

Veröffentlicht auf (<https://www.liebesexundtherapie.at>)

[Startseite](#) > [Sexualtherapie Wissen](#) > [Sexualtherapie Konzepte - Überblick](#) > [Inputs aus Brainspotting](#)

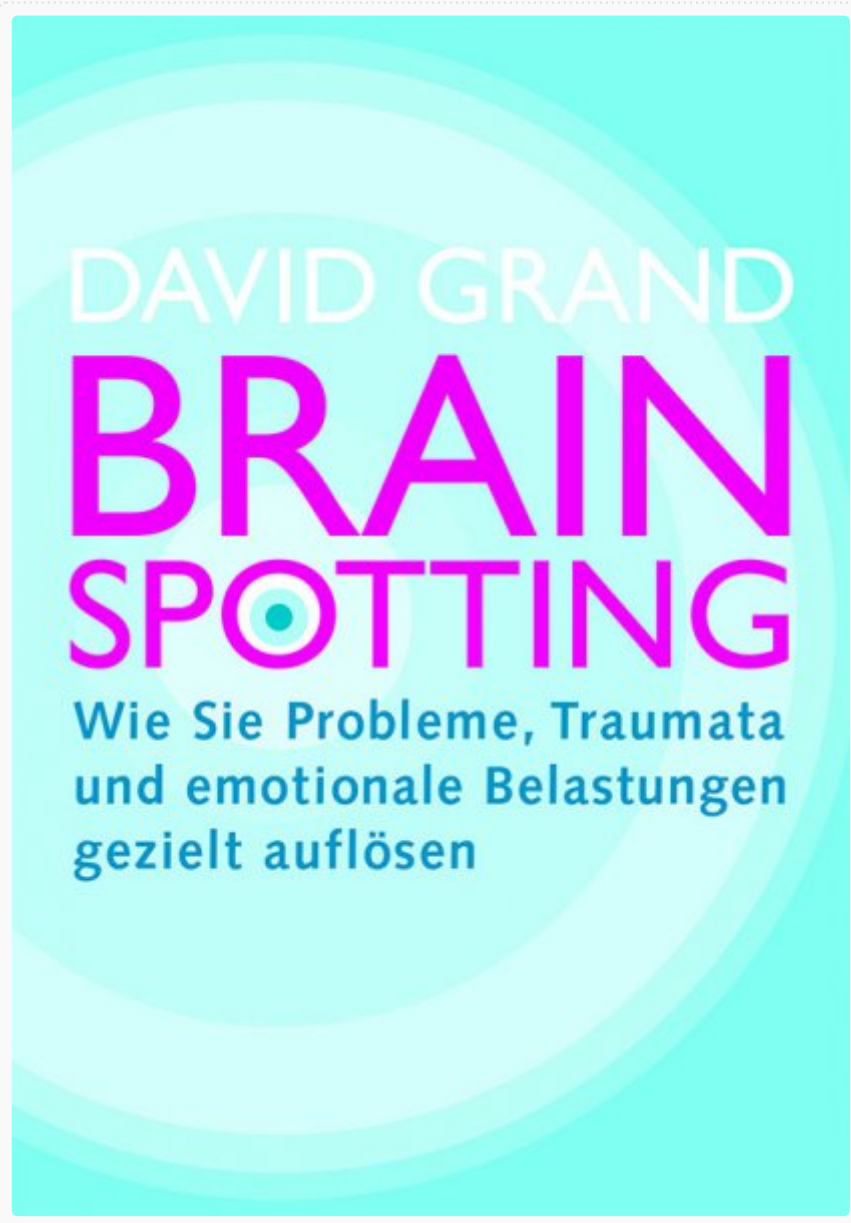
Inputs aus Brainspotting

Brainspotting ist ein von **David Grand** entwickelter Behandlungsansatz für die **Traumabearbeitung**. Er hat ihn aus dem EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing, auf Deutsch heißt dieses Wortungetüm Augenbewegungs-Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung) entwickelt. Brainspotting gilt als anerkannte körperorientierte und tiefenpsychologische Methode zur Verarbeitung von psychischem oder traumatischem Stress.



Beiden Methoden gemeinsam ist, dass der Einstieg in die

Behandlung mit den Augen beginnt. Beim Erzählen einer belastenden Situation fixieren die Augen sich oft auf einen bestimmten Punkt an der Wand, am Boden oder an einem bestimmten Punkt der Erzählung findet ein markanter Augenreflex statt. Beim EMDR wird dazu mit einem bestimmten Protokoll und einigen Techniken ein sehr komplexer, wie Kritiker (wie ich) dazu anmerken, zu komplizierter Prozess durchgeführt. Der Name Brainspotting bezieht sich ebenfalls auf den Punkt, den wir bei der Traumaerinnerung fixieren und der einen Punkt im Gehirn antriggert (ansteuert), den Brainspot, der den Prozess der Bearbeitung ins Rollen bringt. Brainspotting verzichtet auf ein kompliziertes Protokoll und geht gleich in den Bearbeitungsprozess, der nicht nach einem Plan abläuft, sondern spontan entwickelt wird, wie es



das Trauma vorgibt.

