

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Ich möchte mich nicht erinnern

Gedächtnis: Eine Studie des Max-Planck-Instituts gibt Einblicke, wie wir unsere Erinnerungen beeinflussen können, um aktiv zu vergessen.

VON SUSANNE ACKERMANN

 05. AUG 2022

Menschen möchten sich nicht an alles erinnern, was sie erlebt haben, besonders bei traumatischen Erlebnissen. Und das können wir ein Stück weit beeinflussen, wie die Forscherin Ann-Kristin Meyer und ihr Kollege Roland G. Benoit vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig jetzt zeigen. Wenn man unerwünschte Erinnerungen bewusst unterdrückt, sind sie beim nächsten Versuch, sie ins Gedächtnis zu holen, weniger lebhaft und blasser als vorher.

Ann-Kristin Meyer und Roland G. Benoit trainierten die Probandinnen und Probanden zunächst darin, jeweils einen eigentlich neutralen Gegenstand wie einen Gummistiefel mit einem negativen Ereignis,

beispielsweise einer Flutkatastrophe zu assoziieren, und zeigten dazu mehrfach die entsprechenden Szenen.

Anschließend sollten sich die Teilnehmenden mithilfe der Gegenstände an das Gesehene erinnern, während ihre Gehirnaktivität gemessen wurde; im Nachgang wurden ihnen die Gegenstände nochmals gezeigt. Eine Gruppe sollte sich bewusst erinnern, eine andere die Erinnerung bewusst unterdrücken. Beide sahen dann die Szenen erneut und sollten sie wiedergeben.

Das Vorgehen ermöglichte es der Wissenschaftlerin und dem Wissenschaftler, zu vergleichen, wie lebhaft die Schilderungen waren, und festzustellen, ob sie verblassten. Der Grund für das Verblasen: Offenbar wird durch das Unterdrücken der Erinnerungen ihre neurale Repräsentation schwächer und damit auch die Erinnerung.

Ann-Kristin Meyer, Roland G. Benoit: [Suppression weakens unwanted memories via a sustained reduction of neural reactivation](#); eLife 11, 2022. DOI: 10.7554/eLife.71309

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 BEZIEHUNG

"Sich in den Richtigen verlieben"

Liebesbriefe oder -E-Mails schaffen eine intensive Nähe – und ermöglichen gleichzeitig Distanz, sagt Paartherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann

3 FAMILIE

„Es war ein stilles Entsetzen“

Der Großvater in der NSDAP, der Vater antisemitisch: Psychologie Heute-Redakteurin Susanne Ackermann erzählt, wie in ihrer Familie die NS-Zeit nachwirkt