

Beitrag Nr.: 16

Datum: April 2018

Autor/in: Udo Baer

Warum können manche Menschen nicht vergessen, obwohl sie es wünschen? Warum dissoziieren andere oder vergessen ganze Lebensabschnitte? Vielfältig und unerforscht sind die Arten und Formen des Vergessens. Dieser Beitrag geht ihnen nach und gibt damit unabdingbare Hilfen für die therapeutische Arbeit.

„Das Herz vergisst nicht – über das harte und das weiche Vergessen und das Nicht-Vergessen können“

Eine Phänomenologie des Vergessens

1 Relevanz

Über das Erinnern gibt es zahlreiche Studien.¹ Das Vergessen hingegen wird meist vergessen. Allenfalls wurden Versuche unternommen, in denen Menschen sinnlose Silben lernten und gemessen wurde, wie viele davon sie einen oder mehrere Tage später vergessen hatten. Nun ja. Beim Vergessen geht es um viel mehr. Es handelt

¹ Psychologische Forschung untersucht das Erinnerungsvermögen meist beschränkt auf kognitive Erinnerungen, z. B.:

Ebbinghaus, H. (2016): Über das Gedächtnis. Untersuchungen zur experimentellen Psychologie. Darmstadt

Gudehus, C.; Eichenberg, A. (2010): Gedächtnis und Erinnerung. Ein interdisziplinäres Handbuch. Berlin

sich einerseits um die Kehrseite des Erinnerns, andererseits hat das Vergessen eine eigene Qualität und eine eigene Bedeutung.

Warum? Weil Menschen darunter leiden. Manche Menschen können nicht vergessen, obwohl sie es wollen. Andere dissoziieren z. B. nach traumatischen Erfahrungen, szenische und andere Erinnerungen „verschwinden“ aus ihrem biografischen Gedächtnis. Und dann gibt es seltsame Widersprüchlichkeiten: ein Ereignis wie z. B. ein Unfall wird kognitiv vergessen, wirkt aber leiblich und vor allem emotional nach. Schließlich finden demenzielle Erkrankungen große Aufmerksamkeit. Sie werden als Krankheiten des Vergessens bezeichnet, sind aber viel mehr als das.

Es gibt also zahlreiche Aspekte des Vergessens, die einer näheren Betrachtung Wert sind. In der folgenden phänomenologischen Untersuchung versuche ich, zunächst ein wenig Ordnung in die vielfältigen Phänomene zu bringen und dabei zwischen unterschiedlichen Qualitäten des Vergessens zu differenzieren und deren Quellen zu identifizieren. Dabei wird und muss es Überschneidungen geben, wie immer, wenn wir uns mit Aspekten des Erlebens beschäftigen. Diese können nicht analytisch „sortiert“, sondern eher von unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet werden.

Die Schlussfolgerungen für eine therapeutische Arbeit stehen nicht im Vordergrund dieses Beitrags. Eine phänomenologische Untersuchung ist die Voraussetzung, ist der erste Schritt. Die differenzierende Erkenntnis hilft, dass leidende Menschen und Therapeut/innen des Vergessen und seine Zusammenhänge in der persönlichen Lebenswelt verstehen können. Daraus können sich Wege der Hilfe und Heilung ergeben, die die Besonderheiten der einzelnen Klient/innen würdigen. Hinweise darauf werde ich einstreuen.

2 Vergessen: „Leistung“ oder Erleben?

In manchen psychologischen Veröffentlichungen wird das Vergessen als „Vergessensleistung“ bezeichnet². Ebenso wird von „Erinnerungsleistungen“ gesprochen. Diese Bezeichnungen sind irreführend. Mit Leistung wird ein Prozess beschrieben, bei dem jemand etwas mit viel Mühe und Anstrengung erreicht. Doch Mühe und Anstrengung wirken gerade beim Erinnern und Vergessen nicht. Jeder Mensch hat die Erfahrung gemacht, dass es oft nicht hilft, sich besonders anzustrengen, wenn man den Schlüssel nicht wiederfindet. Meistens ist es im Gegenteil sinnvoll, die Suche aufzugeben, und dann hat man nach einiger Zeit eine Idee, wo der Schlüssel sein könnte. Und wenn ein Mensch unbedingt eine negative Erfahrung vergessen möchte, dann prägt sich diese besonders ein. Mag man vielleicht sein Erinnerungsvermögen besonders trainieren, so gelingt die für die Fähigkeit, zu vergessen, nicht. Man kann sich ablenken, so dass Bilder und Gefühle, die man vergessen möchte, nicht so sehr in den Vordergrund treten und einen Teil ihrer Macht einbüßen, doch nach einiger Zeit werden sie sich wieder bemerkbar machen. Beim Vergessen hilft Ablenken nicht.

Vergessen ist ein *leiblicher* Prozess, der überwiegend unbewusst verläuft. Unter Leib³ verstehen wir das leibliche Spüren des Menschen, das sich unterhalb der Schwelle der Reflexion und Messbarkeit vollzieht. Es umfasst die Gefühle und Stimmungen, Erregungsverläufe und Befinden und viele andere Aspekte. Sind viele leibliche Regungen bewusst wahrnehmbar – wenn ich z. B. traurig oder aufgeregt bin – so weist das Vergessen eine Besonderheit auf: Es ist immer ein *unbewusster* Prozess. Das Vergessen ist nicht spürbar, nur seine Ergebnisse werden bemerkt. Wenn ich vergesse, wohin ich den Autoschlüssel gelegt habe, bemerke ich das nicht. Erst das Ergebnis, dass ich den Schlüssel nicht finde, führt mich zu der Einsicht, dass ich etwas vergessen habe. Ja, es gibt sogar Prozesse des Vergessens, in denen Menschen vergessen, dass sie etwas vergessen haben. Wenn sich mein Vergessen

² z. B. selbst bei Fuchs, T.(2002): Zeitdiagnosen. Philosophisch-psychiatrische Essays. Zug

³ Baer, U. (2013): Kreative Leibtherapie. Das Lehrbuch. Berlin/Neukirchen-Vluyn

darauf erstreckt, dass ich nicht mehr weiß, dass ich ein Auto besitze, dann kann ich auch nicht bemerken, dass ich vergessen habe, wo ich den Autoschlüssel hingelegt habe.