Sowohl im EMDR als auch bei Brainspotting passiert dann Folgendes: Der Patient erzählt seine traumatische Erfahrung. Das Trauma wird erkundet und der Patient setzt sich dem, was dann passiert, aus. Er/sie konfrontiert sich mit dem Schlimmen, das ihm/ihr widerfahren ist. Man könnte befürchten, dass dies retraumatisierend wäre. Die langjährigen Erfahrungen mit beiden Methoden zeigen, dass das nicht so ist. Im Gegenteil: Die mit dem Therapeuten/der Therapeutin durchgelebten körperlichen und psychischen Prozesse, die das Trauma ausgelöst hat, wie zB. andauerndes Engegefühle in der Brust, Schmerzen, Verspannungen führen zu einer neuen, wesentlich entspannteren neuronalen Vernetzung. Das heißt, im emotionalen seelischen Gefüge wird die Erfahrung, diese traumatische Belastung mit einem Menschen als Begleiter unbeschadet überstanden zu haben, als Entlastung wahrgenommen. Die Sicherheit der TherapeutInnen ist dabei natürlich eine Grundvoraussetzung.

“ Brainspotting nutzt die Neuroplastizität des Gehirns zur Traumaverarbeitung ohne therapeutische Hypothesen

oder Deutungen, sondern durch eine akzeptierende und neugierig-beobachtende Grundhaltung. Ziel der Methode ist eine vollständige Auflösung blockierter Erregung im Gehirn und im Körper eines Menschen.

Das Brainspotting-Modell lässt sich gut mit allen anerkannten psychotherapeutischen Methoden verbinden, da es die therapeutische Beziehung und die spezifisch-therapeutische Vorgehensweise nützt. Auszugsweise zitiert: Thomas Weber

Verbindung von Brainspotting zu Psychodrama

Brainspotting und Psychodrama verbindet das Sich-Einlassen(können) auf das **Drama der Erfahrung**. Auch wenn sie noch so schlimm war, wir müssen sie in unser Leben integrieren und das geht am besten über einen Prozess, der das Sprachlose, Taube, Schreckliche nochmals in sicherem Rahmen durcharbeitet. Psychodrama bietet eine wunderbare Traumabearbeitung an, die auch die Handlung das als schreckliche Erlebte nachbearbeitet und spielend eine Verarbeitung ermöglicht. Die Integration des Schrecklichen, Schmerzhaften und dauerhaft Belastenden ist auch da das Ziel. Interessant ist, dass auch im **Psychodrama** viel an Verarbeitung durch das Sehen, das noch einmal genau Hinsehen passiert. Beiden gemeinsam ist auch das körperliche schmerzhaftes Erleben, das sich bei der Traumabearbeitung einstellt und dann auflöst oder zumindest deutlich reduziert. Und diese Effekte sind anhaltend. Insofern ist die Frage, was wird jeweils wann angewandt eine Frage des Moments und eine, die auch die Grenzen zwischen Psychodrama und Brainspotting als sehr klein erscheinen lässt: Beides sehr hilfreich.

Persönlicher Zugang

Meine Frau Manuela (hat auch die EMDR-Kurse gemacht) und ich haben die Brainsspotting-Ausbildung absolviert und dabei viel dazugelernt. Wir haben uns bestätigt gefühlt, dass das Trauma Zudeckende (wie das manche TraumaexpertInnen wie zB. L.Reddemann empfehlen), immer mit dem Hinweis auf Gefahr der Retraumatisierung, nicht nur für uns nicht passt. In unserer Arbeit haben wir damit die Erfahrung gemacht, dass eben genau diese Bereitschaft, (als TherapeutIn) überall hin mitzugehen in jede Bedrohung und jeden Alptraum für unsere KlientInnen so viel an Entlastung gebracht hat und bringt. Wir haben in der Sexualtherapie-Weiterbildung diese Methode vermittelt und sie wird auch schon von den meisten angewandt.

