

BRAINSPOTTING MIT PAAREN

DURCH GEMEINSAMES HINSCHAUEN BEZIEHUNGSHINDERNISSE ÜBERWINDEN



TEXT **MONIKA BAUMANN**

Als mir eine Kollegin in Südamerika von Brainspotting erzählte, einer Methode mit einem Zeigestab zur Integration von Traumata, emotionalen Verletzungen oder Blockaden, war ich skeptisch. Doch als ich mehr darüber las, die Methode erlernte und mit Klienten*innen anwandte, änderte sich meine Meinung. Wie diese immer beliebter werdende Behandlungsmethode funktioniert und wie sie zum Beispiel bei Paaren angewendet werden kann, erläutere ich anhand einer theoretischen Einführung und eines praktischen Fallbeispiels.

1 — Vom Zufall zur Methode

2003 behandelte David Grand die 16jährige Eiskunstläuferin Karen in New York, die eine Blockade beim dreifachen Rittberger hatte (Grand 2013). Als er im Rahmen einer EMDR-Sitzung seinen Finger vor ihrem Gesichtsfeld langsam hin und her bewegte, bemerkte er an einem Punkt unkontrollierte Augenbewegungen und verharrte dort spontan mit seiner Hand. Karen schaute konzentriert auf seinen Finger und verarbeitete in den nächsten zehn Minuten tiefes,

traumatisches Material aus ihrer Kindheit, das Grand bis dahin nicht bekannt gewesen war, obwohl sie schon eineinhalb Jahre bei ihm in Behandlung war. Am nächsten Morgen rief Karen begeistert an und berichtete, dass sie den Rittberger nun perfekt beherrschte.

Diese Sitzung, in der Grand die Körperreaktionen und das visuelle System in die Traumaverarbeitung integrierte, war der Beginn für die Entwicklung von Brainspotting, einer mittlerweile weltweit verbreiteten Methode der Traumaaarbeit.

2 — Grundlagen

Im Wesentlichen wird bei Brainspotting mit drei Elementen gearbeitet:

- der Emotion zur gegebenen Symptomatik (hier: Frustration über die Blockade, den dreifachen Rittberger nicht zu können),
- dem dazugehörigen Körpergefühl oder der Körperreaktion (Augenbewegungen bei Karen) und einem
- Blickpunkt (in diesem Fall auf den Finger), heute als Brainspot bezeichnet.

Anhand dieser drei Hauptmerkmale wird versucht, etwas, das bisher nicht integriert werden konnte, nun zu integrieren.



Emotion

Blickpunkt/Orientierung

Körpergefühl/Körperwahrnehmung

Die Beziehung zwischen Klient*in und Therapeut*in ist entscheidend für die Integration emotionaler Verletzungen, da sie den nötigen sicheren Rahmen schafft, um dorthin zu schauen und zu fühlen, wo posttraumatische Belastungen entstanden sind. Wenn der Blick des*der Klient*in an bestimmte Punkte im Gesichtsfeld gelangt, werden die mit der traumatischen Erfahrung einhergehenden Emotionen und Körperempfindungen besonders spürbar. Bei Brainspotting werden diese Punkte mithilfe eines Pointers gehalten und bearbeitet.

Bereits Denkmodelle von Peter Levine, Bessel van der Kolk sowie aus östlichen und indianischen Kulturen sehen Körper und Emotion als Einheit. Diese Annahmen unterstützen die Idee, dass emotionale Erlebnisse im Körper gespeichert und dort gelöst werden können. Durch die therapeutische Begleitung erleben Klient*innen ihre Gefühle nicht allein und hilflos, was Erlebtes weniger bedrohlich macht und Integration erlaubt. Aristoteles Spruch: „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“

verdeutlicht die neurobiologischen Erkenntnisse in sehr anschaulicher Art und Weise.

3 — Paarsitzung

Wie diese Art der Integration belastender, mitunter traumatischer Erlebnisse mit Paaren aussehen könnte, beschreibt das folgende anonymisierte Fallbeispiel.

