



*Migrant Mother*, taken by [Dorothea Lange](#) in 1936.

## **Irgendwo ging irgendetwas fürchterlich schief: Menschen und Trauma**

Von Anthony „Twig“ Wheeler  
Übersetzt von Helen Prisi

### **Einführung und Grundlagen:**

Die meisten Leute verbinden den Gedanken an Trauma unmittelbar mit ‚überwältigt sein‘ und schrecklichen Ereignissen und denken, dass diese sich bei Menschen grundsätzlich traumatisch auswirken. Das leuchtet ein – denn freilich gibt es Ereignisse, die aufgrund ihrer Intensität und Aussergewöhnlichkeit traumatisch anmuten. Das DSM – IV (‘Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders’, Anm. d. Ü.) hat diesen Standpunkt offiziell verankert: Es konstatiert, dass Trauma das Resultat von Ereignissen ausserhalb der normalen menschlichen Erfahrung ist, und dass sich solche Ereignisse auf beinahe jedermann traumatisch auswirken.

Inzwischen haben Somatic Experiencing und das ‚jüngst aufkommende therapeutische Paradigma‘ diese Definition erweitert und geben für die traumatische Reaktion einen massgeblicheren Grund an: die *Unterbrechung* einer durch die Evolution bestimmten Reihenfolge von Reaktionen mit grundlegenden Aktivierungs- und Deaktivierungsphasen, welche Tiere naturgemäss mobilisieren, um, wenn herausgefordert, umgehend einen Zustand relativer Sicherheit zurück zu gewinnen. Diese biologische Selbstschutz – Reaktion hat sich während der langen Evolutionszeit der Säugetiere hoch entwickelt und bindet selbst Reaktionen mit ein, die den frühesten Wirbeltieren und Nervensystemen eigen sind.

Die Auswirkung der Unterbrechung dieses Prozesses wird heute in einigen Kreisen als die zentrale Thematik in Bezug auf die Phänomene von Trauma, der Dysregulation des Nervensystems und daraus entstehender psychologischer und somatischer Beschwerden gesehen. Eine solche Sichtweise widerspricht der klassischen Vorstellung von Psychiatrie und gesundem Menschenverstand, die das Trauma irgendwie „im Ereignis“, als unumgängliche Konsequenz massgeblicher Stressoren, sehen. Stattdessen wird ein ganzheitlicherer Ansatz vorgeschlagen: Er weist darauf hin, dass Trauma die Folge eines lebensnotwendigen biologischen Prozesses ist, der auf ausschlaggebende Weise unterbrochen, verhindert, beschnitten oder anderweitig fehlgeleitet wurde, und dass es durchaus möglich ist, dass Beschaffenheit oder Umfang des Stressors dabei keine Rolle spielen.

Wo und wie dieser Prozess schief geht, ist in Trauma – Forschung und Trauma – Therapie zum zentralen Thema geworden – denn dem neuen Verständnis liegt implizit folgende Überzeugung zu Grunde: Wenn Kliniker diesen unterbrochenen Prozess identifizieren, ihn wieder in Gang bringen und seine Vollendung unterstützen können, dann ist ein traumatisiertes Nervensystem in der Lage, zu Selbstregulation und Wohlbefinden zurückkehren. Glücklicherweise gibt es in dieser Hinsicht umfangreiche neue Erkenntnisse, und es gibt heute fundierte und reproduzierbare Techniken, die es Klinikern ermöglichen, mit diesem Prozess sachgemäss umzugehen. Und doch bleiben meiner Meinung nach wichtige Fragen bezüglich der letztendlichen Ursächlichkeit in Bezug auf die Phänomene der Traumatisierung innerhalb der Spezies Mensch offen. Werden sie beantwortet, könnten sie die Möglichkeiten von Klinikern, die unterbrochenen Prozesse vervollständigen zu helfen, fördern und die Gesellschaft im Allgemeinen darüber informieren, wie die soziale Gemeinschaft besser von Trauma entlastet werden kann.

Wenn wir diese Fragen beantworten wollen, sollten wir uns daran erinnern, dass die Evolution genetische Manifestationen, die die Tauglichkeit einer Spezies beeinträchtigen, nicht belohnt. Genetisch gesprochen können wir es so formulieren: Was funktioniert, wird weitergegeben, was nicht funktioniert, wird

gefressen. Bessel van der Kolk hat die Auswirkungen von Trauma als „die Unfähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein“ beschrieben. Die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein, ist für den erfolgreichen Umgang mit Stressoren im Kontext der natürlichen Selektion jedoch lebenswichtig. Es ist deshalb sehr unwahrscheinlich, dass die Wurzeln von Trauma in der phylogenetischen Entwicklung unserer oder irgendeiner anderen Spezies zu finden sind – im Gegenteil: Wir sollten erwarten, dass die natürliche Auslese dem Potential für Trauma entgegenwirkt und sämtliche Tiere vor Trauma schützt. Diese Erkenntnis sollte jede Andeutung, dass eine von der Evolution „gestaltete“ Spezies von Natur aus zu Traumatisierung neigt, hinfällig werden lassen. Will sich eine solche These halten, lastet auf ihr grundsätzlich der Anspruch, ihren Widerspruch zu akzeptierten Evolutionstheorien zu erklären. Deshalb können wir zumindest theoretisch sagen, dass Trauma „nicht vorgesehen ist“.

Und so bleibt nun die Frage nach dem Ursprung: Wenn Trauma keine naturgegebene Eigenschaft eines Ereignisses oder einer Spezies ist: Warum scheinen Menschen dann so leicht traumatisierbar? Worin liegen die notwendigen und genügenden Bedingungen, die die Entstehung von Trauma beim Menschen erklären? Wo ging etwas grundlegend schief – und was?

