



**Seit einigen Jahren gibt es eine neue Methode am Himmel der Therapiemethoden: Brainspotting, eine Methode, die in der Lage ist, traumatische Erfahrungen sowie starke emotionale Ereignisse aus der Vergangenheit, die sich heute noch im Leben auswirken, zur Auflösung zu bringen.**

#### Was ist Brainspotting?

Brainspotting ist eine von dem New Yorker Psychoanalytiker David Grand entwickelte körperfokussierte Methode der Behandlung und Verarbeitung emotionaler und/oder körperlich belastender Themen und Traumata auf neurophysiologischer Basis. Es hat seine Wurzeln im Somatic Experiencing, im Focusing und im EMDR und hat die Erfahrungen aus diesen und anderen Methoden zu einer Essenz vereint.

Brainspotting basiert unter anderem auf der Erkenntnis, dass unsere Blickrichtung bestimmt, wie stark wir uns emotional mit einem Thema verbinden. Zu jedem Thema findet sich ein Punkt, gekoppelt an eine bestimmte Blickrichtung, an dem die dazugehörigen Emotionen und Körperempfindungen („felt sense“) maximal spürbar sind (Aktivierungs-Brainspot). Und andererseits

gibt es immer auch eine Blickrichtung, bei der das Thema in maximaler Entspannung betrachtbar ist (Ressourcen-Brainspot). Durch dieses Phänomen steht gewissermaßen ein „emotionaler Schieberegler“ zur Verfügung, so dass einer möglichen emotionalen Überflutung durch das zu verarbeitende Thema durch eine entsprechende Blickrichtung begegnet werden und die Erregung jederzeit wieder herunterreguliert werden kann.

Diese Eigenschaft macht Brainspotting zu einem hervorragenden Instrument der Traumaverarbeitung. Der Therapeut begleitet hierbei den Klienten in tiefer, empathischer Einstimmung auf ihn und sein Thema und unterstützt den Klienten, die entsprechenden Brainspots zu finden. Dies geschieht entweder durch Feedback des Klienten selbst („inside window“), indem dieser sagt, bei welcher Blickrichtung er/sie das Thema am stärksten im Körper spürt („felt sense“ zu dem Thema), oder durch den Therapeuten, der beim langsamen Führen der Blickrichtung auf unwillkürliche Signale des autonomen Nervensystems wie Blinzeln, Schlucken, Zucken achtet und den Blick des Klienten an diesem Punkt innehalten lässt („outside window“).

Die Verarbeitung des Themas kann sowohl vom Ressourcen-Brainspot als auch vom Aktivierungs-Brainspot aus geschehen. Hierzu schaut der Klient auf die gefundene

Blickposition, während er gleichzeitig auf seine körperlichen Empfindungen achtet und sich emotional mit dem Thema verbindet. Der Brainspot beschleunigt die emotionale Verarbeitung eines Themas immens, denn der Verarbeitungsprozess geschieht ohne Umwege über bewusste Denkinhalte, direkt auf der Ebene des Zentralen Nervensystems, und führt zur allmählichen Löschung von konditionierten, automatischen, körperlich-emotionalen Reaktionen auf ein belastendes Thema. Dem Gehirn wird sozusagen beigebracht, dass Vergangenheit eben Vergangenheit ist und im Hier und Jetzt keine Belastungsreaktion mehr notwendig ist. Die Amygdala (der Teil des Gehirns, der am wesentlichsten an der Angstreaktion beteiligt ist) wird anscheinend im Brainspotting soweit beruhigt, dass Themen von großer emotionaler Schwere betrachtet werden können, ohne dass eine starke physiologische Reaktion hervorgerufen wird.

Das Basismodell von Brainspotting mit Ressourcen- und Aktivierungspunkt ist mittlerweile stark erweitert worden und man kann vielfältig mit dieser Methode „jonglieren“, immer in Einstimmung auf das, was genau dieser Klient in genau diesem Moment braucht. Die Grundidee ist jedoch, dass der Therapeut sich zurückhält und tief vertraut auf das Selbstheilungspotential des Klienten.



**Brainspotting arbeitet auf der emotionalen, der körperlichen und der geistigen Ebene zugleich.**

Viele traumatische Erfahrungen zeigen sich in Form von Flashbacks und starken körperlichen Reaktionen. So kann es z. B. passieren, dass jemand, der nachts in einem Park überfallen wurde, nun jedesmal Herzrasen und Schweißausbrüche bekommt, wenn er wieder in einen Park geht. Sein Gehirn glaubt, die Situation würde gerade jetzt wieder passieren, feuert genau die Neuronen, die auch bei dem eigentlichen Überfall aktiv waren, und bewirkt genau die Hormonausschüttung, die auch damals passierte.

