

Ruth Metten

Update für das Gedächtnis

Von
der Kunst,
Erinnerungen
zu überschreiben



SACHBUCH



Springer

Update für das Gedächtnis

Ruth Metten

Update für das Gedächtnis

Von der Kunst, Erinnerungen zu
überschreiben

Mit einem Geleitwort von Gunther Schmidt

Ruth Metten
Gemeinschaftspraxis
Kempfen, Deutschland

ISBN 978-3-662-63167-6 ISBN 978-3-662-63168-3 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63168-3>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Covermotiv: © stock.adobe.com/pixelkorn/ID 116415779
Covergestaltung: deblik, Berlin

Verantwortlich im Verlag: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Geleitwort

Schon lange habe ich mir gewünscht, dass jemand in gut lesbarer und leicht verständlicher Art ein Buch schreibt, in dem die wissenschaftlich gut abgesicherten Erkenntnisse der modernen Hirn- und besonders der Gedächtnisforschung so zusammengefasst werden, dass dies auch die vielen Konsequenzen für die Praxis deutlich macht, nicht nur für Psychotherapeutinnen und Berater, sondern für jeden Menschen. Denn trotz einer Vielzahl von Publikationen gibt es bisher nur wenige Arbeiten, die aufzeigen, welche gravierenden Implikationen diese Erkenntnisse haben für das Verständnis der spezifischen Funktionen unseres Gedächtnisses, insbesondere dafür, wie unsere Identität von uns gebildet wird und wie wir einen wichtigen Teil unserer Wahrnehmung erzeugen. Das hier vorliegende Buch schenkt uns das in systematisch gut strukturierter Form.

Sehr inspirierend schreibend verdeutlicht uns die Autorin, dass wir im Lichte der neuesten Forschungserkenntnisse viele vertraute Vorstellungen über den Sinn und die Funktionen unseres Gedächtnisses und der Prozesse des Erinnerns kritisch hinterfragen sollten und unsere Annahmen darüber konstruktiv revidieren sollten. Dabei finde ich es sehr erfreulich, dass diese hier so überzeugend dargestellten Perspektiven viele Chancen ermöglichen dafür, unser Leben, unsere Erlebnisgestaltung und unsere eigene Biografie in gesunder Weise zu modellieren, mit optimaler kompetenter Selbstwirksamkeit und erfüllendem Sinnerleben. Es dürfte manche, die meine hypnosystemischen Konzepte kennen, nicht verwundern, dass ich mich über dieses Buch sehr freue. Denn schon seit vielen Jahren ist es mir ein Anliegen, dafür zu werben, dass wir die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung beachten, die klar zeigen, dass wir unsere Realität immer konstruieren und niemals die sogenannte objektive Wirklichkeit wahrnehmen können. Deshalb habe ich auch einmal vorgeschlagen, den Begriff „Wahrnehmung“ durch „Wahrgebung“ zu ersetzen, da wir uns unsere erlebte „Wahrheit“ ja immer autonom konstruierend selbst geben. Dies ist wichtig für den Alltag, besonders aber auch im Bereich der Psychotherapie und Beratung. Gerade dort halte ich es für verpflichtend, die oft sehr verdinglichenden Vorstellungen über Erlebnisprozesse abzulösen durch das Verständnis, wie man dynamisch und plastisch sein Erleben immer wieder ziieldienlich und Kompetenz-aktivierend gestalten kann. Dieses Buch bereichert dieses Verständnis nicht nur theoretisch, sondern auch mit vielen praktischen anregenden Beispielen in überzeugender Weise.

Allerdings bin ich auch ganz sicher, dass es für viele Psychotherapeuten, Beraterinnen und auch deren Klienten und Klientinnen eine erhebliche Herausforderung bewirken wird, denn es kann viele zentrale und vertraute Annahmen in ihren bisherigen Glaubenssystemen erheblich ins Wanken bringen. Noch immer wird in vielen Therapien und Beratungen geglaubt, dass die Vergangenheit (insbesondere Erfahrungen in der Kindheit) die „Ursache“ darstellt dafür, dass in der Gegenwart z. B. jemand an massiven Symptomen oder sonstigen Problemen im Erleben und Verhalten leidet. Demnach wird dann gehandelt. So wird aber eine Wirklichkeitskonstruktion aufgebaut, die Menschen schnell (wenn auch unbeabsichtigt) als Opfer ihrer Vergangenheit beschreibt. Diese Sicht stellt ja noch immer die zentrale Glaubenshaltung im Mainstream unserer Kultur dar.

