

# Leibgedächtnis und Lebensgeschichte

von Thomas Fuchs

*Dies ist der zweite Teil eines Vortrages, den Prof. Dr. Thomas Fuchs im August 2010 auf der 29. Internationalen Focusing Sommerschule gehalten hat.*

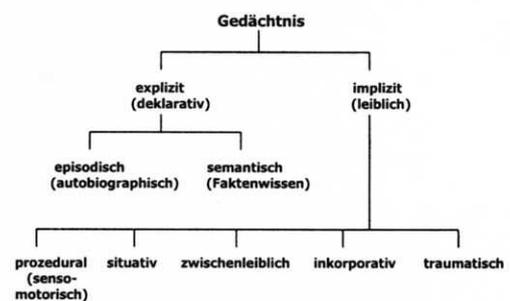
Unter dem Gedächtnis verstehen wir für gewöhnlich unsere Fähigkeit, uns an bestimmte Erlebnisse in der Vergangenheit zu erinnern, sie also in der Vorstellung wieder zu vergegenwärtigen, oder uns Daten und Kenntnisse zu merken und sie wieder abzurufen. Aber mit der bewussten Erinnerung ist das Phänomen des Gedächtnisses bei weitem nicht erschöpft. Bereits Descartes schrieb einmal, der Lautenspieler müsse auch in den Händen ein Gedächtnis haben, um seine Musik mit solcher Leichtigkeit spielen zu können. Wir können uns leicht ausmalen, welches Durcheinander entstehen würde, wenn sich ein Musiker beim Spielen an die einzelnen Töne und Bewegungen erinnern wollte, die er erlernt hat. Offenbar gibt es außer dem *bewussten* Erinnerungsgedächtnis auch ein *leibliches* Gedächtnis: Durch Wiederholung und Übung hat sich eine Gewohnheit gebildet; eingespielte Bewegungsabläufe sind uns „in Fleisch und Blut“ übergegangen, zu einem leiblichen Vermögen geworden – etwa der aufrechte Gang, das Sprechen oder Schreiben, der Umgang mit Instrumenten wie einem Fahrrad, einer Schreibmaschine oder einem Klavier. Aber auch Wahrnehmungsvermögen wie das Verstehen oder Lesen von Sprache gehören zu diesem erlernten leiblichen Können, dessen wir uns meist ganz selbstverständlich bedienen.

Dass es sich hier um ein ganz eigenständiges Gedächtnissystem handelt, wurde in den 70er Jahren deutlich, als man entdeckte, dass Patienten mit hirnnorganisch bedingter Amnesie, die keinerlei neue Erinnerungen mehr speichern konnten, gleichwohl in der Lage waren, sich motorische Fertigkeiten anzueignen. Sie lernten etwa eine Figur immer besser nachzuzeichnen, oder ein Puzzlespiel jeden Tag rascher zu legen, ohne sich dabei aber jemals an das Spiel bewusst erinnern zu können. In der Folge unterschied man in der Forschung das *explizite* und das *implizite* Gedächtnis, die wir einander schematisch gegenüberstellen können (siehe Graphik gegenüber):

Das *explizite Gedächtnis* enthält einzelne Erinnerungen, die sich vergegenwärtigen, berichten oder beschreiben lassen; man kann es auch als „knowing that“ bezeichnen. Hingegen sind in das *implizite Gedächtnis* wiederholt erlebte Situationen oder Handlungen gleichsam eingeschmolzen, ohne dass

sie sich noch als einzelne herausheben. Ein leibliches Können, eine Gewohnheit hat sich entwickelt, ein „knowing how“, das aber nicht oder nur schwer verbalisierbar ist – wir wären kaum in der Lage zu beschreiben, wie wir etwa einen Walzer tanzen. Somit richtet sich das explizite Erinnern von der Gegenwart zurück auf die Vergangenheit; das implizite Gedächtnis hingegen vergegenwärtigt die Vergangenheit nicht, sondern enthält sie latent, als *gegenwärtig wirksame Erfahrung* in sich. Es ist unsere gelebte Vergangenheit.

## Gedächtnissysteme im Überblick



Implizites Können bedarf also nicht mehr der expliziten Erinnerung (um ein Klavierstück zu spielen, muss ich nicht wissen, wie und wann ich es gelernt habe); denn das Leibgedächtnis *repräsentiert* nicht, sondern es verkörpert und *reinszeniert* das Erlernete im leiblichen Vollzug. Nur vermittelt meiner Finger vermag ich das gelernte Stück zu realisieren, und nicht durch eine „Vorstellung“ ihrer Bewegung, so als wäre das Gedächtnis getrennt für sich im Geist oder im körperlosen Gehirn enthalten. Es war Merleau-Ponty, der als erster das leibliche Können als ein Drittes zwischen bewusster Bewegungsvorstellung und motorischer Ausführung verstand. Das Leibgedächtnis widerlegt eindrucksvoll den Dualismus von Bewusstsein und Körper. Denn wenn ich einen Walzer tanze, entspringen die rhythmischen Bewegungen meinem Leib, ohne dass ich sie gezielt mache – und doch spüre ich meine Bewegungen schon im voraus, ich selbst bin es, der tanzt, und nicht ein Geist in einem Körperautomat.

## Formen des Leibgedächtnisses

Die Abbildung stellt explizites und implizites Gedächtnis schematisch einander gegenüber. Das explizite Gedächtnissystem enthält neben dem autobiographischen oder Erinnerungsgedächtnis auch das semantische Gedächtnis, womit alles gezielt abrufbare Wissen gemeint ist, etwa mein Geburtsdatum, die Telefonnummer meiner Arbeitsstelle, die Hauptstadt der Ukraine usw.

Das implizite Gedächtnis tritt in verschiedenen Erscheinungsformen auf, die sich ohne scharfe Abgrenzung als prozedurales, situatives, zwischenleibliches, inkorporatives oder traumatisches Gedächtnis bezeichnen lassen. Im Folgenden werde ich diese verschiedenen Phänomene des Leibgedächtnisses näher darstellen.

