

SWR2 Wissen

Die Psychologie des Vergessens – Warum Nicht-Wissen schwerfällt

Von Martin Hubert

Sendung: Donnerstag, 25. Mai 2023, 8:30 Uhr
(Erst-Sendung: Donnerstag, 11. März 2021, 8:30 Uhr)
Redaktion: Vera Kern
Regie: Andrea Leclerque
Produktion: SWR 2021

Wir müssen vergessen, um künftige Aufgaben bewältigen zu können. Routinen und Emotionen erschweren das aber. Und wer sich zwingt, etwas vergessen zu wollen, bewirkt oft das Gegenteil.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIPT

Musik

O-Ton 01 Gerd M.:

Wenn ich von „dem Problem des Vergessens“ höre, dann denke ich an meine eigene Vergesslichkeit.

O-Ton 02 Nikolai Axmacher:

Das Vergessen hat tatsächlich eine Funktion.

O-Ton 03 Thorsten W:

Ich glaube Dinge, die man vergessen möchte, sind logischerweise negativ belastet, weil an schöne Dinge erinnert man sich ja gerne, die möchte man ja nicht vergessen.

O-Ton 04 Annette Kluge:

Wir wollen eben auch im Team oder in der Organisation quasi managbare Vergessens-Mechanismen an die Hand bringen.

O-Ton 05 Silvia Schneider:

Also es ist nicht so einfach.

O-Ton 06 Rita W:

Es ist so, dass ich mich dann halt zwingen muss, dann nicht daran zu denken.

Ansage:

Die Psychologie des Vergessens – Warum Nicht-Wissen schwerfällt. Von Martin Hubert.

Sprecherin:

Wie jeder Mensch ärgert sich Gerd Mayer, der anonym bleiben möchte, häufig darüber, dass ihm etwas partout nicht mehr einfallen will: Wie heißt dieses Wort wieder? Wann war noch mal der Termin? Wo habe ich nur den Brief hingelegt? Aber wenn sich der Programmierer aus Würzburg umgekehrt vorstellt, er würde gar nichts mehr vergessen, ist ihm das auch nicht geheuer.

Musik

O-Ton 07 Gerd M:

Dann hätte ich zu viel im Kopf und zum zweiten, man sagt ja auch so schön: ein Segen, wenn man bestimmte Dinge vergessen kann und einfach nicht mehr im Kopf hat, man will ja nicht durch Flashbacks ständig an irgendetwas erinnert werden, was jetzt überhaupt nichts mit der Situation zu tun hat.

Musik:

Sprecherin:

Tatsächlich gibt es Menschen mit dem scheinbar perfekten Gedächtnis. Sie leiden an so genannten hypermnestikalen Syndrom und erinnern sich an jede einzelne Situation ihres Lebens und viele andere Fakten. Das macht ihnen vor allem Schwierigkeiten. Sie schneiden zum Beispiel häufig in Prüfungen schlecht ab, weil sie ständig von Erinnerungen überflutet werden. Außerdem leiden sie oft an Depressionen, Zwangsstörungen oder Schlaflosigkeit. Für den Bochumer Psychologieprofessor Nikolai Axmacher ist das Gedächtnis daher nur dann ein Segen, wenn es beides kann: Erinnern *und* Vergessen.

O-Ton 08 Nikolai Axmacher:

Das Erinnern dient nicht nur dem Rekapitulieren dessen, was in der Vergangenheit stattgefunden hat, sondern dient eben ganz primär auch der Vorbereitung und dem Lernen für die Zukunft. Und da die Zukunft, wie wir dieses Jahr wieder mitgekriegt haben, unvorhersehbar ist, müssen auch Erinnerungen immer so angepasst werden dass wir sie für offene, zukünftige Fragen anwenden können.

Sprecherin:

Axmacher ist Mitglied des Sonderforschungsbereichs „Extinktionslernen“ an der Ruhr-Universität Bochum, der erforscht, wie Vergessen funktioniert. Ideal ist es nach Axmacher, wenn wir selektiv vergessen.

