



# Déjà-vu

## Die Macht der Erinnerung

Sie lernen jemanden kennen, machen eine Reise an einen fremden Ort oder feiern Ihren 50. Geburtstag. Alles tun Sie zum ersten Mal – und trotzdem haben Sie das Gefühl, exakt dieselbe Situation schon einmal erlebt zu haben. Mit denselben Menschen, Geräuschen und Eindrücken. Aber genau daran erinnern können Sie sich nicht. Ein klassisches Déjà-vu-Erlebnis. Doch woher kommt so ein Déjà-vu? Welche Theorien existieren dazu?

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

In der US-Filmkomödie „Und täglich grüßt das Murmeltier“ erlebt der Wetteransager Phil Connors immer wieder denselben Tag in einer Endlosschleife. Studien belegen, dass mindestens 50 Prozent der Menschen in ihrem Leben mindestens einmal ein Déjà-vu-Erlebnis hatten. Ich war vor einigen Jahren auf einer beeindruckenden Israelreise und als ich Bethlehem das erste Mal sah, war es mir seltsam vertraut und es durchfuhr mich wie ein Blitz: Da war ich schon einmal! Alles war mir so vertraut. Im gleichen Augenblick wurde mir bewusst, dass ich dort noch nie war. Ein Déjà-vu bezeichnet das subjektive Empfinden, eine bestimmte Situation auf die gleiche Weise bereits erlebt zu haben.

Es ist ein psychologisches Phänomen mit einer magischen Aura. Der Begriff entstammt dem Französischen und bedeutet „schon gesehen“. Dabei geht es nicht unbedingt um das Gesehene selbst, sondern in erster Linie um das Gefühl. Ein Déjà-vu-Erlebnis ist aufregend, stiftet aber zugleich Verwirrung. In der Déjà-vu-Bedeutung kann eine Erinnerungstäuschung auch in akustischer Form als „Déjà-vu entendu“ auftreten, übersetzt „schon einmal gehört“. Oft haben wir den Eindruck, wir hätten die Situation im Traum erlebt. Doch mit Träumen hat ein Déjà-vu-Erlebnis nichts gemeinsam. Im Gegensatz zum Traum können wir uns nach wenigen Sekunden von der Déjà-vu-Erfahrung distanzieren und wissen, dass

es sich bei dem Gefühl der Vertrautheit um eine fehlgeleitete Wahrnehmung handelt. Den Traum erleben wir im Zeitpunkt des Träumens hingegen als Realität.

In Bezug auf die Déjà-vu-Bedeutung existieren verschiedene Theorien. So vermuten Psychologen, dass sich Betroffene nur an bestimmte Fragmente erinnern – Teile aus der Vergangenheit, die falsch mit der Gegenwart verknüpft wurden und sich bei einem bestimmten Satz, Ort oder Geruch wiederholen.

### Magie der Gegenwart?

Es mutet mystisch an, dass während eines Déjà-vu-Erlebnisses viele Menschen das Gefühl haben, den Lauf der Dinge im Voraus zu kennen. Und so haben sich

schon manche gefragt, ob es sich um Botschaften aus dem Jenseits handelt. Oft wird das Bewusstseinsphänomen aus spiritueller Sicht als übersinnliche Erfahrung dargestellt. So soll es sich etwa um Erinnerungen aus vergangenen Leben handeln bzw. um ein Phänomen der Telepathie. Allerdings sind diese Annahmen nicht überprüfbar und werden von der Naturwissenschaft nicht geteilt.

### Was passiert dabei im Gehirn?

Hirnforscher erklären es folgendermaßen: Wir riechen, schmecken, hören oder sehen etwas, während unser Gehirn einen Abgleich von früheren Erinnerungen mit neuen Eindrücken durchführt. Gibt es Übereinstimmungen, signalisiert das Gehirn: Das kenne ich bereits. Ein Déjà-vu-Erlebnis lässt sich dann so deuten, dass das Gehirn eine Fehlmeldung weiterleitet, obwohl es keinen Anlass für diese Meldung gibt.

Verschiedene Erkenntnisse lassen vermuten, dass Epileptiker besonders häufig Erinnerungstäuschungen erleben. Bei einem epileptischen Anfall sind teils die gleichen Hirnregionen beteiligt, die auch für Bewertungen von Inhalten des Gedächtnisses zuständig sind.

