

Andreas Kollar

Einführung in Brainspotting

2024

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dr. h. c. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Dresden)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/ Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer † (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königwieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Dallgow-Döberitz)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrud Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)	Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich

Redaktion: Veronika Licher

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2024

ISBN 978-3-8497-0521-3 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8475-1 (ePUB)

© 2024 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren

und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.

Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

Inhalt

Einleitung ... 7

1 Zur Geschichte von Brainspotting ... 10

1.1 David Grand, Ph.D. ... 10

1.2 Die Entdeckung von Brainspotting ... 13

2 Was ist Brainspotting? ... 15

2.1 Brainspotting als Methode der
Traumakonfrontation und -integration ... 16

2.2 Brainspotting als gehirn- und körperbasierte
Bottom-up-Methode ... 18

3 Der therapeutische Rahmen im Brainspotting ... 23

3.1 Das neuroexperienzielle Modell –
die Ebene der Beobachtung ... 24

3.2 Der Set-up-Rahmen im Brainspotting –
die Kommunikations- und Handlungsebene ... 31

3.3 Was passiert innerhalb des zweifach eingestimmten
Rahmens? – Das Prozessieren im Brainspotting ... 39

4 Die relevante Augenposition

als »neurobiologischer Gamechanger«? ... 45

4.1 Was hat es mit den Augen auf sich?
Und wofür braucht man den Zeigestab? ... 45

4.2 Drei strategische Wege zu den
tiefen Hirnregionen ... 49

4.3 Erweiterungen im Set-up-Prozess und
Fortgeschrittenen-Techniken zum Finden
von Zugangs-Spots ... 52

4.4 Unterschiedliche Zugänge über drei spezifische
innere Zustände der Klient:innen –
das AREAS-Zugangsmodell ... 59

5	Die Vorgehensweise im Brainspotting ...	61
5.1	Der Set-up-Prozess mit dem Aktivierungszugang ...	61
5.2	Weitere Interventionsprinzipien für den Prozess der fokussierten Achtsamkeit ...	79
5.3	Der Set-up-Prozess mit dem Ressourcenzugang und weitere Möglichkeiten, die Aktivierung zu titrieren ...	90
5.4	Brainspotting und die Anwendung des Expansionsmodells bei Leistungsthemen und kreativen Prozessen ...	93
5.5	Der Kreislauf der Compliance und die limbische Gegenübertragung ...	98
6	Brainspotting auf dem Prüfstand ...	103
6.1	Zur Wirksamkeit von Brainspotting ...	103
6.2	Indikationen, Kontraindikationen und Nebenwirkungen ...	106
6.3	Brainspotting – eine eigenwillige Traumatherapiemethode? ...	112
7	Abschließende Bemerkungen ...	119
	Literatur ...	121
	Über den Autor ...	127

Einleitung

» Wir [im Brainspotting] wollen gar nicht, dass alle [Therapeut:innen] Brainspotter werden. Mir geht es darum, die Hauptideen von Brainspotting im Bereich der Psychotherapie zu verbreiten.«

David Grand (2022a; Übers.: A. K.)¹

» Wohin wir schauen, beeinflusst, wie wir uns fühlen.« Dieser Satz ist die Basis für alles, was Sie jetzt lesen werden. David Grand, der Entwickler des Brainspottings, bezeichnet ihn als wesentliche Grundlage, wenn man erklären will, worum es beim Brainspotting eigentlich geht. Sie haben das bestimmt schon an sich selbst beobachtet oder werden es während oder nach der Lektüre dieses Einführungsbuches aufmerksamer tun: Wenn Sie über etwas nachdenken, kann es leicht sein, dass Sie dabei in eine bestimmte Richtung schauen. Das, was Sie dann empfinden, kann sich aber schnell und grundlegend verändern, wenn Sie Ihren Blick in eine andere Richtung lenken. Genau das macht sich Brainspotting zunutze. Die noch recht junge Methode hat längst international Einzug gehalten in die psychologische und psychotherapeutische Behandlung von psychischen Erkrankungen (vor allem bei Traumafolgestörungen) oder wird zur Leistungssteigerung eingesetzt.