Ich denke, dass wir heute so gut wie noch nie in der Lage sind, diese Fragen dadurch anzugehen, dass wir Einsichten aus der Traumatalogie in Kombination mit der Entwicklung von Anthropologie, Archäologie, Evolutionspsychologie und menschlicher Ökologie der letzten dreissig Jahre zur Geltung bringen. Kurz gesagt: Ich erachte es als möglich, den Entwurf einer Übereinstimmung von Biologie und Sozialwissenschaften in Bezug auf die Entstehung von Trauma innerhalb der menschlichen Spezies *zumindest* zu skizzieren.

Bemerkenswerterweise weist ein solcher Entwurf darauf hin, dass Trauma eine Konsequenz aus der Konzentration zahlreicher Prinzipien der biologischen und sozialen Evolution ist, einer Konzentration, die wegen mancher ihrer Konsequenzen am ehesten als Kollision angesehen werden kann. Grundlegende Aspekte der menschlichen Evolution, unter anderem Evolutionspsychologie, Psychophysiologie, soziale Organisation, ökologische Beziehungen und Biogeographie – um nur einige zu nennen – haben zusammengewirkt und das Gespenst Trauma in unserer Spezies verursacht; umgekehrt wurde jeder dieser Bereiche von Trauma in Mitleidenschaft gezogen.

Die unglaubliche Geschichte erzählt von Fügung, Not, Triumph und Intrige. Die folgende Analyse strotzt vor Höhepunkten und Drama, denn sie bringt die grundlegendsten Eigenschaften der menschlichen Natur ans Licht: unsere Bedürfnisse, unsere Konflikte, unsere Beziehungen und unsere Art und Weise, das Leben zu organisieren. Die Geschichte vom Trauma und den Menschen ist die Geschichte dessen, was wir als Spezies sind, wo wir herkommen, wohin wir

gegangen sind und was aus uns geworden ist. Sie enthält auch die Perspektive einer Versöhnung dieser Elemente und einer Wiedervereinigung mit unserem ursprünglichsten Wesen.

Auch nur die schattenhaften Umriss der Ursachen von Trauma in menschlichen Gemeinschaften zu sehen, wird einen guten Einblick geben, was Klinker und Gesellschaft beachten müssen, wenn sie traumatischen Stress in ihren Klienten und in der sozialen Gemeinschaft angehen wollen. Indem wir die Wirklichkeit dessen, womit wir es zu tun haben, verstehen, können wir – davon bin ich überzeugt – unser Streben nach Veränderung am wirksamsten gestalten. Es ist die Hoffnung, dass solche Veränderungen möglich sind, die mich versuchen lässt, eine zusammenhängende Geschichte darüber zu erzählen, wo und wann etwas fürchterlich schief ging.

# IRGENDWO GING IRGENDETWAS FÜRCHTERLICH SCHIEF

## Auf der Suche nach den Ursprüngen von Trauma bei der Spezies Mensch

Von Anthony „Twig“ Wheeler BA  
Übersetzt von Helen Prisi

Wenn Studenten von Somatic Experiencing (SE) zum ersten Mal mit der Theorie in Berührung kommen, dass einem Trauma *unvollständige* autonome Stressreaktionen (ASR) oder der „Aktivierungszyklus“ zu Grunde liegen, fragen sie oft erstaunt: „Was geht da vor? Wie kommt das?“ Die Verwirrung wächst, wenn man erfährt, dass wilde Tiere diese Zyklen regelmässig und zuverlässig vollenden. Ähnlich überrascht äussern sich Leute, nachdem sie eine von einem erfahrenen Therapeuten begleitete SE-Sitzung miterlebt haben, in deren Verlauf ein traumatisiertes Nervensystem mit einem Minimum an Intervention oder Führung zu Fliessfähigkeit und Flexibilität zurückkehrt – selbst wenn die Fixierung während vieler Jahre bestanden hat. Eine häufige Äusserung ist dann: „Es ist, als ob Du überhaupt nichts getan hättest. Als ob Magie im Spiel gewesen wäre.“ Diese Empfindung ist bestimmt ehrlich; SE – StudentInnen lernen jedoch schliesslich verstehen, dass dies mit Magie nichts zu tun hat. Es ist aktives Mitwirken an einem erwarteten biologischen Prozess – an Prozessen, die unterbrochen worden sind, die der Vollendung harren und nur auf die notwendigen und genügenden Bedingungen warten, die es braucht, damit sie sich durchsetzen können. Die wahre „Magie“ von SE liegt darin, dass es mit seinen theoretischen, paradigmatischen und technischen Elementen diese Bedingungen zu erkennen und ihnen zu entsprechen vermag.\* Dadurch wird die natürliche Rückkehr zu Funktionalität und Kohärenz unterstützt, auf die ein dysreguliertes Nervensystem harrt. Die Tatsache, dass diese Elemente fest in physischen und biologischen Gegebenheiten verwurzelt sind, tut ihrem Mysterium keinen Abbruch und trägt zu ihrer Funktionsfähigkeit bei.<sup>12</sup>

Wenn Praktiker diese innewohnende „Organische Intelligenz“ mit ihrer Sehnsucht nach Gesundheit und Vervollständigung zu erkennen und zu verstehen beginnen, tritt die ursprüngliche Frage nach den Ursachen oft in den Hintergrund – als ob sich dadurch, dass wir die nötigen Werkzeuge erhalten haben, um das Problem anzugehen, das Bedürfnis nach der Frage, warum die offensichtliche Tendenz zu Traumatisierung bei Menschen ursprünglich besteht, erübrigte. Dennoch bleibt die Frage bestehen. Denn wenn die Voraussetzung von SE zutrifft, dass Menschen – gleich andern Tieren – in der Lage und bestrebt sind, autonome Stressreaktionen zu vollenden, dann bedarf die Neigung des Menschen, Stress zu speichern, einiger Erklärung. Eine weit verbreitete Erklärung besagt, dass der Neo-Kortex mit seiner Fähigkeit, instinktive Prozesse zu überspielen, menschliches Verhalten aufgrund einer immanenten Abneigung