### 1. Prozedurales Gedächtnis

Als prozedurales Gedächtnis können wir die schon erwähnten sensomotorischen Vermögen des Leibes bezeichnen: automatische Bewegungsabläufe, eingespielte Gewohnheiten, Umgehen mit Instrumenten ebenso wie die Vertrautheit mit Wahrnehmungsmustern. Ich finde automatisch die Gangschaltung und das Bremspedal meines Autos, oder die richtigen Tasten meines Computers. Ich spüre die Dinge an ihrer Stelle schon im voraus und bin überrascht, wenn ich sie dort nicht antreffe. Ich kann mit 10 Fingern schreiben, ohne angeben zu können, wo sich auf der Tastatur die Buchstaben befinden; die gesehene oder gedachten Worte verwandeln sich unmittelbar in Bewegungsgestalten. Ursprünglich verhielt es sich gerade umgekehrt: Wer Maschineschreiben lernt, ordnet zunächst explizit jeder Taste einen Buchstaben zu, um dann die Finger nach und nach an diese Verknüpfung zu gewöhnen. Aus der Übung ergibt sich eine *Automatisierung*; sie integriert die Einzelbewegungen zu einer einheitlichen Zeitgestalt, bis man die einzelnen Tasten vergessen hat: Man weiß nicht mehr, wie man tut, was man tut. – Analog verhält es sich in der Wahrnehmung: Beim Lesenlernen verbindet das Kind die einzelnen Buchstaben nach und nach zu anschaulichen Wortgestalten, die es dann „mit einem Blick“ als solche erkennt, bis es schließlich bei flüssigem Lesen unmittelbar den Sinn des Satzes erfasst. Diese Gestaltbildung, die man auch als *Physiognomisierung* bezeichnen kann, erlaubt eine „Vergeistigung“ der Wahrnehmung: Durch die Buchstaben hindurch, die das Kind anfangs nur einzeln sah, richtet es sich jetzt auf den Sinn der Worte.

Das prozedurale Gedächtnis entlastet damit unsere Aufmerksamkeit von einer Überfülle von Details und ermöglicht den unreflektierten Lebensvollzug. Es aktualisiert sich *im Hintergrund*, es ist wirksam, ohne dass wir darauf achten oder uns erinnern. Der Leib und die Sinne werden zum *Medium*, durch das uns die Welt zugänglich und verfügbar wird. Die Aufmerksamkeit kann sich durch die Einzelreize hin-

durch auf die Gestalt und den Sinn dessen richten, was uns begegnet. Das Handeln wird erleichtert, indem wir uns statt den einzelnen Bewegungen den Handlungszielen zuwenden können. Der Wille wird frei, weil die Einzelmomente des Wollens in den Hintergrund treten. Es genügt eine anfängliche, zielgerichtete Intention, um den vollständigen Handlungsbogen auszulösen. Der Pianist vermag sich durch die Bewegungen der Tasten hindurch auf die Musik selbst zu richten, sich „beim Spielen zu zuhören“. Freiheit und Kunst setzen Können und damit leibliches Gedächtnis voraus.

Auf der anderen Seite bedeutet jede Gewohnheit auch eine Einschränkung, da sie das Wahrnehmen und Tun auf vorgeformten Pfaden hält, die nicht ohne eine gewisse Anstrengung verlassen und neu gebahnt werden können. Am deutlichsten wird daher das leibliche Gedächtnis in der *Störung* erfahrbar, wenn etwas Gewohntes plötzlich fehlt, sich verändert hat oder zu verändern ist – etwa wenn an der Wand eines Zimmers ein Bild fehlt, das mir zuvor nie auffiel, oder wenn ich mich beim Autofahren von der Gangschaltung auf Automatik umstellen muss. Gewohnheit ermöglicht und hemmt zugleich, und diese Dialektik stellt uns die Aufgabe, ein Maß, eine Proportion zwischen notwendiger Konstanz und möglicher Wandlung zu finden.

Das Leibgedächtnis vermittelt also die grundlegende Erfahrung der Vertrautheit, der Kontinuität, des *Wiederkehrenden im Wechsel* der Situationen. Es befreit uns von der Notwendigkeit, uns ständig neu orientieren zu müssen. Leibliches Lernen besteht darin, das explizite Wissen und Tun wieder zu *vergesen* und das Gelernte „sich setzen“, d.h. in das implizite Gedächtnis eingehen zu lassen. Gerade dadurch erwerben wir Fähigkeiten und Bereitschaften des Wahrnehmens und Handelns, die unsere ganz persönliche Weise ausmachen, in der Welt zu sein. Leibliches Vertrautsein mit den Dingen bedeutet biographisches Vergessen, Absinken des bewusst Getanen und Erlebten in einen Untergrund, aus dem sich das Bewusstsein zurückgezogen hat, und der doch unser alltägliches In-der-Welt-Sein trägt. Wir können auch sagen: Was wir vergessen haben, ist zu dem geworden, was wir sind.

### 2. Situatives Gedächtnis

Betrachten wir noch einmal das Beispiel einer Störung des Gewohnten – ein fehlendes Bild an der Wand, eine Umstellung des Mobiliars, die mich anstoßen lässt, wo ich sonst selbstverständlich meinen Weg fand. Wir sehen daran, dass das Leibgedächtnis an *Situationen* orientiert ist, in denen wir uns befinden. Daher ist es zugleich ein Raumgedächtnis. Es ermöglicht, dass wir uns im Raum der Wohnung, der Nachbarschaft, der Heimat zurechtfinden. Leibliche Erfahrungen verbinden sich in besonderer Weise mit Innenräumen, und je öfter dies geschieht, desto mehr wird dieser Raum erfüllt von latenten Verwei-

sungen auf die Vergangenheit, von einer Atmosphäre der Vertrautheit. Wohnen und Gewohnheit sind gleichermaßen im Leibgedächtnis begründet.

