

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Körper trifft Psyche

Inhalt

Heft 130

- Körperorientierte Selbsterfahrung
- Atem als Spiegelbild
- Angststörungen lösen
- Macht somatischer Marker
- Selbstliebe und Vergebung
- Psychohygiene dank Tagebuch
- Neurofeedback und Brainspotting

# Dem Wunder der neuronalen Netzwerke auf der Spur

Cornelia Weiß stellt Brainspotting vor, ein körper- und beziehungsorientiertes Therapieverfahren für Traumaintegration und Potentialentfaltung.



**Cornelia Weiß**  
ist Diplom-Psychologin und bietet psychologische Begleitung einschließlich Brainspotting und Breema-Körperarbeit an.  
[www.cornelia-weiss.de](http://www.cornelia-weiss.de)

*„Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort. Dort treffen wir uns.“*  
Rumi

Gern folge ich der Einladung, hier etwas über Brainspotting zu schreiben, der „jüngsten Errungenschaft“ auf meinem persönlichen und beruflichen Erkenntnisweg. Wie bei meinen anderen Ausbildungswegen – Psychologie-Studium, Breema-Körperarbeit, Individualpsychologie und KBT, Beschäftigung mit Bindungs- und Entwicklungstrauma – habe ich auch beim Brainspotting schnell gewusst, dass es zu mir und meinem Weg passt und dass ich es daher gern erfahren und erlernen wollte.

## Dem inneren Wissen vertrauen

Ich mache gute Erfahrungen damit, meinem inneren, intuitiven Wissen zu vertrauen und mich davon leiten zu lassen. Es ist bekannt, dass auf diese Weise auch schon viele bedeutende Entdeckungen gemacht wurden. So ging es auch David Grand, einem erfahrenen New Yorker Psycho- und Traumatherapeuten, der 2003 in einer Therapiesitzung eher zufällig einen besonders schnellen und wirksamen traumatherapeutischen Zugang entdeckte, den er später Brainspotting nannte. Er habe damals sehr deutlich gespürt, so Grand, dass er gerade etwas Bahnbrechendes erlebt hatte, das seine Sicht und sein berufliches Vorgehen grundlegend verändern würde. Seinem zunächst zweifelnden Intellekt zum Trotz wurde dieses intuitive Wissen bestätigt: Brainspotting ist inzwischen ein weit verbreitetes Verfahren. Es gibt sogar ein internationales Online-Netzwerk, das Menschen, die von Krieg oder Naturkatastrophen betroffen sind, weltweit kostenlose Hilfe anbietet.

## Die Entdeckung von Brainspotting

Was hatte David Grand da so Bahnbrechendes erlebt? Es war eine Therapiesitzung mit einer 16-jährigen Eiskunstläuferin, bei der es darum ging, dass ihr partout der dreifache Rittberger nicht gelingen wollte, was ihre gesamte weitere Karriere gefährdete. Sie arbeiteten an diesem Thema mit einer von David Grand weiterentwickelten Form des EMDR. Während die junge Frau mit ihrem Blick seinem Finger folgte, sei ihm, so Grand, an einem bestimmten Punkt ein deutliches Flattern ihrer Augen aufgefallen. Intuitiv habe er sofort gewusst (auch wenn ihm diese Bedeutung erst später wirklich bewusst geworden sei), dass dieses ausgeprägte Augenflattern auf ein unverarbeitetes Trauma hindeutete, und dass er seinen Finger an genau dieser Stelle weiter halten musste. Die junge Frau habe für zehn Minuten wie eingefroren mit ihrem Blick auf seinem Finger verharrt. In diesen zehn Minuten habe ein wahrlich lebensverändernder Prozess in ihr stattgefunden. Es seien verschiedene traumatische Ereignisse aus ihrem Sportlerleben, aber auch aus ihrer Kindheit aufgetaucht und blitzschnell verarbeitet worden. Am nächsten Morgen dann habe die junge Eiskunstläuferin ihn vom Training aus angerufen und ihm berichtet, dass sie bereits mehrfach problemlos den dreifachen Rittberger gesprungen sei.