---

\* Ich möchte anerkennen, wie detailliert und sorgfältig Dr. Peter Levine diese Elemente herausarbeitet und erläutert

gegen Überlebensenergien steuert und folglich deren Durchführung verhindert. Obwohl der menschliche Neo-Kortex Instinktimpulse tatsächlich übersteuern kann – wozu andere Tiere nicht in der Lage sind – erklärt das nicht, warum SE-Klienten mit sachgemässer Unterstützung und vollständig beteiligtem Neo-Kortex traumatisches Material ohne Weiteres durcharbeiten und abschliessen können – die beunruhigenden Empfindungen und Gefühle, die sich an Überlebensenergien knüpfen, mit eingeschlossen. Offensichtlich geht es um mehr als um „Wir mögen es nicht.“<sup>†</sup> Zudem ist der Neo-Kortex, eine Entwicklung unseres evolutionären Erbes, an dieselben Regeln gebunden, die sämtliche phylogenetischen Veränderungen bestimmen: dass nämlich genetische Veränderung *die Tauglichkeit eines Organismus verbessern muss, ohne seine Überlebensfähigkeit zu schmälern*. Wäre der Neo-Kortex irgendwie empfänglich für Trauma, hätten die entsprechenden Auswirkungen die Eignung unserer Vorfahren in Frage gestellt und der evolutionären Laufbahn eines erweiterten Neo-Kortex rasch ein Ende gesetzt. Wenn wir nach Gründen suchen, weshalb so Viele von uns so schnell traumatisiert sind, müssen wir deshalb über einen einfachen biologischen Imperativ hinausgehen.

Angesichts dieser Frage nach den Ursachen tun wir gut daran, kurz zu wiederholen, was SE-Praktizierende bereits über Trauma wissen und wie Trauma mittels SE angegangen wird. Wir verstehen Trauma als Fixierung im Verarbeitungsprozess des Autonomen Nervensystems (ANS) – als Folge unvollendeter Orientierungs-, Kampf-, Flucht-, Erstarrungs- und Entladungsphasen von autonomen Stressreaktionen. Diese Fixierung unterbricht einen natürlichen Prozess von Aktivierung – Deaktivierung, behält unnötige Energie und Handlungsanweisungen im ANS zurück und führt dadurch zwangsläufig zu einer Anhäufung von Stress. Aufgestauter Stress (AS) wird seinerseits zur treibenden Kraft hinter der Dysregulierung des ANS, während nachträglich auftauchende physische oder psychologische Symptome als Konsequenzen gesehen werden. Eine weitere Auswirkung ist die reduzierte Fähigkeit, auf künftige Herausforderungen zweckmässig zu reagieren – was innerhalb des Paradigmas natürlicher Selektion dem Tod gleichkommt.<sup>3</sup> Ich behaupte, dass es bei dieser Störung um mehr geht als um Biologie: Es geht um Biologie in Bezug auf ihren Kontext. Und Kontext wird von einer grossartigen Fähigkeit des Nervensystems – der Neurozeption – eingeschätzt.

Der Psychophysiologe Stephen Porges prägte den Begriff *Neurozeption*, um das unbewusste, vom Nervensystem erbrachte Einschätzen relativer Sicherheit oder Bedrohung zu beschreiben.<sup>4</sup> Porges stellt die Hypothese auf, dass Neurozeption der Schlüssel zur Auslösung (oder Unterdrückung) der ASR ist und im Anschluss daran den Aktivierungsgrad bestimmt: Man nimmt an, dass der *wahrgenommene* Grad der Bedrohung sich mit der Reaktion eines Tieres

---

<sup>†</sup> In Bezug auf die Hypothese, dass der Neo-Kortex die Ursache von Trauma sei, gibt es weitere Einwände. Einer davon ist die Tatsache, dass Tiere, die in Gefangenschaft leben und keinen Neo-Kortex besitzen, dennoch traumatisiert werden. Das legt eindringlich nahe, dass der Neo-Kortex keine notwendige Bedingung für die traumatische Reaktion sein kann.

deckt: Ein neuartiger Stimulus ruft Orientierungsreaktionen und Engagement hervor; Gefahr verlangt Kampf- oder Fluchtverhalten, und lebensbedrohliche Situationen lassen ein Tier für das Simulieren von Tod oder für die Vorbereitung darauf unbeweglich verharren. Andererseits stimuliert eine Einschätzung von Sicherheit die Fähigkeit zu sozialem Miteinander und pro-sozialen Verhaltensweisen.<sup>5</sup> Die SE-Theorie erläutert, dass die neuralen Kreisläufe, die nach einem Stressor Sicherheit signalisieren, auch Orientierung, Neugier, Entladung und Integration fördern.

Deshalb – in der Absicht, die ASR zu vervollständigen und so die Flexibilität des Nervensystems wieder herzustellen – zielt das Verfahren in der klinischen Praxis hauptsächlich darauf ab, eine Neurozeption von Sicherheit (NZ – Sicherheit) zu etablieren. Dadurch erwerben Klienten die notwendige Erfahrung von Sicherheit, mit der sie am Aktivierungszyklus wieder teilhaben und ihn abschliessen können.

