

Psychologie des Alltagsgedächtnis

Was sind alltagsrelevante Anforderungen an unser Gedächtnis?

- ◆ Gedächtnis für Absichten Handlungen und Pläne
- ◆ Gedächtnis für Orte, Wege und Karten
- ◆ Gedächtnis für Personen: Gesichter, Stimmen und Namen
- ◆ Gedächtnis für Gespräche, Texte und Geschichten
- ◆ Gedächtnis für Träume und Gedanken
- ◆ Gedächtnis für Ereignisse: Berichte von Augenzeugen und dramatische Geschehnissen
- ◆ Gedächtnis für persönliche Erfahrungen: autobiographische Erinnerungen

Wie wichtig dieses Alltagsgedächtnis ist, wird uns bewußt, wenn wir Menschen mit Gehirnverletzungen z.B. nach Unfällen oder nach einem Schlaganfall beobachten. Die selbstverständlichsten Handlungen aus unserem Alltag müssen neu gelernt werden und der Mangel dieses Gedächtnisses läßt uns wie Kleinkinder agieren.

Einige Psychologen klagen über den Mangel an Experimenten bzw. deren wissenschaftlichen Hintergrund.

1. Der Unterschied zwischen Laboruntersuchungen und Alltagsgedächtnisforschung ist nicht sehr groß. z.B. Augenzeugenberichte
2. Richtiger ist es die beiden Untersuchungsmethoden als Ergänzung zu sehen. Ergebnisse von Laborversuchen sind kaum anwendbar für die Wirklichkeit und andererseits ist die Kontrollbedingung von Feldversuchen unzureichend.
3. Die gegenseitige Befruchtung der beiden Forschungsmethoden wäre günstig. Das Alltagsgedächtnis liefert interessante und wichtige Phänomene, die im Labor unter kontrollierten Bedingungen untersucht werden könnten und die Laborforschung stellt Theorien bereit.

Autobiographisches Gedächtnis

Wie ist unser Gedächtnis organisiert?

An welche persönlichen Informationen erinnern wir uns am besten?

Das autobiographische Gedächtnis ist wichtig, weil es mit unseren Lebenszielen, unseren stärksten Gefühlen und unserer persönlichen Absichten in Beziehung steht.

COHEN (1989) Unser Identitätssinn und unser Selbstkonzept hängt vom Erinnern an unsere persönliche Geschichte ab.

Die Wichtigkeit des biographischen Gedächtnis zeigt sich wenn wir z.B. den Fall eines niedergeschlagenen Opfers beurteilen sollen, das unfähig ist seine Lebensereignisse zu erzählen. Solche Personen haben eigentlich ihre Identität verloren.

Struktur des autobiographischen Gedächtnisses

Eine große Menge an Informationen sind in diesem Gedächtnis gespeichert, gereiht nach Wichtigkeit.

Ziel ist es die zugrundeliegende Organisation und Struktur zu erkennen.

Wie eine Person persönliche Informationen wiedergibt, ermöglicht Rückschlüsse auf deren Wahrnehmung.

CONWAY und BEKERIAN (1987) erkannten bei ihren Untersuchungen 3 Ebenen:

- ◆ Lebensperioden z.B. Partnerschaften, Firmenzugehörigkeit

- ◆ Allgemeine, gewöhnliche Ereignisse z.B. Urlaube,...
- ◆ außergewöhnliche Ereignissen z.B. Vorstellungen, Gefühle, Zeitspannen von Sekunden bis Stunden

Jede dieser Ebenen hat ihren speziellen Wert.

Jeder Lebensabschnitt beinhaltet eigene Themen, Ziele und Emotionen, die eine Teilmenge unseres autobiographischen Gedächtnisses sind.

Autobiogr. und episodisches Gedächtnis überlappen sich beträchtlich, und beide bestimmen die Erinnerung an persönliche Ereignisse

NELSON (1993) stellte fest: „Was ich gestern zu Mittag aß, ist heute Teil meines episodischen, wird aber kein Teil meines autobiographischen Gedächtnisses, denn es hat keine Signifikanz für meine Lebensgeschichte.“

Aus einer Untersuchung von ANDERSON und CONWAY (1994) geht hervor, daß Personen, wenn sie ein Ereignis wiedergeben sollen zuerst ein kennzeichnendes Detail benennen und danach in annähernd chronologischer Ordnung erzählen.

Nach BARSALOU (1988), CONWAY und RUBIN (1993) besitzt das autobiogr. Gedächtnis eine hierarchische Struktur.

Erinnerungen aus verschiedenen Lebensabschnitte

70 jährige Menschen wurden nach ihren Erinnerungen befragt. Mittels Stichworten wurde die Erinnerung an bestimmte Lebensabschnitte erleichtert.