Valerie und Lukas berichten, dass sie abends häufig streiten. Nach dem gemeinsamen Abendessen bringt Valerie die Kinder zu Bett und liest ihnen vor, während Lukas berufliche Angelegenheiten erledigt. In letzter Zeit verlangt Lukas immer öfter, dass Valerie schneller zu ihm kommt. Er kann

Valerie beschreibt einen erhöhten Kopfdruck. „Ich fühle mich wie ein Druckkochtöpf, welcher kurz vor dem Überdruck ist“, sagt sie mit Tränen in den Augen und ergänzt verzweifelt, sie wisse nicht mehr, was sie noch alles tun solle, um eine gute Mutter, Ehefrau und auch beruflich erfolgreich zu sein. Mit diesen spürbaren Emotionen und Körperempfindungen suche ich nun mit Valerie einen so genannten Brainspot im Raum.

Ich bitte Valerie, ihren Kopf nach links zu drehen und das Druckgefühl sowie die Emotion 30 Sekunden lang zu spüren. Dann bitte ich sie, den Kopf mittig zu drehen und erneut 30 Sekunden lang zu spüren. Sie stellt fest, dass sie mittig mehr Druck wahrnimmt als links. Schließlich dreht sie den Kopf nach rechts und spürt auch dort den Kopfdruck.

Abschließend wählt sie die Blickrichtung, die das Druckgefühl und das Vermissen am stärksten repräsentiert. Valerie dreht den Kopf intuitiv nach rechts. Sie wählt eine Bilderecke als „Verzweigungspunkt“ und verweilt dort.

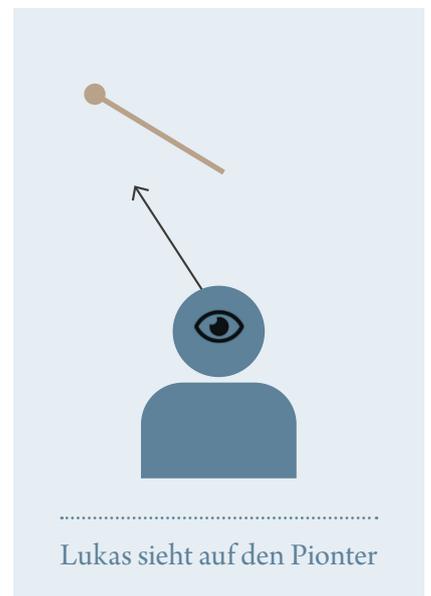
Nun suche ich mit Lukas einen Brainspot.

Lukas bewertet seine Belastung, deutlich erkennbar an seinen kalt schwitzenden Händen, mit einer Intensität von 8 aus 10

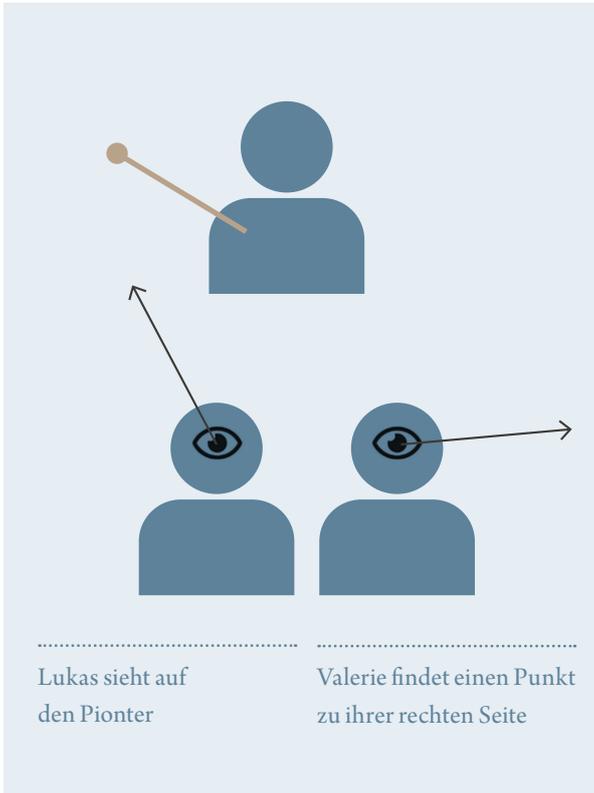
nicht verstehen, warum sie so lange bei den Kindern bleibt. Valerie kann ihrerseits nicht nachvollziehen, warum Lukas abends nun so ungeduldig ist und als Vater nicht präsent sein will. Beide verlieren zunehmend das Interesse, die Abende gemeinsam zu verbringen.