„... über die Erinnerungen hinaus ist das Elternhaus physisch in uns eingezeichnet. Es besteht aus einer Gruppe von organischen Gewohnheiten. Aus einem Abstand von zwanzig Jahren, allen anonymen späteren Treppen zum Trotz, würden wir noch die Reflexe jener ‚frühesten Treppe‘ wiedererkennen, über eine bestimmte, etwas zu hohe Stufe würden wir nicht stolpern. Das ganze Sein des Hauses würde sich entfalten, unserem eigenen Sein treu geblieben. Wir würden die Tür aufstoßen, die noch das gleiche Knarren hat, ohne Licht würden wir in den entlegenen Speicher gehen. Das Gefühl der kleinsten Klinke ist noch in unserer Hand.“<sup>1</sup>

Situationen sind aber auch mehr als räumliche Gebilde; es sind ganzheitliche, unzerlegbare Einheiten leiblicher, sinnlicher und atmosphärischer Wahrnehmung: ein Fußballspiel im tobenden Stadion, eine Bootsfahrt auf schäumendem Meer, ein Spaziergang durch die nächtlich erleuchtete Großstadt. Mit ähnlich wiederkehrenden Situationen durch Gewohnheit vertraut zu sein, ist nun das, was wir als *Erfahrenheit* bezeichnen. Der Erfahrene erkennt mit geschultem Blick das Wesentliche oder Charakteristische einer Situation; er entwickelt schließlich einen „siebten Sinn“, ein Gespür oder eine Intuition für sie. Der Torjäger hat den „Riecher“ für torgefährliche Situationen im Strafraum. Der Seemann spürt an feinsten Anzeichen das Aufziehen eines fernen Sturms. Der erfahrene Kriminalist erkennt an einem Fall die „Handschrift“ eines Täters. Oder nehmen wir ein Beispiel aus dem medizinischen Bereich: Der erfahrene Psychiater richtet sich bei der Diagnose nicht nur nach einzelnen Symptomen, Befunden und Verlaufsdaten, sondern nach dem Gesamteindruck, den er von einem Patienten und seiner Lebenssituation gewinnt. Und je mehr seine Erfahrung wächst, desto leichter wird er schon im ersten Kontakt die vorliegende Erkrankung erkennen. Kein Film oder Lehrbuch kann dieses eigene Erleben einer Diagnose und ihres besondern Kolorits ersetzen.

### 3. Zwischenleibliches Gedächtnis

Das Beispiel der psychiatrischen Diagnostik hat uns bereits zu den Situationen geführt, die für uns Menschen wohl am bedeutsamsten sind: die konkrete, leibhaftige Begegnung mit anderen, die zwischenleibliche Situation. Sie ist in einem solchen Maß bestimmt von den Vorerfahrungen mit Anderen, dass wir auch von einem *zwischenleiblichen Gedächtnis* sprechen können, das in jeder Begegnung implizit und auf meist kaum bewusste Weise wirksam ist.

Sobald wir mit einem anderen Menschen in Kontakt treten, interagieren unsere Körper miteinander, tas-

ten sich fortwährend ab, lösen subtile Empfindungen ineinander aus. (Wir geraten in eine Art Kräftefeld, in eine eigenständige Sphäre von Wechselwirkungen, die wir nicht oder jedenfalls nur sehr begrenzt steuern und kontrollieren können.) Unsere Körper verstehen einander, ohne dass wir genau sagen könnten, wodurch und wie das geschieht. Merleau-Ponty bezeichnete diese Sphäre des unwillkürlichen Kontakts als „Zwischenleiblichkeit“. In diese Sphäre gehört auch der erste Eindruck, den wir von einem Menschen erhalten. Er erfasst sicher nicht nur die äußere Gestalt seines Körpers, sondern etwas von seiner Wesensart, von seinem persönlichen Stil, ohne dass wir dessen Merkmale im Einzelnen explizieren könnten. Die Persönlichkeit eines Menschen kommt in seiner Leiblichkeit zum Ausdruck, also in seinem Auftreten, seinen Gesten und Gebärden, in seiner Haltung, seinem Gang oder seiner Stimme.

Solche leiblichen Haltungen und Verhaltensweisen sind untrennbar verknüpft mit Interaktionsmustern; sie bringen auch Gefühle, Einstellungen und Beziehungen zu den Anderen zum Ausdruck. So enthält etwa die unterwürfige Haltung gegenüber einer Autoritätsperson zugleich Haltungs- und Bewegungskomponenten (gebeugter Oberkörper, hochgezogene Schultern, Bewegungshemmung), Interaktionskomponenten (respektvoller Abstand, leise Stimme, Zustimmung) und Gefühlskomponenten (Respekt, Demut, Ängstlichkeit). Unsere gesamten Interaktionen beruhen auf solchen einheitlichen leiblichen, emotionalen und Verhaltensbereitschaften, die uns in Fleisch und Blut übergegangen sind wie das Gehen oder Schreiben. Sie sind zu dem geworden, was ich *leibliche Persönlichkeitsstruktur* nenne. Die scheue, unterwürfige Haltung etwa eines dependenten Menschen, seine weiche Stimme, seine kindliche Mimik, seine Nachgiebigkeit und Ängstlichkeit gehören einem einheitlichen Haltungs- und Ausdrucksmuster an, das seine Persönlichkeit wesentlich ausmacht. Auch unsere Grundhaltungen, unsere typischen Reaktionen und Beziehungsmuster: mit einem Wort: unsere Persönlichkeit ist somit in unserem Leibgedächtnis verankert.

Aufgrund der Fortschritte entwicklungspsychologischer Forschungen können wir heute die Entwicklung des zwischenleiblichen Gedächtnisses besser nachvollziehen. Diese Forschungen haben gezeigt, dass die motorische, die emotionale und die soziale Entwicklung in der frühen Kindheit nicht auf getrennten Bahnen verlaufen, sondern durch die Anlage einheitlicher affektmotorischer Schemata eng verknüpft sind. Die frühen sozialen Interaktionen sedimentieren sich als Verhaltensentwürfe, als „Körpermikropraktiken“ (Downing 2004) im leiblichen Gedächtnis. Es bildet einen Auszug aus wiederholten, prototypischen Erfahrungen mit der Mutter und anderen Bezugspersonen und verarbeitet sie zu dyadischen Interaktionsmustern, zu „*schemes of being-with*“ oder „*acting-with*“ (Stern 1998): Ich-mit-Mut-

<sup>1</sup> Bachelard 1960, S. 47.

ter-beim-Stillen, Ich-mit-Vater-beim-Ballspielen und so weiter.

