

Martin Korte

in Zusammenarbeit  
mit Gaby Miketta

# **Wir sind Gedächtnis**

Wie unsere Erinnerungen bestimmen,  
wer wir sind



## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	
Im Kopf die ganze Welt .....	13
Kapitel I	
Wie wir werden, wer wir glauben zu sein – über das autobiographische Gedächtnis .....	25
Wie wir wurden, wer wir sind .....	25
256 Gedächtnissysteme und keine singuläre Festplatte .....	28
Hirnorganische Grundlagen des autobiographischen Gedächtnisses .....	33
Alice im Hippocampus-Land .....	38
Gedächtnis ist ein Vorgang, kein Ort .....	40
So entsteht aus einer Abfolge von Erinnerungen ein autobiographisches Erlebnis .....	42
Tief ist der Brunnen der Vergangenheit: Kindliche Amnesie .....	45
Ich-Erzähler im Kopf .....	48
Die Schöpfung: Erinnerungen als Produkt der Gedächtniswerkstätten .....	50
Jetztzeit und vergangene Zeit sind voneinander untrennbar .....	54
Auf der Suche nach den Erinnerungen .....	57
Die Tugenden der Gedächtnissünden .....	60
Realität, Wirklichkeit und Gedächtnisprozesse .....	64

## Kapitel 2

Gewohnheiten, Routinen und Süchte .....	67
Die Macht des Unbewussten, ganz Freud-los erzählt .....	67
Gewohnheiten aufdecken .....	69
Einteilung des impliziten Gedächtnisses .....	72
Unser motorisches Gedächtnis .....	73
Priming: Der Autofokus des Gedächtnisses .....	77
Wahrnehmungsgedächtnis .....	79
Neurobiologie der Gewohnheit .....	85
Neuronale Entzauberung der Gewohnheitsbildung im Gehirn .....	87
Symphonie der Gewohnheit: Zusammenspiel der Gehirnareale .....	93
Intuition: Das Gute im schnellen Gedächtnis .....	96
Mustererkennung als Erinnerungsprozess .....	97
Vorurteile: Das Verheerende im schnellen Gedächtnis ....	99
Wie kann man Vorurteile in ihrer Macht einschränken? .....	103
Sucht: Das perfekte Gedächtnis zum schlechten Grund ..	105
Drogensucht: Wenn Synapsen nicht vergessen können .....	106
Adipositas: Angelernte Sucht unmäßig zu essen .....	108
Heimtückische Gewohnheiten überlisten .....	111
Fast alles fängt im Kopf an und hört im Kopf auf .....	113

## Kapitel 3

Neuronale Paläste der Erinnerung .....	117
Neurone als Gedächtnisagenten .....	121
Kontaktbörsen als zelluläre Lernorte .....	125
Vom Kurz- zum Langzeitgedächtnis .....	130
Der Speicher wächst mit seiner Fülle .....	133
Neuronales GPS als Matrize für das autobiographische Gedächtnis .....	135

Déjà-vu neuronal beleuchtet .....	138
Re-Konsolidierung: Erinnern heißt auch neu abspeichern .....	139
Zelluläre Grundlagen einer Sucht – oder von Synapsen in Beton .....	142
 <b>Kapitel 4</b>	
<b>Ein Traum wird wahr: Lernen im Schlaf .....</b>	<b>147</b>
Warum wir schlafen .....	147
Schlafen in Phasen: Der Schlafrhythmus .....	151
Im Schlaf lernen .....	156
Lernen, schlafen, besser lernen .....	158
Speedtraining im Schlaf .....	159
Der Schlaf als Lerncoach .....	161
So lernen Musiker .....	162
Nächtliche Umbauprozesse .....	164
Luzide Träume als Lernräume .....	167
Vorurteile im Schlaf verändern .....	170
Tagträume .....	171
Warum wir träumen .....	174
Schattenbilder des Gedächtnisses .....	176
Gesunder Schlaf steigert die Gedächtniskraft .....	178
 <b>Kapitel 5</b>	
<b>Kreativität und Wissen:</b>	
<b>Geschwister, nicht Feinde! .....</b>	<b>183</b>
Brüder im Geiste .....	183
Was ist Kreativität? .....	186
Experte ist man nicht, Experte wird man .....	188
Können alte Menschen noch kreativ sein? .....	190
Rechts versus links: Hirnkunde der Kreativität .....	191
Kreativität steckt im Zusammenspiel der Netzwerke des Gehirns .....	194
Drei kreative Netzwerke .....	196

