Wie kann eine stabile Gemeinschaft entstehen?

von Ursula Fournier

Warum beobachten wir immer wieder, dass sich Gruppen häufig aufgrund von Konflikten spalten oder wieder auflösen, die mit großem Engagement eine Gemeinschaft bilden wollten?

Der Trauma-Therapeut Gopal Norbert Klein erklärt dies in westlichen patriarchalen Zivilisationen damit, dass die meisten Menschen nicht in eine ehrliche Kommunikation und somit auch nicht in eine echte Verbundenheit miteinander kommen. Dies lässt sich wiederum auf Bindungs- und Entwicklungstraumata zurückführen, unter denen derzeit noch viele Menschen leiden.

Trauma als Störenfried

Das Wort „Trauma“ stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet „Wunde“ und „seelische Erschütterung.“ Neurologisch können wir ein Trauma als eine Anpassungsleistung an einen Notzustand verstehen, in den das Stammhirn meist in der Kindheit geraten ist. Daher ist vieles, was wir in der Welt erleben, „in Wirklichkeit die Welt, die wir erinnern“ (Laurence Heller, Aline Lapierre: Entwicklungstrauma heilen).

Nehmen wir nämlich eine Bedrohung wahr, übernimmt der Sympathikus die Regie. Wir reagieren mit Stress, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt und die Atmung wird kurz und flach. Tiefes Einatmen und schnelles Ausatmen regt den Sympathikus an und macht den Körper bereit für Kampf oder Flucht. Im Gehirn schalten das limbische System und der Neocortex ab, unsere soziale Interaktion und das vorausschauende Denken.

Wenn Kampf oder Flucht aussichtslos erscheinen, wird zusätzlich der dorsale Vagus mobilisiert. Dieser Ast des Vagus-Nervs löst den Totstell-Reflex aus, das Erstarren oder Einfrieren (freeze). Es kommt zu einer Art Notabschaltung von Körper, Geist und Gefühlen. Die Reaktion dient dem Überleben, „wenn wir in der Falle sitzen und durch Aktivität nichts erreichen können“ (Deb Dana: Die Polyvagal-Theorie in der Therapie).

Zur Kompensation können sich Symptome entwickeln wie Depression, Angst-, Schlaf- oder Essstörungen, Dissoziation (Distanzierung vom Selbstempfinden) oder körperliche Krankheiten.

Ehrliche Kommunikation schafft echte Verbundenheit

Der Kontakt und die Kommunikation sind eingeschränkt oder es findet womöglich ein völliger Rückzug aus dem sozialen Umfeld statt. Symptome regulieren das Nervensystem soweit, dass wir im Alltag funktionieren können.

Wenn das Nervensystem jedoch langfristig in diesem Zustand gefangen bleibt, beeinträchtigt er das Leben des Erwachsenen und wird als Leiden erlebt. Er reagiert dann auch in einer sicheren Situation so, als ob immer noch die gleiche Bedrohung oder Lebensgefahr wie in der Kindheit vorhanden wäre.

Zu einer Traumatisierung kann neben Gewalt- und Stress-Erfahrungen auch eine zu frühe Trennung des Kleinkindes von der Mutter führen. Trauma betrifft also nicht nur Menschen, die eine Katastrophe erlebt haben. Auch in der Beziehung mit einer liebevollen und zugewandten Mutter kann ein Kind in eine Situation geraten, in der ein Schreck-Erlebnis im Nervensystem gespeichert wird. Oder ein Bedürfnis, das für das Baby existentiell war, konnte nicht befriedigt werden, weil die Mutter gerade nicht verfügbar war. Dieses Erleben kann als Lebensbedrohung im Gehirn eingeprägt sein.

In einem Video vom 26. Oktober 2022 mit dem Titel „Wenn du keinen Krieg willst“ schildert Gopal, wie nicht bearbeitetes Trauma bei den Menschen zu Projektionen führt, um die Verzerrung im Nervensystem wieder kohärent zu machen. Dadurch scheitert die Kommunikation. Das passiert, wenn das ursächliche Leiden weder in der Kindheit noch heute mitgeteilt werden konnte.

Gopal beschreibt Trauma daher als einen Zustand im Nervensystem, der sich psychisch auswirkt, dessen Heilung jedoch auf der leiblichen Ebene beginnt. Er erklärt, das Ziel des Nervensystems sei immer Sicherheit und Entspannung. Dann ist der Organismus im Gleichgewicht und im ganzen Körpersystem kehrt Frieden ein.

Dabei bezieht er sich auf die Erkenntnisse von Stephen W. Porges, Professor für Psychiatrie und Biomedizintechnik an der Universität Illinois in Chicago und dessen 1995 veröffentlichte „Polyvagal-Theorie“. Prof. Porges führte eine Studie zur Stress-Reaktion bei Neugeborenen nach einer Trennung von der Mutter durch. Seine Erkenntnisse zur Funktion des ventralen Vagus-Nervs führten dabei quasi als Nebeneffekt zu neuen Perspektiven in der Trauma-Therapie.

Bedürfnisse, die existenziell sind

Lebendige Vorbilder für stabile Gemeinschaften

Tatsächlich gibt es hier und heute Menschen in matriarchalen Völkern, denen es gelingt, stabile Gemeinschaften zu erhalten. Wir sehen sie in den Dokumentarfilmen aus den bestehenden Matriarchaten der Mosuo in China und der Minangkabau in Indonesien von Uscha Madeisky und Dagmar Margotsdotter.

