

INHALT

| | |
|---|-----------|
| EINLEITUNG | 9 |
| KAPITEL 1: HENRI BERGSONS GENIALE INTUITION | 15 |
| KAPITEL 2: DIE GEGENWÄRTIGKEITEN DER VERGANGENHEIT | 25 |
| Das episodische Gedächtnis oder die Erinnerung an Episoden unseres Lebens | 26 |
| Das semantische Gedächtnis oder das Gedächtnis der Worte und Ideen | 34 |
| Das prozedurale Gedächtnis oder die Fertigkeit des Lautenspielers | 41 |
| Zwei Kurzzeitgedächtnisse: Arbeitsgedächtnis und sensorisches Gedächtnis | 46 |
| KAPITEL 3: DIE VERGANGENHEIT ALS TOR ZUR GEGENWART | 51 |
| Die Erziehung der Sinne | 53 |
| Die »Feinheit des Geschmacks« | 57 |
| Prousts Madeleines | 60 |
| Die Kraft des gegenwärtigen Augenblicks? | 65 |

| | |
|--|-----|
| KAPITEL 4: DIE VERGANGENHEIT | |
| ALS SOCKEL UNSERER IDENTITÄT | 68 |
| Die Alzheimer-Kranken | 69 |
| Ich erinnere mich, also bin ich | 72 |
| Die Identitätsfabrik | 77 |
| Ein ewiges Ich? | 81 |
| KAPITEL 5: DER VERGANGENHEIT DEN | |
| RÜCKEN ZUKEHREN | 84 |
| Eine »moderne« Haltung | 89 |
| Vergangenheit oder Leben | 91 |
| Der psychische Preis der Vermeidung | 95 |
| Der Rebound-Effekt | 98 |
| Das traumatische Gedächtnis | 103 |
| Trinken, um zu vergessen | 105 |
| Arbeiten, um zu vergessen | 106 |
| Die Vorzüge des Scheiterns | 109 |
| Eine Pille des Vergessens? | 110 |
| »Rückkehr nach Reims« – sich von der Vergangenheit frei machen? | 114 |
| »A History of Violence« – wenn die Vergangenheit hereinbricht | 119 |
| KAPITEL 6: DIE VERGANGENHEIT | |
| ALS STÜTZE | 124 |
| Die »schöpferische Rekapitulation« von Zlatan Ibrahimović | 131 |
| Eine neue Vision der Freiheit | 133 |
| Die Kunst des guten Erbens | 137 |
| Die innere Melodie unserer Persönlichkeit | 140 |
| Das schmerzhafte Erbe der Opfer | 143 |

| | |
|---|-----|
| »Élan vital« | 147 |
| Großzügigkeit | 150 |
| KAPITEL 7: IN DIE VERGANGENHEIT | |
| EINGREIFEN | 154 |
| Die an Erinnerungen geknüpfte implizite Lebensregel verändern | 155 |
| Aktuelle Therapien erfinden den Stoizismus neu | 160 |
| Eine fiktive Person greift in unsere Erinnerungen ein: die Techniken des Reparenting | 167 |
| Bergson, Freud und Proust: Fürsprecher des Unvergesslichen | 172 |
| Die freudsche Psychoanalyse: der lange Gang zurück in die Vergangenheit | 173 |
| KAPITEL 8: SICH MIT DER VERGANGENHEIT | |
| VORWÄRTS BEWEGEN | 182 |
| Sich an die schönen Dinge erinnern | 183 |
| Sich neue Erinnerungen schaffen | 193 |
| Vergeben? | 199 |
| Die richtige Dosis Vergessen | 204 |
| Mit der Trauer leben | 209 |
| SCHLUSS | 225 |
| DANK | 232 |
| ANMERKUNGEN | 235 |
| REGISTER | 250 |