

Das Auge gilt als Fenster zur Seele. Brainspotting ist eine junge Therapie für Trauma und emotionale Belastung, die diese alte Weisheit zu bestätigen scheint. Bericht aus der Praxis.

# Der besondere Blick



Illustration: Stock/Jane Kelly

## Brainspotting

Die Therapien sind unter bestimmten Voraussetzungen auch online durchführbar (nähere Informationen: [www.brainspotting-austria.com](http://www.brainspotting-austria.com) und [www.varipets.com](http://www.varipets.com)).

Von Monika Baumann

Herr M. kommt zum Ersttermin in meine psychologisch-psychotherapeutische Praxis. Sein Arzt hat ihn aufgrund psychosomatischer Schlafstörungen überwiesen. Der Patient berichtet, dass ihn dies an den Rand der Verzweiflung bringt. Zuerst erkläre ich Herrn M. die Funktionen des Gehirns. Dadurch wird deutlich, wie mithilfe von Brainspotting eine emotionale Wirkung durch den körperlichen Zugang erzeugt wird. Danach erläutert der Klient seine Symptome genauer; währenddessen spürt er einen unangenehmen Druck in der Brust.

### Arbeit mit dem Zeigestab

Mit dieser Information kann die Arbeit mit dem Zeigestab (im Brainspotting „Pointer“ genannt) beginnen. Dieser wird in einer horizontalen Linie vor seinem Gesichtsfeld von einer zur anderen Seite bewegt. Der Patient verspürt an mehreren Punkten unterschiedliche körperliche oder emotionale Eindrücke. In meiner Position als Gegenüber kann ich unwillkürliche Reflexe beobachten, zum Beispiel ein Augenzwinkern, Erschrecken, entspanntes Lächeln etc. Gemeinsam wird entschieden, an dem Punkt zu verharren, an dem am meisten Reaktion spürbar war. Für Herrn M. beginnt die Herausforderung, alle Emotionen zuzulassen. Er betrachtet nun zumeist die Spitze des Pointers und berichtet, dass der Druck in der Brust und ein Gefühl der Hilflosigkeit steigt. Plötzlich erzählt er von einem Unfall mit einem lauten Kracher.

Das damit verbundene, aber nicht zuordenbare Schamgefühl führt ihn zu einem anderen Erlebnis: „Beim ‚Räuber und Gendarm‘-Spielen musste ich einmal vor meinem älteren Bruder davonlaufen. Ich rannte, als ob mein Leben davon abhinge. Dann ein strategischer Fehler: Ich bin auf einen Baum geklettert. Mein Bruder mir nach. Es gab kein Entkommen, außer einem Sprung in die Tiefe. Als ich am Boden auf-

kam, hörte ich noch, wie es krachte. Wie ich die Augen öffnete, starrten mich alle Nachbarsbuben und mein Bruder kreidebleich und erschrocken an. Am liebsten wäre ich für immer verschwunden.“ Von dieser Erzählung ausgehend, bearbeiten wir mehrere Situationen in seinem Leben, bei denen er ein ähnliches Schamgefühl empfand. Am Ende fühlt er tiefe Erleichterung; die körperliche Belastung ist verschwunden. Immer noch auf den Pointer fixiert, festigen wir dieses positive Gefühl mit allen Sinnen. Danach schweifen seine Blicke wieder zu mir und somit in die Realität. Nach wenigen weiteren Sitzungen schläft der Patient wieder gut und kann sich voller Energie seinem Alltagsleben widmen.

„Der Zeigestab wird vor dem Gesichtsfeld des Patienten bewegt. Unwillkürliche Reflexe sind zu beobachten: ein Zwinkern, Erschrecken, ein Lächeln.“

Brainspotting wurde vom US-amerikanischen Psychotherapeuten David Grand während einer Therapiesitzung 2003 zufälligerweise entdeckt. Eine Eiskunstläuferin konnte aufgrund einer Blockade den dreifachen Rittberger nicht machen. Während sie auf den Finger blickte, den Grand vor ihrem Gesichtsfeld bewegte, bemerkte der Therapeut ein heftiges Augenzucken bei seiner Klientin. Neugierig hielt er den Finger ruhig und bat sie, weiter darauf zu schauen. In den folgenden zehn Minuten erzählte die Klientin bisher nicht zugängliches traumatisches Material aus ihrer Kindheit. Am nächsten Tag rief sie Grand an und meinte, sie schaffe den dreifachen Rittberger nun, ohne zu zögern – immer und immer wieder. Der amerikanische Therapeut war fasziniert und begann zu forschen. Daraus entwickelte sich ein weltweit gefragtes Ausbildungssystem.

Es ist natürlich nicht möglich, durch die Augen direkt in die Seele zu schauen. Jedoch sind die sensiblen Sehbahnen mit den emotionalen und physiologischen Eindrücken verbunden. Im Brainspotting wird diese Verbindung genutzt, um festzustellen, wo Patienten und Patientinnen starke Gefühle empfinden. Gesucht wird der Punkt, an dem sich etwas Unverarbeitetes zeigt – der sogenannte „Brainspot“. Durch eine vertraute Zusammenarbeit zwischen Therapeuten und Klienten und dem Fixieren des Punktes wird dem Gehirn signalisiert: „Du darfst den Schutzmechanismus oder die Blockade lösen. Hier wird dir nichts passieren – auch nicht, wenn etwas Unangenehmes gefühlt oder beschrieben wird.“ Konnte eine Verarbeitung stattfinden, spricht man von erfolgreicher Traumaintegration. Die Symptomatik ist dann nicht mehr bedeutungsvoll oder lebensbestimmend.