Es wird deutlich, dass das Vergessen nicht nur ein einfaches Ereignis ist, sondern ein komplexer Prozess, der nähere Betrachtung verdient. Bleiben wir bei dem Beispiel: Ich habe vergessen, wo ich meinen Autoschlüssel hingelegt habe. Dies ist ein Verlust einer kognitiven Fähigkeit, doch seine leibliche Geschichte ist mir unzugänglich. Der Prozess des Vergessens bleibt unbewusst. Doch mit dem Akt des Vergessens und dem Zeitpunkt, an dem mit das Vergessen deutlich wird, ist dieser Prozess noch lange nicht vorbei. Er kann bedeutsame und nachhaltige Wirkungen haben. Vielleicht ist es mir schon mehrmals passiert, dass ich Schlüssel verlegt habe, und in bekomme Angst, dass ich demenziell erkrankte ... Vielleicht steigere ich mich während der Suche in eine immer höhere Erregung ... Vielleicht mache ich mir Selbstvorwürfe ... Vielleicht laufe ich unruhig auf und ab und schaue hierhin und dorthin ... Was auch immer. Kaum ein Mensch geht mit dem Vergessen gelassen um, oft wirkt der leibliche Prozess fort.

Wie immer bei der phänomenologischen Betrachtung eines Ereignisses und seiner leiblichen Aspekte ist es notwendig, das Augenmerk nicht nur auf das Ereignis selbst, sondern auch auf das Danach und das Davor zu legen. Neben dem Danach kann die Frage sinnvoll sein, was dem Vergessen des Autoschlüssels vorhergegangen ist. War ich müde oder abgelenkt? Was habe ich getan, womit war ich beschäftigt? Usw.

Dieser *Prozesscharakter* zählt neben der Leiblichkeit und dem Unbewussten zu den drei Besonderheiten des Vergessens, die schon an dieser Stelle festgehalten werden können.

3 *Das weiche Vergessen*

Als weiches Vergessen bezeichne ich den alltäglichen Prozess, in dem Gewusstes und Erlebtes zwischen Vordergrund und Hintergrund, zwischen Erinnern und Vergessen wechselt. Auch dabei kann es Störungen und Irritationen geben, die betrachtet werden sollen. Doch zumeist ist das weiche Vergessen der Normalzustand der meisten Menschen.

Ein Mensch kann sich nie an alles erinnern, was er gelernt und erfahren hat. Er würde aus Überforderung „verrückt“ werden und zusammenbrechen. Menschen brauchen das Vergessen, um offen für neue Erfahrungen zu werden. Deswegen gehört Erinnern und Vergessen zum Alltagserleben. Das Erinnern und Vergessen ist dabei in der Regel ein fluider Prozess. Vergessen und Erinnern sind zumeist nicht starr, sondern beweglich, flüssig. Uns Menschen ist bewusst, was wir vor einigen Minuten getan haben, und dann gerät das in den Hintergrund unserer Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Es wird „vergessen“ in dem Sinne, dass es uns nicht mehr bewusst ist, bleibt aber zugänglich, sobald es in unserem Verhalten und Erleben einen Bezug gibt. Dieser Prozess kann vielleicht weniger als ein Prozess des Vergessens verstanden werden, sondern eher als das Schwanken und Oszillieren zwischen Bewusstem und Unbewusstem. Er vollzieht sich als ein Prozess des Wandels zwischen Vordergrund und Hintergrund. Hier wird mit „Vergessen“ eher ein Nicht-Bewusstsein gemeint: Ich besitze ein Auto, doch wenn ich es nicht benötige, ist es mir nicht bewusst.

Vom Vergessen im engeren Verständnis spreche ich erst dann, wenn uns bewusst wird, dass wir etwas suchen, z.B. den Platz, an dem wir das Auto geparkt haben. Solange wir nicht mit dem Auto fahren wollen, ist es uns egal, wo das Auto steht. Doch wenn wir es brauchen, wird das Erinnern zur Notwendigkeit. Vergessen ist hier eine Störung in diesem fluiden Prozess, ein Nicht-Erinnern. Und es ist in solchen Situationen immer der Beginn einer Suchbewegung. Diese kann sehr schnell vorbei sein oder andauern und sich dramatisch entwickeln.

Der fluide Charakter des Vergessens wird auch deutlich, wenn es um kognitive Kenntnisse geht. Wenn z.B. ein Vater darum gebeten wird, der Tochter für die Schule das Prozentrechnen beizubringen, weil sie durch Krankheit den Mathematik-Unterricht verpasst hat, kann die erste Reaktion darin bestehen, kurz nachzudenken und dann zu sagen: „Tut mir leid, das habe ich vergessen.“ Wenn die Tochter dann doch beharrlich weiter darum bittet, und der Vater sich die Hausaufgaben anschaut und versucht, sich hineinzudenken, dann „dämmert“ es ihm langsam und zumindest einige Grundzüge der Prozentrechnung tauchen aus dem Vergessen auf. Poetisch und oft auch umgangssprachlich wird das Vergessen als ein „Meer“ bezeichnet, das vieles verschlingt, manches behält und manches wieder hergibt.

Ein anderes Beispiel: Ein Student hat Angst vor einer Prüfung. Seine Freundin holt ihn am Abend vor der Prüfung ab, sie gehen ins Kino und dann tanzen. Als sie nach Hause kommen, sagt er: „Das war ein schöner Abend. Ich habe ganz vergessen, dass ich morgen Prüfung habe.“ Hier ist nicht das Wissen um die Prüfung, sondern sind auch die Angst und Aufregung in den Hintergrund getreten.

Manches verschwindet im „Meer des Vergessens“, weil der *Zeitabstand* so groß ist: Die meisten Menschen werden vergessen haben, was sie vor vier Wochen zu Mittag gegessen haben. Doch der Zeitabstand allein bewirkt dieses Vergessen nicht, es muss noch hinzukommen, dass ein Mensch es als *unwichtig* bewertet. Sich an die Mahlzeit von vor vier Wochen zu erinnern, wird als unwichtig eingestuft, also als nicht erinnerungswürdig. Dies erfolgt über das limbische System des Gehirns⁴. Es handelt sich also um einen emotional geprägten Entscheidungsprozess.

Wenn ein Mensch sich daran erinnern möchte – zum Beispiel, weil er nach den Quellen seines Übelkeitsgefühls sucht – , was er am Tag zuvor zu Mittag gegessen hat, wird er sich zumeist gut daran erinnern, weil dieses Ereignis sich im zeitnahen Erinnerungsraum befindet. Hinzu kommt, dass durch seine Übelkeit eine besondere Wichtigkeit für diese Erinnerung besteht. Auch für länger zurückliegende Ereignisse

⁴ siehe u.a.: Hüther, G. (2016): Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Göttingen

kann die erlebte Wichtigkeit bewirken, dass kognitive Erinnerungen vorhanden sind, allerdings fast immer verknüpft mit leiblichen Erinnerungen. Wer vor Jahren fast an einem Hühnerknochen erstickte, wird diese Gefährdung und darüber auch das Hühnerfrikassee nicht vergessen. Auch das Hochzeitsessen wird wahrscheinlich nicht vergessen. Es ist eingebettet in die emotionale bedeutsame und erregende Hochzeit, während die Mahlzeiten der Tage davor und danach vergessen wurden.

