

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 90 (2019)  
**Heft:** 5: Erinnern & Vergessen : wie unser Gedächtnis funktioniert

**Artikel:** Warum es gut ist, sich zu erinnern, warum es aber ebenso wichtig ist, auch vergessen zu können : das Erinnern gibt es nicht ohne das Vergessen - und umgekehrt  
**Autor:** Tremp, Urs  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-885998>

### **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:** 08.02.2026

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

Warum es gut ist, sich zu erinnern, warum es aber ebenso wichtig ist, auch vergessen zu können.

# Das Erinnern gibt es nicht ohne das Vergessen – und umgekehrt

Wir erinnern uns als einzelne Menschen, aber auch als Gemeinschaft. Ebenso verhält es sich mit dem Vergessen. Das kollektive Erinnern und Vergessen freilich folgt anderen Gesetzen als das individuelle.

Von Urs Tresp

Museen sind Orte des Erinnerns. Nicht zufällig sind mit der Gründung der Nationalstaaten im 19. Jahrhundert überall Museen entstanden, die daran erinnern sollten, dass man eine gemeinsame Geschichte hat. Die Nation als Erinnerung an Kämpfe, glorreiche Siege, strahlende Helden – zu meist überhöhten diese Nationalmuseen die Geschichte oder fälschten sie gar. Hauptsache, die Menschen nahmen die Erinnerungen an und machten sie zu ihren eigenen. Das Schweizerische Landesmuseum (heute Landesmuseum Zürich) war keine Ausnahme. Die kritische Auseinandersetzung mit den nationalen Erinnerungskulturen etablierte sich erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Ausgerechnet ein Museum – das Historische Museum in Frankfurt a.M. – widmet sich derzeit dem Vergessen. Und schafft so das eigenartige Paradox, dass eine Ausstellung an das Vergessen erinnert.

## Der Computer hat den Zettelkasten abgelöst

Just dieses scheinbare Paradox weist freilich darauf hin, dass das eine ohne das andere nicht zu haben ist. «Vergessen – Warum wir nicht alles erinnern» heisst die Schau. 400 Objekte sind ausgestellt – alltägliche und besondere: Einkaufszettel (damit man nichts vergisst beim Einkauf!), ein Tonband mit Aufnahmefunktion oder die Krankenakte von Auguste Deter. Sie war Anfang des 20. Jahrhunderts die erste Frau mit der Diagnose Alzheimer. Und auch der berühmte Zettelkasten des Bielefelder Soziologen Niklas Luhmann (1927–1998) ist ausgestellt. Der Wissenschaftler nutzte den Kasten wie ein zweites Hirn. Heute nutzt kaum mehr jemand Zettelkasten. Der Computer und das World Wide Web haben ihn abgelöst. Weil im Internet alles mit allem verbunden ist, ist innert weniger Jahre ein quasi kollektives Welt-Zweithirn entstanden, ein riesiger Erinnerungsspeicher, der im Gegensatz zum einzelnen individuellen Hirn nichts vergisst. Das Internet-Hirn wird nicht abgelenkt, kennt keine Momente der Konzentrationsschwäche, erinnert sich mit scharfer Präzision an Details. Man braucht nur einmal einen Internet-Jass zu klopfen (auf schieber.ch) und stellt fest: Im Gegensatz

zum eigenen Hirn vergisst der virtuelle Jasser in keinen Moment, welche Karten schon gelaufen sind, und er errechnet auch blitzschnell die Wahrscheinlichkeit, welche Karten der Gegner noch in Händen hält.

## Möchten wir tatsächlich ein Superhirn?

Möchte man, dass man als einzelner Mensch ein ebensolches Erinnerungsvermögen hat? Dass man keine Einkaufszettel mehr braucht? Dass für Prüfungen nicht mehr nächtelang gebüffelt werden muss? Dass man nie mehr etwas liegen lässt oder nicht mehr der Peinlichkeit ausgesetzt ist, immer wieder Namen zu vergessen? Wir spüren die Hemmung, vorbehaltlos ja zu sagen. Mit guten Gründen: Vor einigen Jahren machte die Geschichte einer Frau aus Los Angeles die Runde, die beim kalifornischen Hirnforscher James McGaugh Rat suchte, weil sie nichts vergessen konnte: «Ich habe diese unglaubliche Fähigkeit, mich an meine Vergangenheit zu erinnern. Das geht pausenlos so, es ist unkontrollierbar und vollkommen erschöpfend.» Sie bat den Forscher, ihr doch «irgendwie zu helfen». Tatsächlich konnte die Frau sich an jeden einzelnen Tag seit ihrem 14. Lebensjahr erinnern – welcher Wochentag ein gewisser Tag gewesen ist und was sie an diesem Tag getan hat.

