DIE GNADE *des Vergessens*

Dinge zu vergessen ist lästig, aber auch befreiend. Das Gehirn verschafft sich dadurch **VERSCHNAUFPAUSEN** und ermöglicht uns, die Gegenwart umso mehr zu geniessen.

Text Nicole Tabanyi Illustrationen Xenia Fink

Seit Moni pensioniert ist, führt sie über ihre Aktivitäten Buch. Letztes Jahr hat sie zwölf Röcke genäht, drei Reisen unternommen und zweiundvierzig Romane gelesen.

«Was jedoch erschreckend ist», gesteht Moni bei einem Essen mit Freunden. «Dass ich gerade noch vier Geschichten nacherzählen kann. Alle anderen sind wie weggeblasen.» – «Du meinst, du hast sie vergessen?», fragt Lukas, dem es mit den Namen von Fussballspielern genauso geht. Auch Rita, die sonst alles unter Kontrolle hat, gibt zu: «Letzten Monat habe ich den Geburtstag meiner Schwägerin verpasst. Ist doch furchtbar!»

Vergessen. Einfach weg. Und schon beginnt das Rätselraten. Und da sie einem keine Ruhe lässt, diese Vergesslichkeit, sucht man nach Hinweisen. Denn irgendwo müssen die Geburtstage, Namen und Passwörter doch zu finden sein.

«Wir vergessen viel mehr, als wir erinnern. Das hat aber auch etwas unglaublich Befreiendes», sagt der niederländische Professor für Psychologiegeschichte Douwe Draaisma. In seinem neuen Werk «Das Buch des Vergessens» beschäftigt sich der bekannte Gedächtnisforscher mit der positiven Seite des Vergessens und erklärt: «Im Gehirn werden dauernd neue Verbindungen geknüpft und alte gekappt. Hirnzellen sterben. Da muss man nicht erstaunt sein, das Dinge verschwinden.» Und er ergänzt: Oder erinnern Sie sich noch, welchen Pullover Sie trugen, als Lady Di starb?

Es gibt nur wenige Menschen, die nichts vergessen und sich an jeden einzelnen Tag der letzten dreissig Jahre erinnern können. «Das ist eine grosse Belastung, weil sie von ihren Erinnerungen permanent überflutet werden. Sodass sie kaum fähig sind, den Alltag zu meistern», sagt Douwe Draaisma.

Um leistungsfähig zu bleiben, braucht das Gehirn Verschnaufpausen. Momente der Stille und der Reizarmut. Und vor allem: das Vergessen. In einer aktuellen Studie der Uni Basel gelangen zwei Wissenschaftler zum selben Schluss: Unser Gedächtnis muss Informationen aus der Vergangenheit wieder loswerden, damit es das, was jetzt ist, verarbeiten kann.

Gedächtnis auf Autopilot

Allerdings drängt sich in akuten Vergesslichkeitsphasen schon auch die Frage auf: Ist es normal, dass ich den Brief an meine Schwester, den ich gestern zur Post bringen wollte, immer noch mit mir herumtrage? Oder dass ich vergessen habe, wie ich nach dem Fest nach Hause kam? An den zwei Gläsern Rotwein kann es doch nicht liegen.

