

Was ist fokussierte Achtsamkeitsverarbeitung im Brainspotting Neuroexperienziellen Modell?

Die fokussierte Achtsamkeitsverarbeitung im Brainspotting-Neuroexperienziellen-Modell (NEM) basiert auf einer grundlegenden Prämisse: Im Angesicht der Ungewissheit ist alles, was wir haben, der Rahmen. Dies ist keine philosophische Haltung, klinische Strategie oder Aussage der Demut um ihrer selbst willen. Es ist vielmehr eine direkte Reflexion dessen, was unvermeidlich wird, wenn man in der Tiefe arbeitet, die Brainspotting durchdringt. Auf diesen Ebenen wissen weder Therapeut*in noch Klient*in im Voraus, was sich entwickeln wird. Das Nervensystem organisiert sich nicht linear und offenbart sich auch nicht durch Geschichten, Erklärungen, Einsichten oder Absichten. Es reorganisiert sich durch subkortikale, beziehungsbezogene und implizite Prozesse, die weit außerhalb des Bewusstseins liegen. Was man wissen und worauf man vertrauen kann, ist der Rahmen selbst und der Raum, den er schafft und hält.

Alle Klient*innen kommen zur ersten und zu jeder weiteren Sitzung bereits mit einem Rahmen: dem Rahmen ihrer Neuroerfahrung. Dieser Rahmen spiegelt die Entwicklungsgeschichte, traumatische Erlebnisse, Bindungsmuster, kulturelle Prägungen sowie die im Laufe der Zeit kumulierten Anpassungen des Nervensystems wider. Er existiert gleichzeitig in allen acht Nervensystemen (autonomes, zentrales, peripheres, okuläres, enterisches, kardiales, sensorisches und motorisches Nervensystem) und ist bereits vor Beginn der Sitzung aktiv. Er ist nichts, was Fachpersonen schaffen, ersetzen oder verbessern. Therapeut*innen nehmen den Rahmen achtsam auf, begegnen ihm mit einfühlsamer Präsenz und arbeiten mit Klient*innen zusammen, um ihn zu formen. Es ist dieser innere Prozess, der sich als Ergebnis des gemeinsam gehaltenen Rahmens entfaltet, den wir als fokussierte Achtsamkeitsverarbeitung bezeichnen.

Der Rahmen in Brainspotting wird durch eine Abfolge von Schritten aktiv festgelegt, die die Neuroerfahrung der Klient*innen schrittweise fokussieren. Jeder Schritt fungiert als organisierendes Ereignis für das Nervensystem und sorgt für zunehmende spezifische Ausrichtung, ohne eine Richtung vorzugeben. Therapeut*innen beginnen damit, Klient*innen zu fragen, woran sie arbeiten möchten, nicht um dies zu definieren oder zu erklären, sondern um dem Nervensystem zu ermöglichen, sich auf das zu orientieren, was in diesem Moment am aktivsten ist. Diese Orientierungsfrage ist keine Problemdefinition oder ein narrativer Einstiegspunkt. Sie ist eine Einladung an das Nervensystem, sich auf das zu konzentrieren, was bereit ist, angegangen zu werden.

Fachpersonen fragen Klient*innen dann, ob sie aktiviert sind und, wenn ja, wie stark, wobei sie häufig auf die SUD-Skala von 0 - 10 zurückgreifen. Diese Zahl hat keine interpretative Bedeutung. Sie misst weder Fortschritt noch Wirksamkeit oder Tiefe. Sie spiegelt lediglich die aktuelle Aktivierung innerhalb des Systems wider, ähnlich wie ein Thermometer die Temperatur anzeigt, ohne deren Ursache oder Verlauf zu erklären. Die Aktivierung ist nichts, was verändert werden muss. Sie ist etwas, dem nachgegangen werden soll.

Als Nächstes werden die Klient*innen dazu aufgefordert, wahrzunehmen, wo sie die Aktivierung in ihrem Körper spüren. Diese Frage greift auf die Interozeption (innere Wahrnehmung) zu und verankert die Erfahrung im somatischen Bewusstsein des gegenwärtigen Augenblicks, statt sie in Erzählungen oder Erklärungen zu verpacken. Von dort aus beobachten die Therapeut*innen die Reflexe in den Augen, im Gesicht oder im Körper der Klient*innen (äußeres Fenster) oder leiten die Klient*innen dazu an, die Augenposition zu finden, die der Körperaktivierung am ehesten entspricht oder Zugang zu ihr verschafft (inneres Fenster), sofern nicht bereits ein Gazespot (intuitive fokussierte Blickrichtung im visuellen Feld) beobachtet wurde. Bei Letzterem hat das Nervensystem die Augenposition (Brainspot) effektiv selbst ausgewählt. Durch diese visuelle

Einbindung steht das okuläre Nervensystem in direkter Verbindung mit den Strukturen des Mittelhirns und des Hirnstamms, die für Orientierung, Erkennung von Gefahren und Überlebensreaktionen zuständig sind. Die Augenposition wird zu einem stabilen Portal, durch das sich die Erfahrung entfalten kann.