McGaugh hatte so jemanden noch nie in seiner Praxis gehabt. Er veröffentlichte die Fallgeschichte in einer wissenschaftlichen Zeitung und gab dem ausserordentlichen Erinnerungsvermögen den Namen hyperthymestisches Syndrom: Superhirn. Tatsächlich gab es andere Menschen, die dieses Superhirn ebenfalls hatten. Doch glücklich war damit niemand. Alle litten unter Zwangsstörungen, viele hatten Depressionen.

Diese Menschen sind seltene Ausnahmen. Aber wir alle kennen jemanden, der ein scharfes Gedächtnis hat für jede Enttäuschung, jede Zurückweisung, jedes beleidigende Wort. Diese Menschen machen nicht nur ihren Mitmenschen das Leben schwer, sie leiden selbst darunter, dass sie nicht vergessen können. Sie sind nachtragend und rechthaberisch. Sie sind unfähig zu vergessen – zu verzeihen.

Das Vergessen nämlich geht oft mit dem Verzeihen einher. Oder zumindest mit einer Amnestie (einem quasi auferlegten Vergessen).

Der Dreissigjährige Krieg ging 1648 mit dem Westfälischen Frieden zu Ende. Ganz am Anfang des Friedensvertrags steht die Einigung auf «immerwährendes Vergessen». Man stellte also nicht die Schuldfrage, sondern akzeptierte, was nicht mehr zu ändern war. Dieses Vergessen war sinnvoll, weil damit der Kreislauf von Vergeltung und Gegenvergeltung unterbrochen wurde. Das Vergessen als politisches Instrument ist heute nicht mehr praktikabel – die Ungeheuerlichkeit

**Wir alle kennen jemanden, der jede Zurückweisung, jede Beleidigung in Erinnerung behält.**

**Das Vergessen geht oft mit dem Verzeihen einher – aber nicht immer.**



Luhmanns Zettelkasten an der «Vergessen»-Ausstellung in Frankfurt: Eine Art zweites Hirn.

Foto: Diether v. Goddenthow

an Kriegsverbrechen im 20. Jahrhundert lassen ein «Vergiss es!» nicht mehr zu. Im Gegenteil: Wir müssen uns erinnern, um Gleiches nicht noch einmal geschehen zu lassen.

## Ist Verzeihen auch Vergessen?

Und im Privaten? In der Liebe zum Beispiel? Da ist das gemeinsame Erinnern ein wichtiges konstituierendes Element. Jede lang anhaltende Beziehung allerdings kennt Phasen und Episoden, an die man sich nicht gerne erinnert. Kann man einen Seitensprung des Partners so einfach vergessen? Ist Verzeihen auch Vergessen? Das Vergessen ist im Gegensatz zum Verzeihen kein aktiver Akt. Darum vielleicht ist das Geheimnis einer stabilen, langen Beziehung, dass die schlechten Erinnerungen verblassen und neue, schöne Erinnerungen die Erinnerung an die schmerzhaften Erfahrungen überlagern.

Erinnern und Vergessen sind abhängig auch von den äusseren Bedingungen. Und nicht immer heisst Vergessen auch tatsächlich Vergessen. Wir kennen das Phänomen von alten Leuten, die trotz kognitiven Einschränkungen plötzlich wieder Lieder

oder Gedichte aus ihrer Kindheit auswendig aufsagen oder singen können. «Wir verdrängen oder unterdrücken sehr viel über die Lebensjahre. Verdrängen heisst aber nicht, dass es verloren ist, sondern nur, dass es aktuell nicht abrufbar ist», sagt der deutsche Gedächtnisforscher Hans Markowitsch. Und erklärt das Phänomen: «Das Gehirn arbeitet grundsätzlich mehr mit Hemmungen als mit Erregung. Wenn im Alter oder wegen einer demenziellen Erkrankung Nervenverbindungen verloren gehen, dann sinkt die Bremse, dann wird nicht mehr so viel gehemmt und Dinge kommen dann wieder ans Tageslicht, die vorher vom Gehirn aktiv unterdrückt worden waren.» Anders gesagt: Was wir als Ballast empfinden, vergessen wir.

Die «Vergessen»-Ausstellung in Frankfurt illustriert dies auf eindrückliche Weise: Eine Wand zeigt, was Passagiere am Flughafen Frankfurt liegen gelassen und vergessen haben. Es sind Gegenstände, die offenbar als Ballast empfunden und – wenn wohl häufig nicht bewusst – dem Vergessen anheimfielen. ●