

VON BERT STREBE mit Mehl bepudert und Milch lose in der vom Plumpsklo auf dem Hof der Großel-

Wer sich regelmäßig schöne Erinnerungen aus der Vergangenheit ins Gedächtnis holt, verbessert seine Laune.

or gut einem Jahr ist Herma Witte aus einem niedersächsischen Städtchen über ein Buch gestolpert, in dem ältere Menschen den Enkeln aus ihrem Leben erzählen. Das kann ich auch, dachte sich die heute 70-Jährige. Und dann schrieb sie für ihre Enkeltochter auf, was sie erlebt hatte. Sie schrieb von ihrem Vater, der erst Heizer, später Lokführer bei der Bahn war. Von der Mutter, der beim Hühnerfüttern immer ein vorwitziges Huhn auf den Kopf flatterte. Dass man damals Sonnenbrand Aristoteles: Gedächtnis ist im Herzen.

Milchkanne gekauft hat. Herma Witte erinnerte sich an tausend Kleinigkeiten,



tern bis zum ersten Fahrrad, das sie mit 14 bekam.

Der antike Denker Aristoteles hat geglaubt, dass das Gedächtnis des Menschen zusammen mit der Seele im Herzen wohnt. Inzwischen wissen wir: Es wohnt im Gehirn. Aber wenn Herma Witte aus Niedersachsen sich an ihren Vater auf der Lok oder an das Plumpsklo der Großeltern erinnert, dann taucht nicht einfach è ein Bild vom Vater oder von einem Häuschen neben dem Schweinestall in ihrem Kopf auf. Was passiert, ist Folgendes: Etliche der 100 Milliarden Nervenzellen in



Der Weg zur eigenen Biografie

ich, wie ich bin? Das sind Fragen, die viele Menschen beschäftigen. Einige erforschen dafür die eigene Familiengeschichte oder schreiben das Leben auf. Hinter beidem steckt die gleiche Motivation - Psychologen nennen das Selbstvergewisserung.

Die Genealogie, das Ergründen von Stammbäumen und Vorfahren, ist ein Volkssport geworden. Man beginnt, Mutzu stellen und landet bei den Ururgroßeltern. Dann geht es auf Spurensuche zu Kirchen, Archiven und Standesämtern. Auch Software hilft bei der Re-

die Genealogie durch das Internet erfahren: Dort gibt es Datenbanken, Foren, Rechercheanleitungen und Gleichgesinnte. Einen guten Überblick vermittelt der Verein für Computergenealogie auf der Seite http://compgen.de/.

Die Kosten für dieses Hobby richten sich nach Aufwand und Ernsthaftigkeit des Forschers.

Wo komme ich her? Warum bin Fragen kostet nichts, für eine Standesamtsurkunde man ein paar Euro zahlen. Für Kopien, Porto und Programme kommen leicht ein paar Hundert Euro im Jahr zusammen. Beauftragt man einen professionellen Ahnenforscher, geht es rasch in die Tausende.

Günstiger ist es meistens, das eigene Leben aufzuschreiben. Warum auch nicht: Jedes Leben ist einzigartig, jeder Mensch kann erzählen. Der eine notiert ter und Vater harmlose Fragen 30 Seiten von Hand, der andere füllt 800 Seiten am Computer. Der eine bestellt sich ein vorgedrucktes Erinnerungsbuch zum Ausfüllen. Der andere will alles gründlich machen, belegt Schreibkurse, beschäf-Einen großen Aufschwung hat tigt einen Lektor und lässt das Buch drucken. Das kann am Ende 3.000 Euro kosten.

> Das Beste ist, sich nach den eigenen Bedürfnissen zu richten. Wenn Opa dem Enkel von damals erzählt, tut er das in einer ihm eigenen, individuellen Sprache. Der Enkel hat gar keine Lust, das alles nachzulesen, wenn es plötzlich nach Schriftstellerdeutsch klingt

Über jedes Leben lässt sich etwas Spannendes schreiben.

Frau Wittes Gehirn, Neuronen genannt, senden über Botenstoffe elektrische Impulse an benachbarte Zellen. Und zwar in ganz speziellen Folgen und in speziellen Rhythmen, die jeweils für einzelne Aspekte der Erinnerung stehen. Ein solcher Aspekt beispielsweise steht für das Gesicht des Vaters im Lokfenster, einer für die Geräusche der Lok auf den Schienen. Einer für den gewöhnungsbedürftigen Geruch des Toilettenhäuschens und einer für das Knirschen der Scharniere. Aus lauter solchen Aspekten setzt das Gehirn dann das gesamte Bild zusammen. In Bruchteilen von Sekunden natürlich. Wir erinnern uns nicht an ein Bild, sondern an Tausende von Einzelteilen dieses Bildes - und man würde heute sagen, dass diese Einzelteile multimedial sind: Es gehören Bilder dazu, laufende Bilder wie ein Film, Geräusche und Gerüche. Und wenn die Erinnerung zurückkommt. werden alle Verbindungen zwischen den Nervenzellen wiederhergestellt, die damals, als Herma Witte den Vater auf der Lok gesehen hat, bei der Verarbeitung des Eindrucks beteiligt waren.

