

Douwe Draaisma

Die Heimwehfabrik

Wie das Gedächtnis im
Alter funktioniert

Aus dem Niederländischen
von Verena Kiefer

Verlag Galiani Berlin

Vorwort

Welche wäre wohl die *älteste* aller Erinnerungen in den Niederlanden? Bis zum Sommer 2005 hätte ich die Antwort sicher gewusst. Dafür musste man sich, logischerweise, an das älteste Gedächtnis der Niederlande halten, das von Hendrikje Schipper aus Hoogeveen – und dann aus *diesem* Gedächtnis die früheste Erinnerung nehmen.

Hendrikje war im Sommer 1890 zur Welt gekommen, viel zu früh, sie wog kaum drei Pfund. Brutkästen gab es noch nicht. Dass sie am Leben blieb, verdankte sie ihrer Großmutter, die sie vier Wochen lang in einer warmen Wollschürze am Feuer sitzend auf dem Schoß hielt. Offensichtlich war es ein kühler Sommer. Hendrikje sollte zur ältesten Frau der Niederlande werden. Als sie starb, war sie 115 Jahre alt.

Ihre früheste Erinnerung, die sie in einem Interview erzählte, ging auf eben diese Großmutter zurück. Hendrikje saß auf einer Kiecke, einem Fußwärmer, dicht am Feuer und bekam von ihrer Oma ein Knäuel Garn, das sie endlos aufwickeln musste: »Das musst du noch mal machen, das ist schlampig gewickelt.«¹ Sie war damals etwa drei Jahre alt, glaubte sie.

Man ziehe drei von 115 ab: Die älteste Erinnerung des Landes war 112 Jahre alt und noch lebendig in einem Zimmer eines Pflegeheims in Hoogeveen.

Aber *wie* lebt so eine Erinnerung? Erinnert sich Hend-

rikje an das Bild von sich selbst auf der Kieke, wie es einst in ihrem Gedächtnis gespeichert wurde? Oder hat sie die Geschichte schon so oft erzählt, dass sie sich eigentlich an ihre Geschichte erinnert? Oder schlimmer noch: Hat man ihr als Kind irgendwann einmal *erzählt*, dass Oma sie das Garn aufwickeln ließ, und hat sich diese Erzählung in eine Erinnerung verwandelt? Und wenn es doch das ursprüngliche Bild ist und keine Geschichte, weder eine eigene noch eine von anderen, speichert sie dann vielleicht immer wieder dieses Bild neu ab, sodass ihre früheste Erinnerung eigentlich nicht älter ist als das letzte Mal, als sie daran dachte?

Letzteres ist die Auffassung der meisten Gedächtnispsychologen: Indem man sich an etwas erinnert, legt man eine neue neuronale Spur an, und das nächste Mal, wenn man sich scheinbar an dasselbe erinnert, ist es in Wirklichkeit die jüngste Spur, die aktiviert wird. Erinnerungen, auch die ältesten, reisen im Hirngewebe in der Zeit mit, werden dabei jedoch von immer neuen Kopien begleitet. Nach dieser Theorie wird durch das Zurückdenken an die erste Erinnerung ein bemerkenswerter Kontakt in den neurologischen Kreisen des Gedächtnisses geschlossen: Das Älteste wird kurzzeitig zum Neusten, das Erste zum Letzten.

In einem älter werdenden Gedächtnis scheinen sich mehrere Kreise zu schließen. Eine der Figuren in *Eine Geschichte aus zwei Städten* von Charles Dickens ist Herr Lorry, hoch in den siebzig. In einem nächtlichen Gespräch schaut er zurück auf sein Leben. »Kommt Euch die Zeit sehr lange vor zwischen heute und jener, als Ihr Euch noch an den Schoß der Mutter anschmiegte?«, möchte jemand von ihm wissen. Vor zwanzig Jahren hätte er darauf noch mit Ja geantwortet, sagt Lorry, aber nun, in den Jahren seines Alters, habe er das Gefühl, sein Leben habe sich in Krei-

sen bewegt und er sei dem Anfang wieder näher gekommen: »Mein Herz fühlt sich oft bewegt bei Erinnerungen, die lange geschlafen haben.«²

Dickens war Mitte vierzig, als er *Eine Geschichte aus zwei Städten* schrieb, er muss von Älteren von diesem Phänomen gehört haben. Günter Grass war ein Altersgenosse des Herrn Lorry, als er seine Autobiografie *Beim Häuten der Zwiebel* verfasste.³ In einem viel beachteten Interview mit der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung* einige Tage vor Erscheinen des Buches ging es um sein spätes ›Geständnis‹, Mitglied der Waffen-SS gewesen zu sein, aber auch um die Möglichkeit, sich noch mit einiger Verlässlichkeit an Ereignisse und Erfahrungen zu erinnern, die sechzig Jahre oder länger zurückliegen. Grass erzählt von seinen Erinnerungen an große politische und künstlerische Debatten in den Jahren nach dem Krieg, als einer der Journalisten plötzlich und ein wenig skeptisch wissen möchte: »Wie weit ist das alles weg, wenn man fast achtzig ist?« Grass: »Das ist alles sehr nah. Wenn ich genau sagen sollte, welche Reise ich 1996 unternommen habe, müsste ich in irgendwelchen Notizbüchern nachsehen. Mit dem Alter jedoch wird die Kindheitsphase deutlicher. Der richtige Zeitpunkt, etwas Autobiografisches zu schreiben, hängt offenbar auch mit dem Alter zusammen.«⁴ Auch Grass scheint das Gefühl zu haben, mit dem Fortschreiten der Jahre seine Jugend tatsächlich schärfer zu sehen.