O-Ton 09 Nikolai Axmacher:

Wenn ich mich selektiv an etwas erinnere, heißt das eben, dass ich bestimmte Inhalte wieder abrufen kann und andere nicht abrufe. Und diese nicht abgerufenen Erinnerungen wären dann welche, deren Zugänglichkeit mit der Zeit immer weiter abgeschwächt wird und die irgendwann dann auch vergessen werden können.

Sprecherin:

Die Bochumer Forscherinnen und Forscher wollen herausfinden, wie das funktioniert und interessieren sich dabei vor allem für ein bisher ungelöstes Problem: Wird etwas, das Vergessen wurde, völlig aus dem Kopf gelöscht? Oder wird es nur gehemmt und existiert unbewusst weiter, kann aber später wieder abgerufen werden? Können wir also vollständig vergessen und wie entwickelt sich das vom Kleinkindalter ab?

Atmo 01: Babylaute**O-Ton 10 Rita W.:**

In dem Moment, ja, ging das und man konnte sie gut ablenken. Also meine Tochter hat sich zum Beispiel mal, als sie kleiner war, hatte sie sich den Ellbogen ausgerenkt. Und dann sind wir natürlich mit Vollgas ins Krankenhaus und die hat natürlich geweint ohne Ende und dann haben sie den Arm relativ schnell wieder eingekugelt, das war dann auch wieder.

Sprecherin:

Babies und kleine Kinder scheinen Schmerzen oder andere negative Erfahrungen recht schnell vergessen zu können. Das hat auch die Mannheimer Designerin Rita Weber – auch sie heißt in Wirklichkeit anders – bei ihrer Tochter immer wieder erlebt.

O-Ton 11 Rita W:

Und dann hat sie dann noch ein bisschen geheult und ein bisschen geschluckt, aber es reichten zum Beispiel diese Tabletten, diese Schmerztabletten aus der Uniklinik, die sie uns mitgegeben hatten, ihr die in die Hand zu geben und dann konnte sie damit rasseln und dann war schon wieder alles vorbei. Irgendwie hat sie sich das angehört und dann: die Tränen trockneten und rote Wangen noch vom Heulen. Aber dann guckte sie sich das an und dann konnte man wieder Fisimatenten machen und dann hat sie das schon wieder vergessen.

Sprecherin:

Im harten Kontrast zu Erfahrungen im späteren Leben – vor allem als sie 15, 16 wurde.

O-Ton 12 Rita W:

Jetzt so mit Liebeskummer, das ist dann schon wieder etwas, wo man sich dann auch gut dran erinnert, und dann kann man keinen mit ablenken, kann gar nicht ablenken, wenn sie dann irgendwie traurig war, das war oder ist immer noch sehr schwer.

Sprecherin:

Heißt das grundsätzlich, dass Erinnerungen im Baby- und Kleinkindalter noch relativ leicht gelöscht werden können, später aber nicht mehr? Und wann dann genau?

O-Ton 13 Silvia Schneider:

Also so genau wissen wir das nicht, und das ist jetzt auch ein Teil unserer Studie, die wir gerade durchführen, dass wir schauen wollen, in welcher Altersspanne das passiert.

Sprecherin:

Die Klinische Kinder- und Jugendpsychologin Silvia Schneider ist ebenfalls am Bochumer Sonderforschungsbereich „Extinktionslernen“ beteiligt. Sie konzentriert sich auf die frühe Entwicklungsphase des Gedächtnisses. Natürlich vergessen wir viel von dem, was wir nur für den Moment ins Kurzzeitgedächtnis eingespeichert haben: Wenn wir uns zum Beispiel kurz eine E-Mail-Adresse merken, die wir gleich eintippen und abschicken wollen. Damit etwas auch nach einiger Zeit erinnert werden kann, muss es vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis überführt worden sein. Dazu muss es mehrere Male intensiv abgerufen werden, sodass es sich in den Nervenzellen des Langzeitgedächtnisses abspeichern kann. Dafür sorgt dann der so genannte Hippocampus, ein Hirnareal, das wie ein Seepferdchen aussieht. Der reift aber nur sehr langsam aus, sagt Silvia Schneider.

