

VERA F. BIRKENBIHL

DAS LEBENS- ARCHIV

Sie wollen alles über die Erfinderin
des Infotainments, ihre Methodik
und ihr Werk erfahren?

Besuchen Sie die offizielle Webseite:

vera-birkenbihl.de

Danksagung

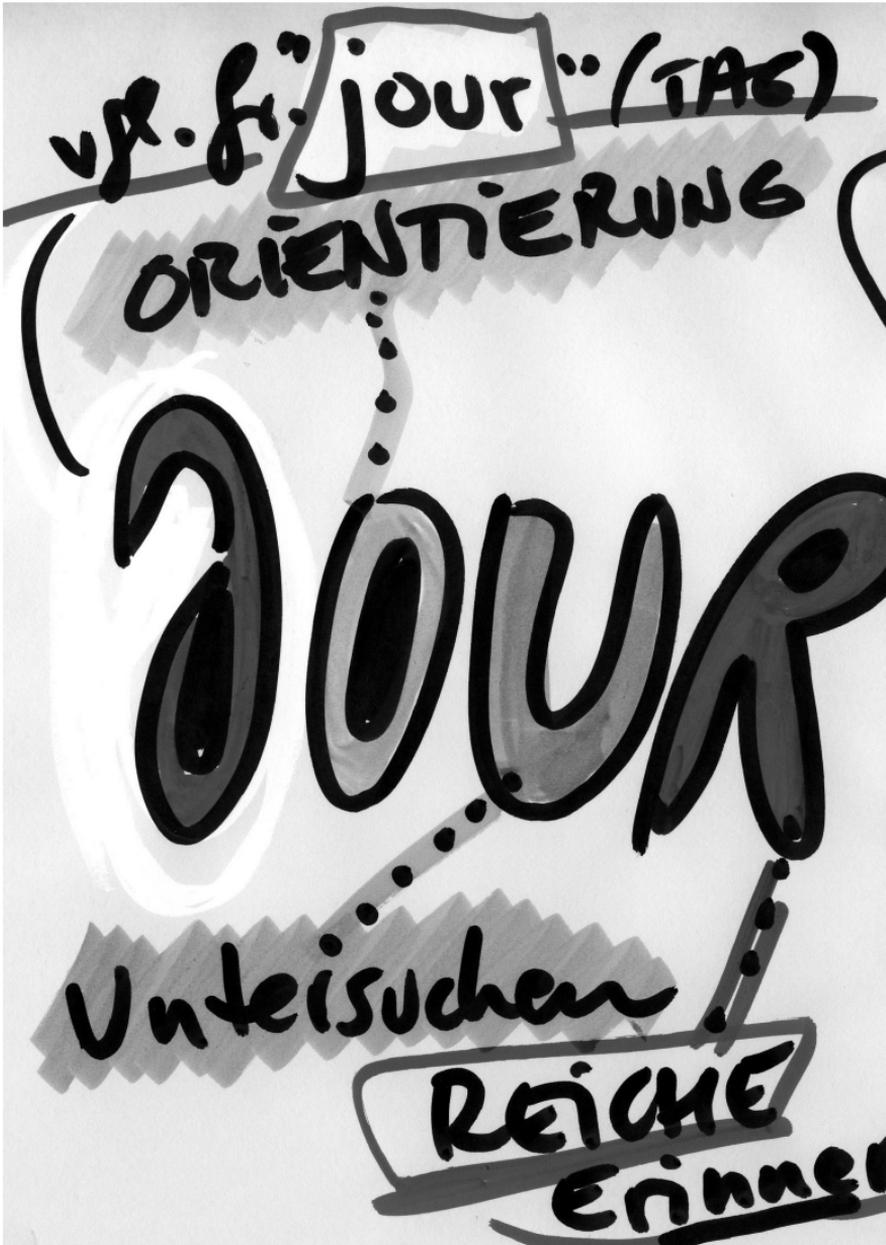
**Ohne die jahrzehntelange geduldige Forschungsarbeit von Margaret LINTON
wäre die Idee des Anti-Altersheimer-Lebensarchivs nie entstanden.**

