

Ciara Greene und Gillian Murphy: „Das fühlende Gedächtnis. Wie unser Gehirn Erinnerungen überschreibt – und warum das lebenswichtig ist“

Erinnerungen trügen? Gut so!

Von Volkart Wildermuth

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 22.05.2026

Ist das Gedächtnis eine Art Aktenschrank oder ähnelt es einem Computerspeicher? Diese bekannten Methapern führen in die Irre, argumentieren Ciara Greene und Gillian Murphy. Für die Psychologinnen gleicht es eher einem Legokasten. Erinnerungen würden immer wieder neu und immer etwas anders zusammengesetzt. Nur weil sie so flexibel sind, blieben sie aktuell und nützlich.

Wenn ein Verdächtiger oder Beschuldigter im Laufe eines Verhörs seine Aussage ändert, dann wird oft unterstellt, er oder sie habe anfangs gelogen. Das kann sein, muss aber nicht. Denn Erinnerungen sind nicht stabil. Wenn das Gehirn eine Erinnerung ablegt, macht es keine Fotokopie. Es speichert nur wenige, wichtige Details. Der Rest wird beim Abrufen einfach plausibel ergänzt, erklären die Gedächtnisforscherinnen Ciara Greene und Gillian Murphy. Und zwar passend zur aktuellen Situation.

Die Psychologinnen vergleichen das mit Legosteinen: es werden hier ein paar Steine weggelassen, dort ein paar neue in den gerade modischen Farben ergänzt, aber die Grundstruktur bleibt erhalten.

Durch Suggestivfragen leicht zu manipulieren

Im Gerichtssaal kommt es allerdings auf Details an. Deshalb hat sich die Gedächtnisforschung intensiv mit Zeugenaussagen beschäftigt und festgestellt: Weil Erinnerungen zu großen Teilen rekonstruiert werden, lassen sie sich leicht beeinflussen. Im Labor ist es sogar möglich, Probanden künstliche Erinnerungen einzureden. Deshalb sollten in Verhören und bei Befragungen keine Suggestivfragen gestellt werden.

Das wurde auch praktisch relevant, als es in den USA in den 1970er Jahren zu einer Welle von Missbrauchsprozessen kam. Hintergrund waren angeblich verdrängte Erinnerungen an traumatische Erfahrungen, die erst in einer Psychotherapie scheinbar erinnert werden konnten. Die Psychologin Elisabeth Loftus kritisierte aber schon früh, dass die Therapeutinnen Strategien nutzten, die zur Bildung falscher Erinnerungen führen können. Etwa ständiges Nachfragen mit Formulierungen wie „Könnte es nicht sein, dass...“ oder „Andere Personen mit Ihren Symptomen berichten,

Ciara Greene und Gillian Murphy

Das fühlende Gedächtnis

Wie unser Gehirn
Erinnerungen überschreibt
– und warum das
lebenswichtig ist

C.H. Beck 2026

237 Seiten

dass...“ Die folgende hitzige Debatte um falsche Erinnerungen wurde schon in mehreren Büchern dargestellt, genauso wie viele Schwächen des Gedächtnisses.

„Das fühlende Gedächtnis“ bietet aber auch wichtige neue Aspekte. So diskutieren Greene und Murphy in einem eigenen Kapitel die ethischen Grenzen der Forschung mit untergeschobenen Erinnerungen. Sie berichten davon aus erster Hand, denn sie haben solche Experimente im Umfeld der Abtreibungsdebatte in Irland oder der Diskussion um COVID-Impfstoffe durchgeführt. Mit einer umfassenden Aufklärung nach dem Experiment könne man sicherstellen, dass die Probanden echte und falsche Erinnerungen wieder klar unterscheiden können.

Das Gedächtnis ist auf die Zukunft gerichtet, weniger auf die Vergangenheit

Spannend ist auch ihre Sicht auf neue technische Möglichkeiten. So dokumentieren Body-Cams schon viele Polizeieinsätze vor allem in den USA. Das soll eigentlich für mehr Objektivität sorgen. Studien zeigen aber, dass Beamte sich die Videos ansehen und sich dadurch ihre eigenen Erinnerungen verändern. So könnten wichtige Aspekte der Situation verlorengehen, befürchten Greene und Murphy. Dagegen halten sie die Angst, Deepfakes könnten es noch einfacher machen, das Gedächtnis zu manipulieren, für übertrieben. Im direkten Vergleich sei eine verbale Suggestion sogar wirksamer. Anders als es der Titel „Das fühlende Gedächtnis“ nahelegt, geht es in dem Buch nur selten um Emotionen. Der Original-Titel „Memory Lane“ ist da zutreffender – er spielt auf eine englische Redewendung an, die das Schwelgen in Erinnerungen an alten Zeiten beschreibt.

Im Zentrum stehen das Vergessen und das Verfälschen von Erinnerungen. Das klingt, als könne man dem Gedächtnis gar nicht mehr trauen. Aber das sei der falsche Blickwinkel, betonen die Autorinnen, denn das Gedächtnis sei weniger auf die Vergangenheit als auf die Zukunft ausgerichtet. Die abgelegten Erfahrungen sollen nicht als nostalgisches Fotoalbum dienen, sondern helfen, gute Entscheidungen zu treffen. Eine Flut perfekt erinnerter Details wäre dabei eher hinderlich.

Am Ende des unterhaltsam und leicht verständlichen Buches ist man den eigenen Gedächtnisschwächen gegenüber jedenfalls toleranter und tröstet sich damit, dass positive Erfahrungen besser erinnert werden als negative. Das trage zur Lebenszufriedenheit bei, so Murphy und Greene.