

# 1 Erinnerungen, Geschichten und Lebenskunst

*Gudula Ritz-Schulte*

## 1.1 Erinnerungen und Geschichten als Fahren durch Raum und Zeit

Unsere Identität ist unser unmittelbares Selbsterleben, verknüpft mit unserer Biografie. Je kohärenter unsere Biografie erinnert und erzählt wird, umso stärker ist das Gefühl der Identität, das Gefühl, auch über Veränderungen hinweg immer die gleiche Person zu sein. Wenn wir keine biografischen Informationen mehr haben, z. B. wenn eine erkrankungsbedingte retrograde Amnesie<sup>1</sup> vorliegt, dann haben wir keine Identität mehr.

Die mögliche Fortsetzungsgeschichte, d. h. die Aneignung eines Lebensentwurfs, ist eine Perspektive, die aus dem gelassenen Überblick gelingt, einem Blick von erhöhter Position auf das Panorama der Erinnerungslandschaften und das Meer eigener Möglichkeiten. Diese Perspektive macht ein Poster eines französischen Dichterverbandes deutlich, ein Ausschnitt daraus ist auf dem Cover dieses Buches zu sehen. Das Poster zeigt eine Person, die beides kann: Sie schaut sowohl in die Vergangenheit als auch in das „Meer der Möglichkeiten“. Man erkennt eine Person, die auf ein Meer oder eine Landschaft von Erfahrungen und Erinnerungen blickt. Die Person auf dem Bild kann jede Person sein, so können hier insbesondere Poeten gemeint sein, die durch ihre Dichtkunst andere Personen anregen, eine besondere Perspektive einzunehmen.

Literatur besteht aus aufgeschriebenen Geschichten, die von vielen gehört oder gelesen werden können. Gedichte sind verdichtete persönliche Erfahrungen, kunstvoll zusammengestellte Wörter. Wir haben dieses Poster des Poetenverbandes auch deshalb gewählt, weil in diesem Buch die Literatur bzw. das Verfassen von Literatur als Metapher für Selbstentwicklung und Selbstbestimmung dient. Was können wir von den Poeten, den Dichtern, für die Gestaltung unseres Lebens, für unsere Selbstentwicklung lernen? Die Vorstellung von einem „Meer der Möglichkeiten“ soll eben nicht einen zusammenhanglosen und beliebigen Katalog der Lebensentwürfe anbieten, sondern aus der Perspektive des Subjekts den Möglichkeitsraum für Zukünftiges erweitern. Dieser Möglichkeitsraum, das Meer meiner Möglichkeiten, ist gerade deshalb nicht beliebig, weil ich selbst den Ausblick auf dieses Meer habe, von meinem jeweiligen Standpunkt aus, der nicht unabhängig von meiner Vergangenheit, meiner persönlichen Geschichte ist. Der berühmte Neurologe und Psychiater Oliver Sacks

---

1 Eine retrograde Amnesie ist ein in die Vergangenheit gerichteter Gedächtnisverlust.

(1985, 2006, 2009) beschreibt einen Patienten mit schwerer Amnesie „He is a man without a past (or future), stuck in a constantly changing, meaningless moment“<sup>2</sup>. Sacks zeigt eindrücklich, wie sehr dieser Patient unter der Unfähigkeit leidet, sich selbst irgendeine Form von Kontinuität, eine narrative Kontinuität zu geben, weil die Erinnerung an subjektive Erfahrungen – und damit auch das Selbstgefühl, die Identität – in jedem Moment neu verschwindet. Sein Weltwissen (sein semantisches Gedächtnis) ist weniger von der Amnesie betroffen, er weiß z. B. viel über Musik oder Naturwissenschaften.