Orientiert an solchem linear-kausalen Verständnis bemühen sich sowohl die Betroffenen als auch viele in den helfenden Berufen dann darum, die Erinnerungen an die Situationen wachzurufen, die eben als „Ursache“ der heutigen belastenden Erlebnisprozesse angesehen werden. Häufig wurden auch schon Menschen an mich überwiesen, die sich zum Teil Jahre lang intensiv bemüht, nicht selten auch gequält hatten damit, herauszuarbeiten, wie es denn „echt, echt wirklich“ war in ihrer Kindheit, sodass erklärbar und verstehbar werden könne, wie es ihnen in der Gegenwart oft in leidvoller Weise geht. Verbunden mit diesem Bemühen ist fast immer die Hoffnung, dass es zur befreienden Lösungsentwicklung komme, wenn man diese Zusammenhänge endlich so „herausgefunden“ habe. Leider hatte sich dann aber bei vielen diese Erwartung keineswegs erfüllt. Selbst wenn die Betroffenen den Eindruck hatten, jetzt endlich zu „wissen“, wie es damals „echt wirklich“ war, erbrachte dies dann aber eben nicht die erhoffte Lösungswirkung. Nicht selten bewirkt dieses fast verzweifelte Bemühen sogar, dass die speziell erinnerten (bzw. fokussierten und so konzipierten) Episoden aus der Vergangenheit mehr und mehr zum Zentrum ihrer Aufmerksamkeit werden und genau dies zu sehr schwächender Überflutung mit diesem Erinnerungsmaterial führt. Dies bewirkte dann, bevor diese Menschen zu mir kamen, oft sogar schwer depressive Entwicklungen (bis hin zu Suizid-Tendenzen) oder massive Flashbacks in schreckliche traumatische Erfahrungen mit lähmender und sehr leidvoller Assoziation mit diesen Erinnerungen und damit zur re-traumatisierenden Dissoziation von hilfreichen, Kraft gebenden Erlebnisprozessen.

Als Gegenreaktion wird aus solchen leidvollen Erfahrungen dann wieder in einigen Konzepten die Schlussfolgerung abgeleitet, man solle sich am besten gar nicht mehr oder nur sehr kurz und auf keinen Fall intensiv mit solch belastendem Material aus der Vergangenheit beschäftigen (mit sogenanntem problem talk). Vielmehr sollte man so schnell und konsequent als möglich hauptsächlich auf Vorstellungen der angestrebten positiven Zukunft („solution talk“) fokussieren. Dies wird z. B. von vielen Vertretern der lösungsfokussierenden Konzepte propagiert mit der Behauptung „Problem talk creates problems, but solution talk creates solutions“. Diese aus meiner Sicht quasi „Umkehr der Medaille“ halte ich in den meisten Fällen für ebenso wenig nützliches „Schwarz-weiss-Denken“.

Eine der häufigsten Annahmen von leidenden Menschen ist z. B., dass sie in der Gegenwart so belastet seien, „weil“ sie schlimme Erlebnisse in ihrer Vergangenheit erleben mussten. Sie erleben sich also in ihrem Erleben in der Gegenwart als Opfer dieser Vergangenheiten und glauben, die Vergangenheit bestimmt das Erleben in der Gegenwart. Dieser Glaube impliziert die gleichen Annahmen wie die Behauptung „problem talk creates problems“. Man geht dabei davon aus, dass ein auftauchendes Phänomen an sich, aus sich selbst heraus die Wirkung im Erleben bestimmen würde.

Genau dies aber kann mit hypnosystemischen Konzepten, die auch die Erkenntnisse der modernen Hirn- und Gedächtnisforschung berücksichtigen, klar widerlegt werden. Ich will die folgenden Hinweise hier anführen, um damit die wertvollen Informationen in diesem Buch hier deutlich zu unterstützen. Mit den hypnosystemischen Konzepten kann man klar zeigen, dass niemals der Inhalt eines Phänomens an sich seine Wirkung bestimmt. Dies bedeutet auch, dass keine Erinnerung an sich und ebenso keine Befürchtungsfantasie über bedrohliche zukünftige Entwicklungen an sich das Erleben eines Menschen bestimmen. Vielmehr wird die Wirkung im Erleben bestimmt dadurch, wie jemand sein Erleben gestaltet in der jeweiligen Gegenwart.

Hypnosystemisch kann man präzise belegen, dass und wie Erleben in jeder Sekunde in der Gegenwart neu erzeugt wird, und zwar durch autonom von innen heraus (autopoietisch) gestaltete Prozesse der Aufmerksamkeitsfokussierung. Die Art, wie Erleben jeweils auf hauptsächlich unwillkürlicher Ebene erzeugt wird, entspricht weitgehend den gleichen Prozessen, die man bei einer wirksamen Hypnose findet. Hypnotische Prozesse, wie sie von der Autorin sehr instruktiv beschrieben werden, sind schlicht nur ganz gezielte Fokussierungsmaßnahmen, die ohnehin auch ganz natürlich überall von allen Menschen praktiziert werden, auch wenn sie dies nicht bewusst bemerken. Mit ihnen wird auf unseren verschiedenen Sinneskanälen (also am besten nicht nur visuell, sondern auch auditiv, kinästhetisch, eventuell auch mit Duft- und Geschmacksangeboten) gezielt die Aufmerksamkeit so gebahnt, dass dadurch die angestrebten Erlebnisnetzwerke in unserem Erlebnisrepertoire aktiviert werden. Sie zielen dabei aber nicht nur ab auf die Aktivität der Großhirnrinde, sondern vor allem auch auf die von Stamm- und Zwischenhirn, denn dort wird das unwillkürliche Erleben maßgeblich erzeugt. So gesehen entsprechen auch viele unserer im Alltag auftretenden Bewusstseinsprozesse durchaus einer Art Selbsthypnose, nur eben nicht systematisch und bewusst gezielt eingesetzt. Der größte Teil dieser Prozesse geschieht auf unwillkürlicher und unbewusster Ebene. Milton Erickson nannte dies z. B. „common everyday trance“. Man hypnotisiert sich quasi durch solche Fokussierungsprozesse den ganzen Tag durch die Gegend, leider meist ungewollt, aber dennoch sehr wirksam.