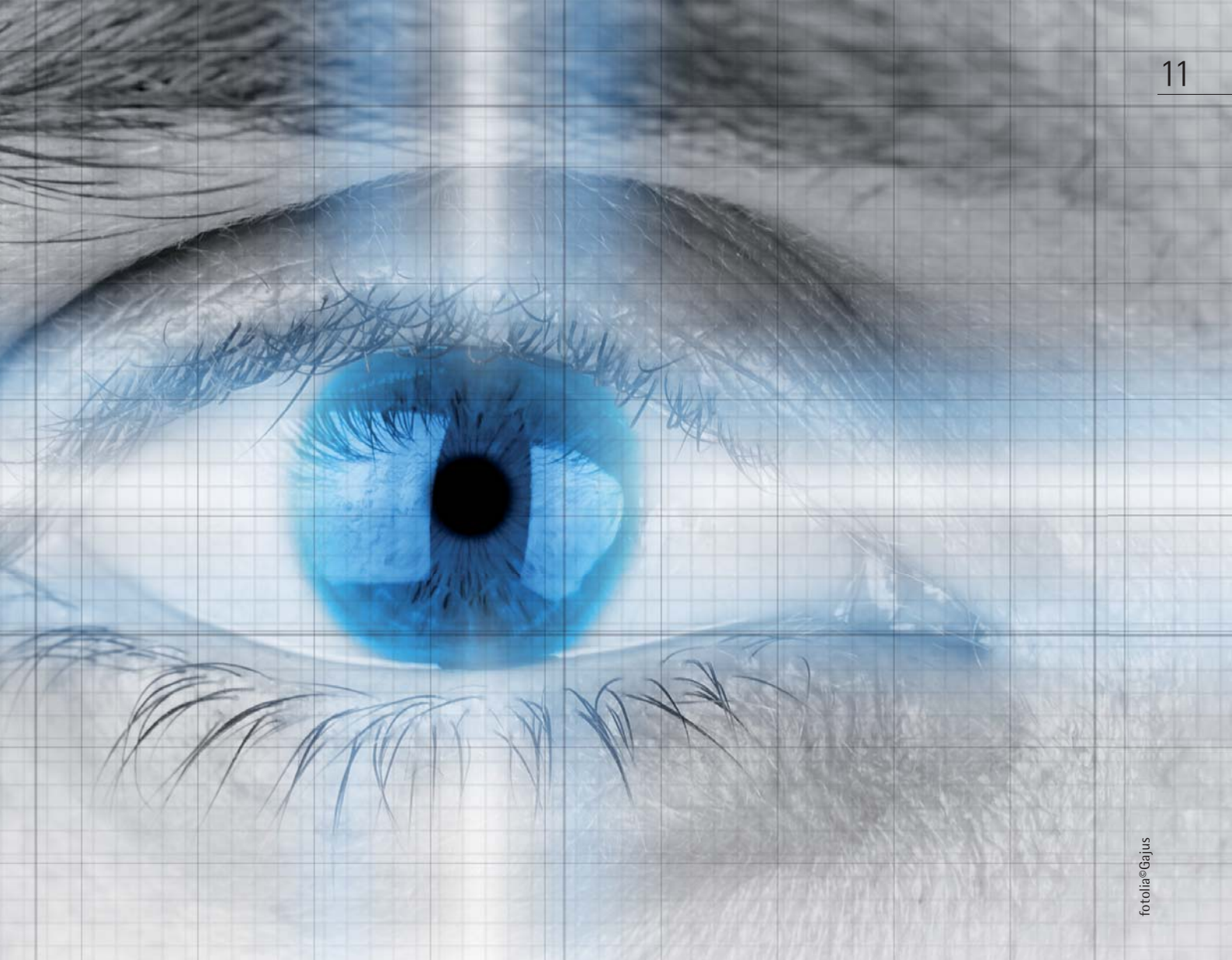
Ist der Brainspot gefunden, sind exakt die Hirnareale aktiv, in denen die traumatische Erfahrung gespeichert ist. Die „eingefrorene“ Emotion wird in Bewegung gebracht, ohne dass der Klient von der Erfahrung überflutet wird. Der Klient ist sich nämlich durchaus die ganze Zeit seines Seins im Hier und Jetzt gewahr, während er sich

in alte Emotionen begibt. Es scheint, dass zugleich Amygdala und Hippocampus aktiviert sind, so dass es eben nicht zu einem Flashback kommt, sondern zu der Möglichkeit, die Erfahrung zu verarbeiten und zu integrieren, ohne von den Inhalten und Reaktionen überflutet zu werden. Das Gehirn begreift so nach und nach, dass die Erfahrung Vergangenheit ist. Es kommt zu einer physiologischen Beruhigung. Durch eben diese Beruhigung des Systems entsteht die Grundlage für eine andere emotionale Betrachtung des Ereignisses. Der Klient registriert „es ist vorbei“ und durch die Erfahrung geprägte Glaubenssätze wie „Ich bin hilflos“ können nun realistischer betrachtet und transformiert werden.