### „CrocoDuck“: Krokodil und Entlein

Abhängig von den Symptomen, der Vorgeschichte und der Stabilität der Klienten und Klientinnen kann das Behandlungsverfahren in einer lang oder kurz dauernden Therapie integriert werden. Derzeit erfolgt die Evaluierung des Verfahrens für Unfalls- und Verbrechenopfer. Diese Untersuchung soll im Idealfall zeigen, dass sich die Lebensqualität nach traumatischen Erlebnissen verbessern kann.

In der Arbeit mit Kindern ist überraschend, wie effektiv junge Menschen ihre traumatischen Erlebnisse oft verarbeiten. Angeregt von einem kleinen Buben in einem Kinderheim habe ich das „CrocoDuck“ entwickelt: ein Krokodil, das sich durch einen Handgriff in ein Entlein verwandeln kann. So erfährt das aggressive Krokodil, dass es auch wie ein Entlein um Hilfe bitten kann. Es lehrt uns, dass „anders sein“ möglich ist – und dabei die gesunde Schutzfunktion nicht verloren geht.

Die Autorin ist Psychologin und Psychotherapeutin in Wien. Sie leitet das österr. Ausbildungsinstitut Brainspotting Austria.



Von Martin Tauss

HUMAN SPIRITS

## Mit neuen Augen sehen

Die Corona-Krise wirft ihre Schatten voraus: Wie sich etwa die Tourismusbranche in nächster Zeit entwickeln wird, traut sich derzeit wohl noch niemand zu prognostizieren. Und wer jetzt daran denkt, den Urlaub zu buchen, weiß: Es werden wohl keine allzu weiten Sprünge sein. Aber immerhin, man ist nicht mehr auf fantasiefordernde „Zimmerreisen“ beschränkt. Hoch im Kurs steht die Sommerfrische in Österreich, und die weckt bei vielen tief vergrabene Erinnerungen an die Kindheit. Somit könnte es dieses Jahr eine Reise zu den eigenen Wurzeln werden. In Zeiten der Unsicherheit sind es schließlich die unterirdischen Wurzeln, die Halt geben – gerade auch die familiären. Im normalen Alltag nähren diese oft unbewusst, in der Krise besinnt man sich gern darauf.

Vielleicht sogar mit einer Zeitreise hinab in die Familiengeschichte: Genealogie-Tourismus ist ein relativ junges, aber rasch wachsendes Segment von Freizeitreisen. Die Teilnehmer suchen nicht nach Stränden oder Shopping, sondern nach ihren eigenen Geschichten. Sie fahren zu jenen Orten und Objekten, die für die familiäre Historie bedeutsam sind bzw. auf die man im Zuge der genealogischen Recherche („Ahnenforschung“) erstmals gestoßen ist. „Vorher unbekannte Existenzen werden zu Namen und Daten, dann zu Menschen, die doch ein wenig auferstehen in uns“, bemerkte der Familienforscher Otto

„Im Angesicht von Corona könnte der Genealogie-Tourismus, die Reise zu den eigenen Wurzeln, weiteren Aufschwung erfahren.“

Amon über die zunehmende Leidenschaft, wenn man in die Welt der Vorfahren einzutreten beginnt (FURCHE Nr. 1/2020).

Im Angesicht von Corona könnte der Genealogie-Tourismus jedenfalls weiteren Aufschwung erfahren: „Diese Reisen bieten den Vorteil, dass die Kontakte im Vergleich zu gewöhnlichen Freizeitreisen auf ein Minimum beschränkt sind. Man befindet sich nicht in einem Urlaubsresort mit vielen Gästen oder auf Plätzen, wo sich viele Menschen ansammeln“, sagt der Berufsgenealoge Wolfgang Stöger, zugleich Touristiker in der Wirtschaftskammer Oberösterreich. Er ermuntert dazu, sich mit digitalen Instrumenten auf solche Reisen vorzubereiten. Dank umfassender Online-Datenbanken sind die oft mühsamen Recherchen in den Pfarrämtern weggefallen; ein guter Teil der genealogischen Nachforschungen kann bereits über das Internet bzw. am Handy erfolgen.

Die Krise schärft womöglich nicht nur den Blick auf die eigene Geschichte, sondern bietet überhaupt die Möglichkeit, alles in neuem Licht zu sehen – und fürscheinbar Selbstverständliches unendlich dankbar zu sein. Marcel Proust, der große Zeitreisende der französischen Literatur, hat wohl das Motto für den heurigen Sommerurlaub parat: „Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu suchen, sondern mit neuen Augen zu sehen.“ Denn je kleiner die Distanz der Reisen, desto wichtiger wird die Sehkraft unserer inneren und äußeren Augen.