Vera F. Birkenbihl

VORWORT

Wenn Sie diesem Büchlein den maximalen Nutzen „entnehmen“ wollen, lade ich Sie ein, aktiv mitzudenken. Haben Sie **Schreibzeug** und **Papier** griffbereit? Dann beantworten Sie bitte folgende Frage: Was fällt Ihnen **als erstes** ein, wenn Sie **Tagebuch** beziehungsweise **Journal** hören oder lesen?

Nun, die meisten meiner Seminar-TeilnehmerInnen denken zuerst an junge Mädchen, die ihrem Tagebuch alles mögliche „anvertrauen“. Ging es Ihnen ähnlich? Dann möchte ich Ihnen hier einige der Gedanken andeuten, um die es in diesem Buch gehen soll. Ein JOURNAL kann uns nämlich immens viel „bringen“ – wie das folgende KaWa (s. MERKBLATT Nr. 2, Seite 66ff.) zeigt:





jour



JOUR: Man sollte ein Journal täglich führen (abgeleitet von französisch „jour“ = TAG).

Orientierung: Regelmäßiges Notieren gewisser Aspekte kann uns helfen, unsere Orientierung zu verbessern – sowohl in Hinblick auf uns selbst als auch auf „die Welt“ beziehungsweise wichtige Prozesse in dieser Welt.

Untersuchen: Es lohnt sich, einige dieser Aspekte ein wenig näher zu untersuchen, ähnlich einem **Forscher**, wobei die Vorteile nur erfährt, wer es einmal ausprobiert – man kann es nur bedingt „erklären“ (ähnlich wie man „verliebt sein“ niemandem erläutern kann, der es noch nie erlebt hat).

REICHE Erinnerungen: Wie der deutsche Titel eines großartigen Buches über die Gehirn- und Gedächtnis-Forschung (Daniel L. SCHACTER) es so gut ausdrückt: „Wir sind Erinnerung“. Wir können den Satz auch umkehren und sagen: Ohne Erinnerung sind wir nichts! Das ist ja die Tragik, wenn Menschen dement werden: Indem sie ihre persönlichen Erinnerungen verlieren, verlieren sie quasi „sich selbst“, ihre Persönlichkeit, das, was sie einst ausgemacht hat. Deshalb sollte man seine Erinnerungen „verbessern“, solange man noch kann...

Neuro-Effekt: Stellen Sie sich vor, ein Baum fällt um und blockiert einen kleinen Weg. Nun kann niemand mehr zu dem Häuschen am Ende des Weges gelangen.

Wir
Sind
Erin-
nerung

Bei einer großen, breiten, mehrspurigen Straße hingegen hätte man den Baum leicht „umfahren“ können. Wenn der „Ort“, den wir auf einer Nervenbahn erreichen wollen, eine **Erinnerung** ist, dann sehen wir, wie hilfreich es ist, breite, mehrspurige „Daten-Autobahnen“ zu wichtigen Erlebnissen unseres Lebens anzulegen...

NEURO-
Effekt

AUSBEUTE (Anti-Altersheimer*): Je mehr man weiß, desto mehr kann einem einfallen, wenn es darauf ankommt. Wer regelmäßig einige Minuten investiert, um an seinen Gedächtnisinhalten zu arbeiten, sorgt auch in diesem Sinn für reiche „Beute“ (AUSBEUTE) – wenn es darauf ankommt, auf diese Erinnerungen zuzugreifen.

AUS-
BEUTE

LEBEN statt gelebt werden: Menschen, die ihr Leben LEBEN, leben **bewußt**, während andere sich treiben und/oder herumschubsen lassen, verbunden mit dem Gefühl, hilflos zu sein. Bewußtes Untersuchen von Tagesereignissen verschafft uns mehr Verständnis und Sicherheit sowie mehr Möglichkeiten, wichtige Aspekte unseres Lebens selbst zu bestimmen.

leben

Falls Sie all das in keiner Weise reizt, möchten Sie das Büchlein vielleicht verschenken? Andernfalls lassen Sie sich auf ein spannendes geistiges Abenteuer ein...