RUBIN, WETZLER und NEBES (1986)

faßten aus mehreren Untersuchungen folgende interessante Merkmale zusammen:

A *retention function* (Speicherfunktion) für Erinnerungen über ca. 20 Jahre ältere

Erinnerungen werden weniger gut wiedergegeben als die aus der letzteren Zeit

A *remembrance bump* (Erinnerungspool) besteht aus einer großen Anzahl von

Erinnerungen zwischen 10 und 30 Jahren, wobei vor allem solche aus dem Lebensabschnitt zwischen 15 und 25 besonders reichlich sind

Childhood amnesia ganz wenige Menschen haben Erinnerungen aus der Zeit unter dem 5.Lebensjahr.

JANSARI und PARKIN fanden heraus, daß 30Jährige kaum einen „remembrance bump“ hatten und 40 Jährige nur gering. Ein wichtiger Grund dafür liegt darin, daß sie hauptsächlich neue Erinnerungen wiedergaben und erst wenn sie aufgefordert wurden, dies zu vermeiden, zeigten auch sie einen „remembrance bump“

SCHUMAN und RIEGER (1992) befragten 1410 Amerikaner nach ein oder zwei wichtige Ereignisse des öffentlichen Lebens der letzten 50 Jahre.

Dabei zeigte sich, daß die erinnerten Ereignisse vorwiegend aus deren jungem Erwachsenenalter (17- 25) stammten.

Diese Speicherfunktion unterliegt dem normalen Vergessen.

Der „Erinnerungspool“ ist geheimnisvoller und interessanter,

wie er zustande kommt ist unbekannt, wichtige Aspekte:

1. Eine neue oder eine erstmalige Erfahrung in der Adoleszenz oder im frühen Erwachsenenalter wird besonders gut gespeichert.
2. In dieser Phase stabilisiert sich der junge Mensch und entwickelt sein Selbstkonzept

COHEN und FAULKNER (1988) stellten bei 93 % der Befragten sehr lebhaftere Erinnerungen aus diesem Alter fest.

PILLEMER , GOLDSMITH, PANTER und WHITE (1988) befragten Probanden nach ihren Erinnerungen im ersten Jahr am College vor 20 Jahren. 41 % erzählten vom September in jenem Jahr.

Weiters geht aus diesen Untersuchungen hervor, daß Ereignisse aus der Voradoleszenz schlecht erinnert werden, weil noch kein Selbstkonzept ausgebildet ist nach der Adoleszenz weil die Ereignisse nicht erstmalig sind.

Für Kindheits „Amnesie“ gibt es mehrere Erklärungen
FREUD vermutete, daß Erinnerungen aus früher Kindheit getarnt sind, weil sie mit starken Emotionen verbunden sind.

Tagebuchstudien

Die Untersuchung des autobiographischen Gedächtnisses ist sehr schwierig, vielleicht sogar unmöglich, Die Genauigkeit der Wiedergabe von persönlichen Ereignissen sind kaum abzuschätzen.

LINTON (1975) und WAGENAAR (1986) machten Tagebucheintragungen über Ereignisse und testeten ihr eigenes Gedächtnis mehrmals in unterschiedlichen Zeitabständen. So wollten sie überprüfen wie sich ihre Eintragungen veränderten.

Linton schrieb täglich wenigsten 2 Ereignisse auf und dies über 6 Jahre. Jeden Monat wählte sie zufällig zwei davon aus, versuchte sie anhand von Fragen wiederzugeben. Sie stellte fest, daß 60 % der Ereignisse der letzten 4,5 Jahre, wenn sie nicht getestet , total vergessen waren., und nur 40 % von den getesteten.

Wiederholen ist die wichtigste Prävention gegen Vergessen.

Ein Hauptgrund für das Vergessen ist die Ähnlichkeit der Ereignisse.

z.B. Die Erinnerungen an wiederkehrende Treffen überdecken sich und genaue Details an einzeln kaum wiederzugeben.

Man erinnert sich besser an sehr wichtige Ereignisse, wenn sie mit starken Emotionen verbunden sind.

WAGENAAR sammelte 2000 Ereignisse aus 6 Jahren.

Er stellte fest, daß das Abrufen mit dem Fragewort **was** den größten Informationsgehalt hat, weiters **wo**, **wer**, und **wann**, dieses mit nur mehr sehr geringem Gehalt.

