

The Frame and its Vicissitudes

### **Der Rahmen und sein steter Wandel**

Meine ursprüngliche Ausbildung als Therapeut erfolgte in Psychoanalyse und psychoanalytischer Therapie. In den 1980er Jahren habe ich an einem klassischen analytischen Institut studiert, der SPSR (Society for Psychoanalytic Study and Research). Es war ein intensives dreijähriges Studium mit Haupt- und Vertiefungskursen, wöchentlicher Supervision sowie persönlicher Analyse, die bei mir viermal pro Woche auf der Couch stattfand und vier Jahre dauerte. Ich bin mir nicht sicher, was genau ich aus der Analyse mitgenommen habe, aber es hatte etwas Tiefgehendes. Die Analytiker\*innen würden sagen, dass es tief in mein Unterbewusstsein eingedrungen ist, die Brainspotting-Fachpersonen würden sagen, dass es tief in meinem Subkortex gewirkt hat.

Ich war damals Anfang dreißig, zwanzig Jahre vor meiner bahnbrechenden Sitzung mit der Eiskunstläuferin, in der ich den Beginn von Brainspotting „bemerkt“ habe. Während jeder Sitzung bin ich also auf der Couch gelegen und schaute auf die Stelle, an der sich zwei Risse in der Decke kreuzten. Diese Kreuzung hat mir so Sitzung für Sitzung einen Gazespot geboten. Ich stand noch am Anfang meiner Entwicklung als Erwachsener und als Therapeut. Die Analyse hat mir einen Rahmen gegeben, und meine freie Assoziation war der Vorläufer der fokussierten Achtsamkeitsverarbeitung.

Was das analytische Schweigen angeht, meinte mein erster Supervisor scherzhaft, er habe sich vorgestellt, er hätte ein großes Lutschbonbon im Mund, das seine Sprachfähigkeit hemmte. Diese Metapher ist mir im Gedächtnis geblieben. Mein Analytiker äußerte sich nur gelegentlich, sodass alles, was er sagte, einen Eindruck hinterließ, selbst wenn ich nicht verstand, was oder warum er es sagte. In seinem relativen Schweigen hatte ich das Gefühl, dass er mir doch stets aufmerksam zugehört hat. Ich hatte einige seltsame, wiederkehrende Assoziationen, darunter den Baseballspieler Willie Mays und seine Trikotnummer 42. Ich denke, man muss nicht wissen, was es ist, um zu wissen, dass es das ist.

In den Sitzungen habe ich oft über Träume gesprochen, und gelegentlich kamen Träume durch meine Assoziationen zum Vorschein. Ich habe eine Entdeckung gemacht, die ich im Dreamspotting übernommen habe. Ich erinnerte mich an einen Traum, von dem ich erkannte, dass er seit meiner Kindheit immer wiederkehrte, dessen ich mir jedoch erst Jahrzehnte später bewusst geworden bin, als er während einer Sitzung aufgetaucht ist. Der eindrücklichste Moment, an den ich mich in meiner Analyse erinnere und den ich noch heute spüren kann, war die Erkenntnis zum Tod meiner Großmutter während eines Sommers, als ich als Ferienlagerbetreuer verreist war. Meine Oma war die einzige Großelternfigur, die ich je gekannt hatte, und die Tatsache, dass ich nie die Gelegenheit hatte, „mich zu verabschieden“, löste in mir einen Sturm der Trauer und Tränen aus.

Erst Jahre später wurde mir klar, dass ich in der Beziehung zu meinem Analytiker eine Verbindung hergestellt hatte, die auf mein frühes Bindungstrauma und meinen Verlust zurückging. Seit ich meine Analyse vor 40 Jahren abgeschlossen habe, habe ich oft darüber nachgedacht und mich gefragt, wie es meinem Analytiker wohl geht. Er war für mich eine Bezugsperson, die immer da war, auch wenn ich ihn nicht sehen konnte.

Im Rahmen meines Studiums am Institut habe ich die Standardausgabe von Freuds Büchern, Aufsätzen und Reden erworben, ein beeindruckendes Sammelwerk aus 24 Bänden. Ich bewahre sie alle in der Bibliothek meines Arbeitszimmers zu Hause auf, zusammen mit Büchern aus meiner Studienzeit, meiner Zeit als Analytiker sowie zeitgenössischen Texten. Ich schaue mir die Standardedition regelmäßig an und nehme gelegentlich einen der Bände zur Hand, um darin zu blättern. Kürzlich habe ich Band 14 aufgeschlagen und bin auf den Aufsatz „Instincts and their Vicissitudes“ (Triebe und ihre Wechselfälle, Anm. d. Übersetzerin]) aus dem Jahr 1915 gestoßen.\*

Ich fragte mich, ob es vielleicht eine Verbindung zu Brainspotting geben könnte (wie könnte es auch anders sein?). Das Wort „Wechselfälle/Wandel“ fiel mir ins Auge, da es eine Verbindung zu Brainspotting zu haben schien. **Die grundlegende Definition von „Wechselfällen“ (Wandel) ist eine Veränderung von Umständen oder Bedingungen, oft verbunden mit Schwankungen, Übergängen oder Umkehrungen.** Für Freud bezieht sich die „Wandelbarkeit“ eines Instinkts (oder Trieb) auf die *unterschiedlichen Schicksale, Veränderungen oder Entwicklungswege*, die ein Trieb in der Psyche durchlaufen kann. Das ließ mich sofort an zwei Dinge denken. Das erste war die Frage, wie innere Erfahrungen, *Interozeption, Propriozeption, Triebe und Überlebensinstinkte* größtenteils außerhalb unserer bewussten Reichweite liegen, da sie blockiert oder gefiltert werden, bevor sie überhaupt in unser Bewusstsein gelangen. Die dabei ablaufenden Prozesse weisen Parallelen zu Freuds Theorie der Triebwandlungen auf.