O-Ton 14 Silvia Schneider:

Je jünger die Kinder sind, umso mehr ist da zu vermuten, dass aufgrund des eben noch nicht voll ausgereiften Hippocampus diese Langzeitabspeicherung einfach noch

nicht so möglich ist, noch nicht so gelingt, aber auch wahrscheinlich die Abspeicherung auch noch gar nicht so stattfindet, weil die Kinder eben leicht ablenkbar sind.

Sprecherin:

Wie aber lässt sich bei Kleinkindern testen, ob etwas gelöscht ist, also gar nicht ins Langzeitgedächtnis überführt wurde? Oder ob es dort lagert, aber gehemmt wird?

O-Ton 15 Silvia Schneider:

Wenn etwas komplett vergessen wurde, dann sollte das auch so sein, dass es keinerlei Möglichkeit mehr gibt, das alte Gelernte wieder wachzurufen. Das ist wirklich weg. Während beim Hemmen ist es so, dass wir da wissen, dass in bestimmten Situationen das alte, die ursprüngliche Gedächtnis Spur wieder wachgerufen werden kann. Und da spielt der Hippocampus eine wichtige Rolle.

Atmo 02: Kindergeplapper

Sprecherin:

Um das zu untersuchen, nutzt das Team um Silvia Schneider bei Kleinkindern das so genannte Lidschlag-Paradigma. Sie bringen die Kinder zunächst mit einem Luftstoß zum Blinzeln, der mit einem Ton gekoppelt ist. Nach einiger Zeit blinzeln Kinder dann auch, wenn sie nur den Ton hören. Sie haben gelernt, dass der Ton und der Lidschlag miteinander gekoppelt sind.

Sprecherin:

Anschließend verlernen die Kinder das wieder, weil der Ton mehrfach zu hören ist, ohne dass ein Luftstoß kommt. Das passiert jedoch in einem anderen Kontext als beim Erlernen. Zum Beispiel sieht die Umgebung bunter aus und eine andere Person leitet das Experiment. Schließlich stellen die Forscher wieder Umstände her, die der ursprünglichen Lernsituation ähneln. Fangen die Kinder dann wieder an zu blinzeln, wenn sie den Ton hören?

O-Ton 16 Silvia Schneider:

Was unsere ersten Daten zeigen, ist, dass sie so ab dem 36. Monat so etwas auch finden können, dass dann wirklich, dass das alte, erlernte Verhalten wieder gezeigt wird.

Sprecherin:

Studien legen nahe, dass dann auch wieder das gleiche Hirnsystem aktiviert wird, das die Verbindung „Wenn Ton – dann Luftstoß – dann Blinzeln“ gespeichert hatte. Um das dritte Lebensjahr herum ist also offenbar die glückliche Zeit vorbei, in der Inhalte völlig vergessen werden. Ab jetzt gelangt vieles über den Hippocampus ins Langzeitgedächtnis und bleibt in den Untiefen des Gehirns verankert. Es beginnt die Phase des absichtlichen, willentlichen Vergessens durch Hemmung.

Musik

O-Ton 17 Gerd M.:

Ich würde jetzt vom Schachspiel tatsächlich berichten.

Sprecherin:

Gerd Mayer liebt Schach. Er hat jahrelang an Turnieren teilgenommen und in der Schachbundesliga gespielt. Erfolgreich – aber es gab auch Szenen zum Vergessen.

O-Ton 18 Gerd M.:

Ich hatte mal auf einer Meisterschaft – durch einen vorschnellen Zug bin ich in eine Situation geraten, wo es für Kenner, die an meinem Brett vorbeigingen, erkennbar war, dass ich einen blöden Fehler gemacht habe. Und es war sehr peinlich für mich und die Stellung auf dem Brett, die stand natürlich noch 30 Minuten für jedermann sichtbar da, bevor ich aufgegeben habe. Es war für mich peinlich, weil das einfach unter meinem Niveau war (*lacht*), was da zu sehen war.

Sprecherin:

Einige Zeit lang hatte Gerd Mayer schwer daran zu knabbern. In seinem Gedächtnis gab es nun nicht nur eine Erinnerungsspur mit dem generellen Inhalt „Schachspielen“, die sich aus vielen anderen Erfahrungen zusammensetzt. Es gab nun eine zusätzliche Spur, die die negative Erfahrung „Beim Schachspielen blamiert“ festhielt. Mayer versucht sie bis heute zu unterdrücken.