Starke Gefühle helfen. Ereignisse abzurufen

Wobei es von Vorteil war, wenn die kleine Herma ihren Vater öfter auf der Lok gesehen hat: Je häufiger sich ein Erlebnis wiederholt, desto dichter wird das Netz der Neuronen, die damit zu tun haben, und desto dauerhafter wird die Erinnerung. Und die Freude, den Vater zu

sehen, hilft ebenfalls: Ereignisse, die mit Gefühlen verbunden sind, merken wir uns besonders gut. Denn: Je stärker die emotionale Anteilnahme an einem Ereignis ist, um so stabiler wird es im Gedächtnis gespeichert.

Das liegt natürlich daran, dass diese Ereignisse uns so wichtig sind. Deswegen kann sich auch praktisch jeder an seinen ersten Kuss erinnern. Oder, Probe aufs Exempel: Wissen Sie noch, was Sie am 7. September 2001 gemacht haben? Unwahrscheinlich, wenn das nicht gerade ein wichtiger Tag für Sie war. Aber wo Sie am 11. September 2001 waren und was Sie gemacht haben, als Sie erfuhren, dass die Flugzeuge ins World Trade Center geflogen sind, das wissen Sie, oder? Biologisch läuft solches Erinnern gar nicht gefühlsmäßig ab, sondern sehr nüchtern: Für die gefühlsmäßige Bewertung unserer Erinnerungen ist ein Teil des Gehirns zuständig, der Amygdala oder Mandelkern heißt. Die Amygdala ist wiederum eng mit dem Hippocampus verbunden - jenem Teil des Gehirns, der bei der Gedächtnisbildung eine zentrale Rolle spielt.

Unser Gedächtnis ist, grob gesagt, in drei Abteilungen gegliedert. Zum einen gibt es das »sensorische Gedächtnis«, das Reize für Bruchteile von Sekunden speichert. Etwa Autos, die an uns vorüberfahren, die wir aber gleich wieder vergessen. Oder etwas, das jemand sagt, während wir auf was anderes konzentriert sind. Deswegen kann man das manchmal wiedergeben, obwohl man gar nicht hingehört hat.

Erinnern hilft

Das Gedächtnis lässt im Alter nach, das ist natürlich. Dennoch muss die geistige Leistungsfähigkeit nicht zwangsläufig abnehmen. So trägt die sogenannte biografische Rekonstruktion einerseits dazu bei, unsere berühmten grauen Zellen beweglich zu halten. Andererseits kann sie bei Anzeichen von Demenz auch therapeutisch wirken.

Demenz betrifft zunächst das Kurzzeitgedächtnis. An das, was länger zurückliegt, kann sich der alte Mensch oft noch gut erinnern. Biografische Rekonstruktion stützt sich auf Fotos. persönliche Gegenstände oder Bücher. Sogar Kinderlieder, Märchen und das Kochen von vertrauten Gerichten können für und Familienalbum anzulegen.



C LisaValder - iStockphoto.com

Demente Teil der Therapie sein. Wichtig ist dabei meist, dass die Familie einbezogen wird. Denn Erinnerungen verknüpfen sich auch mit Personen. Angehörige sind die besten Helfer, wenn es darum geht, ein Erinnerungs-

Im Langzeitgedächtnis dagegen spei-

chern wir, was wir dauerhaft behalten -

Was wichtiger ist, kommt ins Kurzzeitgedächtnis. Diese Abteilung sichert Informationen für eine kleine Weile, oft auch nur einige Sekunden lang. Aber wir wollen ja, wenn uns jemand etwas erzählt, noch den Anfang des Satzes im Kopf haben, wenn der Erzähler am Ende angekommen ist. War es insgesamt keine wichtige Erzählung, verschwindet sie bald wieder.

beziehungsweise behalten wollen. Hier gibt es noch mal verschiedene Unterabteilungen. Im "episodischen Gedächtnis" ist der schon erwähnte erste Kuss abgelegt, aber auch, was wir gestern gegessen haben und wie das Schiff vor zwei Jahren auf der Kreuzfahrt so bedrohlich schlingerte. Im "semantischen Gedächtnis" ist unser Faktenwissen gespeichert. Wie man Kartoffeln kocht, was im Duden steht, wo wir ihn abgestellt haben, falls wir etwas nachschlagen wollen. Darüber hinaus gibt es das "prozedurale Gedächtnis", in dem die antrainierten Bewegungen beim Zähneputzen oder Fahrradfahren stecken. Das Langzeitgedächtnis ist sehr dehnbar - manche Dinge darin speichern wir nur für Minuten. Andere für



Der erste Kuss bleibt deshalb im Gedächtnis, weil das Ereignis mit sehr starken Gefühlen verbunden ist. Im "semantischen Gedächtnis" wird das Faktenwissen gespeichert. Das hilft beim Kreuzworträtsel.



