

Kommentar zu NACHGEDACHT (5): Vergeben und Vergessen?

3. Februar 2013 | AWQ

Kommentar zu NACHGEDACHT (5): Vergeben und Vergessen? , Originalartikel verfasst von Christina Leinweber, veröffentlicht am 03.02.13 von Osthessennews

Und der einzige Weg, schlimme Erinnerungen zu „löschen“, ist neue und bessere Erinnerungen „darüber zu zeichnen“.*

Wie Vergessen tatsächlich genau funktioniert, ist noch nicht endgültig geklärt, auch wenn es einige recht spannende Theorien gibt, zum Beispiel:

Vergessen geschieht selektiv. Ereignisse werden in Abhängigkeit von ihrem emotionalen Gehalt vergessen. Dinge, die uns gleichgültig sind, werden schneller vergessen als solche, die starke Emotionen hervorrufen. Darunter halten wiederum positive Emotionen die Dinge länger im Gedächtnis als gleich starke negative. Die alten Zeiten waren deshalb die guten Zeiten, weil selektiv die neutralen und negativen Dinge zu Gunsten der positiven vergessen werden. (Quelle: Wikipedia)

Schlimme Erinnerungen werden demnach nicht „gelöscht“ oder „überschrieben“, sie werden nur weniger oft abgerufen und deshalb sind sie mit der Zeit auch nicht mehr so gut verfügbar wie positive Informationen.

Wie auch immer diese Vorgänge genau ablaufen: Beim Vergessen handelt es sich um eine sehr wichtige Fähigkeit, mit der die Evolution das Gehirn ausgestattet** hat, da es zum Beispiel Menschen ermöglicht, trotz schlimmer Traumatisierung nicht am Leben zu verzweifeln. Menschen, die schlimme Ereignisse vergessen konnten, hatten sehr wahrscheinlich einen Entwicklungsvorsprung denen gegenüber, die solche Ereignisse nicht oder nicht so gut verarbeiten konnten.

Wer unter ständig wiederkehrenden schlimmen Erinnerungen leidet, sollte in seinem eigenen Interesse professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Welche Maßnahmen am besten geeignet sind, um es Menschen zu ermöglichen, mit schlimmen Erinnerungen klarzukommen, kann von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein.

An dieser Stelle darf folgender Hinweis nicht fehlen: Die Autorin sollte sich bewusst sein, dass sie die Grundlagen des Wissens, das sie hier zum Besten gibt, Menschen zu verdanken hat, die von der christlichen Kirche über Jahrhunderte hinweg verfolgt, verleumdet, angeklagt, gefoltert und in vielen Fällen auch getötet wurden – nur weil sie sich mit der Funktionsweise des menschlichen Körpers beschäftigten. Wieviel mehr könnten wir heute schon wissen, wenn die Forschung nicht ein „Dunkles Zeitalter“ lang massiv durch kirchlichen Einfluss behindert worden wäre!

***Das Online-Portal Osthessennews fordert jede Woche unter der Rubrik „NACHGEDACHT“ mit „liberal-theologischen“ Gedanken von Christina Leinweber zum Nachdenken auf. Alle Zitate**

stammen aus dem oben genannten und verlinkten Artikel.

****Die Formulierung „...ausgestattet hat“ entspricht nicht genau der Wirkungsweise der Evolution, es handelt sich hierbei um eine vereinfachte Darstellung.**

Quelle: <https://www.awq.de/2013/02/kommentar-zu-nachgedacht-5-vergeben-und-vergessen/>