

## Zeit und Vergessen

***Vergessen Sie nie, das Leben ist eine Herrlichkeit! (R.M. Rilke)***

Warum der Mensch vergisst, ist bis heute ungeklärt. Vielleicht ist das Vergessen ein seelischer Ausdruck, der sich über den Bewusstseinsprozess bildet und ein persönliches Dasein fristet.

Beispiele für sprachlich „vergessen“: verschwitzen, verlernen, entfallen, nicht darauf kommen, ins Hinterstübchen verbannen, etwas zu den Akten legen, nicht an Unangenehmes erinnert werden wollen, etwas verlegen usw.

Der Gedanke klingt etwas seltsam, aber oft vergessen wir, um ein ausgeglichenes Leben zu führen. Bevor wir uns in die alltäglichen Aspekte des Vergessens und Erinnern bewegen, ein paar Hinweise über die Hintergründe, die in unserem Gehirn und unserer Psyche Vergessen und Erinnern auslösen. Die Wissenschaft steht auch in den nächsten Jahren und Jahrzehnten vor großen Herausforderungen. Vieles glaubt man zu erkennen, das meiste ist allerdings unentdeckt.

Die generelle Frage lautet: „Was passiert im Gehirn, wenn wir etwas vergessen oder uns erinnern? Die wissenschaftliche Sprache versucht, den Geheimnissen beizukommen. Editieren, Codieren – Decodieren, Prozesse, Quellengedächtnis, Selektion u. v. m. Bedeutsam in der weltweiten Forschung ist die „Alzheimer Krankheit“. Viele Studien zur Bekämpfung dieser Krankheit führen zu unterschiedlichen Therapien. Millionen werden investiert, um neue medikamentöse Behandlungen zu finden, allerdings der durchschlagende Erfolg ist bisher ausgeblieben.

***„Die Ruhe kommt erfüllten Strebens, es schwindet des verfehlten Pein –  
Und also wird der Rest des Lebens ein sanftes Rückerinnern sein“. (Ferdinand von Saar)***

Vergessen ist der Normalfall, denn unser Leben findet zwischen einigen wenigen, aber existenziellen Erscheinungen (Zeitverläufe, Bewegung, Hunger, Schlaf, Arbeit, Freundschaft) statt. Kultur und Tradition sind Eckpfeiler unserer Zivilisation, denn sie prägen unser Lebensgebäude, ebenso Zugehörigkeit zu einer religiösen Gemeinschaft oder zu Menschen aus unserer Heimat. Wir fürchten uns vor der Vorstellung eines Tages spurlos zu verschwinden und mit der Zeit von unseren Lieben und Freunden vergessen zu werden. Die vielen kirchlichen, spirituellen Feste seit dem Mittelalter sind Zeichen gegen das Vergessen. An einem Tag im Jahr an „Allerseelen“ wird all der Verstorbenen gedacht. Für sie wird ein feierlicher Gottesdienst abgehalten, um sie für kurze Zeit dem Vergessen zu entreißen.

Dabei spielt unser Gedächtnis als Steuerungsorgan bei einer Vielzahl von Prozessen die entscheidende Rolle. Wir erkennen im Vergessen und Erinnern unser ICH. Kurz: Wir wissen um unsere Identität, darunter ist unsere Bestimmung über das *Wer* und *Wie* wir sind zu verstehen.

Niklas Luhmann schreibt in seinem Buch: „Die Politik der Gesellschaft“: *„Anders als es die geläufige Meinung annimmt, liegt die Funktion des Gedächtnisses nicht darin, Vergangenes aufzusuchen, wiederzufinden und erneut verfügbar zu machen. Vielmehr wird das, was an Ereignissen und Operationen (Gedanken) entschwindet oder abgelenkt, da es ohnehin nicht mehr zu ändern ist, und zurückbehalten wird nur der Zeithorizont der Vergangenheit...“*

Unser Bewusstsein schafft dazu den erforderlichen Raum, damit wir unser ICH in eine Ordnung bringen. Kurz: Wir orientieren uns an dem, was in unserem Inneren automatisch abläuft. Gemeint sind vitale Lebensprozesse, die durch Beobachtungen und Vergleiche schematisch oder strukturiert eingeordnet werden. Dazu gehören Handlungen, Routinen, Gewohnheiten kurz: Hier sammeln wir unser Faktenwissen, um es zu einem Ganzen zu gestalten. Auf diese Weise ist Vergessen Teil einer effizienten Gedächtnisschule, die in eine geistige Vorratskammer eingeschlossen wird und nur dann aktiviert wird, wenn die Erinnerung gebraucht wird.