## Die Bedeutung bestimmter Augenpositionen

David Grand hatte entdeckt, dass Augenpositionen Einfluss auf Prozesse im Gehirn haben. Das ist zunächst etwas, was wir alle wohl schon wahrgenommen, dem wir aber möglicherweise keine Bedeutung beigemessen haben: Wir Menschen haben die Tendenz, wenn wir etwas erzählen spontan mit den Augen immer wieder zu einem bestimmten Punkt im Raum („Gazespot“) zu gehen. Was wir vielleicht nur unterschwellig wissen ist, dass wir dadurch einen besseren Zugang zu bestimmten Gedächtnisinhalten bekommen.

Da David Grand das sichere Gefühl hatte, hier etwas Wesentlichem auf der Spur zu sein, begann er das Ganze zu erforschen. Er experimentierte in seinen Therapiesitzungen mit der Wirkung bestimmter Augenpositionen und stellte sich die richtigen Fragen zu den dadurch ausgelösten Verarbeitungsprozessen seiner Klienten. Er war dabei in engem Austausch mit anderen Therapeuten, die dieses Phänomen ebenfalls zu erforschen begannen. Aus diesem Experimentieren, Beobachten und dem Suchen nach Erklärungen und günstigen Rahmenbedingungen wurde schließlich Brainspotting als neues Behandlungsverfahren entwickelt.

### Neuroexperiential Model (NEM)

Bevor ich Brainspotting weiter vorstelle, möchte ich kurz auf dieses Modell eingehen, das David Grand aus seinen Erfahrungen abgeleitet hat. Der englische Begriff „neuroexperiential“, eine Zusammensetzung aus „neuro“ und „experiential = auf Erfahrung basierend“, meint die oben beschriebenen Prozesse aus „körperlich-subkortikalem“ Wissen (spüren, Intuition) und dem „neokortikalen“ Versuch, das, was der „Subkortex“ längst weiß, zu benennen und einzuordnen: „Es ist, was es ist“, lange bevor „es ist, was es bedeutet“, so David Grand.

Das ist ein mutiger Schritt, denn er verweist den „Neokortex“, also den Intellekt, der in unserer Kultur so selbstverständlich an erste Stelle gesetzt wird (als würde alles Wissen aus ihm kommen), auf den zweiten Platz. Alle Informationen, so Grand, stammen in Wirklichkeit aus sensorischen Wahrnehmungen und aus einem tiefen Wissen. Das Wortteil „neuro“ steht daher nicht nur für neurobiologische Zusammenhänge, es umfasst auch altes Menschheitswissen, wie es sich zum Beispiel in östlichen und indigenen Traditionen zeigt.

### Der Klient führt – der Therapeut folgt

Das NEM-Modell bildet den Hintergrund für Brainspotting, ist aber offen für alle Behandlungsverfahren, die dasselbe Selbstverständnis haben, nämlich nicht „von oben nach unten“, sondern „von unten nach oben“ zu wirken. Das bedeutet, dass der Therapeut sich nicht durch seine eigenen Vorstellungen (etwa durch Diagnosesysteme und bestimmte therapeutische Vorgaben) leiten lässt, sondern – in präsender Offenheit – von den inneren Prozessen des Klienten, die niemals falsch sein können. David Grand veranschaulicht dies mit dem Bild eines Kometen: der „Kopf des Kometen“ sei der Klient, und der Therapeut bemühe sich, ihm, „im Schweif des Kometen“ zu folgen. Beide lassen sich mit „achtsamer Fokussierung“ auf den sich entfaltenden Prozess ein.

Wenn wir bedenken, dass jedes (Trauma-) Geschehen ungeheuer komplex ist und wir nicht wissen können, welche der ein bis vier Billionen synaptischen Verbindungen hier nun gerade beteiligt sind, erscheint der kosmische Vergleich mit einem Kometen sehr passend. Es ist ein

Wunder, dass unser Körper-Gehirn-System dazu in der Lage ist, einem Erlebnis all die entscheidenden Verschaltungen zuzuordnen und selbständig regulierende Prozesse durchzuführen! Ist diese Fähigkeit durch ein Trauma blockiert, braucht es jedoch, wie bei der jungen Eiskunstläuferin, einen Impuls von außen.