Jeder dieser Schritte fokussiert die Aufmerksamkeit zunehmend und stabilisiert gleichzeitig die Aktivierung. Ohne diese Schritte der Rahmgebung kann die Verarbeitung zwar auch stattfinden, aber sie wäre wohl eher diffus, narrative-gesteuert oder würde durch Versuche der Sinnfindung gestört werden. Mit diesen Schritten wird das Nervensystem gleichzeitig über mehrere Systeme hinweg ausgerichtet, organisiert und stabilisiert. Die darauf folgende Verarbeitung ist daher eine fokussierte Verarbeitung, nicht aufgrund von Anstrengung oder Kontrolle, sondern weil der Rahmen selbst die Neuroerfahrung der Klient*innen schrittweise fokussiert und organisiert hat.

Gleichzeitig ruft dieser Prozess des Rahmgebens und Fokussierens eine bemerkenswerte Achtsamkeit hervor. Klient*innen werden keineswegs dazu angehalten, zu analysieren, zu interpretieren oder Bedeutungen abzuleiten. Stattdessen werden sie dazu angeleitet, ihre inneren Erfahrungen mit Neugier und Vertrauen zu beobachten und ihnen zu folgen, ohne sie zu bewerten, zu lenken oder Erwartungen an sie zu knüpfen. Diese Haltung entspricht der Achtsamkeit und den kontemplativen Praktiken östlicher und anderer religiöser Traditionen, in denen Heilung und Transformation eher durch beständige Präsenz als durch Erklärungen oder kontrollierende Maßnahmen geschehen.

Dennoch ist fokussierte Achtsamkeitsverarbeitung keine Achtsamkeitspraxis im traditionellen Sinne. In kontemplativen Traditionen wird Achtsamkeit oft bewusst als Disziplin kultiviert, manchmal mit expliziten spirituellen Zielen. Bei Brainspotting wird Achtsamkeit nicht als Technik gelehrt oder praktiziert. Sie entsteht organisch als Zustand des Hinwendens, wenn präzise neuroexperienzielle Fokussierung und un gelenkte Präsenz zusammenkommen. Klient*innen versuchen nicht, achtsam zu sein. Achtsamkeit entsteht, wenn sich das Nervensystem in einen Zustand begibt, der es dem Menschen ermöglicht, sich neu zu organisieren.

Die fokussierte Achtsamkeitsverarbeitung weist auch Ähnlichkeiten mit der psychoanalytischen freien Assoziation auf, insbesondere hinsichtlich des Respektierens des Unbewussten und der Toleranz gegenüber dem Nichtwissen. Der Unterschied liegt jedoch im Organisationsprinzip. Die freie Assoziation fördert den verbalen Fluss und symbolische Bedeutungen als Wege ins Unbewusste. Die fokussierte Achtsamkeitsverarbeitung fördert den neuroexperienziellen Fluss. Sie benötigt keine Sprache, Erzählung oder Interpretation. Was sich entfaltet, organisiert sich um den Fluss von Körperempfindungen, affektiven Zuständen und inneren Veränderungen, die möglicherweise verbalisiert werden oder auch nicht.

Ähnlich verhält es sich mit Brainspotting, das zwar Überschneidungen mit körperbasierten Ansätzen aufweist, die sich auf die somatische Wahrnehmung konzentrieren, sich jedoch in einem wesentlichen Punkt davon unterscheidet. Der Körper wird nicht dazu genutzt, um Erfahrungen zu regulieren, abzuleiten oder zu vervollständigen. Empfindungen werden nicht bewertet, angesprochen oder gelenkt, sondern einfach nur beobachtet. Das Nervensystem wird zu nichts anderem aufgefordert, als sich entsprechend seiner eigenen Reihenfolgeplanung weiter zu entfalten.

Im Rahmen des neuroexperienziellen Modells wird fokussierte Achtsamkeitsverarbeitung als Information verstanden, die als Energie durch die ausgedehnten neuronalen Netzwerke fließt. Dieser Fluss ist niemals metaphorisch, sondern immer neuroexperienziell. Er spiegelt die neuronale Aktivität in Echtzeit wider, die vor allem auf subkortikaler Ebene stattfindet, weit

außerhalb des Bewusstseins. Bestehende neuronale Bahnen, die durch Entwicklungstraumata und unverarbeitete Erfahrungen geprägt sind, werden nicht aktiviert, um erneut aufgerufen oder analysiert zu werden, sondern weil sie Teil der Abspeicherung von Erfahrungen sind. Gleichzeitig fördert die Verarbeitung die Entstehung neuer Wege, die eine Neuordnung und Bewegung vom Damals-und-Dort zum Hier-und-Jetzt widerspiegeln.