Neuronale Anspannung und Lockerung .....	201
Kreativität und Plastizität .....	203
Aha-Moment in der neuronalen Momentaufnahme .....	205
Vorwissen ist notwendig, aber nicht hinreichend .....	206
Heureka-Rufe im Gehirn! .....	209
Nicht nur Not, auch Dopamin macht erfinderisch .....	211
Kreative Menschen haben unordentliche Gehirne und komplexe Persönlichkeiten .....	213
Gefühle beeinflussen Kreativität .....	215
Schule und Kreativität .....	216
Was tun? Ihr persönliches Training, um kreativ zu werden .....	220
Dreizehn Strategien zum kreativen Denken .....	223

## Kapitel 6

### Müssen wir noch wissen?

Von myMemory zu iMemory .....	237
Neuronale Zerwürfnisse in digitalen Zeiten .....	237
Was macht das World Wide Web mit dem Gehirn? .....	240
Wie viel Multitasking verträgt unser Gedächtnis? .....	242
Denken dank neuronaler Melodien .....	244
Die Leiden des jungen Arbeitsgedächtnisses .....	247
Machen uns digitale Medien klüger? .....	248
Wozu (noch) wissen müssen? .....	250
Wissen selbst erarbeiten .....	256
Informationelle Selbstbestimmung .....	258
Filterblasen und Hallräume des Wissens .....	261
Wider die kollektive Gedächtnisverformung .....	264
Externe Gedächtnisspeicher .....	265
Werden wir je einen Backup unseres Gedächtnisses machen können? .....	267

## Kapitel 7

### Unzeitgemäße Betrachtungen

über die Kunst des Vergessens .....	271
Entschlüpfes Vergessen .....	271
Wenn man nicht vergessen kann: Hyperthymesie .....	275
Vergessen als Spamfilter .....	279
Über die Schrecken des Gedächtnismachens .....	281
Ein Gedächtnisgefängnis ohne Vergessen:	
Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) .....	285
Therapien der Gedächtniskrankheit: Erinnerung, lass nach! .....	289
Gewolltes Vergessen durch Re-Konsolidierung? .....	291
Eine Pille gegen das Traumagedächtnis? .....	293
Narben der Erinnerung .....	297

## Kapitel 8

Gedächtnisdiebe .....	301
Wie von Motten zerfressen .....	301
Diebstahl am kollektiven Gedächtnis .....	303
Geschichten als Gedächtnisspeicher .....	305
Phantasie und Gedächtnis – ein ineinander verflochtenes Band .....	308
Alzheimer-Erkrankung .....	311
Täterprofil: Wer sind auf molekularer Ebene die Gedächtnisdiebe? .....	315
Meine Sicht auf eine persönlichkeitsraubende Erkrankung .....	322
Risikofaktoren .....	325
Existiert eine Gedächtnis-Diebstahlversicherung? .....	330
Hat selbst die Alzheimer-Demenz ein romantisches Herz? .....	333

## Kapitel 9

Training, Tricks, Techniken: So bleibt das Gedächtnis agil .....	341
Der Beginn der Gedächtniskunst .....	341
Wie man Gedächtnis-Weltmeister wird .....	344
Neues aus Lerntopia: Büffeln geht anders! .....	346
Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung .....	347
Schlaf und Lern-Pausen-Nickerchen .....	350
Lernroutinen auch immer wieder ändern .....	351
Lernen mit Unterbrechungen .....	353
Man kann nur, was man auch tut .....	354
Ein gutes Gedächtnis muss auch selektiv sein .....	357
Motivation .....	359
Neuro-Enhancement: Doping fürs Gedächtnis .....	360
Essen statt Büffeln: Warum gesundes Essen allein nicht schlau macht – aber hilft .....	364
Literaturhinweise .....	369
Rechtenachweis .....	377