Viele Menschen, die dieses Phänomen aus persönlicher Erfahrung kennen, erzählen, dass es zum ersten Mal auftauchte, als sie auf die sechzig zugehen, und dass es seither an Kraft gewonnen habe. Es kann das plötzlich im Gedächtnis auftauchende Gesicht einer Person sein, die einst in derselben Straße wohnte, als man zehn Jahre

alt war, der Name eines schon sehr lange aus den Regalen verschwundenen Waschpulvers, ein Vorfall, der sich ereignete, während man als Kind irgendwo übernachtete, eine Szene aus einem Buch, das man mit vierzehn las. Es sind Erinnerungen, die ganz plötzlich auftauchen, ohne dass man danach auf der Suche war, man wusste nicht einmal, dass man noch nach ihnen auf die Suche gehen *konnte*, sie scheinen ganz von allein aus diesem ›Schlummer‹ erwacht, über den Lorry sprach. Manchmal sind es Erinnerungen der Art ›fünfzig Jahre lang nicht daran gedacht‹, und sie präsentieren sich dennoch so scharf und intakt, dass es scheint, als wären sie unbeschädigt aus einer Schicht zum Vorschein gekommen, die erst jetzt, im Alter, wieder auftaut. Für die sehr lang andauernde Speicherung im Gedächtnis wurde einmal der Begriff *Permastore* vorgeschlagen, eine Metapher, die dem Erleben gerecht wird, dass etwas, das lange unzugänglich und reglos eingesperrt war, nun wieder mitsamt den damaligen Gerüchen freizukommen scheint.

Diese Rückkehr alter Erinnerungen, in der Psychologie ›Reminiszenzeffekt‹ genannt, ist ein rätselhaftes Phänomen. Dass sich im Rückblick gerade die frühen Erinnerungen melden, scheint im Widerspruch zu dem, was man getrost das Erste Hauptgesetz des Vergessens nennen darf: Je länger etwas zurückliegt, desto kleiner ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir uns daran erinnern. Genauso rätselhaft ist, warum diese Erinnerungen wohl erst im Alter wieder sichtbar werden. Sie müssen auch schon im Gedächtnis des Vierzig- und Fünfzigjährigen gespeichert gewesen sein, warum tauchen sie dann erst wieder auf, wenn das Gedächtnis wirklich in die Jahre kommt? Es ist, als hätten die Erinnerungen die ganze Zeit unter einer Nachrichten-

sperre gestanden und dürften erst nach Ablauf einer Frist wieder zur Verfügung stehen.

Der Reminiszenzeffekt bildet das Herzstück dieses Buches. Mit ihm haben sich in den vergangenen zehn Jahren in der Psychologie des autobiografischen Gedächtnisses viele Untersuchungen beschäftigt. Was lässt diese frühen Erinnerungen eigentlich zurückkommen? Wann beginnt diese Rückkehr? Kommen traurige Erinnerungen genauso leicht wieder wie schöne? Ist das gute Gedächtnis für etwas, das man früh erlebt hat, eine Frage biologischer Reife? Oder treten in jenen Lebensjahren einfach mehr erinnerungswürdige Ereignisse auf? Wird der Effekt, sobald er einmal eingesetzt hat, stärker, je älter die Menschen werden? Gibt es vielleicht deswegen so viele frühe Erinnerungen, weil es so wenig späte Erinnerungen gibt? Das sind Fragen, denen sich das Kapitel ›Reminiszenzen‹ widmet und die in vielen anderen Kapiteln aufgegriffen werden.

Reminiszenzen haben ihren Platz in einer Lebensgeschichte, können aber auch den Impuls geben, diese Lebensgeschichte tatsächlich aufzuschreiben. Nicht wenige Autobiografien wurden von Autoren verfasst, die zehn Jahre vorher noch sicher waren, sich nie mit ihren Memoiren beschäftigen zu wollen. Das gilt auch für den Neurologen Oliver Sacks. Er merkte um sein sechzigstes Lebensjahr, dass spontan Erinnerungen an seine Jugend aufstiegen. Genau wie Lorry beschrieb er diese Erinnerungen, als hätten sie die ganze Zeit ›geschlummert‹, aber kaum waren sie erwacht, präsentierten sie sich mit solcher Macht, dass er sich fast zum Schreiben seiner Autobiografie *Onkel Wolfram* gezwungen fühlte. In dem Gespräch, das ich im Herbst 2005 mit ihm führte, ging es darum, wie sich die Zeit beim Älterwerden beschleunigt, wie die Zeit

