



**DAS GEDÄCHTNIS IST EIN...**

---





„Ich kann mich nicht an die Trauer erinnern,  
aber an das Schamgefühl.“

Prof. Dr. Frank Godemann

---

## **Welche Erinnerungen bleiben – und warum ausgerechnet die?**

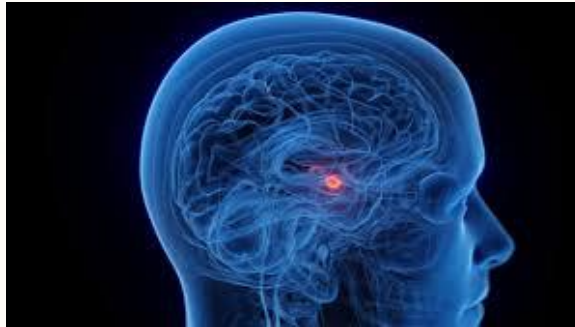
Und warum erinnern wir uns manchmal an Gefühle, die wir gar nicht erwartet hätten - wie Scham oder Stolz?

---

**Unser Gehirn merkt sich nicht, was war, sondern, was wichtig war.**

Je intensiver das Gefühl in einer Situation, desto höher die Chance, dass wir uns daran erinnern.

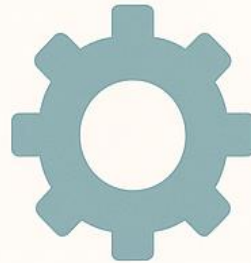
Das nennt man **emotionales Gedächtnis**.



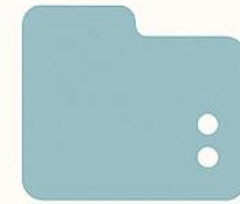
Starke Emotion =  
Stärkere Encodierung



Aufmerksamkeit



Verarbeitung



Speicherung



Scham



Angst



Stolz

## MIKROÜBUNG (STILLE REFLEKTION ODER PLENUM)

---

Denken Sie an ein stark emotionales Erlebnis.  
Was war die *unerwartete* Emotion in dieser Erinnerung?  
War es **nicht** das, was man „normalerweise“ erwarten würde?

# ERKENNTNISSICHERUNG: WAS NEHMEN WIR MIT?

---

- ✓ Erinnerungen sind selektiv – Emotionen helfen uns beim Speichern
- ✓ Was bleibt, ist oft das **Gefühl**, nicht der genaue Ablauf
- ✓ Auch „unerwartete“ Gefühle (wie Stolz oder Scham) prägen Erinnerungen tief
- ✓ In der Psychotherapie: **subjektive Wahrheit = Arbeitsgrundlage**





---

**✘** „Das Gedächtnis ist wie eine Festplatte.“

**✔** „Das Gedächtnis ist wie ein aufmerksamer Redakteur – der mehr streicht als speichert.“

Reiz, z.B. Gespräch, Text, Geräusch

```
graph TD; A[Reiz, z.B. Gespräch, Text, Geräusch] --> B[Aufmerksamkeit (was nehme ich bewusst wahr?)]; B --> C[Verarbeitung (Bedeutungszuweisung per Emotion)]; C --> D[Speicherung (abhängig von Emotion, Kontext, Wiederholung)]; D --> E[Abruf (oft verzerrt, lückenhaft)];
```

Aufmerksamkeit (was nehme ich bewusst wahr?)

Verarbeitung (Bedeutungszuweisung per Emotion)

Speicherung (abhängig von Emotion, Kontext, Wiederholung)

Abruf (oft verzerrt, lückenhaft)