### Das Phänomen im Versuchslabor

Den Wissenschaftlern ist es gelungen, ein Déjà-vu im Labor künstlich herzustellen. Das Forscherteam hat 21 Teilnehmern zu Beginn des Experiments einige Wörter vorgelesen. Die Wörter „Bett“, „Kissen“, „Nacht“, „Traum“ – jedoch nicht das Wort, welches all diese Begriffe vereint – „schlafen“. Zu einem späteren Zeitpunkt wurden die Versuchspersonen gefragt, welche Wörter ihnen vorgelesen wurden. Dabei dachte die Mehrheit, sie habe auch das Wort „schlafen“ gehört. Somit haben die Wissenschaftler die Erinnerung der Teilnehmer gefälscht. Um ein wirkliches Déjà-vu-Erlebnis zu erzeugen, mussten sie jedoch noch einen Schritt weiter gehen. Deshalb wurden die Teilnehmer, nachdem ihnen die Liste der Wörter vorgelesen wurde, gefragt, ob sie ein Wort gehört haben, das mit einem „s“ beginnt. Dies verneinten die Teilnehmer. Als sie zu einem späteren Zeitpunkt gefragt wurden, ob sie das Wort „schlafen“ gehört haben, bejahten die Probanden dies wieder. Als ihnen dann gesagt wurde, dass sie doch zuvor angaben, kein Wort mit dem Anfangsbuchstaben „s“ gehört zu haben, waren die Teilnehmer verwirrt. Die Ver-

suchspersonen gaben an, sie hätten ein Déjà-vu erlebt, so der leitende Wissenschaftler der Studie, Dr. Akira O'Connor.

### Entscheidungs- versus Erinnerungsvermögen

Das Forscher-Team hat während des Experiments die Gehirne der Teilnehmer gescannt. Sie erwarteten, dass der Teil des Gehirns, welcher für die Erinnerung zuständig ist, am aktivsten sei. Doch dies war erstaunlicherweise nicht der Fall. Stattdessen fanden sie heraus, dass der Teil des Gehirns, der für die Entscheidungsfindung zuständig ist, der aktivste war. Das Gehirn hat beim Déjà-vu nämlich einen Konflikt: Es glaubt, eine bestimmte Erinnerung zu haben. Diese kann es aber nicht finden, sie existiert ja nicht. Dadurch entsteht ein Dilemma. Das Gehirn kann sich nicht entscheiden, welche Erinnerung die richtige ist.

Freilich ist auch diese Studie nicht perfekt: Die Stichprobe von 21 Personen ist relativ klein und eine offizielle Anerkennung steht noch aus. Außerdem ist es fraglich, ob „künstlich erzeugte Déjà-vus“ wirklich mit den echten zu vergleichen sind.

## THEORIEN ÜBER DIE ENTSTEHUNG

### Es sind tatsächlich Erinnerungen

Die meisten Wissenschaftler betrachten das seltsame Gefühl des Wiedererkennens ganz nüchtern: Ihrer Ansicht nach beruhen Déjà-vu-Erlebnisse auf tatsächlichen Erinnerungen – entweder an Momente, die wir so oder ähnlich schon mal erlebt, aber wieder vergessen haben. Oder es handelt sich um Situationen, die sich erst vor ein paar Millisekunden ereignet haben, die wir jedoch nur unterbewusst registriert haben. So haben wir zum Beispiel im Augenwinkel schon gesehen, was gleich passieren wird. Wenn wir diese Informationen dann noch einmal bewusst wahrnehmen, entsteht der Eindruck, den Moment zum zweiten Mal zu erleben. Unser Gedächtnis spielt uns einige Sekunden lang einen Streich. Es scheint, als könnten wir uns ganz genau an etwas erinnern, von dem wir gleichzeitig glauben, dass es nicht passiert ist.

### Gleiche Strukturen bewirken ein Déjà-vu

Nach der sogenannten Umwelt-Theorie, der viele Wissenschaftler zugeneigt sind,

fühlen wir uns an einem fremden Ort an einen uns bekannten Ort erinnert, weil er ähnliche Strukturen besitzt. Auf der linken Straßenseite ist eine Café, direkt gegenüber ein Bürogebäude, daneben eine Schule und ein kleiner Park... schon haben wir ein Déjà-vu. Es reicht dabei auch, wenn wir einen Ort aus Film und Fernsehen kennen.

Plausibel klingt auch eine mögliche falsche Assoziation zwischen einem neuen Erlebnis und etwas, dem wir in einem ganz anderen Zusammenhang vor langer Zeit schon einmal begegnet sind. Dabei kann es sich um Kleinigkeiten handeln, die wir unbewusst abgespeichert haben.

