

# Emotionsregulation durch Brainspotting

## Emotion Regulation via Brainspotting

Monika Baumann

### Themenschwerpunkt Emotionsregulation

#### Zusammenfassung

*Dieser Artikel gibt einen kurzen Einblick in Brainspotting sowie die Möglichkeit, diese Technik in das alltägliche Arbeiten zu integrieren.*

#### Abstract

*This article provides a short insight into Brainspotting as well as possibilities of integrating this technique into daily treatment work.*

#### 1. Die Entdeckung von Brainspotting

Der Psychoanalytiker Dr. David Grand arbeitete 2003 therapeutisch mit Karen, einer jungen Eiskunstläuferin, die seit eineinhalb Jahre in seine New Yorker Praxis kam (Grand, 2013). Sie hatte eine Blockade, den Rittberger, eine dreifache Drehung im Eiskunstlauf, durchzuführen. In jener Therapiesitzung bewegte Dr. Grand zur Traumaintegration seine Hand im visuellen Feld der Klientin. An einem Punkt bemerkte er heftige reflektorische Augenbewegungen bei seiner Patientin und stoppte intuitiv seine Handbewegung. Karen fixierte mit ihrem Blick seinen Finger an diesem Punkt ebenso intuitiv. In den nächsten zehn Minuten verarbeitete sie tiefe traumatische Erfahrungen, die sie zum Teil in der bisherigen langen Therapie nicht benennen konnte. David Grand spürte, dass sich beim „Halten des Punktes“ emotional etwas Entscheidendes getan hat.

Karen rief ihn am nächsten Tag begeistert an und erzählte, dass sie den dreifachen Rittberger immer und im-

mer wieder mache und keine Blockade mehr habe. Dr. Grand wurde neugierig und beschloss, dieser Erfahrung nachzugehen.

#### 2. Theoretische Hintergründe zu Brainspotting

Was anfänglich ein Beobachten und Versuchen war, hat sich in den letzten 18 Jahren zu einer weltweit beliebten Behandlungstechnik für PsychologInnen, ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen entwickelt.

Während einer Brainspotting-Sitzung werden

- Emotionen,
- Körperempfinden und
- das visuelle System

in die Behandlung einbezogen.

*Während Emotionen schon lange im Fokus der psychologischen Behandlungen sind, hat das körperliche Empfinden erst in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen.*

Renommierte ForscherInnen beschreiben die Wichtigkeit der körperlichen Reaktionen während und nach belastenden Ereignissen. Peter Levine beschreibt, dass traumatische Ereignisse im Nervensystem abgespeichert werden (Levine, 2007). Steven Porges begründete die Polyvagaltheorie (Porges, 2017). Diese erklärt die Verbindung des emotionalen Zentrums im Gehirn mit