Etwas vergessen, z. B. dadurch, dass Sie einer Sache keine große Bedeutung beimessen, verändert ihr Erinnerungsvermögen. Im Alltag geschieht das häufig, dass Sie kleine Notlügen verwenden, um damit eine Unannehmlichkeit aus der Welt zu schaffen. Andersherum ist Ihnen eine Sache besonders wichtig, dann betrifft das Ihre Neugier und Sie widmen Ihre Aufmerksamkeit dieser und jener Sache.

Die beiden Beispiele stehen für komplexe, aufwendige und verknüpfte Verhaltensweisen. Der zeitliche Aspekt spielt darin eine entscheidende Rolle, denn Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verbinden sich zu einer Einheit. Denn vergessen war und ist immer Teil einer gelebten Vergangenheit. Indem wir ständig Gegenwärtiges und Zukünftiges miteinander verbinden, ergibt sich daraus eine neue Vergangenheit aus Erlebnissen und Erfahrungen. Einstein stellte die Frage, ob nicht die drei Zeiten eine Illusion sind. Kurz: Das Leben formt die Sinnhaftigkeit des Daseins aus dem Vergessen und Erinnern.

*„Wenn jemand zu uns kommt und uns erzählt, auf dem Mond wachsen Erdbeeren,*

*beginnen wir sofort, ihn davon zu überzeugen, dass dies doch nicht möglich sein, anstatt uns zu fragen, warum ihm solch Absonderliches einfiel, unsere Aufmerksamkeit zu erlangen“ (Sigmund Freud)*

Aufmerksamkeit ist zu einem zentralen Begriff modernen Lebensgefühls geworden. Ein Schlachtruf, der durch therapeutische Maßnahmen das Innenweltliche stabilisieren soll. Der Begriff hat Auswirkungen auf unser Thema. Ein kurzes Szenario: Wissen ist blitzschnell abrufbar. Ob auf dem Smartphone oder PC. Damit steigen die Chancen, sich in Sekundenschnelle jede gewünschte Information beschaffen zu können. Also warum merken, denn es können ständig neue Informationen abgerufen und neu geformt werden. Die Vergangenheit erlischt und nur die Konzentration auf das Gegenwärtige beschäftigt den Intellekt.

Vergessen ist eine menschliche Eigenschaft, der sich Mächtige gerne bedienen. Das gelingt in den öffentlichen Medien besonders gut, um Interessen durchzusetzen, Menschen zu manipulieren oder Falschheiten (Fake News) zu kommunizieren. Die Folge ist, dass Erinnerungen und Erfahrungen vernachlässigt werden. (Ich kann mich nicht mehr daran erinnern oder das habe ich vergessen.) Das permanente abgelenkt werden verstärkt außerdem das Vergessen und unterstützt das in den Tag hineinleben. Vor langer Zeit hieß es, Wissen ist Macht, denn diese Vorstellung war Teil der Persönlichkeitsbildung (vor allem fördert es das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen).

**Die neue Ideologie ist:** prompte Verfügbarkeit von Informationen, effektive Situationseinschätzung und daraus resultierend schnelle Entscheidungsfähigkeit. Dazu braucht es kein erworbenes Wissen durch Bücherlesen, keine Notwendigkeit, seinen Bildungseifer durch Lernen zu strapazieren oder aufzuwenden, um zur Ruhe zu kommen. Leider ergeben sich im modernen Leben daraus einige Nachteile.

Wo Wissen nur noch „gebraucht“ wird, gehen Ausdrucksfähigkeit und Sprachkompetenz verloren. Folge: Unsere Erinnerungskultur wird kompensiert durch den Aus- und Aufbau von Museen oder Einrichtungen mit ausgeprägten Spaßanteilen. Die Digitalisierung tut ihr Übriges. Drang und Druck in der Gesellschaft beschleunigen das Lebenstempo, besonders in Schulen – zur Vorbereitung auf das kommende Erwachsensein. Scheint es sich nur darum zu handeln, mit der Digitalisierung Schritt halten zu müssen. Kurz: Vergessen erzeugt somit ein schnelles Fortschreiten in Richtung Zukunft aber prallt an der Gegenwart ab. Welche Rolle spielt die Kreativität im Bewusstseinsprozess? Ein Beispiel: Um die Zukunft

eines Unternehmens zu sichern, wird nach verschiedenen Lösungen gesucht. Dazu lassen sich unterschiedliche Techniken verwenden, wie man Prozesse des Denkens aktiviert und sensibilisiert.