Und noch ein weiterer Hinweis auf den fluiden Charakter des Erinnerns und Vergessens sei erlaubt. Wenn sich eine Person z. B. an ein Ereignis aus ihrer Kindheit erinnert, dann wird diese Erinnerung nicht einfach „abberufen“, wie man ein Buch aus einem Regal nimmt. Nein, diese Erinnerung wird neu geschaffen, als Erinnerung wird ein neues Buch, eine neue Szene produziert. Erinnern ist ein aktiver Prozess, was vielfach belegt wurde. Dieser Prozess beinhaltet Elemente des früher Geschehenen, auch Fotos aus der Kindheit und Erzählungen der Eltern und Geschwister fließen ein. Er wird auch geprägt durch die aktuelle emotionale Haltung gegenüber dem Erinnerten und andere Faktoren mehr. In diesem Prozess kann manches dem früheren Geschehen hinzugefügt werden, anderes wird weggelassen oder verkehrt sich manchmal sogar in sein Gegenteil. Deshalb „trügt“ das Gedächtnis, manchmal verfälscht es oder wird zu einer spezifischen Form zumindest teilweisen Vergessens. Man könnte zugespitzt sagen: Jedes Erinnern enthält wenigstens Elemente des Vergessens. Auch hier begegnen wir nicht klaren und festen Strukturen, sondern einem flüssigen Prozess.

4 *Das harte Vergessen*

Als hartes Vergessen bezeichnen wir Prozessen des Vergessens, die durch massive Störungen und harte Brüche gekennzeichnet sind. Hier wird das Erinnern deutlich beeinflusst, unterdrückt oder eine Zeit lang ausgeschaltet, zumindest scheinbar. Unter dem harten Vergessen leiden Menschen, deshalb bedarf es besonders differenzierender Betrachtung.

4.1 *Erzwungenes Vergessen*

Als Stalin und seine Gefolgschaft frühere Führer der russischen Revolution wie Trotzki, Bucharin und andere entmachteten und töten ließen, wurden diese auch im öffentlichen Gedächtnis eliminiert. Fotos, in denen sie neben Lenin standen, wurden gefälscht, so dass sie nicht mehr auftauchten. In Jahrbüchern, Lexika, Zeitungen und anderen Dokumenten wurden sie gelöscht. Jede Erinnerung an sie sollte ausgeremert werden. Inwieweit die Absicht gelang, dass ihre Rolle in der russischen Geschichte vergessen wurden, gelang, ist nicht bekannt. Erfolgreich waren und sind die Bemühungen des chinesischen Regimes, die Proteste auf dem Tian`anmen-Platz, bei denen 1989 tausende Menschen, die für Demokratie eintraten, ermordet wurden, in Vergessenheit geraten zu lassen. Umfragen unter jüngeren Chines/innen ergaben, dass die übergroße Mehrheit von den Ereignissen nichts wusste.

Dies sind Beispiele dafür, dass ein Vergessen erzwungen werden soll. Dass es bei den Angehörigen der Opfer wirkt, ist nicht wahrscheinlich. Andere kann es beeinflussen. Vor allem aber bei den Angehörigen der nächsten Generation zeigt es Wirkung. Hier zielt die bewusste Politik des erzwungenen Vergessens auf Wirkung über die aktuelle Generation hinaus.

Auch in individuellen und familiären Prozessen gibt es erzwungenes Vergessen. Eine Frau erzählt zum Beispiel, dass in ihrer Familie ein Bruder ihrer Großmutter existierte, der durchaus erwähnt wurde, aber über den sie kaum etwas wusste. Irgendwann forschte sie nach und stieß auf eine Mauer des Schweigens. Ihre Mutter wusste, dass mit diesem Mann „etwas eigenartig“ war, mehr nicht. Über eine Nichte erfuhr sie dann, dass sich der Bruder ihrer Großmutter erhängt hatte. Es war verboten worden, über diese „Schande“ zu reden. Der Suizid sollte in Vergessenheit geraten.

In andere Familien wird verboten, über die Gewalttätigkeit des Vaters oder über die Tablettenabhängigkeit der Mutter zu reden. Der Vater, der kurz vor der Geburt des Kindes die Familie verlassen und jeden Kontakt unterlassen hat, wird genauso wenig

erwähnt wie der Alkoholismus eines Verwandten. Hier werden Personen und familiäre Erfahrungen zu Leerstellen, ja mehr noch, es wird oft versucht, diese Leerstelle bewusst zu produzieren und so das Vergessen zu erzwingen.

Manchmal gelingt dies nicht und das, was vergessen werden soll, bleibt besonders im Gedächtnis und im Bewusstsein. Dem werden wir bei der Reise um die Landschaften des Vergessens noch öfters begegnen. Doch oft gelingt es. Zumindest bei der nächsten und übernächsten Generation verschwinden die Personen und Ereignisse aus dem Bewusstsein. Zumindest betrifft dies das bewusste Erinnern und Wissen, leiblich bleiben Leerstellen spürbar und können Neugier und Interesse, Ängste und Schuldgefühle hervorrufen (siehe Kap. 4.5).

4.2 *Vergessen als Schutz: Trauma*

Ein Trauma ist eine besondere Wunde, die Menschen zugefügt wird. Damit eine Wunde als ein Trauma bezeichnet werden kann, müssen drei zentrale Kriterien zutreffen: Das traumatische Ereignis wird als existenziell bedrohlich erlebt, seine Bewältigung übersteigt die zumindest aktuellen Bewältigungsmöglichkeiten der betroffenen Person und es hat nachhaltige Folgen.⁵ Bei diesen nachhaltigen Folgen spielt das Vergessen eine besondere Rolle, in unterschiedlichen Modi.

Viele Menschen, die traumatisiert sind, berichten, dass sich diese Erfahrung in ihr Bewusstsein wie „eingefräst“ hat. Sie bleibt ihnen als szenische Erinnerung, verknüpft mit dem erlebten Schrecken, „unauslöschlich“ im Gedächtnis.

