

# Emotionsregulation durch Brainspotting

## Emotion Regulation via Brainspotting

Monika Baumann

### Themenschwerpunkt Emotionsregulation

#### Zusammenfassung

*Dieser Artikel gibt einen kurzen Einblick in Brainspotting sowie die Möglichkeit, diese Technik in das alltägliche Arbeiten zu integrieren.*

#### Abstract

*This article provides a short insight into Brainspotting as well as possibilities of integrating this technique into daily treatment work.*

#### 1. Die Entdeckung von Brainspotting

Der Psychoanalytiker Dr. David Grand arbeitete 2003 therapeutisch mit Karen, einer jungen Eiskunstläuferin, die seit eineinhalb Jahre in seine New Yorker Praxis kam (Grand, 2013). Sie hatte eine Blockade, den Rittberger, eine dreifache Drehung im Eiskunstlauf, durchzuführen. In jener Therapiesitzung bewegte Dr. Grand zur Traumaintegration seine Hand im visuellen Feld der Klientin. An einem Punkt bemerkte er heftige reflektorische Augenbewegungen bei seiner Patientin und stoppte intuitiv seine Handbewegung. Karen fixierte mit ihrem Blick seinen Finger an diesem Punkt ebenso intuitiv. In den nächsten zehn Minuten verarbeitete sie tiefe traumatische Erfahrungen, die sie zum Teil in der bisherigen langen Therapie nicht benennen konnte. David Grand spürte, dass sich beim „Halten des Punktes“ emotional etwas Entscheidendes getan hat.

Karen rief ihn am nächsten Tag begeistert an und erzählte, dass sie den dreifachen Rittberger immer und im-

mer wieder mache und keine Blockade mehr habe. Dr. Grand wurde neugierig und beschloss, dieser Erfahrung nachzugehen.

#### 2. Theoretische Hintergründe zu Brainspotting

Was anfänglich ein Beobachten und Versuchen war, hat sich in den letzten 18 Jahren zu einer weltweit beliebten Behandlungstechnik für PsychologInnen, ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen entwickelt.

Während einer Brainspotting-Sitzung werden

- Emotionen,
- Körperempfinden und
- das visuelle System

in die Behandlung einbezogen.

*Während Emotionen schon lange im Fokus der psychologischen Behandlungen sind, hat das körperliche Empfinden erst in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen.*

Renommierte ForscherInnen beschreiben die Wichtigkeit der körperlichen Reaktionen während und nach belastenden Ereignissen. Peter Levine beschreibt, dass traumatische Ereignisse im Nervensystem abgespeichert werden (Levine, 2007). Steven Porges begründete die Polyvagaltheorie (Porges, 2017). Diese erklärt die Verbindung des emotionalen Zentrums im Gehirn mit

den Organen – maßgeblich getragen durch den Vagusnerv.

Frank Corrigan beschreibt detailliert, wieso mit Hilfe von Brainspotting unter Verwendung des visuellen Systems ein Zugang zum Mittelhirn, wo Traumaerleben abgespeichert wird, gefunden wird und warum durch Fixieren eines Punktes emotional und physiologisch stark empfunden wird (Grand & Corrigan, 2013).

Am Beispiel der Eiskunstläuferin könnte man erwähnte Theorien praxisbezogen wie folgt beschreiben:

Sie hat ein emotionales Thema in Zusammenhang mit ihrer Blockade besprochen. Währenddessen hat sie an einem Punkt in ihrem visuellen Feld heftige Körperreaktionen, nämlich unwillkürliche reflektorische Augenbewegungen, gezeigt. Indem sie die Möglichkeit hatte, diesen Punkt weiterhin zu fixieren, konnte sie unverarbeitetes traumatisches Material aus dem Mittelhirn so integrieren, dass es nicht mehr belastend war. Dies hat ihr erlaubt, die Blockade zu lösen. In Folge konnte sie den Rittbergersprung problemlos ausführen.

### 3. Der Bezug zur Praxis

Brainspotting kann von emotionalen Verletzungen bis hin zu diagnostizierten posttraumatischen Belastungsstörungen angewendet werden. Darüber hinaus ist auch die Potenzialentfaltung (z. B. bei SchauspielerInnen oder SportlerInnen) und Stärkung ein wesentlicher Schwerpunkt dieses Verfahrens. Die Dauer der Behandlung variiert von einmaligen Sitzungen bis hin zu längeren therapeutischen Prozessen.

Durch die Behandlungstechnik „Brainspotting“ werden tiefe Veränderungen erlaubt. Emotionale Altlasten werden neurobiologisch und emotional so verarbeitet, dass sie als weniger oder nicht mehr belastend erlebt werden.

*Eine Emotionsregulation wird hergestellt.*

Menschen mit schwerer Symptomatik finden durch Brainspotting Hilfe zur Selbstregulation. Man kann die Technik gut in jederlei Arbeitsweise integrieren. Eine Möglichkeit besteht z. B. darin, Brainspotting mit der Telearbeit zu verbinden.

Ein depressiver ca. 40-jähriger Patient sucht wegen seiner hohen Antriebslosigkeit Hilfe. Neben der psychiatrischen Behandlung stimmt er einer begleitenden Brainspotting-Behandlung zu.