* Den Begriff verdanken wir übrigens den beiden Kabarettistinnen Stephanie ÜBERALL und Gerburg JAHNKE, die jahrelang unter dem Namen „Missfits“ aufgetreten sind.

Einstiegs-WQS*: Fragen

Bitte antworten Sie auch, wenn Sie nur raten oder schätzen können; Sie denken trotzdem **assoziativ** (und aktiv) nach, statt nur passiv zu lesen (wie die meisten Absolventen einer normalen Ausbildung).

Bitte beantworten Sie die folgenden neun Fragen und notieren Sie jeweils, wie sicher Sie sich bei Ihrer (geratenen) Antwort sind. Sie kennen das aus dem Fernseh-Quiz „Wer wird Millionär?“, wenn der Kandidat oder der Moderator den Telefon-Joker fragt „Wie sicher bist du dir?“ und dieser antwortet „Zu 70 %...“.**

Nehmen wir an, Sie würden Tag für Tag jeweils ein bis zwei Ereignisse notieren, z.B. auf Karteikarten, und diese sammeln, um später ab und zu kleine Gedächtnis-Experimente durchzuführen.

1. Sind unsere Erinnerungen chronologisch abgespeichert?

Sicherheit: _____ %

() ja () nein

2. Erleichtert Ihnen ein Stichwort (ASSOZIATION) das Auffinden der Erinnerung?

Sicherheit: _____ %

() ja () nein

* Um inhaltliche Überschneidungen meiner Bücher weitgehend zu vermeiden, werden manche Erklärungen für Neu-EinsteigerInnen „nach hinten“ verbannt. Wer also (noch) nicht weiß, was ein **WQS** ist, bitte vorab **MERKBLATT Nr. 1** (Seite 61ff.) lesen – danke.

** Das zeigt eines der Mankos unseres Schul-Systems, denn wir haben in der Regel nie gelernt, die Qualität unserer Antworten einzuschätzen. Viele meiner Seminar-Teilnehmer müssen das erst einige Male probieren, ehe sie erkennen, wie es sich „anfühlt“, wenn man sich relativ oder sehr sicher ist. Nutzen Sie also die Chance, hier als Bonus ein weiteres wichtiges „Kunststück“ zu trainieren, und üben Sie einige Tage lang bewußt, bis es Ihnen zur zweiten Natur wird. Es ist im Alltag immens hilfreich. Sie werden weit offener sein, wenn Ihnen klar ist, daß Sie eigentlich nur annehmen, etwas sei so und so.

3. Sind Erinnerungen nach einigen Jahren eher chronologisch oder „thematisch“ auffindbar?

() chronologisch () thematisch

Sicherheit: _____ %

4. Sind manche Erlebnisse fest an andere geknüpft, so daß einem das eine einfällt, wenn das andere aktiviert wird?

() ja () nein

Sicherheit: _____ %

5. Reicht später eine ÜBERSCHRIFT (im Sinne eines STICHWORTS), um SOFORT RE-KONSTRUIEREN zu können, worum es damals ging?

() ja () nein

Sicherheit: _____ %

6. Wenn Sie eine spezifische Erinnerung jahrezehntelang nicht abfragen, reicht dann ein Stichwort, um sie zu reaktivieren?

() ja () nein

Sicherheit: _____ %

7. Angenommen, Ihre Schilderung ist nur bruchstückhaft (Telegrammstil), können Sie dann trotzdem das Ereignis RE-KONSTRUIEREN? (Nach dem Motto: Ein Ereignis, das einst wichtig genug war, um notiert zu werden, kann später mit ein wenig Hilfestellung auch wieder re-aktiviert werden.)

