

# Biofeedback – Erkenne dich selbst

Viele Menschen leiden unter Stress, Ängsten, Belastungen und Schmerzen. Die Folgen sind oft Herzrasen oder Durchblutungsstörungen. Diese Zustände entziehen sich unserer bewussten Kontrolle. Doch es besteht Hoffnung: Die Biofeedbacktherapie kann Abhilfe schaffen.



heit. »Vielen Menschen fällt es schwer abzuschalten. Sie stehen unter ständiger Anspannung. Verantwortlich dafür sind oft berufliche oder familiäre Gründe«, sagt der Vorsitzende der Deutschen Biofeedback Gesellschaft Dr. Jörg Heuser. Einen Weg aus der »Stressfalle« zeigt ein Erfolg versprechender Ansatz aus der Verhaltensforschung: die Biofeedbacktherapie (Biofeedback heißt Rückkopplung). »Bei dieser Methode nimmt der Patient genau die Körperfunktionen wahr, die er später beeinflussen soll. Mit Hilfe von medizinischen Geräten«, so der 43-Jährige.

Hinter der Methode verbirgt sich ein einfaches Grundprinzip: Nur das, was wir registrieren, können wir beeinflussen. Gemeint sind Spannungszustände von Muskeln, Durchmesser von Gefäßen und Hautwiderstand. »Normalerweise werden diese Vorgänge von unserem autonomen Nervensystem

geregelt. Sie entziehen sich unserem willentlichen Einfluss«, erklärt der Leitende Psychologe der Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee. Erst die technischen Möglichkeiten der Biofeedbacktherapie rücken die Abläufe in unser Bewusstsein. Die grafischen Darstellungen auf Computermonitoren oder akustischen Signale erweitern den menschlichen Sensorapparat. »Die Geräte verdeutlichen physiologische Vorgänge, die oft in Stresssituationen auftreten. Ein bekanntes Beispiel ist Bluthochdruck. Der Patient lernt, welchen Einfluss seine Psyche auf die körperlichen Funktionen haben kann«, erzählt Heuser. Das ist gerade in Extremsituationen besonders hilfreich. Etwa vor Prüfungen oder Vorträgen. Konkret: Viele Menschen leiden unter beschleunigtem Herzschlag, starkem Schwitzen oder der ungleichmäßigen Temperierung der Extremitäten. Kein Wunder, dass einige Leute vor wichtigen Terminen nicht nur im sprichwört-

**E**in typischer Tag im Büro: Ständig klingelt das Telefon, eine Besprechung jagt die nächste und der Chef will heute noch die neuen Entwürfe auf seinem Schreibtisch liegen haben. Kein Wunder, dass mancher bei einem solchen Pensum schon mal den Überblick verliert. Die Folgen sind oftmals Chaos und Hektik. Darunter leidet die Gesund-

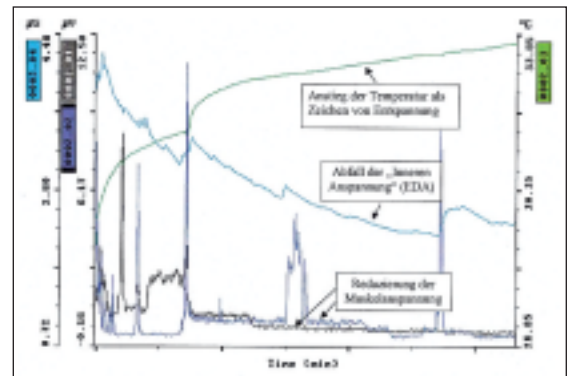
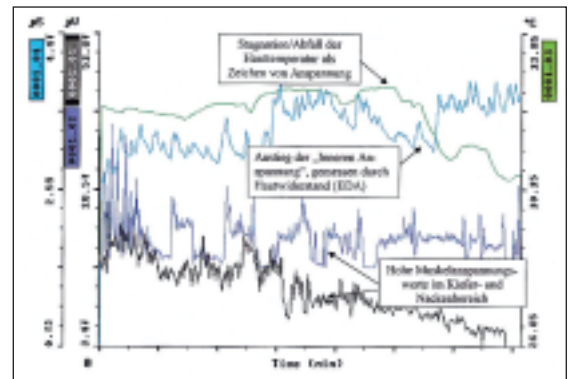
lichen Sinne »kalte Füße« bekommen. »Das sind die typischen Anzeichen für einen sehr hohen inneren Erregungszustand«, erläutert der Fachmann. Das Problem bei diesen biologischen Prozessen ist, dass sie erst dann wahrgenommen werden, wenn sich die Symptome bemerkbar machen. Meistens in plötzlichen und drastischen Veränderungen. Genau hier setzt das Biofeedback an. Heuser: »Die Probanden entwickeln zusammen mit ihren Therapeuten verschiedene Methoden, um die unbewusst ablaufenden Vorgänge zu beeinflussen.«