Um diese NZ – Sicherheit zu unterstützen und zu erhalten, werden SE-Praktiker darin gefördert, einem stufenweisen Prozess zu folgen, der von Steven Hoskinson als „Grundbedingungen des SE“ bezeichnet wurde: 1) Etablieren angemessener Orientierung in der momentanen Umgebung; 2) Entwickeln eines ausreichenden Zugangs zum Inneren Vortex<sup>‡</sup>; 3) Ermöglichen eines titrierten Pendelkontakts mit dem Äusseren Vortex<sup>§</sup> oder der von inneren Wahrnehmungselementen hervorgerufenen Quelle der Bedrohung; 4) Rückkehr zur Orientierung über den Inneren Vortex. Diese praktischen Schritte helfen Überwältigung zu vermeiden, während sie gleichzeitig das innere Kompetenzzempfinden des Klienten vergrössern und eine Wahrnehmung relativer Sicherheit und Handlungsfähigkeit fördern.

Die Therapeuten müssen sich auch um eine therapeutische Haltung kümmern, die angemessenes Joining, Empathie und eine Einstellung bedingungsloser positiver Wertschätzung beinhaltet. Durch ihr Verhalten und sorgfältiges (unbewusstes) Bekunden des Vorhandenseins und der Qualität einer solchen Einstellung *bringen Therapeuten diese Werte sowohl der Persönlichkeit als auch dem Organismus der Klienten entgegen*. Dazu kommen passender Tonfall, Satzrhythmus und Wortwahl, empathische Reaktionen auf die Anliegen der Klienten, entsprechende Gesten, Haltungen, somatisches Spiegeln und eine bewusste, gleichzeitig jedoch fließende Sprachgestaltung in eine Richtung, die es den Klienten ermöglicht, ASR-Phasen und -Phasenübergänge zu vervollständigen. Ausserdem vertrauen wir ausdrücklich auf die Weisheit der Organischen Intelligenz der Klienten und gehen davon aus, dass Symptome sich

---

<sup>‡</sup> Der „Innere Vortex“ ist auch unter dem Namen „Heilender Vortex“ bekannt – aus meiner Sicht ein verständlicher, jedoch bedauerlicher Begriff. Er hat das Potential, Erfahrungselementen Attribute wie „richtig“ und „falsch“ oder „förderlich“ und „schlecht“ zu unterstellen. Den Prozess der Vortices denke man sich eher als zwei Erfahrungselemente, die durch die Fixierung des Nervensystems die Verbindung zueinander verloren haben. Beide sind für den Vorgang des Pendelns notwendig, und keiner von beiden sollte als gesünder oder „heilender“ als der andere gesehen werden. Ein Beispiel für diese Dynamik sind die beiden unterschiedlichen Pole des Wechselstroms, wo der eine Pol als „positiv“, der andere als „neutral“ bezeichnet wird; damit der elektrische Fluss gewährleistet ist, müssen beide in entsprechendem Mass vorhanden sein.

<sup>§</sup> Auch bekannt unter dem Namen „Trauma-Vortex“, für den derselbe Einwand gilt.

aus gutem Grund zeigen. Auf diese Weise schaffen wir einen sicheren Raum, in dem Klienten ihre unvollständigen Selbstschutz-Impulse unvoreingenommen erforschen können.

Das sind nur einige Beispiele für die unterschiedlichen Fähigkeiten, die für eine erfolgreiche therapeutische Arbeit notwendig sind. Sie zeigen jedoch, wie sehr SE sich der Bedeutung des Kontexts in Bezug auf NZ – Sicherheit bewusst ist und welcher Aufwand erbracht werden muss, um sie zu pflegen.

Die bemerkenswerte Entdeckung von SE besagt, dass die Phasen der ASR sich, sobald genügend Sicherheit geschaffen wurde, konsequent auf Vervollständigung hin bewegen. Das macht die Neurozeption eindeutig zum Mittelpunkt der traumatischen Reaktion. Daraus folgt deutlich, dass therapeutische Interventionen – ungeachtet ihrer Brillanz – nur bis zu dem Grad erfolgreich sein werden, in dem die Erfahrung von Sicherheit gegeben ist.

Welche Wirkung hat die Neurozeption – ihre Bedeutung für den Aktivierungszyklus vorausgesetzt – auf die Ursachen von Trauma bei der menschlichen Spezies? *Homo sapiens*, die Spezies, der wir alle angehören, ist das erfolgreichste soziale Tier, das die biologische Welt je gesehen hat, wenn es gilt, Beziehungen zu knüpfen, zu regeln und zu unterhalten.<sup>6</sup> Es sollte also nicht überraschen, dass unser Gemeinschaftsgefühl für unsere Neurozeption von Sicherheit einen wesentlichen Faktor darstellt. Während andere, eher einzelgängerisch orientierte Tiere NZ – Sicherheit z. B. durch Distanz zu andern Tieren erreichen, ist das Wohlbefinden des Menschen grundsätzlich von der Nähe und den Ausdrucksformen anderer Menschen beeinflusst.<sup>7</sup> Ich vermute, dass unter dem Strich die Anwesenheit unbedrohlicher, unterstützender Menschen für das menschliche Tier der primäre Schlüssel in Bezug auf NZ – Sicherheit ist.

Leider war der Kontext von Sicherheit für die menschliche Neurozeption nicht immer gewährleistet. Das gilt besonders für die Zeit, in der die menschliche Bevölkerung von 1 Milliarde im frühen 19. Jahrhundert auf die heute geschätzten 7,2 Milliarden angewachsen ist. Die daraus erwachsenen (und damit zusammenhängenden) Kombinationen aus Konflikten, sozialer Entfremdung und dem Aufkommen (und den Konsequenzen) industrieller Technologie haben zu einem für den Menschen anspruchsvollen Umfeld geführt, in dem Leiden wie „Umgebungsangst“ und unbestimmbare Stresszustände wie das „Syndrom X“ in der gesamten modernen Welt an der Tagesordnung sind.