Ein kreativer Moment entsteht zum Beispiel dann, wenn man bei der Suche nach einer Lösung sich überlegt, wie bisherige Lösungen entwickelt wurden. Wie der geschichtliche Hintergrund zu betrachten ist oder welche anderen Informationen helfen können, eine vernünftige Lösung zu finden. Um Probleme neue zu definieren, richten sich Gedanken und Ideen meistens auf das Gegenwärtige oder die Zukunft. Selten werden Erfahrungen aus der Vergangenheit betrachtet, denn sie scheinen als Inspirationsquelle keine Bedeutung zu besitzen.

Auf der persönlichen Ebene lässt sich Aufmerksamkeit als ein kreativer Prozess beschreiben. Wir können das als einen Lernprozess bezeichnen. Wo diese Fähigkeit der Konzentration, der Hinwendung oder der Anpassung fehlt, herrscht Verwirrung, Irritation oder seelische Not. So können traumatische Erinnerungen (Verdrängungen nach Freud) dazu führen, dass Hilfestellungen erforderlich sind. Insbesondere die Gesprächstherapie schafft Raum für Wiederholungen von Vergessenem und Erinnerungen sowie deren Neuinterpretation. **Kurz:** Unser autobiografisches Gedächtnis ist das Rückgrat des Lebens, das nur durch Vergessen oder Erinnern neues Denken entstehen lassen kann.

Berühmte Menschen fühlen sich herausgefordert, ihre Memoiren aufzuschreiben, um anderen etwas über ihr Leben mitzuteilen. Auf diese Weise hofft man auf Unsterblichkeit.

*„Der Nachruhm ist die wahre Unsterblichkeit der Seele.“ Napoleon Bonaparte*

Bücher und andere Symboliken z. B.: Bilder, Denkmäler, Friedhöfe, Fahnen, Lieder usw., erhalten die Erinnerungskultur aufrecht.

Sie möchten nicht vergessen, den Menschen etwas über ihr Leben mitzuteilen. Meistens sind es romanhafte Darstellungen mit biografischen Hintergründen. Erinnerungen bekommen auf diese Weise eine stabilisierende Wirkung. Wenn die Bücher noch viele Leser finden, geht die Strategie auf. Die Erinnerung bleibt im kollektiven Gedächtnis vieler haften. Viele Menschen schreiben Tagebücher. Sie haben das Ziel, die Lebensstage in Verbindung mit Erlebnissen und gemachten Erfahrungen niederzuschreiben. Ob für die Nachkommen oder um nach Jahren auf das eigene Leben zurückzuschauen.

Auch in der Wirtschaft beschreiben Unternehmen gerne ihre Firmengeschichten oder weisen auf ihre Unternehmenskultur hin. Modern ist der Begriff „Compliance“, gemeint ist damit eine Reihe von Selbstverpflichtungen, die zur Verbesserung der Unternehmenspolitik, der Weiterbildung, der Kommunikation u. v. m. in Unternehmen zu einer Verbesserung der ethisch – moralischen Einstellungen und Verantwortlichkeiten führen soll.

***Es braucht mehr Mut, zu vergessen, als sich zu erinnern. (Sören Kierkegaard)***

Die Zeit spielt beim Erinnern eine bedeutende Rolle. Konzentrieren Sie sich einen Moment und lassen Sie die vielen Menschen vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen, die Sie kannten und die einen bestimmten Anteil in Ihrem Leben hatten. Wann war das? Wie alt war ich? An was genau erinnere ich mich? Welche Gefühle ruft das in mir hervor? Wie bedeutsam ist die Erinnerung für mein heutiges Leben? Spielt die Erinnerung eine Rolle für meine weitere Zukunft?

Erinnern ist also ein Vorgang, der immer dann eine Bedeutung für uns bekommt - je nach dem, in welchem Kontext er mit unserem Leben in Zusammenhang gestanden hat. Die daraus entstehenden inneren Szenen lösen Gefühle aus (filmisch, Geräusche, Klänge oder Gerüche), verbinden sich und stellen den Erlebnisraum her, indem eine Situation oder Begegnung stattgefunden hat.

