

Autobiografische Erinnerung: Fakt oder Fiktion?

Das Phänomen kennen vermutlich alle: Nach vielen Jahren trifft man ehemalige Schulkollegen und vernimmt Geschichten von sich, von denen man keine Ahnung mehr hat oder die einem völlig unglaublich vorkommen: Das kann unmöglich ich gewesen sein! Sind etwa unsere autobiografischen Erinnerungen mehr Dichtung als Wahrheit?

Von Pasqualina Perrig-Chiello

Der grosse Entwicklungspsychologe Jean Piaget hat während vieler Jahre sehr detailliert geschildert, wie er als Kleinkind in einem Park beinahe entführt worden sei, als seine Kinderfrau ihn im Kinderwagen spazieren führte. Er erzählte die Geschichte so lange, bis sich alles sprichwörtlich als ein Ammenmärchen entpuppte, nämlich dann, als die Kinderfrau viele Jahre später seinen Eltern schriftlich beichtete, dass diese Beinahe-Entführung frei erfunden war.

Es handelt sich hier ganz klassisch um eine von anderen gehörte und übernommene Erzählung früherer Vorkommnisse. Entwicklungspsychologisch gesehen hätte sich Piaget auch gar nicht an das Geschehnis erinnern können – selbst wenn es wirklich stattgefunden hätte. Es gibt nämlich keinen Zweifel, dass die grosse Mehrheit der Erwachsenen sich nicht an die Ereignisse der ersten drei Lebensjahre erinnern kann. Zu den Gründen für diese Kindheitsamnesie gehört zum einen die ungenügende sprachliche Entwicklung, zum anderen das noch nicht ausgereifte Selbstkonzept.

Erinnerungen wandeln sich im Lauf des Lebens

Auch spätere Lebenserinnerungen sind alles andere als zuverlässig. In der Gedächtnisforschung ist unbestritten, dass autobiografische Erinnerungen keine objektiven Wiedergaben von Vorkommnissen sind, sondern subjektive Rekonstruktionen mit multiplen systematischen Verzerrungen. So kann ein junger Mensch auf die Frage nach dem Schlimmsten, was ihm im Leben

widerfahren sei, antworten, dass es die zerbrochene grosse Liebe sei. Zehn Jahre später wird er vermutlich sagen, dass dieser Bruch wohl das Beste gewesen sei, was ihm passieren konnte. Nochmals zehn Jahre später wird er das Ereignis als unerheblich ansehen, um dann im Alter mit Nostalgie auf eben diese erste grosse Liebe zurückzuschauen. Wie bei den eingangs erwähnten alten Schulgeschichten widerspiegelt sich in der sich wandelnden Autobiografie die Entwicklung des eigenen Selbstverständnisses.

Geschichten unserer Identität

Autobiografische Erinnerungen sind Geschichten unserer Identität, sie drücken aus, wie wir uns sehen und verstehen. Sie sind ein komplexes psychodynamisches Regulativ, das der Erhaltung und der Rechtfertigung des eigenen Selbst in der aktuellen Situation und über die gesamte Lebensspanne dient. Dabei geht es weniger um ein bewusstes «Zurechtbiegen» des Vergangenen als um kaum bewusste oder beabsichtigte sinnstiftende Anpassungsleistungen. Allerdings gibt es individuelle Unterschiede hinsichtlich dieser Bereitschaft zu «Gedächtnisverzerrungen». Zurückzuführen sind diese zum einen auf Persönlichkeitsfaktoren wie Suggestibilität (Empfindlichkeit für suggestive Beeinflussung) oder kreative Vorstellungskraft des Erinnernden, zum anderen auf den aktuellen Lebenskontext und nicht zuletzt auf das Alter.

Auch wenn autobiografische Erinnerungen über die gesamte Lebensspanne

von grosser Bedeutung für unsere Identität sind, kommt ihnen im Alter eine zentrale Rolle für das psychische Wohlbefinden zu. So setzen sich ältere Menschen in der Regel intensiv mit ihren autobiografischen Erinnerungen auseinander und teilen diese anderen gerne mit. Auffällig dabei ist, dass es sich oft um Erlebnisse aus der Jugendzeit und dem jungen Erwachsenenalter handelt, und dass diese häufig emotional hoch bewertet werden. Dieser «Reminiscence Bump» (deutsch: «Erinnerungshügel»), wie das Phänomen in der psychologischen Literatur genannt wird, stellt eine absolute Ausnahme von der Regel dar, dass Erinnerungen im Lauf der Zeit immer schwieriger zugänglich werden.

Interpretiert wurde dieses Phänomen dahingehend, dass die verbesserte Zugänglichkeit zu diesen Erinnerungen darauf zurückzuführen ist, dass die Erfahrungen dieser Zeitspanne von zentraler Bedeutung für die Identitätsbildung sind und aus diesem Grund immer wieder abgerufen werden. Diese Geschichten vom Selbst, deren Ursprung in der fernen Vergangenheit liegt und die immer wieder und wieder reaktiviert und erzählt werden, erleichtern es dem alten Menschen, die zentralen Elemente einer Episode abzurufen und sinnvoll zusammenzufügen.