Am Ende einer erfolgreichen Brainspotting-Sitzung steht das sogenannte „Squeezing the lemon“. Wenn der Klient berichtet, er könne nun auf die Erfahrung blicken, ohne dass er emotional ins Wackeln gerät, dann wird er gebeten, noch einmal innerlich alles zu tun, um sich künstlich in den

Stress der Erfahrung zu bringen. Gelingt dies noch, wird mit diesem künstlich aktivierten Stress weiter prozessiert, so lange, bis es dem Klienten nicht mehr möglich ist, bei Betrachtung des Themas innerlich in Stress zu gehen. Dies ist ein hervorragender Test der Wirksamkeit der Methode und liefert dem Klienten die tiefe und wahrhaftige Erfahrung, dass das Thema wirklich durchprozessiert wurde. Auch hat der Klient die großartige Erfahrung gemacht, dass er selbst das Thema in Heilung gebracht hat, denn der Therapeut interveniert beim Brainspotting nur minimal. Eigentlich nur, um die Brainspots zu finden, oder wenn die Erfahrung doch einmal zu intensiv für den Klienten wird. Ansonsten ist die Aufgabe des Therapeuten vor allem, liebevoll und achtsam „den Raum zu halten“, damit der Klient sich sicher fühlt und seine Reise ins Innere wagt.

Brainspotting ist im Prinzip mit jedem therapeutischen Hintergrund zu vereinbaren. Egal ob kognitiver Verhaltensthe-



rapeut oder schamanisch angehauchter Heiler: Brainspotting ist als integratives Modell gedacht, das auf jede therapeutische Grundausbildung „aufgesetzt“ werden kann.

#### Anwendungsgebiete von Brainspotting

Brainspotting dient vor allem der Behandlung emotionaler, körperlicher und sexualisierter Traumatisierung, stark emotional belastender Ereignisse sowie auch körperlich belastender Themen.

Besonders hervorgeraten hat sich die Methode bisher bei:

- Traumatisierung
- Unterstützung und Rehabilitation nach Unfällen und medizinischen Eingriffen
- psychosomatischen Erkrankungen und chronischen Schmerzen (Fibromyalgie u.a.)
- Sexualstörungen
- Angststörungen
- Depressionen
- Phobien
- ADS/ADHS

- emotionaler Verarbeitung und Umgang mit schweren Erkrankungen
- Konzentrationsstörungen
- aggressivem Verhalten
- Asthma
- Stottern
- Vorbereitung auf belastende Ereignisse (Prüfungen, Auftritte etc.)
- Stress

Das Ressourcen-Brainspotting kann für jede Situation eingesetzt werden, in der jemand sein Potential mehr entfalten möchte. Ein sehr interessantes Anwendungsgebiet außerhalb des psychotherapeutischen Kontextes ist das Schauspielcoaching mit Brainspotting. Hier wird der Brainspot für eine Rolle gefunden, um sich auf einer tieferen Ebene auf die Rolle einzustimmen, aber es wird auch geschaut, wo sich der Schauspieler emotional blockiert, anstatt wirklich in die Rolle einzutauchen. Auch eignet Brainspotting sich hervorragend für Sportler, um „Leistungsknicks“ zu überwinden bzw. ihre Leistungen insgesamt zu

steigern. David Grand, der „Entdecker“ des Brainspottings hat sich auf diesen Bereich spezialisiert.

Für mich ist Brainspotting die Essenz dessen, was ich in den letzten 20 Jahren gelernt habe. Es ergänzt meine Arbeit hervorragend und alles, was ich bisher getan habe, fließt in das Brainspotting ein. Brainspotting ist für mich ein maximaler Veränderungsprozess bei minimaler Intervention und bietet somit sowohl für den Klienten als auch den Therapeuten Entlastung in der Verarbeitung schwerer Themen.



Alexander Reich  
Diplom-Psychologe, Heilpraktiker  
alexander.reich@brainspotting.de