„Psychologen vermuten, dass man sich beim Déjà-vu nur an bestimmte Fragmente erinnert – Teile aus der Vergangenheit, die falsch mit der Gegenwart verknüpft wurden und sich bei einem bestimmten Satz, Ort oder Geruch wiederholen.“

Taucht so ein Reiz in einem völlig anderen Umfeld auf, könnte das ein Gefühl der Vertrautheit auslösen. Zum Beispiel der Vorhang im Hotelzimmer, der identisch mit jenem im Wohnzimmer unserer Lieblingstante ist. Oder ein Satz, den wir letztes Jahr im Radio gehört haben und den zufälligerweise ein Freund gerade zum Besten gibt.

### Neurochemische Vorgänge im Hirn

Es wurde sehr häufig beobachtet, dass vor allem Epileptiker Déjà-vus haben – meistens kurz vor oder während eines Anfalls. Zum einen könnte ein Déjà-vu-Erlebnis dadurch entstehen, dass Neurone im Hippocampus oder in der Amygdala versehentlich feuern. Es ist eine Art neurologischer Krampf, vergleichbar mit dem plötzlichen grundlosen Zucken eines Muskels. Diese Hypothese stützt sich auf die Beobachtung, dass vor allem Epileptiker, bei denen der epileptische Anfall den Hippocampus oder die Amygdala betrifft, häufig von Déjà-vu-Erlebnissen berichten. Die betroffenen Hirnregionen spielen eine große Rolle beim Speichern von Informationen, aber auch beim Vermitteln des Gefühls, wie bekannt uns etwas vorkommt. Das soll nicht heißen, dass jeder Mensch, der ein Déjà-vu hat, auch Epileptiker ist. Doch es lassen sich Zusammenhänge erklären: Déjà-vu-Erlebnisse →



Mag. Sabine Standenat  
www.standenat.at

## Wie lange trauern?

Wenn Sie schon einen lieben Menschen verloren haben, kennen Sie wahrscheinlich die verschiedenen Reaktionen der anderen auf Ihre Trauer. Und es erhebt sich die Frage: Wie und wie lange darf man eigentlich trauern?

Ende Juli starb meine Mutter. Sie war 94 Jahre alt und es kam nicht unerwartet. Trotzdem war ich zutiefst getroffen. Nun waren meine beiden Eltern tot. Natürlich bin ich schon sehr lange erwachsen. Aber plötzlich fühlte ich mich wie ein dreijähriges Kind, das völlig allein in einer Welt stand, die mir kalt und fremd erschien. Ich trauerte also um meine Mutter, aber auch um mich selbst. Alte Wunden von tiefem Verlassen-sein rissen wieder auf, von denen ich dachte, dass sie längst verheilt waren. Ich weinte viel und mir war häufig übel. Es gab nur wenige Menschen in meinem Umfeld, dich mich verstanden und liebevoll an meiner Seite blieben. Die meisten fanden meine Reaktion übertrieben und es kamen Aussprüche wie: „Sie war doch schon so alt“, „So ist eben das Leben“ oder „Du bist doch kein Kind mehr, reiß dich zusammen“. Manche zogen sich ganz zurück.

Wenn auch Sie mit Unverständnis über Art und Dauer Ihrer Trauer konfrontiert sind, machen Sie sich klar, dass der Prozess bei jedem Menschen unterschiedlich verläuft. Dieses Gefühl kann mit depressiver Verstimmung, Angst und Panik, körperlichen Beschwerden, Rückzug und immer wieder Weinen verbunden sein. Sie haben jedes Recht so zu empfinden, auch wenn andere das nicht nachvollziehen können. Sie selbst werden spüren, wenn es dennoch Zeit ist, Hilfe bei der Bewältigung der Trauer in Anspruch zu nehmen. Und das ist dann keine Schande!

Kontakt: info@standenat.at

scheinen mit neurochemischen Vorgängen in den Temporallappen des Gehirns zusammenzuhängen. Dort sitzen unsere Erinnerungen. Forscher der US-Duke University in North Carolina konnten die Gehirnströme während eines Déjà-vus messen und sie so genauer lokalisieren. Déjà-vus beanspruchen nur den Scheitellappen, im Gegensatz zu realen Erinnerungen, die den gesamten Temporallappen beanspruchen. Im Scheitellappen werden vor allem sensorische Informationen, also was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, verarbeitet. Wird der Temporallappen gezielt mit leichten Stromstößen gereizt, lassen sich Déjà-vu-Erlebnisse sogar hervorrufen. Auch Menschen, deren Temporallappen irgendwie geschädigt ist, haben besonders häufig Déjà-vu-Erlebnisse. Darum liegt die Vermutung nahe, dass Déjà-vus bei gesunden Menschen etwas mit kleinen Störungen im Temporallappen zu tun haben. Erwiesen ist allerdings nur, dass hier Déjà-vu-Erlebnisse vor allem dann auftreten, wenn sie erschöpft und weniger aufnahmefähig sind.