() ja () nein

Sicherheit: _____ %

8. Kennen Sie die drei Arten von Gedächtnis, von denen Forscher heutzutage ausgehen?

Sicherheit: _____ %

() ja () nein

Bei Ja, bitte auflisten:

a) _____

b) _____

c) _____

9. Sagt Ihnen der Name Margaret LINTON etwas?

Sicherheit: _____ %

() ja () nein

Sie haben jetzt die ERSTE RUNDE des WQS (Wissens-Quiz-Spiels) hinter sich. Jetzt können wir uns damit beschäftigen, worauf die Fragen abgezielt haben, worauf sie Sie vorbereiten (einstimmen) sollten.

Worum geht es?

Beginnen wir mit dem Aspekt MEHRSPURIG im KaWa (Seite 10/11): **Wie legt man „mehrspurige Bahnen“ zu wichtigen Erinnerungen an?** Antwort: Indem man jede wichtige Erinnerung mehr als einmal aktiviert. Früher geschah das automatisch, heute verhindert das Fernsehen diesen normalen Ablauf, so daß immer mehr Menschen im Alter keinen Zugriff mehr auf wichtige Ereignisse ihres Lebens haben. **Erinnern Sie sich? Einst ließ man abends die wichtigsten Ereignisse des Tages Revue passieren; am Wochenende sprach man über wichtige Erlebnisse der vorangegangenen Woche, an Feiertagen über die Geschehnisse der letzten Monate beziehungsweise des letzten Jahres (besonders an Weihnachten oder Silvester), während ganz große Feiertage („runde“ Geburtstage, Familien-Jubiläen, Hochzeiten etc.) uns einluden, ganze Lebensabschnitte zu erinnern und Bilanz zu ziehen.** Indem man mit Familie und FreundInnen über diese Erlebnisse sprach, sich erinnerte, wie Onkel Willi damals..., aktivierte man die Erinnerung – die sogenannte episodische (wir kommen darauf zurück) – und baute so breite „Datenbahnen“ zu diesen Ereignissen (an die man sich auch Jahre später noch ausgezeichnet erinnern konnte). Wir wissen heute, daß die Auswirkungen der Altersdemenz (u.a. Alzheimer) umso gravierender sind, je mehr **persönliche Erlebnisse nicht mehr erreichbar** sind, je mehr al-

Siehe MERKBLATT
Nr. 2., Seite 66ff.

Bilanz
ziehen

so das EPISODISCHE Gedächtnis leidet. Und da das, was wir sind, von dem abhängt, was wir einmal **waren**, **verlieren** die Betroffenen sich quasi selbst, beziehungsweise sie **verlieren die sogenannte Persönlichkeit**. Deshalb gehört es zu den wichtigsten Anti-Alzheimer-Strategien, frühere Erinnerungen zu aktivieren und zu festigen – das ist auch der Grund, warum eine Forscherin vor einigen Jahrzehnten mit einer Reihe von faszinierenden Experimenten begann.

Die LINTON-Experimente

Margaret LINTON* führte eine äußerst raffiniert angelegte **Langzeitstudie** (über mehrere Jahre) durch, in deren Rahmen sie **täglich** ein oder zwei Begebenheiten aus ihrem Leben **schriftlich festhielt**. Ursprünglich wollte sie vor allem herausfinden, **ob** (persönliche) **Erinnerungen chronologisch abgespeichert** werden (oder **thematisch**). Es stellte sich jedoch heraus, daß die Frage nicht eindeutig beantwortet werden kann, denn beides ist wahr:

In den **ersten Wochen** kann man Erinnerungen **am leichtesten chronologisch abrufen**. (Nach dem Motto: „Das war letzte Woche am Tag vor der Betriebsfeier, ah ja, das war am Dienstag...“)

Nach **einigen Monaten** stellte das **Gedächtnis auf eine STICHWORT-Suche** um, das heißt, die Erinnerungen sind dann eher **thematisch (assoziativ)** abrufbar.