Sexspotting

Da Psychodramasexualtherapie ein möglichst vielseitig geeignetes Instrumentarium umfassen sollte, ist **Sexspotting** eine große Bereicherung des Behandlungsrepertoires geworden. Unsere schon in vielen Jahren erprobten Psychodramamethoden zu sexuellen Konfliktfeldern bestehen vor allem im **Erlebbarmachen der körperlich-emotionalen-rationalen Mitspieler**. Diese können, wenn sie keine Zusammenspieler sind sondern einander bekämpfende und verhindernde Seiten des sexuellen Erlebens, Menschen in ihrer Sexualität so richtig fertigmachen. Für manche Problemstellungen ist Sexspotting die Methode der Wahl geworden.

Für uns ist Sexspotting ein wichtiger Teil eines Weges, der Freiheit im Fühlen und Handeln unterstützt, der Hemmungen und unterdrückte Lebendigkeit auf ihren Platz verweist: dorthin wo sie nicht mehr stören.

Methode

Sexspotting haben wir (Manuela Hofer-Hartnig und Wolfgang Hofer) selbst entwickelt aus unseren Erfahrungen mit Psychodramasexualtherapie und Brainspotting (siehe Brainspotting), das keine sexualtherapeutische Methode an sich ist. Beiden gemeinsam ist, dass sie Hilfe bei sexuellen Traumatisierungen sein können. Da diese eine wichtige Rolle bei sexuellen Problemen spielen können, aber nicht müssen, lag es nahe für uns, Sexualtherapie mit Brainspotting zu kombinieren: zu Sexspotting. Der Anwendungsbereich von Sexspotting geht aber weit über Traumabehandlung hinaus.

Psychodramasexualtherapie ermöglicht es, durch das Schlüpfen in die Rollen aller Körperteile (Gehirn, Geschlechtsorgane, Haut, Magen, Herz usw.) wie auch Personen, ein direktes Gefühl für das, was in uns vorgeht und uns gerade Schwierigkeiten bereitet, zu gewinnen. Das Zusammenspiel der verschiedenen menschlichen „Komponenten“ ist oft rätselhaft, beängstigend

Brainspotting kann Sexualtherapie um einige sehr hilfreiche Facetten bereichern. Es erweitert unsere Möglichkeit sexuelle Probleme anzusehen und zu lösen. Ob durch Traumatisierung, aufgrund einer Beziehungsproblematik oder einer anderen Störung der sexuellen Aktivität oder der Mischung verschiedener Faktoren entstanden, macht dabei keinen Unterschied. Die als schwierig erlebte sexuelle Situation, ob erlebt oder phantasiert, kann in allen Facetten durchgegangen und in den belastenden Teilen empfunden werden. Diese körperlichen, gedanklichen und emotionalen Stressmomente werden mit Hilfe der Brainspottingmethode durchgearbeitet. Es gelingt auf diese Weise sehr einfach und gut, verschüttete und abgespaltene vitale Gefühle und Handlungsmöglichkeiten aus der Hemmung herauszuführen und wieder für das Erleben zugänglich zu machen. Wenn dann mit diesen wiedererwachten Gefühlen und Handlungsoptionen intensiv gearbeitet wird (zB. in einer Sexualtherapie), dann ergeben sich neue Varianten des Liebe-Machen-Könnens und –Wollens.

Die Autoren **Manuela und Wolfgang Hofer** ^[1] sind langjährig erfahrene PsychotherapeutIn, Paar- und SexualtherapeutIn in Linz, sie leiten die Weiterbildung Psychodrama Sexualtherapie.

Buchtipp: Grand, David, **Brainspotting - Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen**; VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg

Youtube links:

- Was ist Brainspotting- Teil 1 <https://www.youtube.com/watch?v=1OaDQqxV4Cg> ^[2]
- Was ist Brainspotting- Teil 2 <https://www.youtube.com/watch?v=oIgkvQcZ5SA> ^[3]
- Was ist Brainspotting- Teil 3 <https://www.youtube.com/watch?v=yUCzvcOL4ts> ^[4]

Brainspotting Ausbildung: Oliver Schubbe (<http://www.traumatherapie.de/> ^[5]) und das österreichische Brainspotting Ausbildungsinstitut <http://www.brainspotting-austria.at/home.html> ^[6] bieten Informationen.

AutorIn:

Manuela Hofer-Hartnig und Wolfgang Hofer, MSc

copyright by liebesexundtherapie.at - Verwendung der Inhalte nur zu privaten Zwecken

Links

[1] <http://www.hoferpsychotherapie.at/>

[2] <https://www.youtube.com/watch?v=1OaDQqxV4Cg>

[3] <https://www.youtube.com/watch?v=oIgkvQcZ5SA>

[4] <https://www.youtube.com/watch?v=yUCzvcOL4ts>

[5] <http://www.traumatherapie.de/>

[6] <http://www.brainspotting-austria.at/home.html>