Andere vergessen diese traumatisierende Szene oder Szenen. Dieses Vergessen erfolgt in einer Art und Weise, dass der Fluss des Wechsels von Vordergrund und Hintergrund nicht in fluider Weise erfolgt, sondern in harten Brüchen. Die Erinnerung an das Trauma-Ereignis ist „weg“, auch nicht mehr durch bewusste

⁵ Fischer, G.; Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. München
Frick-Baer, G. (2015): Kreative Traumatherapie. Aufrichten in Würde. Berlin/Neukirchen-Vluyn

Erinnerungsversuche zugänglich. Dieser Vorgang kann auf zweierlei Weise nachhaltig wirken. Häufig kann das Verschwinden, das harte und als vollständig erlebte Vergessen aufbrechen. Nicht langsam wieder bewusst werden, sondern plötzlich hervorbrechen. Dazu bedarf es eines Triggers, also einer Sinneswahrnehmung, die einen Flashback auslöst, ein plötzliches Wiederbeleben des traumatischen Geschehens. Das früher erlebte Trauma wird nicht erinnert, die Betroffenen erleben es, als würde es *jetzt* geschehen, mit all dem Schrecken, der Angst und der Hilflosigkeit. Bei einem syrischen Flüchtlingskind löst das Knallen einer Tür, das sich so ähnlich wie ein Schuss anhört, die Erinnerung an traumatisierendes Kriegserleben aus und das Kind erstarrt und beginnt in Panik zu zittern. Einer vergewaltigten Frau wird das traumatische Erleben lebendig durch einen bestimmten Geruch ...

Die Erinnerung kann auch nach dem Abklingen des Flashbacks bestehen bleiben oder sie verschwindet wieder im „Meer des Vergessens“. Zu beobachten sind auch Kombinationen kognitiver Erinnerungen und leibbezogenen Vergessens nach traumatischen Erfahrungen. Eine alte Dame erzählt zum Beispiel: „Ich wusste, dass auf der Flucht aus Schlesien meine Mutter vergewaltigt wurde. Ich war als Kind dabei. Doch wie das war, wie es mir dabei ging, das war alles weg. Bis ich vorgestern im Fernsehen den Bericht aus der Ukraine gesehen habe. Die russischen Stimmen – da war plötzlich alles wieder da ...“

Ein solches Vergessen nach einer traumatischen Erfahrung ist ein Schutz für die betroffenen Menschen. Das Erleben des Schreckens wird vom Organismus aus dem Erlebensfluss gleichsam herausgebrochen. Weil es unerträglich ist. Um eine unaushaltbare Situation überleben und so bewältigen zu können, dass ein psychisches und soziales Überleben möglich ist, ist die „Gnade des Vergessens“ oft eine notwendige Hilfe. Ein solch existenziell bedrohlicher Schrecken kann für viele Menschen offenbar nicht allmählich in den Schatten sinken, sondern bedarf eines harten Schnitts, eines Bruchs. Dies wird meist als *Dissoziation* bezeichnet: eine

Erfahrung wird – wörtlich übersetzt – an eine andere Stelle geschoben und dadurch der bewussten Erinnerung nicht mehr zugänglich.

Manche dieser Dissoziationen brechen durch Trigger nicht wieder auf. In dieser Modalität harten Vergessens bleibt der Bruch weiter existent. Auch Trigger können den vergessenen Schrecken nicht wiederbeleben. Doch auch hier gilt, dass leibliche Auswirkungen spürbar werden und sich in verschiedenen Phänomenen unterschiedlicher Stärke zeigen können: Ängstlichkeit, Neigung zu Rückzug, Neigung zu Hoherregung, Schwierigkeiten beim Loslassen und Trauern usw. Ein Trigger mag hier keinen Flashback hervorrufen, aber die Angst verstärken und die Erregung erhöhen, ohne dass ein Zusammenhang mit der traumatischen Erfahrung bewusst wird.

Erwähnt werden soll noch, dass es auch Formen weichen Vergessens nach einer traumatischen Erfahrung gibt. Diese sind daran gebunden, dass die traumatisierten Menschen in der „Zeit danach“⁶ Schutz und Unterstützung gefunden haben und den traumatischen Schrecken nach und nach verarbeiten konnten. Hier bestimmt er weder massiv die Erinnerungen noch ist die Erfahrung abgespalten. Das Trauma ist ein Teil der eigenen Geschichte. Es kann erinnert werden, es kann sogar bei bestimmten Situationen mit Ähnlichkeitstriggern zu Flashbacks kommen, doch das traumatische Geschehen hat keine Macht, weder über das Erinnern noch über das Vergessen.

4.3 Vergessen als Schutz: andere Überforderungen

Ist das Vergessen in seinen unterschiedlichen Formen nach traumatischen Erfahrungen ein sinnvoller Schutz vor einer Überforderung, so kann es andere Überforderungen geben, die die Fähigkeiten und Formen des Erinnerns und des Vergessens beeinflussen.

⁶ Frick-Baer, G. (2013): Trauma – „am schlimmsten ist das Alleinsein danach“. Sexuelle Gewalt – wie Menschen die Zeit danach erleben und was beim Heilen hilft. Berlin/Neukirchen-Vluyn

Viele Menschen kennen es, dass sie vergesslich werden, wenn sie stark ermüdet sind, z. B. nachdem sie zu viel gearbeitet haben. So wie man bei anhaltender hoher Konzentration „die Zeit vergessen“ kann, wirken Überforderungen jeglicher Art auf den Fluss des Erinnerens und Vergessens aus. Meist geschieht dies durch eine Verringerung des Erinnerungsvermögens bzw. einer Erhöhung der Neigung zur Vergesslichkeit. Dies lässt zumeist nach einiger Zeit wieder nach, wenn die Überforderung abklingt.

Doch es gibt auch anhaltende strukturell Überforderungen. Ein Mann erzählt von den Folgen seiner Überlastung in Arbeit und Ehe, die zu einem Burnout führte: „Bei der Arbeit war ständig Druck, zuhause auch. Immer hieß es nur: Du musst! Du musst! Und wenn das nicht von anderen kam, kam es von mir. Dann hab' ich es mir gesagt. Dann wurde noch mein Vater krank und ich musste mich auch noch darum kümmern und dann nahte der Zusammenbruch. Ich hätte es merken können, denke ich jetzt, an meiner Vergesslichkeit. Bei der Arbeit vergaß ich Termine, zuhause Verabredungen. Einmal vergaß ich, dass ich meinen Vater in Krankenhaus fahren wollte. Ich schimpfte mit mir und das erhöhte den Druck ...“ Auch hier war die zunehmende Vergesslichkeit eine Reaktion auf eine unaushaltbar werdende Überforderung.

