

## Liebe Lesende,

erinnern Sie sich noch, wie Sie als 5-jähriges Kind mal in einem **großen Einkaufszentrum verloren gegangen** sind? Wie Sie Ihre Mutter suchten und suchten, aber nicht fanden, und zu weinen anfangen? Und dass Ihnen eine ältere Dame zur Seite stand, mit deren Hilfe Sie dann irgendwann in die Arme Ihrer Mutter rennen konnten?



Wenn Sie nun sagen: „Nein, das ist mir nie passiert“, dann könnte ich Sie in einigen Wochen nochmals befragen. Und Ihnen weitere Zusatzinformationen geben, bspw. ihr damaliges Alter oder die Stadt, in der das Einkaufszentrum stand.

Ich könnte auch beteuern, dass ich dieses Erlebnis von Ihrer Mutter erfahren habe, die sich noch genau an die Sorge und Angst um Sie erinnert, oder an den Monat, das Jahr, das Wetter. Und einige von Ihnen würden langsam ins Zweifeln geraten, nochmals intensiv nachdenken und sich nach weiteren Gesprächen vielleicht doch erinnern, eventuell sogar **neue Erinnerungselemente** hinzufügen. Auch wenn Ihnen das als Kind wirklich nie passiert ist...

„**Lost in the mall**“ hieß auch die Studie der US-amerikanischen Psychologin **Elizabeth Loftus** und ihrem Studenten Jim Coan aus dem Jahr 1995. Die beiden entwickelten genau dieses Experiment, um zu zeigen, dass es **möglich ist, falsche Erinnerungen in Menschen einzupflanzen**. Den Proband\*innen wurden dazu vier mithilfe der Familie erstellte Erinnerungs-Episoden vorgestellt. Drei stimmten und waren tatsächlich so passiert, aber eine war falsch: die vom Verlorengang in einem Einkaufszentrum. Fünf der 24 Teilnehmer\*innen dachten nach mehreren Suggestiv-Interviews, dass sie die Episode im Einkaufszentrum tatsächlich erlebt hatten. Das entspricht einem Prozentsatz von 25%!

Es gab im Anschluss natürlich auch Stimmen, die kritisierten, es könne durchaus sein, dass die Versuchspersonen tatsächlich als Kinder in einer Mall verloren gegangen seien – woran nur sie sich erinnerten, nicht aber die Familie. Deshalb wurde ein **zweites Experiment** unternommen, bei dem das fiktive Ereignis von vornherein ausgeschlossen werden konnte:

Neue Studienteilnehmer\*innen wurde nun dazu angeregt, sich daran zu erinnern, wie sie den Comic-Hasen Bugs Bunny in Disneyland getroffen hatten. Bugs Bunny ist aber keine Disney-Figur und deshalb nie dort zu finden. Auch hier waren die Resultate analog zum 1. Experiment, denn auch hier stimmte rund  $\frac{1}{4}$  der Proband\*innen der Erinnerung am Ende der Gesprächsreihe zu. Verblüffend, aber auch erschreckend...



Loftus hatte sich in früheren Forschungsarbeiten bereits mit der **fehlenden Verlässlichkeit von Zeugenaussagen** beschäftigt – insbesondere damit, wie leicht diese manipuliert werden können, z.B. indem in der Befragung bestimmte Formulierungen verwendet werden: Allein durch die Frage „Stand die Ampel auf Rot?“ erzeugt unser Gehirn das Bild einer auf Rot stehenden Ampel und beeinflusst potenziell unsere Aussage. Auch bei der Wortwahl gilt es, vorsichtig zu sein: Die Frage „Haben Sie Scherben gesehen, als die Autos **zusammenkrachten**?“ wurde in einer Studie eher bejaht als bei der Formulierung „... als die Autos **zusammenstießen**?“. Ein anderes Verb und schon werden Scherben wahrscheinlicher... auch wenn es bei dem Unfall gar keine gab.



**Ein einziger Zeuge gilt daher oft als kein Zeuge und Zeugen können, auch unbeabsichtigt, stark manipuliert werden** – so könnte man die Resultate zusammenfassen. Loftus schloss daher aus ihren Studien, dass Erinnerungen zum einen durch Suggestionen und Fehlinformationen verzerrt werden können. Durch das „Mall“-Experiment konnte sie zudem belegen, dass Erinnerungen auch völlig falsch sein können und auf nicht wirklich Erlebtem beruhen. Dies nannte sie „**False-Memory-Syndrom**“, im Deutschen auch als **Pseudoerinnerung** bezeichnet.