Nach **Jahren** sind Ereignisse dann **schließlich nur noch „thematisch“** (also **assoziativ**) abrufbar (vgl. auch SEMONS **Vermächtnis** bei SCHACTER, s. Literaturverzeichnis).

Siehe
WQS

①

②

③

* Quelle: Daniel L. SCHACTER in „Wir sind Erinnerung“, John KOTRE „Weiße Handschuhe“ und David C. RUBIN „Autobiographical Memory“, s. Literaturverzeichnis.

WQS

(4)

Manche Erlebnisse sind fest an andere geknüpft, ohne daß man das genaue Datum weiß. In den Kriminalromanen Agatha CHRISTIEs machen die Personen laufend Aussagen wie „Ja, das war nach dem großen Feuer, als das Sowieso-Haus abbrannte“ oder „Das muß noch vor der großen Flut gewesen sein, weil...“. Die Frage, **in welchem Jahr** diese Ereignisse (Feuer, Flut) tatsächlich stattgefunden haben, beantwortet in der Regel erst eine **umständliche Rechenoperation**, das heißt, die Ereignisse liegen **assoziativ** bei Feuer beziehungsweise Flut (und sind nicht chronologisch gespeichert).

Aber es gab noch **drei weitere Erkenntnisse** (Nr. 5 bis 7), die LINTON total überraschten:

(5)

Anfangs konnte sie aufgrund der ÜBERSCHRIFT (im Sinne eines STICHWORTs) **SOFORT und ohne zu zögern, RE-KONSTRUIEREN, was sie ursprünglich notiert hatte** (wie das Fallbeispiel zeigt):

Angenommen, sie hätte eines Tages „SARI“ notiert, dann würde sie annehmen, daß sie später sofort wissen müßte, daß sie heute **im Shopping Center eine junge Frau kennengelernt hatte, die ein eigenartiges Gewand trug**. Des weiteren würde sie annehmen, daß ihr nun sofort wieder einfallen würde, daß sie mit ihr ins Gespräch gekommen war und was sie dabei gelernt hatte, z.B.:

- a) Die junge Frau kommt aus Indien.
- b) Das Gewand ist die typische Bekleidung für Frauen in Indien.
- c) Es besteht aus einem Tuch, das um die Hüfte gewickelt wird und bis zum Boden reicht.
- d) Dazu trägt man am Oberkörper eine kurze Bluse (die bis zur Mitte des Bauches reicht).
- e) Man schlingt einen Teil des Tuches über eine Schulter.
- f) Dieses wickelt man so, daß auf einer SEITE ein wenig nackte Haut zu sehen ist.
- g) Es darf aber niemals von vorn Haut zu sehen sein.
- h) Das Gewand wird SARI genannt.

Also scheint die Schlagzeile „SARI“ gut geeignet, **um später sofort zu wissen**, worum es bei dieser Begebenheit ging. Aber es scheint nur so, denn:

Um eine Sache **bleibend** zu **verankern**, müssen entsprechende **Nervenbahnen** angelegt werden. Wenn wir ein **einschneidendes** Erlebnis haben, bei dem wir **heftige Emotionen** erleben (erleiden), **dann reicht ein einziges Mal**, und die Nervenbahn wird (wie mit einer Kreissäge) ins Gehirn „gefräst“. Erleben wir aber nur **mäßige Emotionen** („Das ist also ein Sari, interessant...), dann müssen wir das Ganze **mehrmals** wiederholen, damit **jeder Durchgang** die noch schwache **Bahn verstärken** kann. So werden Tram-

was

5

fortge-
setzt

Es gibt Menschen, deren „totales Gedächtnis“ es ihnen unmöglich macht, ein normales Leben zu führen, aber normalerweise verhindert die Natur genau dies.

peltpfade zu Wegen, Wege zu Straßen und diese wiederum zu Daten-Autobahnen. Werden hingegen **gar keine Emotionen** geweckt, weil uns eine Sache „kalt läßt“, dann wird **nicht einmal ein Trampelpfad** angelegt. Gott sei Dank, denn sonst müßten wir uns jedes Detail bewußt merken, das uns irgendwann irgendwo einmal begegnet ist.