Der zweite Zusammenhang, den ich herstellte, betraf den Ablauf von fokussierten Achtsamkeitsprozessen, diese zeigen Wandel mit Umkehrung von Emotionen (Liebe wird zu Hass und umgekehrt), sich gegen das Selbst richten (zwischen Selbstempathie und Selbstangriff und Ablehnung, die in Konflikteilen zu finden sind), Verdrängung, die wir heute als Dissoziation betrachten (übermäßig aktive sensorische Filterung) und Sublimierung, was in Brainspotting als Reifung gesehen wird, wenn das erwachsene Selbst übernimmt.

Aber meine Aufmerksamkeit hinsichtlich des Begriffs und der Freudschen Anwendung von Wandlungen ging über das Verarbeiten hinaus und erstreckte sich auch auf den Rahmen. Im neuroexperienziellen Modell (NEM) sagen wir: „Angesichts der Ungewissheit ist alles, was

wir haben, der Rahmen“ (übrigens auch der Titel eines neuen Kapitels in der zweiten Auflage des Brainspotting-Buches, das ich gerade schreibe). Dadurch erhält das Konzept und die Realität des Rahmens in Brainspotting große Bedeutung. Dementsprechend ist der Rahmen etwas, über das wir endlos nachdenken und uns austauschen sollten. Was ist der Rahmen? Wie entsteht er und wie entwickelt er sich? Gibt es einen Aspekt des Rahmens, der nicht sichtbar aber dennoch intensiv wirkt? Wie fließt die Energie innerhalb und um den Rahmen herum? Wie wirkt sich das Halten und Formen des Rahmens mit Klient\*innen auf den Fachpersonen aus?

Diese Arbeit untersucht, wie sich der Rahmen als Reaktion auf die leistungsstarke, fokussierte Verarbeitung, die er ermöglicht, ständig verändert, und wie die fließenden, dynamischen, fortlaufenden Wechselwirkungen zwischen der Verarbeitung und dem Rahmen sowie zwischen dem Rahmen und der Verarbeitung, die untrennbar miteinander verbunden sind, ablaufen. Weiters versucht die Arbeit, von der wörtlichen und linearen Wahrnehmung des Rahmens zu den nicht wörtlichen und nicht linearen Realitäten des Rahmens überzugehen. Wir können also die Idee, dass „angesichts der Ungewissheit alles, was wir haben, der Rahmen ist“, erweitern zu „der Rahmen besteht aus den 1 - 4 Milliarden synaptischen Verbindungen der Klient\*innen und des Fachpersonen, die aufeinandertreffen, zusammenfließen und sich miteinander verbinden und als solche höchst ungewiss, dynamisch und nicht vorhersehbar sind“. Ich weiß, dass das schwer zu fassen ist, daher werde ich meine Überlegungen dazu darlegen, was dies bedeuten könnte.

Das Thema „Der Rahmen und seine Wandlungen“ beschäftigt mich schon seit langem, wobei sich die Bedeutung des Wortes „Wandlungen“ in meinen Überlegungen und meiner Praxis im Laufe der Jahrzehnte weiterentwickelt hat. Nochmal, ein Wandel ist eine Veränderung, eine Form- oder Bedeutungsverschiebung, eine Abwandlung, die eintritt, wenn etwas durch eine Erfahrung hindurchgeht und dadurch neu geformt wird. Der Begriff deutet nicht nur auf eine Reaktion hin, sondern auch auf eine Anpassung – etwas, das sich unter Druck oder als Reaktion auf neue Umstände und Herausforderungen verändert. Betrachtet man den Therapierahmen aus dieser Perspektive, wird er nicht als starre Struktur verstanden, sondern als dynamischer, reaktionsfähiger Organismus. Der Rahmen bewegt sich und wird durch die Verarbeitung der Klient\*innen verändert. Er verändert sich aufgrund unserer eigenen Erfahrungen als Fachpersonen. Der Rahmen verändert sich aufgrund der Kultur, der Wissenschaft (denken Sie daran, dass im NEM die Kultur vor der Wissenschaft kommt) und des sich weiterentwickelnden Verständnisses des unendlichen Nervensystems, das sich ständig offenbart, implizit viel mehr als explizit.

