

# Warum wir trotz Internet schlechter informiert sind



Wer schnell vergisst, hat ein Problem beim Memory-Spielen. Im richtigen Leben ist das Vergessen eine wichtige Funktion des Gehirns. (KEYSTONE/Ennio Leanza)

**L**etzte Woche habe ich hier über den unendlichen Run im Online-Hamsterrad gesprochen. Dem Gefühl, dass alle anderen immer mehr wissen und der ständigen Angst, etwas zu verpassen. Wir alle sind permanent überfordert von all den Informationen, leiden unter Information-Overload, und fühlen uns doch schlechter informiert. Der Kopf ist voll, das Hirn ist leer. Was tun? Es gibt Dutzende Ratgeber über die «Hirnpower» und «richtiges», «besseres» oder «cleveres» Lernen. Aber eigentlich mache ich mir vor allem Sorgen darüber, was mein geplagtes Gehirn nicht behalten kann. Wie hiess jetzt nochmal die Nachbarin, die Französisch unterrichtet? Warum war Werther bei Lotte? An welche Länder grenzt Marokko? Hab ich die Kaffeemaschine ausgeschaltet? Und wo ist eigentlich mein Schlüssel? Von wegen Hirnpower: Ich glaube, mein Gehirn ist ein Versager. Wirklich gut ist es nur im Vergessen. Doch dann bin ich auf die Geschichte der Kalifornierin Jill Price

gestossen. Sie suchte Hilfe beim Neurobiologen James McGaugh, weil sie nichts vergessen kann. Immer, wenn sie ein Datum sehe, kehre sie automatisch gedanklich zurück und erinnere sich daran, wo sie damals war und was sie tat. Ihr gehe jeder Tag ihres ganzen Lebens durch den Kopf. Sie bat den Neurobiologen um Hilfe und schrieb ihm: «Es macht mich verrückt!» Vielleicht meint es mein Hirn also gut mit mir, wenn es vergisst? Sollen wir also gegen das Vergessen gar nicht ankämpfen und es als Teil unseres Wesens akzeptieren? Vielleicht sogar als Geschenk?

Wer vergisst, hat ein Problem. Ob Zahnarztrechnung oder «Zauberberg», Passwort oder Pastarezept – Vergessen ist ein Fehler. Heute ganz besonders. Wer etwas vergisst, ist selber schuld. Schliesslich gibt es Tools dagegen. Elektronische Agenda und Taskmanager, E-Bill und natürlich die liebe KI. Wer trotzdem vergisst, beschäftigt sich mit

Mnemotechniken und muss nachsitzen im Gedächtnistraining. Kein Zweifel: Vergessen ist so gern gesehen wie ein Ausschlag. Schlimmer noch: Wer vergisst, der wird bestraft. Ihm drohen Mahnungsgebühren und Gesichtsverlust, ein schlechtes Gewissen und Scham. Und die ständige Angst, dass aus der Nachlässigkeit bald Versagen oder gar Demenz werden könnte.

Mit der Angst vor dem grossen Vergessen bin ich nicht allein: Mehr als zwei Drittel der jungen Erwachsenen zwischen 14 und 34 Jahren fürchten sich davor, dass sie selbst einmal an Demenz erkranken werden. Bei vielen Menschen über 50 führt ganz normales Vergessen zu hypochondrischen Ängsten: Sie müssen sich bei Freunden und Bekannten ständig rückversichern, dass mit ihrem Kopf alles noch in Ordnung ist.

### Das intelligente Vergessen

Vermutlich ist es das, nur sind unsere Köpfe arg belastet. So müssen wir uns heute viel mehr abstrakte Informationen merken. Nicht nur die Namen von Nachbarinnen und Nachbarn, sondern auch Passwörter und Sicherheitscodes, die Bedienung von Computerprogrammen und Geräten, ganz zu schweigen von all den Informationen aus dem Internet.

Als ich mich diese Woche mit dem Vergessen beschäftigte, bin ich auf die Forschungsarbeiten von Giulio Tononi und Chiara Cirelli gestossen. Die beiden sind Neurowissenschaftler und Psychiater und arbeiten am Wisconsin Institute for Sleep and Consciousness im Département für Psychiatrie an der University of Wisconsin in Madison. Von ihnen stammt der Ausdruck «intelligentes Vergessen» (Smart Forgetting): Giulio Tononi und Chiara Cirelli sagen, der Schlaf diene dem Gehirn dazu, unwichtige Details zu vergessen, um das Wesentliche zu bewahren.