Nach ausführlichen Gesprächen wird klar, dass beide einander vermissen. Lukas sehnt sich nach emotionaler Unterstützung sowie der Möglichkeit sich anzulehnen – und Valerie wünscht sich ihren Mann mehr im Familienboot. In ihrer Wahrnehmung sieht sie ihn lediglich am Ufer stehen, das Familienboot beobachtend. Wir einigen uns darauf, die gemeinsame Belastung, die darin besteht, dass beide einander in der Beziehung vermissen, mit Brainspotting zu bearbeiten.

Ich beginne mit Valerie und frage sie, wie es ihr körperlich geht, wenn sie daran denkt, ihren Partner in der gelebten Beziehung zu vermissen. Der Einbezug des Körpers ist von großer Bedeutung, da dieser als Wegweiser zur Blockade verstanden werden kann.



Skalierungspunkten. Ich bewege einen Pointer langsam von einer Seite zur anderen, um den Punkt zu finden, an dem er die Belastung am intensivsten wahrnimmt. Lukas schaut währenddessen dem Pointer nach. Wenn er auf etwas reagiert, frage ich ihn, was er gerade spürt. Wir wählen schließlich einen intensiven „Spür-Punkt“ links oben, von wo aus



Lukas Valerie ein wenig im Blickfeld hat. Ich bitte Lukas, seinen Blick dort zu halten und einfach da zu sein, während ich mich wieder Valerie zuwende.

Ich frage Valerie, was sich bei ihr verändert hat, während ich den Brainspot bei ihrem Mann gesucht habe. Valerie beschreibt, dass der Druck nicht mehr so schlimm sei, sie aber keine Ahnung habe, wie sie die Nähe zu ihrem Mann wiederfinden könne. Sie sei verzweifelt und ratlos.

Körpergefühl und Gefühle werden auch in weiterer Folge immer wieder abgefragt.

sei, obwohl sie nicht genau wisse, warum. Ich frage, wie sich das im Körper anfühlt, und Valerie beschreibt, dass sie das Gefühl habe, mehr Luft zu bekommen.

Ich bitte sie, bei ihrem Brainspot zu bleiben und nun für Lukas präsent zu sein, und drehe mich zu Lukas, der wieder aufgehört hat, seine Frau sanft auf dem Rücken zu berühren. Ich frage ihn, was die Sequenz mit seiner Frau nun mit ihm gemacht hat, was er spürt und wie sich seine Hände aktuell anfühlen.

Lukas beschreibt, dass seine Hände zwar weicher von der Bewegung seien, sich aber

Ich bitte Valerie, weiter auf die Bilderecke zu schauen und sich zu spüren. Nur kurz darauf erinnert sich Valerie an die Zeit, als ihr Vater lebensbedrohlich krank war. Als älteste Tochter musste sie im Alter von acht Jahren für ihre Geschwister sorgen, selbst in Angst, ihren Vater zu verlieren. Sie schildert die Situation aus ihrer Kindheit, in der sie verzweifelt auf Anrufe der Mutter wartete, die bei ihrem Vater im Krankenhaus war.

Valerie beginnt zu weinen und erlebt den Schmerz des Kindes von damals wieder. Ich reiche ihr Taschentücher und höre aufmerksam zu. Lukas streicht ihr liebevoll über den Rücken. Nach wenigen Minuten sagt Valerie, dass der Druck im Kopf deutlich geringer

eisig anfühlen. Er hat außerdem ein unangenehmes Gefühl in der Magengegend, und seine Frau tue ihm leid. Ich bitte auch ihn, im Spüren zu bleiben und dabei einige Zeit auf den Pointer zu schauen. Relativ bald beginnt Lukas körperlich zu reagieren.