Brainspotting ist – vielleicht mehr als andere Methoden – auf den Rahmen bedacht und baut darauf auf. Es ist das neurobiologische Gerüst, durch das sich das Nervensystem der

Klient\*innen ausreichend gestützt fühlt, um seine tief verwurzelten Muster offenzulegen. Der Rahmen ist keine statische Grenze um die Sitzung herum. Er ist der (Resonanz)-Raum, der sich gemeinsam mit den Klient\*innen ständig weiterentwickelt. Denken Sie einen Moment über Ihre inneren Erfahrungen und Prozesse nach, während Sie mit Klient\*innen in einer Sitzung sind und deren implizite und explizite Verarbeitung begleiten. Auch Ihr innerer Prozess ist implizit und explizit. Und in jedem Moment Ihre inneren Prozesse in den Rahmen ein und verändern ihn auf subtile Weise. Der Brainspotting-Rahmen ist das Herzstück der Methode, und das Verständnis seiner Wandelbarkeit – wie er sich verschiebt, anpasst, ausdehnt, zusammenzieht und stabilisiert – ist von entscheidender Bedeutung für das Verständnis von Brainspotting selbst.

Um den Brainspotting-Ansatz zu verstehen, kehre ich noch einmal zu dem Rahmen zurück, der mich lange vor der Existenz von Brainspotting geprägt hat: dem psychoanalytischen Rahmen. Meine Jahre der analytischen Ausbildung waren nicht bloß eine lehrreiche Erfahrung, als vielmehr ein Eintauchen in eine andere Welt. Meinem Empfinden nach war die Psychoanalyse keine Reihe von Konzepten, sondern ein Umfeld, ein Rhythmus, ein Ritual, eine Kultur für sich. Das Betreten der Praxis, das Liegen auf der Couch, das Hören der Stimme des Analytikers hinter mir, das Erforschen von Gefühlen, Gedanken und Assoziationen, deren Entstehungsursprung ich nicht verstand, prägten die frühesten Aspekte meiner klinischen Identität. Der analytische Rahmen hat mich auf eine Weise gehalten, wie ich es noch nie zuvor erlebt hatte. Er hat mir gezeigt, was es bedeutet, sich aufgehoben zu fühlen. In dieser Hinsicht gibt es einen deutlichen Unterschied zwischen analytischer Theorie und Praxis. Die Theorie war, so umfangreich und komplex sie auch war, vorgegeben. Die Praxis war völlig offen, und dies weist deutliche Parallelen zum Brainspotting auf.

Im analytischen Rahmen lernte ich das Entschleunigen. Ich lernte, die Bewegungen der Übertragung, meine eigenen Projektionen, meine Wiederholungen früher Bindungsmuster zu erkennen. Ich lernte, Widerstand nicht als Gegner zu betrachten, sondern als die Art meiner Psyche, das aufzudecken, was sich am bedrohlichsten anfühlte. Ich lernte, die Präsenz der Verdrängung zu spüren, als Tor zu den Traumata, die ich dissoziiert hatte. Und ich habe erfahren, dass die grundlegenden Elemente des analytischen Rahmens – konstante Präsenz, konstanter Raum und konstantes Begleiten – eine tiefgreifende Wirkung auf mich hatten. Ich fühlte mich gehört und verstanden wie nie zuvor. Diese Erfahrung war praktisch vollständig implizit und zugleich ein Vorläufer von Brainspotting.

Selbst jetzt, während ich dies schreibe, spüre ich noch den Einfluss des analytischen Rahmens. Mehr als mir jemals bewusst war, ist er in meine klinische DNA eingeflossen. Das galt nicht nur dafür, wenn an mir Analysen vorgenommen wurden, sondern auch, wenn ich diese für andere erstellte. Es lehrte mich, über den Inhalt der Worte hinaus zuzuhören, den

Tonfall und die Pausen wahrzunehmen und dem Ablauf zu folgen. Es öffnete mich dafür, das Beziehungsfeld, die Atmosphäre im Raum, die Bewegungen und Gegenbewegungen der Verbindung und Trennung zu spüren. Es lehrte mich, die Kraft des Rahmens zu schätzen, der hält, ohne sich aufzudrängen oder zu schwanken; ein Rahmen, der präsent ist, ohne zu lenken, ein Rahmen, der das Hervortreten dessen ermöglicht, was im Schatten des tiefen Selbst verborgen war.

In dem Moment, als ich mit der jungen Eiskunstläuferin in meiner Praxis auf Long Island saß, war der psychoanalytische Rahmen implizit bei mir. Auch wenn ich mich später mit Beziehungstherapien, EMDR und SE [Somatic Experiencing, Anm. d. Übersetzerin] beschäftigt hatte, waren meine analytischen Wurzeln immer noch Teil von mir, nicht als Hintergrund, sondern als Fundament. Ich bemerkte das Flattern und Erstarren in den Augen der Eiskunstläuferin, frei von Protokollen, Verfahren oder Vorurteilen. Ich reagierte und vertraute intuitiv meiner Reaktion. In der Analyse wurde jedoch weder die Augenposition noch das Gesichtsfeld als potenzieller therapeutischer Zugang berücksichtigt. Keine der Methoden, die ich studierte, war auf visuelle Prozesse ausgelegt. Die visuellen Reflexe der Athletin und mein sofortiges Anhalten [des Fingers, Anm. d. Übersetzerin] schufen einen augenblicklichen Rahmen, neurologisch und subtil auch beziehungsstechnisch. Und indem ich diesen Rahmen während der zehn Minuten ihrer Hyperverarbeitung hielt, wurde dieser noch gestärkt. Der analytische Rahmen, den ich unbewusst mit mir trug, ermöglichte also diesen Moment und wurde durch ihn für immer verändert. Es geschah etwas Unverkennbares im Nervensystem der Eiskunstläuferin, als wir neues Terrain betraten. Der Rahmen, den ich während meiner gesamten Karriere intuitiv beibehalten hatte, erfuhr seinen ersten Wandel – hin zu dem, was später Brainspotting wurde.