Dieses Buch gibt einen Überblick über die Anfänge und Hintergründe von Brainspotting und erklärt, wie man vorgeht, wenn man Brainspotting anwenden will. Gleichzeitig ist es ein »Jubiläumsbuch«, weil Brainspotting genau vor 20 Jahren entdeckt wurde. Vielleicht ist es auch deswegen ein bisschen mehr als ein Einführungsbuch. Einiges von dem, was Sie lesen werden, ist noch nicht in Schriftform publiziert und stammt aus YouTube-Interviews mit David Grand. Diese Einführung enthält somit das

¹ Aus einem Interview mit David Grand; ca. Minute 34:00. Verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=wUBZVKsXV4c> [22.7.2023].

Aktuellste, was es im Brainspotting zurzeit gibt. Ich beschäftige mich seit mehr als zehn Jahren mit dieser Methode und bin fasziniert davon, wie viel sie mir geholfen hat, meine therapeutischen Fähigkeiten zu schulen. Und ich bin auch überzeugt, dass viele Elemente davon unbedingt in eine »Grundlagenausbildung« von Therapeut:innen, aber auch von Coaches und Berater:innen gehören. Auch wenn ich mittlerweile ganz stark meinen eigenen Weg gehe und den hypnosystemischen Ansatz mit einem Kernelement von Brainspotting, dem fokussierten Prozessieren, verbinde, empfinde ich immer wieder eine große Freude, wenn ich mich mit Brainspotting beschäftige.

Diese Einführung will auch dazu beitragen, die kritische Diskussion um Brainspotting neu zu kultivieren. Als langjähriger Vorsitzender der MEGA² und Hypnotherapie-Lehrtrainer kenne ich Brainspotting aus der Warte eines nicht ausschließlich mit dieser Methode identifizierten Anwenders und habe mir einen kritischen Blick darauf bewahrt. Bei aller Begeisterung für Brainspotting sind mir manche Inhalte noch nicht klar genug ausformuliert. Somit schreibe ich diese Einführung nicht nur für Einsteiger:innen und als »Jubiläumsgeschenk« für die Methode, sondern auch für die Kritiker:innen und mich selbst.

Ich habe mich bemüht, stark am Wortlaut von David Grand zu bleiben, der selbst immer wieder betont, dass Brainspotting nach wie vor eine Entwicklung durchmacht. Da kann es schon vorkommen, dass Ihnen bei manchen Passagen »Unebenheiten« auffallen. Insofern ist dieses Buch vielleicht nicht die klassische »Einführung«, die Sie erwartet haben. Umso mehr denke ich, dass Sie einen Blick auf Brainspotting erhalten werden, der über eine reine Einführung hinausgeht.

In Kapitel 1 erfahren Sie etwas über die Person von David Grand und die Entdeckung von Brainspotting.

Kapitel 2 möchte die Einordnung in die Traumatherapielandschaft ermöglichen.

2 Milton Erickson Gesellschaft Austria (www.hypno-mega.at).

Dann musste ich eine schwierige Entscheidung treffen: Soll ich Sie gleich mit der Methode und dem Vorgehen vertraut machen oder zuerst die Philosophie von Brainspotting anhand des therapeutischen Rahmens vorstellen? Ich habe mich für Letzteres entschieden, weil die Philosophie für die Methode zentral ist. Dies ist ungewöhnlich für eine traumatherapeutische Methode. Dem Akt der Beobachtung wird im Brainspotting ein entscheidender Beitrag zu einer gelingenden Beziehungsgestaltung und Rahmung des therapeutischen Prozesses eingeräumt. Achtsames Beobachten ist ein zentrales Therapietool und soll dementsprechend in Kapitel 3 in den Vordergrund gerückt werden. Außerdem werden wichtige Begriffe erläutert, die später für die Umsetzung der Methode zentral sind.