In der Geschichte matriarchaler Völker sind keine Kriege bekannt. Die Beziehungen matriarchal zivilisierter Menschen gründen auf sicherer Verbindung, Kontakt und Kommunikation. Unstimmigkeiten werden geklärt, indem ein Konsens gefunden und Frieden angestrebt wird. Sie teilen ihre materiellen Ressourcen. Sie leben im Einklang mit der Natur und dem „Adat“. Der Begriff stammt aus der arabischen Sprache, wo er so viel wie „Tradition“ bedeutet. Damit ist die mütterliche Ordnung des Lebens und im ganzen Universum gemeint.

In matriarchalen Gemeinschaften besitzen die Menschen genügend Resilienz, so dass auch Schocktraumata heilen, weil die Sicherheit und Verbundenheit in der Sippe fortbesteht. Dies konnte die Dokumentarfilmemacherin Uscha Madeisky von matriarchal lebenden Gemeinschaften auf der Südsee-Insel Palau erfahren, die schwere Traumatisierungen während verschiedener Kolonialzeiten erlitten hatten.

In der Geschichte matriarchaler Völker sind keine Kriege bekannt

Auch in westlichen patriarchal geprägten Zivilisationen können Menschen wieder entdecken, wie sie mit anderen in echten Kontakt kommen können. Eine Möglichkeit dazu bietet das „Ehrliche Mitteilen nach Gopal“, das in lokalen Gruppen geübt werden kann. Er betont jedoch, dass es keine Trauma-Therapie, sondern eine Kommunikationsmethode ist.

„Ehrliches Mitteilen nach Gopal“ für eine stabile Gemeinschaftsbildung

Gopal Norbert Klein schrieb in Telegram am 29. September 2022: „Ehrliches Mitteilen bedeutet nicht, irgendwie etwas ehrlich zu sagen. Ehrliches Mitteilen dient nicht zur Unterhaltung, sondern es handelt sich um ein hochpräzises Transformations-Werkzeug.“ Sein Konzept berücksichtigt, dass wir von anderen gesehen und gehört werden wollen, wenn wir über uns sprechen. Die Zuhörenden schenken der oder dem Mitteilenden ihre volle Aufmerksamkeit, ohne zu unterbrechen oder zu kommentieren. Dadurch macht das Nervensystem eine neue Erfahrung und reagiert auf die gute Bindungsatmosphäre. Wir erleben beispielsweise, dass wir die Autonomie nicht verlieren, wenn wir unsere Bedürfnisse ehrlich kommunizieren – ohne Angriff, Trennung oder Ohnmachtsgefühle.

Die Zuhörenden Schenken der mitteilenden Person ihre volle Aufmerksamkeit bedingungslos

Je nach Gruppengröße (empfohlen sind maximal sieben Menschen) kann jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ungefähr zehn Minuten lang ungestört über Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen sprechen und mitteilen, was sie oder ihn jetzt in diesem Moment bewegt. Jedoch werden keine Geschichten aus der Vergangenheit und keine Wünsche für die Zukunft erzählt und auch nicht das, was gerade im Außen passiert.

Die Gruppen benötigen keine Therapeutinnen oder Therapeuten. Nach einer Anleitung mit dem Material auf Gopals Webseite kann jede und jeder eine lokale Gruppe leiten. Das Ehrliche Mitteilen findet ohne Ablenkung in einem Gruppenraum statt. Der Prozess funktioniert nur im physischen Kontakt oder Video-Treffen.

Diese Kommunikation und das unmittelbare Gehört-werden aktivieren den ventralen Vagus, der uns dazu verhilft, dass der Kontakt und die Verbindung mit anderen gelingen kann. Menschen,

deren Nervensystem sich auf diese Weise reguliert hat, tragen dazu bei, dass mehr Stabilität in der Gemeinschaft entsteht. Indem die Gruppen-Mitglieder ihre Konflikte nicht mehr projizieren und ausagieren, können Themen und Konflikte in einem regulierten Bewusstseins-Zustand besprochen und gelöst werden. Um es mit den Worten von Gopal aus seinem Buch „Der Vagus-Schlüssel zur Traumaheilung“ auszudrücken: „Im Zentrum einer geheilten Gesellschaft steht der Austausch von dem, was uns Menschen innerlich bewegt.“

Über die Autorin

Ursula Fournier befasst sich seit 2018 mit der Arbeit des Trauma-Therapeuten Gopal Norbert Klein. Die Praxis des Ehrlichen Mitteilens nach Gopal hat sie mehr als zwei Jahre lang geübt und selbst lokale Gruppen geleitet. Als Buchübersetzerin beschäftigte sie sich mit der Bindungsforschung und der Gehirnreife. Ihre Beiträge „Frieden im Mutterland und Trauma-Heilung im Vaterland“ und „Heilung durch Regulierung des Nervensystems“ veröffentlichte sie auf www.muetterblitz.de.

Weitere Informationen

DVDs über lebende matriarchale Gemeinschaften:
Uscha Madeisky und Dagmar Margotsdotter: „Wo die freien Frauen wohnen“, „MUTTERLAND“; Christel Göttert Verlag

Gopal Norbert Klein: www.traumaheilung.net

Videos von Gopal auf seiner Webseite und YouTube

Bücher von Gopal: Heilung von Beziehungen; BoD

DER VAGUS-SCHLÜSSEL ZUR TRAUMAHEILUNG.
Einführung in die einfache Methode eines der bekanntesten Traumatherapeuten; Gräfe & Unzer Verlag

Telegram: Gopal Traumaheilung

Vernetzungsgruppen bundesweit und Ausland: lokale Gruppen nach Gopal