

PetriVision: Lösungen-Vergessen

Jürgen Westermann (3.11.2018)

Wird mein Problem dadurch gelöst, dass ich es vergesse? Kann Vergessen eine Lösung sein? Nein, natürlich nicht. Ein Problem vergessen heißt oft, es nur zu verdrängen. Irgendwann wird es sich wieder melden und dann wahrscheinlich sogar auch größer geworden sein. Dieses „Nein“ zum „Vergessen“ als Lösungsstrategie hat noch einen weiteren Aspekt, den man sich gut an einem Extremfall deutlich machen kann, dem Morbus Alzheimer. Menschen, die unter dieser Erkrankung leiden, vergessen zunächst nur Kleinigkeiten, was oft als charmante Schussligkeit wahrgenommen wird. Am Ende aber finden sie sich ohne fremde Hilfe im Leben nicht mehr zurecht und erkennen nicht einmal mehr ihre engsten Angehörigen. Ihre Persönlichkeit ist zerstört und das Zusammenleben mit ihnen sehr häufig eine Qual. Bisher gibt es gegen Alzheimer keine wirksame Therapie. Diese Ur-Angst vor dem Vergessen besonders im Alter nutzt die Werbung hemmungslos aus, indem sie alle möglichen Mittel zur Verbesserung des Gedächtnisses anbietet.

Sollte es also unser Ziel sein, möglichst nichts zu vergessen? Nein, auch das ist keine Lösung. Die Fähigkeit zu vergessen kann unter Umständen lebensrettend sein. Bei der „Posttraumatische Belastungsstörung“ leiden Menschen darunter, dass sie Schlimmes erlebt haben, bei einem Unfall, durch Katastrophen, im Krieg, und es nicht vergessen können. Nachts haben sie Alpträume und erwachen schweißgebadet. Manche können nicht mehr arbeiten, isolieren sich von ihren Mitmenschen und denken an Selbstmord: Nur weil sie nicht vergessen können.

Um zu verstehen, warum wir nicht einfach vergessen können, muss man sich mit der notwendigen Voraussetzung für das Vergessen beschäftigen, dem Gedächtnis. Es ist in zwei Hauptabteilungen gegliedert. Zunächst ist da das Kurzzeitgedächtnis. Es speichert nur etwa sieben Worte, kommt ein achttes geht das erste wieder verloren, es sei denn, es gelangt vorher in die zweite Abteilung, das Langzeitgedächtnis. In ihm können viele Informationen für sehr lange Zeit gespeichert werden. Aber Achtung: die gelernten Inhalte werden nicht einfach 1:1 vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis transferiert. Bei diesem Prozess werden beispielsweise unwichtige Details „vergessen“: der schwarze Mercedes wird gespeichert, aber nicht der grüne Busch am Straßenrand. Auf diese Weise wird Speicherplatz gespart. Außerdem führen weitere Verarbeitungsschritte dazu, dass neue Einsichten entstehen können, etwa indem der schwarze Mercedes dazu beiträgt, die Kategorie „Auto“ zu bilden.

In meiner Forschung interessiert mich, wie Schlaf die Gedächtnisbildung beeinflusst. Jeder weiß, dass Schlaf das Gedächtnis verbessern kann, das Gelernte sitzt besser. Schlaf kann auch zu neuen Einsichten führen, etwa einem tollen Gedanke am nächsten Morgen. Wie das aber funktioniert, ist noch weitgehend unbekannt. In meiner Arbeitsgruppe untersuchen wir das „Wie“ näher und zwar im Immunsystem. Denn interessanter Weise stärkt Schlaf auch das immunologische Gedächtnis, das ganz ähnlich wie das psychologische Gedächtnis einen Kurz- und Langzeitspeicher

besitzt und beim Transfer vom einen zum anderen auch weniger Wichtiges vergisst und Informationen bearbeitet. Wenn wir wüssten, auf welchem Weg der Schlaf dies erreicht, dann könnten wir diese Erkenntnis nutzen, um beispielsweise Impfungen zu verbessern. Ich bin auch davon überzeugt, dass man voneinander lernen kann: Wenn wir die Prozesse im Gehirn studieren, hilft dies, das immunologische Gedächtnis zu verstehen, und umgekehrt. Gedächtnisbildung ist also ein sehr aktiver Prozess und ein wenig überspitzt lässt sich für das Langzeitgedächtnis sogar sagen: man muss vergessen, um sich erinnern zu können; Unwichtiges muss verschwinden, um Wichtiges zu behalten.

Überraschenderweise ist auch das Vergessen weniger ein passiver als vielmehr ein aktiver Prozess. Vor allem der Zugriff auf Gedächtnisinhalte scheint von entscheidender Bedeutung zu sein. Es gibt sogar die Ansicht, dass fast gar nichts vergessen wird und dass die Kapazität des Gedächtnisses vor allem eine Frage der Zugriffsmöglichkeit ist. Unterstützt wird diese Annahme durch alltägliche Erfahrungen. Plötzlich stehen einem beispielsweise Szenen aus der Kindheit ganz realistisch vor Augen, obwohl sie Jahrzehnte zurückliegen und man auch sicher ausschließen kann, dass man sie zwischenzeitlich auf einem Foto gesehen hat. Diese und ähnliche Beobachtung zeigen zweierlei. Einmal, dass wirklich wenig vergessen wird, selbst lang zurückliegende Inhalte sind noch vorhanden. Und zum anderen, dass der Zugriff auf diese Inhalte nicht nur bewusst erfolgt, sondern dass Gedächtnisinhalte jederzeit im Bewusstsein auftauchen können, ohne dass man einen wesentlichen Einfluss darauf hätte. Deshalb ist es auch sehr schwer, sich gegen krankmachende Erinnerungen zu wehren. Die beste Möglichkeit damit fertig zu werden – diese schlimmen Erinnerungen zu vergessen - besteht darin, sich intensiv mit ihnen auseinanderzusetzen.

Dieses Vorgehen macht das hier installierte Werk „Darkstar“ von Christoph Dettmeier auf geniale Weise deutlich: der grüne Waldboden besitzt nur auf den ersten Blick eine natürliche Schönheit. Der dunkle Strich der Spiegelebene in der Mitte des siebenteiligen Werkes zeigt das Künstliche und Toxische dieser Waldlandschaft. Obwohl im wahrsten Sinn des Wortes bereits Gras über die Sache gewachsen ist, ist sie keineswegs erledigt –vergessen- im Gegenteil, die tödlichen Minen sind immer noch da und können jederzeit explodieren. Erst die intensive Beschäftigung mit dem ersten Weltkrieg und seinem Grauen erlaubt eine historische und psychische Verarbeitung dieser Ereignisse und ermöglicht, dass, in einem guten Sinn, Gras über die Sache wächst. Pointiert zusammengefasst: sich erinnern, um vergessen zu dürfen.

Erinnern und Vergessen sind also beides aktive Prozesse, die eng miteinander verflochten sind: kein Erinnern ohne Vergessen und kein Vergessen ohne Erinnern. Nur wenn Erinnern und Vergessen auf gute Weise zusammenspielen, ermöglichen sie einen Vorgang, der tatsächlich dazu beiträgt, viele unserer Probleme zu lösen, nämlich: sich so zu erinnern, als vergäße man. **Man kann dazu auch sagen: verzeihen.**