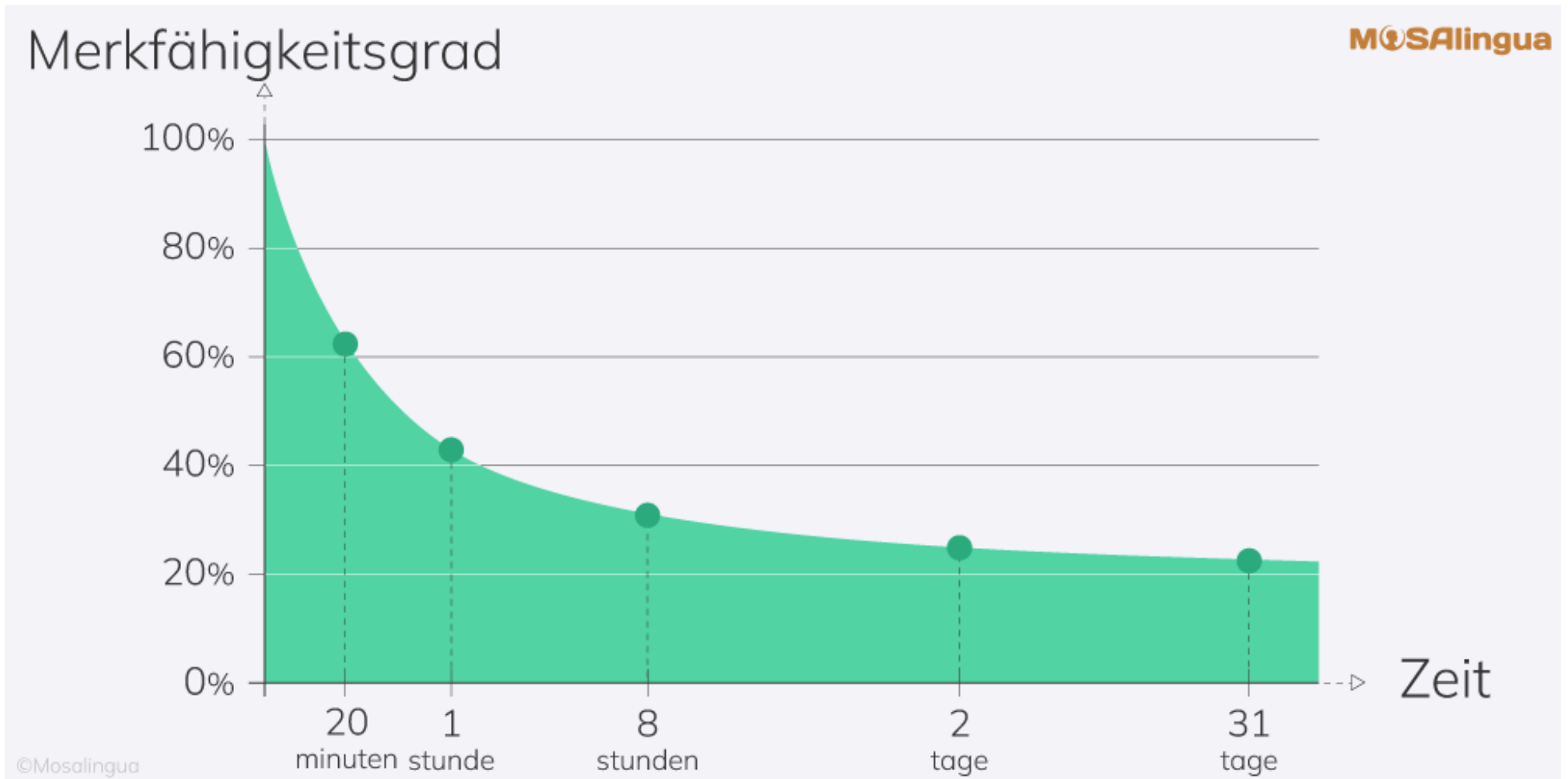
→ Nur ein Bruchteil kommt überhaupt so weit.

# DIE EBBINGHAUS-KURVE (VERGESSENSKURVE)

---

- **85 % von dem, was wir hören, ist nach einem Jahr verschwunden.**  
Aber: das ist **kein Fehler**, sondern **ein Schutz**.

🔗 **85 % VON DEM, WAS WIR HÖREN, IST NACH EINEM JAHR VERSCHWUNDEN.**  
**ABER: DAS IST KEIN FEHLER, SONDERN EIN SCHUTZ.**



## WELCHE FUNKTION HAT VERGESSEN IN IHREM LEBEN?

---

Gibt es Erinnerungen, die Sie **bewusst loslassen** wollen?  
Wo haben Sie durch Vergessen sogar etwas gewonnen?

