

Duales aufeinander Einstimmen im Brainspotting

(original: Dual attunement in Brainspotting)

Aufeinander Einstimmen ist eine Frage der Beziehungsgestaltung als auch der Neurobiologie

Aufeinander Einstimmen (Attunement = Einstimmung, Affektabstimmung) ist einer der am häufigsten verwendeten Begriffe in der Psychotherapie, wird jedoch kaum je genauer betrachtet. Die meisten Therapeut*innen gehen davon aus, dass sie verstehen, was aufeinander Einstimmen bedeutet. Oft wird darunter Empathie, Präsenz oder emotionale Resonanz zwischen Therapeut*in und Klient*in verstanden. Dies sind zwar wichtige Dimensionen, aber sie stellen nur einen Teil eines viel tieferen Phänomens dar.

Aufeinander Einstimmen (Attunement) geschieht nicht nur auf Beziehungs-, sondern auch auf neurobiologischer Ebene.

Von Anbeginn des Lebens entfaltet sich die menschliche Bindungserfahrung nach bestimmten Mustern der Einstimmung. Das Kind kommt neurologisch unentwickelt auf die Welt. Die Regulierung von Emotionen, Physiologie und Stress existiert noch nicht als innere Fähigkeit. Stattdessen entwickelt sich die Regulierung innerhalb des Kerns der Beziehung. Das Nervensystem des Säuglings ordnet sich durch wiederholte Interaktionen mit Bezugspersonen, deren Mimik, Stimmlage, Berührungen sowie Zeitabläufe und Reaktionsfähigkeit kontinuierlich Zeichen der Unterstützung oder Bedrohung vermitteln. Diese Interaktionen werden nicht kognitiv interpretiert. Sie werden direkt über den Körper und das Nervensystem aufgenommen.

Die beruhigende Stimme einer Bezugsperson verlangsamt die Herzfrequenz des Säuglings. Ein aufmerksamer Blick stabilisiert Stresszustände. Rhythmisches Schaukeln reguliert die Atmung. Der Gesichtsausdruck und der Tonfall signalisieren, ob die Welt als bewältigbar oder überwältigend empfunden wird. In Tausenden solcher Momente bilden sich Nervenbahnen, die die Regulierung, Bindung und Selbsterfahrung steuern.

In diesem entwicklungsbezogenen Sinne ist Einstimmung die Fähigkeit der Bezugsperson, den inneren Zustand des Säuglings wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Wenn der Säugling unruhig wird, sorgt die Betreuungsperson für Beruhigung. Wenn der Säugling Kontakt sucht, reagiert die Betreuungsperson darauf. Wenn das Kind überreizt ist, hilft die Bezugsperson seinem System, sich zu beruhigen. Dieser fortwährende Austausch zwischen zwei Nervensystemen wird nach und nach verinnerlicht, sodass das Kind mit der Zeit lernt, sich selbst zu regulieren.

Allerdings ist das aufeinander Einstimmen (Attunement) niemals perfekt. Jeder Bezugsperson unterlaufen manchmal Abstimmungsfehler. Was zählt, ist nicht Perfektion, sondern Verbundenheit. Wenn auf Momente des Nicht- oder fehlerhaften Aufeinander-Eingehens erneut Verbindung folgt, lernt das Kind, dass Dysregulation wieder zu Regulation zurückkehren kann. Das Nervensystem lernt Flexibilität, anstatt in Abwehrhaltungen verhaftet zu bleiben.

Entwicklungs Traumata entstehen oft, wenn das Einstimmen chronisch oder überwältigend fehlerhaft/nicht geschieht. Die Bezugspersonen können selbst dysreguliert, nicht verfügbar, beängstigend oder unberechenbar sein. In solchen Umgebungen passt sich das Nervensystem des Kindes an, um zu überleben. Hypervigilanz, Dissoziation, emotionale Taubheit oder

chronische Angst können sich als notwendige Reaktionen auf unsichere Bedingungen entwickeln. Dies sind Anpassungen an unmögliche Situationen, die jedoch oft noch lange nach dem Ende der ursprünglichen Gefahr bestehen bleiben.