Schöne Erinnerungen bleiben, schlechte aber auch

das ganze Leben.

Der Dichter Jean Paul hat geschrieben, die Erinnerung sei "das einzige Paradies, woraus wir nicht vertrieben werden können". Was er meinte, war: Niemand kann uns unsere schönen Erinnerungen nehmen. Die schlechten allerdings auch nicht. Einzige Ausnahme: Die Erinnerung selbst kann uns Erinnerungen nehmen. Oder sie manipulieren: Da wird dann ein schlechter Tag weniger schlecht, wenn er am Ende

doch noch schön war, oder aus einer passablen Reise wird im Nachhinein eine Katastrophe, weil wir uns am vorletzten Tag den Fuß gebrochen haben.

Wie auch immer: Ohne unser Gedächtnis wären wir verloren, wären haltlose Figuren in einer verrinnenden Zeit. deren Bedeutung wir nicht einschätzen könnten. Der Neurowissenschaftler Daniel L. Schacter, Professor in Harvard, beschreibt das anhand eines Künstlers: Dessen Gedächtnis sei prinzipiell die Grundlage seiner Kunst. Jedes Kunstwerk lebe "direkt oder indirekt von der persönlichen Erfahrung des Künstlers". Und so ist es bei jedem von uns. Der Mensch ist nämlich die Summe seiner Erfahrungen.

Und man kann sie zu seinem Vorteil nutzen. Die Mannheimer Psychotherapeutin und Ratgeberautorin Doris Wolf empfiehlt, sich regelmäßig Erinnerun-



Herma Witte erinnert sich, wie sie als Kind mit ihren Geschwistern gespielt hat.

hineinzutauchen: Wie war das Wetter, andererseits die positiven Empfindungen wo saß ich, was genau war so schön, was zurück. Damit fühlen wir uns dann auch gen an schöne Momente aus der Vergan- habe ich gedacht ... Das, sagt Dr. Wolf, in der Gegenwart wohl.

genheit ins Gedächtnis zu rufen und tief trainiere einerseits den Kopf und bringe

"Gegenstände sind mit Gefühlen verbunden"

Warum wir uns mithilfe von Dingen erinnern, erklärt der Psychologe Werner Hübner im Interview. Er ist unter anderem Spezialist für Selbstfindung. gibt Seminare zu den Themen Lebenskunst und Zeiterleben.

Herr Hübner, an Weihnachten oder wenn Kinder Geburtstag haben, kann man immer wieder beobachten, dass die Eltern ihnen Dinge schenken, mit denen sie selbst gern spielen würden. Warum ist das so?

Wir werden sehr gerne beschenkt. Indem wir über den Umweg der Kinder uns selbst - beispielsweise mit Spielzeug - beschenken und Kinder uns damit mitspielen lassen, dann sind wir Schenkende und Beschenkte zugleich.

Wieso knüpfen Menschen ihre Erinnerungen überhaupt an Gegenstände?

Gegenstände geben Sicherheit. Die trügerische Macht der Erinnerungen kann immer wieder durch die Anwesenheit von Gegenständen überprüft werden: Dies ist der Plastik-Traktor, mit dem äußerst geschickt und zielsicher Küche, Flur und Wohnzimmer durchquert wurden. Oder: Dies ist wirklich die Schaukel, von der ich fies geschubst wurde. Auch die Gegenstände sind mit Gefühlen früherer Zeit verbunden. Ich war stolz, mich zielsicher und geschickt bewegt zu haben, war empört und sann auf Rache nach dem Schaukelfall ... Indem wir über Gegenstände zurückschauen, könnten wir auch überprüfen, ob wir diese Grundausstattung der damaligen Gefühle heute noch besitzen.

Die Retro-Welle spielt mit solchen Bedürfnissen - wir fahren Autos, die aussehen wie vor 30 Jahren, wir kaufen Omas Geschirr wieder. Lassen die Menschen sich gern aufs Glatteis führen?