O-Ton 19 Gerd M.:

Ich muss das im Ansatz stoppen, weil ich hier merke anhand der Farbe dessen, was da hochkommen will, um was es geht und dann drücke ich das sozusagen weg. Das ist ähnlich wie Atem anhalten, vielleicht sage ich mir sogar „Weg, weg damit, weg, will ich nicht!“, also so ein harsches Kommando an das Gehirn: „Lass das sein im Moment“, weil ich hier die Erfahrung gemacht habe, dass mich das Auseinandersetzen mit dem peinlichen Vorfall, dass mir das nicht unbedingt Erleichterung verschafft.

Sprecherin:

Experimente zeigen, dass absichtliches Vergessen prinzipiell klappen kann.

Versuchspersonen lernen dabei, Gesichter mit bestimmten Namen zu assoziieren: das ist Georg, das Luise, das Werner. Später werden ihnen diese Gesichter erneut gezeigt. Bei manchen erhalten die Probandinnen und Probanden die Instruktion, sich an die zugehörigen Namen zu erinnern. Bei anderen Gesichtern heißt es „Vergesst die Namen, blendet sie aus“. Die Ergebnisse solcher Experimente sehen nach Nikolai Axmacher alle gleich aus.

O-Ton 20 Nikolai Axmacher:

Was sich dabei zeigt, ist, dass diejenigen Assoziationen, die willentlich und bewusst unterdrückt werden, tatsächlich schlechter erinnert werden. Das heißt, man kann offenbar durch willentliche Anstrengung Erinnerungsspuren, Verknüpfungen stärker unterdrücken oder stärker auseinanderreißen als dies spontan geschieht.

Sprecherin:

Hirnscans zeigen, dass dann eine Region im vorderen Teil des Gehirns verstärkt aktiv ist, der mit bewusster Planung und Kontrolle zu tun hat: der präfrontale Cortex. Gleichzeitig ist der Hippocampus geschwächt. Offenbar hemmt der präfrontale Cortex aktiv den Hippocampus, sodass dieser die Erinnerung nicht mehr so gut abrufen kann. In einer eigenen Studie wies Nikolai Axmacher allerdings nach, dass es noch etwas komplizierter ist. Er registrierte die Hirnwellen beim gezielten Vergessen von Wörtern und fand, dass die Gedächtnisspur bei manchen Versuchspersonen offenbar auch ohne Hemmung durch den präfrontalen Cortex verblasst.

O-Ton 21 Nikolai Axmacher:

Unsere Interpretation ist, dass das möglicherweise interindividuell sich unterscheiden kann, d.h. dass es einerseits Menschen gibt, die bei dieser Aufgabe einfach das zu vergessene Material nur wenig erinnern und andere die tatsächlich mehr diese aktive Hemmung dann anwenden können.

Sprecherin:

Womöglich vergisst also jeder beim absichtlichen Vergessen etwas anders – aber es funktioniert. Wirklich?

O-Ton 22 Nikolai Axmacher:

Man muss sagen, diese Studien zum willentlichen Vergessen, die beziehen sich in den meisten Fällen zunächst einmal auf ganz neutrales Material, also beispielsweise Verknüpfung von unbekanntem Gesichtern und Namen. Wenn man versucht, das anzuwenden auf emotional beladenes Material oder autobiografische Erfahrungen, dann ist die Datenlage schon deutlich dünner ob tatsächlich so eine willentliche Gedächtnisunterdrückung stattfindet. Das heißt, Emotionalität verhindert zunächst mal in den meisten Fällen das Vergessen.

Musik**Sprecherin:**

Rita Weber aus Mannheim erfährt immer wieder, dass starke Emotionen es schwer machen, zu vergessen. Was sie allerdings sofort sagen kann ist, woran sie nicht mehr erinnert werden möchte:

O-Ton 23 Rita W.:

An meine Familie. Weil ich sehr enttäuscht bin von meiner Mutter und meine Mutter vieles bei mir falsch gemacht hat, nicht nur bei mir, sondern bei meinen Geschwistern.

Sprecherin:

Aber das Thema begleitet sie ihr Leben lang.