Unter diesen Umständen lernt das Kind weder eine stabile Regulierung noch eine gesunde Bindung. Stattdessen richtet sich das Nervensystem auf Überlebensreaktionen aus. Später im Leben können Menschen wiederholt durch Situationen getriggert werden, die ihren frühen Erfahrungen der Fehleinstimmung ähneln, selbst wenn keine reale Gefahr besteht. Das Nervensystem reagiert so, als ob eine unmittelbare Bedrohung bestünde, da die zugrunde liegenden Überlebensmuster nicht aufgelöst wurden.

Die Psychotherapie wird somit zum Teil zu einer Gelegenheit für neue Bindungs- und Einstimmungserfahrungen. Die beständige Präsenz, emotionale Verfügbarkeit und die Regulierung einer Fachperson bieten Bedingungen, unter denen zuvor nicht integrierte Erfahrungen hervorkommen und sich neu ordnen können. Klient*innen beschreiben oft, dass sie sich auf eine Weise verstanden, begleitet oder emotional gehalten fühlen, wie sie es zuvor noch nie erlebt haben.

Doch nur durch die Einstimmung auf Beziehungsebene (relational attunement) allein gelangt man nicht immer bis in die tiefsten Schichten, in denen das Trauma gespeichert ist. Viele Klient*innen haben unterstützende Beziehungen erlebt, ohne dass sich die seit langem bestehenden, im Körper gespeicherten Traumamuster wesentlich verändert hätten. Es braucht noch ein bisschen mehr.

Brainspotting hat gezeigt, dass das Einstimmen gleichzeitig auf einer anderen Ebene stattfinden muss: der Ebene der neuroexperienziellen Verarbeitung der Klient*innen. Bei Brainspotting stimmt sich die Fachperson nicht nur auf die Person vor ihr ein. Die Fachperson stimmt sich auch auf das Nervensystem der Klient*innen ein, wenn dieses auf nicht integrierte Traumakonfigurationen zugreift und diese verarbeitet. Augenpositionen, Veränderungen der Atmung, Mikrobewegungen, veränderte Mimik, Schwankungen in der Aktivierung, dissoziative Verschiebungen und Körperempfindungen sind allesamt Signale für Bewegungen, die außerhalb des Bewusstseins stattfinden. Diese Zeichen treten häufig auf, wenn relevante Augenpositionen auf Netzwerke im Mittelhirn und in der Großhirnrinde zugreifen, die zuvor eingefrorene und unterdrückte Abwehr- und Überlebensreaktionen speichern.

Duales Einstimmen bezieht sich auf die gleichzeitige Aufmerksamkeit der Therapeut*innen für beide Dimensionen: die Beziehungserfahrung zwischen Therapeut*in und Klient*in sowie die sich entfaltende neurobiologische Verarbeitung im Nervensystem der Klient*innen. Die Fachperson ist für die Person da und folgt zugleich der tieferen ordnenden Weisheit des Nervensystems selbst.

Dieses gleichzeitige Einstimmen verleiht Brainspotting viel von seiner Wirksamkeit. Die Beziehung unterstützt die Regulierung, während die neuroexperienzielle Einstimmung den Zugang zu Traumata ermöglicht, die unterhalb der neokortikalen Kontrolle gespeichert sind. Zusammen schaffen sie Bedingungen, unter denen das Nervensystem von einer Dysregulation hin zu Integration und Regulierung gelangen kann.

Attunement oder Hinwenden ist daher nicht einfach nur Freundlichkeit, Empathie oder Verständnis. Es ist ein präziser und komplexer Prozess, bei dem man mit einer anderen Person zusammen ist und gleichzeitig die Veränderungen ihres Nervensystems verfolgt und unterstützt, während dieses sich neu organisiert. Präsenz, Neugier, Mitgefühl, Geduld und Vertrauen sind

nicht nur therapeutische Tugenden, sondern die Voraussetzungen, unter denen dieser Prozess stattfinden kann.