Die jeweilige quasi selbsthypnotische Gestaltung des Gegenwartserlebens nun kann man immer variabel gestalten, wie auch immer die Vergangenheit war. Um dies zu verstehen, sollte man berücksichtigen, dass es eigentlich unzulänglich ist, von „der Vergangenheit“ zu reden. Die Forschung über das autobiografische Gedächtnis (auch zum sogenannten Episoden-Gedächtnis) belegt, dass

jede Episode, die man erlebt, als eigenständiges Episoden-Erlebnis-Netzwerk in unserem unbewussten Erlebnisrepertoire gespeichert wird, wenn sie mit einer gewissen „emotionalen Ladung“ einherging. So gesehen haben wir sehr viele Vergangenheiten und generell sehr viele Erlebnispotenziale (und natürlich ohnehin viele Zukünfte). Jedes dieser Episoden-Netzwerke kann in der jeweiligen Gegenwart wieder reaktiviert werden durch gezielte Maßnahmen der Fokussierung von Aufmerksamkeit auf sie, indem man sich quasi wieder in sie hineinversetzt (sich mit ihnen assoziiert). Deshalb wird entscheidend, mit welchem Erlebnisnetzwerk man sich in der Gegenwart assoziiert (identifiziert). Zu diesem sagt man dann üblicherweise jeweils „Ich“. Dabei handelt es sich bei genauer Betrachtung sehr wohl um ganz unterschiedliche „Ichs“, mit spezifischen körperlichen, emotionalen, kognitiven und Verhaltensaspekten. Man verfügt also nicht nur über ein „Ich“, wir sind quasi alle multiple Persönlichkeiten (durchaus in einem sehr positiven Sinn). Ob und wie z. B. welche Erinnerungsepisode oder welche Zukunftsvorstellung in der Gegenwart wirkt, hängt spezifisch davon ab, welches „Ich“ gerade in einer Person dominiert. Die Beziehung, die durch dieses „Ich“ zu den erinnerten oder als mögliche Zukunft imaginierten Entwicklungen und ebenso zu den gegenwärtig erlebten Situationen aufgebaut wird, entscheidet also über die Wirkung im gegenwärtigen Erleben, nicht der Inhalt dieser Phänomene.

Man ist also keineswegs Opfer von Vergangenheiten, auch wenn diese als sehr belastend und verletzend erlebt wurden. Es kann aber sehr wohl sein, dass jemand in seiner Vergangenheit in bestimmten Situationen Furchtbares erlebt hat und dort auch tatsächlich als völlig hilfloses, ausgeliefertes Opfer Schreckliches erlitten hat. Solch furchtbares Leid sollte unbedingt mit sehr viel Empathie, Verständnis und fürsorglicher Unterstützung begleitet werden. Es ist aber keineswegs hilfreich, einen Menschen, der dies erlitten hat, auch als Opfer in der Gegenwart zu betrachten und so mit ihm umzugehen. Aus meiner Sicht stellt es eine ethische Verpflichtung dar, den Menschen wieder dabei zu unterstützen, schnell und sehr konkret sinnlich erleben zu können, dass und wie er/sie in gesund gestaltender Weise heute mit diesen Erlebnissen umgehen und ein erfüllendes Leben gestalten kann. Deshalb halte ich es auch für höchst fragwürdig, wenn z. B. Therapeuten oder Therapeutinnen bei ihren Klienten oder Klientinnen von „Wiederholungszwang“ reden, was ja noch immer sehr häufig getan wird. Denn „Wiederholungszwang“ impliziert, man habe keine Wahlmöglichkeiten. Wie aber die Priming-Forschung eindrücklich zeigt, bahnen schon einzelne Worte in oft massiver Weise ein bestimmtes unwillkürliches Erleben. Worte wie „Wiederholungszwang“ bahnen leider eher erneut ein leidvolles Opfer-Erleben. Wenn hingegen z. B. ein Flashback nach schlimmen Traumatisierungen würdigend und mitfühlend so beschrieben wird, dass

- a) dabei jemand Vergangenes als so starke „Einladung“ von unwillkürlichen Impulsen erlebt, als ob dies ein Zwang sei, dass man aber
- b) gut lernen kann, in der Gegenwart ein kompetentes „Ich zu aktivieren, mit dem man solche „Einladungen“ in der Gegenwart gezielt steuern und sogar nutzen kann (Utilisation), mit dem man dann sogar die wieder auftauchenden leid-

vollen Prozesse übersetzen kann als wertvolle Informationen über Bedürfnisse, die damals unerfüllt waren und auch heute noch relevant sind, dann würdigt man endlich die Resilienz, die Salutogenese-Fähigkeit und die vielen hilfreichen (bisher vielleicht oft „schlummernden“) Kompetenzen dieser Menschen und begegnet ihnen achtsungsvoll auf Augenhöhe. Außerdem kann man mit diesem Verständnis jede schmerzliche Erinnerung sogar konstruktiv nutzbar machen (Utilisation), um die sich meldenden Bedürfnisse doch noch in der Gegenwart erfüllbar zu machen.