Deshalb erlebte LINTON folgendes: Solange die Ereignisse nur **kurz** zurücklagen, reichte die **Überschrift** aus, um die „Trampelpfade“ zu re-aktivieren. **Wurde die Erinnerung längere Zeit nicht abgefragt, konnte es passieren, daß die Überschrift in ihr absolut nichts mehr „auslöste“, daß das Stichwort ihr nichts sagte.** Dann mußte sie den **Eintrag ganz lesen, um die Erinnerung „aufzufrischen“** (Sie sehen, wie exakt der Volksmund die Zusammenhänge beschreibt). Lag der Zeitpunkt der Abfrage sehr lange nach dem Erleben, passierte etwas, das LINTON **niemals vermutet hätte:**

Was
(6)

Wurde eine spezifische Erinnerung zu lange nicht abgefragt, konnte es sein, daß sie sich selbst beim Lesen des Eintrags nicht mehr erinnern konnte. Je ausführlicher das damalige Ereignis beschrieben wurde, desto besser konnte sie zumindest **begreifen, was sie damals so wichtig gefunden hatte, um es aufzuschreiben – selbst wenn sie keinen Zugang mehr zu ihrer eigenen Erinnerung fand. Aber:**

War die Schilderung bruchstückhaft (Telegrammstil), konnte es passieren, daß LINTON nicht einmal begreifen konnte, was Sie damals gemeint hatte. Wenn wir bedenken, daß es sich dabei ausschließlich um eigene Erinnerungen handelt (im Gegensatz zu dem in einem Kurs oder an einer Schule „Gelernten“), dann ist klar, daß wir hier ausschließlich vom SEMANTISCHEN Gedächtnis sprechen. Deshalb unterscheiden Gedächtnis-Fachleute zwischen drei Arten von Gedächtnis:

a) **EPISODISCH – persönliche Erlebnisse (Episoden unseres Lebens):** Damit meinen wir das, was man landläufig als **Er-LEB-nis** bezeichnet. Situationen, in denen wir uns besonders **LEBENDIG** fühlten, an die wir uns später erinnern, weil sie wichtig für uns waren. Beispiel: Ich erinnere mich an eine Szene, die ich mit ca. acht Jahren an einem Bach in Österreich **ERLEBTE**. Ich watete im Wasser, saß am Ufer und beobachtete das Leben darin, sammelte Steinchen etc. Ich erlebte (bewußt) meinen ersten Bach und erkundete ihn mit Forschergeist (das heißt, ich **LERNTE** so, wie Schule es fast immer verhindert). Dabei sammelte ich nicht nur erste „Bach-Erfahrungen“, ich lernte auch eine Menge (Fakten) – und ich entwickelte ein **GEFÜHL** für Bäche, das mich nie wieder verlassen hat. Leider existieren für zu viele Menschen Bäche, Flüsse, Ströme, Seen und Meere nur in Texten in Schulbüchern oder als bunte Bilder

was

(7)

was

(8)

Was

⑧

fortge-
setzt



im Flimmerkasten, so daß es lange dauerte, bis die Idee des Naturschutzes sich in der modernen städtischen Welt einigermaßen durchsetzen konnte.

