



Der Drops ist gelutscht



Das Gedächtnis macht die Persönlichkeit aus.

Im Alltag spürt man das nicht, erst wenn das Gedächtnis im Laufe einer Demenz oder einer Hirnschädigung verloren geht, erlebt man, wie leer der Mensch wird.

Das menschliche Gedächtnis macht es möglich, Erfahrungen zu sammeln und aus Erfahrungen zu lernen.

Das Gedächtnis ist eine komplizierte Struktur, die anatomisch kaum zu orten ist. Der ganze Körper erinnert sich. Wenn wir uns eine Situation vor Augen fühlen, ist das Sehen beteiligt, aber auch die anderen Sinne. Wir können zum Beispiel, Freude und Wohlbehagen empfinden, es kann im Bauch kribbeln, einem wird warm ums Herz ...

Es ist ja auch nicht so, dass die Vergangenheit sozusagen wie ein Film abgespeichert wird, und die Inhalte jederzeit in voller Klarheit abgerufen werden können.

Gedächtnisinhalte sind vielfältig bearbeitet. Verschiedene Erlebnisqualitäten werden unterschiedlich verknüpft. Gedanken, Gefühle, Bilder, Empfindungen, Bewertungen ...

Wie man aus der psychologischen Forschung über Zeugenaussagen weiß, unterscheiden sich Erinnerungen verschiedener Personen über dasselbe Ereignis schon nach kurzer Zeit stark.

Der Drops ist gelutscht



Das erleben nicht nur Polizisten. Gerade Familientherapeuten erleben das immer wieder: Mann, Frau, Kinder, alle schildern dieselben Ereignisse unterschiedlich, bewerten sie unterschiedlich, und erst recht haben Ereignisse für die einzelnen Personen ganz unterschiedliche emotionale Qualitäten.

Jeder einzelnen Person kommt aber ihre Erinnerung wie eine objektive Realität vor.

Du hast das gesagt, und dann habe ich das gesagt, du hast das gemacht, und natürlich musste ich dann dass und das machen ...

Erinnerungen führen oft ein Eigenleben.

Wir sind verletzt und gekränkt worden. Wir haben andere verletzt und gekränkt.

Wir haben, wie es uns jetzt scheint, schuldhaft eine falsche Entscheidung getroffen. Das Kind falsch erzogen. Den falschen Partner gewählt. Nicht unseren Berufstraum verwirklicht, sondern eine ganz doofe Berufstätigkeit.

Was hätten wir aus unserem Leben alles machen können, wenn wir uns nicht so, sondern anders verhalten hätten.

Gut, das kann man denken. Solche Erinnerungen überfallen einen aber auch dann, wenn wir sie gar nicht haben wollen. Wenn Ruhe einkehrt, mitten in der Nacht, im Urlaub. In Situationen, wo wir eigentlich das Leben genießen könnten.

Der Drops ist gelutscht



Sicherlich ist es sinnvoll, sich mit seiner Vergangenheit auseinanderzusetzen. Gerade dann, wenn man vor einer Entscheidung steht. Man möchte es ja besser machen als damals.

Es ist aber nicht sinnvoll, die Vergangenheit selber zu bearbeiten. Das geht nämlich gar nicht. Jeder weiß das. Trotzdem ist das häufig der Inhalt von Grübeleien über Vergangenes. Hätte ich doch dieses oder jenes getan. Warum habe ich das damals so gemacht oder ertragen und nicht anders? Wie konnte es passieren, dass ich in diese oder jene Situation geraten bin?

Nun: ich kann nicht wieder von vorn anfangen. Jedenfalls kann ich nicht meine damalige Situation wieder herbeiführen. Ich bin älter, die Gegenwart ist anders, die anderen Personen haben sich verändert oder sind vielleicht gar nicht mehr da.

Außerdem kenne ich zwar das Ergebnis früherer Handlungen, vielmehr, ich glaube, Ursachen und Wirkungen zu kennen. Aber die Wirkung eines anderen Verhaltens konnte ich ja nicht ausprobieren. Vielleicht wäre ich damit auch nicht glücklicher geworden.

Mit anderen Worten: der Drops ist gelutscht.

Die verschüttete Kaffeetasse kann auch nicht wieder mit demselben Kaffee aufgefüllt werden.

Ich kann mir aber einen neuen Drops nehmen.

Ich kann mir einen neuen Kaffee eingießen.

Es sei denn, ich habe keinen Drops und keinen Kaffee mehr. Dann muss ich sehen, wie ich mich anderweitig zufriedenstelle.

Der Drops ist gelutscht



Ich möchte den Kopf frei haben, um in der Gegenwart das Richtige zu tun, damit die Zukunft mich zufriedenstellen wird.

Immer wenn mich Gedanken und Phantasie über die Vergangenheit in Besitz nehmen, denke ich stattdessen darüber nach, was ich JETZT unternehmen kann, wie ich meine Gegenwart anders gestalten kann. Damit ich MORGEN nicht über das GESTERN nachgrübeln muss.

Leider ist der Mensch so gebaut: was erfolgreich war, ist erledigt und vergessen. Was schief gegangen ist, wühlt weiter in ihm.

Stattdessen erlaube ich mir Erinnerungen an wohlschmeckende Drops, die ich erfolgreich gelutscht habe.
Von denen kann ich lernen.

Der Drops ist gelutscht



Der Drops ist gelutscht.

„Früher war ich in Panik, wenn ich einen Vortrag halten sollte. Heute gehe ich freudig und locker damit um.“

„Früher habe ich mir alles gefallen lassen. Heute unterscheide ich, ob ich großzügig bin oder Grenzen setze.“

„Früher bin ich bei jeder Gelegenheit ausgerastet. Heute bin ich fast immer gelassen.“

„Früher war ich total unordentlich und unorganisiert und habe die meiste Zeit mit Suchen verbracht. Heute bin ich planvoll und umsichtig.“

„Früher habe ich eigentlich immer nur an mich gedacht. Heute kann ich mich in andere einfühlen.“

„Früher habe ich immer gemeint, andere können alles besser. Heute kenne ich meinen Wert und lasse mich von Angebereien nicht beeindrucken.“

„Früher fühlte ich mich von niemandem geliebt. Heute fliegen mir die Sympathien entgegen, weil ich freundlich und zugewandt bin.“

„Früher hing ich gern meinen Träumereien nach. Heute lasse ich mich stärker auf die Gegenwart ein.“

„Früher war ich zappelig, unkonzentriert und wollte mich immer gut fühlen. Heute gehe ich in Ruhe an die Dinge heran und halte es auch mal eine Weile aus, wenn es mal langweilig und ein bisschen öde und ätzend zugeht.“

Früher.... Heute ...

Na, prima. Da lohnt es sich nicht, über Früher nachzudenken.

Der Drops ist gelutscht und verdaut.