Der Zweck dieses Artikels ist es, das Attunement in seiner ganzen Komplexität zu beleuchten. Dabei untersuchen wir, wie dieses zweifache Einstimmen (beziehungsbezogen und neurobiologisch) im Brainspotting zusammenwirkt, wie die Augenposition und körperliche Reaktionen den Zugang zu unverarbeiteten Traumata vertiefen und wie Therapeut*innen ihre Präsenz fördern können, die zur Unterstützung dieses Prozesses erforderlich ist.

Aufeinander Einstimmen in der menschlichen Entwicklung: Wo der Prozess beginnt

Um das aufeinander Einstimmen (Attunement) in der Psychotherapie zu verstehen, müssen wir zunächst Einstimmung in der menschlichen Entwicklung verstehen. Lange bevor es Therapien gibt, prägt Einstimmung bereits das Nervensystem.

Das Kind kommt neurologisch unentwickelt auf die Welt. Die Regulierung von Emotionen, Physiologie und Stress existiert noch nicht als innere Fähigkeit. Stattdessen entwickelt sich die Regulierung durch Beziehungen. Das Nervensystem des Kindes strukturiert sich durch wiederholte Interaktionen mit Bezugspersonen, deren Mimik, Stimmlage, Berührungen, Zeitabläufe und Reaktionsfähigkeit kontinuierlich Signale der Unterstützung oder Bedrohung vermitteln. Diese Interaktionen werden direkt über den Körper und das Nervensystem aufgenommen.

Durch Tausende von Interaktionen werden neuronale Bahnen geformt, die Bindung, Emotionsregulation und Selbsterfahrung steuern. Aufeinander Einstimmen wird zu der Brücke, über die Regulation gelernt wird.

Wenn das Einstimmen chronisch ausbleibt und dadurch Überforderung entsteht, kann dies zur Entstehung eines Entwicklungstraumas führen. Das Nervensystem des Kindes passt sich durch Überlebensstrategien an, die sich später in Form von Angstzuständen, emotionaler Taubheit, Dissoziation oder Beziehungsproblemen äußern. Diese Muster stellen Überlebensstrategien dar, die auch nach dem Ende der Gefahr weiterhin aktiv bleiben.

Die Therapie wird dann zu einer Gelegenheit für neue Erfahrungen in der Einstimmung. Doch Beziehung allein reicht nicht aus, um die in subkortikalen Netzwerken verankerten Traumakonfigurationen vollständig zu erreichen. Brainspotting verbindet deshalb Beziehung-Attunement mit direktem Zugang zur neuroexperienziellen Verarbeitung, wodurch sich das im Nervensystem gespeicherte Trauma neu organisieren kann.

Die duale Einstimmung erweitert die entwicklungsbezogene Einstimmung auf Bereiche, zu denen traditionelle Beziehungstherapien oft keinen vollständigen Zugang haben. Therapeut*innen werden sowohl zu Beziehungsbegleitern als auch zu einfühlsamen Zeug*innen der Integration des Nervensystems.

Was macht das aufeinander Einstimmen im Brainspotting zum dualen Einstimmen?

Einstimmen (Attunement) wird seit langem als wesentlicher Bestandteil der Psychotherapie anerkannt, insbesondere innerhalb beziehungsorientierter Ansätze. Brainspotting geht jedoch davon aus, dass das Hinwenden über die Beziehungsempfindlichkeit hinausgehen muss, um

Traumata zu erreichen, die in tieferen Organisationsstrukturen des Nervensystems gespeichert sind.

Die duale Einstimmung beinhaltet die gleichzeitige Aufmerksamkeit für die gelebte Beziehungserfahrung zwischen Fachperson und Klient*in sowie für die neuroexperienzielle Verarbeitung, die im Nervensystem der Klient*innen stattfindet.

In den verschiedenen Psychotherapie-Traditionen legen einige Ansätze den Schwerpunkt auf die Beziehung, während andere den direkten Umgang mit somatischen oder Teile-basierten Prozessen in den Vordergrund stellen. Beide Ansätze leisten wichtige Beiträge. Dennoch sehen sich Therapeut*innen oft mit Spannungen zwischen den beziehungsorientierten Ansätzen und denen konfrontiert, die den technischen Zugang zu Prozessen des Nervensystems in den Vordergrund stellen.