- b) **SEMANTISCH – Wörter, Daten, Fakten, Ideen:** Theoretisch sollte das SEMANTISCHE Gedächtnis Ideen mit BEDEUTUNG enthalten (Semantik = **Be-**deutung), aber hierzu zählen die Forscher leider auch „Schulwissen“, und das weist ja nur selten echte Bedeutung auf. Deshalb landen **ge-PAUK-te** Infos eben **nicht** im SEMANTISCHEN Gedächtnis, wie die meisten aus bitterer Erfahrung wissen. Denken Sie an „Wer wird Millionär?“ im Fernsehen (s. auch MERKBLATT Nr. 1). Angenommen, es wird nach einem berühmten Heerführer gefragt und es gibt vier Antwortmöglichkeiten (a, b, c oder d). Nehmen wir weiter an, Sie wissen nicht, auf wen die Aussage am Anfang zutrifft. Dann erfahren Sie: „Antwort c ist richtig“. Zwar mögen Sie denken „Das merke ich mir“, aber meine Experimente haben gezeigt: Bei solchen Sendungen spielen wir mit vorhandenen Inhalten unseres Wissens-Netzes. Was wir bei der Frage sofort wissen, wissen wir auch Monate später – was wir hingegen nicht wissen, wissen wir auch später nicht, wenn dieselbe Frage wieder auftaucht. Denn die nackte Antwort „c“ ist nur ein Name, der uns extrem wenig BEDEUTET, weil wir wenig von ihm (über ihn) wissen. Deshalb hätten wir die Frage ja nicht beantworten können. Wenn wir also für

die Schule (und nicht fürs Leben!) lernen, wer wann welche große Tat vollbracht hat, dann parken wir die Info eigentlich nur in einer Nebenbahn, die nie ins Wissens-Netz eingebunden wird. Deshalb wissen wir später auch nichts mehr darüber. Sie sehen: Die Aussage, man würde ca. 90 % des in der Schule Gelernten VERGESSEN, ist sachlich falsch: Diese 90 % haben wir nie wirklich gelernt (nie wirklich dem Gedächtnis übergeben), und wir haben schon gar keine mehrspurigen Nervenbahnen zu diesen Fakten angelegt. Demzufolge können wir sie auch nicht vergessen haben...

- c) **PROZEDURAL – Verfahrensweisen und HAND-lungen:** Dieser Begriff wurde vom Englischen übernommen und „eingedeutscht“; eine „**procedure**“ (vgl. die „Prozedur“ im Deutschen, ohne negativen Beigeschmack) ist eine **Abfolge von Handlungs-Modulen**. Das kann das Ausüben einer **Sportart** sein, das Spielen eines **Musikinstrumentes** oder die Zubereitung einer **Mahlzeit**. Also handelt es sich hierbei um das Gedächtnis für **HAND-lungen** aller Art.

Für unser Thema heute ist das **EPISODISCHE** am wichtigsten, denn es „macht“ uns, unsere Persönlichkeit aus. **Wir sind nur, was wir erinnern**. Ohne die persönlichen Erlebnisse beziehungsweise ohne die Fähigkeit, uns diese ins Gedächtnis **zurückzurufen** (sie also im **HIER** gedanklich wieder nachzuvollziehen),

was

⑧

fortge-
setzt

PRO-
ZE-
DUR

EPI-
SO-
DEN

Was

⑧

fortge-
setzt

sind wir „nichts“. So VERGESSEN demenzkranke Menschen (nicht nur Alzheimer), wie man bestimmte Dinge tut (z.B. Schnürsenkel zubinden, Zähne putzen) – aber dabei können andere ihnen helfen. Viel schlimmer ist die Tatsache, daß ihr episodisches Gedächtnis leidet, und dann verlieren sie sich selbst. Zu den persönlichen Ereignissen zählen wir auch alle Personen, die zu uns gehören (deshalb erkennen wir Partner, Kinder, Nachbarn etc. **täglich** wieder). Menschen, mit denen uns keinerlei persönliche Episoden verbinden, sind uns FREMD. Und in dem Maß, in dem Demenz-Patienten Ihre EPISODISCHEN ERINNERUNGEN **verlieren**, in dem Maß erkennen sie all diese Menschen **nicht mehr** und/oder wissen nicht mehr, wer sie sind. Damit hat sich der Mensch, den Familienangehörige, Freunde etc. als PERSON kennen, aufgelöst (aufgehört zu existieren). Dieser **psychische Tod** ist das Schlimmste an diesem Zustand und sicher auch das, was jede/r von uns am meisten fürchtet.