Da diese Aktivität tief im subkortikalen Bereich stattfindet, ist sie frei von Narrativen oder Bedeutungen. Die Empfindungen, Bilder, Impulse, Emotionen oder Fragmente, die dabei entstehen, sind sequenzielle Ereignisse, die neuronal gespeichert werden. Ihre Abfolge spiegelt die Art und Weise wider, wie Erfahrungen gespeichert wurden und wie sie neu organisiert werden. Bedeutung, wenn sie überhaupt entsteht, ist bestenfalls zweitrangig und für die Genesung nicht erforderlich. Fokussierte Achtsamkeitsverarbeitung kann dementsprechend als Heilung in Echtzeit betrachtet werden.

Dieser Prozess kann als Verlauf einer Handlung betrachtet werden, mit je einem Anfang, einem langen Mittelteil, der zum Höhepunkt der Auflösung führt, und einem Ende (der Sitzung oder des Prozesses). Jeder Verlauf ist in Art, Qualität und Dauer unterschiedlich. Bei dieser tiefgreifenden Arbeit ist Zurückhaltung seitens der Therapeut*innen unerlässlich. Wenn eine Fachperson mit Interpretationen, Erklärungen oder eigenen Beiträgen eingreift, verändert dies, selbst wenn es gut gemeint ist, den Verlauf der Verarbeitung der Klient*innen und lenkt sie von ihrem vorgegebenen Weg ab. Solche Eingriffe führen eine externe ordnende Kraft in einen intern organisierten Prozess ein. Sie lenken das Nervensystem von seiner eigenen Abfolge weg und hin zum Bezugsrahmen des Therapeuten. In einem Prozess, der sich außerhalb des Bewusstseins abspielt, kann selbst ein minimaler deutender Beitrag die natürliche Bewegung der neuropsychologischen Erfahrung umlenken oder verkürzen.

Wenn Therapeut*innen hingegen schweigen, aber dennoch voll und ganz präsent sind und ihre Ausbildung, Erfahrung, ihr Wissen und sogar ihr intuitives Verständnis beiseite lassen, wird die konzentrierte Achtsamkeitsverarbeitung der Klient*innen unterstützt, sich ohne Einmischung uneingeschränkt auszudrücken zu können und zu erforschen. Diese Zurückhaltung ist nicht passiv. Es handelt sich vielmehr um einen aktiven, dynamischen Vertrauensprozess. Mit etwas Übung beginnen Fachpersonen, einen Zustand der Leere (*Sunyata* im Zen-Buddhismus) zu erfahren, der die Notwendigkeit der Ungewissheit widerspiegelt. Die Fachkraft hält sich nicht zurück, sondern unterstützt. Damit würdigt sie die intrinsische Fähigkeit des Nervensystems der Klient*innen, ihren eigenen Weg durch das Ungelöste hindurch und hin zu einer Neuordnung zu finden.

Im Laufe der Zeit gelangt die Fachperson, durch wiederholte offene, neugierige Beobachtung dieses Phänomens, zu der Überzeugung, dass das Nervensystem weiß, wohin es gehen muss und wie es dorthin gelangt. Dieses Vertrauen ist nicht theoretischer Natur, sondern wird durch Erfahrung im Körper verankert. Wenn Fachpersonen ihr Vertrauen in die Heilungsfähigkeit von Klient*innen durch nicht unterbrochene Verarbeitung erweitern und vertiefen, fließt dieses Vertrauen in den gemeinsamen Rahmen ein und wird von Klient*innen auf neurobiologischer Ebene wahrgenommen. Klient*innen spüren, dass ihrem Prozess implizit und explizit vertraut wird, anstatt von Fachpersonen bewertet, geformt oder korrigiert zu werden. Dieses empfundene Vertrauen dient dazu, die Kontinuität und Tiefe der fokussierten Achtsamkeitsverarbeitung zu unterstützen und zu verstärken.

Wenn ihnen innerhalb dieses Rahmens ausreichend Zeit und Raum zur Verfügung gestellt wird, gelangen Klient*innen oft zu Verbindungen und erleben Einsicht. Diese Einsichten sind nicht erklärend oder konzeptionell. Sie entstehen als verkörpertes Wissen, als Veränderungen im

Gefühl, als innere Erkenntnisse, als Momente der Kohärenz, die keiner Worte bedürfen. Der Klient kann sie artikulieren oder auch nicht, und ihre Wirkung hängt nicht davon ab. Das Nervensystem hat die Veränderung bereits registriert. Hätte die Fachperson stärker eingegriffen, wären diese Verbindungen möglicherweise verzögert, verzerrt oder erst gar nicht hergestellt worden.

