



Merkblatt Therapie und Erinnerung

False Memory Deutschland e.V. – Informationen auf wissenschaftlicher Grundlage

Teil 1: Ich zweifle an meinen Erinnerungen. Worauf sollte ich achten?

Teil 2: Mir wurden falsche Erinnerungen suggeriert. Was kann ich tun?

Teil 1: Ich habe Zweifel an der Echtheit meiner Missbrauchserinnerungen. Worauf sollte ich achten?

Grundsätzlich gilt: Nehmen Sie Ihre Zweifel ernst. Zweifel an eigenen Erinnerungen sind kein Zeichen von Schwäche. Sie können der erste Schritt zur Klärung sein.

Woran erkenne ich, ob meine Therapie unseriös ist?

Folgende Warnsignale deuten auf eine unseriöse oder gefährliche Therapie hin:

- Sie werden gedrängt, sich an traumatische Ereignisse in Ihrer Kindheit zu erinnern, von denen Sie bisher nichts wussten – insbesondere an sexuellen Missbrauch.
- Ihre Zweifel werden abgewehrt, kritisiert oder als „täterloyales Verhalten“ gedeutet.
- Sie werden aufgefordert, sich intensiv und bildhaft vorzustellen, was noch passiert sein könnte.
- In Ihrer Erinnerung tauchen immer neue, noch schlimmere Bilder oder angebliche Erlebnisse aus den ersten zwei bis drei Lebensjahren auf.
- Ihr Therapeut oder Ihre Therapeutin gibt Ihnen Bücher über rituellen Missbrauch, Täternetzwerke oder multiple Persönlichkeiten zu lesen.

Eine seriöse Traumatherapie zielt darauf ab, vorhandene traumatische Erinnerungen zu bearbeiten – nicht jedoch, neue hervorzubringen. Ziel ist die Integration in die eigene Biografie: Das Trauma wird von einer ständigen Bedrohung zu einem Erlebnis aus der Vergangenheit.

Was deutet eher auf falsche Erinnerungen hin?

- **Die Erinnerungen waren bis über die Pubertät hinaus nicht vorhanden** oder betrafen nur unbestimmte Gefühle ohne konkrete Ereignisse. Eine echte Erinnerung besteht in der Regel kontinuierlich vom Zeitpunkt des tatsächlichen Vorfalls an.
- **Die Erinnerungen beziehen sich auf die ersten zwei Lebensjahre.** Aus neurobiologischer Sicht ist das in der Regel nicht möglich – zumindest nicht als verlässliche, bewusste Erinnerung. Das autobiografische Gedächtnis ist in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt, da wichtige Hirnstrukturen wie der Hippocampus erst allmählich reifen. Dieses Phänomen nennt man kindliche Amnesie.
Karl Sabbagh: Remembering our Childhood: How Memory Betrays US, Oxford 2010, S. 17–36
- **Die Erinnerungen sind unter suggestivem Einfluss entstanden.** Vorsicht ist bei allen Techniken zur „Wiedergewinnung“ fehlender Erinnerungen geboten. Hypnose, geleitete Imagination, Familienaufstellungen sowie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) können nachweislich falsche Erinnerungen erzeugen. Auch Drogen, intensiver Austausch in entsprechenden Online-Foren oder Gruppendruck sind häufig an der Entstehung falscher Erinnerungen beteiligt.



- **Die Erinnerungen entstanden nach der Lektüre bestimmter Selbsthilfeliteratur**, wie Michaela Huber: „Multiple Persönlichkeiten“, Ellen Bass und Laura Davis: „Trotz allem“, oder Martha Schalleck: „Rotkäppchens Schweigen“.

Generell gilt: Alle Therapien, die gezielt mit suggestiven Mitteln nach verdrängten Missbrauchserinnerungen suchen, bergen das Risiko, falsche Erinnerungen zu erzeugen.