Insofern wir uns mit der Einordnung aktueller Geschehnisse schwertun, kann uns die Rückbesinnung auf schon durchdrungene Zeit versöhnen. Auch hier geben uns die Symbole gelebter Zeitabschnitte Halt: Wir hören die Musik



Psychologe Werner Hübner weiß, warum wir gern an alten Gegenständen hängen.

aus der Zeit, in der uns die Magie begleitete, dass in unserem Leben alles möglich ist. Oder wir erfreuen uns an den Sammeltassen, die unser Aufwachsen still begleitet haben. Solche Rückbesinnungen auf gelebte Zeit können uns auch heute immer wieder Mut und Zuversicht geben, aktuelle Ereignisse im privaten und gesellschaftlichen Leben zu meistern. So klug können wir sein.

	0	the transfer of the same	THE STREET STREET	STATE OF STREET, STATE OF	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	The same of the lamb	Mary and the second party of the second party	The state of the state of the	Contract of the Contract of th	SE MANUAL PROPERTY.	THE ROLL OF STREET, ST.	CONTRACTOR AND AND AND ADDRESS OF	Contract of the	754-4-310	ALVERT WALLES
ein Nadel- baum	Ort im Pfälzer Wald Papagei	Y	früher, ehemals		West- euro- päer	•	kleine Frucht- art	Brause	•	dt. Grand- Prix Ge- winnerin	voll- bracht, fertig	•	Nutztier der Lappen	•	still
٧	V			-1				Y		Fortbe- wegung zu Fuß	- "				
>					Laub- baum		eine Orts- angabe	-	9				Fremd- wortteil: zwischen		Tendenz
8	8	griechi- sche Vorsilbe: Stern		Kurort in Grau- bünden	- "					Nacht- lager im Freien		kaufm.: Bestand	-	11	•
	Verbren- nungs- rück- stand	>					durch Frank-		Flagge	- "					
		-	-	nordi- scher Meer- riese		große europ. Wasser- straße	>	4			=	franzö- sische Käseart		Fasten- monat der Moslems	
*	Fisch- marder		Schiff Noahs	-					festes Ein- kommen		Haupt- stadt der Schweiz	>		•	
-	•	3	۰			Teil der Kirche		Draht- esel	V		-				
			oberster Punkt am Him- mel		zum Alter- tum ge- hörend	>					libysche Währung		Gremium		orienta- lische Rohr- flöte
Ver- halten		Milieu- zeichner † 1929	>	ī				Infek- tions- krank- heit		Fakul- tätsvor- steher	>		٧		*
>			5		eng- lische Herzöge		Maultier	>				dt. Schau- spieler † (Erik)	>		
		Hinter- halt		Jahres- tag- angabe	-					Beiname Atatürks		fünfter / Monat des Jahres		\$r	
	āußere Gestalt	>	10	-			brasil. Formel I- Pilot † 1994		offene Feuer- stelle	>			-		Wind- schatten- seite
	* - * E			reli- giöses Lied		Schleu- der- waffe	>					Männer- kurz- name		weicher Eis- nieder- schlag	V .
	weib- liches Reh		jüdische Schlä- fen- locken	V			2		anti, wider		Wild- pflege	>		•	
>	•	7		-		kirchl. Musik- instru- ment		antikes Ruder- kriegs- schiff	>						
			Party		männ- licher Ver- wandter	-			6		Speise- raum für Offiziere		Komet		lang- weilig
soziale Aufgabe ohne Entgelt		Pflan- zen- welt	-					ein Monats- name		runder Griff	>				V
>					Foto- reise in Afrika		griechi- scher Käse	>		١,		Kurort in Belgien	-		
<u> </u>		kosme- tisches Haarfett		Gottes Gunst	>	ia.			•	gelb- brauner Zucker		Vorname von Rock 'n' Roller Herold	>		
	Fuß- hebel	>	į.			2	Wüsten- insel		lustig, heiter	>					früherer Lanzen- reiter
,	1			ehema- liger Schah Persiens		starker Sturm	>		2			Pferde- zuruf: links!	L	hollän- dische Stadt	V
	scheues Waldtier		Lärm EDV- Einheit	> Y	X				fossiler Brenn- stoff	-		,			
-	•	5	٧	3		Wickel- kleid der Inderin	-	-			Oper von Verdi	-	A		
•								,	Wind- richtung	-				Hoir	e 18
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Nadel-baum 8 8 Ver-halten Varialle Aufgabe ohne	Wald Papagei 8 Verbrennungsrück- stand Fischmarder Verhalten	Wald Papagei 8 Signature Signature	Wald Papagei Papagei Papagei Papagei	Nature Heads Papagei P	Maid Papagei Papagei Papagei Papagei	Nader Papagel	Wald Papage Papage	New Page P	Wald Page Page	Part Part	Page Page	Milous Pistor P	Mail	

14