Brainspotting löst diese Spannung nicht, indem es sich auf eine Seite festlegt. Stattdessen erkennt es an, dass Traumata im Nervensystem verankert sind und sich am effektivsten innerhalb einer Beziehungsstruktur reorganisieren lassen. Beziehung allein reicht möglicherweise nicht aus, um Zugang zu den in subkortikalen Netzwerken gespeicherten Abwehrreaktionen zu erhalten, während ein rein technischer Zugang ohne Beziehungsstruktur dazu führen kann, dass sich Klient*innen in ihrer Aktivierung unter Umständen allein gelassen fühlen.

Die Augenposition dient als Brücke zwischen diesen Bereichen. Die Prozesse *Außeres Fenster*, *Inneres Fenster* und *Gazespotting* greifen auf Orientierungs- und Abwehrnetzwerke zu, die im Mittelhirn, beispielsweise im Colliculi superiores, sitzen. Innerhalb der relationalen Verbindung werden diese Netzwerke zugänglich und zuvor eingefrorene Reaktionen beginnen sich neu zu organisieren.

Die Fachperson hat daher zwei Aufmerksamkeitsfelder gleichzeitig zu beachten: Präsenz gegenüber den Klient*innen und Einstimmung auf die Verarbeitung durch das Nervensystem. Keine dieser Dimensionen darf vernachlässigt werden. Ohne Beziehungsaufbau kann die Aktivierung überwältigend werden. Ohne neuro-erfahrungsbezogenen Zugang läuft die Therapie Gefahr, oberflächlich zu bleiben, anstatt transformativ zu wirken.

Durch das duale Einstimmen kann sich das Trauma, das sich über die verschiedenen Unterabteilungen des Nervensystems verteilt hat, allmählich neu ordnen. Die Regulierung entsteht durch die Bewegung des Nervensystems hin zur Integration, wenn es auf eine eingestimmte Präsenz trifft.

Augenposition, Orientierung und der neurobiologische Zugang

Brainspotting geht davon aus, dass die Augenposition einen Zugang zur neurobiologischen Organisation traumatischer Erfahrungen bietet. Das Sehen ist nicht nur eine Funktion der Großhirnrinde; die Augenposition steht in engem Zusammenhang mit Orientierungs- und Überlebensreaktionen, die in Strukturen des Mittelhirns und des Hirnstamms, darunter auch dem Colliculi superior, gesteuert werden.

Bei bedrohlichen Erlebnissen können Orientierungs- und Abwehrreaktionen erstarren oder verkürzt werden. Diese ungelösten Reaktionen bleiben in subkortikalen Konfigurationen des Nervensystems gespeichert und können lange nach dem Ereignis wieder aktiv werden.

Bestimmte Augenpositionen stehen in Zusammenhang mit Zugang zu diesen Netzwerken. Wenn diese Positionen beibehalten werden, steigt die Aktivierung, emotionale und somatische Erinnerungen kommen an die Oberfläche und reflexartige Reaktionen treten auf. Oft begleiten Tränen, Schlucken, Zittern und Atemveränderungen diesen erfolgten Zugang.

Dies ermöglicht eine Verarbeitung, die die Kontrolle durch den Neokortex umgeht und direkt auf Überlebensnetzwerke zugreift. Mehrere Hirnnerven koordinieren die visuelle Orientierung, den Gesichtsausdruck und verbinden die Reaktionen der Augen mit der autonomen Regulation.

Die Verarbeitung mittels *Äußerem Fenster* weist oft eine reflexartige Ausrichtung auf externe Bedrohungen auf. Das *Innere Fenster* lenkt die Aufmerksamkeit nach innen und ermöglicht den Zugang zur Interozeption. Gazespotting verfeinert den Zugang, wenn die Aktivierung spontan und subtil erfolgt.

Das duale aufeinander Einstimmen stellt sicher, dass dieser Zugang innerhalb einer relationalen Verbindung erfolgt, sodass die Aktivierung eine Neuordnung bewirkt, statt zu überwältigen. Die Augenposition ermöglicht direkten Zugang, die eingestimmte Präsenz ermöglicht Integration.