Eine besondere Form der chronischen Überforderung erleben Kinder und Erwachsene, die besonders empfindsam und „dünnhäutig“ gegenüber Sinneseindrücken und anderen Impulsen sind. Jeder Mensch kennt Situationen, in denen zu viel auf ihn eindringt und er den Impuls hat, „abzuschalten“. So geht es dauerhaft den Menschen mit einer Filterschwäche, die entweder generell offener als andere Menschen gegenüber Eindrücken und Impulsen sind und/oder Schwierigkeiten haben, diese Impulse zu gewichten, so dass sie alle gleichzeitig und als gleich bedeutsam erfahren werden. Dies bildet den Kern der ADS/ADHS-Erkrankungen⁷. Wenn viele, zu viele Sinneseindrücke auf einen Menschen eindringen, dann entsteht

⁷ Baer, U.; Barnowski-Geiser, W. (2009): Jetzt reden wir. Diagnose AD(H)S und was die Kinder wirklich fühlen. Weinheim

ein „Rauschen“, das sich wie ein Schutzfilm um die Wahrnehmungsfähigkeit legen kann. Dies wird dann als „Aufmerksamkeitsdefizit“ diagnostiziert, ist aber eher ein Zuviel an ungeschützter und undifferenzierbarer Aufmerksamkeit. In der Folge steigen Stress und Erregungsniveau und streben die betroffenen Menschen nach Rückzug. Auch dies ist ein Schutzprogramm gegen Überforderung. Manche der betroffenen Menschen entwickeln daraus besondere Fähigkeiten, Informationen zu strukturieren und eingehende Sinneseindrücke einschließlich gespürter zwischenleiblicher Stimmungen und Gefühle zu „sortieren“. Andere „schalten ab“. Vieles wird gar nicht aufgenommen. Wenn andere dann später danach fragen, was z. B. im Unterricht besprochen wurde und dies im Rauschen untergegangen ist, dann erscheint es so als wäre es vergessen worden. Man kann diesen Vorgang als Pseudo-Vergessen bezeichnen: Das scheinbar Vergessene wurde gar nicht erst gespeichert, es ging im Rauschen unter.

4.4 Ambiguität: vom Verschwinden und Doch-Wirken

Ein besonderes Merkmal des harten Vergessens besteht in der Ambiguität (oder Dialektik). Der Prozess dieser Modalität ist widersprüchlich in mehrfacher Hinsicht.

Die wichtigste Widersprüchlichkeit zeigt sich darin, dass Unaushaltbares wie z. B. eine traumatische Erfahrung vergessen wird, aber dennoch weiterwirken kann. Ein Beispiel haben wir schon gesehen: Die kognitive Erinnerung eines traumatischen Kriegserlebens ist zugänglich, zumindest in Stichworten, das leibliche Erinnern an dieses Ereignis ist „verschwunden“, ist vergessen worden. Auch andere Formen dieser Ambiguität haben wir erwähnt: Das Wissen um Ereignisse und Daten verschwindet, aber nicht das Leibgedächtnis. Eine traumatische Erfahrung kann dissoziiert worden sein, doch auf der leiblichen Ebene zeigt sich zum Beispiel eine chronische Hoherregung mit starken Schwankungen zwischen Aufregung und Erschöpfung.

Auch in prägenden Verhaltensweisen kann sich leibliches Nicht-Vergessen äußern. Ein Mann Mitte 50 ist als Kind mit seinen Eltern aus der damaligen DDR geflohen. An die Flucht erinnert er sich nicht mehr. Er weiß nur über Erzählungen der Eltern davon. Doch dieses Ereignis prägte seine Familie und damit auch ihn. Der Leitsatz der Familie war wie bei zahlreichen geflüchteten Menschen: „Steck den Kopf nicht zu weit heraus, das könnte gefährlich werden.“ So verhielt er sich auch in seinem Berufsleben. Nie wollte er erster sein und leiten, obwohl er mehrmals dazu aufgefordert wurde. Stellvertreter, das war seine erstrebte Rolle. Den Kopf nicht zu weit heraus ... Ängste und ein wackeliges Selbstbild kamen hinzu.

Wir begegnen der Ambiguität in nahezu allen Vergessens-Prozessen. Sie sind nicht linear, sondern dialektisch. Sie stecken voller Widersprüchlichkeiten. Auf diese zu achten und sie ernst zu nehmen, ist notwendig.

4.5 Deckgeschichten, Leerstellen und verdichtende Szenen

Drei weitere Besonderheiten in harten Prozessen des Vergessens sind der Untersuchung wert.

Der erste betrifft Deckgeschichten. Eine Klientin sagt in einer therapeutischen Begegnung, dass sie darüber sprechen möchte, wie es ihr als Kind während eines Klinikaufenthaltes ergangen ist. „Ich weiß kaum mehr, was da war. Ich weiß aber, dass es einen üblen Nachgeschmack hat.“ Als die Therapeutin sie bittet, zu erzählen, an was sie sich erinnert, beginnt sie: „Ich war damals 9 Jahre als und ging zu Schule. In der Schule hatten wir einen Lehrer ...“ Und sie berichtet von einer Situation in der Schule, in der dieser Lehrer sie beschämte und sie sich sehr allein gelassen gefühlt hatte. Der Aufenthalt im Krankenhaus wird gar nicht erwähnt – und ist doch präsent.

Wir bezeichnen dies als „Deckgeschichte“. Offenbar war der Aufenthalt in der Klinik so schrecklich, dass eine andere Geschichte dieses Erleben zu überdecken versuchte. Wie sich später herausstellte, war der Aufenthalt in der Klinik von massiven Gefühlen

geprägt, allein zu sein und von den Eltern, die das Kind nicht besuchen durften, im Stich gelassen worden zu sein. In der Deckgeschichte erschien dieses Allein-Gelassen-Werden auch, in abgeschwächter Form. Deckgeschichten überdecken stark verletzende Erfahrung, meist traumatisierende. Wenn sich der Schleier des Vergessens lüften soll und will, dann erscheint zunächst eine Deckgeschichte. Diese verbirgt und offenbart gleichzeitig zumindest einen Zipfel des Erlebten.

Die zweite Besonderheit betrifft biografische Leerstellen. Eine Frau erzählte mehrmals, dass ihre Eltern sich getrennt hätten, als sie noch ein Kind war. „Ich war damals sechs Jahre alt und wurde gerade eingeschult. Als ihr Mann mit ihr persönliche Unterlage zusammenstellte, fiel ihm auf, dass sie bei der Einschulung sieben Jahre alt war. Sie sprachen darüber und sie erzählte, dass das Jahr vor der Trennung „ein Horrorjahr“ gewesen war. Sie wusste keine Einzelheiten mehr, aber offenbar gab es einen kalten Krieg zwischen den Eltern, der vor dem Kind verborgen werden sollte, den es aber spürte. Was konkret geschehen war, hatte sie vergessen. Aber ihr Leibgedächtnis erinnerte sich, indem es in ihrer biografischen Erinnerung dieses Jahr tilgte und einfach „übersprang“. Solche biografischen Leerstellen treten häufig auf.

