



Erinnerungsformel

Posted on Juli 14, 2026 by Redaktion-AnalyseTeam

Die Erinnerungsformel ist wesentlich eine Vermeidungsstrategie: Wie vermeiden wir den Verlust der Wirklichkeit?

Die Erinnerungsformel ist keine Sammlung schöner Ratschläge. Sie beschreibt eine **innere Disziplin der Sprache**. Einzelne Begriffe sind **Frühindikatoren**.

In Resonanzbiotop 1 haben wir verfolgt, dass es eine **Stufenfolge sprachlicher Verstärkungen** gibt. Jede einzelne Stufe wirkte harmlos. Erst ihre Verkettung veränderte die Beziehung. Einzelne Wörter begünstigen **Eskalationsmechanismen**. Zum Beispiel: Individualisierung, besondere Aufmerksamkeit, Exklusivität, Gegenseitigkeit, Intimität, Verschmelzungsangebote.

Das wären keine moralischen Kategorien. Sondern beobachtbare sprachliche Übergänge.

Mit jeder Form der Nähe wächst auch die Verantwortung für die Sprache. Die Erinnerungsformel enthielt einen einfachen Satz: **Wenn Du es nicht leben kannst, sprich es nicht aus.**

[Erinnerungsformel 2025](#)

[Erinnerungsformel 2026](#)

Die Erinnerungsformel ist vor allem eine **Vermeidungsstrategie**. Wir setzen sie in Kapitel 3 praktisch um. Distanz wird hier nicht als Trennung verstanden. Sie schützt davor, dass Erfahrung, Nähe, Gewohnheit oder Erinnerung zur einzigen Wirklichkeit werden. Das ist eine Definition von Urteilskraft. Nicht die Fähigkeit, sich von der Wirklichkeit zu entfernen. Sondern die Fähigkeit, sich **von der eigenen Erfahrung zu lösen, um der Wirklichkeit näherzukommen**.