis hat in unserem Leben also eine **zentrale Rolle** inne. Viele Menschen stellen sich ihr Gedächtnis wie eine Art Videorekorder vor, der realitätsgetreue Aufnahmen macht, die man zu jedem beliebigen Zeitpunkt wieder abspielen kann. Doch heute ist man viel mehr der Ansicht, dass der **Vorgang des Erinnerns ein Rekonstruktionsprozess** ist, also Erinnerungen wieder und wieder rekonstruiert werden, wenn wir sie uns ins Gedächtnis rufen. Dabei werden Erinnerungen möglicherweise

sogar dahingehend verändert, dass sie unseren gegenwärtigen Überzeugungen und Einstellungen entsprechend. Auch verblassten Erinnerungen mit der Zeit: wir erinnern uns manchmal nur noch dunkel an etwas und können keine Details mehr abrufen, die uns einige Jahre zuvor noch bewusst waren. Manchmal sind wir uns sogar unsicher, ob wir etwas nur geträumt oder im Fernsehen gesehen haben oder ob es uns tatsächlich selbst passiert ist. Auch nachträglich gelieferte Informationen können unsere Erinnerungen beeinflussen und sogar verzerren.

Wie falsche Erinnerungen zustande kommen können, ist eine der großen Fragen der Kognitionspsychologie. Einen bedeutenden Beitrag auf diesem Forschungsfeld leistet die US-amerikanische Psychologin Elizabeth Loftus. Seit Anfang der 70er Jahre beschäftigt sie sich mit falschen Erinnerungen. Dazu hat sie verschiedenste Versuche durchgeführt. In einem solchen Versuch wurde ein Verwandter des jeweiligen Versuchsteilnehmers gebeten, drei Geschichten aus der Kindheit des Teilnehmers zu erzählen. Eine vierte Geschichte wurde vom Forscherteam frei erfunden, nämlich dass der Teilnehmer etwa im Alter von fünf Jahren in einem Einkaufszentrum verloren ging und schließlich von einer älteren Frau gefunden und zurück zu seiner Familie gebracht wurde. Diese Geschichte wurde mithilfe des Verwandten mit plausiblen Details ausgestattet, war aber laut dessen Auskunft mit Sicherheit so nie vorgefallen. Die Versuchsteilnehmer wurden daraufhin gebeten, sich alle vier Geschichten in einem Heft durchzulesen und kurz danach sowie in zwei späteren Interviews zu erzählen, an wie viele Details sie sich noch erinnern könnten. Die Ergebnisse waren überraschend: 6 von den 24 Teilnehmern waren davon überzeugt, dass die erfundene Geschichte tatsächlich passiert wäre und berichteten, beispielsweise mit Details über das Aussehen der zu Hilfe gekommenen älteren Frau, wie sich dieses Ereignis zugetragen hätte.

Solche Experimente wurden mit verschiedensten „gefälschten“ Kindheitserinnerungen wiederholt, etwa dass die Teilnehmer in der Kindheit mit hohem Fieber eine Nacht im Krankenhaus verbracht oder aus Versehen die Sprinkleranlage in einem Lebensmittelgeschäft ausgelöst hätten. Die Ergebnisse dieser Versuche waren vergleichbar mit denen von Loftus, nämlich dass ein Teil der Teilnehmer tatsächlich eine Erinnerung an ein nie stattgefundenes Ereignis konstruierte. In einem weiteren Versuch wurden den Teilnehmern Fotos vorgelegt, die sie als Kinder zusammen mit einem Familienmitglied in einem Heißluftballon zeigten. Bei den Fotos handelte es sich um montierte Fotos. Trotzdem berichteten einige Teilnehmer nach dem Anblick dieser Bilder, sich an den Ausflug im Heißluftballon erinnern zu können.

Fehlinformationen können also, sofern sie wahrscheinlich und plausibel und dazu noch von einer verlässlichen Quelle zu stammen scheinen, dazu beitragen, dass bestehende Erinnerungen verzerrt und auch, dass von Grund auf falsche Erinnerungen entwickelt werden können. Ein vermuteter zugrundeliegender Mechanismus ist, dass durch die intensive Vorstellung eines

Ereignisses (etwa beim Lesen einer Geschichte darüber, wie man als Kind im Einkaufszentrum verloren ging) uns das Ereignis später umso vertrauter erscheint. Werden wir also später zu diesem Ereignis befragt, so fällt uns diese Vorstellung wieder ein und wir schreiben dieses Gefühl der Vertrautheit der Annahme zu, es wäre tatsächlich passiert. Somit geschieht eine Art Quellenverwechslung. Das Gefühl der Vertrautheit stammt nämlich von der früheren Vorstellung des Ereignisses, nicht von dessen tatsächlichen Geschehens.

Fazit

Unser Gedächtnis wird also von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst: von nachträglichen Informationen, von der Verlässlichkeit der Informationsquellen und schließlich auch davon, wie alt die Person zum Zeitpunkt des Erinnerns und auch zum Zeitpunkt des erinnerten Ereignisses ist. Erinnerungen haben somit mehr den **Charakter von Rekonstruktionen** und weniger den von Kopien. Forschungsergebnisse haben dabei gezeigt, dass verschiedenste Mechanismen sogar relativ normal sind: erstens, dass Informationen aus dem Gedächtnis verloren gehen und zweitens, dass unwahre Details in ansonsten richtige Erinnerungen integriert werden (oder seltener, wie bereits illustriert, aufgrund von Suggestion und Imagination völlig falsche Erinnerungen konstruiert werden). Forschungsergebnisse wie jene über das Verlorengehen im Einkaufszentrum mögen verblüffend sein, verleiten uns aber auch dazu, die Fehlbarkeit unseres Gedächtnisses überzubetonen.

Solche Ergebnisse sollen nicht verdeutlichen, dass dem autobiographischen Gedächtnis auf keinen Fall zu trauen ist – es mag vielleicht der Fall sein, dass gewisse Details von Erinnerungen unwahr sind, doch in der Mehrheit der Fälle sind sie **im Großen und Ganzen zutreffend**. Und oft ist gerade diese akkurate Basiseigenschaft von Erinnerungen auch völlig ausreichend. Wenn wir uns vorstellen, wie viele Erinnerungen sich im Laufe unseres Lebens ansammeln und was für wichtige Funktionen sie haben, damit wir uns in unserer Umwelt zurechtfinden, so stellen wir fest, dass unser Gedächtnis über die gesamte Lebensspanne hinweg beachtliche Leistungen erbringt. Erinnerungen stellen ein umfangreiches Wissen über uns selbst dar und tragen zu einem **Gefühl des kohärenten, bedeutungsvollen Daseins** bei.

Autor: Marlene Heinzle (Impulsdialog)