Das hier vorliegende Buch fasst diese Erkenntnisse so anschaulich klar und gut fundiert zusammen, dass seine Lektüre zu einem intellektuellen Genuss wird. Es legt wunderbar klar mit vielen sehr wertvollen Literaturbelegen dar, dass unser Gedächtnis eben keineswegs die Funktion hat, wie eine Speicherplatte redundant Abläufe der Vergangenheit quasi „objektiv“ wiederzugeben in immer unverändert bleibender Form. Wie wir heute aus allen Forschungsergebnissen der Neurobiologie ja wissen, kann jede erlebte Realität als autopoietisch erzeugte „wirksame Wirklichkeitskonstruktion“ verstanden werden. Jede dieser Konstruktionen hat als zentrales Meta-Ziel die Erhaltung und optimale Gestaltung des gegenwärtigen Erlebens und dabei auch der besten Vorbereitung des zukünftigen Erlebens. Die Hauptfunktionen von Gedächtnisprozessen sind also Hilfen für Gegenwart und Zukunft. Man kann also sagen, wir erinnern uns zielorientiert. Dementsprechend liegt die Frage „warum oder weshalb erinnern wir uns?“ schon falsch, sie müsste lauten „Wofür, für welches gewünschte Erleben in Gegenwart und Zukunft, wollen wir unsere Erinnerungen wie gestalten?“.

Gedächtnis und Erinnerungsprozesse sollten wir verstehen und nutzen als Maßnahmen der bedürfnisorientierten Erlebniserzeugung. Selbstverständlich kann ich dann daran interessiert sein, herauszufinden, wie „es echt wirklich war“. Es wäre aber sehr empfehlenswert, sich am besten schon vorher oder während dieses Erinnerungsbemühens zu fragen, welche Auswirkungen in meinem Erleben ich damit erreichen will. Denn kein Phänomen, auch keine Erinnerung, bedeutet an sich und aus sich heraus etwas. Bedeutung und Wirkung eines Phänomens wird immer vom beobachtenden „Empfänger der Botschaft“ gegeben, das lehrt uns ja die Autopoiese-Forschung.

Wenn jemand z. B. diese Art des Erinnerns anstrebt aus dem sehr achtenswerten, verständlichen Anliegen heraus, dass endlich anerkannt und gewürdigt wird, was ihm/ihr angetan wurde, was dabei erlitten wurde und am besten auch, dass und wie dies eine Wiedergutmachung erfährt, dann finde ich das höchst sinnvoll. Wenn dies aber dann in der Gegenwart dazu führen würde, dass es dieser sich erinnernden Person sehr schlecht geht und sie überflutet wird mit schmerzhaften Prozessen, wäre aus meiner Sicht der Preis zu hoch. Die Gefahr solch lähmender Überflutung ist durchaus sehr hoch, wie man bei Menschen sehen kann, die sich von leidvollsten Flashback-Erfahrungen nach schlimmen traumatisierenden Erfahrungen gepeinigt erleben.

Daraus könnte nun wieder geschlossen werden, dass es besser wäre, sich lieber erst gar nicht zu erinnern. Solche Schlussfolgerungen findet man bei vielen

Menschen. Auch dies wäre aus meiner Sicht aber Ausdruck von undifferenziertem „Ganz-oder-gar nicht-Denken“. Mit hypnosystemischen Interventionen kann man sehr gezielt eine geschützte, mit Sicherheit und flexibler Handlungsfähigkeit einhergehende Erlebnisposition aufbauen („Steuerposition“). Aus dieser Position heraus kann man sich so detailliert, wie man es sich wünscht, erinnern und dies dann mit Kraft und geschütztem Erleben den angestrebten Zielen gemäß nutzen, ohne nur im Geringsten dabei leiden zu müssen. Nach dem „Hebb’schen Gesetz“ („Cells that fire together wire together“) wird dann die gerade aufgerufene Erinnerungsepisode mit einem hilfreichen Erlebnisnetzwerk verknüpft und so werden dann auch bisher schmerzliche Erinnerungen zu „Auslösekräften“ für die Aktivierung der hilfreichen Steuerkompetenz.

Anders formuliert entspricht dies eigentlich einer gezielten Beobachtung eines „Erlebnisfilms“ durch den sich erinnernden Menschen. Wie schon verdeutlicht, entscheidet nicht der Inhalt des „Films“ über die Wirkung, sondern die Beziehung des Beobachters. Hinzu kommt, dass wir aus der Gedächtnisforschung wissen, dass wir uns ohnehin immer selektiv erinnern, je nach Befindlichkeit erinnern wir uns an Unterschiedliches (state dependent memory). Dies wiederum hat große Relevanz z. B. dafür, wie depressive Prozesse ablaufen, chronifizierte Schmerzprozesse („Schmerz-Gedächtnis“) oder auch chronifizierte Angstprozesse. Dabei wird sich selektiv dominant in erster Linie nur an Episoden erinnert, die leider die leidvollen Prozesse stabilisieren oder verstärken.