Das Nervensystem der Fachperson als Instrument des aufeinander Einstimmens

Das duale aufeinander Einstimmen entsteht aus dem Nervensystem der Therapeut*innen. Die Fachperson wird zum Instrument, durch das die Einstimmung vermittelt wird. Klient*innen nehmen durch Mimik, Körperhaltung, Atmung und Stimmlage laufend Zeichen der Unterstützung oder Bedrohung wahr. Eine Dysregulation der Fachperson kann dazu führen, dass Klient*innen den Fokus verlieren oder sich zurückziehen, während eine Regulation der Fachperson eine tiefere Verarbeitung unterstützt.

Das Nervensystem der Therapeut*innen wird somit Teil des therapeutischen Umfelds und sorgt für Stabilität, wenn die Aktivierung zunimmt. Dies geschieht innerhalb des Rahmens, den Therapeut*in und Klient*in gemeinsam halten. Das Nervensystem des Therapeuten wird somit Teil des therapeutischen Umfelds und sorgt für Stabilität, wenn die Aktivierung zunimmt. Dies geschieht innerhalb des Rahmens, den Therapeut und Klient gemeinsam bewohnen. Therapeut*innen spüren oft energetische Schwankungen innerhalb dieses gemeinsamen Feldes und bleiben von ihnen beeinflusst. Aufeinander Einstimmen (Attunement) heißt, sich dieser Veränderungen bewusst zu sein, bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung der Präsenz.

Fachpersonen können auch limbische Gegenübertragung erleben, bei der ihre emotionalen oder körperlichen Reaktionen den inneren Zustand der Klient*innen spiegeln. Wird dies erkannt, vertieft es die Einstimmung; wird es nicht erkannt, kann es zum Verlust der Einstimmung und zu vorzeitigen Interventionen führen.

Die Ausbildung in Brainspotting umfasst eher die Förderung der Präsenz der Fachperson, als das reine Lernen der Technik. Therapeut*innen lernen Stille, Ungewissheit und emotionale Intensität zu tolerieren – während sie präsent bleiben.

Die duale Einstimmung wird weniger zu einer Technik als vielmehr zu einem Seinszustand. Heilung entsteht durch das Zusammentreffen zweier regulierter Nervensysteme innerhalb eines gemeinsamen Rahmens.

Beobachten von Aktivierung, Regulierung und Verarbeitung bei dualem Einstimmen

Fachpersonen fragen oft, worauf sie während der Verarbeitung achten sollten. Vieles geschieht jenseits des beobachtbaren Verhaltens. Eine Aktivierung kann sich durch Veränderungen von Atmung, Gesichtsausdruck, Zittern, emotionalen Reaktionen oder Körperempfindungen äußern. Die Verarbeitung vollzieht sich oft eher durch körperliche Erfahrungen als durch narrative Erinnerungen.

Manchmal vertieft sich die Verarbeitung in Stille. Subtile autonome Veränderungen signalisieren eine innere Neuorganisation. Die zweifache Hinwendung hilft, innere Verarbeitung von dissoziativem Rückzug zu unterscheiden. Die Regulierung kehrt allmählich zurück, oft durch Seufzer, emotionales Loslassen, Wärme oder eine ausgleichende Körperhaltung. Fachpersonen erkennen diese Veränderungen, ohne sie interpretieren zu müssen.

Das Tempo ist entscheidend. Die Aktivierung muss möglicherweise unterstützt werden, wenn sie zu überwältigend wird, doch ein zu frühes Eingreifen kann die Vollendung der Überlebensreaktionen unterbrechen. Therapeut*innen beobachten auch ihre eigenen Impulse, einschreiten zu wollen, und erkennen, wann Unbehagen in ihnen selbst und nicht im Nervensystem der Klient*innen entsteht.