Zwar kann es auch bei falschen Erinnerungen einen wahren Kern geben, beispielsweise dass ein Missbrauch oder etwas Vergleichbares stattfand, jedoch nicht im erinnerten Ausmaß oder durch die erinnerten Personen. Erinnerungen an echte traumatische Erlebnisse müssen jedoch nicht „hervorgeholt“ oder „herausgearbeitet“ werden. Nach allen Erkenntnissen der Gedächtnispsychologie prägen sie sich umso fester ein, je stärker und je länger das Trauma erlebt wurde.

Richard McNally: Remembering Trauma, Cambridge 2003, S. 105 ff. – Daniel Schacter: Wir sind Erinnerung, Reinbek 1997, S. 338 ff.

Ich erinnere mich an eine unauffällige, gute Kindheit. Mein Therapeut sagt, das sei ein Zeichen für Verdrängung.

Das ist ein klares Warnsignal. Wenn eine positive Erinnerung an die eigene Kindheit als Anzeichen besonders tiefer Verdrängung gedeutet wird, lässt sich damit jede Behauptung scheinbar bestätigen – ein Zirkelschluss, der sich jeder Überprüfung entzieht. Wenn keine entsprechende Erinnerung vorhanden ist, spricht das dafür, dass das behauptete Ereignis nicht stattgefunden hat.

Richard McNally: Remembering Trauma, Cambridge 2003, S. 159 ff. – Harrison Pope: Can Individuals „Repress“ Memories of Traumatic Events, in: Psychology Astray, 1997 – Carol Tavris & Elliot Aronson: Ich habe Recht, auch wenn ich mich irre, München 2010, S. 143 ff.

Lassen sich aus bestimmten Symptomen Rückschlüsse auf einen sexuellen Missbrauch in der Kindheit ziehen?

Nein. Zwar gibt es psychische und körperliche Symptome, die als Folge eines Traumas auftreten können. Aber all diese Symptome sind unspezifisch und können auch ganz andere Ursachen haben. Ein Rückschluss von Symptomen auf eine bestimmte Ursache ist wissenschaftlich nicht möglich.

Richard Ofshe, Ethan Watters: Die missbrauchte Erinnerung, München 1995, S. 108 ff. – Richard McNally: Remembering Trauma, Cambridge 2003, S. 100 ff.

Sind Flashbacks oder stark emotionale Erinnerungen immer Erinnerungen an tatsächliche Ereignisse?

Nein, diese Annahme gilt als widerlegt. Bei Kriegsveteranen sowie bei Therapieopfern wurden emotionale Erinnerungen und Flashbacks nachgewiesen, deren Inhalt nachweislich nicht stattgefunden hat. Auch emotionale Erinnerungen an nicht existierende Ereignisse konnten künstlich erzeugt werden.

Richard McNally: Remembering Trauma, Cambridge 2003, S. 105 ff. – Daniel Schacter: Wir sind Erinnerung, Reinbek 1997, S. 338 ff.

Wie komme ich zu einer Zweitmeinung?

Sie haben jederzeit das Recht, eine zweite fachliche Meinung einzuholen. Ein gesetzlich geregeltes Zweitmeinungsverfahren wie bei bestimmten Operationen gibt es bei Psychotherapie jedoch nicht. Die Kosten für eine psychotherapeutische Sprechstunde, also ein Erstgespräch bei einer anderen Fachperson, werden von der gesetzlichen Krankenversicherung in der Regel übernommen.

Wenden Sie sich dazu bitte an Ihre Krankenkasse.

Gerne können wir von False Memory Deutschland e.V. Ihnen auf Wunsch psychotherapeutische Fachleute für eine Zweitmeinung empfehlen. [Kontaktieren Sie uns.](#)



Ich möchte eine Psychotherapie beginnen. Wie wähle ich seriös?

Achten Sie auf die formale Qualifikation und wenden Sie sich ausschließlich an approbierte ärztliche oder psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen im Allgemeinen die Kosten für folgende vier Verfahren:

- Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Analytische Psychotherapie
- Systemische Therapie.

