

Carsten Klie

Brainspotting



mehr als eine Traumatherapie

Brainspotting

Vorab eine Definition:

Ein Trauma beschreibt eine seelische oder körperliche Verletzung, die durch belastende oder schockierende Erlebnisse ausgelöst wird. Solche Ereignisse sind oft so überwältigend, dass sie die normale Verarbeitung stören und zu anhaltenden psychischen Symptomen führen. Ein Trauma wird nicht immer erinnert, viele Traumatisierungen entstehen schon vorgeburtlich oder frühkindlich.

Brainspotting ist eine psychotherapeutische Methode zur Verarbeitung von Traumata, emotionalen Belastungen und anderen psychischen Herausforderungen. Diese Technik wurde 2003 von David Grand, einem US-amerikanischen Psychotherapeuten, entwickelt. Sie basiert auf seiner Arbeit mit EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), einer etablierten Traumatherapie, und der Beobachtung, dass bestimmte Augenpositionen emotionale Reaktionen auslösen.

Brainspots sind spezifische Augenpositionen, die mit der Aktivierung unverarbeiteter Erinnerungen oder Emotionen im Gehirn zusammenhängen. Grand zufolge reflektieren diese Positionen neurologische Aktivität, und durch Fokus auf diesen "Spot" kann ein Zugang zu tieferliegenden psychischen Prozessen ermöglicht werden.

Ablauf einer Sitzung:

1. Der Klient konzentriert sich auf ein Problem, wodurch eine Stressreaktion sowohl psychisch als auch körperlich ausgelöst wird. Häufig zeigt sich dies durch Enge im Hals, Brustkorb oder Bauch. Mit einer Skala von 1-10 wird die Intensität der psychischen Belastung oder körperlichen Reaktion erfasst, um den Behandlungserfolg zu messen.
2. Der Therapeut unterstützt den Klienten dabei, durch Augenbewegungen und Körperwahrnehmung den relevanten Brainspot zu identifizieren.
3. Der Klient fokussiert sich auf diesen Spot und das belastende Erlebnis, wobei der Therapeut eine präsente, aber nicht-direktive Unterstützung bietet.
4. Körperliche Signale wie Spannung und Entspannung dienen als Feedback für den Fortschritt.
5. Die vorher festgelegte Skala wird abgeglichen. Ziel ist es, den Wert auf null zu reduzieren; Werte von 1-2 sind akzeptabel, da in diesem Bereich keine Stressreaktionen mehr auftreten.

Anwendungsgebiete:

- Behandlung von Trauma und PTBS (Posttraumatische Belastungsstörungen)
- Angststörungen, Depressionen und Phobien
- Chronische Schmerzen und psychosomatische Beschwerden
- Leistungsoptimierung im Sport oder bei Künstlern

Unterschied zu EMDR:

Während EMDR standardisierte Augenbewegungen oder bilaterale Stimulation nutzt, fokussiert Brainspotting sich auf individuelle, statische Augenpositionen („Spots“) und legt besonderen Wert auf körperorientierte Wahrnehmung. Diese Methode gilt als flexibler und weniger protokollbasiert.

Theoretische Grundlagen:

Brainspotting basiert auf der Annahme, dass das Gehirn über Selbstheilungskräfte verfügt, die durch gezielte Fokussierung aktiviert werden können. Grand betont, dass dadurch ein Reflex entsteht, der das Gehirn dazu befähigt, unverarbeitete Traumata schnell selbstständig zu verarbeiten.

In meiner Praxis kombiniere ich Brainspotting häufig mit dem Yager-Code oder osteopathischen Techniken. Dabei nutze ich vor allem die biodynamische Herangehensweise sowie direkte Techniken, die Stressmuster im Nervensystem beeinflussen.