



REAL – ODER ERDICHTET?

TEXT Karen Dobberstein

In der Psychologie werden seit jeher Gehirnstrukturen und auch Gedächtnisfunktionen untersucht. Dazu gehören Untersuchungen zum Lernen als auch die Erforschung von Erinnerungsprozessen. Eine direkte Erinnerung, also das Reproduzieren einer Information, ist nicht in allen Fällen möglich. In diesem Fall nutzen Menschen die Fähigkeit auf allgemeine Erinnerungen zurückzugreifen und dadurch ein Ereignis zu rekonstruieren. In vielen Situationen wird die Rekonstruktion der wahrscheinlichen Wirklichkeit mit der Realität weitestgehend übereinstimmen. Jedoch kann es gerade über lange Zeiträume hinweg zu Verzerrungen des Erinnerungsprozesses kommen. Dieses Phänomen kennen beispielsweise Menschen, die sich wieder zu ihrem Ex-Partner zurücksehen, weil sie die negativen Seiten der Beziehung vergessen oder verdrängt haben. Untersuchungen aus den dreißiger Jahren fanden drei Arten von rekonstruktiven Prozessen. Erstens das Nivellieren, die Vereinfachung eines Erlebnisses, zweitens das Akzentuieren, die Überbetonung bestimmter Details und drittens das Assimilieren. Letzteres bedeutet, dass Einzelheiten so verändert werden, dass sie mit dem Erfahrungswissen der Person übereinstimmen.

Besonders gravierend wird diese Tatsache, wenn es um Zeugenaussagen vor Gericht oder ähnliches geht. Es gilt als gesichert, dass sich die Berichte von Augenzeugen verändern, wenn sie nach dem Ereignis neue Informationen erhalten. Den nachträglichen Informationen wird mehr Beachtung geschenkt und sie bleiben sogar stärker im Bewusstsein, als das ursprünglich Gesehene. Detaillierte Fernsehberichte über Verbrechen können beispielsweise die Beteiligten (Zeugen, Opfer) manipulieren, so dass sie ihre Geschichte ausbauen oder entsprechend verändern. Diese Erkenntnisse legen nahe, dass Erinnerungen eher wie Collagen sind, welche aus verschiedenen Elementen

unserer Vorerfahrung rekonstruiert werden. In Extremfällen können Erinnerungen komplett verdrängt werden, wenn sie zu schmerzlich oder bedrohlich für das eigene psychische Wohlbefinden sind. Verdrängung dient hier als Schutzmechanismus vor diesen unerträglichen Erlebnissen. Forscher sehen hier die Gefahr, dass aufgedeckte verdrängte Erinnerungen nicht der Wahrheit entsprechen müssen, da sie ebenso verfälscht und verändert werden.

Was nicht ist, kann noch werden

Aus einer anderen Perspektive betrachtet, zeigt sich hier eine besonders positive Eigenschaft des Menschen. Unser Gehirn ist plastisch, was bedeutet, dass es sich sehr schnell umorganisieren kann. Obwohl es festgefahrene Denkstrukturen gibt, deren Pfade schwer zu verlassen sind, können auch diese Nervenautobahnen abgebaut und wieder zu Trampelpfaden gemacht werden. Dafür können zielfdienliche und funktionale Nervenbahnen trainiert und gefestigt werden.

Ist es also möglich, die ursprüngliche Verknüpfung der Nervenbahnen zu einem bestimmten Ereignis zu reaktivieren? Deutlich wird dieses Phänomen bei Gerüchen. Jeder hat wahrscheinlich schon einmal erlebt, dass die Wahrnehmung eines Duftes von Parfum, Essen oder anderen intensiven Gerüchen sofort eine Erinnerung an eine bestimmte Begebenheit oder eine Person hervorrief. Zeitgleich sind Details und andere Sinneswahrnehmungen wieder präsent und lassen uns die Situation noch einmal durchleben.