Die Beziehung bleibt während der gesamten Behandlung konstant. Selbst in Momenten der Stille unterstützt die Anwesenheit der Therapeut*innen die Fähigkeit der Klient*innen, sich auf den intensiven Verarbeitungsprozess einzulassen. Durch duales Einstimmen können Fachpersonen Aktivierungs- und Beruhigungsphasen begleiten und gleichzeitig auf die Regulierungsfähigkeit des Nervensystems ihrer Klient*innen vertrauen.

Häufige Verluste für Fachpersonen beim dualen Einstimmen

Die Aufrechterhaltung des dualen Einstimmens kann eine Herausforderung sein. Fachpersonen können in übermäßige verbale Interaktionen verfallen und dadurch die innere Verarbeitung unterbrechen. Andere konzentrieren sich möglicherweise zu sehr auf die Technik und übersehen dabei die Beziehungsunterbrechung.

Das Unbehagen der Fachperson gegenüber der Ungewissheit führt oft zu voreiligen Interventionen. Rettungsimpulse können Überlebensreaktionen vorzeitig unterbrechen. Intellektualisierung kann die verkörperte Präsenz ersetzen. Das Streben nach Ergebnissen kann dazu führen, dass Fachpersonen Sitzungen zu früh lenken wollen.

Therapeut*innen können Spannungen oder Dringlichkeit empfinden, die eine limbische Gegenübertragung widerspiegeln und mit der Aktivierung der Klient*innen mitschwingen. Wenn dies erkannt wird, vertieft es die Einstimmung; wenn es nicht erkannt wird, kann es zu Interventionen führen. Das neugierige Erkennen dieser Tendenzen ermöglicht es Fachpersonen, zum Hinwenden (Attunement) zurückzukehren. Das duale Einstimmen bleibt eine fortwährende Übung und ist keine punktuelle Errungenschaft.

Entwicklung der Fachperson und dem aufeinander Einstimmen vertrauen lernen

Mit zunehmender Erfahrung wandelt sich das duale aufeinander Einstimmen von mühsamer Übung zu verkörperter Präsenz. Therapeut*innen entdecken, dass sich das Nervensystem neu strukturiert, wenn es relationale Unterstützung und fokussierte Aufmerksamkeit erhält. Therapeut*innen lernen, Ungewissheit zu tolerieren und dem Tempo der Verarbeitung zu vertrauen. Sie lernen ihre eigenen inneren Reaktionen, einschließlich der limbischen Gegenübertragung, besser kennen und nehmen diese bewusst wahr.

Stille wird als Raum anerkannt, in dem sich tiefgreifende Prozesse entfalten. Interventionen werden seltener und zeitlich besser abgestimmt. Fachpersonen erleben Sitzungen weniger als etwas, das sie leiten, sondern eher als etwas, das sie begleiten. Das duale aufeinander Einstimmen wird eher zu einer Haltung als zu einer Technik.

Fazit: Einstimmung als heilsamer Mechanismus

Genesung findet in Anwesenheit von Hinwenden (Attunement) statt. Trauma ist im Nervensystem organisiert und reorganisiert sich, wenn es auf relationale Präsenz und neuroexperienzielle Zugangsmöglichkeiten trifft. Das duale aufeinander Einstimmen verbindet Beziehung und Verarbeitung im Nervensystem. Die Augenposition ermöglicht den Zugang; abgestimmte Präsenz unterstützt die Integration.

Die Fachperson begleitet die Veränderung, statt sie zu steuern. Das Nervensystem nimmt die einst unterbrochenen Prozesse wieder auf, und die Regulierung kehrt allmählich zurück. Aufeinander Einstimmen unterstützt nicht nur die Heilung. Es ist der Mechanismus, durch den Heilung oder Genesung erfolgt.

Brainspotting artikuliert und operationalisiert diesen dualen Prozess und lehrt Fachpersonen, sich sowohl der Beziehungsgestaltung als auch der neuroerfahrungsbezogenen Verarbeitung bewusst zu bleiben.

Das duale Einstimmen wird zu einer Haltung der Präsenz, der Neugier, des Mitgefühls, der Offenheit und des Vertrauens. Wenn man Menschen auf einer tiefen, relationalen und neurobiologischen Ebene begegnet, ist die Fähigkeit zur Genesung bereits in ihnen vorhanden.