Die dritte Besonderheit betrifft verdichtende Szenen und den Nebel des Vergessens, der sich um sie herum ausbreitet. Als Schlüsselszenen werden in der Literaturwissenschaft Szenen in einem Roman oder Film bezeichnet, die von besonderer Bedeutung für das Verständnis der ganzen Geschichte sind und von denen aus sich dieses Verständnis erschließen kann. Verdichtende Szenen tragen Züge der Schlüsselszenen, weil sich von ihnen aus das Verständnis zum Beispiel einer Lebensphase eröffnen kann, doch sie gehen darüber hinaus. Als verdichtende Szenen bezeichnen wir singuläre Erinnerungen, die stellvertretend für eine ganze Reihe von Erfahrungen stehen und in denen sich viel Erlebtes verdichtet. Sie stehen meist unverbunden mit dem Davor und Danach und stechen hervor.

Ein älterer Mann zum Beispiel erinnert sich an eine Szene, in der er von seinem Vater geschlagen wurde. Diese Szene ist ihm bildhaft sehr präsent, auch sein Schmerz und seine Hilflosigkeit wird erinnert. In der therapeutischen Arbeit stellt sich heraus und wird von seiner älteren Schwester bestätigt, dass er mindestens fünf Jahre lang regelmäßig geschlagen und geprügelt wurde. Davon wusste er nichts mehr, all das hatte er in einer Weise vergessen, dass sich diese Erfahrung in der einen Szene verdichtet hatte, die dann stellvertretend für Jahre seines Lebens stand. Zur verdichtenden Szene gehört häufig ein Nebel des Vergessens um diese Szene herum.

Diese Besonderheiten harter Vergessensprozesse zu kennen, ist hilfreich, um die individuellen Besonderheiten der Klient/innen zu verstehen, um sie besser unterstützen zu können.

5 *Das Drama, nicht vergessen zu können*

Viele Menschen leiden darunter, nicht vergessen zu können. In den meisten Fällen bezieht sich das auf konkrete Situationen, die besonders erschütterten, oft traumatischen Erfahrungen. Dieser Prozess wird über die Amygdala gesteuert, ein besonderer Teil des Gehirns, der eine Funktion als Wächter gegenüber existenziellen Bedrohungen ausübt. Ein traumatisches Ereignis wird als existenzielle Bedrohung erlebt. Die Amygdala steuert nicht nur die unmittelbaren Überlebensreaktionen, sondern hilft den Menschen auch dabei, solche Bedrohungen zukünftig zu meiden. Deswegen werden alle Anzeichen für eine ähnliche mögliche Bedrohung registriert und setzen als Trigger des menschlichen Organismus in Alarmbereitschaft. Und deshalb – einfach gesagt – „vergisst die Amygdala nicht“. Traumatische Erfahrungen werden entweder dissoziiert oder bleiben unvergesslich in Erinnerung.

Darunter leiden viele Menschen. Aus dieser – ursprünglich überlebenswichtigen – Erinnerungsfunktion leiten manche ab, dass eine Traumatherapie nicht möglich ist. Dies ist falsch. Eine Traumaheilung ist sicher nicht möglich in dem Sinne, dass das

Geschehen aus dem Erleben und Erinnern ausgelöscht wird. Eine traumatische Erfahrung gehört zum Pool der wesentlichen Lebenserfahrungen und führt zumindest zu erhöhter Wachsamkeit und leiblicher Erinnerungsbereitschaft. Dafür existiert die Amygdala. Doch deren Wirkung kann abgeschwächt werden, traumatisierte Menschen können sich mit therapeutischer Unterstützung in die Lage versetzen, von den traumatischen Erinnerungen nicht mehr „gefangen“ nehmen zu lassen und „überwältigt“ werden zu lassen. Sie können sich aufrichten.

Doch nicht nur traumatische Erfahrungen können den Prozess des Vergessens beeinträchtigen. Auch andere Verletzungen sind ein wesentlicher Faktor, vor allem Beschämungserfahrungen⁸ und Schuldgefühle⁹. Wiederholte Beschämungserfahrungen zum Beispiel in Schule und Elternhaus wirken nach. Sie beeinträchtigen nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern oft auch den Prozess des Vergessens. Auch hier begegnen wir wieder widersprüchlichen Phänomenen. Manchen Menschen können die Beschämungserfahrungen nicht vergessen, anderen bleibt das Grundgefühl der Beschämung so präsent, dass sie ihr Leben lang dagegen ankämpfen müssen, ohne dass sie sich an mehr als ein, zwei verdichtende Szenen erinnern können.

Manche Menschen mit anhaltenden und nachhaltigen Beschämungserfahrungen neigen zu erhöhter Vergesslichkeit, vor allem in Zeiten von erhöhtem Stress und Erschöpfung. Der unsichtbare Kampf gegen die Folgen der Beschämungen und die Sehnsucht, endlich diese Erniedrigung vergessen zu können, scheinen sich im Alltag in der Neigung zu erhöhter Vergesslichkeit auszudrücken. Bei anderen führt dieser Prozess dazu, dass sie unglaublich viel Wissen, kognitives wie anderes, im Gedächtnis behalten. Vieles davon bleibt knapp unter der Oberfläche des Bewussten, ist aber jederzeit abrufbar und wirkt wie ein großer Treibanker, als Beschweris im Lebensprozess, der Kraft kostet und zu Erschöpfung führt, wenn er nicht hinreichende

⁸ Baer, U.; Frick-Baer, G. (2009): Vom Schämen und Beschämtwerden. Weinheim

⁹ Baer, U.; Frick-Baer, G. (2012): Schuldgefühle und innerer Frieden. Weinheim

Ventile findet. Der Sinn dieser Art des Nicht-Vergessen-Könnens scheint ursprünglich darin bestanden zu haben, sich durch umfangreiche Kenntnisse gegen neue Beschämungen zu wappnen.

Auch Schuldgefühle sind hartnäckig und wirken nachhaltig. Dabei ist zwischen Schuldgefühlen mit Schuld und solchen ohne Schuld zu unterscheiden. Wenn Menschen eine gewichtige Schuld auf sich geladen haben, die über die kleinen Verletzungen hinausgeht, wie sie im Alltag passieren, dann blitzt oft die Erinnerung an das schuldhafte Verhalten immer wieder im Gedächtnis auf. Andere verdrängen jede Erinnerung an das Verhalten und damit an die Schuldgefühle. Doch auch dies kann leibliche Wirkungen unterschiedlicher Art haben, das Herz vergisst nicht.

Schuldgefühle ohne Schuld sind häufig bei Opfern traumatischer Erfahrungen anzutreffen, die in der Zeit nach dem traumatischen Ereignis ungetröstet und allein blieben. Diese Schuldgefühle sind wirken oft wie ein Erinnerungstrigger und machen für viele das traumatische Geschehen unvergesslich.