Das Wiederaufrufen vergangener Erlebnisse erfolgt durch synchrones Feuern der Neuronen, welche schon während des Ereignisses beteiligt waren. Da Erinnerungen in verschiedenen Bereichen des Gehirns gespeichert werden, entsteht ein Gedächtnisnetz aus Sinnesempfindungen, Worten, Gefühlen.

Während des Erinnerungsprozesses spielt das Gehirn ein neuronales Aktivitätsmuster ab, welches ursprünglich während des bestimmten Ereignisses und der damit einhergehenden Reaktion generiert wurde. Dadurch erlebt die Person das Geschehene erneut mit ähnlichen Wahrnehmungen wie in der damaligen Situation. Die neuronale Aktivität des echten Erlebens und der dazugehörigen Erinnerung sind dabei nicht völlig identisch (80%), wie fMRT Studien zeigen konnten. Durch die Wiederholung von Informationen oder das

text-Effekt genannt, meint die unterschwellige Aktivierung von Assoziationen. Wikipedia beschreibt Priming als: >die Beeinflussung der Verarbeitung eines Reizes dadurch, dass ein vorangegangener Reiz implizite Gedächtnisinhalte aktiviert hat.< Priming-Reize können ein Wort, ein Bild, ein Geruch oder eine Geste sein. Die anschließende kognitive und emotionale Verarbeitung wird durch den Priming-Reiz beeinflusst und verändert so die nachfolgende Bewertung, Gemütszustand oder Verhaltensweisen. Werden durch

JEDER MENSCH ERFINDET SICH FRÜHER ODER SPÄTER EINE GESCHICHTE, DIE ER FÜR SEIN LEBEN HÄLT. *Max Frisch*

Erzählen von Ereignissen prägt sich das Erlebte dementsprechend immer stärker in unser Gedächtnis ein.

Verfälschte Erinnerungen

Ein sogenannter, meist unbewusst ablaufender Priming-Effekt kann sich zum Beispiel auf die Aufrechterhaltung bestimmter psychischer Störungen auswirken. Im Englischen bedeutet Priming etwa Vorbereitung oder Grundieren. Der Priming-Effekt oder auch assoziative Aktivierung oder Kon-

den Priming-Reiz Gefühlszustände aktiviert, spricht man vom >affektiven Priming<. Bei der Aktivierung begrifflicher Assoziationen spricht man hingegen vom >semantischen Priming<.

Wie viel die Wortwahl unsere Meinungsfindung beeinflussen kann, verdeutlicht folgende Studie als Beispiel für ein semantisches Priming: In Untersuchungen zu Augenzeugenberichten fanden Forscher heraus, dass eine unterschiedlich gestellte Frage, die Antworten der Personen prägte. Nach

dem Zeigen eines Films über einen Autounfall wurden zwei Gruppen von Menschen nach einer Schätzung der Geschwindigkeit der Autos gefragt. Die Formulierungen lauteten: A) Wie schnell waren die Autos, als sie in einander rasten? Und B) Wie schnell waren die Autos, als sie sich berührten? Die Gruppe A schätzte im Vergleich zur Gruppe B die Geschwindigkeit der Autos höher ein und dichtete mehr Details hinzu, die nicht vorhanden waren.

Am Ende kommt es viel weniger darauf an, was wirklich wahr ist, als darauf, was wir glauben und damit für uns persönlich wahr ist. Denn die persönliche Wahrheit, also unsere Annahme über die Wirklichkeit beeinflusst, was wir sehen, hören und fühlen. Wie immer steckt in dieser Erkenntnis sowohl das Übel als auch das Glück. Reize aller Art bringen uns umgehend zurück zum einem archaisch reagierenden Wesen, das Opfer angelernter Schutzmechanismen und Erfahrungen ist. Andererseits können wir mit Hilfe positiver Denkweisen und Methoden die Plastizität unseres Gehirns dazu nutzen, jede andere Wahrheit anzunehmen und zu verinnerlichen. //



DER KOPF IST RUND, DAMIT DAS DENKEN DIE RICHTUNG WECHSELN KANN. *Francis Picabia*