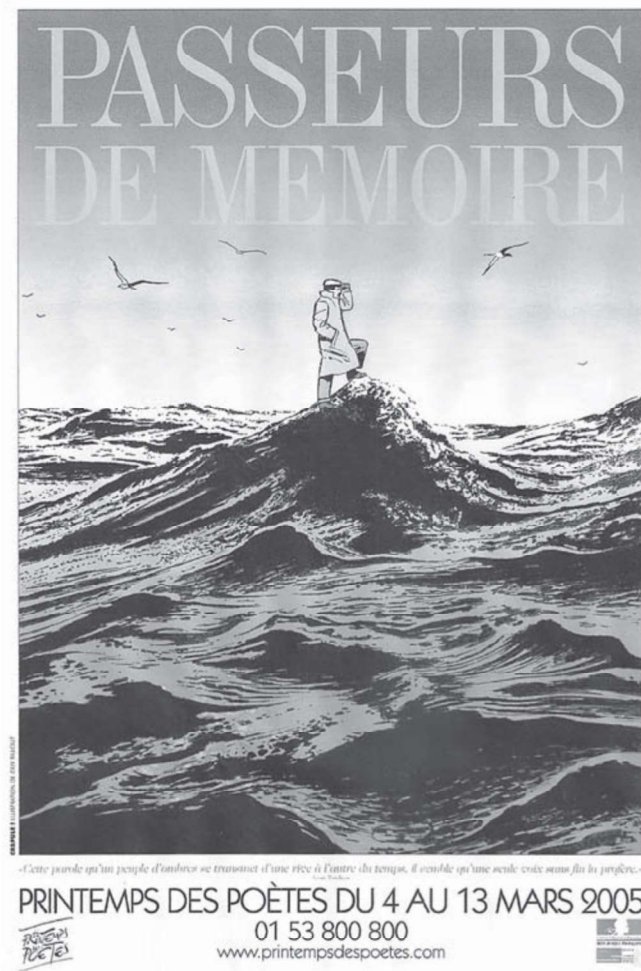


Abb. 1: Poster „Passeurs de Mémoire“

<sup>2</sup> Übersetzung: „Er ist ein Mensch ohne Vergangenheit (oder Zukunft), er ist gefangen in einem ständig sich verändernden, bedeutungslosen Augenblick.“

Das Poster des französischen Poetenverbandes zeigt eine Person auf einem Landschaftsmeer, einer Erfahrungslandschaft, einer Bedürfnislandschaft, einem Meer von Erinnerungen. Das französische Wort „Passeurs“ heißt auf Deutsch „Fährmänner“. Es geht um „Fährmänner“ (oder „Fährfrauen“) der Erinnerungen (frz. *de mémoire*). In der Bildsprache führen die Erinnerungen von einer Welt in eine andere Welt, sie verkörpern ein geistiges Prinzip, welches sich sowohl in die Vergangenheit richten als auch auf die Zukunft ausrichten kann. Es geht um die Fähigkeit von Personen, die Grenzen von „Raum und Zeit“ zu überwinden. Dieses geistige Prinzip findet in der Literatur eine prototypische Verwendung: als Narration, als Drama oder als Gedicht. Aus psychologischer Sicht ist es in vielen Lebenssituationen und angesichts zahlreicher Entwicklungsaufgaben für eine Person wichtig, Erinnerungen und auch Zukunftsorientierungen aus einer Perspektive des integrierenden Überblicks heraus wahrzunehmen. Dieser Überblick ermöglicht eine ganzheitliche und simultane Verarbeitung unzähliger und doch subjektiv bedeutsamer Einzelinformationen wie konkret erlebte Episoden, Bewertungen, Bezug zur aktuellen Situation, aktuelle Wünsche und Zielvorstellungen, identitätsbildende Lebensziele, ganze Lebensentwürfe usw. Dabei stehen die Einzelinformationen nicht mehr im Vordergrund, die Erfahrung verschmilzt zu einem „Ganzen“, durch diese Perspektive können sogar Lücken und Fehler „überbrückt“ werden. Dem Überblick entspricht eher ein Blick über eine dynamisch sich wandelnde Landschaft, wie das in dem Poster bildlich ausgedrückt wird, und dies gelingt nur in einer gelassenen, entspannten Atmosphäre, was neuropsychologisch bestätigt ist (Kuhl, 2001). In einer gelassenen Stimmung stehen nicht die Einzelheiten und Einzelwahrnehmungen im Vordergrund, sondern das Gesamtbild einer und mehrerer Erfahrungen inklusive ihrer Kontexte und auch kontextübergreifend, d. h. als „roter Faden“ der Erinnerung, wie Acimen (2004) in seinem Roman „Hauptstädte der Erinnerung“ beschreibt, in dem seine Suche nach Heimat und Selbstvergewisserung sich durch die verschiedenen Städten seines Lebens und seines Exils zieht. Die Kontexte können Anker des Wiedererinnerns und Wiedererlebens sein. Sobald wir uns in einer bedrohlichen Situation befinden, rücken einzelne Wahrnehmungen stärker in den Vordergrund und werden von den Kontexten gelöst. Wir beginnen, mit dem Unerwarteten zu rechnen, mit einzelnen Wahrnehmungen, die anders sind als erwartet, die nicht in das Gesamtbild passen. Diese Prozessdynamik der stimmungabhängigen Veränderung kognitiver Prozesse wird in einem späteren Kapitel noch eingehend erklärt werden (Kap. 3.8).

