

Die Kraft der Erinnerung

Das Jahr geht zu Ende, wir schauen zurück. Gut so – und zwar zu jeder Zeit! Denn Rückblenden machen uns stärker, erfolgreicher und glücklicher. Wie jeder sein Gedächtnis bewusst dafür nutzen kann, verrät unsere Expertin



Birgit Zmrhal ist Diplom-Psychologin, Mentaltrainerin sowie Expertin für Persönlichkeitsentwicklung und Selbststeuerung (www.lifechanger.de)

Text: Narimaan Nikbakht

Wer denkt nicht gern an einen schönen Urlaub zurück, den Beginn der großen Liebe – oder die unbeschwertere Zeit einer glücklichen Kindheit? Schließlich können uns die Erinnerungen an diese erfreulichen Momente noch Jahre später zum Lächeln bringen oder Balsam für ein verwundetes Herz sein. Das positive Gefühl, das durch Rückblenden entsteht, wird in Amerika auch therapeutisch eingesetzt: Menschen, die in eine Krise geraten und krank geworden sind, wird zum Beispiel geraten, den Ort ihrer Kindheit aufzusuchen, um den psychischen Aspekt der Krankheit zu beeinflussen. Denn wer die Jugend als sonniges Ideal gespeichert hat, den baut ein Besuch dort auf. Die Psyche stabilisiert sich, ebenso das Immunsystem. Warum das so ist, weiß Diplom-Psychologin Birgit Zmrhal aus Frankfurt am Main.

bella: Frau Zmrhal, warum ist die Besinnung auf die Vergangenheit so wichtig?
Birgit Zmrhal: Weil wir erst durch unsere Lebenserfahrungen und die Tatsache, dass wir diese auch abrufen können, zu Persönlichkeiten werden. Ohne das wären wir wie ein unbeschriebenes Blatt. Insofern sind Erinnerungen identitätsbildend.

Und warum können sie glücklich machen?
Zum einen, weil unser Gehirn so konstruiert ist, dass es beim Abrufen einstiger schöner

Augenblicke Glückshormone freisetzt. Zum anderen können erlittene Niederlagen in der Gegenwart besser verarbeitet werden, wenn man gedanklich immer mal positive Momente wiederbelebt.

Depressive machen das wohl nicht, oder?
Nein, sie quälen sich meist lange mit negativen Erlebnissen und behalten sie oft besser im Gedächtnis als positive. Und: Sie interpretieren generell Situationen negativer.

Sind unsere Erinnerungen also nicht real?
In Wirklichkeit sind es Konstruktionen von heute. Was wir behalten oder vergessen, bestimmen wir unterbewusst mit. Die einen speichern im Gedächtnis lachende Menschen am Strand ab, die anderen das streitende Paar. Und jedes Mal, wenn wir davon zu Hause erzählen oder berichten, verändern wir in der Rückschau ein kleines Stückchen mehr.

Was ist mit schlechten Erfahrungen: betrachten oder lieber verdrängen?

Auch sie können uns das Gefühl von Stärke geben. So kann man, wenn alles schief läuft, sagen: Ich habe das damals gepackt, dann schaffe ich das hier jetzt auch. Genau diese Einstellung ist es, die viele brauchen, um nicht zu verdrängen, sondern um vermeintlich schlechte Geschehnisse für sich zu nutzen. Auch um daraus zu lernen: Wie bin ich damals damit umgegangen? Was hat mir geholfen? Welche Stärken habe ich? Doch es gibt auch so belastende Erinnerungen, deren Verarbeitung einer therapeutischen

Begleitung bedürfen. Dabei können Ressourcen bewusst gemacht werden, die jetzt in der Gegenwart genutzt werden können.

Eine Rückblende stärkt uns also. Macht sie uns auch erfolgreicher?

Ja, zum Beispiel wenn man sich bewusst eine Erfolgssituation von damals vor Augen führt, so detailliert wie möglich, dann können auch dadurch vorhandene Stärken aktiviert werden. Viele Leistungssportler nutzen diese Technik.

Wie kann man noch von der Gedächtniskraft profitieren?

Es ist wichtig zu erkennen, dass jeder selbst entscheidet, ob er sich auf negative oder positive Erlebnisse konzentriert. Das ist eine echte Kraftquelle. Diese Selbststeuerung ist lernbar.

Wie schafft man es, glückliche Momente der Vergangenheit bewusst lebendig zu halten?

Beispielsweise indem Sie in Fotoalben blättern, alte Briefe oder Tagebücher von sich lesen, Musik aus glücklichen Jugendzeiten hören. Erinnerungen werden häufig auch stark über die Sinne aktiviert. Kochen Sie Lieblingsgerichte aus der Kindheit oder schnuppern Sie an Parfüms, die Sie in guten Zeiten verwendet haben. Auch der Klassiker, gemeinsam mit Schulfreunden fröhlich in alten Zeiten zu schwelgen, kann Gutes bewirken. Ein wertschätzender und dankbarer Blick auf sich selbst und vergangene Erlebnisse kann viel Freude und Kraft fördern.

„Doppelt lebt, wer auch Vergangenes genießt“

Martial, röm. Dichter, 40-102 n. Chr.