Erinnerungen verändern kann, und um das Verfassen einer Autobiografie als eine Form von Psychoanalyse. Seine Reminiszenzen klangen in fast allem durch, was er, sein Leben überschauend, erzählte – in den Erinnerungen an seine Mutter, in dem Wunsch, in den Augen seiner Eltern ein ›guter Arzt‹ zu sein. Der Rückblick galt *nicht* der glänzenden Laufbahn, den Büchern, den Ehrendoktorwürden, den prestigeträchtigen Nominierungen, den Preisen – was ihn jetzt mit Anfang siebzig vor allem beschäftigte, war die Frage, was für ein Sohn er gewesen war.

Seltsamerweise nimmt der Reminiszenzeffekt in einem Alter an Kraft zu, in dem die Kondition des Gedächtnisses gerade abnimmt. Reminiszenzen sind ein Novum inmitten von Gedächtnisprozessen, die merklich und messbar nachlassen. Älteren Menschen macht es stets mehr Mühe, zu behalten, was sie vorhaben. Es wird komplizierter, auf Wörter zu kommen, und vor allem Namen entfallen leicht. Etwas auswendig zu lernen und Ereignisse korrekt in der Zeit anzusiedeln, wird schwieriger für Ältere. Die Frage ist, wie diese Probleme entstehen. Und natürlich: ob man etwas dagegen machen kann. Kann man sein Gedächtnis trainieren? Was leistet dem Nachlassen des Gedächtnisses Vorschub und wie bleibt es auf einem gewissen Niveau? Gehört Vergesslichkeit zum Alter? Die Antworten auf diese Fragen – wie sich in den Kapiteln ›Vergesslichkeit‹ und ›Der Markt des großen Vergessens‹ zeigen wird – haben Konsequenzen, nicht nur für den persönlichen Umgang mit dem Gedächtnis, sondern auch für die Frage, wo die eigene Verantwortung für ein gut funktionierendes Gedächtnis beginnt und endet.

Viele gedächtnispsychologische Studien beschäftigen sich mit der Verlässlichkeit von Erinnerungen. Es gibt Um-

stände, unter denen es ganz wesentlich ist, dass die Erinnerung mit dem übereinstimmt, was wirklich geschehen ist. Aber es gibt auch Stellen und Momente – in einer Therapie, dem Rückblick auf das Leben, den Erinnerungen an die Eltern, beim Schreiben einer Autobiografie –, in denen man sich gleichsam dabei ertappt, dass sich die eigenen Erinnerungen verändert haben, nicht aufgrund der ›Unzuverlässigkeit‹ des Gedächtnisses, sondern weil ein Ereignis oder eine Erfahrung in ein anderes Licht gerückt wurde und nicht mehr bedeutet, was es seinerzeit bedeutete. Mit diesen Veränderungen haben Ältere mehr Erfahrung als Jüngere, schlichtweg durch die Asymmetrien, die es im Leben nun einmal gibt: Ein Sechzigjähriger ist schon zwanzig gewesen, ein Zwanzigjähriger weiß nicht, wie es ist, sechzig zu sein. Wer wagt zu behaupten, die Erinnerungen an die eigene Erziehung seien genau dieselben geblieben, nachdem er oder sie Kinder bekam? Um solche Erinnerungen geht es in ›Verspätete Einsicht‹ – denn es ist vielleicht nicht die Weisheit, die mit den Jahren kommt, sondern die Einsicht, dass Kierkegaard recht hatte, als er in seinem Tagebuch die beiläufige Bemerkung machte, das Leben könne nur rückwärts verstanden, müsse jedoch vorwärts gelebt werden.

Die Rückkehr früher Erinnerungen ist nicht immer gleich willkommen. Im Alter können Reminiszenzen intensive Heimwehgefühle auslösen. Hylke Speerstra sprach für sein Buch *Het wrede paradijs (Das grausame Paradies)* mit Friesen, die kurz nach dem Krieg emigriert waren.⁵ Die großen Emigrationszentralen hatten dafür gesorgt, dass diese Auswanderer in Kanada, Amerika, Australien und Neuseeland landeten. Ihnen nachreisend musste Speerstra feststellen, dass das Heimweh *zweimal* zuschlagen konnte,

das erste Mal kurz nach der Ankunft im neuen Land, und das zweite Mal vierzig, fünfzig Jahre später, wenn sich Männer und Frauen von siebzig oder achtzig Jahren dabei ertappten, dass sie wieder auf Friesisch träumten und viel an die Menschen und Orte dachten, die sie vor einem halben Jahrhundert zurückgelassen hatten. Auch in ihrem Gedächtnis scheint sich ein Kreis zu schließen: Sie sind nun älter als ihre Eltern, die sie ziehen lassen mussten, und spüren stärker als je zuvor den Kummer, mit dem diese zurückblieben. Es ist nicht wahr, dass alles mit der Zeit vergeht.