



LEW / IMAGO



PICTURE-ALLIANCE / DPA



SPIEGEL-GESPRÄCH

„Fotografieren ist nicht ehrlich“

Der niederländische Psychologe Douwe Draaisma, 59, verrät, warum frühe Kindheitserinnerungen so schnell verblassen, weshalb wir auch als Erwachsene so viel vergessen und was jeder tun kann, um schöne Erlebnisse zu bewahren.

SPIEGEL: Herr Draaisma, kürzlich habe ich mich mit meinem fünfjährigen Sohn gestritten. Hinterher stellte sich heraus, dass er im Recht war. Habe ich eine Chance, dass er diesen Streit wieder aus seinem Gedächtnis löscht?

Draaisma: Ja, das ist gut möglich. Gerade wenn Ihr Sohn am Ende recht hatte und für ihn damit alles gut ist, wird er den Streit vergessen. Falls Auseinandersetzungen bei Ihnen oft so ablaufen, reiht sich der Streit jedoch vielleicht in eine lange Liste ähnlicher Erinnerungen ein ...

SPIEGEL: O weh. Und dann setzt sich bei ihm die Überzeugung fest, dass seine Mutter beim Streiten immer unrecht hat?

Draaisma: Das kann sein, so funktioniert Erinnerung in diesem Alter. Kinder vergessen Details, aber sie sammeln Erfahrungen, die einander gleichen, und generalisieren sie dann. Wie streitet man mit der Mutter? Wie spielt man mit den Geschwistern? Wie wickelt man den Vater um den Finger? Daran entstehen Verhaltensmuster.

SPIEGEL: Können wir irgendwie steuern, was unseren Kindern in Erinnerung bleibt?

Draaisma: Ich fürchte, nein. Dazu gibt es eine kleine Anekdote: Als die niederlän-

dische Malerin Arja van den Berg einmal ihre erste Kindheitserinnerung schildern sollte, beschrieb sie, dass sie noch genau wusste, dass ihre Mutter sie einmal eindringlich ansah und sagte: „Daran musst du dich immer erinnern!“ Das ist aber das Einzige, an das sie sich erinnert – nicht an das, worum es ging.

SPIEGEL: Sie haben ein Buch über das Vergessen geschrieben*. Weshalb erinnert man sich so schlecht an die eigene frühe Kindheit?

Draaisma: Bei der Geburt bekommen wir unser Gehirn sozusagen im Rohbau ge-

liefert. Es vergrößert sich dann rasend schnell, da bleibt kaum Zeit für die Vergangenheit. Mit dem Alter ändert sich die Sicht auf die Welt, die Sprache kommt hinzu. Sie ermöglicht den Kindern, die eigenen Erfahrungen in Worte zu fassen. **SPIEGEL:** Dann könnte das Kind doch einfach erzählen, was in den Jahren zuvor geschehen ist.

Draaisma: Es ist schwer, die Welt im Alter von fünf Jahren noch einmal so zu betrachten, wie sie sich anfühlte, als man zwei war. Fünfjährige Kinder erinnern sich an Episoden, an kleine Geschichten.

Psychologe Draaisma: „Die wichtigste Aufgabe des Gedächtnisses ist es, zu vergessen“



DIETER RÖSNER / DER SPIEGEL

* Douwe Draaisma: „Das Buch des Vergessens“. Galiani Verlag, Berlin; 352 Seiten; 19,99 Euro. Das Gespräch führte die Redakteurin Kerstin Kullmann.



HEIDORN / LAIF



AKG

Kinderbilder aus privaten Fotoalben
„Oft stört es, wenn jemand die Kamera zückt“

Zweijährige erinnern sich an kurze, visuelle Szenen ohne genaue zeitliche Abfolge, ohne innere Entwicklung. Sind die vergangenen Erfahrungen eines Kindes einmal überlagert von Erfahrungen, die es in Worte fassen kann, ist das, was zuvor geschah, verschwunden.

SPIEGEL: Viele Paare, die früher große Reisen unternommen haben, machen das mit Kindern nicht mehr. Ihr Argument: Die Kleinen bekommen ohnehin nichts mit. An die Chinesische Mauer oder den Elefantenritt werden sie sich später nicht mehr erinnern. Haben diese Eltern recht?

Draaisma: Darin steckt etwas Wahres, ja. Eltern denken oft, sie könnten einschätzen, an welche Erfahrungen sich ihre Kinder erinnern werden. Aber wenn sie an ihre eigene Kindheit denken, kommen ihnen oft Dinge in den Sinn, von denen sie niemals gedacht hätten, dass sie sie im Kopf behalten. Das sind die banalsten Begebenheiten: vom Rad fallen, sich im Supermarkt verirren. Selten ist da ein Ritt auf dem Elefanten dabei. Im Gegenteil, die Erinnerungen kleiner Kinder sind häufig unerfreulich.

SPIEGEL: Weshalb?