Das Bild vom „Meer der Erinnerungen“ zeigt aber gleichzeitig, dass es auch ein „Meer des Vergessens“ gibt. Erinnern hängt sehr stark mit dem Vergessen zusammen (Markowitsch & Welzer, 2005; Draaisma, 2009). Das Verhältnis von Erinnern und Vergessen ist komplizierter als die Annahme, dass es sich bloß um Gegensätze handelt, es ist dasselbe „Meer“. Manchmal wissen wir, dass wir etwas wissen, aber wir kommen nicht mehr drauf: Es ist der Name einer Person, der uns auf der Zunge liegt, ein Wort in einer Fremdsprache, die wir gelernt haben. Das ist so ähnlich, als sei ein Bild von der Wand abgenommen worden und nur der dunkle Rand um die Stelle, an der das Bild ursprüng-



lich hing, ist noch erkennbar. „Manchmal haben wir alles gewußt, dann haben wir es wieder vergessen, manche Einsichten haben es an sich, in unvorhersehbarem Rhythmus aufzutauchen und wieder zu versinken, im ‚Meer des Vergessens‘, das ist doch ein schönes Bild“, schreibt Christa Wolf in ihrem Buch *Stadt der Engel oder The Overcoat of Dr. Freud* (2010, S. 61). Erinnern und Vergessen werden auch von Motiven gesteuert – wir neigen dazu, persönlich Bedeutsames eher zu behalten. Das sind die Höhen, die aus dem Meer herausragen, Bedrohliches lassen wir eher im „Meer des Vergessens“ versinken.

Vergessen ist auch ökonomisch, der Erste, der dies ausgedrückt hat, war der Psychologe William James (1890) „Wenn wir uns an alles erinnerten, wären wir meistens genauso übel dran, wie wenn wir uns an gar nichts erinnern“ (zitiert nach Myers, 2008, S. 409). Wir vergessen eine Menge unnötiger und überholter Informationen, von denen wir sonst überflutet würden, können diese aber z. T. willentlich wieder rekonstruieren, wenn dies nötig ist, z. B. für eine Zeugenaussage. Je nach Stimmung verändert sich die „Meereslandschaft“, in guter Stimmung erinnern wir uns eher an positive Ereignisse, in negativer Stimmung eher an negative, ein Phänomen, das in der Psychologie „Stimmungskongruenzeffekt“ genannt wird (Bower, 1983). Stimmungen aktivieren bestimmte Erinnerungen. So beschreiben Jugendliche in negativer Stimmung ihre Eltern negativer als in positiver Stimmung (Bornstein et al., 1991).

Unmittelbares Selbst-Bewusstsein ist ohne Erinnern nicht möglich, wie Edelman (1989), der eingangs zitiert wird, in seinem Buch *The remembered present* beschreibt. Es gibt keine Wahrnehmung, kein Verstehen ohne den Rückgriff oder Rückbezug auf Erinnerungen. Nelson (2002) beschreibt, wie Kinder mit dem Ende des Vorschulalters die Stufe des *narrativen Selbstverstehens* erreichen, welches eng mit der Fähigkeit einer stabilen Selbstrepräsentation zusammenhängt. Das Kind erfährt sich als ein Selbst, das eine Geschichte hat, die sich von der Geschichte anderer Menschen unterscheidet, also eine eigene Vergangenheit und Zukunft hat, die erzählbar ist. Jede Wahrnehmung ist bis zu einem gewissen Grad gleichzeitig sowohl ein Akt des Erinnerns als auch ein kreativer Akt, und jede Erinnerung ist zu einem bestimmten Grad ein Akt der Imagination. Wenn das so ist, dann beruhen Geschichten, d. h. Narrationen oder Fiktionen ebenso wie Autobiografien und Zukunftsvisionen, immer zu einem bestimmten Teil sowohl auf Erinnerungen im Sinne von gespeicherten Erfahrungen als auch auf konstruktiven Kreationen. Die Idee der Verschmelzung von alten mit neuen Erfahrungen beim Lernen und der kognitiven Entwicklung hat z. B. auch Piaget (1969, 1995) aufgrund von empirischer Beobachtung beschrieben. Bereits Aristoteles hat Ähnliches in seiner Vorstellung formuliert, dass der Wandel nur vor dem Hintergrund des Unwandelbaren erkennbar sein kann. Das ist vielleicht ein Grund für die Motivation zum Reisen<sup>3</sup> (was nach Goethe die beste Bildung ist), denn hier sind die Reisenden