Körperliches Loslassen kann genauso wertvoll sein wie eine emotionale Erinnerung. Lukas Schulter beginnt reflexartig zu zucken. Ich erkläre, dass dies hilfreiche körperliche Reaktionen sind, die ein „Abschütteln“ ermöglichen. Traumatische Erfahrungen, die im Körper gespeichert sind, können sich so lösen. Lukas stellt fest, dass ihn die Körperreaktion beruhigt, obwohl es vielleicht nicht so aussieht. Valerie fragt besorgt, ob ihm wirklich nichts passieren kann, und nach einer kurzen bejahenden Erklärung ist es ihr möglich, positiv unterstützend zu sein.

Nach einiger Zeit werden die Zuckungen weniger. Lukas berichtet, dass er als Jugendlicher seine geliebte Großmutter verloren hat, was eine enorme Leere in seinem Leben hinterließ. Diese Leere kehrt oft zurück, wenn er abends alleine am Computer sitzt. Früher habe er viel getrunken, um diese Leere zu füllen, jetzt brauche er die Nähe seiner Frau.

Er beschreibt, dass seine Großmutter die Einzige war, die bedingungslos zu ihm stand, wenn er nicht den Erwartungen seiner strengen Eltern entsprach. Ich leite ihn an, als erwachsener Lukas in die Situation zurückzukehren, in der er als Jugendlicher besonders gelitten hatte. Lukas wählt dafür die Beerdigung seiner Großmutter. Er erinnert sich, dass niemand seine Traurigkeit sah, sondern stattdessen äußere Mängel kritisiert wurden.

In seiner Vorstellung nimmt der erwachsene Lukas den jungen Lukas an die Hand und

Imago Online Programme

Optimiert für daheim - flexibel - Punktgenaue Unterstützung nach Bedarf

Imago Paarseminar Imago Elternseminar

Beziehungs-Check für die Liebe

Entspannte Liebe und Erotik

Konflikte und Krisen meistern

Zentrum Beziehungsarbeit Dr. Schallauer & Team Walding Oberösterreich
www.beziehungsarbeit.at www.lieberetten.com

flüchtet mit ihm auf die Friedhofsmauer. Von dort betrachten die beiden zunächst die Szene. Dann entdecken sie reife Kirschen, das Lieblingsobst der Großmutter, und genießen sie gemeinsam. Sie fühlen, dass die Großmutter glücklich wäre, wenn sie wüsste, dass sie das Leben genießen können.

An dieser Stelle haben beide Partner*innen innere positive Anteile zu belastenden Situationen aus ihrer Vergangenheit gefunden. Sie beginnen diese aktiv in die Therapiesitzung einzubringen. Ich halte weiterhin beide Brainspots. Eine positive Dynamik entsteht.

Valerie beginnt nun zu lächeln und meint, dass sie sich die beiden gut vorstellen kann. Sie fände es herrlich, wenn Lukas den Lausbuben in sich wieder mehr lebendig werden lassen könne.

Lukas wendet sich vom Pointer zu ihr und lächelt sie an. Er ist offensichtlich erleichtert, und der Schalk blitzt aus seinen Augen. „Warum kommt die kleine süße verantwortungsvolle Valerie nicht auch zu uns auf die Friedhofsmauer?“ fragt er. „Ich würde für sie Kirschen pflücken!“

Valerie antwortet: „Vielleicht braucht die Kleine Hilfe, um auf die Mauer zu klettern, und außerdem möchte sie nicht zum Sarg der Großmutter schauen. Während der Papa mit dem Überleben kämpft, sind Begräbnisse nicht gerade ihre Lieblingszenarien.“

Lukas und Valerie werden in ihren Verarbeitungsprozessen sehr kreativ und gestalten diese Situation weiter – in vielen bunten Farben und durchsetzt von fröhlichen Momenten.

Die beiden beenden ihre Phantasiereise in der Gegenwart und können nun Ideen entwickeln, um ihren Alltag wieder mit mehr Humor und Fröhlichkeit zu füllen.

