

## Vorwort von Gerald Hüther

Gerhard Wolfrum kenne ich nun schon seit vielen Jahren. Wir haben gemeinsam Seminare in Traumatherapie durchgeführt und sind seither in einem intensiven, freundschaftlichen Austausch. Ich habe ihn dabei stets als einen sehr besonnenen, alle neuen Erkenntnisse und Verfahren äußerst sorgfältig prüfenden Kollegen erlebt.

Bis er mir vor ein paar Jahren mit überschäumender Begeisterung von einem neuen Verfahren berichtete, das ein Traumatherapeut aus den USA entwickelt hatte. Beeindruckende Heilungsprozesse seien damit bei traumatisierten Patienten in Gang gekommen. Niemand könne erklären, wie es wirkt. Es sei aber so, dass durch eine bestimmte Augenstellung ein Zugang zu Blockaden im Hirn möglich werde, die im Zuge traumatischer Erfahrungen entstanden und seither fest im Gehirn verankert geblieben sind. Gelänge es dem Therapeuten, diese besondere Augenstellung bei einem Patienten wieder einzustellen, käme es zu körperlichen Reaktionen, die mit der erfahrenen Traumatisierung einhergegangen waren, und das führe dann zu einer selbstorganisierten Restrukturierung im Gehirn. Es „heile“ sich auf diese Weise selbst.

Für einen Hirnforscher wie mich war das eine ziemliche Herausforderung und ich reagierte darauf, wie wohl die meisten meiner Kollegen auch reagieren würden – abwartend. Aber Gerhard ließ nicht locker. Er machte selbst so eine Ausbildung in den USA und setzte das Verfahren bei traumatisierten Patienten ein. Seine Begeisterung nahm dabei allerdings nicht ab, sondern sie wuchs ständig weiter. Er fand andere Therapeuten, die es ebenfalls erlernten und ausprobierten und genauso fasziniert von den Wirkungen waren.

Ich kenne die Übereinkunft, dass ein neues Therapieverfahren erst dann als wirksam bezeichnet und anerkannt werden kann, wenn seine Effizienz durch entsprechende, doppelt-blind und Placebo-kontrolliert durchgeführte Untersuchungen belegt ist. Aber aus langer Erfahrung weiß ich auch, dass niemand ein neues Verfahren anwendet und dass sich kein neues Therapieverfahren unter den Therapeuten ausbreiten kann, wenn es nichts taugt. Es muss schon deutlich bessere Wirkungen hervorbringen als die bisher eingesetzten.

Also musste an diesem Brainspotting schon etwas dran sein. Es begann, auch mich zu interessieren. Vor zwanzig Jahren hätte ich noch keine Idee gehabt, wie sich die damit

gemachten Beobachtungen erklären lassen. Aber inzwischen haben sich die Vorstellungen der Neurobiologen sehr grundlegend gewandelt. Das Gehirn wird nicht mehr wie eine Maschine betrachtet, die von genetischen Programmen zusammengebaut wird. Es bleibt auch nicht so, wie es einmal geworden ist. Und es ist auch nicht so, dass im Gehirn psychisch Erkrankter irgendwelche Botenstoffe nicht mehr richtig ausgeschüttet werden oder bestimmte Teile nicht mehr richtig funktionieren. Oder dass sich das Hirn gar mit zunehmendem Alter allmählich abnutzt und die betreffende Person dement wird.

Es hat sich noch nicht überall herumgesprochen, aber die neueren Erkenntnisse der Neurobiologen machen deutlich, dass sich die im Gehirn herausbildenden neuronalen Vernetzungen nutzungsabhängig selbst organisieren, dass unser menschliches Gehirn zeit lebens enorm plastisch, also immer wieder umbaubar ist, dass es sich in einer untrennbaren Verbundenheit mit dem Körper herausbildet und durch – in der Beziehung mit anderen gemachte, auch traumatische – Erfahrungen strukturiert wird. Normalerweise bilden sich ständig neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen, nicht nur in bestimmten Hirngebieten, sondern zwischen all den unterschiedlichen Bereichen, die für die Steuerung dessen verantwortlich sind, was wir Denken, Fühlen und Handeln nennen.