### Aufräumen im Schlaf

Bis dahin haben viele Neurologen vermutet, dass wir quasi im Schlaf lernen, dass das Gehirn also im Schlaf synaptische Verbindungen verstärkt. Man kann sich nicht gerade ein Lehrbuch unter das Kissen legen, aber es soll helfen, sich kurz vor dem Einschlafen mit dem Lernstoff zu beschäftigen. Das Gehirn lernt dann quasi im Schlaf weiter.

Tononi und Cirelli argumentieren umgekehrt. Sie sagen, dass wir Erinnerungen festigen, indem wir alles Unnötige drumherum entfernen. Unser Gehirn arbeitet also ähnlich wie ein Bildhauer, der eine Statue freilegt, die in einem Stein steckt, indem er den überschüssigen Stein mit Hammer und Meissel entfernt. Tononi und Cirelli sagen, das Gehirn führe im Schlaf eine «Down-Selection» durch: Schwache oder unwichtige Verknüpfungen werden eliminiert, während starke, relevante Verknüpfungen reaktiviert werden.

### Vergessen als überlebenswichtige Funktion

Das ist spannend: Das Gehirn räumt im Schlaf also auf. Es sortiert die Eindrücke und Informationen. Mit diesem Aufräumen hilft der Schlaf dem Gehirn, Muster und Zusammenhänge zu erkennen. Dabei geht das eine oder andere Detail verloren, aber das grosse Ganze wird verstärkt. Tononi und Cirelli sagen also: Wir schlafen, um zu vergessen, was unwichtig ist, damit wir uns am nächsten Tag wieder an Neues erinnern können, ohne dass unser Gehirn «überläuft». Ohne dieses nächtliche Aufräumen wäre das Gehirn am nächsten Morgen überlastet und lernunfähig.

Vergessen ist also kein Defekt, sondern eine überlebenswichtige Funktion des Gehirns. Auf den ersten Blick scheint das seltsam. Warum legt das Gehirn nicht mehr Gewicht darauf, möglichst viel zu behalten? Eine mögliche Antwort geben Blake Richards und Paul Frankland, zwei Biologen von der University of Toronto. Sie haben die neurobiologischen Mechanismen des Vergessens untersucht. Sie sagen, es gebe zwei Hauptgründe, warum Vergessen

# Unterstützen Sie unabhängiges Denken

## Mit einem einmaligen oder monatlichen Beitrag.



für ein intelligentes System notwendig ist:

- 1) Flexibilität: Unsere Umgebung, unsere Umwelt verändert sich ständig. Da können veraltete Erinnerungen schädlich sein. Vergessen ermöglicht es dem Gehirn, nicht mehr relevante Informationen zu löschen, um Platz für Neues zu schaffen.
- 2) Generalisierung: Wenn wir uns zu detailliert erinnern und jedes Detail einer Situation abspeichern würden, könnten wir dieses Wissen nicht auf neue Situationen übertragen. Das Gehirn vergisst Details, damit es das allgemeine Prinzip ablegen kann.

### Balance aus Erinnern und Vergessen

Blake Richards und Paul Frankland sagen also: Vergessen ist kein Versagen des Gedächtnisses, sondern die Strategie des Gehirns für intelligentes Verhalten. Sie erklären das mit dem Konzept des «Overfitting» aus der Informatik: Ein Modell (wie das Gedächtnis), das zu perfekt auf vergangene Daten passt, kann die Zukunft schlechter vorher-sagen. Die beiden Forscher sagen: Ein gesundes Gedächtnis versucht eine Balance aus Erinnern und Vergessen zu erzielen. Wer unnötige Details vergisst, kann künftig schnellere und bessere Entscheidungen fällen. Vergessen ist also keine Panne, sondern eine aktive Leistung des Gehirns. Anders gesagt: Durch (richtiges) Vergessen macht das Gehirn sich fit.