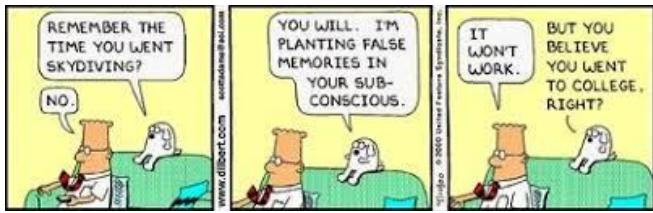
Dieses Phänomen betrifft übrigens nicht nur Individuen – auch große Gruppen an Menschen können gemeinsam beeinflusst werden, wie wir aus der Geschichte wissen. Und sie können sich gemeinsam falsch erinnern, der **Mandela-Effekt** tritt ein. Der Name entspringt der Tatsache, dass viele Menschen denken, Nelson Mandela sei bereits in Gefangenschaft gestorben. Er wurde jedoch 1990 aus der Haft entlassen, war von 1994 bis 1999 Präsident Südafrikas und starb erst 2013 an einer Lungenentzündung. Das ist sog. **kollektives Falsch-Erinnern**.



Weiteres Beispiel dafür: die Ballade „We are the champions“ der Rock-Band Queen. Jede\*r kann mitsingen und freut sich darauf, am Ende für die letzte Zeile gemeinsam anzusetzen: „We are the champions... of the wooorld!“ Korrekt ist das nicht: Das letzte „...of the world!“ ist in der Original-Version gar nicht vorhanden. Sänger Freddie Mercury zeigte aber Erbarmen und hat bei Live-Auftritten den Song den Zusatz stets mitperformt, so dass die Fans beim Falsch-Singen nie alleine waren...

Champions sind wir also alle nicht, wenn es um das Erinnern geht. Unser Gehirn hat keine Festplatte, die verlässlich alles speichert. Und es ist angreifbar von „Hackerangriffen“ von außen, z.B. bei **sozialem Druck**.

Neue Informationen verzerren unsere Erinnerungen und wenn wir uns Situationen ganz intensiv vorstellen, erscheint es manchmal, als seien sie wirklich passiert.



Warum? Weil Erinnerungen durchweg **subjektiv** sind. Sie gehen mit der Einschätzung und Bewertung von Erlebnissen einher. In Erinnerung bleiben gewisse Ankerpunkte, Dinge, die als wichtig erscheinen und Emotionen auslösen. Katastrophen, globale Ereignisse und private Geschehnisse, die **emotional berühren oder lange Zeit aktiv blieben**, werden im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Da jede\*r von uns auf unterschiedliche Dinge fokussiert, haben wir auch hier unterschiedliche Realitäten.

Zudem sind manche Erinnerungen übrigens schlicht sogenannte „**Quellenverwechslungen**“: Bilder oder Fotos bspw., die man sich entweder nur vorgestellt hat oder die von außen manipuliert wurden, kann man oft nicht von eigenen Erinnerungsbildern unterscheiden. Die Gefahr, Quellen zu verwechseln, besteht besonders dann, wenn man nur noch über Bruchstücke der Erinnerung verfügt, weil etwa das Geschehene schon lange her ist. **Erinnerungen fangen also immer schon unvollendet an und sind ein sozialer Prozess, wie eine Wikipedia-Seite**, die ständig weiter-bearbeitet, die immerzu umgeschrieben werden kann, bspw. innerhalb der Familie.

Wichtig ist zu wissen, dass Erinnern - neurologisch gesehen - vor allem das **Ziel hat, uns für die Zukunft fit zu machen**. Das mag überraschen, denken wir beim Erinnern doch an Vergangenes. Unser Hirn möchte jedoch, dass wir in der Lage sind, bei ähnlichen Anforderungen oder vergleichbaren Entscheidungen und Erfahrungen im Jetzt **optimiert** zu handeln. Es möchte also beim Erinnern weder nostalgisch anklopfen noch ist es an der exakten Reproduktion des Vergangenen interessiert. Das Gehirn orientiert sich lediglich an der Nützlichkeit für die Gegenwart. **Manches Erlebte wird daher selektiert und als unwichtig erachtet. Folge: Wir vergessen** - auch weil das Gehirn nur eine begrenzte Speicher-kapazität besitzt und sich damit Platz für neue Erinnerungen schafft.



