

Zeitschrift:	Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber:	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band:	90 (2019)
Heft:	5: Erinnern & Vergessen : wie unser Gedächtnis funktioniert
Artikel:	Dass Lebenserinnerungen nicht zuverlässig sind, ist nicht Mangel, sondern Segen : autobiografische Erinnerungen : Dichtung und Wahrheit
Autor:	Perrig-Chiello, Pasqualina
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-885996

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Dass Lebenserinnerungen nicht zuverlässig sind, ist nicht Mangel, sondern Segen

Autobiografische Erinnerungen: Dichtung und Wahrheit

Autobiografische Erinnerungen sind wichtig für unsere Identität. Darum erinnern wir uns im Alter besonders gerne und intensiv an früher. Wir geben so dem eigenen Leben einen Sinn und tragen zum psychischen Wohlbefinden in den letzten Lebensjahren bei.

Von Pasqualina Perrig-Chiello*

Das Phänomen kennt vermutlich jeder: Nach vielen Jahren trifft man ehemalige Klassenkameraden, und man erzählt von früher. Da kann es vorkommen, dass man Geschichten von sich vernimmt, von denen man keine Ahnung mehr hat oder die einem völlig unglaublich vorkommen: Das kann unmöglich ich gewesen sein! Haben wir uns über die Jahre so verändert, oder hat sich einfach unser Wissen über uns selber gewandelt? Sind autobiografische Erinnerungen mehr Dichtung als Wahrheit?

Frühkindliche Erinnerungen

Der grosse Entwicklungspsychologe Jean Piaget hat während vieler Jahre sehr detailliert geschildert, wie er als Kleinkind in einem Park beinahe entführt worden sei, als seine Kinderfrau ihn im Kinderwagen spazieren führte. Er erzählte die Geschich-

te so lange, bis sich alles sprichwörtlich als ein Ameisenmärchen entpuppte, nämlich dann, als die Kinderfrau viele Jahre später seinen Eltern schriftlich beichtete, dass diese Beinahe-Entführung frei erfunden war. Es handelt sich hier ganz klassisch um eine von anderen gehörte und übernommene Erzählung früherer Vorkommnisse. Entwicklungspsychologisch gesehen hätte sich Piaget auch gar nicht an das Geschehnis erinnern können – auch wenn es wirklich stattgefunden hätte. Es gibt nämlich breite empirische Evidenz, dass die grosse Mehrheit der Erwachsenen sich nicht an die Ereignisse der ersten drei Lebensjahre erinnern kann. Zu den Gründen für diese Kindheitsamnesie gehört zum einen die ungenügende sprachliche Entwicklung, zum anderen das noch nicht ausgereifte Selbstkonzept.

Aber auch spätere Lebenserinnerungen sind alles andere als zuverlässig. In der Gedächtnisforschung gilt als



Jugendlicher mit Liebeskummer: Zuerst eine Katastrophe, dann das Beste, was einem passieren konnte, und schliesslich eine nostalgische Erinnerung.

unbestritten, dass biografische Erinnerungen keine objektiven Wiedergaben von Vorkommnissen, sondern subjektive Rekonstruktionen mit multiplen systematischen Verzerrungen darstellen. So kann ein junger Mensch auf die Frage, was das Schlimmste ist, was ihm im Leben widerfahren sei, antworten, dass es die zerbrochene grosse Liebe sei. Zehn Jahre später wird er vermutlich sagen, dass dieser Bruch wohl das Beste gewesen sei, was ihm passieren konnte. Nochmals zehn Jahre später wird er das Ereignis als unerheblich ansehen, um dann im Alter mit Nostalgie auf eben diese erste grosse Liebe zurückzuschauen. Autobiografische Erinnerungen sind Geschichten unserer Identität, sie drücken aus, wie wir uns sehen und verstehen. Somit verändern sie sich auch im Laufe des Lebens und im Zuge immer neuer Kontextbedingungen. Sie sind ein komplexes psychodynamisches Regulativ, das der Erhaltung und der Rechtfertigung des eigenen Selbst in der aktuellen Situation und über die gesamte Lebensspanne dient. Dabei geht es nicht primär um ein bewusstes «Zurechbiegen» des Vergangenen, sondern um kaum bewusste oder beabsichtigte sinnstiftende Anpassungsleistungen.