In Kapitel 4 lernen Sie dann ein weiteres Herzstück der Methode kennen. Es geht darum, wie Brainspotting die Augen nutzt, um Zugang zu den sog. »tiefen« Ebenen des Gehirns zu bekommen.

Wie ein Brainspotting-Prozess praktisch umgesetzt wird, erfahren Sie dann in Kapitel 5.

In Kapitel 6 wird Brainspotting dann auf den Prüfstand gestellt, wenn es um Fragen zur Wirksamkeit, den Indikationen und Kontraindikationen sowie Nebenwirkungen geht. Ein allgemeiner Vergleich mit Methoden der Traumatherapie rundet das Kapitel ab und zeigt, warum Brainspotting in der Tat ein wenig »eigenwillig« daherkommt, es aber auf jeden Fall wert ist, sich in der einen oder anderen Form damit zu beschäftigen.

In Kapitel 7 möchte ich Sie mit einigen abschließenden Bemerkungen verabschieden.

Ein großes Dankeschön für die Unterstützung möchte ich an dieser Stelle an das Team des Carl-Auer Verlags sowie an Veronika Licher, Gerhard Wolfrum, Ursula Neubauer und Katharina Hager aussprechen.

*Andreas Kollar
Wien, im Januar 2024*

1 Zur Geschichte von Brainspotting

»Es lag nicht in meiner Entwicklungsgeschichte, es wie alle anderen zu machen. Ich musste es auf meine eigene Art und Weise machen.«

David Grand (2022a)³

Dieses Zitat erklärt möglicherweise, warum Brainspotting einerseits fasziniert und neu bzw. kreativ wirkt, andererseits jedoch verwirrt und bei manchen Ablehnung auslöst. Im weiteren Verlauf sollen daher die Person David Grand vorgestellt und die Entdeckung von Brainspotting kurz skizziert werden, um den Entstehungskontext verstehen zu können.

1.1 David Grand, Ph. D.

David Grand, der Entwickler von Brainspotting, ist Sozialarbeiter, Psychoanalytiker und Gründer des »Brainspotting Institute«⁴, das Ausbildungen und Zertifizierungen anbietet.⁵ Heute ist er weltweit als Trainer und Ausbilder tätig. Er hält Vorträge, Fortbildungen und Workshops in vielen Ländern und ist ein gefragter Redner auf Konferenzen und Veranstaltungen. Was David Grand im Laufe seiner Entwicklung als Therapeut auszeichnete, ist seine bis heute ungebrochene Lust an der Entwicklung seiner eigenen Vorstellungen einer Therapie, in der es nicht darum geht einem vorgegebenen Protokoll zu folgen, »sondern den Klienten die bestmögliche Art eines Prozesses zu deren Heilung anzubieten« (Grand 2022d; Übers.: A. K.).

David Grand wurde 1952 in New York City geboren und wuchs in einem Vorort von Long Island auf. Er studierte zu-

3 Ca. Minute 16:20.

4 Das Institut wurde mittlerweile in »Brainspotting Trainings, LLC« umbenannt.

5 Verfügbar unter: www.brainspotting.com [10.7.2023].

nächst an der Yeshiva University School of Social Work, bevor er sich in den 1980er-Jahren als Psychoanalytiker ausbilden ließ. Bereits während dieser Ausbildung bemerkte er, dass er mit den durch das Verfahren auferlegten Begrenzungen und der starren Abstinenz nicht viel anfangen konnte. Er sah sich als interaktions- und beziehungsbezogenen Menschen, weshalb er sich nicht an das formale Prozedere der Psychoanalyse halten konnte und wollte und eine stark relationale Form der Behandlung anbot. Die Idee der gleichschwebenden Aufmerksamkeit und die Technik des freien Assoziierens haben ihn jedoch fasziniert und sind auch in einer angepassten Form beim Brainspotting übernommen worden (Grand 2022a).⁶