Um zu überprüfen, wie weit sie in ihrer Verarbeitung gekommen sind, frage ich Valerie und Lukas abschließend wieder nach ihren Körpergefühlen und emotionalen Befind-

lichkeiten, während sie auf ihre Brainspots schauen.

Valerie kann klar ausdrücken, dass ihr Druckkochtopf-Gefühl nun deutlich nachgelassen habe und ihr viele Ideen einfallen, wie sie lustige Momente teilen könnten. Lukas berichtet, dass seine Hände nicht mehr „eisig“ seien, sondern Lust hätten, irgendwo Kirschen zu pflücken.

Ich bitte die beiden, nun wieder von ihrem Brainspot in die Gegenwart und somit auch mit dem Blick in die Runde zurückzukommen.

Um das Erarbeitete zu festigen, unterstütze ich das Paar dabei, ein paar konkrete Ideen zu entwickeln, welche die eingangs beschriebene abendliche Situation auflockern können. Ein Folgetermin wird fixiert, bei dem überprüft werden soll, was gelungen ist und woran eventuell noch weitergearbeitet werden darf. Das Paar verlässt deutlich entspannt die Praxis.

So oder so ähnlich kann Brainspotting mit Paaren wunderbar genutzt werden. Es erlaubt, Hindernisse gemeinsam aus dem Weg zu räumen, indem zunächst jede*r die eigene Belastungserfahrung aus der persönlichen Geschichte über körperliches Empfinden bzw. emotionales Erleben verarbeitet und so ein gemeinsames Problem „ein neu gesetztes Segel“ bekommt.

Brainspotting kann in verschiedenen Situationen, die durch äußere Belastungen entstanden sind (z.B. Tod, Krankheit etc.), stärkend genutzt werden, eben auch in Paar Krisen.

Für mich hat „der Blick auf das Symptom“ mein psychologisch-therapeutisches Arbeiten maßgeblich verändert. Die Möglichkeit, mit Brainspotting sanft in einen sehr tiefen Verarbeitungsprozess zu gelangen, erlaubt einen direkten Zugang zur Integration. Dies ist eine Bereicherung, die ich nicht mehr missen möchte.



Mag.ª Monika Baumann

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, systemische Familientherapeutin und Senior Trainerin bei *Brainspotting Trainings, LLC*, seit 2017 Leiterin von *Brainspotting Austria*.

A-1140 Wien, Serravagasse 6/2
Tel.: 0676 8287777

brainspottingaustria.com

Neben ihrer Lehrtätigkeit sowie der als Supervisorin ist Monika Baumann in Wien in freier Praxis tätig und wendet dort Brainspotting mit allen Altersgruppen an. Außerdem betreut sie Sozialprojekte in Südamerika, der Ukraine, Polen etc. und hat das Seminar „Brainspotting mit Kindern und Jugendlichen“ entwickelt, das sie weltweit unterrichtet.

2020 hat sie ein Buch dazu veröffentlicht: „Brainspotting with children and adolescents“ und dessen Inhalte um allgemeines Brainspotting-Wissen erweitert. Das Fachbuch „BRAINSPOTTING. Belastungen Verarbeiten – Selbstheilungskräfte unterstützen mit Kindern, Jugendlichen und jüngeren inneren Anteilen“ ist 2023 im Carl Auer Verlag erschienen: www.carl-auer.de/brainspotting.

Literaturhinweise

BAUMANN M (2023) *Brainspotting, Belastungen verarbeiten – Selbstheilungskäfte unterstützen mit Kindern, Jugendlichen und jüngeren inneren Anteilen*. Heidelberg: Carl Auer

GRAND D (2013) *Brainspotting The revolutionary new Therapy for rapid and effective change*. Colorado: Sounds true

LEVINE K (2007) *Trauma through a Child's Eyes*. Berkley, California: North Atlantic Books

SCHWARTZ H (2018) *Systemische Therapie mit der inneren Familie*. Stuttgart: Klett-Cotta

SIEGEL D (2010) *Mindsight. The new Science of personal Transformation*. New York: Bantam Book, Random House

VAN DER KOLK B (2014) *Verkörperter Schrecken*. U.S.A.: Random House