In lösungsfokussierenden Konzepten wird als Ergebnis solcher Überlegungen bevorzugt auf hilfreiche Erfahrungen in der Vergangenheit fokussiert. Pionier war auch hierfür wieder Milton Erickson mit seiner Konzeption der „Pseudo-orientierung in der Zeit“. Steve de Shazer nannte das „Ausnahmen vom Problem“, Michael White beschrieb es als „unique outcomes“, wir nennen es „Muster des Gelingens“. Diese Art der Fokussierung kann sehr hilfreich wirken, allerdings ist auch hier zu beachten, welche Schlussfolgerungen in der jeweiligen Gegenwart aus ihnen gezogen wird. Denn in vielen Therapien und Beratungen konnte ich schon beobachten, dass zunächst die Klientinnen und Klienten solche wieder erinnerten hilfreichen Episoden sofort zu einer enorm Druck auslösenden perfektionistischen „Antreiber-Erwartungshaltung“ an sich selbst machten, z. B. im Sinne von „Siehst Du, Du kannst es doch, dann mache es jetzt gefälligst immer, stell Dich nicht so an...“. Dies wiederum bewirkte zunächst eher Blockaden, innere Rebellion usw. (auch bei Prokrastination und ähnlichen Phänomenen). Auch hier muss die ziieldienliche Haltung für Gegenwart und Zukunft noch spezifisch zu den Erinnerungen hinzu vernetzt werden.

Das hier überzeugend dargelegte Verständnis der Funktionen des Gedächtnisses macht uns viele Chancen möglich, sowohl für einen flexiblen Umgang mit den Erinnerungen an „tatsächlich“ Erlebtes als auch sogar in der Neugestaltung von Gedächtnis. Auch die so anregend beschriebenen Anwendungen des Hypnodramas dafür machen das deutlich. Wie die Autorin das Konzept des Hypnodramas beschreibt und verwendet, erfüllt mich als jemand, der u. a. auch ein alter Psychodramatherapeut ist und der damit sehr viele wertvolle Erfahrungen gemacht hat, mit Freude. Schon das Psychodrama ermöglicht ja, dass man sich damit intensiv

in ein Erleben hinein assoziieren kann, oft fast so intensiv wie in einer Trance. Die Art, wie die Autorin das Hypnodrama gestaltet, bringt die Vorzüge beider Verfahren in hervorragender Weise zusammen. Ich hoffe, dass viele Therapeuten und Therapeutinnen offener werden für solche Konzepte.

Mit solchen Konzepten wird es eben möglich, Erinnerungsmaterial in emotional tief berührender Weise so anzureichern, dass mehr Kompetenzerleben ermöglicht wird. So werden auch Sätze besser nachvollziehbar wie z. B. der Milton Erickson zugeschriebene „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu erleben“. Da unsere erlebte Realität ohnehin immer konstruiert wird, ist es auch naheliegend, die Gedächtnisinhalte davon nicht auszunehmen und sie so zu modellieren, dass sie in der jeweiligen Gegenwart hilfreiche Ressourcen-Aktivierung unterstützen. Genau dies hat Milton Erickson schon sehr früh (wieder einmal seiner Zeit weit voraus) in seiner Arbeit konsequent eingesetzt. Ein berühmtes Beispiel dafür ist die Arbeit, die Ernest Rossi in dem Buch „Der Februarmann. Persönlichkeits- und Identitätsentwicklung in Hypnose“ vorgelegt hat. Dort wird z. B. Ericksons Arbeit mit einer jungen Frau beschrieben, die offenbar sehr belastende und deprivierte Kindheitserfahrungen gemacht hatte. Nachdem er sie jeweils in Trance mit Altersregression geführt hatte, in der sie sich wieder als kleines Mädchen erlebte, präsentierte sich ihr Erickson als liebevoller, freundlicher Onkel, der sie immer wieder besuchte und ihr vermittelte, dass sie ein sehr liebenswerter, kompetenter, wertvoller Mensch sei. Diese Restrukturierung ihrer Erinnerungen führte dazu, dass sie, wieder reorientiert in ihr Erwachsenenenerleben, ihr Leben mit deutlich mehr Selbstbewusstsein und Freude und Zuversicht leben konnte. Auch in vielen anderen Beispielen der praktischen Arbeit von Erickson lassen sich solche erfolgreichen Vorgehensweisen finden, Ähnliches übrigens auch in Strategien von Paul Watzlawick in seiner Anwendung der Philosophie des Sotun-als-ob.

Dieses Vorgehen kann aber auch große Gefahren bergen. Wir kennen solche Umschreibungen der Geschichte nicht nur bei Versuchen der Geschichtsklitterung durch Machthaber, die z. B. ihre verbrecherischen Maßnahmen in der Vergangenheit leugnen oder glorifizierend umschreiben. Trumps schamlose Nutzung von fake news bietet da viele aktuelle Beispiele. Auch die Forschung zu false memory belegt solche Gefahren, mit Beispielen, dass Therapierende ihren Klientinnen und Klienten schreckliche Missbrauchserfahrungen eingeredet haben, die nie stattgefunden hatten, dadurch aber Familien und Existenzen von Menschen zerstört wurden. Auch dabei zeigt sich, dass es ein sehr hohes Maß an Ethik und Verantwortungsbewusstsein erfordert, wenn man mit der Gestaltung des Gedächtnisses arbeiten will. Es gefällt mir sehr gut, wie die Autorin auf solche Zusammenhänge sehr differenziert und kritisch aufmerksam macht und jeden in die Pflicht nimmt, der so mit dem Gedächtnis arbeiten will.