1993 kam David Grand mit EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) nach Francine Shapiro⁷ in Verbindung und trug dazu bei, die Methode bekannter zu machen. Auch sein erstes Buch, das wenige Tage vor den Anschlägen auf das World Trade Center erschien, handelt davon: *Emotional Healing at Warp Speed: The Power of EMDR* (Grand 2001). Er war aber auch beim EMDR nicht einverstanden mit den Begrenzungen durch das strikte Protokoll, das streng eingehalten werden sollte. Insofern begann er schon früh, neue Entwicklungen und Abwandlungen zu kreieren. Und auch beim EMDR fehlte ihm der Beziehungsaspekt. Wichtig für ihn war jedoch die Erweiterung seines Verständnisses der Phänomene Trauma und Dissoziation durch EMDR.

Ein paar Jahre später (1999) lernte er auf einem Kongress Peter Levine – und in einer Live-Demo mit ihm das »Somatic Experiencing (SE)« – kennen und vertiefte sich in Levines Konzept. Zwei Dinge waren für ihn eine wertvolle Erweiterung seines therapeutischen Denkens und Handelns: der starke Einbezug des Körpers und die Wiederentdeckung der Langsamkeit. Es fanden sich rasch Niederschläge in seiner therapeutischen

6 Ca. Minute 13:50.

7 EMDR ist eine Methode der Psychotraumatheapie. Sie wurde von Francine Shapiro entwickelt und arbeitet mit bilateraler Stimulation über die Augen bzw. mittlerweile allgemein über die Sinne (Hofmann 2009).

Praxis. Er erweiterte sein EMDR-Konzept um die Arbeit mit einer Körperressource (Rost 2014) und entwickelte daraus eine Vorgehensweise, die er als »Natural Flow EMDR« bezeichnete.

All seine Erfahrungen und das Wissen aus seinen Ausbildungen führten ihn bald zu spannenden Beobachtungen und Interventionsversuchen, mit denen er »Brainspotting« entdecken, begründen und durch viele weitere Ergänzungen und Erkenntnisse zu einer anerkannten traumatherapeutischen Methode machen konnte. Mit der Beschreibung des »neuroexperienziellen Modells« (vgl. Abschn. 3.1) ermöglichte er neue Sichtweisen auf alte Begriffe und neue Erklärungen für beobachtete Vorgänge.

Auch dass er nach den Ereignissen des 9. September 2001 in New York vor allem mit stark belasteten, traumatisierten Überlebenden und Rettungskräften arbeitete und selbst in einen Burn-out rutschte, trug dazu bei, dass er seine Beobachtungsfähigkeit weiter schulte:

»Ich lernte, sowohl bewusst als auch unbewusst die physischen Hinweise und Signale von Klienten so scharf zu beobachten, dass es manchmal fast schien, als wüsste ich bereits, was kommen würde, bevor es tatsächlich geschah. In diesem Zustand erhöhter Aufnahmebereitschaft entdeckte ich Brainspotting« (Grand 2017, S. 10).

Diese Fähigkeit, in der Arbeit mit Klient:innen einerseits derart wachsam und aufmerksam zu sein und gleichzeitig emotional intensiv in Beziehung mit der jeweiligen Person, ist übrigens etwas, das er später als Bedingung für eine vertrauensvolle, gemeinsame Arbeit bezeichnete. Es stellte eine wichtige Vorbedingung für die spätere Entwicklung von Brainspotting dar (Grand 2022a).⁸

⁸ Im YouTube-Interview (Minute 23:20) bezeichnet er die Ereignisse vom 9. September 2001 als einen neuroexperienziellen »Gamechanger« für seine Art zu arbeiten.