Die Güte der Wiedergabe von Ereignissen, aber auch die Dauer des Behaltens (1 bis 5 Jahre), ist abhängig von drei Faktoren:

- ◆ Bedeutungsgrad
- ◆ Emotion
- ◆ Wie erfreulich, wie angenehm es empfunden wurde

Weitere Untersuchungen sollten noch abklären wie stark Ärger oder äußerer Druck die Wiedergabe verzerrt, also negativ beeinflusst

Zeitliche Fixierung von autobiographische Erinnerungen

Die Menge der Erinnerung beeinflusst unsere zeitliche Zuordnung

Viele Einzelheiten --- Ereignis war erst kürzlich (als ob gestern)

Wenige Einzelheiten --- Ereignis erscheint weiter zurückzuliegen

Untersuchungen zur Genauigkeit der Erinnerungen

Es zeigte sich das die Erinnerungen, die mit Orientierungspunkten im eigenen Lebenslauf zusammenfielen zu 70 % genau datiert werden konnten.

BARCLAY (1988) Einfluß des Kontext Die Versuchspersonen antworteten im autobiographischen Sinn wahrhaftig, jedoch beeinflussten die aktuellen Erfahrungen ihre Erinnerungen

Zukünftige Untersuchungen sollten mehr Augenmerk auf die Beziehung zwischen Selbstkonzept oder Persönlichkeit und autobiographischem Gedächtnis lenken.

Vermutlich ist ein Grund warum Menschen Autobiographien lesen darin zu suchen, daß sie erwarten Auskunft über die Persönlichkeit des Autors zu erlangen.

Wichtige Erinnerungen - Einschneidende Ereignisse der Zeitgeschichte

Wie schon früher bemerkt, bleiben Erinnerungen mit Seltenheitswert länger im Gedächtnis und außerdem können sie besser reproduziert werden

2 Phänomene, die für die Wiedergabe von Ereignissen bedeutend sind, wurden bei Untersuchungen entdeckt:

1. Selbstbeurteilung
2. Blitzlicht Erinnerungen

Eine wichtige Erkenntnis ist, daß die Selbstbeschreibung den größten Einfluß auf die Erinnerung hat.

Jeder Mensch hat ein ausgeprägtes Selbstschema (Organisation des Langzeitgedächtnisses und Selbstkonzept)

Das Selbstschema aktiviert das Assoziationszentrum, welches den Erinnerungsprozeß unterstützt.

Informationen die zu unserem Typ passen, begünstigen das Langzeitgedächtnis

Wir besitzen ein umfangreiches Wissen über uns selbst und dies vereinfacht neue Speicherung und das Wiedergeben von für uns relevanten Informationen.

„Blitzlicht“ Erinnerungen

flashbulb memories

BROWN und KULIK (1977) Die beiden Forscher waren von den sehr lebhaften, detaillierten Erinnerungen von besonderen Weltereignissen bei den Befragten (keine Augenzeugen): wie z. B. die Ermordung von J. F. Kennedy oder der Rücktritt von M. Thatcher, beeindruckt.

Sie vermuten, daß spezielle neuronale Mechanismen bei solchen Ereignissen aktiviert werden, zum Schutz vor etwaigen Auswirkungen auf das eigene Leben und diese Mechanismen dienen der dauerhaften Einprägung in unserem Gedächtnis.

Blitzlicht Erinnerungen, weil die Ereignisse analog einer Photographie in unserem Gedächtnis aufgezeichnet werden.

Diese Blitzlicht Erinnerungen sind lebhafter und genauer. Sie dürften klarer im Gedächtnis bleiben, weil sie oftmals durch die Medien wieder aufgerufen werden.

Gegenteiliger Meinung sind MC CLOSKEY, WIBLE und COHEN(1988).

Sie untersuchten Aussagen über die Explosion der Challenger.

Das 1. Mal einige Tage nach dem Unglück und ein weiteres Mal ca. neun Monate später.

Zwischen den zwei Testbedingungen war deutlich ein Vergessensprozeß erkennbar.

Es ist nicht nachweisbar, daß flashbulb memories grundsätzlich abweichen von anderen Erinnerungen. Im allgemeinen neigen sie auch zu Ungenauigkeit, zu Vergessen und oftmals bleiben nur Fragmente an Stelle von kompletten Informationen. Sehr folgenschwere Ereignisse dürften Blitzlicht Erinnerungen produzieren, die relativ immun gegen das Vergessen sind.

Augenzeugenberichte

Confirmation bias (Fehler)

treten auf wenn das Erinnernte sich mit den Erwartungen des Beobachters verbinden und dem aktuellen Geschehen hinzugefügt wird.

Elizabeth LOFTUS stellte bei ihren Forschungen fest, daß die Fragestellung die Aussagen beeinflusst

Beispiel: Film über einen Autozusammenstoß

Frage nach der Geschwindigkeit der Fahrzeuge.