Dieses Buch bietet in lebendiger, anregender Form so viele ermutigende Informationen darüber, wie wir zu kompetenten, kreativen Autorinnen und Autoren unseres Lebens werden können, dass es allen Menschen viele Chancen für mehr innere Freiheit bietet, weshalb ich mir wünsche, dass es sehr viele Menschen erreicht. Ich möchte der Autorin meinen großen Dank dafür und meine

Bewunderung für ihren Schreibstil aussprechen, der dazu einlädt, sich in den Bann seiner Inhalte einladen zu lassen. Ich wünsche dem Buch den großen Erfolg, den es zweifellos verdient.

Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg

Ärztlicher Direktor der sysTelios-Klinik Siedelsbrunn für psychosomatische Gesundheitsentwicklung

Heidelberg
im April 2021

Dr. med. Dipl. rer. pol. Gunther Schmidt

Vorwort

Es ist ganz wahr, was die Philosophie sagt,
dass das Leben rückwärts verstanden werden muss.
Aber darüber vergisst man den andern Satz,
dass vorwärts gelebt werden muss.
Søren Kierkegaard (1953, S. 174)

Auf unser Gedächtnis ist in der Regel Verlass. Ohne seine wertvollen Dienste müssten wir morgens stets aufs Neue ausprobieren, wie die Dusche funktioniert oder wofür Zahnbürsten da sind. Wir könnten uns niemals Kaffee zubereiten, geschweige denn den Weg zur Arbeitsstelle wiederfinden. Sich während der Fahrt dorthin an das gemütliche Beisammensein mit Freunden am Vorabend erinnern? Fehlanzeige. Wie hilfreich, dass es offenbar einen Speicher in unserem Gehirn gibt, der alles Wichtige festhält und uns wieder verfügbar macht, wenn wir darauf zurückgreifen wollen.

Doch verhält es sich tatsächlich so? Wie akkurat werden Fakten oder gemachte Erfahrungen wirklich abgelegt? Können wir uns darauf verlassen, dass unser Gedächtnis sie originalgetreu wiedergibt? Die Antwort lautet „Nein“. Das mag überraschen. Denn wahrscheinlich sagt unsere Intuition etwas ganz anderes. Wer hätte nicht schon einmal mit dem Brustton der Überzeugung festgestellt: „Ich weiß ganz sicher, dass es so war, weil ich mich noch genau daran erinnere.“ Wir meinen, dass etwas in der Tat geschehen ist, wenn es sich lebhaft und detailreich aus unserem Gedächtnis abrufen lässt. Aber damit überschätzen wir die Richtigkeit der eigenen Erinnerungen. Und das ist auch gut so. Wo kämen wir hin, falls wir es nicht täten? Wie sähe unser Leben aus, sofern jede einzelne Erinnerung erst misstrauisch zu hinterfragen wäre, bevor wir Nutzen aus ihr ziehen dürften? Enorm viel Zeit ginge dadurch verloren – kostbare Zeit. Stellen Sie sich vor, Sie beträten gerade Ihre Wohnung und nähmen einen faulig-stinkenden Geruch wahr. Zugleich erinnerten Sie sich daran, dass er von einem Leck in Ihrer Gasleitung stammen kann. Was, wenn Sie nun erst einmal überprüfen wollten, ob Ihre Erinnerung zutrifft, bevor Sie die Fenster öffnen, den Gashahn zudrehen, die anderen Hausbewohner warnen und sich in Sicherheit bringen? Seinen Erinnerungen zu trauen, kann Leben retten. Denn auf sie ist Verlass – allerdings etwas anders als Sie vielleicht noch denken.

Es mag gegen Ihr Bauchgefühl gehen. Aber das Gedächtnis liefert keinen Mitschnitt unserer Erfahrungen. Dafür erfasst es viel zu wenig von dem, was gerade passiert. Sie zweifeln daran, dass es so ist? Dann tauschen Sie sich doch einmal mit jemandem über ein gemeinsames Erlebnis aus. Sie werden erstaunt sein, was dem einen davon noch im Gedächtnis geblieben ist, woran der andere gar keine Erinnerung hat – und umgekehrt. Unser Gedächtnis speichert nämlich oft nur skizzenhaft ab, was behalten werden soll. Wird Ihnen beispielsweise ein Märchen erzählt, von dem Sie zuvor noch nichts gehört haben, fällt es Ihnen hernach meist leicht, seinen Inhalt zusammenzufassen. In Ihrem Kopf ist ein Schema über den Ablauf der wundersamen Geschichte entstanden (Bartlett, 1932, S. 200–205). Was, wenn Sie nun gebeten werden, das Märchen im Einzelnen wiederzuerzählen? Dann passiert etwas Raffiniertes. Beim Erinnern wird das gespeicherte Schema um vorhandenes Wissen bereichert, sodass sich daraus eine Geschichte ergibt, wie sie hätte erzählt worden sein können, aber wahrscheinlich exakt so nicht erzählt wurde. Das Gedächtnis rekonstruiert anhand gespeicherter Eckdaten, was erinnert werden soll – ähnlich einem Archäologen, der mit Ausgrabungsfunden die Vergangenheit aufleben lässt.