Als sich Brainspotting weiterentwickelte, zunächst durch die Sitzungen in meiner Praxis, dann durch die Erfahrungen von Therapeut\*innen, begann ich zu erkennen, dass das Nervensystem weitaus unergründlicher war, als mir gelehrt worden war. Jahre später las ich den Zeitungsartikel, in dem beschrieben wurde, dass das Nervensystem aus einer Billiarde synaptischer Verbindungen besteht. Diese Information bugsierte das Ungewissheitsprinzip aus dem Bereich des Impliziten in die Realität des Expliziten. Es ist unmöglich zu wissen, was zu einem bestimmten Zeitpunkt im Nervensystem vor sich geht,

aber auch hier gilt: „Man muss nicht wissen, was es ist, um zu wissen, dass es ist.“ Dieser Grundsatz definiert und verdeutlicht das Ungewissheitsprinzip. Der Brainspotting-Rahmen ist niemals eine Reihe von Protokollen oder Verfahren. Er ist immer eine organische, sich entwickelnde, beziehungsbezogene, neurobiologische Einheit. Der Rahmen ist der neurobiologische Kontext, der die implizite, subkortikale, somatische Verarbeitung unterstützt, die wir in Echtzeit als Heilung beobachten. Mit etwas Abstand beobachten und

erkennen wir, dass der Rahmen und die Verarbeitung untrennbar miteinander verbunden sind. Der Rahmen und die Verarbeitung sind die Doppelhelix (Anm. der Übersetzerin: Zwei ineinander verschlungene Spiralen wie zum Beispiel in der DNA) des Genesungsprozesses. Im Zentrum des Rahmenkonzepts von Brainspotting steht das, was ich schließlich als „Dual Attunement Frame“ (Doppelte Einstimmung, Doppelter Rahmen) bezeichnet habe. Zunächst lag der Schwerpunkt bei Brainspotting auf der Technik; also dem neurologischen Zugang durch die Bestimmung der Augenposition, zunächst *Äußeres Fenster*, dann *Inneres Fenster* und schließlich das *Gazespotting*. Mit der Zeit kam mein Hintergrund als analytisch ausgebildeter Therapeut wieder zum Vorschein und lenkte meine Aufmerksamkeit zurück auf die Beziehung. Bei einem Seminar in Boulder [Colorado, Anm. d. Übersetzerin] beobachtete mein Freund und traumatologisch geschulter Neurologe Robert Scaer eine von mir durchgeführte Demonstration und bemerkte, wie „ausgezeichnet die Einstimmung“ sei. Bobs Worte trafen mich wie ein Blitzschlag und führten mich zum Konzept des Doppelter Rahmens. Die eingestimmte Beziehung in Verbindung mit der Einstimmung auf die neurobiologischen Prozesse führte zur Entwicklung des Konzepts des Dual Attunement Frame (Doppelter Rahmen). Jahre später entwickelte sich dieser Rahmen innerhalb des Neuroexperienziellen Modells (NEM) zu einem Prozess des achtsamen Empfangens, Haltens und Formens des Rahmens, den Klient\*innen zu jeder Sitzung mitbringen.

In der Psychoanalyse galten freie Assoziation und Träume als Schlüssel zum Unbewussten. Bei Brainspotting ist fokussierte Achtsamkeitsverarbeitung das Tor zum neuroexperimentellen Selbst. Wenn Klient\*innen ihren Blick auf einen Brainspot richten, öffnet ihr Nervensystem Türen zu tief abgespeicherten Erfahrungen. Diese Portale sind nicht metaphorisch, sondern neurobiologisch. Sie greifen auf implizite Gedächtnisnetzwerke zu, die Interozeption und Neurozeption, die tief im limbischen System und im Hirnstamm angelegt sind. Im NEM konzeptualisieren wir das okuläre Nervensystem, das im Mittelpunkt des Rahmens steht, als Zugang zu den verborgenen, unverarbeiteten Traumakonfigurationen, die im gesamten Nervensystem gespeichert sind, das aus den anderen sieben Nervensystemen besteht: dem autonomen, zentralen, peripheren, enterischen, kardialen, sensorischen und motorischen Nervensystem. Das okuläre Nervensystem wird nicht nur als Zugang zu den sieben anderen Nervensystemen verstanden. Es wird auch als Träger von Traumakonfigurationen selbst gesehen. All dies steht im Zusammenhang mit der Beziehung, dem aufeinander eingestimmt sein und dem Doppelter Rahmen.