Allerdings gibt es individuelle Unterschiede hinsichtlich dieser Bereitschaft zu «Gedächtnisverzerrungen», zum einen zurückzuführen auf Persönlichkeitsfaktoren wie Suggestibilität, Extaversion und kreative Vorstellungskraft des Erinnernden, zum anderen auf das Alter sowie den aktuellen Lebenskontext.

Erlebnisse aus Adoleszenz und jungem Erwachsenenleben

Auch wenn autobiografische Erinnerungen über die gesamte Lebensspanne von grosser Bedeutung für unsere Identität sind, kommt ihnen im Alter eine zentrale Rolle für das psychische Wohlbefinden zu. Eine konsistente Beobachtung bei älteren Menschen ist jedenfalls, dass sie sich mit grosser Vorliebe mit ihren autobiografischen Erinnerungen auseinandersetzen und diese Erinnerungen anderen auch gerne mitteilen. Auffällig dabei ist, dass es sich überzufällig

um Erlebnisse aus der Adoleszenz und dem jungen Erwachsenenalter handelt und dass diese häufig emotional hoch bewertet werden. Dieser «Reminiscence Bump», wie das Phänomen in der psychologischen Literatur genannt wird, stellt eine absolute Ausnahme von der Regel dar, dass Erinnerungen im Laufe der Zeit immer schwieriger zugänglich werden.

Interpretiert wird dieses Phänomen dahingehend, dass die verbesserte Zugänglichkeit zu diesen Erinnerungen darauf zurückzuführen ist, dass die Erfahrungen dieser Zeitspanne von zentraler Bedeutung für die Identitätsbildung sind und aus diesem Grund immer wieder abgerufen werden. Diese Geschichten vom Selbst, deren Ursprung in der fernen Vergangenheit liegt und die immer wieder und wieder reaktiviert und erzählt werden, erleichtern es dem alten Menschen, die zentralen Elemente einer Episode abzurufen und sinnvoll zusammenzufügen.

Die Funktion autobiografischer Erinnerung, ein kohärentes Selbst aufrechtzuhalten, steht in engem Zusammenhang mit der Emotionsregulation. Aus der Forschung wissen wir, dass Personen, die sich in ihrer gegenwärtigen Lebenssituation gestresst fühlen, vermehrt das Bedürfnis haben, sich an einem früheren, sichereren Selbst zu orientieren. Vor al-



* Pasqualina Perrig-Chiello, 66, ist Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin. Sie hat vor allem und immer wieder zum mittleren und höheren Lebensalter geforscht.

lem in Zeiten der Veränderung geht es ganz offensichtlich darum, trotz anstehenden Rollenveränderungen eine Kontinuität des Selbst aufrechtzuerhalten, das gegenwärtig Gelebte mit dem bisher Erlebten in Einklang zu bringen und zwar so, dass das Ganze einen Sinn ergibt.

Integration der eigenen Biografie im Alter

Es ist eine lebenslange Entwicklungsaufgabe des Menschen, das bisher Gelebte kontinuierlich zu einer sinnvollen Ganzheit zu amalgamieren. Deshalb verändern sich die individuellen Interpretationen der eigenen Vergangenheit über die Zeit. Aufgrund individueller und sozialer Veränderungen wird die persönliche Lebensgeschichte kontinuierlich revidiert – die Persönlichkeit bleibt aber immer dieselbe.

So besteht gemäss dem Psychoanalytiker und Entwicklungspsychologen Erik Erikson die letzte und wichtigste Entwicklungsaufgabe eines Menschen darin, die Integrität bezüglich des eigenen Lebens zu erlangen, nämlich ja sagen zu können zur eigenen Biografie. Die Konfrontation mit dem nahenden Tod wird mit zunehmendem Alter zwingend zum Anlass der Deutung des eigenen Lebens.