Erinnerungen sind keine buchstabengetreuen Wiedergaben. Auch wenn sie so erscheinen. Doch dieser Eindruck täuscht. Das Gedächtnis speichert rote Fäden, an denen es sich orientiert, um die Erinnerungen nachzubilden. Und genau diese besondere Arbeitsweise erleichtert uns das Leben. Moment mal. Kämen wir nicht besser zurecht, wenn unser Gedächtnis alles irgendwie mitschneiden würde, statt nur skizzenhaft aufzuzeichnen? Gewiss, sofern unsere Lebensaufgabe darin bestünde, verlässliche Zeugenaussagen zu liefern. Doch wann werden die schon einmal von uns gefordert? Solche Anlässe lassen sich bei den meisten wohl an einer Hand abzählen. Dagegen sind wir im Alltag ständig damit beschäftigt, die richtigen Entscheidungen zu treffen, Situationen angemessen zu erleben und entsprechend auf sie zu reagieren, Zukünftiges vor auszuplanen oder Probleme zu lösen. Hierbei wäre ein Gedächtnis, das einzig und allein darauf ausgerichtet ist, Geschehnisse originalgetreu wiederzugeben, ausgesprochen hinderlich. Denn wie sagte schon der antike Philosoph Heraklit: Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen, denn andere Wasser strömen nach (DK 22 B 12 & B 91). Was brächte mir also, bis ins kleinste Detail zu wissen, wie ich damals in den Fluss gestiegen bin, wenn es sich genauso nie wieder ereignen wird? Ist es nicht viel wichtiger vor auszusehen, wie ich künftig erfolgreich in den Fluss steigen kann? Dafür nützte mir die Vergangenheit nur insoweit, als sich aus ihr Orientierungshilfen für mein gegenwärtiges oder zukünftiges Leben ableiten lassen – eben solche Schemata, wie sie das Gedächtnis abspeichert. Sie können mit vorhandenem Wissen angereichert werden, um die Vergangenheit aufleben zu lassen. Doch das ist beinahe nur ein Nebenprodukt ihrer eigentlichen Aufgabe. Sie lassen sich nämlich auch mit Informationen ausgestalten, um damit Voraussagen für neue Situationen zu liefern. Etwas salopp ausgedrückt ließe sich also sagen, dass das Gedächtnis weniger der Archäologie als vielmehr der Zukunftsforschung dient. Seine roten Fäden machen es möglich, wertvolle Prognosen zu erstellen, an denen wir uns orientieren können, um im Leben besser zurechtzukommen.

Dazu müssen die Schemata des Gedächtnisses allerdings beständig auf dem neuesten Stand gehalten werden. Denn immerzu strömen ja – so Heraklit – andere Wasser nach. Was in der Vergangenheit gegolten hat, kann heute schon überholt sein. Das Gedächtnis mag nicht exakt wiedergeben, was gewesen ist. Aber an diesem Punkt ist voll und ganz auf es Verlass: Jede Gelegenheit wird von ihm genutzt, seine Schemata zu aktualisieren, um die bestmöglichen Grundlagen für zielsichere Prognosen zu liefern. Dadurch erinnern wir uns zwar zuweilen an etwas, das so gar nicht stattgefunden hat. Doch diesen Preis wiegt der Vorteil, zuverlässige Vorhersagen für unser gegenwärtiges und zukünftiges Leben tätigen zu können, allemal auf.

Wer hätte das gedacht? Unser Gedächtnis fährt beständig Updates, und wir bekommen nichts davon mit. Inzwischen fanden Wissenschaftler sogar heraus, wie ihm solche Meisterleistungen gelingen. Damit versetzten sie uns in die Lage, Gedächtnisinhalte gezielt zu überschreiben. Denn manchmal erleben wir die Welt nur, wie wir gewohnt sind, sie zu erleben. Da hat ein natürliches Update keine Chance. Die Veränderungen dringen schlicht nicht durch. Wie wir dem Gedächtnis dann auf die Sprünge helfen, eine Kunstfertigkeit darin entwickeln können, Erinnerungen zu aktualisieren, erfahren Sie in diesem Buch...

Vorab sei mir noch erlaubt, den Menschen zu danken, die mich beim Schreiben dieses Buches besonders unterstützt haben: allen voran den Mitarbeitern des Springer Verlages – besonders meiner Lektorin Monika Radecki und dem Projektkoordinator Rahul Ravindran. Mein tiefer Dank gilt auch Herrn Dr. Gunther Schmidt für sein Geleitwort, das einen wunderbaren Bogen zwischen der hypnosystemischen Konzeption und den Inhalten dieses Buches spannt. Ria Schneider, Inga Behmenburg und Klaus Drabben haben das Manuskript auf seine Lesbarkeit hin geprüft und hilfreiche Rückmeldungen gegeben.