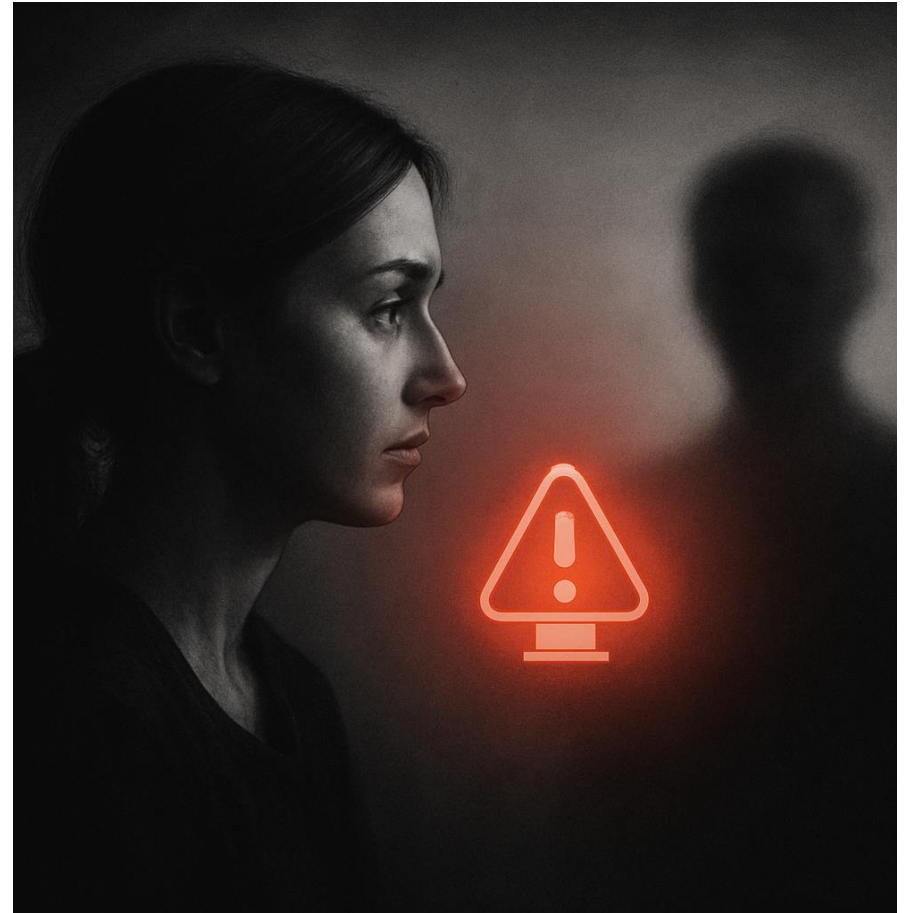
Kategorie	Festplatte	Gehirn
Speicherung	Vollständig	Selektiv, filterbasiert
Löschung	Aktiv, auf Befehl	Passiv, automatisch
Verzerrung möglich	Nein	Ja (Rekonstruktion)
Emotionale Gewichtung	Keine	Sehr hoch
Wiederholung	Irrelevant	Entscheidend fürs Behalten



---

Ich wollte Nähe, aber mein  
ganzes System war auf  
Gefahr eingestellt.

(frei formuliert aus dem Fallbeispiel)



# WARUM UNSER GEHIRN MANCHMAL ZU LAUT WARNT.

- 🛎️ Früher Missbrauch → Schutz durch Misstrauen
- Schutzmechanismus wird zur **Übersteuerung**
- Erinnerung = „Alarmcode“ im System
- Im Alltag: Alarm geht los, obwohl keine Gefahr



## ❓ TRIGGER – REAKTION – REGULATION

---

Phase

Trigger

Reaktion

Regulation

Beispiel aus dem Alltag

ein Mann lächelt sie freundlich an

Herzklopfen, Rückzug, Misstrauen

„Das ist jetzt, also darf ich neu prüfen.“

## DEFINITION: WAS IST HYPERVIGILANZ?

---

**Hypervigilanz = traumabedingte Überaufmerksamkeit auf mögliche Gefahren.**

Das Gehirn hat gelernt: "Gefahr kann jederzeit kommen.."

Aber: **heute** ist nicht **damals**.

Erinnerung	+ Kontrolle
bleibt	wird schwächer
darf da sein	darf weniger entscheiden

## KLEINE SELBSTBEOBACHTUNG

---

Wann springt Ihre innere Alarmanlage besonders schnell an?

Ist sie in diesen Momenten eher hilfreich? Oder hinderlich?

Wie könnte ein leiseres Warnsystem aussehen?



„Ich bin mir sicher, dass Du es machen wolltest.“



„Ich bin mir sicher, dass Du es machen wolltest.“

„Wer kennt solche Situationen und merkt sofort, wie felsenfest sich das „**wahr**“ anfühlt?“

## ERINNERUNGEN SIND SUBJEKTIVE WAHRHEITEN

---

- Erinnerungen fühlen sich **objektiv richtig** an
- Zwei Menschen können ehrlich widersprüchliche Erinnerungen haben
- In Beziehungen ist **Erleben** oft wichtiger als **Beweis**

*In der Psychotherapie arbeiten wir mit der Wahrheit des Erlebens, nicht mit Protokollen.*

Objektive Wahrheit	Subjektive Wahrheit
Überprüfbar	Erlebbar
„Was ist passiert?“	„Wie hat es sich angefühlt?“
Selten klärbar im Streit	Immer relevant

Konflikte eskalieren oft, weil wir versuchen, **objektive Wahrheit** dort zu klären, wo eigentlich **subjektive Wahrheit** gemeint ist.

# DIE DREI OPTIONEN IM KONFLIKT



---

## ZWEI ARTEN VON ENTSCHULDIGUNG

~~Es tut mir Leid, dass ich  
Schuld war.~~

Es tut mir Leid, dass Du  
Dich verletzt fühlst.

Zentrale Botschaft darin:

*„Ich muss meine Erinnerung nicht aufgeben, um Dein Erleben ernst zu nehmen.“*



YouTube