Dieser Rahmen muss in der Lage sein, die Dynamik der Verarbeitung zu halten. Der Rahmen muss sich ständig, von Moment zu Moment, an die Bewegungen im Nervensystem der Klient\*innen anpassen und sowohl Erdung als auch Flexibilität bieten. Wenn die

Aktivierung zunimmt, übernimmt der Rahmen eine stabilisierende Präsenz. Wenn die Klient\*innen in Stille versinken, dehnt sich der Rahmen organisch aus und bietet dem System Raum, um Möglichkeiten zu erkunden. Der Rahmen ist niemals ein starrer Raum, sondern ein reaktionsfähiger Organismus. Er zieht sich zusammen und dehnt sich aus, in Resonanz mit den rhythmischen Prozessen der Klient\*innen. Der Rahmen gehört in erster Linie den Klient\*innen und in zweiter Linie der Therapeut\*innen. Die Therapeut\*innen sind sich der Allgegenwart ihrer limbischen Gegenübertragung bewusst, da sie den Rahmen negativ beeinflussen und verzerren kann. Nichts ist jemals perfekt, aber die achtsame, empathische Hingabe der Therapeut\*innen an den Heilungsprozess der Klient\*innen fließt dynamisch in den Rahmen ein.

Es ist bemerkenswert, wie diese Veränderungen auf einer autonomen, reflexartigen Ebene stattfinden. Eine leichte Veränderung der Atmung der Klient\*innen, eine kaum wahrnehmbare Verengung der Augen, eine subtile Veränderung der Körperhaltung – all dies spiegelt den Fluss und den Verlauf der Verarbeitung wider. Brainspotting-Fachpersonen sind darin geschult, das Nervensystem mit einem hohen Maß an Einfühlungsvermögen zu beobachten, *und der Rahmen reagiert darauf, fließt und strömt im Einklang mit der Verarbeitung.* Die innere Regulierung der Fachperson sorgt für Stabilität, da aufkommende, implizite Entwicklungserfahrungen Klient\*innen momentan subtil und manchmal auch tiefgreifend destabilisieren können. Innerhalb dieses Rahmens übernimmt das Nervensystem von Klient\*innen zu seiner eigenen Zeit und auf seine eigene Weise die Kontrolle und verarbeitet bisher unentdeckte und unverarbeitete Erfahrungen.

Die Wandlungen des Rahmens sind nicht nur Reaktionen der Klient\*innen und auf Klient\*innen. Brainspotting erfordert ein Maß an Präsenz, das das Nervensystem der Fachperson in Verbindung mit dem der Klient\*innen bringt. Die Fachperson spürt die Nachwirkungen der Entwicklung der Klient\*innen, die auf Bindungs-, intrauterine und generationsübergreifende Erfahrungen zurückzuführen sind. Innerhalb dieses Rahmens spürt die Fachperson die Anziehungskraft der dissoziativen Prozesse der Klient\*innen und der Traumata, die diese verursacht haben. Die Fachperson registriert die Veränderungen in ihrer impliziten Welt durch die eigene Wahrnehmung. Dies geht auf Freuds historische Identifizierung der Gegenübertragung zurück, obwohl es im Brainspotting zusätzliche neuroexperienzielle Dimensionen gibt. Der gesamte Körper der Fachperson steht als Instrument der Einstimmung zur Verfügung. Und genau wie ein Instrument wiederholt gestimmt werden muss, müssen Therapeut\*innen ihre eigene Aktivierung regulieren, um ihre Fähigkeit zu erhalten, die Dynamik des Rahmens konstant aufrechtzuerhalten.

In diesem Sinne unterstützt der Brainspotting-Rahmen nicht nur den Prozess der Klient\*innen, sondern auch die Präsenz der Therapeut\*innen, während sie atmen, sich erden

und orientieren. Sie verfolgen ihre eigenen inneren Zustände mit derselben Feinabstimmung, die sie auch den Klient\*innen entgegenbringen. Der Rahmen hält beide Nervensysteme zusammen und ermöglicht es beiden, präsent zu sein, ohne dabei ihre jeweiligen Eigenheiten zu verlieren. Ich nenne dies den „doppelten Halt“, den Halt der Klient\*innen in Verbindung mit dem Halt der Fachperson, was die tiefgreifende Stärke des Brainspotting-Rahmens ausmacht.

Eine weitere Dimension des Wandels des Rahmens ergibt sich, wenn wir uns ansehen, wie Brainspotting in verschiedenen Kulturen praktiziert wird. *Kultur kommt vor Wissenschaft*, und Heilung wird immer vom kulturellen Kontext geprägt. Kulturelle Normen beeinflussen, wie Menschen Emotionen ausdrücken, wie sie mit Stille umgehen, wie sie Leiden empfinden und wie sie Beziehung empfangen. Als sich Brainspotting international zu verbreiten begann, wurde schnell deutlich, dass das Konzept an verschiedene Kulturen angepasst werden konnte, ohne seine wesentlichen Elemente zu verlieren. In manchen Kulturen zeigt sich das Einstimmen auf Beziehungsebene durch verbalen oder körperlichen Ausdruck. In anderen Kulturen wird diese Beziehung innerlich durch Zurückhaltung und Feinfühligkeit vermittelt. In manchen Kulturen wird Stille als zutiefst unterstützend empfunden, in anderen wird sie durch eine aktive Präsenz ausgeglichen. Der Brainspotting-Rahmen bietet Platz für alle Varianten, da Beziehung kein einzelnes Verhalten ist, vielmehr *eine Art zu sein*.