O-Ton 24 Rita W.:

Jedes Mal, wenn ich mit meiner Familie telefoniere oder die treffe ist das präsent und das kann ich einfach dadurch auch nicht vergessen, weil es mir eben immer wieder vor Augen geführt wird. Da kommt Wut, Enttäuschung und natürlich dann auch dieses: „Was wäre, wenn“, wenn ich eine liebevolle Mutter gehabt hätte.

O-Ton 25 Nikolai Axmacher:

Wenn ich eine sehr hohe Motivation habe, also sehr stark emotional dabei involviert bin, etwas zu vergessen, dann hat das genau die entgegengesetzte Auswirkung (*lacht*) dann hat das die Auswirkung, dass das noch stärker und stabiler in das Gedächtnis eingespeichert wird und weniger vergessen werden kann.

Sprecherin:

Rita Weber gerät einfach immer wieder in den Kontext ihrer Erinnerungen. Telefonate und Treffen mit den Geschwistern rufen die Familienerinnerungen wach. Sie will sie zurückdrängen, indem sie sie durchspielt und reflektiert. Dabei kommen aber auch die alten Emotionen wieder hoch. Denn gerade bei Erinnerungen an die eigene Lebensgeschichte ist immer auch die Amygdala beteiligt, eine Hirnregion, die mit Gefühlen zu tun hat. Dadurch wird die Beschäftigung mit den Erinnerungen noch einmal intensiver und die entsprechenden Gedächtnisspuren graben sich tiefer ins Langzeitgedächtnis ein. Auch Fake News und Verschwörungsmymen bekommen wir oft nur schwer aus dem Kopf. Wir wollen eigentlich nicht davon wissen, regen uns aber wahnsinnig darüber auf.

O-Ton 26 Rita W:

„Wahrscheinlich kriege ich einen Chip unter die Haut gepflanzt“, oder „Grippe ist ja viel schlimmer“. Diese Fake News, ich lese die dann und denke auch, ist ja unglaublich, was die Leute da glauben oder die Lügen offensichtlich und die Leute glauben das!

O-Ton 27 Nikolai Axmacher:

Wenn bestimmte Nachrichten verbreitet werden über absurde Geheimverbindungen, dann sind es eben einerseits sehr ungewöhnliche, hervorstechende Inhalte und andererseits sehr emotional aufgeladene Inhalte und das führt beides dazu, dass es nicht so einfach vergessen werden kann.

Sprecherin:

Erstaunlicherweise kann Vergessen unter bestimmten Bedingungen aber auch prophylaktisch und quasi von selbst geschehen. Nämlich dann, wenn es um innere Konflikte geht. Dann verdrängen wir, wir lassen bestimmte Inhalte also gar nicht mehr ins Bewusstsein kommen, obwohl sie als Gedächtnisspur vorhanden sind.

O-Ton 28 Nikolai Axmacher:

Wir haben, um das experimentell zu untersuchen, tatsächlich eine experimentelle Anordnung verwendet, wo einzelne Worte und Sätze gezeigt worden sind und die

Probanden gebeten worden sind, da zu sagen, was ihm dazu als alle erstes in den Sinn kommt, d.h. also frei zu assoziieren.

Sprecherin:

Mal sollten die Versuchspersonen Wörter mit neutralen Sätzen assoziieren wie „Die Erde dreht sich um die Sonne“. Mal mit Sätzen, die innere Konflikte ihres Lebens ausdrückten. Zum Beispiel „Ich schäme mich oft dafür, wie ich bin“ oder „Ich schaffe es nicht, in meinem Leben selbständig zu sein“.

Bei einem späteren Gedächtnistest erinnerten sich die Probandinnen und Probanden an die Wörter zu den inneren Konfliktsätzen schlechter, obwohl sie gar nicht dazu aufgefordert worden waren, sie zu vergessen. Sie hatten sie spontan verdrängt, um negative Emotionen abzuwehren. Dabei wurde nicht wie beim absichtlichen Vergessen der präfrontale Cortex aktiv, sondern ein anderes Hirnareal, das mit Konfliktverarbeitung zu tun hat.

Kein Wunder, das Verdrängung automatisch funktioniert, meint Nikolai Axmacher, denn ohne sie kämen wir nur schlecht durchs Leben.