Auch die Trauer¹⁰ beeinflusst den Prozess des Vergessens. Trauer ist das Gefühl des Loslassens. Zu trauern – und das ist ein wichtiger Hinweis für die therapeutische Arbeit mit Traumafolgen, Beschämungsgefühlen, Schuldgefühlen und allen anderen Aspekten des Nicht-Vergessen-Könnens – ist oft die entscheidende Möglichkeit, die Macht quälender Erinnerungen zu brechen oder zumindest abzuschwächen. Wenn das Loslassen gebremst wird oder unmöglich wird, kann nicht vergessen werden. Alles, was den Trauerprozess unterstützt, hilft den Menschen, die darunter leiden, nicht vergessen zu können.

¹⁰ Baer, U.; Frick-Baer, G. (2009): Vom Trauern und Loslassen. Weinheim

6 Demenz

Demenz wird häufig als Krankheit des Vergessens verstanden. Das gilt insbesondere für die Alzheimer-Demenz, deren bekanntestes Symptom in der zunehmenden Vergesslichkeit und dem Abbau v.a. des Kurzzeitgedächtnisses besteht. Doch eine Alzheimer-Demenz ist viel mehr als das¹¹. Dies genauer zu betrachten, kann nicht nur diese besondere Form des Vergessens beleuchten, sondern einige Aspekte des Prozesses des Vergessens darüber hinaus beleuchten.

Als Quelle des Fortschreitens demenzieller Erkrankungen wurde bis vor kurzem von fast allen Forschern die Verplaquung im Gehirn gesehen. Zwischen den Gehirnzellen lagern sich Plaques ab, Proteine, die den Austausch zwischen den Nervenzellen verhindern und schließlich abblocken. Die Grundannahme, dass dies die einzige Ursache der Alzheimer-Demenz ist, wird allerdings von immer mehr Wissenschaftler/innen infrage gestellt. Denn zahlreiche Menschen haben Plaques im Gehirn, aber keine Alzheimer-Symptome. Andere sind an Alzheimer erkrankt und es stellt sich heraus, dass sie nicht mehr Verplaquungen aufweisen als nicht erkrankte Menschen. Zudem wurden in Tierversuchen Medikamente entwickelt, die Verplaquungen zurückbildeten, aber keine Auswirkungen auf die demenzielle Symptomatik hatten.

Also lohnt es sich, nach anderen Zusammenhängen zu suchen, was Forscher in zunehmendem Maße tun. Es gibt noch keine Ergebnisse, wichtig aber ist, den Blick über die Vergesslichkeit hinaus zu weiten. Wenn Menschen sich erinnern, wird dem Erfahrenen eine Bedeutung zugesprochen, dass es erinnerungswürdig ist. Dies erfolgt in Millisekunden über emotionale Prozesse, über das limbische System des menschlichen Gehirns. Diese Verbindung zwischen dem Erfahrenen und dem Bewertungsprozess, dem limbischen System, ist in der Demenz offenbar gestört. Was wichtig ist und damit erinnerungswürdig, wird nicht mehr bewertet. Es verschwindet und wird vergessen. Zunächst und vor allem im Kurzzeitgedächtnis, im weiteren

¹¹ Siehe u.a.: Baer, U. (2014): Das Herz wird nicht dement. Weinheim

Verlauf zunehmend. Erinnern und vergessen hat offensichtlich etwas mit den Gefühlen und dem Bewertungsprozess und damit der Orientierung zu tun.

Dafür spricht, dass Momente des Rementing¹², also der unerwarteten zeitweisen Wiederbelebung verloren geglaubter geistiger Fähigkeiten, immer in besonders intensiven emotionalen Situationen auftreten. Der Schalter der Vergesslichkeit wird dann gleichsam umgelegt. Wir ziehen für die therapeutische, pflegerische und soziale Begleitung von an Demenz erkrankten Menschen deshalb die Schlussfolgerung, dass insbesondere emotionale und sinnliche Begegnung hilfreich ist, denn: Das Herz wird nicht dement.

In den demenziellen Erkrankungen wird auch der Unterschied zwischen verschiedenen Gedächtnissystemen besonders deutlich. Das kognitive Gedächtnis der Daten, Fakten, Szenen lässt nach, das Leibgedächtnis der gespürten Gefühle, Atmosphären, Befindlichkeiten bleibt ebenso bestehen, wie das damit eng verknüpfte Gedächtnis der Sinne. Eine demenziell erkrankte Frau weiß zum Beispiel ihren Namen nicht mehr. Doch wenn jemand „Hoch auf dem gelben Wagen“ summt, beginnt sie, alle Strophen des Liedes zu singen.

Wir tendieren dazu, die demenzielle Erkrankung v.a. des Alzheimer-Typs in erster Linie als eine Erkrankung des Orientierungsvermögens zu verstehen. Das leibliche Gerichtetsein, die Fähigkeit, sich in der Bewegung wie in der Aufmerksamkeit, in der Wahrnehmung wie im Spüren sich nach vorne oder hinten, rechts oder links, nach oben oder unten zu bewegen, schwindet. Dies führt offenbar zu einer Erhöhung der Vergesslichkeit. Jeder Mensch kennt es aus Situationen der Überforderung. Man weiß nicht mehr, „wo oben oder unten“ ist, kann schwer Entscheidungen treffen und „verliert die Orientierung“. Dabei sinkt das Aufnahme- und Erinnerungsvermögen und steigt die Vergesslichkeit. Offenbar wird in der demenziellen Erkrankung dieser Prozess zu

¹² Kitwood, T. (2013): Demenz – der person-zentrierte Ansatz im Umgang mit verwirrten Menschen. Bern

einem chronischen. Wie das genauer geschieht, ist unbekannt. Die Fähigkeit des Gerichtetseins zu stärken und zu unterstützen, ist in jedem Fall hilfreich.

Wenn Menschen häufiger etwas in ihrem Alltag vergessen, was im Alter zunimmt, dann ängstigen sie sich oft, dass sie demenziell erkrankt sind. Diese zunehmende Angst kann die Konzentrationsfähigkeit behindern und die Orientierungsfähigkeit herabsetzen und so die Vergesslichkeit fördern. Ob dies die Vorstufe einer Demenz ist, kann nur selten ernsthaft diagnostiziert werden. Zumeist ist es einfach eine Angst, die die Lebensqualität herabmindert.

7 *Amnesie*

Unter Amnesie wird der vollständige oder – meist – partielle Gedächtnisschwund bezeichnet. Dies kann durch Alkohol, Drogen, Medikamente oder besondere Erkrankungen hervorgerufen werden. Im therapeutischen Kontext sind vor allem Amnesien nach traumatischen Erfahrungen von Bedeutung. Amnesien sind eine besonders starke Form des Vergessens.