Eine Versuchsgruppe wurde gefragt: „Wie schnell glauben sie waren die Autos als sie zusammenstießen?“ eng. smashed

Die andere Gruppe erhielt die Frage: „Wie schnell glauben sie waren die Autos als sie zusammenkrachten?“ eng. hit

Die Schätzungen divergierten um 4 km/h „hit“ erschien schneller als „smashed“

Eine Woche später wurden die beiden Gruppen nochmals befragt, diesmal sollten sie aussagen, ob sie zerbrochenes Glas gesehen hätten.

Die Antworten auf eine weitere Frage, bei der nur einmal unbestimmt „ein Scheinwerfer“ und einmal bestimmt „der Scheinwerfer“ gefragt wurde beeinflusste das Antwortverhalten.

Viele Untersuchungen in diesem Bereich können mit BARTLETT`s Theorie (Krieg der Geister) interpretiert werden: unsere Wiedergabe ist ein Rekonstruktionsprozeß in welchen unser Wissen und unsere Kultur einfließen.

Weiters zeigten die Untersuchungen wie entscheidend die Fragestellung bei Einvernahmen ist.

Als Resultat auf diese Ergebnisse wurden in Amerika exakte Fragebögen aufgelegt, um beeinflussende Fragestellungen zu vermeiden.

Interview Technik sollte einige Charakteristiken des menschlichen Gedächtnis berücksichtigen:

- ◆ Gedächtnisspuren sind üblicherweise komplex und beinhalten unterschiedliche Informationen
- ◆ Der Effekt von Wiedergabe – Stichworten hängt davon ab mit welchen vorhandenen Spuren sie sich überlappen.
- ◆ Wenn eine Erinnerung nicht unmittelbar abrufbar ist z.B. ein Name, hilft es sich die Person ins Gedächtnis zu rufen oder die Situation in der man sie kennenlernte.

Überragende Gedächtnisfähigkeiten

Beispiel: S lernte in 3 Minuten eine Matrix von 50 Eintragungen perfekt.

WILDING und VALENTINE (1991) schlossen aus den Unterlagen, daß S mehr Gehirnmasse besaß als die meisten Menschen

ERICSSON (1988) war der Meinung, daß 3 Bedingungen für das Erlangen einer überragenden Gedächtnisfähigkeit nötig sind:

Meaningful encoding Die Information sollte bedeutungsvoll sein und eine Beziehung zu dem vorhandenen Wissen herstellen

Retrieval structure Stichworte sollten gespeichert werden, um die Informationen leichter hervorholen zu können

Speed-up Beschleunigen der Speicherung und des Abrufens

Mnemotechnische Hilfen

De Groot 1966 untersuchte die Fähigkeiten von Schachspielern.

„one is a bun“ mnemonic es wird unorganisierte Information organisiert.

Schlüsselwort Methode ist geeignet für das Lernen von Vokabeln

Gedächtnisforscher haben sich vorwiegend auf die Fehler des Gedächtnisses konzentriert.

Es ist wichtig sich mit Situationen zu beschäftigen in denen sich sehr gute Gedächtnisleistungen zeigen. Viele der mnemonischen Techniken sind sehr effizient, aber wir wissen nichts über die Details.

Allgemeine Gedächtnishilfen sind weniger effektiv als spezifische, aber dafür besser anwendbar für den Alltag.

„potentielles gedächtnis“ prospective memory

Hauptsächlich untersuchten die Forscher das Erinnerungsvermögen, jedoch ist für den Alltag auch das vorausschauende, das planende Gedächtnis von Nöten.

Das Einhalten von Terminen, das Projektieren von Handlungen, usw. benötigt ein potentielles Gedächtnis

BADDELEY (1990) zeigte auf, daß *retrospective* und *prospective* memory sich nicht nur in der Zeitorientierung unterscheiden.

Retrospective memory beinhaltet nicht nur Erinnerungen, sondern hat auch hohen Informationsgehalt

Prospective memory hat nur geringen Informationsgehalt und auf persönlichen Beziehungen basiert.

Wie neue Untersuchungen beweisen wird jede Erinnerungsspur bei jedem Erinnern von der Umgebung in der dies geschieht beeinflusst und so wieder abgespeichert, daher unterliegen Erinnerungen einer ständigen Modifizierung.

Dies ist wahrscheinlich auch eine Erklärung für die starken Unterschiede in der Wiedergabe von ein und demselben Ereignis von mehreren Personen.

Die Psychologie des Alltagsgedächtnisses zielt durch die Verwendung persönlich bedeutsamer Inhalte und Lernaufgaben auf eine Maximierung des Wissensbezuges und auf die Untersuchung von Erinnerungen in ökologisch validen Untersuchungssituationen