Erinnerungen erfüllen zudem eine Reihe von Aufgaben, die vor allem im sozialen Miteinander eine Rolle spielen. Zunächst finden wir in der Fähigkeit „sich an etwas zu erinnern“ eine Reihe von Verhaltensweisen, die die Kommunikation behindern oder verändern kann. Zum Beispiel glaubt eine Person daran, dass sie ein Ereignis bereits schon einmal in ihrer Vergangenheit erlebt oder durchlebt hat. Daraus kann sich eine Überzeugung festigen, die zu falschen Rückschlüssen und Fehltritten führt. Immer wieder halten wir „Rückschau“ über Erfahrungen, die wir gemacht haben. Wir glauben dann daran festhalten zu müssen, bewerten allerdings dabei diese Erfahrungen falsch, indem wir etwas über- oder unterschätzen. Probleme können bei der Lösung von Konflikten entstehen.

Der Effekt führt dazu, dass Menschen nach einem (wichtigen) Ereignis nicht mehr in der Lage sind, die Umstände und Gründe, die zum Ereignis führten, so zu beurteilen, wie sie es vor dem Bekanntwerden des Ereignisses getan haben. Sie überschätzen im Rückblick viel mehr systematisch die Möglichkeit, dass man das Ereignis hätte voraussehen können. Die Erklärung ist,

dass die Kenntnis des Ereignisses die Deutung und Wertung aller damit zusammenhängenden Sachverhalte verändert und somit das gesamte kognitive „Koordinatensystem“ in Richtung auf sein Eintreten verschiebt. Besonders bei der Zuweisung von Schuld und Verantwortung in Unternehmen oder anderen Organisationen und gesellschaftlichen Strukturen spielen Erinnerungsfehler eine Rolle.

### **Beispiele:**

1. Die Neigung, Fakten, die der eigenen Überzeugung widersprechen, als Bestätigung der eigenen Meinung zu betrachten.
2. Die Neigung, Informationen so auszuwählen und zu interpretieren, dass sie die persönlichen Erwartungen erfüllen.
3. Die Tendenz, sich für unbeeinflussbar zu halten (Verzerren der eigenen Wahrnehmung).
4. Die Neigung, in Daten, Analysen oder Untersuchungen Muster zu erkennen, selbst wenn gar keine ersichtlich sind.
5. Die Neigung, eine berufs- oder fachbedingte Methode oder Perspektive unbewusst über den persönlichen Geltungsbereich hinaus auf andere Themen und Situationen anzuwenden.
6. Die Tendenz von wenig kompetenten Menschen, das eigene Können zu überschätzen und die Kompetenz anderer zu unterschätzen.
7. Die Neigung, eine empfundene Emotion als Beweis für eine Annahme zu betrachten.

Alles Vergangene scheint gegenläufig zur Zukunft zu stehen, denn Zeit kennt nur eine Richtung. Deshalb ist die Vergangenheit für unsere persönliche Entwicklung überhaupt für die menschliche Geschichte von großer Bedeutung. Unsere Sammelleidenschaft, unsere Neugier auf Gewesenes, unsere kleinen und großen Geschichten, wie sie jedem von uns täglich begegnen, fallen kopfüber in die Vergangenheit. So auch Märchen, die von den Älteren einer Gemeinschaft den Jüngeren erzählt worden sind. Vielleicht ist der Vergleich mit unseren heutigen Sehgewohnheiten zu vergleichen, es sind Geschichten, die im kollektiven Gedächtnis verbleiben und immer wieder aufs Neue erzählt werden sollen. Unterhaltung am Lagerfeuer oder in moderner häuslicher Umgebung.

Die ältesten Märchen stammen wohl aus dem Orient, und im Laufe von Jahrhunderten veränderten sich zwar die Geschichten, aber ihre mythischen Ausdrucksformen blieben in den Heldengeschichten, Fabeln oder literarischen Werken erhalten. Kurz: Menschliche Erkenntnisse haben wahrscheinlich ihren Ursprung im Vergessen und Erinnern aller Erlebnisse und Erfahrungen, die Menschen von Generation zu Generation weitergaben. Die Zeit, so meinte Einstein, ist am Ende doch nur eine Illusion. Und er sagte: „Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle.“