Erinnerungen geben Halt

Die Funktion autobiografischer Erinnerung, ein kohärentes Selbst aufrechtzuerhalten, steht in engem Zusammenhang mit der Regulation von Emotionen. Aus der Forschung wissen wir, dass Personen, die

sich in ihrer gegenwärtigen Lebenssituation gestresst fühlen, vermehrt das Bedürfnis haben, sich an einem früheren, sichereren Selbst zu orientieren. Vor allem in Zeiten der Veränderung geht es offensichtlich darum, trotz anstehender Rollenveränderungen eine Kontinuität des Selbst aufrecht zu erhalten, das gegenwärtig Gelebte mit dem bisher Erlebten in Einklang zu bringen – und zwar so, dass das Ganze einen Sinn ergibt.

Es ist eine lebenslange Entwicklungsaufgabe des Menschen, das bisher Gelebte kontinuierlich zu einer «sinnvollen» Ganzheit zu vereinigen. Deshalb verändern sich die individuellen Interpretationen der eigenen Vergangenheit über die Zeit. Aufgrund individueller und sozialer Veränderungen wird die persönliche Lebensgeschichte kontinuierlich revidiert – die Persönlichkeit bleibt aber immer dieselbe.

Lebensrückblick im Alter macht Sinn

So besteht gemäss dem Psychoanalytiker und Entwicklungspsychologen Erik Erikson die letzte und wichtigste Entwicklungsaufgabe eines Menschen darin, die Integrität bezüglich des eigenen Lebens zu erlangen – also Ja sagen zu können zur eigenen Biografie. Die Konfrontation mit dem nahenden Tod zwingt einem mit zunehmendem Alter, dem eigenen Leben eine Deutung zu geben. Die Biografie wird einer kritischen Prüfung unterzogen – die Geschehnisse werden inventarisiert und in die Lebensgeschichte integriert, so dass das Ganze allen möglichen Ungereimtheiten zum Trotz einen Sinn ergibt.

Untersuchungen zeigen, dass ältere Menschen, die sich intensiv mit ihren autobiografischen Erinnerungen auseinandersetzen, psychisch gesünder sind als Altersgenossen, die kein solches Interesse zeigen. Die Ergebnisse lassen jedoch auch darauf schliessen, dass nicht alle Arten von Lebenserinnerungen gleich nützlich sind: Wenn sie beispielsweise bloss dazu dienen, die Vergangenheit zu glorifizieren oder die Schuld für gegenwärtiges Unbehagen vergangenen Ereignissen zuzuschreiben, dann tragen sie kaum zu einem besseren Wohlbefinden bei. Hilfreich sind hingegen Lebenserinnerungen, die sich mit früheren Lebensentwürfen, Plänen und Entscheidungen auseinandersetzen und die dazu dienen, Vergangenheit und Gegenwart miteinander zu versöhnen und der Zukunft getrost entgegenzublicken.

Aufgrund dieser Ergebnisse gewinnt der Lebensrückblick im Alter bei Menschen mit schwierigen, traumatischen Biografien eine besondere Bedeutung. Dies haben Studien mit Holocaust-Überlebenden eindrücklich gezeigt. Wie der Psychotherapeut Yael Danieli schildert, gelang es vielen Holocaust-Überlebenden nicht, die erlebten Traumata in eine umfassende Lebensgeschichte zu integrieren. Diese «Verschwörung des Schweigens» verhinderte es, dass diese Leute ihre Holocaust-Erfahrungen mit dem Rest ihres Lebens in Einklang bringen konnten, was mit Gefühlen der Hilflosigkeit und Verzweiflung einherging.

Die Integration traumatischer Erfahrungen in eine umfassende Lebens-

geschichte ist auch notwendig, um zu verhindern, dass die generationenübergreifende Gedächtniskette abreisst. Denn die Menschen haben das Bedürfnis, Erinnerungen weiterzugeben und generationenübergreifend zu bewahren. In diesem Sinn haben Lebensrückblicke nicht bloss eine individuelle, sondern auch eine familiale, ja gar eine kulturell-historische Bedeutung.

Objektive Wahrheit führt nicht zum Ziel

Unabhängig davon, wie traumatisch oder wie schön autobiografische Erinnerungen sind: Es kann nicht das Ziel sein, die objektive Wahrheit des eigenen Lebens ausfindig zu machen. Vielmehr geht es darum, den subjektiven Sinn, der sich als tragfähig für das Leben angesichts des nahenden Lebensendes erweist, zu erkennen. Ziel und Funktion eines solchen Lebensrückblicks ist es letztlich, ungelöste Probleme und Konflikte zu identifizieren, zu lösen, sich und anderen zu verzeihen. Die Vergebung, gegenüber sich selbst und gegenüber anderen, ist ein zentrales Element bei der Integration der eigenen Lebensgeschichte – und zwar nicht erst am Lebensende! Dadurch wird die Person wieder frei, um bestehende Beziehungen zu vertiefen, abgebrochene wieder aufzunehmen oder neue zu knüpfen. Was wiederum das psychische Wohlbefinden steigert.

Kontakt: Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Institut für Psychologie, Abteilung Entwicklungspsychologie, pasqualina.perrigchiello@psy.unibe.ch