Die Kultur prägt die Beziehung der Klient\*innen zu ihrem Nervensystem. Einige Kulturen schätzen Individualität, andere legen Wert auf gemeinschaftliche Erfahrungen. Der Brainspotting-Rahmen respektiert kulturelle Schichten und passt seine Haltung an, während er die Kernprinzipien des beziehungsorientierten und neurobiologischen Bewusstseins bewahrt. Diese Anpassungsfähigkeit ist keine Abkehr von der Methode, sondern Ausdruck ihrer inhärenten Flexibilität. Sie zeigt, dass der Rahmen keine Technik ist, sondern ein lebendiges, reaktionsfähiges Umfeld, das durch die Interaktion zwischen Therapeut\*in, Klient\*in und dem kulturellen Umfeld entsteht. Kultur ist auch etwas Beziehungsbezogenes, da sowohl Klient\*innen als auch Fachpersonen ihre jeweilige Kultur in den Rahmen einfließen lassen.

Mit zunehmender Verarbeitungsintensität gewinnt der Rahmen an Bedeutung. Klient\*innen gelangen in Zustände, die sich nur schwer in Worte fassen lassen; die körperlich, sensorisch, emotional und manchmal auch „abgehoben“ sind. Diese Zustände können implizite Erinnerungen, Überlebensinstinkte, frühe Bindungsmuster oder dissoziierte Anteile beinhalten. Der Rahmen bietet die Sicherheit, dass diese Zustände zum Vorschein kommen können, ohne unterbrochen oder interpretiert zu werden. Die Präsenz der Fachperson gibt Klient\*innen Halt, während sie sich durch ihre innere Landschaft bewegen. Der Rahmen ermöglicht das Auftauchen von Verletzlichkeit, Intensität und Transformation.

Hier unterscheidet sich der Brainspotting-Rahmen von anderen therapeutischen Strukturen. Bei Brainspotting ist der Rahmen nicht außerhalb des Prozesses angesiedelt, sondern untrennbar mit ihm verbunden. Der Rahmen ist nicht etwas, das die Therapeut\*innen zu Beginn der Sitzung festlegen und dann unverändert lassen. Er ist etwas, das die Fachkräfte gemeinsam mit den Klient\*innen während der gesamten Sitzung und in jeder Sitzung ausfüllen. Der Rahmen prägt die Beziehung und das neurobiologische Feld und wird gleichzeitig von ihnen geprägt. Er lebt von Präsenz, Tempo, Beobachtung und Reaktionsfähigkeit.

In den tiefsten Momenten muss der Rahmen stabil bleiben, da alles in der Sitzung entweder erstarrt oder aufgeladen wird, durch auftauchende Flashbacks, die oft in Teilen festgehalten werden. Klient\*innen oder ihre Anteile befinden sich möglicherweise an einem Ort jenseits von Worten, Erzählungen oder bewusstem Verständnis. Die Verarbeitung kann so subtil sein, dass sie nur für jemanden wahrnehmbar ist, der dafür ausgebildet ist.

Ich möchte eine wesentliche Eigenschaft des Brainspotting-Ansatzes betonen: Es handelt sich nicht um eine Technik. Es ist eine Art, präsent zu sein, eine Art, zu empfangen, eine Art, zu sein. Es ist die Haltung, die wir gegenüber dem Nervensystem einnehmen. Es ist der Respekt, den wir der inneren Welt der Klient\*innen und ihrer Fähigkeit zur Heilung entgegenbringen. *Der Rahmen hält und formt die Verarbeitung, aber das Nervensystem sorgt für die Veränderung.*

Der Wandel des Rahmens spiegelt den Wandel des Heilungsprozesses selbst wider. Heilung verläuft niemals linear, stets unvorhersehbar. Ihr Verlauf pendelt, schraubt sich spiralförmig nach oben, hält inne, schießt nach oben, zieht sich zurück und ordnet sich dann neu. Der Rahmen fließt mit jeder Bewegung mit. Er bleibt stabil, ohne starr zu werden. Er bleibt flexibel, ohne unbegrenzt zu werden. Er passt sich auf subtile und tiefgreifende Weise an, reagiert auf die Bedürfnisse des Augenblicks und verankert zugleich die Absicht der Arbeit. Deshalb nennen wir ihn den „Verarbeitungs-Prozess-Rahmen“. Der Rahmen erleichtert nicht nur die Verarbeitung, sondern verarbeitet auch in Reaktion auf die dynamische Bewegung, die er freisetzt.