Draaisma: Weil das Gedächtnis in diesem Alter dazu da ist, einen von Gefahren fernzuhalten. Kinder müssen wissen: Sei vorsichtig mit Hunden. Fass nicht in die Steckdose. Lass die Hände von der Herdplatte. Das ist die Art von Erlebnissen, die sich bei Kindern einprägen. Nicht der Sonnenuntergang oder das gute Essen. Kinder haben ihre eigene Vorstellung davon, was wichtig ist und was nicht.

SPIEGEL: Was ist Ihre erste Erinnerung?

Draaisma: Die ist sehr typisch für die Niederlande. Ich sitze auf dem Rücksitz des Fahrrads meiner Mutter, und mein Fuß gerät in die Speichen. Nur das. Nicht der Arztbesuch, nicht die Schmerzen. Nur das Bild, wie der Fuß in der Speiche klemmt. Ich war damals wohl zweieinhalb Jahre alt.

SPIEGEL: Eine Freundin von mir erinnert sich sehr gut an unsere gemeinsame Kindergartenzeit, an die Lieder, die Abzählreime, die Namen der Erzieherinnen. Ich weiß davon nichts mehr. Ist sie klüger als ich?

Draaisma: Es gibt viele Studien mit Menschen, die ein äußerst gutes Gedächtnis dieser Art haben. Man nennt das „autobiografisches Gedächtnis“. Die Amerikanerin Jill Price etwa kann sich an beinahe jede Begebenheit ihrer Kindheit, Jugend und des Erwachsenenalters aus den letzten 35 Jahren erinnern. Sie kennt den Inhalt von Fernsehsendungen, weiß, an welchem Tag welches Wetter herrschte. Das Problem ist nur: Jill Price ist arbeitsunfähig.

SPIEGEL: Ist ein so gutes Gedächtnis nicht Gold wert?

Draaisma: Im Gegenteil. Die Unfähigkeit, vergessen zu können, lähmt Jill Price. Sie ist nicht in der Lage, ihre Erfahrungen zu strukturieren. Im Laufe unseres Lebens müssen wir lernen auseinanderzuhalten, was wichtig ist und was nicht. Diese Frau wird von ihren Erinnerungen belagert, egal wie klein und unbedeutend sie sind. Nur dadurch, dass wir vergessen, wird das, was wir in Erinnerung behalten, zu etwas Besonderem.

SPIEGEL: Aber im Alter ist das Vergessen doch vor allem ärgerlich.

Draaisma: Ja, aber bedenken Sie: Erst seit etwa hundert Jahren werden Menschen so alt, dass sie vergesslich werden können. Unser Gehirn hat sich über Jahrmillionen entwickelt, und solange es Menschen gab, sind sie meist nicht 70 oder gar 90 geworden, sondern wesentlich jünger gestorben. Es ist sehr wahrscheinlich, dass unser Gehirn noch nicht darauf eingestellt ist, sich so lange gut erinnern zu können.

SPIEGEL: Kann man willentlich eine Erinnerung vor dem Vergessen bewahren?

Draaisma: Das ist schwierig. Wozu man neigt, wenn man etwas nicht vergessen will, ist der Wunsch, ein schönes Erlebnis zu wiederholen. Aber die Wiederholung löscht alte Erinnerungen. Wenn Sie einen schönen Urlaub hatten, fahren Sie im folgenden Jahr lieber nicht noch einmal dorthin. All Ihre neuen Erfahrungen werden die erste, die schöne, langsam verblasen lassen.

SPIEGEL: Warum kann man die Erinnerung nicht verstärken, indem man sie wiederholt?

Draaisma: Wir möchten unser Gedächtnis gern als etwas begreifen, das durch das Bewahren, das Dazulernen gekennzeichnet ist. Doch die wichtigste Aufgabe des Gedächtnisses ist es, zu vergessen. Beinahe jede Information, die wir aufnehmen, wird sofort wieder gelöscht. Nur ein Bruchteil dessen, was wir wahrnehmen, gelangt in unser Kurzzeitgedächtnis. Und noch weniger in unser Langzeitgedächtnis. Machen Sie ein Experiment: Denken Sie an ein Bild aus Ihrem Fotoalbum. Dann fragen Sie sich: Was habe ich eine Stunde, bevor das Bild entstand, gemacht? Was am Tag danach?

SPIEGEL: Keine Ahnung. Wie soll man das wissen?

Draaisma: Sehen Sie. Das Vergessen ist die Regel, die Erinnerung die Ausnahme. Nehmen Sie das Fotografieren: Viele Dinge, die wir tun, um uns besser zu erinnern, haben den gegenteiligen Effekt. Wenn Sie versuchen, sich an einen verstorbenen Menschen zu erinnern, bleiben Ihre Gedanken häufig bei einem Bild dieser Person hängen. Die Stimme, die Bewegungen haben Sie vergessen.

SPIEGEL: Man könnte auch denken: Wenigstens das bleibt – das Bild.

