

Hotspot: Angst

Der neue Therapieansatz Brainspotting soll besonders dazu geeignet sein, Traumata aufzulösen. Der New Yorker Psychoanalytiker David Grand erprobte seine Methode bereits an Opfern von 9/11 und des Hurrikans Katrina in New Orleans. Wieso Brainspotting sowohl Schauspielern und Leistungssportlern als auch depressiven Menschen und Phobikern helfen kann.

CHRISTINA KLEBL UND PHILIPP PRASSL

UW: Was ist unter Brainspotting zu verstehen?

David Grand: Brainspotting ist eine Methode zur Verarbeitung von Traumata. Bei einer seelischen Erschütterung passiert im Gehirn etwas Außergewöhnliches: Das Trauma wird in einer Art Kapsel verschlossen, damit das Gehirn normal weiterarbeiten kann. Wir können den Brainspot anhand von reflexartigen Reaktionen im Gesicht lokalisieren und gezielt stimulieren, um so das Trauma freizusetzen und dabei zu helfen, es ohne Retraumatisierung zu verarbeiten.

UW: Was bezeichnet der Terminus Brainspot?

DG: Das ist ein bestimmter Punkt im Gehirn, die Kapsel, die es zu öffnen gilt. Diese können wir durch Reaktionen des Körpers – natürliche Reflexe wie Zuckungen, Blinzeln, starrer Blick, Stirnrunzeln, Niesen, Räuspern, Husten, Gähnen und vieles mehr – ausfindig machen. Wichtig ist zu wissen: Das, wohin wir blicken, beeinflusst, wie wir uns fühlen. Es gibt verschiedene Methoden, um die Augenposition zu bestimmen: das äußere Fenster, also dem Patienten in die Augen schauen; das innere Fenster, wobei der Therapeut vom Klienten angesehen wird; Brainspotting mit einem Auge, das sogenannte ‚Ins-Narrenkastl-Schauen‘ oder ‚Gaze-Spotting‘; Rollendes Brainspotting und Z-Achsen-Brainspotting.

Diesen Punkt ohne Hilfe zu finden ist äußerst schwer.

„Ein guter Therapeut ist ein guter Detektiv.“

UW: Sie benutzen das Wort ‚Kapsel‘. Was ist in dieser enthalten?

DG: Alles, was der Patient im Moment des Traumas gefühlt, erlebt, gesehen und gedacht hat. Das Gefühl wird im Laufe der Zeit immer stärker, es wächst. Deswegen hat man auch das Gefühl, dass ein Kindheitstrauma im Erwachsenenalter viel schlimmer ist, als es damals war.

Viele vergessen jedoch, dass ein Trauma auch ein Teil des Lebens ist und dieser Teil wird auch verkapselt. Das kann zu zahlreichen physischen und psychischen Krankheiten führen oder auch zu immer wiederkehrenden Problemen in der Partnerschaft.



David Grand

UW: Wie haben Sie Brainspotting entwickelt?

DG: Entdeckt habe ich es, als ich gerade an einer Variante von EMDR (= Eye Movement Desensitization and Reprocessing) arbeitete. Ich beschäftigte mich damals mit einer sechzehnjährigen Meisterschafts-Eiskunstläuferin, als mir zum ersten Mal eine solch starke Reaktion der Augen auffiel. Ich bat sie, sich dieser Reaktion bewusst zu werden, und in den darauffolgenden Minuten fing sie an, Bilder von vergangenen Ereignissen vor ihrem inneren Auge zu sehen.

UW: Seit wann verwenden Sie es als Behandlungsmethode?

DG: Wie gesagt, die Eiskunstläuferin war mein erstes Erlebnis. Das war 2003, seitdem habe ich viele neue Elemente zur Behandlung mit Brainspotting entwickelt. Das Tolle an diesem Verfahren ist, man kann es einfach mit anderen therapeutischen Ansätzen kombinieren und somit dem Klienten eine maßgefertigte Therapie anbieten.

„Wohin wir blicken, beeinflusst, wie wir uns fühlen.“

UW: Bei welchen Arten von Traumata ist diese Methode hilfreich?

DG: Bei vielen Arten – bei physischen, psychischen, emotionalen oder sogar pränatalen Traumata. Je früher uns ein Trauma