Daraus entsteht das, was Daniel Stern *implizites Beziehungswissen* nennt (Stern 1998b): ein leibliches Wissen, wie man mit anderen umgeht – wie man mit ihnen Vergnügen hat, Freude ausdrückt, Aufmerksamkeit erregt, Ablehnung vermeidet, usw. Es betrifft also das *Wie* der interpersonalen Beziehungen, nicht das *Was* (d.h. die einzelnen Ereignisse oder die Eigenschaften einer Person). Es ist ein zeitlich organisiert, gewissermaßen „musikalisches“ Gedächtnis für die Rhythmik, die Dynamik und die „Untertöne“, die in der Interaktion mit dem Anderen unhörbar mitschwingen.

Diese Kommunikation schlägt sich beim Kind in bestimmten Verhaltenserwartungen und -bereitschaften, also *leiblich-emotional-interaktiven Schemata* nieder. Kinder zeigen deutlich häufiger Freude und Interesse im Kontakt mit anderen, wenn sie dies mit ihrer Mutter häufiger ausgetauscht haben (Beebe et al. 1997). Aber auch Bereitschaften zu Gefühlsreaktionen wie Angst oder Scham übertragen sich auf das Kind, wenn die Eltern sich so verhalten, als ob die Welt gefährlich und feindselig wäre. So können sich explorierende, expansive Verhaltensmuster in Abhängigkeit von der Ermutigung oder Einschränkung durch die frühen Bezugspersonen gut entwickeln oder aber gehemmt werden. Nicht nur den aufrechten Gang oder das Sprechen erlernen Kinder mimetisch an den Anderen, sondern auch subtilere Bereitschaften des Verhaltens und Umgangs. Mein Gang mag später dem meines Vaters zum Verwechseln ähnlich sehen. Die Erfahrungen mit meiner Mutter können mitbestimmen, wie ich einer ganz anderen Frau begegne, und ohne dass ich mir dessen bewusst bin, lebt die Mutter in der Situation mit. Die frühe Zwischenleiblichkeit hat also weitreichende Folgen: Als Ergebnis eines Lernprozesses, der dem Erwerb von motorischen Fähigkeiten ähnelt, gestalten und inszenieren Menschen später ihre Beziehungen entsprechend den Mustern, die sie aus ihren ersten Erfahrungen extrahiert haben. Die frühen Interaktionen verwandeln sich in *implizite Beziehungsstile* und prägen damit die Grundstrukturen des Beziehungsraums, in dem ein Mensch sein Leben lang lebt.

#### 4. Inkorporatives Gedächtnis

Freilich verläuft die Entwicklung leiblicher Persönlichkeitsstrukturen aus der frühen zwischenleiblichen Sphäre heraus nicht bruchlos. Sie schließt auch das ein, was wir *Inkorporationen* nennen können, d.h. Überformungen der primären Leiblichkeit durch die Übernahme von fremden Haltungen oder Rollen. Dies geschieht häufig in unwillkürlicher leiblicher Nachahmung oder Identifizierung. Auch bei Erwachsenen kann man beobachten, wie sich Untergebene oft unbewusst Element der Mimik und Gestik des Vorgesetzten ebenso aneignen wie seine Einstellun-

gen. Durch mimetische Identifizierung mit anderen übernehmen aber schon Kleinkinder etwa in ihren Spielen Haltungen und Rollen bis hin zur Geschlechtsrolle und inkorporieren sie. Der Leib erhält eine Außenseite; er wird zum Körper-für-andere und zum Träger sozialer Symbolik, sei es in der willkürlich eingenommenen Pose, in Kleidung, Schmuck oder Kosmetik. Man lernt sich darzustellen, aber auch sich zu verstellen, eine Rolle zu spielen und den spontanen Ausdruck zu hemmen.

Es gehört zur anthropologischen Struktur der Leiblichkeit, dass sie sich ihren sozialen oder Außenaspekt selbst aneignet und zur „zweiten Natur“ machen kann. Die „Erziehung“ oder kulturelle Überformung des Leibes, die ihm einen bestimmten Habitus, „Manieren“ und „Benehmen“ vermittelt, geht in das Leibgedächtnis ein: „Als verkörperte, zur Natur gewordene und damit vergessene Geschichte ist der Habitus die wirksame Gegenwart der gesamten Vergangenheit, die ihn erzeugt hat“ (Bourdieu 1987).

Diese verinnerlichten Haltungen dienen nicht zuletzt dazu, spontane leibliche Impulse zu hemmen, stehen also im Dienst sozialer Disziplinierung. Norbert Elias (1977) hat an historischen Beispielen gezeigt, wie der Körper im „Prozesses der Zivilisation“ mehr und mehr einer Formung von Haltung und Bewegung unterworfen wurde, um die Trieb- und Affektkontrolle des Individuums zu erhöhen. Erziehung, Schule oder Militär waren die klassischen Institutionen schmerzhafter Zurichtung des Leibes, die ihn zur Kolonie internalisierter Ordnungen machten. Heinrich Heine hat ein Beispiel solcher Inkorporation treffend mit den Worten bezeichnet, die Preußen hätten offensichtlich „den Stock geschluckt, der sie geschlagen.“ Ähnlich zeigt sich in der biographischen Anamnese heutiger zwanghafter Persönlichkeiten meist deutlich, dass ihnen die rigide Fixierung leiblicher Haltungen, die Unterdrückung der Bauchatmung und die Hemmung der Ausdrucksmotorik von Kindheit an als Mittel der Selbstkontrolle gegenüber unerwünschten oder bedrohlichen Impulsen diene.

#### 5. Traumatisches Gedächtnis

Damit kommen wir zur letzten Form des Leibgedächtnisses, die ich erwähnen möchte, nämlich zum traumatischen Gedächtnis. – Dass auch Schmerzerfahrungen in das Leibgedächtnis eingehen, ist uns allen bekannt. „Gebranntes Kind scheut das Feuer“, sagt schon das Sprichwort. Denken wir an eine ernstere Verletzung, die uns, wie wir sagen, „noch in den Knochen sitzt“, und die zu einer unwillkürlichen Schonhaltung geführt hat: Unser Körper zieht sich selbst vor der gewohnten Bewegung zurück, meidet bedrohliche Situationen oder Gegenstände. Er reagiert nicht mehr als koordiniertes Ganzes wie beim prozeduralen Gedächtnis, sondern gehemmt, unkoordiniert, partikularisiert und in seinem spontanen Vollzug gestört.