Eine junge Frau hatte bei einem Unfall ihren Bruder verloren. Dieser hatte am Steuer gesessen und an seinen Verletzungen gestorben, sie hat schwer verletzt überlebt. An den Unfall und den Monat davor erinnerte sie sich gar nicht mehr. Sie kam zwei Jahre danach in die Therapie, weil sie sich „so unruhig“ fühlte. „Ich erkenne mich gar nicht mehr. Ich bin so durcheinander. Ich schreie meine Kinder an und vor kurzem habe ich meine Tochter geschlagen. Ich weiß nicht, was mit mir los ist.“

Sie wollte ihre alte Persönlichkeit und auch ihre Erinnerung wieder und hatte gleichzeitig Angst davor.

Auch hier wirkt die Amnesie wie eine Form harten Vergessens. Die Frau schützte sich unbewusst vor etwas Unaushaltbarem und entfernte es abrupt aus ihrem Gedächtnis. Und auch hier begegnen wir der Ambiguität des Vergessens. Die Amnesie wirkt einerseits UND andererseits hat sich ihr Verhalten, ihre Erregung, ihre

„Persönlichkeit“, wie sie sagt, seit dem Unfall verändert. Ihr Erregungsausbrüche und die damit einhergehende Aggressivität waren Formen und Ausdruck leiblichen Erinnerns.

In der Therapie beschäftigte sich der Therapeut nicht mit dem Unfall, nicht mit der Amnesie. Sie wurde gelegentlich erwähnt, aber dabei blieb es. Inhalt der Therapie war vor allem, wie sie für sich und ihre Umgebung achtsam sein und sie mit sich und ihrer Umgebung würdigend umgehen könne. Immer weitere Bereiche ihres Erlebens wurden ihr zugänglich und sie richtete sich immer mehr in ihrer Persönlichkeit auf. Offenbar war ihr Organismus dann irgendwann so gestärkt, dass er eine Konfrontation mit dem traumatischen Geschehen ermöglichte. Dies geschah mit heftigen Auf und Abs. Die Klientin erlitt mehrmals Alpträume, in denen Fragmente des Unfallgeschehens in ihr Bewusstsein drangen. Nach und nach verzog sich der Neben des Vergessens. Wichtig war, dass sie in diesem Prozess nicht allein war und dass die nun auftauchenden Themen wie Schuldgefühle und Trauer in der Therapie bearbeitet und begleitet werden konnten.

Entscheidend für solche und ähnliche Prozesse war, dass ein leibliches Verständnis der Amnesie und damit des Vergessens zugrunde gelegt wurde. Nicht „am Gedächtnis“ wurde gearbeitet, sondern am leiblichen Spüren und Aufrichten.

8 *Biografie des Vergessens und der Vergesslichkeit*

Jede Gesellschaft hat eine Kultur, wie sie mit ihrer Geschichte umgeht, wie sie erinnert und wie sie vergisst. Solche Kulturen und Eigenheiten gibt es auch in Familien und bei einzelnen Personen: Jedes Vergessen hat eine Geschichte, jeder Mensch hat eine Biografie des Vergessens. Sich ihr anzunähern, gelingt, wenn Fragen wie den folgenden nachgegangen wird:

- Vergessen Sie häufig etwas?
- Haben Sie früher viel vergessen?

- Wie gingen, wie gehen Sie damit um?
- Wie wurde von Ihren Eltern Vergessen bewertet? Eher gelassen? Als Vergehen abgewertet oder bestraft?
- Gibt es in Ihrer Familie erzwungenes Vergessen?
- Bekommen Sie Angst vor Demenz, wenn Sie etwas vergessen haben?
- Werden Sie dann hektisch, aufgeregt, panisch ...?
- Wie reagieren Sie, wenn andere etwas vergessen haben?
- Gab oder gibt es in Ihrer Familie eine Erinnerungskultur? Werden Gedenktage und wird Gedenken ernst genommen?

Die Geschichte des Vergessens prägt die Art und Weise, wie Menschen mit dem Vergessen umgehen. Insbesondere soziale Reaktionen auf das Vergessen und die Vergesslichkeit beeinflussen, ob und wie jemand am Vergessen leidet.

9 *Hinweise zur Therapie: Verarbeitungsprozesse des Erinnerns und Vergessens*

Die hauptsächliche Absicht dieses Beitrags besteht darin, sich dem Vergessen zu nähern, ihm differenzierter auf die Spur zu kommen und so diagnostische Zugangswege für Therapeut/innen zur Verfügung zu stellen, um Einsichten über und mit Klient/innen mit Problemen des Vergessens und Nicht-Vergessens zu gewinnen. Einige Hinweise zur therapeutischen Arbeit mit diesem Thema wurden eingestreut und manches geht aus den phänomenologischen Betrachtungen selbstverständlich hervor: dass auf Störungen des fluiden Prozesses geachtet werden sollte, dass bei traumatisierten Menschen nicht das Vergessen bearbeitet werden sollte, sondern vor allem das Trauma-Erleben, dass, wenn Erinnerungen nicht vergessen werden können, es ist therapeutisch notwendig, sich mit dem Trauma zu beschäftigen usw.

Drei Hinweise sind uns hier darüber hinaus besonders wichtig:

Erstens: Nicht alle traumatischen Erfahrungen müssen aus dem Vergessen „geholt“ werden. Wir sind Therapeut/innen, keine Archäologen oder Biografen. Nur wenn

Menschen darunter leiden, dass und wie sie vergessen, ist es wichtig und notwendig, sich mit dem Vergessen und dem Vergessenen zu beschäftigen.

Zweitens: Für die therapeutische Arbeit ist die Einsicht von besonderer Relevanz: Vieles verschwindet, aber niemals ganz. Selbst wenn um Unaushaltbares eine Mauer des Vergessens gebaut wurde, gibt es in dieser Mauer einen kleinen Spalt. Dieser besteht fast immer in leiblichen Regungen, in denen aktuell das Vergangene nachwirkt. Zu oft werden, bei Klient/innen und Therapeut/innen nur die kognitiven Aspekte des Erinnerns und Vergessens beachtet. Die leiblichen Aspekte sind es, die vor allem Aufmerksamkeit verdienen.

Und drittens: Ein Lob der Trauer. Erfahrungen, die verletzt, zu verarbeiten, bedarf des Spürens und der Auseinandersetzung und das nicht nur mit sich allein, sondern vor allem in der Begegnung mit anderen Menschen. Zu diesem Prozess gehört das Trauern. Im Trauern „vergessen“ die Menschen nicht einfach, in dem Sinne, dass etwas „verschwindet“ oder „abgeschlossen“ wird. Nein, das Erfahrene wird verwandelt und umgeformt. Manches verschwindet, anderes tritt in den Hintergrund, wieder anderes hebt sich hervor oder wird hinzugefügt. Lausen Bacall beschrieb ihren Trauerprozess um Humphrey Bogart so, dass ihre Trauer nicht verschwand, aber irgendwann das Bild des betrauten Geliebten an einer anderen Stelle hing.