1.2 Die Entdeckung von Brainspotting

Die »offizielle« Entdeckung von Brainspotting kann man auf das Jahr 2003 datieren, als David Grand mit einer 16-jährigen Eiskunstläuferin namens Karen arbeitete. Obwohl ihr im Training alles gelang, konnte sie ihre Leistung bei Wettkämpfen nicht abrufen. Als eines ihrer Symptome beschrieb Grand, dass sie an Wettkampftagen schon beim Aufwärmen ihre Beine nicht spüren konnte (Grand 2017). Karen und ihr Sport waren nicht nur von ihrer Mutter massiv abgewertet worden, sondern sie musste auch mit Stürzen im Training und einer schweren Rückenverletzung fertigwerden. Zunächst arbeitete David Grand mit ihr mit Natural Flow EMDR – diese Vorgehensweise hatte sich bei Sportler:innen, die mit dem Versagen kämpften, wenn es um öffentliche Wettbewerbe ging, als wirksam erwiesen:

»Mit langsamen, sanften Augenbewegungen und dem Bewusstsein, sich im Augenblick geerdet zu fühlen, war Karen in der Lage, die Traumata aus ihrer Kindheit und ihrer Zeit auf dem Eis in ihrem Nervensystem zu lösen« (Grand 2017, S. 23).

Auch wenn sie gute Fortschritte machte, beim dreifachen Rittberger bestand nach wie vor eine Leistungsblockade. Grand leitete sie dazu an, sich vor ihrem inneren Auge vorzustellen, wie sie diesen Sprung durchführte und wie sich ihr Körper dabei anfühlte, um dann den Moment einzufrieren, in dem sie aus dem Gleichgewicht kam. An der Stelle sollten ihre Augen David Grands Fingern folgen, die er langsam und zunächst unaufhörlich in ihrem Blickfeld hin- und herbewegte. Nach ungefähr einer Minute begannen ihre Augenlider an einer bestimmten Stelle zu flattern und ihr Blick erstarrte. Rund 10 Minuten sollten beide so – David Grand mit seiner Hand an dieser Stelle und Karens Augen fixiert darauf – verharren, während Bilder und Körperempfindungen Karen regelrecht überfluteten:

»Karen arbeitete sich schnell durch die Erinnerungen [...], erlebte die Geräusche und Bilder von Familienstreitigkeiten, Verletzungen und Krankheiten in der Kindheit und den Tod der Großmutter

noch einmal, wobei alle diese Bilder aufflackerten, an ihr vorbeizogen und wieder zu verschwinden schienen« (Grand 2017, S. 24).

Danach gelang ihr der dreifache Rittberger und David Grand begann, auch bei anderen Klient:innen die Bewegung seiner Hand zu stoppen, wenn er auffällige Reaktionen in deren Augen oder andere Reflexe entdeckte. Ihm war sofort klar, dass er da »auf etwas« gestoßen war. Dennoch wollte er seine Entdeckung noch weiter untersuchen. Er achtete anschließend auch auf Signale wie ein Husten, ein starkes Schlucken oder ein tiefes Ein- oder Ausatmen und verstand all das als Hinweise, die anzeigten, dass tief im Gehirn Traumata gespeichert waren: »Ich spürte, dass das Reflexsystem der Klienten mich an Schlüsselpunkten in ihrem Gesichtsfeld auf etwas Bestimmtes hinwies« (Grand 2017, S. 27).

Grand betont aber, dass die Entdeckung von Brainspotting durch die Erfahrungen vor besagtem Tag und dann in weiterer Folge aus einer Vielzahl von Experimenten in Sitzungen mit Klient:innen, vor allem mit Therapeut:innen, entstanden ist, die bei ihm in Behandlung waren. Über viele Wochen und Monate hinweg haben dann Therapeut:innen ihre Erfahrungen mit diesem neuen Vorgehen gemacht und Grand geholfen, zu verstehen, was er da entdeckt hatte (Grand 2017).