

## BRAINSPOTTING

### Wie wurde Brainspotting „entdeckt“?

Viele Jahre hat **David Grand** als Psychoanalytiker und EMDR-Spezialist (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) gearbeitet. Im Rahmen einer Sitzung hielt er seinen Finger vor den Augen einer Sportlerin intuitiv inne. Damit hat er dieser Klientin zu einem Durchbruch in ihrer Traumaverarbeitung verholfen. Es war ein Punkt im sogenannten *visuellen Feld* lokalisiert worden, an dem eine *reflektorische Reaktion* erfolgte. Brainspotting war „entdeckt“.

### Wie wird bei Brainspotting gearbeitet?

Brainspotting hilft über eine Achse von *Gehirn-Körper-Visualisierung* dabei, Belastungen (Stress, Traumata) zu verarbeiten. Wir gehen davon aus, dass *belastende Gedächtnisinhalte* über die **Blickrichtung** aufgespürt werden können. Zum Aufspüren verwenden wir heute zumeist einen Zeigestab (**Pointer**), der gewissermaßen auch Halt gibt. Zum Einsatz kommen jedoch auch andere „kreative Hilfsmittel“ oder ein *Gazespot*. Die *Belastungsskala* dient dazu, den Grad an Belastung und Aktivierung (= SUD) einzustufen und sie gibt die Möglichkeit körperliche Empfindungen zu überprüfen. Vom Leitspruch „**Wohin man schaut, beeinflusst, wie man sich fühlt**“, sagen viele, dass bereits Hildegard von Bingen davon überzeugt war, dass es auf die Blickrichtung ankommt.

### Wo kommt Brainspotting zum Einsatz?

Brainspotting wird bei Posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) und auch abseits von typischen traumatherapeutischen Themen eingesetzt. Mit Brainspotting kann es gelingen, das zu überwinden, was bislang im Weg stand. Hierzu ein paar Einsatzgebiete:

**Sportpsychologie** – Leistungsprobleme im Sport (vor allem Profisport) und Leistungsblockaden haben oft mit zurückliegenden Verletzungen zu tun. Die psychische Traumatisierung von Verletzungen wird häufig ebenso unterschätzt wie die Zusammenhänge mit Leistungsblockaden. Doch trainings- und wettkampfbedingte Verletzungen werden erinnert, vor allem, wenn sie in jungen Jahren passieren. In Folge summieren sich (auch kleinere und mittlere) Traumatisierungen in Gehirn und Körper, sodass sie irgendwann die Leistung beeinträchtigen.

**Leistungsblockaden** – Leistungstiefs sind nicht auf den Sportbereich beschränkt. **Blockaden** treten bei vielen Berufsgruppen auf, sind auch bei Künstler: innen (Schauspiel, Gesang, Tanz, Musik, Schriftstellerei, Malerei etc.) bekannt, ebenso wie bei Studierenden, Schüler: innen und allen Menschen, die dadurch daran gehindert werden, Ziele und Abschlüsse zu erreichen.

**Bindungssicherheit** – Kinder benötigen eine „sichere emotionale Basis“ um sich gut entwickeln und dann die Welt erkunden zu können. Unsichere Bindungsmuster gelten als Risikofaktor. Fehlt Sicherheit (sichere Bindung), bedeutet das für das (kindliche) Gehirn Dauerstress. Bindungssicherheit ist eine wichtige Voraussetzung für alle (*kognitive und emotionale*) Lernprozesse.

### Wer wendet Brainspotting an?

In Österreich darf Brainspotting nur von Psycholog: innen, Psychotherapeut: innen und Ärzt: innen angewandt werden.

*Brainspotting Austria* bietet Ausbildungen dazu an.



**Brainspotting** ist eine Methode zur *Traumaverarbeitung*. Sie ist tiefenpsychologisch und körperorientiert. Es wird dabei davon ausgegangen, dass physiologische und emotionale Empfindungen in Zusammenhang mit belastenden Erfahrungen über bestimmte Augenpositionen im Blickfeld aktiviert, lokalisiert und verarbeitet werden können.