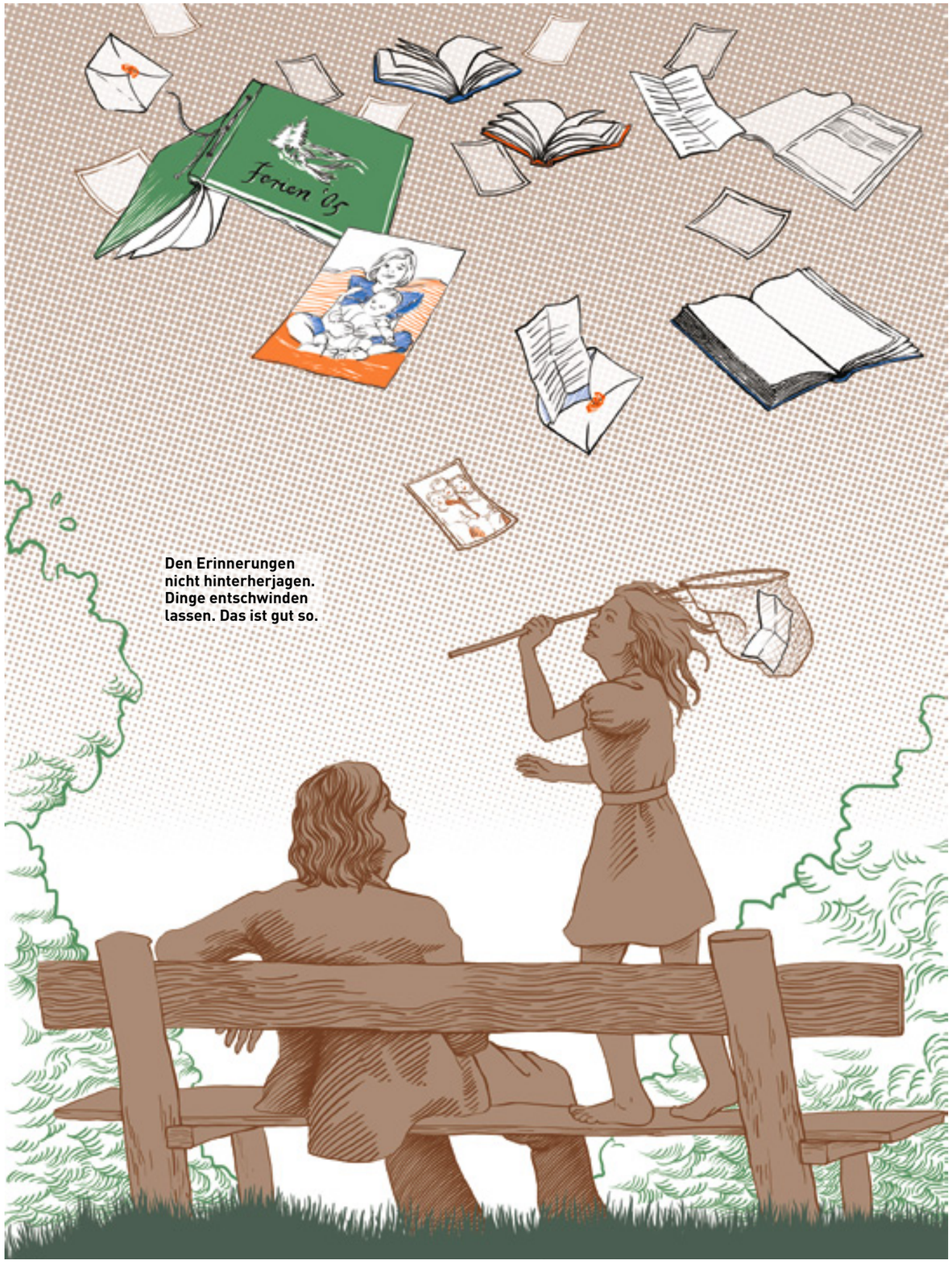
«Das ist alles noch im grünen Bereich», beruhigt der St. Galler Psychotherapeut und Psychologe Theodor Itten, 62. «Und hat mit einer Demenzerkrankung nichts zu tun. Alltägliches verblasst unglaublich schnell. Das liegt daran, dass sich viele Tage gleichen. Und wir manchmal gar nicht ganz bei der Sache sind.»

Denn das ist das Besondere an der menschlichen Natur: Während die Füsse mühelos den Heimweg finden, malt sich der fantasievolle Kopf schon die nächsten Ferien an der Riviera aus. So kommt es auch, dass die Milch am Morgen überkocht, während die Gedanken bereits ums Abendessen kreisen.

Das Gedächtnis auf Autopilot schalten nennen Erinnerungsforscher diesen Zustand, in dem alles wie von alleine läuft, der Kopf aber ganz woanders ist. Aus diesem Grund geht auch ein Brief vergessen, den man auf dem Weg ins Büro einwerfen wollte. Die Routine, bei der vieles automatisch läuft, sieht einen solchen Brief nicht vor. Er braucht sozusagen eine Extra-Erinnerung, ein imaginäres Post-it, auf dem steht: Brief einwerfen nicht vergessen!

Aber auch andere Dinge verschwinden aus der Erinnerung. Denn dass der Mensch vergisst, ist durch nichts aufzuhalten. Selbst wer akribisch Buch führt, wird feststellen: Was vor einem Jahr noch so dringlich erschien, ist weit entrückt.

So ging es auch der amerikanischen Psychologin Marigold Linton, die in einem Selbstversuch sechs Jahre lang de-



Den Erinnerungen nicht hinterherjagen. Dinge entschwinden lassen. Das ist gut so.

ERLEBNISSE ABLEGEN

Was hilft bei Liebeskummer?

Theodor Itten, 62, Psychologe und Psychotherapeut aus St. Gallen.