### „Optical Delay Theory“

Nach dieser Theorie gelangen die Informationen von einem Auge, meistens dem rechten, schneller ins Gehirn als vom anderen. Das Gehirn verarbeitet die Informationen also unterschiedlich schnell und so kommt uns das Gesehene bekannt vor, obwohl wir es eigentlich noch nie zuvor gesehen haben. Doch diese Theorie kann nicht richtig sein, da sie nicht erklärt, dass auch blinde Menschen Déjà-vu-Erlebnisse haben.

### Epigenetische Erinnerungen

Neben dem Inhalt der Gene, der Abfolge der DNA-Bausteine, trägt das Erbgut eine übergeordnete Ebene von Informationen. Die epigenetischen (auf den Genen liegenden) Mechanismen steuern das Verhalten von Genen. Die Epigenetik stellt das lange gesuchte Scharnier dar, über das die Umwelt auf die Erbanlagen wirkt. Traumatische Ereignisse können Schalter im Erbgut umlegen und so die Aktivität der Gene verändern. Wissenschaftler konnten zeigen, dass Spuren der großelterlichen Erlebnisse noch im Erbgut der Enkel gefunden werden. Es gibt sogenannte epigenetische Erinnerungen. Ein Vorfahre von uns ist an diesem Ort gewesen oder ihm ist in Verbindung mit diesem Objekt, Tier oder einem Menschen dieser Art irgendwas Wichtiges passiert, sodass

es in den Genen gespeichert worden ist. Und deshalb fühlt dann die Person diese Art Wiedererkennung, was der Vorfahre erlebt hat, ein Déjà-vu. Eine Frau schildert, dass sie im Zuge einer Wohnungsbesichtigung beim Öffnen der Kellertüre schon sagen konnte, wo im Keller die nächste Tür ist, hinter der ein Feuerlöscher steht. Sie kannte bis dahin noch nicht einmal den Ort, an dem das Haus stand.

### VERGESSEN WIR ABSICHTLICH?

Das Gehirn speichert nur wichtige Erfahrungen und Erinnerungen, die es im Langzeitgedächtnis ablegt – positive wie negative. Nach der Verdrängungstheorie wäre es durchaus denkbar, dass schlechte Erfahrungen absichtlich vergessen werden. Das heißt, wir verdrängen das Erlebte. Diesen Vorgang bezeichnen Fachleute auch als „Motiviertes Vergessen“. Befürworter dieser Annahme sehen hier die Ursache für ein Déjà-vu-Erlebnis. Allerdings ist diese Vorstellung umstritten, denn psychoanalytische Theorien sind nicht optimal erforscht, weshalb es keine Anhaltspunkte für die Richtigkeit dieser Auslegung gibt.

### EIN STRESSINDIKATOR?

Es ist inzwischen erwiesen, dass ältere Menschen eher Déjà-vu-Erlebnisse erfahren als jüngere. Generell kann aber jeder Mensch dieses Bewusstseinsphänomen erleben. Die Häufigkeit von Déjà-vus ist abhängig von der Funktion des autobiografischen Gedächtnisses. Auch anhaltende Müdigkeit oder übermäßiger Stress sind oft ursächlich für Déjà-vu-Erfahrungen. Stehen wir ständig unter Strom, führt das zu einer Überforderung des Hippocampus (Lernen und Gedächtnis), was wiederum ein Déjà-vu auslösen kann. Wiederkehrende Déjà-vus können deshalb ein Warnsignal für zu viel Stress sein, denn die für Déjà-vu-Erlebnisse zuständigen Hirnareale enthalten auch die Rezeptoren der Hormone, die Stressreaktionen steuern.

Faktum ist: Es gibt viele Theorien. Doch wir sind noch weit entfernt davon, die Entstehung eines Déjà-vu-Erlebnisses wirklich zu verstehen. Nach wie vor behält dieses Phänomen seine mystische Aura und Sie können sich aussuchen, welchem Erklärungsansatz Sie zugeneigter sind. ♦