Instinktiv spannen wir uns an, ziehen uns zurück oder weichen aus, wo Schmerzen drohen. Daher hat eine Erziehung, die vorwiegend auf Zwang, Verbot und Abschreckung beruht, schon immer den Schmerz als Hilfsmittel der Disziplinierung zu nutzen gewusst. „Man brennt etwas ein, damit es im Gedächtnis bleibt: Nur was nicht aufhört, *wehzutun*, bleibt im Gedächtnis,“ schreibt Nietzsche. „Es ging niemals ohne Blut, Martern, Opfer ab, wenn der Mensch es nötig hielt, sich ein Gedächtnis zu machen.“<sup>2</sup> Einschränkende und schmerzhaft erlebte Ereignisse schreiben sich dem Leibgedächtnis ein und können so auch zu späteren psychosomatischen Leiden führen. Fast die Hälfte von Patienten mit chronischen Schmerzstörungen haben früher schwere Schmerz- und Gewalterfahrungen erlitten, wurden z.B. als Kinder häufig körperlich bestraft (Egle et al. 1991, Fillingim et al. 1999). Die Reaktivierung des Schmerzgedächtnisses ist auch nach langer Latenzzeit möglich, so dass spätere Erfahrungen von Demütigung oder Versagen akute Schmerzsyndrome auslösen können, die den Betroffenen selbst unerklärlich bleiben. Schmerzen prägen uns somit nicht nur sich selbst, sondern auch die Situationen und Beziehungen ein, die mit ihrem Auftreten verbunden waren.

Die gravierendste Form der Einschreibung in das Leibgedächtnis stellt das *Trauma* dar – das Erlebnis eines schweren Unfalls, von Vergewaltigung, Folter oder Todesbedrohung. Das Trauma ist ein Ereignis, das sich nicht aneignen, nicht in einen Sinnzusammenhang integrieren lässt. Auch hier werden wie beim Schmerzgedächtnis Abwehrmechanismen und Vermeidungen installiert, um den schmerzhaften Gehalt der Erinnerung zu isolieren, zu vergessen, zu verdrängen. Das Trauma entzieht sich der bewussten Erinnerung, bleibt aber umso virulenter, wie ein Fremdkörper, im Leibgedächtnis präsent. Auf Schritt und Tritt kann der Traumatisierte auf etwas stoßen, das in ihm das Trauma wieder wachruft. Es aktualisiert sich in bedrohlichen, beschämenden oder in anderer Weise dem Trauma ähnlichen Situationen, auch wenn dem Traumatisierten diese Ähnlichkeit nicht bewusst ist. Unfallopfer geraten in Panik, wenn selbst unscheinbare Umstände im Verkehr dem früher erlebten Unfallereignis gleichen. Vergewaltigte, die im Schlaf überfallen wurden, wachen oft später immer um dieselbe Zeit auf, zu der der Überfall stattfand.<sup>3</sup> Schmerzen eines Folteropfers können in einer akuten Konfliktsituation wieder auftreten und dabei genau den Körperpartien entsprechen, die damals der Folterung ausgesetzt waren.<sup>4</sup> Der Körper erinnert das Trauma, als geschähe es ihm noch einmal – der Schmerz, die Verkrampfung werden im Körperteil spürbar, der es erlitten hat. Ein Marineveteran des 2. Weltkriegs, der über ständige Schmerz-, Taubheits- und Kälteempfindungen von der Taille an

abwärts klagte, er innerte sich erst nach längerem Befragen, wie er vor Jahren im Krieg nach dem Sinken seines Schiffes stundenlang an einem Floß in eiskaltem Wasser hing, während seine Kameraden das Bewusstsein verloren und ertranken.<sup>5</sup>

So durchlebt das Opfer immer wieder Schmerz und Angst, Fragmente von intensiven Bildern und Gefühlen des Schreckens. Vor allem aber hat sich das zwischenleibliche Gedächtnis des Traumatisierten tiefgreifend verändert: geblieben ist die latente Empfindung eines wehrlosen Ausgesetztseins, einer atmosphärisch gespürten Bedrohung. Das Eindringen des Fremden in den eigenen Körper, die Erfahrung der Ohnmacht und Ausgeliefertheit können das Urvertrauen in die Welt irreversibel erschüttern. Jean Améry schreibt, dass es für den Überlebenden der Folter nie mehr möglich sei, sich irgendwo heimisch, sicher und vertraut zu fühlen.<sup>6</sup>

Ein eindrucksvolles Beispiel für das traumatische Gedächtnis findet sich in der Autobiographie des jüdischen Schriftstellers Aharon Appelfeld, der sich als Junge während des zweiten Weltkriegs fünf Jahre lang in den Wäldern der Ukraine versteckthalten musste:

„Seit Ende des Zweiten Weltkriegs sind bereits über fünfzig Jahre vergangen. Vieles habe ich vergessen, vor allem Orte, Daten und die Namen von Menschen, und dennoch spüre ich diese Zeit mit meinem ganzen Körper. Immer wenn es regnet, wenn es kalt wird oder stürmt, kehre ich ins Ghetto zurück, ins Lager oder in die Wälder, in denen ich so lange Zeit verbracht habe ... Die Zellen des Körpers erinnern sich anscheinend besser als das Gedächtnis, das doch dafür bestimmt ist. Noch Jahre nach dem Krieg ging ich nicht in der Mitte eines Gehsteigs oder Wegs, sondern immer dicht an der Mauer, immer im Schatten, immer eilig, wie einer, der flieht (...) Manchmal reicht der Geruch eines Essens, Feuchtigkeit in den Schuhen oder ein plötzliches Geräusch, um mich mitten in den Krieg zurückzusetzen (...) Der Krieg sitzt mir in allen Gliedern.“ Aharon Appelfeld, *Geschichte eines Lebens* (2005)

Hier ist es eine ganze Lebensphase, die ihre Spuren im Leibgedächtnis hinterlassen hat, und diese Spuren sind sogar tiefer und haltbarer als es die autobiographischen Erinnerungen sein könnten: Körperempfindungen, Tast-, Geruchs- und Hörsinn, ja sogar bestimmte Wetterbedingungen genügen, um die Vergangenheit plötzlich wieder lebendig werden zu lassen, und das Bewegungsmuster an der Wand entlang ahmt immer noch das Verhalten des Flüchtlings nach.

<sup>2</sup> Nietzsche 1968, II/3, 311.