Das volle Ausmass dieses Unheils zeigt sich, wenn wir uns klar machen, dass die menschliche Existenz, die sich über 100'000 Jahre hin zieht<sup>\*\*</sup>, bis zu Beginn des Aufkommens der Agrarwirtschaft vor etwa 10'000 Jahren keine signifikanten Anzeichen von AS zeigt. Unsere Suche nach Ursachen hängt demnach mit kontextabhängigen Veränderungen zusammen, denen die Neurozeption durch den Einfluss der Agrikultur ausgesetzt war. Im

---

<sup>\*\*</sup> *Sapiens* ist sehr eng mit der Spezies *Homo erectus* verknüpft, deren Ursprünge 2 Millionen Jahre zurückreichen.



vorliegenden Rahmen kann auf diese Veränderungen nur unvollständig eingegangen werden; sie sind aber anderswo in Vorbereitung (Wheeler, *Trauma, Civilization and the Human Species*; Hoskinson & Wheeler, *Organic Intelligence: A Species Approach to Healing*); dennoch ist ein flüchtiger Einblick möglich und hilfreich, wenn es darum geht, unserer Frage nach den Ursachen für den Bruch in der Vervollständigung der ASR-Reaktion beim Menschen nachzugehen.

Das menschliche Genom, die Blaupause für unser Wohlbefinden, entwickelte und stabilisierte sich im ökologischen und kulturellen Kontext des Oberen Paläolithikums (Alt- oder Frühsteinzeit; Anm. d. Ü.).<sup>††</sup> Von hier stammen die Bedingungen, auf die sich unser Organismus seither von der Geburt bis zum Tod einrichtet. Bestimmend für ein „pleistozänes Paradigma“ war eine kleine Gruppe, die auf Familienbanden und dem Grundsatz der Gegenseitigkeit basierte. Das tägliche Leben war bestimmt durch Arbeit, Spiel, Klatsch und eine lange und abwechslungsreiche Liste gemeinsamer Unternehmungen: Jagen, Sammeln, körperliche Betätigung, Teilen von Nahrung, Geschichtenerzählen, Herstellen von Werkzeugen und Kunsthandwerk, begrenzter Umgang mit domestizierten Pflanzen und Tieren, Heilzeremonien und Politik.<sup>8</sup> Dieser Lebensweise der ‚Sammler und Jäger‘ oder „Nahrungssucher“ entsprechen eine niedrige Bevölkerungsdichte, wenig materielles Besitztum, auf Gleichheit beruhende soziale Strukturen und sozialer „Druck, sich durchzusetzen“ (Leistung, Autonomie, Eigenverantwortlichkeit und Unabhängigkeit).<sup>9</sup> Diese Lebensweise ist weit entfernt von Hobbs’ Befürchtung, „garstig, tierisch und unzureichend“ zu sein und stellt tatsächlich hohe Anforderungen. Auch ist sie ökologisch und kulturell so aufgebaut, dass sie das physische und psychologische Wohlbefinden unserer Spezies unterstützt. Wir sind – im Grunde genommen – dafür geschaffen.<sup>10</sup>

Das zeigt sich in übereinstimmenden Zeugnissen von Sammlern und Jägern, die ihre Bereitschaft, sich belastenden Ereignissen anzupassen, ihre Reife, ihre psychologische Integration und Affektregulierung ausführlich schildern.<sup>11</sup> Obwohl dem eine alles umfassende Struktur oder „Lebensweise“ der Unterstützung von Selbstregulierung zu Grunde liegt, können wir kurz einen Blick auf vier Faktoren werfen, die dazu beitragen: Gruppengrösse, verbindliche Beziehungen, Beschaffenheit der Stressoren und Sozialisierungspraktiken.

Die übliche Gruppengrösse von Sammlern und Jägern variiert zwischen 20 bis 150 Personen. Diese Zahl liegt im optimalen Rahmen der von der menschlichen Evolutionspsychologie bereitgestellten Fähigkeit, soziale Beziehungen bewusst wahrzunehmen.<sup>12</sup> Innerhalb dieser Grössenordnung hat jedes Mitglied der sozialen Gruppe eine versierte Wahrnehmung der

---

<sup>††</sup> Das Paläolithikum oder Pleistozän war die geologische und ökologische Periode, die mit der letzten Eiszeit ca. 10'000 v. Chr. zu Ende ging. Zeitgleich erfolgten ein Temperaturanstieg der Erde und die Morgendämmerung der Agrar- oder Neolithischen Revolution. Obwohl sich die ökologischen Bedingungen zu jener Zeit tatsächlich veränderten, wurde ein Grossteil der Veränderungen jedoch durch den Menschen selbst verursacht und bezieht sich sehr direkt auf die Entwicklung der Landwirtschaft: Das Ende des Pleistozäns ist im Grunde nicht geologisch bedingt. Siehe Shepard, 1997

Fähigkeiten, des Verhaltens, der Haltung und der formellen und informellen Beziehung aller anderen Mitglieder und ist persönlich an der Lösung von Konflikten beteiligt. Die Integrität einer solchen Gruppe, die im Wesentlichen von der Geburt bis zum Tod unverändert fortbesteht<sup>13</sup>, unterstützt die Vertrautheit, die für die NZ – Sicherheit des Menschen notwendig ist.