O-Ton 29 Axmacher:

Es ist letztlich ein Prozess, durch den wir uns eben nicht permanent mit unseren Konflikten beschäftigen müssen, das wäre ja auch dysfunktional, wenn wir den ganzen Tag über unsere Konflikte nachdenken müssten. In vielen Situationen auf der Arbeit oder auch beim Einkaufen ist es hilfreich, wenn wir uns zielgerichtet verhalten und uns mit der Gegenwart beschäftigen und nicht mit den Konflikten beschäftigen. Das macht es uns deutlich, dass meiner Meinung nach das Konzept der Verdrängung sehr viel mit Vermeidung zu tun hat.

Sprecherin:

Verdrängung klappt allerdings nicht immer. Auch hier kommt wieder etwas hoch, wenn jemand in Situationen gerät, die mit der Verdrängung zu tun haben. Zum Beispiel, wenn jemand verdrängt hat, dass er sich zu einer anderen Person hingezogen fühlt, weil diese verheiratet ist, aber einen intensiven Abend mit ihr verbringt. Er weiß nur nicht genau, was ihn dann so nervös macht und warum er sich hinterher so schlecht fühlt. Wäre es daher nicht besser, Dinge, die uns Problem bereiten können, ganz zu vermeiden – in dem wir gar nichts davon wissen wollen?

Musik

O-Ton 30 Gerd M.:

Was würde ich gerne nicht wissen? (*Nachdenkpause*) Ja, wie ich enden würde, also welche Art von Krankheit mich dahinraffen würde, wie das aussehen würde, da habe ich eigentlich kein Interesse, das genau zu wissen.

Sprecherin:

Den Unwillen, künftige Krankheiten und das eigene Lebensende zu kennen, teilt der Programmierer Gerd Mayer mit vielen Menschen. Umfragen belegen, dass mehr als die Hälfte derjenigen, die einen HIV-Test gemacht haben, das Ergebnis hinterher nicht abholen. Neunzig Prozent möchten nicht wissen, wann sie sterben. Und jeder zweite lehnt Tests ab, die über die Risikogene für Krankheiten informieren.

Angst vor Konflikten, der Wunsch, schlechte Gefühle und Unsicherheit zu vermeiden – meist nennen Menschen diese Motive, wenn sie etwas nicht wissen wollen. Ist das nur ein Zeichen von Schwäche? Ralph Hertwig, einer der Direktoren am Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung wollte das genauer wissen. Er konfrontierte Versuchspersonen mit einer hypothetischen Situation.

Musik:**Zitator:**

Stellen Sie sich vor, Sie waren in Griechenland im Urlaub. In einem Laden einer alten Stadt pries Ihnen der Inhaber eine antike Figur mit Echtheitszertifikat an. Sie waren zwar skeptisch, ob das Zertifikat korrekt ist, aber die Antiquität gefiel Ihnen und Sie bezahlten dafür einen happigen Preis. Sie kommen nach Hause zurück und ein guter Freund sagt Ihnen, dass er einen Experten auf dem Gebiet dieser Antiquität in der Familie habe. Würden Sie das Angebot annehmen, dass dieser Experte Ihnen, ohne jede Kosten sagt, ob die Antiquität wirklich echt ist?

Sprecherin:

Erstaunlich häufig sagten viele Befragte zu Ralph Hertwig: Nein, ich möchte das nicht wissen. Eine Gruppe stach dabei besonders hervor.

O-Ton 31 Ralph Hertwig:

Und zwar fanden wir die Tendenz, dass ältere Menschen eher geneigt sind zu sagen, nein ich möchte das nicht wissen, junge Menschen eher sagen, ich möchte das wissen. Und das ist jetzt ein interessanter Punkt, warum ist das so? Sind ältere Menschen weniger neugierig?

Sprecherin:

Ralph Hertwig hält eine andere Erklärung für plausibler. Ältere Menschen können wahrscheinlich einfach besser mit ihren Emotionen umgehen.