<sup>3</sup> Burgess u. Holmstrom 1974.

<sup>4</sup> So in einem Fall von Bauer (2002, 169f.).

<sup>5</sup> Kardiner u. Spiegel 1947, 128.

<sup>6</sup> Améry 1966, 58; vgl. auch Wenk-Ansohn 1998.

## Leibgedächtnis und Biographie

Soweit ein Überblick über Erscheinungsformen des Leibgedächtnisses. Ich fasse nun das Bisherige zusammen, um dann einige weiterführende Überlegungen zum Zusammenhang von Leibgedächtnis, Identität und Lebensgeschichte anzustellen.

Der Leib ist nicht nur ein Gebilde aus Gliedern und Organen, ein Ensemble von Empfindungen und Bewegungen. Er ist ein geschichtlich gebildeter Leib, dessen Erfahrungen sich in seinen unsichtbaren Dispositionen niedergeschlagen haben, ebenso wie sich seine sichtbare Gestalt im Wachstumsprozess geformt hat. Indem sich der Leib von selbst in jeder Situation einrichtet, trägt er zugleich seine Vergangenheit in den Umraum hinein. Seine Erfahrungen und Dispositionen legen sich über die Umgebung wie ein Netz, das von den Sinnen und Gliedern ausgeht, uns mit den Dingen verbindet und uns die Welt vertraut macht. „Was wir Wirklichkeit nennen“, schreibt Proust, „ist eine bestimmte Beziehung zwischen Empfindungen und Erinnerungen, die uns gleichzeitig umgeben“ (Proust 1957, 297). Jede Wahrnehmung, jede Situation ist durchdrungen von latenter, leiblicher Erinnerung. Das explizite, autobiographische Gedächtnis repräsentiert die Vergangenheit nur als vergangene. Das Gedächtnis des Leibes dagegen vermittelt die eigentliche, lebendige Gegenwart der Vergangenheit.

Die lebenslange Formbarkeit des Leibgedächtnisses ermöglicht die Ausbildung und Wandlung von Gewohnheiten, Wahrnehmungs- und Handlungsstrukturen. Damit erlaubt es die Assimilation an die jeweilige natürliche und kulturelle Umgebung, die Verwurzelung und Beheimatung im sozialen Raum. Die im Leibgedächtnis verankerten Strukturen sind andererseits die Basis der Kontinuität unseres Selbstseins. Gewohnheit macht uns zu Personen mit einer gewissen Konstanz und Verlässlichkeit, sie lässt uns bei allem äußeren Wechsel dieselben bleiben. Alles, was wir persönliche Identität, Persönlichkeit, Charakter nennen, beruht auf der leiblichen Selbstvertrautheit, auf dem leiblichen Gedächtnis. Das rationalistische Verständnis der Person, wie es etwa John Locke oder heute Derek Parfit vertreten, knüpft die Einheit des Selbst einzig an die explizite, bewusste Erinnerung. Ich bleibe nur solange Thomas Fuchs, als ich mich an meine früheren Zustände erinnere und sie mir zuschreibe; anderenfalls wäre meine Identität zunichte. Das Leibgedächtnis stellt aber die eigentliche Basis meines Selbstseins dar, und damit auch meines expliziten, autobiographischen Gedächtnisses – ohne leibliche Selbstvertrautheit blieben all meine Erinnerungen nur leere Bilder.

Daher betrifft der Verlust des eigenleiblichen Spürens zugleich das lebendige Erinnerungsvermögen. Die Neurologen Deny und Camus berichteten zu Beginn des letzten Jahrhunderts von einer Patientin, Madame I., die – vermutlich aufgrund einer Schädigung des limbischen Systems – ihr Leibempfinden

verloren hatte, und berichtete: „Ich nehme mich selbst nicht mehr so wahr wie früher. Ich kann meine Beine, meinen Kopf und mein Haar nicht mehr fühlen. Ich muß mich selbst ständig berühren, um zu wissen, wie ich bin ... Ich kann mir mich selbst nicht vorstellen“. Die Patientin erlebte nicht nur die Dinge und Personen ihrer Umgebung als fremd und unwirklich, sondern vermochte sich auch persönliche Gedächtnisinhalte nicht mehr lebendig zu vergegenwärtigen: „Ich kann mir weder meine Eltern vorstellen noch das Innere meines Hauses noch einen anderen Ort, den ich gut kannte. Ich habe den Geschmack der Nahrung vergessen, den Duft der Blumen und die Stimmen meiner Kinder.“ Mit dem Zusammenbruch des Leiberlebens wird also auch die Erinnerung fremd und unvertraut (Deny & Camus 1905, zit. nach Rosenfield 1992, 51f.). Die eigene Identität bleibt abstrakt, sie ist nicht mehr getragen vom Gedächtnis und der Selbstvertrautheit des Leibes.

Kehren wir abschließend noch einmal zurück, wovon wir ausgegangen sind, zum Gegensatz von expliziter und impliziter Erinnerung. Inzwischen hat sich schon angedeutet, dass zwischen beiden Gedächtnissystemen keine strikte Trennung besteht. Das Leibgedächtnis repräsentiert die Vergangenheit nicht, sondern reinszeniert sie. Aber gerade daher stellt es einen nicht durch Bilder oder Worte vermittelten, sondern einen unmittelbaren Zugang zur Vergangenheit her. So kann das Leibgedächtnis unverhofft ein Tor zur expliziten Erinnerung öffnen und das Vergangene so wiedererstehen lassen, als wäre es unmittelbar gegenwärtig.

Leibempfindungen oder leibräumlich erlebte Situationen können als *implizite Gedächtniskerne* wirken und in sie eingeschlossene Erinnerungen frei setzen. Jeder kennt das Phänomen, dass eine vergessene Absicht uns wieder einfällt, wenn wir an den Ort zurückkehren, wo wir sie gefasst haben. Geruchs- oder Geschmacksempfindungen, bekannte Melodien oder auch die Atmosphären vertrauter Plätze besitzen in besonderer Weise das Vermögen, die Vergangenheit in uns wiederzuerwecken; sie sind gleichsam aufgeladen mit den intensivsten Erinnerungen, die wir kennen. Kehre ich nach Jahren an einen Ort meiner Kindheit zurück, so wiederholt sich plötzlich mein Sehen von damals, und meine Gefühle von damals steigen in mir auf. Zugleich erfasst mich eine eigenartige Befremdung und Verwirrung, weil die lebendig gewordene Vergangenheit unvermittelt auf die Gegenwart meines jetzigen Lebens trifft.

