

Scott A. Small



Vergessen – macht Platz für Wichtiges

Vergessen – macht Platz für Wichtiges

Vergessen – macht Platz für Wichtiges

Scott A. Small

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;

Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.;

Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

Scott A. Small

Vergessen – macht Platz für Wichtiges

Aus dem amerikanischen Englisch von Heide Börger

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri, Wiebke Erchinger
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: Getty Images/Vertigo3d
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen
Illustration/Fotos (Innenteil): Nicoletta Barolini/Columbia University
Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Multiprint OOD, Kostinbrod
Printed in Bulgaria

Copyright © 2021 by Scott A. Small

Translated from the **English** language: **FORGETTING:
THE BENEFITS OF NOT REMEMBERING**

First published by: Crown, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

1. Auflage 2022

© 2022 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96200-9)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76200-5)

ISBN 978-3-456-86200-2

<http://doi.org/10.1024/86200-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Zum Andenken an Michelle Small

*Für Alexis England
für Erinnerungen an ein ganzes Leben*

Wenn ich mich über meine Gedächtnisprobleme beklage, glauben sie mir nicht und tadeln mich, als würde ich mich selbst bezichtigen, ein Narr zu sein ... Aber sie tun mir unrecht; wir erleben im Gegenteil täglich, dass ein gutes Gedächtnis gewöhnlich mit einem schlechten Urteilsvermögen gekoppelt ist. Denn man sagt nicht ohne Grund, „wer kein gutes Gedächtnis hat, sollte keine Lügen erzählen.“

Michel de Montaigne, Essays, 1527

Danksagung

Ich hatte keine Ahnung – es war Unwissenheit, keine Anmaßung, das schwöre ich –, dass lernen, wie man populärwissenschaftliche Texte schreibt genauso ist, als würde man lernen, ein Instrument zu spielen, das man nicht beherrscht. Ich danke meiner Herausgeberin bei Crown, der unerschütterlichen Gillian Blake, für ihre gründliche Anleitung und Geduld, sowie der Redaktionsassistentin Caroline Wray für ihren hilfreichen Tutorenkurs. Ich danke meiner Frau, der absolut perfekten Alexis England für ihr stundenlanges Zuhören und für ihre kritische Begleitung. Mein Dank gilt auch meiner Freundin Sue Halpern, deren schriftstellerische Fähigkeiten ich jetzt mehr denn je zu schätzen weiß, für ihre ermutigenden Worte. Großen Dank schulde ich auch der wunderbaren Alexandra Penney, die mich Gillian vorgestellt hat, und meiner unermüdlichen Agentin Alice Martell.

Inhaltsverzeichnis

Widmung	5
Danksagung	9
Geleitwort	13
Einleitung	15
1 Sich erinnern, um zu vergessen	21
2 Paralytierte Gehirne	47
3 Befreite Gehirne	67
4 Furchtlose Gehirne	83
5 Aufgeräumte Gehirne	101
6 Einsichtige Gehirne	119
7 Kollektive Gehirne	145
Schlussbetrachtung: Pathologisches Vergessen	167
Über den Autor	177
Literatur	179

Geleitwort

Unsere Erinnerungen sind die Grundlage unserer Persönlichkeit. Manche glauben sogar, dass sich unsere Persönlichkeit nahezu komplett aus den bewussten und unbewussten Erinnerungen unserer Vergangenheit formt. Man könnte deshalb auch das Gedächtnis als zentralen Teil unserer Persönlichkeit und unseres Lebens auffassen. Wie auch immer, das Gedächtnis des Menschen ist ein faszinierender Mechanismus, der uns von frühester Kindheit bis ins hohe Alter begleitet. Oft verbinden wir mit dem Gedächtnis schulische und berufliche Aspekte, denn in Schule und Beruf ist ein gutes Gedächtnis von herausragender Bedeutung. Aber das Gedächtnis ist nicht nur für diese Bereiche wichtig, sondern für unser ganzes Leben, denn es ist ein Mechanismus, der unser Überleben sichert. Im Gedächtnis speichern wir gute und schlechte Erfahrungen, die wir nutzen können, um uns in der Gegenwart und Zukunft effizienter zu verhalten. Viele Laien vermuten, dass das Gedächtnis ein homogener Mechanismus sei. Dies ist aber nicht so, denn das Gedächtnis ist ein kompliziertes System von verschiedenen Teilfunktionen, die teilweise wie ein komplexes Räderwerk ineinandergreifen, um unsere Erinnerungen zu formen. Es besteht aus verschiedenen bewusst und unbewusst operierenden Teilsystemen, die unterschiedliche Aspekte speichern können.