Infolge ökologisch bedingter Einschränkungen brachten Mütter durchschnittlich alle vier Jahre ein Kind zur Welt. Das gewährt reichlich Zeit, um Bindung entstehen zu lassen, reduziert den Stress für die Mutter und gibt Raum für die „In-Arm-Phase“ während der Säuglingszeit. Dieser beständige Körperkontakt des Kindes mit den Betreuungspersonen – von der Geburt bis *hin zum selbständigen Bewegen* – der mit der Erfahrung von Tausenden von Aktivierungs- und Deaktivierungszyklen einher geht, schafft die neurologische Grundlage des für die Selbstregulierung notwendigen Wohlbefindens.<sup>14</sup>

In einem intakten Jäger – und – Sammler – Leben setzen sich Menschen aktiv mit den lokalen Umweltbedingungen auseinander. Stressoren sind tendenziell „selbst gemacht“ und können durch aktive Bewältigungsstrategien von Individuen und Gemeinschaften angegangen werden. Obwohl es zum Beispiel Anstrengung kostet, Kälte und Hunger zu begegnen, können diese Bedürfnisse in einem gesunden Ökosystem durch die äusserst geschickte menschliche Spezies leicht abgedeckt werden. Bei Beschwerden und Krankheiten bedient man sich natürlicher Heilmittel und hoch entwickelter psychosozialer Heilmethoden. Selbst Konflikte sind „handgestrickt“: Die seltenen Kämpfe zwischen Nachbarn werden mit Händen und Wurfgeschossen aus geringer Entfernung ausgetragen und machen Selbstschutz-Reaktionen wie Kampf und Flucht grösstenteils durchführbar. Obwohl es mit Sicherheit auch überwältigende Zusammenstösse gibt, sind diese doch selten und zeitlich weit auseinander liegend, und der Raum dazwischen ist mit erfolgreichem Verhandeln von Herausforderungen ausgefüllt, was Resilienz und Kompetenz bildet.<sup>15</sup> So sagte ein Mann der !Kung aus Südafrika ohne Überheblichkeit von sich selbst, bevor er mit drei weiteren Männern zu einer schliesslich erfolgreichen fünf Tage dauernden Giraffenjagd aufbrach – ohne Nahrung, mit begrenztem Wasservorrat und Tagesmärschen von bis zu zwanzig Meilen barfuss: „Ich bin die schärfste Spitze des Pfeils.“<sup>16</sup>

All dies wird durch die Sozialisierungspraxis des Durchsetzungsvermögens unterstützt. Weltweit und kulturübergreifend ist von Sammler – und – Jäger – Gemeinschaften dokumentiert, dass Durchsetzungsvermögen für das Jagen und Sammeln das förderlichste Charaktermerkmal ist. Wo Aufgaben in der Regel individuell oder von kleinen Gruppen bewältigt werden, und wo Bedingungen und Umstände sich ständig ändern, ist die Verlässlichkeit auf die Fähigkeiten des Individuums ein ökologisches Muss.<sup>17</sup> Der Schlüssel dazu ist Anerkennung und ein billigendes Umfeld für die spontane und unabhängige Verhaltens- und Ausdrucksweise des Einzelnen.<sup>18</sup> Das führt nicht zu jenem Mangel an Impulskontrolle, den Eltern von ADHD – Kindern fürchten, sondern im Gegenteil: Mit dem rechtzeitigen Vollenden von ANS – Impulsen staut sich kein

Stress an und gefährdet so die Selbstregulation. Diese Lebensweise fördert ohne Frage die NZ – Sicherheit des Menschen. Einsichtigen Lesern wird auch auffallen, dass unsere anfänglichen Richtlinien in Bezug auf die Bildung von NZ – Sicherheit zur Auflösung von traumatischem Stress mit den kontextbezogenen Strukturen eines pleistozänen Paradigmas übereinstimmen.

All dies steht in scharfem Kontrast zur sozialen Organisation und zum umweltbezogenen Kontext, die aufkamen, nachdem die Menschen sich der Landwirtschaft, dem Speichern von Nahrung und der Sesshaftigkeit zugewandt hatten. Die nachfolgenden komplexen Gesellschaftsformen gehen mit hoher Bevölkerungsdichte, hoher materieller Kultur, vielschichtigen sozialen Vernetzungen und Sozialisierungspraktiken des „Drucks, sich zu fügen“ (Verantwortlichkeit und Gehorsam) einher.<sup>19</sup> Dieser Wandel hat den Kontext menschlichen Lebens nachhaltig verändert und – wie ich behaupte – unsere NZ – Sicherheit in Frage gestellt.

Wenn menschliche Populationen über 150 Personen hinauswachsen, ist die Fähigkeit des menschlichen Verstandes, familiäre Beziehungen auf der Grundlage von Gegenseitigkeit zu pflegen, überschritten, und im sozialen Zusammenleben kommt es zu grossen Spannungen. Diese „magische Zahl 150“ ist in der Sozialpsychologie wohl bekannt und offensichtlich eine Funktion von in menschlicher Anatomie und Psychologie entstandenen Bedingungen.<sup>20</sup> Als Reaktion auf grössere Zahlen entwickeln Gemeinschaften kompensierende Mechanismen wie Hierarchien und das Schulen von Gehorsam. Das sind nachvollziehbare Versuche, in wachsenden Populationen den sozialen Frieden zu erhalten. Und sie haben Konsequenzen, wie das Potential für Machtmissbrauch in sozialen Beziehungen<sup>21</sup> und – wie ich behaupte – die Unterdrückung unwillkürlicher Körperprozesse, die es braucht, um ASR vollenden zu können. Da liegt der soziale Ursprung des eindeutig repressiv wirkenden Verweises: „So kann man nicht fühlen“.

Unvorhergesehene Aufwendungen von Landwirtschaft (und schliesslich technisch-industrieller Zivilisation) veränderten Art und Heftigkeit der auf Menschen und ihre Gesellschaftsformen einwirkenden Stressoren. Als Ackerbau und domestizierte Tiere den Boden auslaugten, wurden Hungersnöte oder die jährliche Furcht davor zu ständigen Begleitern der Menschheit. Die verständliche Reaktion darauf bestand im Zunehmen der Bevölkerungsdichte, darin, mehr Land urbar zu machen und sich mehr anzustrengen.<sup>22</sup> Diese kompensatorischen Reaktionen haben Auswirkungen.