Eine kurze Anmerkung zum Inhalt: Aus Gründen der Lesbarkeit wurde für den Text durchgehend die männliche Form gewählt, welche die weibliche Form allerdings ausdrücklich miteinschließt.

Und jetzt viel Spaß beim Lesen dieses Buches. Mögen spannende Aha-Effekte für Sie darin zu finden sein...

Literatur

- Bartlett, F. C. (1932). *Remembering: A study in experimental and social psychology*. University Press.
- Kierkegaard, S. (1953). *Die Tagebücher: 1834–1855*. Kösel.

Inhaltsverzeichnis

1	Ein Gedächtnis kommt niemals allein.	1
1.1	Know-how, ohne zu wissen, wie es geht	7
1.2	Datenbank unseres Faktenwissens	9
1.3	Archiv für Abschnitte aus unserem Lebensfilm	13
	Literatur	20
2	Gedächtnisspuren sind nicht in Stein gemeißelt	23
2.1	Gedächtnisse wie Siebe	24
2.2	Stabil oder nicht stabil, das ist hier die Frage	29
2.3	Gedächtnistafeln können überschrieben werden	39
	Literatur	47
3	Erinnern allein reicht nicht	51
3.1	Zurück an den Ort des Geschehens	53
3.2	Das Eisen schmieden, solange es heiß ist	56
3.3	Lass Dich überraschen	59
3.4	Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer	63
3.5	Schlaf mal drüber	65
	Literatur	69
4	Gedächtnis-Updates – Segen und Fluch zugleich	73
4.1	Falsche Erinnerungen – die dunkle Seite der Gedächtnis-Updates	74
4.1.1	Ich schwöre, die Wahrheit zu sagen	80
4.1.2	Sich an ein Trauma erinnern, das nie geschah?	84
4.2	Wo Schatten ist, ist auch Licht	90
4.2.1	Fit für Gegenwart und Zukunft	92
4.2.2	Psychotherapeutisches Erfolgsrezept	94
	Literatur	98
5	Mit Hypnose Gedächtnis-Updates kreieren	101
5.1	So tun, als ob	102
5.2	Hypnose? Gibt es nicht!?	107

5.3	Hypnose als die Kunst, heilsame Gedächtnis-Updates zu erzeugen.	110
	Literatur.	114
6	Wie ein Trank aus der Lethe?	117
6.1	Keine Furcht vor Spinnen	119
6.2	Unser Wissen hat Bestand!?.	121
6.3	Das Wiedererleben muss ins Rollen gebracht werden.	124
6.4	Der Initiator hat vergessen, was er auslöste.	126
6.5	Mit neu justiertem Kompass unterwegs.	129
	Literatur.	131
7	Das Hypnodrama als Königsweg zum therapeutischen Gedächtnis-Update	133
7.1	Es braucht korrigierende Erfahrungen	136
7.2	... und die machen wir am besten im Hypnodrama.	138
7.2.1	Bogensschlag in die Vergangenheit	141
7.2.2	Aus Alt wird Neu	143
7.2.2.1	Mit doppeltem Einheizen glüht selbst altes Eisen besser	145
7.2.2.2	Jettes korrigierende Erfahrung	146
7.2.2.3	Antons korrigierende Erfahrung	148
7.2.2.4	Wiederholung festigt das Behalten	150
7.3	Was ist die Quintessenz?	151
	Literatur.	153
	Nachwort	157
	Stichwortverzeichnis	159

Ein Gedächtnis kommt niemals allein

1

Man entdeckt keine neuen Weltteile,
ohne den Mut zu haben,
alle Küsten aus den Augen zu verlieren
André Gide
(1970, S. 449)

Zusammenfassung

In diesem Kapitel erfahren Sie, dass wir nicht nur ein Gedächtnis haben, sondern mehrere. Drei davon kommen zur Sprache.

Was, wenn wir keine Erinnerungen hätten? Wenn wir in jedem Augenblick eine Tabula rasa – ein unbeschriebenes Blatt – wären, auf dem niemals etwas notiert würde? Unsere Sinne wären aktiv, aber wir wüssten nicht, wie wir die Informationen, die sie uns zuleiten, deuten sollten. Wir könnten uns nicht über Gesten oder gar Worte verständigen, denn wir würden sie nicht verstehen. Für uns wäre ausgeschlossen, Bewegungsabläufe zu lernen. Schon am aufrechten Gang würden wir kläglich scheitern. Den Gegebenheiten um uns herum wären wir hilflos ausgeliefert, sähen keine Möglichkeiten, sie zu verändern. Wir wüssten nicht, wer wir sind, geschweige denn, wer wir waren und welche Erfahrungen wir gemacht haben, könnten nie Pläne für die Zukunft schmieden. Unser Leben wäre ein einziges Jetzt. Wir blieben auf dem Stand von Neugeborenen, die (noch) keine Ahnung davon haben, wie die Welt um sie herum funktioniert. Doch im Gegensatz zu ihnen würden wir es niemals lernen. Zugegeben, das hätte sicher auch angenehme Seiten. Immerhin wären schmerzliche Erfahrungen für uns tatsächlich passé, sobald sie stattgefunden hätten. Zudem litten wir nicht unter Langeweile. Denn ständig wäre alles neu. Aber wer wollte schon auf sein komplettes