Jeder Mensch verfügt über ein breites Spektrum an Mechanismen, Reaktionen und Verhaltensweisen, die auf unterschiedlichen Ebenen angreifen und in jeweils spezifischer Weise dazu beitragen, Störungen des inneren Gleichgewichts auszugleichen. Ohne diese Selbstheilungskräfte wäre keine Wundheilung, keine Überwindung einer Infektion, keine Rekonstitution nach einer Operation – im weitesten Sinne also keine Genesung von einer Erkrankung möglich. Diese in jedem Patienten angelegten Selbstheilungskräfte können, wie im vorangegangenen Abschnitt beschrieben, durch bestimmte Gedanken und Vorstellungen des Patienten, durch lebensgeschichtliche Erfahrungen und die daraus entstandenen Haltungen und inneren Einstellungen sowie die davon abgeleiteten subjektiven Bewertungen unterdrückt und an ihrer Entfaltung gehindert werden. Medizinische Interventionen müssen daher, wenn sie nachhaltig wirksam sein sollen, darauf abzielen und sich daran messen lassen, ob und wie effektiv sie dazu beitragen, die Selbstheilungskräfte des Patienten zu unterstützen bzw. zu reaktivieren.

Dieser sich selbst organisierende Strukturierungsprozess folgt einem einfachen aber grundlegenden Prinzip: Alles, was da oben miteinander verknüpft wird, muss so funktionieren, dass möglichst wenig Energie dabei verbraucht wird. Das gelingt normalerweise auch, allerdings kann es unter ungünstigen Bedingungen – also beispielsweise im

Zuge einer traumatischen Erfahrung – zur Herausbildung und Festigung von Verknüpfungen kommen, die das weitere energiesparende Zusammenwirken aller anderen Bereiche eines Netzwerkes stören. Dann ist sozusagen ein Knoten in der Leitung entstanden. Dieser blockierte Bereich ist aber selbst wieder mit sehr vielen anderen Bereichen verkoppelt. Nicht nur mit denen, die das Denken, Fühlen und Handeln steuern, sondern auch mit solchen, die für die Regulation des Körpers, also auch der Augenbewegungen zuständig sind. Alles ist also miteinander verbunden, und wenn es irgendwo klemmt, klemmt es überall, auch wenn das nicht gleich überall spürbar wird.

Mit diesem neuen Blick betrachtet, finde ich nun eigentlich gar keinen Grund mehr, an den Wirkungen dieses Brainspotting-Verfahrens zu zweifeln, über das mein alter Freund so unglaublich begeistert war und noch immer ist. Es beruht auf der Aktivierung eines bestimmten, in der traumatischen Situation entstandenen und mit anderen Netzwerken verkoppelten Teilnetzwerkes (das für die Regulation der Augenbewegungen zuständig ist). Diese Teilaktivierung ermöglicht dann eine zwangsläufig in Gang kommende Reorganisation des gesamten, traumabedingt entstandenen Netzwerkes. Der Knoten ist weg, der dadurch bedingte hohe Energieverbrauch sinkt, alles ordnet sich nun wieder so, wie es sich schon immer von ganz allein geordnet hatte, als es noch keine traumatisierende Erfahrung gab. Wenn es doch nur so einfach wäre. Aber wer weiß, vielleicht machen wir es auch selbst immer wieder viel zu kompliziert ...

Herausfinden, wie es wirklich ist, können wir nur, indem wir uns darüber austauschen. Damit wir uns miteinander über bestimmte Beobachtungen, deren mögliche Ursachen und Wirkungen austauschen können, müssten wir offen sein für das, was andere uns berichten. Und wir müssten bereit sein, es mit unseren eigenen Augen zu sehen. Und wenn es uns überzeugt, sollten wir es unter kompetenter Begleitung erlernen und selbst ausprobieren. Um uns dazu einzuladen und zu inspirieren hat Gerhard Wolfrum dieses Buch geschrieben. Es fasst alles zusammen, was gegenwärtig über dieses Brainspotting-Verfahren bekannt ist. Und es ist auch so abgefasst, dass es jeder und jede, die es liest, auch versteht.

Ich habe meine Lektion nach der Lektüre jedenfalls sehr gut verstanden: Einfach nur abzuwarten, wie es weitergeht, führt einfach nicht weiter ...

*Gerald Hüther, im Dezember 2019*