Aus wissenschaftlicher Sicht empfiehlt sich am ehesten die Verhaltenstherapie, da sie sich auf empirisch belegte Methoden stützt und im Hier und Jetzt ansetzt. Bei tiefenpsychologischen und analytischen Verfahren wird hingegen das Konzept der Verdrängung häufig unkritisch vorausgesetzt. Die systemische Therapie, insbesondere wenn sie Familienaufstellungen oder die intensive Bearbeitung von Erinnerungen einschließt, kann unter Umständen zur Entstehung falscher Erinnerungen beitragen.

Im Vorfeld: Wenn in der Selbstbeschreibung einer Praxis das Wort „Trauma“ auftaucht, ist Vorsicht geboten. Obwohl es seriöse Traumatherapien gibt, wird das zu therapierende Trauma dabei bisweilen erst erzeugt. Eine seriöse Traumatherapie hilft Ihnen, mit vorhandenen belastenden Erinnerungen umzugehen. Sie zielt niemals darauf ab, angeblich verdrängte Traumata wiederzuerinnern. Informieren Sie sich vorab in Bewertungsportalen wie Jameda oder Sanego, allerdings weniger im Hinblick auf Gesamtbewertungen als auf mögliche Warnsignale. Misstrauisch sollten Sie werden, wenn Ihnen berichtet wird, eine Therapeutin oder ein Therapeut habe jemandem „gleich gesagt, woran seine Probleme liegen“. Seriöse Fachleute tun das nicht.

Zu Beginn der Therapie sollten Sie sich die Vorgehensweise und mögliche Nebenwirkungen erklären lassen. Jede Psychotherapie kann Nebenwirkungen haben, auch wenn keine Medikamente im Spiel sind. Fragen Sie, ob regelmäßige Supervision stattfindet und von wem.

Verlassen Sie eine Therapie, in der – auch nur unterschwellig – versucht wird, Erinnerungen an bestimmte Ereignisse zu suggerieren oder Ihre Vergangenheit in eine vorgegebene Richtung zu deuten. Eine seriöse Therapie befasst sich mit Ihren Problemen im Hier und Jetzt. Wenn sich über einen längeren Zeitraum keine spürbare Verbesserung einstellt, ist es berechtigt, den gewählten therapeutischen Ansatz zu überdenken.

Teil 2: Mir wurden in einer Therapie oder in einem vergleichbaren Kontext falsche Missbrauchserinnerungen suggeriert. Was kann ich tun?



Wie werde ich meine Erinnerungen wieder los?

Eine seriöse Psychotherapie kann ihnen hierbei helfen. False Memory Deutschland kann Ihnen helfen, eine entsprechende Beratung zu finden. Wenden Sie sich an uns. Auch der Austausch mit anderen Betroffenen kann hilfreich sein. Wir können ihnen entsprechende Kontakte vermitteln.

Welche rechtlichen Schritte sind möglich?

Eine **Schadensersatzklage** gegen den Behandler ist grundsätzlich möglich, denn falsche Erinnerungen durch Psychotherapie können als Behandlungsfehler gewertet werden. Schadensersatz ist jedoch schwer durchzusetzen. Behandlungsfehler müssen bewiesen werden. Und Haftung besteht meist nur bei groben Fehlern, also bei einem klaren Verstoß gegen medizinische Standards. Da diese Standards in der Psychotherapie oft unklar definiert sind, gibt es bisher nur **wenige erfolgreiche Klagen**.

Wir empfehlen Ihnen in jedem Fall, frühzeitig eine anwaltliche Beratung in Anspruch zu nehmen.

Ich habe aufgrund falscher Erinnerungen eine Person wegen sexuellen Missbrauchs angezeigt. Kann ich die Anzeige zurücknehmen?

Eine einmal erstattete Strafanzeige kann nicht förmlich zurückgezogen werden.