Das Wiedererkennen hat also eine besondere Zeitlichkeit: Während das explizite Gedächtnis die Erinnerung in ein Zeitgitter der Vergangenheit einträgt, erleben wir im Wiedererkennen das Zusammenfallen von Vergangenheit und Gegenwart zu einer einzigen Zeit; es ist beinahe ein mystisches Erlebnis. In der „Suche nach der verlorenen Zeit“ beschreibt Marcel Proust das Wiedererkennen des Geschmacks der „Madeleine“, eines in der Kindheit vertrauten Teege-

bäcks, als ein Erlebnis überwältigender Beglückung, die den Protagonisten erfüllt, noch bevor sich seine Erinnerung dann in einem Reigen von Bildern der Vergangenheit entfaltet:

„In der Sekunde nun, als dieser mit dem Kuchen- geschmack gemischte Schluck Tee meinen Gau- men berührte, zuckte ich zusammen und war wie gebannt durch etwas Ungewöhnliches, das sich in mir vollzog. Ein unerhörtes Glücksgefühl, das ganz für sich allein bestand, und dessen Grund mir unbekannt blieb, hatte mich durchströmt“ (Proust 1954, 70f.). – „... (das Wunder einer Ana- logie) hatte als einziges die Macht, mich zu den alten Tagen, der verlorenen Zeit wieder hinfinden zu lassen, während gerade das den Bemühungen meines Gedächtnisses und Verstandes immer wieder mißlang“ (Proust 1957, 272f.).

Diese Empfindung setzt schließlich eine Kaskade von Kindheitserinnerungen in Gang, und eine ganze Welt erwacht mit einem Mal aus ihrem Schlaf. Die Erinnerung verbirgt sich also in einem Komplex aus leiblicher Empfindung und impliziten, nur erahnten Sinn- gehalten. Einen solchen Komplex aus leiblich- emotionalem Spüren und darin eingeschlossenen Erinnerungen und Bedeutungen möchte ich mit dem Begriff des „Sinneinschlusses“ bezeichnen. Es sind Knotenpunkte leiblicher Erinnerung, in denen die gelebte Lebensgeschichte gleichsam eingeschmolzen und verdichtet ist, und aus denen sich ein neuer Sinn entfalten kann. Im leiblichen Spüren können sich vage empfundene Gefühle, Regungen und Vorah- nungen bilden, in denen sich einerseits Nachklänge von Vergessenem und Verdrängtem verbergen, aus dem aber auch Vorahnungen und Vorverweise auf Neues auftauchen. Damit öffnet das Leibgedächtnis auch den Weg, der zum Aufkommen des Unerwarteten und Unberechenbaren im Leben führt. Therapie- verfahren, die dem leiblichen Spüren besondere Aufmerksamkeit zuwenden, wie etwa das Focusing, können dem Klienten dazu helfen, die Implikate des Leibgedächtnisses zu öffnen und sich über latente Motive und Gefühle klarer zu werden.

Das Leibgedächtnis ist der eigentliche Träger unserer Lebensgeschichte, unserer persönlichen Identität. Es enthält nicht nur die gewachsenen Bereitschaften unseres Wahrnehmens und Verhaltens, unseres In- der-Welt-Seins, sondern auch Erinnerungs- und Sinneinschlüsse, die uns mit unserer biographischen Vergangenheit auf intensivste Weise verbinden, und die zugleich Quellpunkte neuer Entwicklungen und Impulse bilden können. Alles, was wir wahrnehmen oder tun, hinterlässt eine Spur in uns. Und selbst dann, wenn eine Demenzerkrankung einen Menschen seiner expliziten Erinnerungen beraubt, behält er noch immer sein leibliches Gedächtnis: Seine Le- bensgeschichte bleibt gegenwärtig in den vertrauten Anblicken, Gerüchen, Berührungen und Handhabun- gen der Dinge, auch wenn er sich über den Ursprung dieser Vertrautheit keinerlei Rechenschaft mehr ablegen und seine Geschichte nicht mehr erzählen

kann. Seine Sinne werden zum Träger personaler Kontinuität, einer mehr gefühlten als gewussten Erinnerung, einem sprachlosen, aber treuen Ge- dächtnis, von dem auch Proust schreibt:

„Aber wenn von einer früheren Vergangenheit nichts existiert nach dem Ableben der Personen, dem Untergang der Dinge, so werden allein, zer- brechlicher aber lebendiger, immateriell und doch haltbar, beständig und treu Geruch und Geschmack noch lange wie irrende Seelen ihr Le- ben weiterführen, sich erinnern, warten, hoffen, auf den Trümmern alles übrigen und in einem beinahe unwirklich winzigen Tröpfchen das un- ermessliche Gebäude der Erinnerung unfehlbar in sich tragen“ (Proust 1954, 74).