O-Ton 32 Ralph Hertwig:

Sie wissen, was zu guter Befindlichkeit führt und was dazu führt, dass sie eher traurig, depressiv oder was immer auch sind. Wir nennen das in der Psychologensprache „emotionale Regulierungsfähigkeit“. Diese bessere emotionale Regulierungsfähigkeit, die kann möglicherweise auch erklären, warum ältere Menschen, obgleich sie ja in vieler Hinsicht Defizite erleben – sie haben Defizite in den kognitiven Fähigkeiten aber auch in den motorischen Fähigkeiten – warum sie trotzdem es schaffen, eine hohe subjektive Befindlichkeit, eine gute Befindlichkeit zu erhalten.

Sprecherin:

Ältere Menschen wären demnach tatsächlich weiser, weil sie besser vorhersehen können, welches Wissen ihnen emotional guttut und welches nicht. Ralph Hertwig meint, dass das in einer Welt voller Unsicherheit notwendig sei und bisher noch viel zu wenig geübt werde.

O-Ton 33 Ralph Hertwig:

Ich stelle mal die These in den Raum, dass es sein könnte, dass die Fähigkeit zum klugen Nichtwissen-Wollen möglicherweise auch eine Kulturfertigkeit werden könnte, in gleichem Maße wie Rechnen, Lesen, Schreiben-Können auch eine Kulturfertigkeit ist.

Sprecherin:

Es kann aber natürlich auch ein zweiseitiges Schwert sein. Zum Beispiel, wenn jemand aus Angst nicht rechtzeitig zum Arzt geht, um seine Emotionen im Griff zu behalten. Und im Arbeitsleben ist es schlechterdings unmöglich, das Gehirn abzuschalten, wenn das eigene Unternehmen Arbeitsvorgänge verändert. Der Übergang vom Alten zum Neuen ist dabei oft alles andere als einfach.

O-Ton 34 Rita W.:

Wir arbeiten viel mit Computerprogrammen und ich merke das, dass die Computerprogramme von früher, die sind mir natürlich geläufig und wenn dann wieder neue Programme bei uns installiert werden, weil es wieder irgendwie fortschrittlichere oder qualifiziertere Programme gibt, dann merke ich, dass ich immer wieder tatsächlich in diesen alten Rhythmus ver falle und immer wieder auch auf die gleichen Fehler mache, ich brauchte schon ein bisschen länger für, definitiv.

Sprecherin:

Wie können Menschen wie die Mannheimerin Rita Weber alte Routinen am besten vergessen, wenn sie sich an neue Arbeitsvorgänge anpassen müssen? Das möchte die Wirtschaftspsychologin Annette Kluge in Bochum herausfinden.

Mit ihrem Team hat die Professorin eine kleine Produktionsstraße aufgebaut, in der Versuchspersonen künstliche Hüftgelenke herstellen. Sie werden so lange in bestimmte Arbeitstechniken eingeführt, bis sie sie aus dem Effeff beherrschen – dann wird etwas im Produktionsprozess geändert. Das Forschungsteam beobachtet daraufhin, wer sich mit dem Umlernen leichter oder schwer tut und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen.

O-Ton 35 Annette Kluge:

Das Alter spielt schon ab Mitte 20 eine Rolle. Also es geht nicht darum, dass wir jetzt über die 60-jährigen und älter sprechen, es gibt ja auch Leute, da sagen wir, die sind doch jung, da kann das Alter doch noch nicht so eine Rolle spielen, aber da stellen wir auch schon fest, dass es eine Rolle spielt, und zwar über – es gibt eine Intelligenzfacette und die nennt sich „Merkfähigkeit“.

Sprecherin:

Manche Versuchspersonen müssen nur einmal erklärt bekommen, was sich bei der Produktion verändert hat. Sie merken sich das sofort und fallen nie mehr in die alten Routinen. Ab Mitte zwanzig nimmt diese Merkfähigkeit aber statistisch gesehen ab.

Wie hilft man denjenigen, die sich mit dem Merken und Vergessen schwertun? Manche Arbeitspsychologen raten Unternehmern, hauptsächlich auf das hinzuweisen, was veraltet ist und vergessen werden soll. Andere schwören eher darauf, allein das Neue hervorzuheben.