### Was ist also Brainspotting?

„Wohin wir schauen, beeinflusst, wie wir uns fühlen.“ Das soll schon Hildegard von Bingen gewusst haben. Brainspotting (Brain = Gehirn, spotting = erblicken, auffindig machen) nutzt inzwischen eine Reihe unterschiedlicher Herangehensweisen, um mit dem Klienten den „Brainspot“ zu finden und so die zu einem bestimmten Ereignis gehörenden Erinnerungen und das körperlich-emotionale Erleben wachzurufen. Diese Aktivierung im Körper ist der Schlüssel für die dann folgenden Verarbeitungsprozesse. Es braucht keine Analysen, keine Deutungen, keine neuen Kognitionen.

Aber es braucht die sichere Beziehung zum Therapeuten. Sie stellt eine elementare Rahmenbedingung für Brainspotting dar und ist vor allem deshalb so wichtig, weil an der Wurzel jedes Traumageschehens ein Bindungstrauma aus der frühen Kindheit liegt. Wenn nun schmerzliche traumatische Erfahrungen im Klienten aktiviert werden, ist er diesmal nicht allein und überfordert damit, sondern durch die zugewandte Präsenz des Therapeuten gehalten.

Alte einengende und blockierende Schutzprogramme lösen sich auf. Das Körpersystem kann sich wieder entspannen und weiten. Denn, so David Grand: Trauma ist Kontraktion (Zusammenziehen), Heilung ist Expansion (Ausdehnung). Letztere kann auch direkt durch ein sogenanntes „Expansion Brainspotting“ eingeleitet werden, einer neueren Form des Brainspotting, die auch für sehr instabile, selbst für suizidale Klienten geeignet ist.

### Brainspotting im Alltag

Da der Kern von Brainspotting letztendlich eine körpereigene Möglichkeit der Selbstregulation ist, können wir alle ein wenig damit experimentieren. Für uns selbst können wir in einem Zustand der Dysregulation mit unserem Blick einen „Brainspot“ suchen und halten, bei dem wir spüren, dass sich unser körperlich-emotionaler Zustand beruhigt. Bemerkten wir bei anderen, dass ihre Augen immer wieder einen „Gazespot“ aufsuchen oder dass sie „Löcher in die Luft starren“ (wie öfter bei Kindern zu beobachten, etwa wenn Eltern über ein bestimmtes Ereignis berichten), können wir innehalten und ihnen Raum dafür geben, damit sich auch hier Verarbeitungsprozesse entfalten können. Vielleicht erleben auch wir dabei etwas, von dem wir das Wissen schon längst in uns tragen ...

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e. V.

## Vorstand

### 1. Vorsitzende – Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzende – Barbara Heine

Ober-Olmer Str. 29 / D-55127 Mainz / Tel.: +49(0)6131-21 49 55 / e-mail: b.heine@vpip.de

### Vorstandsmitglied – Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

### Kassiererin – Simone Klein

Steigstr.16/ D-78176 Blumberg / Tel.: +49(0)7702-56 89 / e-mail: s.klein@vpip.de

### Schriftführerin – Cornelia Domaschke

Im Bitik 15 / D-79650 Schopfheim / Tel.: +49(0)160-94 63 66 99 / e-mail: c.domaschke@vpip.de

## Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe: Abschied, Trauer, Zuversicht

Redaktionsschluss: 15. Februar 2025

## AnsprechpartnerInnen

### Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-90 73 13 / e-mail: e.becker@vpip.de  
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

### Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de  
Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision, Offen-für-alle-Angebote

### N. N.

Eine Kontaktperson aus dem Vorstand für die VpIP-RegionalleiterInnen wird bei der nächsten Vorstandssitzung festgelegt.

### Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Social Media

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

**Redaktionsleitung:** Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

**Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse:** magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: [www.vpip.de/downloads](http://www.vpip.de/downloads)

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.