Sie können der Polizei oder der Staatsanwaltschaft jedoch mitteilen, dass Sie kein Interesse mehr an einer Strafverfolgung haben. Ob die Ermittlungsbehörde das Verfahren daraufhin einstellt oder eine bereits erhobene Anklage fallen lässt, liegt in ihrem Ermessen und hängt vom Einzelfall ab.

Ob Sie sich durch eine solche Mitteilung selbst einer **Strafverfolgung wegen Falschbeschuldigung** aussetzen, kann nur im konkreten Einzelfall rechtlich beurteilt werden. Wenden Sie sich unbedingt an einen Anwalt, bevor Sie handeln.

Wir können Ihnen bei der Suche nach geeigneter rechtlicher Unterstützung helfen.

Was kann ich tun, um zu verhindern, dass anderen Ähnliches widerfährt?

Melden Sie den Vorgang bei folgenden Stellen:

- Zuständige Heilberufekammer (z. B. Psychotherapeutenkammer) oder Berufsverband
- Kassenärztliche Vereinigung
- Medizinischer Dienst der Krankenversicherungen (MDK), zuständig für die Qualitätssicherung medizinischer und therapeutischer Behandlungen in Deutschland
- Ihrer eigenen Krankenversicherung, damit sie die Praxen oder Einrichtungen kritisch im Auge behält
- strafrechtlich relevante Vorwürfe: bitte an die Staatsanwaltschaft

Teilen Sie uns Ihre Erfahrung mit. False Memory Deutschland kann Sie auch dabei unterstützen, eine Meldung bei den entsprechenden Stellen zu machen.

In allen Fällen gilt: False Memory Deutschland e.V. berät Sie individuell, vertraulich und kostenlos – ob bei Zweifeln an Ihren Erinnerungen, bei der Suche nach einem spezialisierten Anwalt oder bei Fragen zur Meldung bei Behörden. [Kontaktieren Sie uns.](#)

Weiterführende Literatur (Auswahl)

Schluss von Symptomen auf Ursachen



- Richard Ofshe, Ethan Watters: Die missbrauchte Erinnerung, München 1995, S. 108 ff.
- Richard McNally: Remembering Trauma, Cambridge 2003, S. 100 ff.

Erinnerung an Traumata

- Richard McNally: Remembering Trauma, Cambridge 2003, S. 105 ff.
- Daniel Schacter: Wir sind Erinnerung, Reinbek 1997, S. 338 ff.

Verdrängung traumatischer Erlebnisse

- Henry Otgaar et al.: The Return of the Repressed: The Persistent and Problematic Claims of Long-Forgotten Trauma, Perspectives on Psychological Science. 2019 Oct 4;14(6):1072–1095
- Richard McNally: Remembering Trauma, Cambridge 2003, S. 159 ff.

Rolle der Verdrängung in der Psychotherapie

- Carol Tavris & Elliot Aronson: Ich habe Recht, auch wenn ich mich irre, München 2010, S. 143 ff.

Ausführliche Darstellungen

- Julia Shaw: Das trügerische Gedächtnis. Wie unser Gehirn Erinnerungen fälscht, Carl Hanser Verlag, München 2016
- Aileen Oeberst: Zur Belastbarkeit und Suggestierbarkeit von Erinnerungen. Eine wissenschaftliche Anregung für psychotherapeutische Berufe, Springer, Berlin 2026

Weitere ausgewählte Quellen:

- Brand, B. L. et al. (2019). Dissociation and its disorders – ScienceDirect
- Lynn, S. J. et al. (2022). Dissociation and Dissociative Disorders Reconsidered – Annual Review of Clinical Psychology
- American Psychiatric Association (2023). Quality of Information on YouTube, TikTok About DID – psychiatry.org
- ScienceDirect (2023). YouTube and TikTok as a source of medical information on DID – ScienceDirect
- MindSite News (2024). TikTok's Fixation on Dissociative Identity Disorder – mindsitenews.org
- WHO ICD-11, Codes 6B64 und 6B65 – icd.who.int

© False Memory Deutschland e.V.
kontakt@false-memory-deutschland.de