---

3 Ein weiterer Grund für die Motivation vieler Menschen zum Reisen könnte in den evolutionären Wurzeln liegen, d. h. in der Menschheitsgeschichte: Menschen waren über viele Tausend Jahre „Reisende“ im Sinne von Nomaden, ein Thema, was u. a. Bruce Chatwin zu seinem Buch *Traumpfade* inspiriert hat.

von den vertrauten Kontexten losgelöst und treffen ganz systematisch auf „Fremdes“ – so dass Eigenes vor dem Hintergrund des Fremden oft besser erkannt und erlebt werden kann als in der vertrauten Umgebung und Kultur (Schmitz, 2011). Hier wird Bildung als Erfahrungsbildung eng mit (Selbst-)Entwicklung verbunden. Reisen hat als biografisches Thema eine besondere Bedeutung, wie es in manchen biografischen Romanen sichtbar wird. Reisen macht die Dialektik zwischen Selbstkontinuität und Selbstentwicklung besonders deutlich, weil die Person eine Bewegung durch den Raum vornimmt, die zugleich eine Bewegung durch die Zeit ist. Man kann die eigene Biografie, das eigene Leben als Reise beschreiben. Räumliche Wahrnehmungen sind für das menschliche Gedächtnis und die menschliche Vorstellungskraft offenbar besonders gut geeignet, besser als die Wahrnehmungen der Zeit, weshalb räumliche Metaphern für komplexe Modelle in der Wissenschaft besonders beliebt sind.

Wir benötigen für Geschichten, seien es fiktionale oder autobiografische Erzählungen, immer diese „Fährmänner der Erinnerungen“, die uns von einer in eine andere Welt geleiten, z. B. in eine Welt erweiterter Möglichkeiten. Da auch „Fährfrauen“ gemeint sein müssen, habe ich das Wort „Fahren“ für die Überschrift gewählt. Geschichten, insbesondere autobiografische Geschichten, sind „Fahren“ durch Raum und Zeit. Wir können zwar an die gleichen Orte der Vergangenheit zurückkehren, nicht aber in die gleiche Zeit; dies können wir nur mittels Narrationen.

Die Landschaft, auf die die Person auf dem Poster blickt, ist eine dynamisch sich verändernde Landschaft, eben wie eine Meereslandschaft. Die Erinnerungen eines Menschen und seine Möglichkeiten verändern sich kontinuierlich, je nach zeitlicher und räumlicher Perspektive und sich wandelnden Kontexten, die Person in ihrer Selbstheit bleibt die gleiche. Diese verschiedenen Perspektiven werden ganz wunderbar durch die Existenz verschiedener Genres in der Literatur deutlich, die durch die sich wechselnde Gestalt der Landschaft symbolisiert werden könnten.

Ich möchte den Lesern an dieser Stelle einige Fragen stellen, mit denen eine Auseinandersetzung lohnt, bevor sie sich in dieses Buch vertiefen.

### 1.1.1 Jeder Mensch begegnet Lebens- und Entwicklungsaufgaben

Geschichten zeichnen Gesamtbilder menschlichen Lebens, sie sprechen von zentralen Themen menschlichen Lebens: Liebe, Sexualität, Tod, Selbsterkenntnis, Willensfreiheit usw. Wenn Sie die Autorin oder der Autor der eigenen Geschichte wären, wie würde deren Handlung aussehen, welchen Charakter würde sie haben? Wäre sie eine Heldengeschichte oder eine Geschichte der Hilflosigkeit, eine Geschichte der Lebensfreude, schicksalhafter Erfahrungen, heroischer Bewältigungsversuche, eine Geschichte der Hoffnung oder der Angst? Wird eher eine retrospektive (rückwärtsblickende) oder eine prospektive (in die Zukunft blickende) Perspektive eingenommen. Diese Fragen zielen auf die Bewältigung von Lebens- und Entwicklungsaufgaben ab, die das Leben