Dass wir uns im privaten Leben täuschen, falsch erinnern, mag nicht immer sonderlich folgenreich sein. Wie aber schon im Bereich der unverlässlichen, weil beeinflussbaren Zeugenaussagen gibt es weitere Bereiche in der Justiz und Rechtspsychologie, in denen „false memories“ und Quellenverwechslungen eine große Rolle spielen: Die Psychologen Julia Shaw und Stephen Porter konnten 2013/14 in einer experimentellen, kontrollierten Studie nachweisen, wie leicht es ist, Menschen dazu zu bringen, **sich (fälschlicherweise) daran zu erinnern, in ihrer frühen Jugend eine Straftat begangen zu haben**.

Nach drei Interviews, in denen unterschiedliche suggestive Gesprächstechniken eingesetzt wurden, erinnerten sich **70 % der Probanden an die vermeintliche Tat**. Und nicht nur an diese: Sie erinnerten sich auch an die Reaktionen der Umgebung oder an den vermeintlichen Polizeieinsatz... Die ‚gefakten‘ Erinnerungen waren dabei ebenso detailreich und lebendig wie die wahren.

Die Studie wurde allerdings hinterher zum einen ethisch, zum anderen **methodisch stark kritisiert** und Korrekturen bspw. in der Codierung empfohlen, u.a. künftig stärker zwischen falschen Erinnerungen und falschen Überzeugungen zu trennen. Derart bereinigt könnte man bei ca. 15-30% der Teilnehmenden von einer erfolgreich eingepflanzten falschen Erinnerung sprechen.

Auch der nächste Themenkomplex berührt empfindlich die Grenzen von Moral und Ethik – er ist in der psychologischen Diagnostik von sexuellem Missbrauch zu finden. Die vorhin schon erwähnte Wissenschaftlerin **Elizabeth Loftus** hat sich, ebenfalls nicht kritiklos, mit der Möglichkeit auseinandergesetzt, dass viele **Missbrauchsvorfälle in der frühen Kindheit durch Therapeut\*innen pseudo-aufgedeckt würden**, indem die Klient\*innen wiederholt und mehr oder weniger suggestiv auf diese Möglichkeit einer Traumatisierung hingewiesen wurden. In der steten Aufforderung, sich zu erinnern und darüber zu reflektieren, sei bei vielen Klient\*innen so schrittweise ein entsprechendes **Bild entstanden und die Möglichkeit einer Wahrhaftigkeit** aufgetaucht, die dann zur falschen Gewissheit wurde.

Das Thema „Missbrauch mit dem Missbrauch“ wallte in den 80er und 90er Jahren auf und brachte mit der mancherorts vorgenommenen Pauschalisierung Opfer und Psychotherapeut\*innen in starken Misskredit; gleichwohl wurden sicherlich auch Täter ausgemacht, die gar keine waren. Entsprechende Studien zogen daher oft den Schluss: Ohne Bestätigung durch zusätzliche Fakten vermag selbst der erfahrenste Gutachter **echte Erinnerungen kaum von suggerierten zu unterscheiden**. Es braucht zusätzliche Anhaltspunkte, um Wahr und Falsch auseinanderhalten zu können.

Sich richtig dazu erinnern, ist, wie wir erfahren haben, ein fragiles Konstrukt. Vor einem Alter von etwa 2,3 Jahren lassen sich übrigens kaum Erinnerungen formen – dies wird auch als **Kindheitsamnesie** bezeichnet. Grund: **Neben Sprache und Gehirn entwickeln sich erst dann Konzepte von Zeit und Raum, später auch das Selbstkonzept aus**. Das ist für das autobiografische Gedächtnis wichtig. Erinnerungen aus einem noch jüngeren Alter können also nicht wirklich die eigenen sein, so zeigt es die Forschung. Vielleicht kam Heinz Erhardt daher auf den Rat:

„Glaub‘ nicht alles was du denkst.“  
Heinz Erhardt

Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter! 🍀