Aus neuroexperienzieller Sicht spiegelt diese verkörperte Erkenntnis eine Wiederverbindung wider. Verschiedene Regionen des Nervensystems, die zuvor durch Entwicklungs Traumata blockiert, voneinander getrennt oder abgekoppelt waren, nehmen wieder Kontakt zueinander auf. Diese Wiederverbindungen entstehen nicht durch Anstrengung oder Absicht, sondern durch die allmähliche Wiederherstellung des neuronalen Flusses zwischen Systemen, die durch dissoziative Barrieren getrennt worden waren, um das Überleben zu sichern. Fokussierte Achtsamkeitsverarbeitung unterstützt diese Wiederverbindung nicht, indem sie sie lenkt, sondern indem sie ihr erlaubt, sich gemäß dem eigenen Zeitplan, der eigenen Weisheit und der eigenen Abfolge des Nervensystems zu entfalten.

Fokussierte Achtsamkeitsverarbeitung ist ein kulturelles Gebot. Viele westliche therapeutische Traditionen legen Wert auf gesprochene Sprache, Einsicht und bewusste Artikulation. Viele nicht-westliche Heiltraditionen tun dies nicht. Sie erkennen an, dass Heilung durch Präsenz, Rhythmus, Empfindung, Beziehung und Zeit geschieht. Die fokussierte Achtsamkeitsverarbeitung passt natürlich zu diesen Traditionen, da sie keine Erklärung oder lineare Wahrnehmung erfordert. Schweigen bedeutet nicht Rückzug. Stille ist kein Widerstand. Nichtlinearität ist keine Verwirrung. Dies sind Ausdrucksformen eines Nervensystems, das auf tiefster Ebene arbeitet.

Die Art und Weise, wie Klient*innen mit fokussierter Achtsamkeitsverarbeitung umgehen, ist sehr unterschiedlich. Einige verarbeiten still, andere sprechen laut. Keine der beiden Methoden ist besser als die andere. In verschiedenen Kulturen kann Stille auf innere Aufmerksamkeit, Respekt oder Bedeutung hinweisen, im Gegensatz zu Vermeidung. Die Brainspotting-Fachperson ist unvoreingenommen und vertraut auf das intuitive Gespür der Klient*innen, was ihr System unterstützt. Die Check-ins bleiben kurz und ohne zu lenken, sie unterstützen eher die Fortsetzung als die Auseinandersetzung mit dem Inhalt. Selbst wenn für Klient*innen, die dissoziieren oder überflutet werden, eine Erdung erforderlich ist, bleibt das Prinzip dasselbe: Die Verarbeitung wird unterstützt, nicht geleitet. Vielen Therapeut*innen wurde beigebracht, Dissoziation und Überflutung zu fürchten, und entsprechend greifen sie mit Ressourcen ein, die möglicherweise zu viel sind und dadurch die Verarbeitung blockieren, die diesen Phänomenen innewohnt und für sie von zentraler Bedeutung ist.

Mit der Zeit werden die meisten Klient*innen mit dieser Art der Verarbeitung vertrauter. Einige nehmen sie ganz natürlich an. Andere benötigen fortlaufende Bestätigung und Aufklärung. Hochgradige Verarbeiter gibt es in allen Kulturen und mit unterschiedlichem Hintergrund, was die universelle Verteilung der Kapazität des Nervensystems widerspiegelt. Nur sehr wenige Klient*innen sind wirklich niedriggradige Verarbeiter, wenn sie die richtige Zeit, den richtigen Raum und die richtige Gelegenheit bekommen.

Fokussierte Achtsamkeitsverarbeitung ist immer dynamisch und lebendig, auch wenn sie still erscheint. Sie ist von Natur aus unvorhersehbar und kann niemals so gestaltet werden, dass sie irgendwelchen Erwartungen entspricht. Man kann ihr immer vertrauen. Aus diesem Grund können ihr auch Brainspotting-Therapeut*innen immer vertrauen. Fachpersonen brauchen nicht zu verstehen, was geschieht. Sie folgen stets, bleiben neugierig und halten gleichzeitig ihren Teil des Rahmens. Auf diese Weise ermöglichen sie dem Nervensystem der Klient*innen, das durch Biologie, Kultur und Lebenserfahrung geprägt wurde, seine eigene Reorganisation, Moment für Moment, in Echtzeit.