Herr Itten, ist das Vergessen ein Alltagsphänomen?
Ja, Menschen vergessen täglich. Es ist wie bei den Eichhörnchen, die nicht mehr alle Schätze finden, die sie vergraben haben, weil sie vergessen haben, wo sie sind.
Aber Erinnerungen machen uns doch aus!
Mein Grossvater sagte immer: Passé est passé. Was vorbei ist, ist vorbei. Oft sass er am Abend auf seinem Feierabendbänkli, um den Tag Revue passieren zu lassen. Dann hat er ihn losgelassen. Dazu gehört allerdings auch, dass wir nicht nur die unangenehmen Erlebnisse ablegen, sondern auch die angenehmen vergessen. Sonst wird man sich irgendwann nur noch an die Höhepunkte von früher erinnern und das Hier und Jetzt nicht mehr geniessen können.
Wie lernt man die Kunst des Vergessens?
Johann Wolfgang von Goethe hat sich nur mit Dingen beschäftigt, die auf ihn zukamen. Den Rest blendete er aus. Zur Kunst des Vergessens gehört es, selektiv zu sein. Sein Augenmerk auf das zu richten, was jetzt Sache ist. Alles andere darf man an sich vorbeiziehen lassen.
«Könnte ich doch vergessen, dann ginge es mir besser», wünschen sich Liebesbekümmerte. Was hilft?
Über alles wächst Gras. In der Zwischenzeit rate ich Liebesbekümmerten: Schreibt Tagebücher! Das Tagebuch ist wie eine reinigende Dusche. Ich kann meine Enttäuschung reinschreiben und den Kummer dabei loslassen und vergessen. Das erlaubt mir, mich der Zukunft zuzuwenden, der Frage: Was tut mir jetzt gut?

Zum Vergessen gehört auch die Selbstvergessenheit. Die Fähigkeit, in dem, was man gerade tut, völlig aufzugehen.

tailliert protokollierte, was sie Tag für Tag erlebte, dachte, ass oder träumte. Jeden Monat überprüfte sie ihre Erinnerungen anhand von 150 Aufzeichnungen. Nach einem Jahr waren 1 Prozent der notierten Erinnerungen vergessen, nach zwei Jahren zusätzlich 5,1 Prozent. Nach vier Jahren noch einmal 4,2 Prozent, und nach fünf Jahren waren weitere 5,5 Prozent verschwunden. Am Ende konnte sie sich trotz aller Bemühungen nicht einmal mehr an ein Drittel der Ereignisse erinnern.

Dass Erinnerungen verblassen, hat einen tiefen Sinn, sind Psychologen und Philosophen überzeugt. «Das Vergessen ist für uns Menschen überlebenswichtig. Es schafft Raum, um sich mit Neuem zu beschäftigen. Um im Hier und Jetzt zu leben», sagt der Psychotherapeut und Psychologe Theodor Itten (siehe Interview links).

Vergessen lernen

«Lethe» nannten die Griechen jenen Fluss der Unterwelt, der alles vergessen macht, sobald man von ihm trinkt. Um das Rad der Zeit anzuhalten, wenigstens für einen Augenblick. Um den Augenblick auszukosten. So wie bei einem süssen Kuss, bei dem die Liebenden alles um sich herum vergessen. Darum ist auch vom süssen Vergessen die Rede. Nur wer den Schatten, den die Vergangenheit wirft, abschütteln kann, ist fähig, sich auf das zu fokussieren, was jetzt wichtig ist. Wie der Fussballer, der in der 10. Minute den Ball nicht getroffen hat und nicht studieren darf, was er falsch gemacht hat, sondern sich sagen muss: «Schwamm drüber.» Denn das Spiel dauert ja noch 80 Minuten.

Aber das Vergessen hilft auch, sich zu versöhnen. Stellen Sie sich vor, Sie haben eine harsche Auseinandersetzung mit einem Kollegen, böse Worte fallen. «Wäre diese Erinnerung daran nach einem Monat immer noch gleich intensiv wie nach einer Stunde, so wäre es schwierig, wieder aufeinander zuzukommen», erklärt der Psychologieprofessor Douwe Draaisma den Segen des Vergessens.

Bleibt die Frage: Lässt sich das Vergessen lernen? Ja, denn dazu gehört auch die Selbstvergessenheit. Die Fähigkeit, in dem, was man gerade tut, vollkommen aufzugehen. Manchen gelingt das bei einem guten Essen, andere vertiefen sich in ein Buch oder vergessen beim Kartenspiel mit Freunden die Welt um sich herum. ●

Buchtipps

«Das Buch des Vergessens» von Douwe Draaisma, Galiani Verlag, 28.90 Franken.