## Literatur

- Améry, J., (1970) Jenseits von Schuld und Sühne. Bewältigungsversuche eines Überwältigten. Deutscher Taschen- buch Verlag, München.
- Bachelard, G. (1960) Poetik des Raumes. Hanser, München.
- Bauer, J. (2002) Das Gedächtnis des Körpers. Wie Bezie- hungen und Lebensstile unsere Gene steuern. Eichborn, Frankfurt/M.
- Beebe, B., Lachman, F., Jaffe, J. (1997) Mother-infant interaction. Structures and presymbolic self- and object representations. In: Journal of Relational Perspectives 7, 133-182.
- Bernet, R., (2003) Symptome als Sprache unmäßigen Lei- dens. In: Heinze, M., Kupke, K., Kurth, C. (Hrsg.) Das Maß des Leidens. Klinische und theoretische Aspekte seeli- schen Krankseins, 45-58. Königshausen & Neumann, Würzburg.
- Breuer, J., Freud, S. (1952) Studien über Hysterie. In: Freud, S. GW Bd.1, 75-312. Fischer, Frankfurt/M.
- Burgess, A.W., Holmstrom, L.L. (1974) Rape trauma syn- drome. In: American Journal of Psychiatry 131, 981-986.
- Damasio, A. (1995) Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. List, München.
- Deny, G., Camus, P. (1905) Sur une forme d'hypochondrie aberrante due à la perte de la conscience du corps. Re- vue Neurologique 9, 32ff.
- Downing, G. (2004) Emotion, body and parent-infant interaction. In: Nadel, J., Muir, D. (Hrsg.) Emotional De- velopment: Recent Research Advances. Oxford Universi- ty Press, Oxford.
- Egle, U.T., Kissinger, D., Schwab, R. (1991) Eltern-Kind- Beziehungen als Voraussetzung psychogener Schmerz- syndrome bei Erwachsenen. In: Psychotherapie, Psycho- somatik und Medizinische Psychologie 41, 247-256.
- Elias, N. (1977) Über den Prozess der Zivilisation. Sozioge- netische und psychogenetische Untersuchungen. Suhr- kamp Frankfurt/M.
- Fillingim, R.B., Wilkinson T.S., Powell, T. (1999) Self- reported abuse history and pain complaints among young adults. In: Clinical Journal of Pain 15, 85-91.
- Fuchs, T. (2000a) Leib, Raum, Person. Entwurf einer phä- nomenologischen Anthropologie. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Fuchs, T. (2000b) Das Gedächtnis des Leibes. In: Phänome- nologische Forschungen 5, 71-89.
- Fuchs, T. (2005) Was heißt ‚sich entscheiden‘? Zur Debatte um die Willensfreiheit. In: Scheidewege. Jahresschrift für skeptisches Denken 35, 56-69.

- Gendlin, E. (1998) Focusing-orientierte Psychotherapie. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Herman, J.L. (1993) Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden. Kindler, München.
- Janet, P. (1919) Les médications psychologiques. Paris.
- Kardiner, A., H., Spiegel, H. (1947) War, Stress, and Neurotic Illness. New York.
- Lacan, J. (1980) Schriften Bd. III. Olten, Freiburg.
- Mead, G. H. (1973) Geist, Identität und Gesellschaft. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Merleau-Ponty, M. (1966) Phänomenologie der Wahrnehmung. de Gruyter, Berlin.
- Nietzsche, F. (1968) Zur Genealogie der Moral. In: Kritische Gesamtausgabe, hrsg. v. Colli, Giorgio Montinari, Bd. 6/2, de Gruyter, Berlin.
- Polanyi, M. (1985) Implizites Wissen. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Pothast, U. (1992) Erfordernis und Grenzen des Erfindens. Über den Umgang der Person mit dem Vergangenen. In: Forum für Philosophie (Hrsg.) Zeiterfahrung und Personalität, 158-180. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Proust, M. (1954) Auf der Suche nach der verlorenen Zeit. In Swanns Welt. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Proust, M. (1957) Auf der Suche nach der verlorenen Zeit. Die wiedergefundene Zeit. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Ricœur, P. (1969) Die Interpretation. Versuch über Freud. Suhrkamp, Frankfurt/M.
- Rosenfield, I. (1992) Das Fremde, das Vertraute und das Vergessene. Anatomie des Bewusstseins. Fischer, Frankfurt/M.
- Starobinski, J.(1991) Kleine Geschichte des Körpergefühls. Fischer, Frankfurt/M.
- Stern, D. N. (1998a) Die Lebenserfahrungen des Säuglings. 6. Aufl. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Stern, D. N. (1998b) The process of therapeutical change involving implicit knowledge. Some implications of developmental observations for adult psychotherapy. In: Infant mental Health Journal 19, 300-308.
- Thomae, H. (1960) Der Mensch in der Entscheidung. Barth, München.
- Wenk-Ansohn, M. (1998) Körperschmerz als Ausdruck erlebter körperlicher und seelischer Verletzungen von Folterüberlebenden. In: Wolf, M., Walter, H.J. et al. (Hrsg.) Körper/Schmerz. Intertheoretische Zugänge, 161-174. Studia Innsbruck.



*Prof. Dr. Dr. Thomas Fuchs*  
 Leiter der Sektion  
 „Phänomenologische Psychopathologie  
 und Psychotherapie“  
 Zentrum für Psychosoziale Medizin  
 D-69115 Heidelberg  
 thomas.fuchs@med.uni-heidelberg.de

## **Zipperts Wort zum Sonntag**

(aus: Welt am Sonntag, vom 2.10.11)

Neun Millionen Menschen leiden in Deutschland am Burn-out-Syndrom - und es sind anscheinend nicht nur FDP und CDU-Mitglieder davon betroffen. Burn-out ist die neue Modekrankheit und jeder will sie haben, denn sie befällt, so viel man weiß, in der Hauptsache die Besten. Die Leistungsträger, die sich richtig reinhängen, Steuern zahlen und ununterbrochen malochen, nur um irgendwann festzustellen, dass sie total ausgebrannt sind. Ärzte und Psychiater schlagen, was sie in solchen Fällen immer tun: Alarm. Und geben Tipps, wie man Burn-out verhindern kann.

Aber will man das eigentlich? Was macht denn das für einen Eindruck? Viele Menschen, die noch nicht an Burn-out erkrankt sind, fühlen sich minderwertig und fragen sich verzweifelt, wie sie diese tolle Krankheit endlich bekommen könnten. Griechen und Iren beispielsweise leiden nie an Burn-out, im Gegensatz zu uns Deutschen. Es wird Zeit, dass Bücher auf den Markt kommen mit Titeln wie: „Zehn einfache Wege zum Burn-out“ oder „Sorge dich nicht – brenne!“ Bald könnte es nämlich so sein, dass man gesellschaftlich ausgegrenzt wird, wenn man nicht an Burn-out leidet. Dann zeigen die Leute mit Fingern auf einen und tuscheln, weil man noch nicht mal so viel zu tun hat, um an einem ordentlichen Burn-out zu leiden. Davon bekommt man dann Depressionen, aber für die interessiert sich keine Zeitschrift und kein Fernsehsender mehr, weil Depressionen einfach nicht mehr in Mode sind. Man muss übrigens nicht unbedingt aus dem Arbeitsleben aussteigen, wenn man an Burn-out leidet. Die Regierung ist seit zwei Jahren vollkommen ausgebrannt und macht trotzdem weiter.

siehe dazu auch den Artikel (Seite 19-21) in diesem FocusingJournal