Bevölkerungswachstum – erzielt durch die Verringerung des Abstandes zwischen den Geburten und der Kontrolle über die Fortpflanzungsfreiheit der Frauen – hat, ebenso wie das erzwungene Einführen anderer Sozietäten und das Ausheben von Sklaven, für Bindungsfähigkeit und soziale Beziehungen klare Folgen. Das Urbarmachen von Wildnis für die Landwirtschaft und die Eroberung neuer Territorien zwecks Ernährung einer wachsenden Bevölkerung bringt nur vorübergehend Erleichterung, da Ackerbau den Boden grundsätzlich auslaugt.<sup>23</sup> Die zunehmende Häufigkeit, Intensität und überwältigende

Beschaffenheit von Herausforderungen wie Belagerungen und verheerenden Kriegen, Hungersnöten, erzwungener Immigration und Epidemien (verursacht durch die Domestizierung von Tieren)<sup>24</sup> liessen angemessene Unterstützung und Distanzierung von der Bedrohung zur Entschärfung von Stressreaktionen für den Menschen immer unwahrscheinlicher werden. Was hier beschrieben wird, ist eine autokatalytische Beziehung zwischen Bevölkerung, Agrarwirtschaft und Stress, die den Zugang zu Sicherheit für den Menschen von Grund auf veränderte.

Kulturangepasste moderne Menschen mögen unsere internationale Küche, hohe Kunst, Literatur und demokratische Regierungsformen, die trotz der oben geschilderten Bedingungen aufgekommen sind. Dennoch wäre es nachlässig, diese Elemente des Inneren Vortex nicht gegen den Preis extremer und wiederholter Stressoren, verkümmerter Verbindlichkeit in Beziehungen und ererbten Zwangs und Gehorsams abzuwägen, der auf Kosten von Gesundheit und Wohlbefinden der menschlichen Spezies geht.

Obwohl sich durch den Wandel von einträglicher Agrarwirtschaft zu industrieller Entwicklung Vieles verändert hat, bleiben etliche dieser Dynamiken fest bestehen. Es ist daher kein Wunder, dass AS-Symptome im Zunehmen begriffen sind (z.B. ADD, ADHD, Aggression, Depression, Umgebungsangst etc.). In Anbetracht der Bandbreite der Herausforderungen, denen unser Sicherheitsempfinden ausgesetzt ist, spricht es für die menschliche Resilienz, dass wir in unserem Alltag weiterhin nach Freude und Sinngebung streben. Und doch: Wenn der Reispreis in China die Lebensgrundlage ganzer Bevölkerungsgruppen in der halben Welt beeinträchtigt oder militärische Gewalt ganze Nationen in Flucht schlägt, ist weiteres Elend absehbar. Das wird durch die beiden entscheidenden technologischen Errungenschaften, die in den letzten hundert Jahren entwickelt wurden und die menschliche Neurozeption attackieren, selbstverständlich nur noch unterstrichen: das Gespenst der Massenvernichtungswaffen, und der Einfluss der Massenmedien, die den Alltag andauernd mit Botschaften *und Bildern* von Gefahr durchdringen.<sup>25</sup> Dazu kommt die immer realistischere Bedrohung eines globalen ökologischen Kollapses – eine unmittelbare Konsequenz der Auswirkungen von Landwirtschaft und Industrieproduktion auf die Natur. Die Bedrohung übersteigt lokale Gemeinschaften – sie liegt nun in der gesamten Biosphäre. Wenn die NZ – Sicherheit überhaupt jemals bedroht war ... durch die globale Klimaerwärmung ist sie es mit Sicherheit.<sup>26</sup> Inzwischen führt der soziale Druck, individuelle organismische Impulse zu unterbinden, zu einem weiteren Anstau von Stress in den alltäglichsten Bereichen des Einzelnen, was unserer kollektiven Situation bestimmt nicht dient.

Während die Bedrohungen für das menschliche Wohlbefinden weiterhin wachsen, zerfällt das Sozialleben begreiflicherweise immer mehr. In einer von Grund auf fragmentierten, gestörten und organischen menschlichen Bedürfnissen gleichgültig gegenüberstehenden Welt sind Menschen immer weniger beziehungsfähig. Beispiel für ein solches Bedürfnis wäre etwa ein

sauberer, ruhiger, offener und von unmittelbarer Gefahr freier Raum in der Obhut geliebter Menschen, die unseren Kummer tragen und uns über schwierige Zeiten hinweg helfen.

Das ist der Strom, gegen den somatische Therapeuten, unsere Klienten, ja selbst die Organische Intelligenz der Spezies Mensch schwimmen – ein Strom, den Eisley ‚den Whirlpool‘<sup>27</sup> genannt hat und den Steven Hoskinson und ich – nur halb im Scherz – in ‚Sympathische Todesspirale‘ umbenannt haben: ein geballter Ausdruck des Äusseren Vortexes der Menschheit. Angesichts eines pleistozänen Paradigmas, das sich durch Leistungsfähigkeit, Verbindlichkeit und Wohlbefinden auszeichnet, lesen sich die geballten Ausdrucksformen von Kampf-, Flucht- und Erstarrungsverhalten, die sich mit der Geschichte des Menschen während der letzten 10'000 Jahre verbinden, wie Wiederholungsphänomene im Grossen. Werdegang und Entwicklung von „Totalkrieg“, Massenimmigrationen, sozialer Entwurzelung, Geschichten von Krankheiten und Hungersnöten, der Alltäglichkeit von Kindsmisbrauch, Vergewaltigung, Diebstahl, Drogensucht und zahllosen weiteren Kombinationen von Konflikt und Zwietracht sind wahrhaftig die Sympathische Todesspirale.