Das menschliche Gedächtnis ist seit Beginn der akademischen Psychologie und Neurologie Gegenstand der Forschung. Im Grunde ist es ein zentrales Thema dieser Disziplinen. Mittlerweile wissen wir, dass wir die Informationen nicht wie auf einer Festplatte oder Diskette speichern. Wir rekonstruieren die Vergangenheit anhand einiger weniger Informationen. Insofern ist das Gedächtnis kein Speicher im ursprünglichen Sinn, sondern eher eine Rekonstruktions- und Interpretationsmaschine.

Dies ist bemerkenswert, denn die Interpretation und Rekonstruktion hängt natürlich davon ab, welche Informationen in diese Mechanismen eingeschleust werden. In anderen Worten: Diese Rekonstruktionen sind höchst individuell oder subjektiv. Interessant ist auch, dass die verschiedenen Gedächtnissysteme von unterschiedlichen Hirngebieten und neuronalen Netzwerken kontrolliert werden.

Wenn wir an das Gedächtnis denken, thematisieren wir in der Regel die Güte des Erinnerns oder wie man am elegantesten neue Informationen in das Gedächtnis einschleust. Vergessen, die andere Seite der Gedächtnismedaillie, wird oft als unangenehme Begleiterscheinung des Gedächtnisses aufgefasst. Dabei ist Vergessen weitaus wichtiger für uns, als wir es bislang vermutet haben. Vergessen kann mitunter wichtiger sein, als etwas zu behalten. Scott A. Small konzentriert sich in seinem Buch auf diesen eher vernachlässigten Teil unseres Gedächtnisses. Er beschreibt verschiedene Varianten des Vergessens. Unter anderem das pathologische Vergessen, das im Zusammenhang mit unterschiedlichen neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen auftritt. Aber auch das normale Vergessen, das jeder gesunde Mensch alltäglich erleben muss. Scott A. Small nutzt die modernen Erkenntnisse der neurowissenschaftlichen Forschung, um das Vergessen als einen sinnvollen – ja, überlebenswichtigen – Mechanismus zu beschreiben.

Der Autor Scott A. Small ist ein bekannter und sehr angesehener Forscher, der vor allem für seine Forschung zu degenerativen Abbauprozessen des Gehirns bekannt geworden ist. In diesem Zusammenhang musste er sich natürlich auch intensiv mit verschiedenen pathologischen und normalen Gedächtnisphänomenen beschäftigen. Auf der Basis seiner Beobachtungen und Untersuchungen beschreibt er in seinem Buch verschiedene Phänomene des Vergessens. Hierbei nutzt er zwar immer die Perspektive des Gehirns und die beteiligten neuronalen Mechanismen, aber ihm gelingt es auch eindrucklich, die subjektive Sicht der Patient*innen nicht aus dem Fokus zu verlieren.

Der Leser wird nach dem Lesen des Buches eine andere, vielleicht sogar völlig andere Sicht auf das Lernen und Vergessen entwickeln. Möglicherweise wird er meiner Sicht folgen, dass das Vergessen mitunter wichtiger ist als das Behalten.

Prof. Dr. Lutz Jäncke
Zürich, im Juli 2022

Einleitung

Tatsächlich erinnerte Funes sich nicht nur an jedes Blatt jeden Baumes in jedem Wald, sondern auch an jedes einzelne Mal, da er es gesehen oder sich vorgestellt hatte.

Ich vermute allerdings, daß er zum Denken nicht sehr begabt war. Denken heißt, Unterschiede vergessen, heißt verallgemeinern, abstrahieren.