Draaisma: Das stimmt nur bedingt. Mir ist einmal Folgendes passiert: Ich wollte auf einem Segelausflug meine Frau fotografieren. Ich weiß noch, wie ich dachte: „Sie sieht toll aus. Wunderschön.“ Ich wollte das festhalten. Hinterher habe ich gemerkt, dass kein Film in der Kamera war. Erst habe ich mich geärgert, aber jetzt bin ich froh, dass es kein Bild gibt. Ich werde mich immer an diese Situation erinnern. Ein Bild hätte den Moment überlagert, ihn ersetzt.

SPIEGEL: Sollten wir auf das Fotografieren verzichten, um nicht zu vergessen?

Draaisma: Manchmal ja, ich denke schon. Oft vernichtet das Fotografieren schöne Momente. Oft stört es einfach, wenn jemand die Kamera zückt. Und Fotografieren ist auch nicht ehrlich. Wir fotografieren den Urlaub immer nur bei Sonnenschein, nicht im Regen. Und die eigenen Kinder nur beim Spielen, nicht, wenn sie streiten.

SPIEGEL: Weshalb hat das Vergessen einen so schlechten Ruf?

Draaisma: Weil wir die Erinnerung als etwas betrachten, was uns dazu befähigt,

Informationen zu behalten. Im Umkehrschluss betrachten wir das Vergessen als das Versagen, uns zu erinnern. Dabei ist es in vielen Situationen überaus klug, zu vergessen. Mit manchen meiner Kollegen arbeite ich jetzt seit fast 30 Jahren zusammen. In dieser Zeit sind immer mal wieder unschöne Worte gefallen, wurde Streit ausgetragen. Dann ist es gut, wenn negative Gefühle mit der Zeit verblassen. Die Erinnerung an Ärger mit unseren Bekannten und Freunden vergeht, und wir können einen Weg finden, wieder zueinanderzukommen. Ich glaube, es ist kein Zufall, dass wir Vergeben und Vergessen als einander so nah empfinden.

SPIEGEL: In Ihrem Buch beschreiben Sie auch unfaire Fälle des Vergessens: Ein Arbeitskollege trägt in der Konferenz eine Idee vor, die man selbst vor einiger Zeit geäußert hat. An die Idee erinnert der Kollege sich, aber wer sie hatte, das hat er offenbar vergessen.

Draaisma: Keiner gibt das gern zu, dabei ist es ganz natürlich. Man nennt es Kryptomnesie. Die Idee selbst und ihr Ursprung werden in unterschiedlichen Teilen des Gehirns verarbeitet und als verschieden wichtig gewertet. Probieren wir es aus: Wie heißt die Hauptstadt von Spanien?

SPIEGEL: Madrid.

Draaisma: Und woher wissen Sie das? Hat es Ihnen jemand gesagt? Haben Sie es gelesen?

SPIEGEL: Keine Ahnung.

Draaisma: Das ist unwichtig, nicht wahr? Die Evolution hat uns ein schlechtes Gedächtnis für den Ursprung von Wissen mitgegeben – aber ein gutes für das Wissen selbst. Denken Sie an unsere Vorfahren: Sie lebten draußen, in ständiger

„Vor allem eines bleibt Menschen in Erinnerung: wie es sich anfühlt, gedemütigt zu werden.“

Gefahr, mussten schnell Entscheidungen treffen. Da ist es doch klüger, man handelt, als lange darüber nachzudenken, wem die Lösung zuerst eingefallen ist.

SPIEGEL: Welche Rolle spielen Gefühle beim Erinnern?

Draaisma: Unsere wichtigsten Erinnerungen sind beinahe ausschließlich geprägt von Gefühlen, von Ängsten, von Sehnsüchten. Vor allem eines bleibt Menschen ein Leben lang in Erinnerung: wie es sich anfühlt, gedemütigt zu werden. Auch sehr alte Menschen können sich noch gut daran erinnern, wenn sie als Kind von einem

Lehrer vor der Klasse heruntergemacht wurden. Das vergessen Sie nicht. Auch diese Erinnerung besitzt eine einfache evolutionäre Funktion: Man will, dass einem so etwas nie wieder passiert. Deshalb vergisst man es nicht.

SPIEGEL: Wenn wir uns an unsere Kindheit schon so flüchtig erinnern, gibt es dann wenigstens eine Zeit im Leben, in der wir kaum vergessen?

Draaisma: Eine Erfahrung, die man zum ersten Mal macht, bleibt einem meistens ewig erhalten. Vor allem in den Jugendjahren machen wir häufig neue Erfahrungen. Wir erinnern uns oft an Ereignisse, die die Art und Weise verändert haben, wie wir über wichtige Dinge denken. Deshalb blicken die meisten Menschen ziemlich präzise auf diese Zeit zurück.

SPIEGEL: Gibt es in Ihrem Leben etwas, das Sie gern vergessen würden?

Draaisma: Einiges von dem, was ich zu meinem Vater einst im Streit gesagt habe. Es sind vor allem die Erinnerungen, an denen ich nichts mehr ändern kann, die mich am meisten plagen. Vorfälle, für die ich mich nicht mehr entschuldigen kann. Aber ich weiß, dass viele dieser Erfahrungen mich zu dem Menschen gemacht haben, der ich heute bin.

SPIEGEL: Herr Draaisma, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.