

## Erinnerung

Wenn wir verarbeiten können, was passiert, stellen wir die Ereignisse in eine Reihe, machen eine Erzählung daraus, ordnen ihnen Sinn zu, bewerten sie, geben Ihnen einen Platz in unserem Erleben. Es ist ein wenig wie in einer gut geführten Bibliothek. Da treffen Bücher, Manuskripte, Zeitungs- und Internetartikel ein, Bilder wollen verwaltet sein und auch Audiodateien müssen eingeordnet werden.

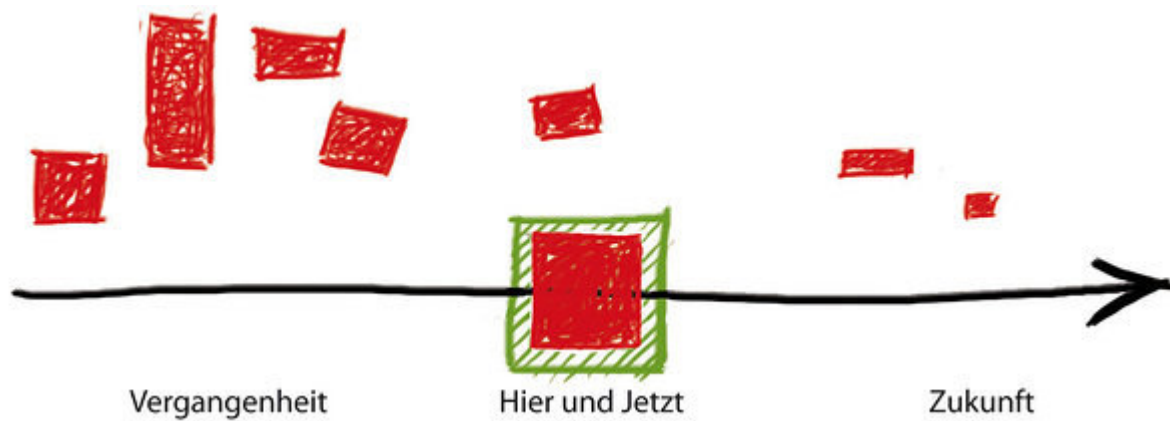
Das Ordnungssystem übernehmen wir aus dem Bestand. Das bringen die Eltern uns bei, die Kindergärtnerin und Freundinnen. Unsere Kultur bestimmt, ob wir das Erleben als Kreise begreifen, die sich schließen oder als Linie aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Ob wir Erleben als Bestimmung erfahren oder als etwas, wofür wir selbst verantwortlich sind. Welche Erlebnisse uns wichtig sind und unsere Identität ausmachen, und welche keinen hohen Stellenwert haben. Was wir normal finden und was fremd. Da ist wenig vorher schon klar, das definiert die Umwelt, in der wir aufwachsen, Kultur und Religion bestimmen unser Weltbild und die Art der Ordnung in unserer Bibliothek.



Es muss aber in jedem Fall geordnet werden. Denn wir wollen uns der Erinnerungen ja bedienen können und das geht in all dem Durcheinander nicht.

Wenn alles gut geht und die Verarbeitung zwischen Häuschen und Denker funktionieren kann, reichen sie die Erinnerungen hin und her und unser Ablagesystem wird bedient, Erfahrungen eingeordnet. Wir finden sie wieder und sie stolpern nicht einfach darüber. Dafür braucht es Zeit, Ordnung will gelernt sein und macht sich nicht von selbst. Manchmal muss man überlegen, wo etwas hingehört in Zeit und Raum, oft braucht es einfach Schlaf und Ruhe, damit die Einordnung im Hintergrund ganz ungestört verlaufen kann.

In unserem Gehirn sind die wesentlichen Partner, die da ordnen der Hippocampus und die Großhirnrinde. Der Hippocampus ist der große Archivar, aber ohne den Abgleich mit den vielen Daten, die in der Großhirnrinde und dem Körper gespeichert sind - nach einem Arbeitstag zum Beispiel - kann er nichts tun. Er bildet die Verbindung zwischen Häuschen und Denker, reicht die Informationen hin und her und ordnet sie ein. Doch er braucht gute Arbeitsbedingungen, unter Stress funktioniert er auf Dauer nicht gut. Und wenn alles Drunter und Drüber geht und die Notfallreaktion ausgelöst wird, stellt er die Arbeit ein. Da geht nichts mehr.



Wenn die Verbindung zwischen Denker und Häschen gekappt wird, findet eine Einordnung in Zeit und Raum nicht statt. Die Ereignisse sind einzeln und unverbunden irgendwo vorhanden, wie eine Ladung Schriften, Bücher, Bilder und Tondateien, die jemand auf den Tresen kippt. Zu schnell, zu viel. Und nun? Da liegt das Zeug, man fällt darüber, erschrickt, weil immer wieder ein Bild im Weg liegt, Gerüche durch den Raum wehen, Geräusche, Lärm, Weinen ersteht, laut, unvermittelt, durchdringend. Kein Knopf zum Ausschalten. Und dann all die Körpererinnerungen, die Gefühle und Schmerzen, die kein Bibliotheksvergleich beschreiben kann.

Man möchte sich einen Weg zum Archiv bahnen, aber es ist wie das Klettern über einen Schuttberg, voller Gestank und offener Kanten, an denen man sich immer wieder schneidet, aufschürft. Und kein Platz zum Ausruhen. Wie soll man das aufräumen? Wie soll das gehen? Erinnerung ist das nicht. Nichts, was man ansehen könnte nach Belieben. Es ist eine Zumutung, in der man sich lange gefangen fühlt. Während alle anderen mit ihren aufgeräumten Bibliotheken sich wundern, dass man selbst immer wieder abtaucht oder vom nächsten Bergrutsch überwältigt wird.

Es braucht Zeit und Verständnis, um all diese Erinnerungen zu ordnen. Und das meiste geschieht ausserhalb unseres bewussten Zutuns. Ganz wichtig ist es, von einem guten Platz aus sortieren zu können. Denn wenn man mitten im Müllberg steht, kann man zwar erzählen, das hilft aber nicht heraus. Ordnen hat mit erzählen nicht viel zu tun. Man braucht erst Übersicht, um dann in Sicherheit betrachten zu können. Das Hier und Heute muss deshalb unterscheidbar sein, erst einmal wahrgenommen werden. Damit man durchatmen und sicher sein kann, dass der Berg der Ereignisse nicht wieder zur Lawine wird. Damit man weiß, wohin man gehen kann, wenn das passiert. Damit man unterscheiden kann zwischen dem, was war und dem was ist.

mehr zu den Formen der Erinnerung finden Sie unter *symptome/gedächtnislücken*