O-Ton 36 Annette Kluge:

Und da hat sich schon gezeigt, dass also die Kombination aus beidem hilfreich ist, zumindest wenn es um die Reduktion von Fehlern geht. Also wenn ich tatsächlich beides sehe und nochmal so vergleichen kann – ah, wie war das Alte und wie ist das Neue und an welcher Stelle ist der Unterschied – das kann helfen, aber es dauert länger. Also wir sehen einfach, ich muss dann die Bandgeschwindigkeit anpassen, damit die Leute diese bewusste Erinnerungs- oder Vergessensleistung auch durchführen können.

Sprecherin:

Auch wenn es um das Arbeiten geht, scheint es also am besten zu sein, beide Seiten des Gedächtnisses zu unterstützen: das Vergessen des Alten *und* die Anpassung an das Neue. Wichtig ist, dass das ohne zu viel Druck geschieht.

Ein Geschlecht kommt mit dem Umswitchen im Arbeitsleben jedenfalls besser zurecht.

O-Ton 37 Annette Kluge:

Wir haben tatsächlich über 330 Personen in unserem Produktionslabor jetzt angeschaut und wir können schon finden, dass Frauen – die Vergessensleistung bei denen ist deutlich besser als auch die neue Anpassungsleistung. Also Frauen sind eher in der Lage als unsere männlichen Versuchspersonen sich hier zu adaptieren, indem sie das Alte vergessen und das aber auch nicht – und das finde ich auch eine tolle Nachricht – auf Kosten der Schnelligkeit. Ja, die sind genauso schnell wie ihre männlichen Kollegen aber machen weniger Fehler.

Musik

Sprecherin:

Gibt es ein Rezept für gutes Vergessen? Rita Weber hat ihre eigene Methode entwickelt:

O-Ton 38 Rita W.:

Das hatte meine Therapeutin so gesagt, ich soll mich dazu zwingen, die schlechten Gedanken wegzusperren, in meinem Kopf soll ich so ein Kästchen bauen oder bereithalten, wo ich dann halt meine schlechten Gedanken an wen auch immer da einsperren kann und dass ich da bewusst sage, so, ich sperre die jetzt weg. Oder dann versuche ich daran zu denken, wie ging es mir denn vor einer Stunde noch, da hatte ich dann noch gar nicht dran gedacht. Da ging es mir doch auch noch gut.

Sprecherin:

Wenn die inneren Konflikte und Emotionen, die mit Erinnerungen verbunden sind, besonders stark sind, erfordert das Vergessen besondere Techniken und ab und zu auch Hilfe von anderen. Aber generell geht es immer um das gleiche Prinzip, unterstreicht Nikolai Axmacher:

O-Ton 39 Nikolai Axmacher:

Grundsätzlich ist es so, dass durch den Abruf die Gedächtnisspur wieder in einen labileren Zustand überführt wird. Und wenn anschließend dann nach dem Abruf diese Gedächtnisspur beispielsweise verknüpft werden kann oder geändert werden kann durch die aktuellen Erfahrungen, dann ist sie hinterher etwas abgeschwächt oder wird eben in veränderter Form wieder abgespeichert.

Sprecherin:

Es geht darum, den Erinnerungen die emotionale Wucht und die alte Gestalt zu nehmen, sodass sie nicht dieselben bleiben.

O-Ton 40 Nikolai Axmacher:

Vielleicht die beste Möglichkeit, etwas zu vergessen, ist sich auf etwas anderes zu konzentrieren, also auf etwas, was gerade stattfindet, auf zukünftige Pläne zu konzentrieren, dass Hier und Jetzt wahrzunehmen und eben nicht zu versuchen, explizit und gezielt etwas in der Vergangenheit Liegendes zu vergessen, dass führt in vielen Fällen hat das eher paradoxe Auswirkungen.

Sprecherin:

Nachhaltiges Vergessen ist keine leichte Kunst. Aber es kann gelingen, wenn wir unsere lästigen Erinnerungen so gelassen wie möglich abrufen und sie dabei – auch mit Hilfe anderer – umgestalten.

Absage SWR2 Wissen über Bett:

„Die Psychologie des Vergessens – Warum Nicht-Wissen schwerfällt“. Von Martin Hubert. Sprecherin: Lena Drieschner. Regie: Andrea Leclerque. Redaktion: Vera Kern. Ein Beitrag aus dem Jahr 2021.

* * * * *