Der Rahmen wird durch das Beziehungsfeld, durch die Weisheit des Nervensystems, durch die Erkenntnisse der Neurowissenschaften und durch die gelebte Erfahrung Tausender Therapeut\*innen und Klient\*innen auf der ganzen Welt geprägt, die den Verarbeitungsprozess mit Respekt, Neugier, Demut und Präsenz begleitet haben. Brainspotting ist keine Methode, die von der Theorie nach unten aufgebaut ist; es ist eine Methode, die von unten nach oben entwickelt wurde und durch das geprägt ist, was die Systeme der Klient\*innen offenbaren, wenn sie die Gelegenheit dazu erhalten.

Brainspotting ist eine Methode, bei der kein expliziter Zugriff auf traumatisches Material erforderlich ist. Sie ermöglicht es dem Nervensystem, auf der Ebene zu verarbeiten, auf der das Trauma implizit kodiert und gespeichert wurde. Sie signalisiert, dass das Nervensystem der Fachperson für die Co-Regulierung bereit ist.

Der Rahmen wird noch erweitert, wenn man die Rolle der acht Nervensysteme berücksichtigt, die im neuroexperimentellen Modell identifiziert wurden. Jedes System trägt eine andere Dimension zur Erfahrung der Klient\*innen bei. Das autonome Nervensystem beeinflusst sowohl die Aktivierung als auch die Regulierung. Das zentrale Nervensystem verarbeitet Wahrnehmung, Erinnerung und Erkenntnis. Das periphere Nervensystem kommuniziert die Interozeption. Das enterische Nervensystem übermittelt Reaktionen aus dem Bauch heraus. Das Herzsystem beeinflusst den emotionalen Ton und Rhythmus. Das sensorische Nervensystem übersetzt das Gefühlsempfinden in bewusstes Bewusstsein. Das motorische Nervensystem speichert Muster von Anspannung, Aktion und Hemmung. Und das okulare System, der Teil unseres somatischen Systems, auf den Brainspotting in einzigartiger Weise achtet, regt die Orientierung und die neurovisuelle Verarbeitung an und ermöglicht den Zugang zu den integrierten neuronalen Netzwerken der anderen sieben Nervensysteme.

Diese Nervensysteme arbeiten nicht isoliert voneinander. Sie kommunizieren auf komplexe, nichtlineare Weise, die sich einer einfachen Erklärung entzieht. Wenn ein aktivierter Klient einen Brain Spot lokalisiert und seinen Blick darauf richtet, verbindet sich das okulare System mit den subkortikalen Netzwerken. Diese Netzwerke aktivieren das autonome System. Die autonome Aktivierung erzeugt sensorische und motorische Signale. Diese Signale rufen wiederum somatoaffektive Reaktionen hervor, die auf Gedächtnisnetzwerke zugreifen. Und der Rahmen hält die Bewegung über alle acht Nervensysteme hinweg mit Stabilität und Flexibilität aufrecht.

Ein starrer Rahmen könnte der Fluidität dieser allgegenwärtigen dynamischen Interaktionen nicht gerecht werden. Der Rahmen muss sowohl fest als auch elastisch in seinen Grenzen sein. Er muss die Autonomie der Klient\*innen unterstützen und gleichzeitig den Beziehungskontext bieten, der Autonomie ermöglicht. Er muss Zeit und Ort gleichzeitig halten, damit das Nervensystem seine Muster von *damals und dort* auf *hier und jetzt* umstellen kann.

Angesichts des Ungewissheitsprinzips haben wir nur den Rahmen. Der Rahmen und das Prinzip der Ungewissheit befinden sich in einem ständigen Wechselspiel, das sich während der gesamten Verarbeitung der Klient\*innen gegenseitig beeinflusst und prägt. In diesem Sinne bietet der Brainspotting-Rahmen eine philosophische Haltung. Er ist eine Anerkennung

des Geheimnisses, das der Heilung innewohnt. Er ist die Bereitschaft, mit Unsicherheit zu leben, sich vom Nervensystem leiten zu lassen und zu akzeptieren, dass Heilung immer auf nichtlineare, aber dennoch deterministische Weise erfolgt. Diese Haltung ist nicht nur therapeutisch, sondern auch zutiefst menschlich. Sie lädt uns ein, unserer eigenen inneren Welt mit Mitgefühl und Neugier zu begegnen, unserem eigenen Nervensystem zu vertrauen und die unendliche Komplexität des Lebens zu würdigen.

Manchmal muss der Rahmen sich verengen. Wenn die Aktivierung der Klient\*innen stark ansteigt, wenn Dissoziation, Dysregulation und Gefühlsüberflutung überhandnehmen, fließt der Rahmen in Richtung einer Verengung, die Halt gibt. Das ist keine Starrheit, sondern Reaktionsfähigkeit. Therapeut\*innen werden dann interaktiver und bieten den Klient\*innen, die von primitiven Kräften und Anteilen überwältigt werden, eine momentane Bezugsperson. Der Rahmen wird auf dieser Ebene fest und einfühlsam gehalten, bis die Regulierung die Aktivierung senkt und den Rahmen dabei unterstützt, sich sanft wieder auf eine angenehme Größe und Form auszudehnen.