In dieser erarbeitet die Fachkraft mit ihm seine inneren Anteile. Hierbei benennt er einige, die er an sich mag, und viele, die er als abwertend erlebt. Die Kollegin stellt über viele Stunden zu den verschiedenen Anteilen mit Brainspotting eine heilende Beziehung her.

Sie befragt ihn in jeder Sitzung zu einem destruktiven Anteil und was der Klient dazu körperlich spürt. In Folge sucht sie mit dem Pointer (einem Zeigestab) den entsprechenden Brainspot, also jenen Punkt, an dem der Klient am meisten körperlich spürt, und dem Thema der Stunde am nächsten ist. Der Klient kann viele Belastungen aus seiner schwierigen Kindheit erinnern und dazu auch körperlich intensiv spüren, z. B. einen Druck in der Brust, Müdigkeit etc. Am Ende der Verarbeitungsprozesse wandeln sich die körperlichen Gefühle in deutlich positivere Empfindungen und die Kindheitserlebnisse können erinnert werden, ohne dass der Klient dabei die massive Belastung spürt.

So kann er „Teil für Teil“ seine Antriebslosigkeit und abwertende Haltung hinter sich lassen. Die beschriebenen Beispiele stehen für viele positive Erfahrungen aus der Praxis. In der Wissenschaft gibt es erste Studien, die die Effektivität und Tiefe dieses Verfahrens bestätigen (Anderegg, 2015; Grand & Corrigan, 2013; Hildebrand A., 2014, 2017; Newton Sandy Hook Community Foundation, 2016; Raju, Corrigan, & Grand D, 2015; ).

### 4. Ausblick

Gerade im letzten Jahr, geprägt von COVID, hat diese Technik Menschen in der Krise enorm geholfen. Die abschließenden Berichte einer Kollegin und eines Patienten beschreiben die Technik aus zwei verschiedenen Perspektiven und lassen durchaus eine Weiterentwicklung vermuten.

„Ich bin dankbar, dass ich eine Methode kennenlernen durfte, die es mir ermöglicht, in sehr feiner und sensibler Art meine Klienten in ihrem Prozess begleiten zu dürfen. Ich kenne keine andere Methode, die es derart versteht, am Klienten dran zu sein, sehr tiefes und effizientes Verarbeiten zu erlauben und so den Klienten auf seinem Weg zu begleiten!“ (Silvia Huber)

„Können Sie sich noch an die alten riesigen Computer erinnern, die hinten so viele Kabel hatten? Mir kommt vor, in meinem Leben waren einige Kabel fasch gesteckt und nun haben wir diesen den richtigen Steckplatz gegeben – jetzt kann endlich Information fließen.“ (Patient in Südamerika)

### Literatur

- Anderegg, J. (2015). Effective treatments for generalized anxiety disorder. Alicante, Spanien: Institute Anderegg.
- Grand, D. (2013). Brainspotting: The revolutionary new therapy for rapid and effective change. Boulder: Sounds True.
- Grand, D. & Corrigan, F. (2013). Brainspotting: Recruiting the midbrain for accessing and healing sensorimotor memories of traumatic activation. Medical Hypotheses, 759-766.

- Grand, D. & Goldberg, A. (2011). This Is Your Brain on Sports: Beating Blocks, Slumps and Performance Anxiety for Good. NY: Dog Ear Publishing.
- Hildebrand A., Grand, D. (2014, 2017). A preliminary study of the efficacy of Brainspotting: A new approach for the treatment of Post Traumatic Stress Disorder. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, Vol 5N 1.
- Levine, K. (2007). *Trauma through a Child's Eyes*. Berkley, California: North Atlantic Books.
- Newton Sandy Hook Community Foundation, I. (2016). Report of Findings from the Community Survey September 2016. Newton: Newton Sandy Hook Community Foundation, INC.
- Porges, S. (2017). *Brain-Body Connections*. Neuroscience.
- Raju, R., Corrigan, F. & Grand D. (2015). *Brainspotting: Sustained attention, spinothalamic tracts, thalamocortical processing and the healing of adaptive orientation truncated by traumatic experience*. UK: Elsevier.
- Siegel, D. (2010). *Mindsight. The new science of personal transformation*. New York: Bantam Book, Random House.
- Siegel, D. & Payne Bryson, T. (2011). *The Whole – Brain Child*. New York: Bantam Books.

## Autorin

---

### Mag.<sup>a</sup> Monika Baumann

Klinische und Gesundheitspsychologin, systemische Familientherapeutin und Senior Trainee bei Brainspotting International (Brainspotting Trainings, LLC.), Leiterin von Brainspotting Austria. Sie ist in freier Praxis tätig und wendet dort Brainspotting mit allen Altersgruppen an. Mehrmals pro Jahr betreut sie Sozialprojekte in Südamerika, wo sie ebenso begeistert mit Brainspotting arbeitet. Sie unterrichtet diese Technik in Österreich. International entwickelte sie – unterstützt von Dr. Jacobi – ein dreitägiges Seminar, welches sie weltweit lehrt: „Brainspotting für Kinder und Jugendliche“. Vor Kurzem hat sie ein Buch veröffentlicht („Brainspotting with children and adolescents“), das demnächst auch auf Deutsch erscheinen wird.



Brainspotting Austria  
Serravagasse 6/2  
A-1140 Wien  
[www.brainspottingaustria.com](http://www.brainspottingaustria.com)  
[brainspottingaustria@gmail.com](mailto:brainspottingaustria@gmail.com)