

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 schmerzhaftes 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
-----------------------	-----