Die letzte Aufgabe des Menschen: Sich erinnern und ja sagen können zur eigenen Biografie.

Die eigene Biografie wird einer kritischen Prüfung unterzogen – die Geschehnisse werden inventarisiert und in die Lebensgeschichte integriert, sodass das Ganze allen möglichen Inkongruenzen zum Trotz einen Sinn ergibt.

Den Nutzen des Lebensrückblicks im Alter legen Untersuchungsergebnisse nahe, wonach ältere Menschen, die sich intensiv mit ihren autobiografischen Erinnerungen auseinandersetzen, psychisch gesünder sind als Altersgenossen, die kein solches Interesse zeigen. Diese Untersuchungen lassen jedoch auch darauf schliessen, dass der adaptive Nutzen von Lebenserinnerungen davon abhängt, welcher Art sie sind. Wenn die Erinnerungen beispielsweise bloss der Glorifizierung der Vergangenheit oder der Schuldzuschreibung vergangener Ereignisse für gegenwärtiges Unbehagen dienen, dann tragen sie kaum funktionell zur Befindlichkeitsregulation bei. Im Gegensatz hierzu sind Lebenserinnerungen, die sich mit früheren Lebensentwürfen, Plänen und Entscheidungen auseinandersetzen und dazu dienen, Vergangenheit und Gegenwart miteinander zu versöhnen und der Zukunft getrost entgegenzublicken.

«Verschwörung des Schweigens»

Aufgrund dieser Ergebnisse gewinnt der Lebensrückblick, der für ältere Menschen wichtig ist, bei Menschen mit schwierigen, traumatischen Biografien eine besondere Bedeutung. Dies haben zahlreiche Studien mit Überlebenden des Holocaust eindeutig gezeigt. Wie die amerikanische Psychotherapeutin Yael Danieli schildert, gelang es vielen Holocaust-Überlebenden nicht, die erlebten Traumata in eine umfassende Lebensgeschichte zu integrieren. Diese «Verschwörung des Schweigens» verhinderte, dass diese Menschen die Holocaust-Erfahrungen mit dem Rest ihres Lebens in Einklang bringen konnten. Das assoziierte die Erinnerungen mit Gefühlen der Hilflosigkeit und Verzweiflung.

Die Integration traumatischer Erfahrungen in eine umfassende Lebensgeschichte ist u.a. notwendig, um zu verhindern, dass die generationenübergreifende Gedächtniskette abreiht. Denn das Bedürfnis, Erinnerungen weiterzugeben und generationenübergreifend zu bewahren, ist den Menschen eigen. In diesem Sinn haben Lebensrückblicke nicht blosse eine individuelle, sondern auch eine familiäre, ja gar eine kulturell-historische Bedeutung.

Es geht nicht um die objektive Wahrheit

Unabhängig davon, wie traumatisch oder wie schön autobiografische Erinnerungen sind, kann es jedenfalls nicht das Ziel sein, die objektive Wahrheit des eigenen Lebens ausfindig zu machen. Jedoch geht es darum, den subjektiven Sinn, der sich als tragfähig für das Leben angesichts des nahenden Lebensendes erweist, zu erkennen. Ziel und Funktion eines solchen Lebensrückblicks ist es letztlich, ungelöste Probleme und Konflikte zu identifizieren, zu lösen, sich und anderen zu verzeihen. Die Vergebung – sowohl sich selbst, als auch anderen gegenüber – ist ein zentrales Element bei der Integration der eigenen Lebensgeschichte – und zwar nicht erst am Lebensende! Dadurch wird der Mensch wieder frei für vertiefte, neue oder neu wieder aufgenommene Beziehungen, was wiederum mit einem höheren psychischen Wohlbefinden einhergeht. ●

Anzeige

diga care **PFLEGE BETTEN**
Perfecta

Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis der Schweiz! 

10X in der Schweiz

Infoservice: 055 450 54 19 www.diga.ch/care

I d'diga muesch higa!