Diese Pendelbewegungen, Kontraktion und Ausdehnung, Begrenzung und Offenheit, sind die *Wandelbarkeiten des Rahmens*. Sie spiegeln die Schwankungen des Nervensystems selbst wider, vom sympathischen zum parasympathischen Nervensystem, von Übererregung zu Hypoerregung. Sie reflektieren den dynamischen Charakter systemischer Veränderungen. Der Brainspotting-Rahmen wird sich auch in Zukunft weiterentwickeln. Jedes Mal, wenn eine Fachperson mit Klient\*innen zusammensitzt und sich auf deren Nervensystem einstimmt, wird der Rahmen neu gestaltet. Jedes Mal, wenn die Methode in verschiedenen kulturellen Kontexten angewendet wird, erweitert sich die Reichweite und Vielseitigkeit des Rahmens. Brainspotting ist eine organische Methode, und der Rahmen ist ihre organische Struktur.

In diesem Sinne ist der Rahmen nicht nur therapeutisch, sondern auch entwicklungsorientiert. Er unterstützt die Reorganisation des Nervensystems auf eine Weise, die frühe Bindungsprozesse widerspiegelt. Die Einstimmung der Fachkraft spiegelt die Unterstützung wider, die Bezugspersonen im Idealfall Säuglingen und Kleinkindern bieten. Der Rahmen unterstützt die Entstehung und Heilung von durch Traumata fragmentierten Teilen.

Wenn wir über die Zukunft des Rahmens nachdenken, ist es wichtig zu erkennen, dass der Rahmen uns auch weiterhin vor Herausforderungen stellen wird. Er wird uns dazu anregen, unsere Präsenz zu vertiefen, unsere innere Regulierung zu fördern, unsere eigenen Anteile zu erforschen, unsere Annahmen zu hinterfragen und offen zu bleiben für das, was wir nicht wissen können. *Der Rahmen lädt uns immer zu einer dynamischen Beziehung mit dem Ungewissheitsprinzip ein.*

Hier überschneidet sich der Rahmen mit dem philosophischen Kern von Brainspotting. Der Rahmen ist Ausdruck von Bescheidenheit. Er verkörpert die Erkenntnis, dass das Nervensystem zu komplex ist, um es zu beherrschen, zu geheimnisvoll, um es auf ein einziges Modell zu reduzieren, und zu dynamisch, um ihm mit festen Erwartungen zu begegnen.

Der Rahmen vermittelt dem Nervensystem von Klient\*innen Vertrauen, insbesondere wenn dieses sich im Überlebensmodus befindet. Er gibt Klient\*innen die Gewissheit, dass sie sich ihrer inneren Welt nicht alleine stellen müssen. Er vermittelt, dass die Therapeut\*in präsent, ausgeglichen und als vertrauenswürdige, neugierige Ressource da ist. Dieses Vertrauen ermöglicht es dem Nervensystem der Klient\*innen sodann, Bereiche zu erkunden, die zuvor als zu bedrohlich empfunden wurden. Es ermöglicht die Integration impliziter Erinnerungen.

Der Rahmen ist das Mittel, durch das Therapeut\*innen kommunizieren: „Ich bin hier bei Ihnen. Ich begleite Sie. Ich vertraue Ihnen. Und ich halte diesen Raum und diese Zeit mit Ihnen.“

Der Rahmen ist das Mittel, mit dem das Nervensystem seinen Weg nach Hause finden kann. Der Rahmen spiegelt sowohl psychoanalytische Wurzeln als auch die Beiträge unzähliger Heilmethoden wider.

Der Brainspotting-Rahmen ist kein Werkzeug. Er ist keine Technik. Er ist kein Regelwerk.

Der Rahmen ist eine lebendige, organische Präsenz.

Er ist das Herzstück von Brainspotting.

Und er ist der Leitfaden, der es sowohl den Klient\*innen als auch den Therapeut\*innen ermöglicht, gemeinsam die tiefsten Schichten menschlicher Erfahrungen zu durchlaufen.

*\* [Orig.: „Triebe und Triebchicksale“, [hier](#), [hier](#) oder [hier \(S. 1095-1103\)](#) nachzulesen. Der Text steht für einen Paradigmenwandel innerhalb der Psychoanalyse:*

*von festen Trieben → zu veränderbaren Triebprozessen*

*von Symptomen als Defekte → zu Symptomen als Bedeutungs- und Umwandlungsformen*

*von statischer Theorie → zu einer entwicklungsdynamischen Sicht der Psyche*

*Veränderung ist kein Ausnahmezustand, sondern der Normalfall psychischen Lebens, von Entwicklung. Indirekt zeigt der Text, dass auch die Psychoanalyse selbst wandelbar ist: Freud arbeitet sichtbar an seinen eigenen Begriffen, korrigiert, differenziert und öffnet sie für spätere Revisionen.*

*Freud wählt bewusst den Begriff „Wechselfälle“ statt „Veränderungen“, um zu betonen, dass psychische Prozesse nie linearen Fortschritt darstellen: Sie vollziehen sich in Umwegen, Richtungswechseln und Rückfällen, bilden ein geschichtlich gewordenes Seelenleben und*

*jeder Wandel ist eine gleichrangige Möglichkeit psychischer Organisation.] Anm. d.  
Übersetzerin]*