Vergessen ist die Superkraft des Gehirns, wer hätte das gedacht. Damit funktionieren wir zwischen unseren Ohren völlig anders als ein Computer oder die Künstliche Intelligenz. Eine Festplatte ist ein sturer Speicher: Von technischen Fehlern einmal abgesehen, bleibt jede Information genau so erhalten, wie sie abgelegt worden ist. Auch die KI vergisst grundsätzlich nichts: Jedes Token bleibt im Modell.

### Wenn die KI Harry Potter rezitiert

Das kann so weit gehen, dass die Sprachmodelle ganze Bücher ausspucken. Eine Studie von Forschern der Stanford University hat kürzlich gezeigt, dass KI-Modelle ihre Quellen zuweilen wortgetreu reproduzieren. So waren die Forscher in der Lage, 95 % des ersten Harry-Potter-Buchs aus den Sprachmodellen abzurufen. Die KI lernt also nicht nur Muster, sondern speichert ganz konkrete Daten ab.

Man könnte meinen, das sei ein Vorteil. Aber genau das erzeugt Probleme: die Modelle werden starr, passen sich schlecht an, können Wichtiges nicht von Unwichtigem unterscheiden. Sie leiden unter «Overfitting». Müsste also die KI lernen, zu vergessen? Genau dazu habe ich ein spannendes Paper gefunden. Titel: «Language Models

Need Sleep» – Sprachmodelle brauchen Schlaf, damit sie ihr Gedächtnis konsolidieren können.

### Schlafpausen für KI-Modelle

Die Autoren haben sich mit genau dem Problem beschäftigt, das unser Gehirn mit seiner Balance zwischen Lernen und Vergessen so elegant im Schlaf löst. Die Forscher haben sich davon inspirieren lassen und schlagen vor, dass KI-Modelle «Schlafphasen» benötigen. Sie entwickelten ein «Schlaf-Paradigma», das den menschlichen Schlafzyklus nachahmt, um Wissen dauerhaft zu speichern. Dieser Prozess besteht aus zwei Phasen:

- 1) Gedächtniskonsolidierung: Wie im Tiefschlaf beim Menschen werden kurzfristige Erinnerungen ins Langzeitgedächtnis übertragen.
- 2) Träumen: Wie im REM-Schlaf beim Menschen übt das Modell in einer Phase der Selbstverbesserung mit selbst generierten Daten.

Die Forscher testeten ihre Methode in verschiedenen Bereichen wie dem Verstehen sehr langer Texte, dem Lernen neuer Fakten und dem logischen Schlussfolgern. Die Ergebnisse zeigen deutliche Verbesserungen gegenüber herkömmlichen Methoden. Die Modelle konnten Informationen über extrem lange Kontexte (bis zu 10 Millionen Token) hinweg behalten und verarbeiten. Sie konnten neue Fakten besser ins Modell integrieren und waren besser im logischen Denken.

### Schon Nietzsche hat es gewusst

Selbst die KI-Forschung entdeckt also, dass permanentes Aufnehmen ohne Konsolidierung nicht funktioniert. Auch die Maschine braucht so etwas wie Vergessen. Interessant ist, dass das, was Neurologen und KI-Forscher jetzt mit Studien belegen, Philosophen und Schriftsteller schon seit langem wissen. So schreibt Friedrich Nietzsche in «Vom Nutzen und Nachtheil der Historie für das Leben» 1874: «Bei dem kleinsten aber und bei dem grössten Glücke ist es immer Eines, wodurch Glück zum Glücke wird: das Vergessen-können.» Nietzsche sagt: Wer nicht vergessen kann, ist zum Grübeln verdammt und unfähig zu handeln. Das Tier ist glücklich, weil es vergisst. Der Mensch leidet, weil er sich erinnert.

Einen Schritt weiter geht der dänische Philosoph Sören Kierkegaard. Er schreibt in «Entweder – Oder», Vergessen «das ist eine Kunst, da man erst lernen muß.» Kein Lebensmoment dürfe so viel Bedeutung haben, dass man ihn nicht vergessen könnte. Dem widmet sich auch Julian



Barnes in seinem letzten Buch «Abschiede», das ich kürzlich vorgestellt habe. Er zeigt, dass Erinnerungen nicht das Abrufen von gespeicherten Informationen sind, sondern ein Erfinden der eigenen Geschichten. Die müssen nicht dem tatsächlichen Geschehen entsprechen. Wichtig ist also nicht, ob die Erinnerung stimmt, sondern ob sie stimmig ist.