Jorge Luis Borges, „Das unerbittliche Gedächtnis“

Als Gedächtnisspezialist werde ich oft mit dem Thema Vergessen konfrontiert, und zwar nicht nur vonseiten meiner Patient*innen*, deren Störungen zu pathologischem Vergessen führen und die über massive medizinische Probleme klagen. Auch alle anderen klagen darüber und von diesen beklagen sich die allermeisten über das normale Vergessen, das uns angeboren ist und das bei uns Menschen genauso unterschiedlich ausgeprägt ist wie die Körpergröße oder andere Merkmale. Ich habe kein Problem mit diesen Klagen. Was meine Person anbelangt, ist das Thema Vergessen frustrierend und zudem ist es ein Privileg ärztlicher Behandlung, andere kompetent zu beraten. Ich bin mir jedoch ziemlich sicher, dass der Grund für mein frühes Interesse an dem Phänomen Gedächtnis – das meine wissenschaftliche Wissbegierde, meine Ausbildung

* Jorge Luis Borges, Gesammelte Werke in zwölf Bänden. Band 5: Der Erzählungen erster Teil, S. 186f. Aus dem Spanischen von Gisbert Haefs, Karl August Horst, Wolfgang Luchting. Mit freundlicher Genehmigung von © 2000 Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München.

** In diesem Buch werden abwechselnd sowohl beide Geschlechterformen genannt als auch das Gender-Sternchen gesetzt. Es sind jedoch immer Frauen, Männer und nicht-binäre Personen und alle Formen von Paarbeziehungen (hetero- und gleichgeschlechtliche) gemeint.

und meine berufliche Laufbahn geprägt hat – meine eigene Vergesslichkeit war. Wer wünscht sich nicht ein besseres Gedächtnis? Würde bei Prüfungen nicht gerne besser abschneiden, sich genau an den Inhalt von Büchern oder an Filme erinnern, wüsste nicht gerne mehr, um bei Diskussionen intellektuell zu überzeugen oder mit amüsanten Fakten oder Poesie Herzen zu gewinnen?

Die Wissenschaft war schon immer der Ansicht, dass Vergessen ein Defekt, zumindest aber etwas Negatives in unserem Gedächtnissystem ist. Daher war es ihr Ziel herauszufinden, wie das Gehirn es anstellt, Gedächtnisinhalte zu erzeugen, zu speichern und aufzufinden; wie die Momentaufnahme entsteht, verarbeitet und katalogisiert wird. Einige Wissenschaftler*innen haben geahnt, dass Vergessen auch Vorteile haben kann, doch Erinnerungen, die verblassen wie vergilbte Fotos auf dem Dachboden, gelten meistens als ein Manko der Aufzeichnungsvorrichtung oder der Aufzeichnung selbst. Die Vorstellung, dass ein besseres Gedächtnis immer erstrebenswert ist, während das Vergessen verhindert und auf Biegen und Brechen bekämpft werden muss, hat meine Ausbildung und meine Karriere bestimmt.

Ich erforsche seit mehr als 35 Jahren das Gedächtnis. Als ich an der University of New York experimentelle Psychologie studierte, veröffentlichte ich meinen ersten Text und meine Examensarbeit über dieses Thema. Es ging darum, wie Emotionen visuelle Wahrnehmungen und Erinnerungen beeinflussen. Während meines Studiums der Medizin und Philosophie an der Columbia University habe ich in dem Labor des Gedächtnisforschers Eric Kandel gearbeitet, dem im Jahre 2000 der Nobelpreis in Physiologie und Medizin verliehen wurde, weil er in Tierversuchen herausgefunden hatte, wie Neurone arbeiten, während wir uns erinnern. Ich habe bei Richard Mayeux, einem der führenden Alzheimer-Experten und Genetiker an der Columbia University mein Forschungsstipendium über die Alzheimer-Krankheit und andere Fehlfunktionen des Gedächtnisses absolviert und arbeite seitdem in meinem eigenen Labor. Ich untersuche die Ursachen und potenziellen Behandlungsmöglichkeiten der Alzheimer-Krankheit und anderer Fehlfunktionen des Gedächtnisses in höherem Lebensalter.

Alte Hunde lernen keine neuen Tricks mehr, aber das Positive ist, dass wir alte vergessen können. Es hat sich nämlich herausgestellt, dass ich