«Die Formen des Vergessens» von Marc Augé, Matthes & Seitz, 18.90 Franken.

Homöopathie und Schulmedizin auf gemeinsamen Wegen

Die SHI Homöopathie Schule in Zug sucht immer wieder die Kooperation mit anderen medizinischen Institutionen und zeigt somit, wie Homöopathie und Schulmedizin Hand in Hand arbeiten könnten. In diesem Sinne hat sich die SHI zu einem Kompetenzzentrum für Homöopathie mit europaweiter Ausstrahlung entwickelt.

Die SHI Homöopathische Praxis in Zug und das Schweizerische Paraplegiker-Zentrum testen in einer gemeinsamen Studie, welchen Nutzen die zusätzliche homöopathische Behandlung von Harnwegsinfekten bei Personen mit einer Querschnittslähmung hat. Unter der Leitung von Prof. Dr. Jürgen Pannek, Leiter der Urologie im Paraplegiker-Zentrum, wird die Untersuchung zwischen August 2012 und August 2014 durchgeführt. Während die eine Gruppe der Patienten eine Behandlung nach aktuellem medizinischen Stand erhält,

Prof. Dr. Jürgen Pannek, Leiter der Urologie im Paraplegiker-Zentrum in Notwil.

geniesst die zweite Gruppe zusätzlich eine klassisch homöopathische Behandlung durch Homöopathinnen und Homöopathen der SHI.

Wissenschaftliche Auswertung der homöopathischen Behandlung

Eine solche Zusammenarbeit zwischen Schulmedizin und Homöopathie ist – immer noch – die Ausnahme. Wie kam es zu dieser Kooperation zwischen zwei unterschiedlichen Institutionen? „Ich habe zum einen selber sehr positive Erfahrungen mit der Homöopathie gemacht. Zum anderen hörte ich von den Erfolgen der homöopathischen Behandlung bei Silvano Beltrametti. Leider existieren bisher noch keine Daten aus Studien, die den positiven Einfluss einer klassischen homöopathischen Behandlung auf die Häufigkeit von Harnwegsinfektionen bei Personen mit einer Rückenmarkverletzung belegen", begründet Jürgen Pannek. Die bisherigen Erfahrungen einer homöopathischen Behandlung zeigen offenbar, dass der Zustand bei allen Patienten verbessert werden konnte. „Das sind für uns wertvolle Erkenntnisse, die wir mit der Schulmedizin bis anhin nicht erreichen konnten", freut sich Jürgen Pannek. Dieser zeigt sich überzeugt, dass eine engere Zusammenarbeit zwischen Schulmedizin und Homöopathie möglich und zum Vorteil für die Patienten und auch die Medizin insgesamt sei.

Ausstrahlungskraft in ganz Europa

Für die SHI Homöopathie Schule in Zug sind solche Kooperationen mit anderen Institutionen äusserst wertvoll, wie Martine Cachin von der Schulleitung berichtet. „Wir erachten es als einen grossen Vorteil, wenn unsere homöopathischen Behandlungen im Rahmen von gemeinsamen Studien ausgewertet werden und wir unsere Erfahrungen an andere Institutionen weitergeben können." Deshalb suche die SHI bewusst die Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen in der Schweiz wie auch in umliegenden Ländern. Hinzu kommt, dass Patienten aus ganz Europa die homöopathische Praxis der SHI besuchen. In diesem Sinne geniesst die SHI als Kompetenzzentrum für klassische Homöopathie eine Ausstrahlungskraft europaweit. Zu verdanken hat sie dies zum einen dem Schul- und Praxisleiter Dr. Mohinder Singh Jus sowie der fundierten Ausbildung in klassischer Homöopathie mit rund 50 Dozentinnen und Dozenten aus Homöopathie und Medizin; derzeit absolvieren gegen 50 Studierende die Homöopathielehrgänge der SHI. Hinzu kommen mehr als 150 Personen, die das Weiterbildungsangebot der Schule nutzen. Die Ausbildung der SHI ist unter dem Dach der Höheren Fachschule für Naturheilverfahren und Homöopathie (HFNH) kantonal anerkannt. Nun arbeitet die hfnh an einer schweizweiten Berufsregelung aktiv mit.

Martine Cachin, Mitglied der Schulleitung der SHI Homöopathie Schule in Zug

„Ausserdem bieten wir seit 2011 einen Bildungsgang in Tierhomöopathie an."

Studiengang Homöopathie HF
Start April 2015
Studiengang Tierhomöopathie
Start Januar 2015

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.shi.ch

oder kontaktieren Sie uns
041 748 21 77
schule@shi.ch