In komplexen Gemeinschaften entwickeln viele Einzelmenschen ein dysreguliertes, ernstlich gestörtes Nervensystem, das auf eine überwältigend schwierige Umwelt mit beschränktem Zugang zu sicherem Raum hinweist. Freud stellte die Theorie auf, dass eine universale Zivilisation universale Neurose bedeute.<sup>28</sup> In der Hoffnung, dass eine solche Universalität niemals zustande kommen möge und dass Menschen ihr volles Potential wieder furchtlos entfalten können, befürworte ich ein aktives Erforschen der notwendigen Bedingungen für eine hinlängliche Neurozeption von Sicherheit für die Spezies Mensch und plädiere dafür, dass sich sowohl Kliniker als auch die ganze Gesellschaft gemeinsam dafür einsetzen, diese Bedingungen in aller gebotenen Eile wieder zu gewährleisten.

## Anmerkungen und Literatur

<sup>1</sup> Vollständige Darstellung von Somatic Experiencing inkl. dessen neurobiologischen, theoretischen und praktischen Modellen siehe Levine, P. (1997). *Trauma-Heilung: Das Erwachen des Tigers*. Berkeley, CA: North Atlantic Books, and Scaer, R. (2005). *The Trauma Spectrum: Hidden Wounds and Human Resiliency*. New York: W.W. Norton & Co.

<sup>2</sup>

<sup>3</sup> Levine 1997

<sup>4</sup> Porges, S. W. (2004). Neuroception: A subconscious system for detecting threats and safety. *Zero To Three*, 32, 19 – 24.

<sup>5</sup> Diese haben alle übereinstimmende neurologische, anatomische, emotionale, psychologische und Verhaltensentsprechungen. Siehe Porges S. W. (2001). The polyvagal theory: phylogenetic substrates of a social nervous system. *International Journal of psychophysiology*, 42. 123 - 146

<sup>6</sup> Allman, W. (1994). *The Stone Age Present: How evolution has shaped modern life – from sex, violence, and language to emotions, morals, and communities*. New York: Touchstone; Diamond, J., (1999). *Guns, Germs and Steel: The fates of human societies*. New York: W. W. Norton & Co.; und Shepard, P. (ed. Shepard, F.), (1998). *Coming Home to the Pleistocene*. Washington, D.C.: Island Press.

<sup>7</sup> Levine, 1996; Porges, 2004

<sup>8</sup> Shepard, 1998

<sup>9</sup> Berry, J. W., & Annis, R. C. (1974). Ecology, Culture, and Psychological Differentiation. *International Journal of Psychology* (9) 3, 173 - 193

<sup>10</sup> Die fesselndste Lektüre zu diesem Thema ist Shepard, 1998; auch Shostak, M., & Melvin, K. (1988). *The Paleolithic Prescription: A program of diet & exercise and a design for living*. New York: Harper & Row.

<sup>11</sup> Berry et al, 1974; Liedloff, J. (1975). *The Continuum Concept: In search of happiness lost*. Cambridge: Perseus Books; und Shepard, 1998

<sup>12</sup> Als akademische Lektüre siehe Dunbar, R. I. M. (1992). Neocortex size as constraint on group size in primates, *Journal of Human Evolution*, (20), 469 – 493; und Shepard, 1998 für die Bedeutung einer Lebensweise in kleinen Gruppen

<sup>13</sup> Allman, 1994; Shepard, 1998; Turnbull, C. (1983). *The Human Cycle*. New York: Simon Schuster.

<sup>14</sup> Liedloff, 1975

<sup>15</sup> Siehe obige Angaben über das Leben von Sammlern und Jägern, und Clarke, R. & Hindley, G. (1975). *The Challenge of the Primitives*. New York: McGraw-Hill Book Co.

<sup>16</sup> *The Hunters*, Dokumentarfilm; Regie: John Marshall: Film Study Center of the Peabody Museum, Harvard University. [www.der.org](http://www.der.org)

<sup>17</sup> Berry et al, 1974

<sup>18</sup> Liedloff, 1975; Turnbull, 1983

<sup>19</sup> Berry et al, 1974; Diamond, 1999

<sup>20</sup> Allman, 1994; Dunbar, 1992; und ein sehr interessanter Beitrag findet sich in Gladwell, M. (2002). *The Tipping Point: How little things can make a big difference*. New York: Little, Brown & Co.

<sup>21</sup> Diamond, 1999; Schmookler, A. B. (1995). *The Parable of the Tribes: The problem of power in social evolution*. Albany NY: State University of New York Press.

<sup>22</sup> Diamond, 1999; Ponting, C. (1991). *A Green History of the World. The environment and the collapse of great civilizations*. New York: Penguin Books; Shepard, P. (1982). *Nature and Madness*. San Francisco: Sierra Club Books

<sup>23</sup> Diamond, 1999; Ponting, 1991; Schmookler, 1995; Shepard, 1998; Zerzan, J. (ed.) (2005). *Against Civilization: Readings and reflections*. LA.: Feral House

<sup>24</sup> Diamond, 1999; Ponting, 1991

<sup>25</sup> Lifton, R. J. (1993). *The Protean Self: Human resiliency in the age of fragmentation*. New York: Basic Books

<sup>26</sup> *An Inconvenient Truth*, Film von Al Gore

<sup>27</sup> Eisley, L. (1974). *The Firmament of Time*. New York. W. W. Norton & Co.

<sup>28</sup> Freud, S. (1989). *Civilization and Its Discontents*. New York. W. W. Norton & Co.