### Vergessen als Voraussetzung fürs Denken

Ich glaube deshalb, wir können ihn vergessen, diesen schmerzlichen Kampf gegen das Vergessen. Ich habe diese Woche gelernt, dass Vergessen eine Fähigkeit ist, vielleicht sogar eine Superkraft. Mir haben Freunde schon mal vorgeworfen, dass ich ein Gedächtnis hätte wie ein Sieb. Meine Freunde haben recht: So, wie ein Pasta-Sieb das Wasser durchlässt, aber die Teigwaren zurückhält, lässt mein Gedächtnis Unnötiges durch und hält das Wichtige zurück. Wenn Sie sich bewusst machen möchten, was Sie im Schlaf getrost beiseite legen können, finden Sie auf meiner Homepage zum Herunterladen und Ausdrucken eine kleine «Vergessens-Bilanz». Damit können Sie Ihrem Gehirn vor dem Einschlafen quasi einen Sortierauftrag geben – und sich dann entspannen.

Vergessen ist keine Schwäche, sondern eine Voraussetzung fürs Denken. Die Zeit dafür schenken wir dem Gehirn im Schlaf. Wer seinen Schlaf opfert, opfert die Fähigkeit, das Wichtige vom Unwichtigen zu trennen. Die KI kann uns beim Behalten helfen, aber Vergessen müssen wir schon selbst. Wer hätte das gedacht: So, wie es bei Christian Morgenstern keinen Lattenzaun ohne Zwischenraum gibt, machen uns die Löcher im Sieb zum Menschen. Ich glaube nicht, dass ich Sie dazu aufrufen muss, das Vergessen nicht zu vergessen. Aber von jetzt an dürfen Sie sich auch darüber freuen.

13. Februar 2026, Matthias Zehnder  
mz@matthiaszehnder.ch

### Quellen

- Ahmed, Ahmed; Cooper, A. Feder; Koyejo, Sanmi; Liang, Percy (2026): Extracting books from production language models, 2026, <http://arxiv.org/abs/2601.02671> [13.02.2026].
- Amrein, Martin (2021): Supergedächtnis: Menschen mit HSAM erinnern sich an ganzes Leben, in: Neue Zürcher Zeitung, 2021, <https://www.nzz.ch/wissenschaft/supergedaechtnis-menschen-mit-hsam-erinnern-sich-an-ganzes-leben-id.1787814> [12.02.2026].
- Handtrack, Elena (2024): Richtig lernen: dein Guide für Schule und Studium, 1. Auflage, Köln 2024.
- Richards, Blake A.; Frankland, Paul W. (2017): The Persistence and Transience of Memory, in: Neuron, 94,6, 2017, S. 1071–1084, <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0896627317303653> [13.02.2026].
- (2017): The Persistence and Transience of Memory, in: Neuron, 94,6, 2017, S. 1071–1084, <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0896627317303653> [13.02.2026].
- Tononi, Giulio; Cirelli, Chiara (2014): Sleep and the Price of Plasticity: From Synaptic and Cellular Homeostasis to Memory Consolidation and Integration, in: Neuron, 81,1, 2014, S. 12–34, <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0896627313011860> [13.02.2026].
- (2020): Sleep and synaptic down-selection, in: European Journal of Neuroscience, 51,1, 2020, S. 413–421, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ejn.14335> [13.02.2026].
- Studie zum Welt-Alzheimerstag, <https://www.vividabkk.de/de/presseportal/pressemitteilungen/pressedetails/studie-zum-welt-alzheimerstag-70-prozent-der-jungen-erwachsenen-haben-angst-davor-selbst-an-demenz-zu-erkranken-/pflege-der-dementen-eltern-zu-hause-empfinden-viele-als-zu-grosse-belastung> [13.02.2026].
- Demenzsorge und Demenzangst, <https://www.dasgehirn.info/krankheiten/morbus-alzheimer/demenzsorge-schreckgespenst-des-alters> [13.02.2026].

**Unterstützen Sie  
unabhängiges Denken**  
Mit einem einmaligen oder monatlichen Beitrag.