### Behandlung ohne Nebenwirkung

Erfreuliche Resultate erzielte der Psychologe mit der Therapie bisher bei Menschen, die unter allgemeinen Stresserkrankungen, Migräne, chronischen Rückenschmerzen oder Inkontinenz litten. »Fast 90 Prozent der Patienten sind sehr zufrieden«, berichtet der Experte. Ein weiterer Vorteil der Behandlung: Sie kommt in der Regel

ohne medikamentöse Unterstützung aus. Von daher sind mögliche Nebenwirkungen nicht zu erwarten.

Die Befunde sind beeindruckend, die Wirkungsweise bleibt dagegen im Verborgenen. Deutlich wird das bei der Therapie von Migränepatienten. Ihre Schmerzen sind durch ein anfallartiges Auftreten sowie durch eine mehrstündige Wirkungsdauer charakterisiert. Einige Attacken dauern bis zu 72 Stunden. In vielen Fällen werden die Anfälle durch eine durcheinandergeratene Gefäßregulation im Kopfbereich hervorgerufen. Studien belegen, dass auf eine Verengung der Gefäße eine exzessive Erweiterung folgt. Für den Betroffenen bedeutet das vor allem eines: fürchterliche Leiden. Linderung verspricht ein Ansatz des Biofeedback-Prinzips. Der Fachausdruck lautet: Vasokonstriktionstraining. Hierbei lernt der Patient, den Dehnungszustand seiner Schläfenarterie bewusst zu steuern. Während der Therapiestunden erfasst ein spezieller Fühler, wie stark die



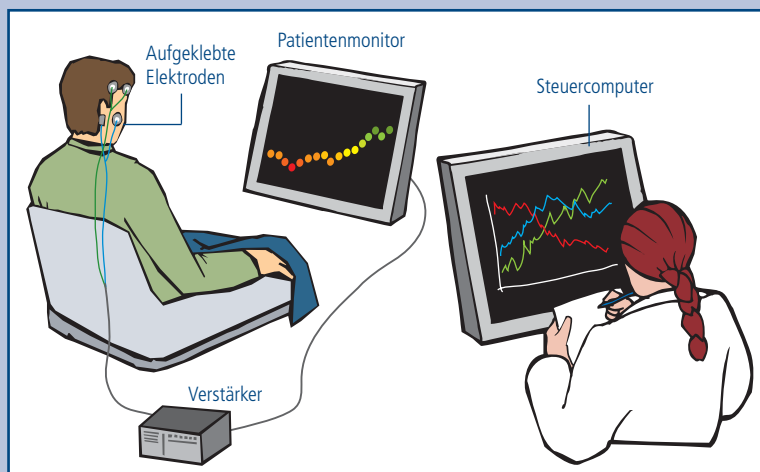
Grafiken: Klinik Rosenneck

Ganz oben: Die verschiedenen Kurven deuten auf einen hohen Erregungszustand des Patienten hin.

Oben: Die Werte verdeutlichen einen Abfall der Anspannung.

Ader durchblutet wird. Der Proband muss nun herausfinden, wie er das Ergebnis beeinflussen kann. Viele Patienten arbeiten dabei mit Vorstellungsbildern. »Die Betroffenen stellen sich beispielsweise einen sich verengenden Tunnel vor«, weiß der Psychologe. Durch die unmittelbare Rückmeldung über den Sensor erfahren sie sofort, ob sich eine Veränderung einstellt. Auf diese Weise lernt der Patient, genau die Prozesse zu steuern, die zuvor Auslöser für körperliche Beschwerden waren. Sobald er eine entsprechende Methode entwickelt hat, sind auch die technischen Hilfsmittel überflüssig. »Wie das funktioniert und welche Prozesse ablaufen, ist noch nicht abschließend geklärt«, gesteht Heuser. Und das ist auch nicht so wichtig. Hauptsache, es funktioniert. [sdi]

### So funktioniert Biofeedback



Grafik: Clip Art, medienfabrik Gütersloh

**Patient:** Mit Elektroden misst der Therapeut spezielle körperliche Prozesse. Diese erscheinen auf einem Monitor als Linie, die von links nach rechts wandert. Stellt sich der Patient bestimmte Bilder vor, beeinflusst er diese Prozesse.

**Therapeut:** Ein Spezialist steuert den Ablauf und verfolgt die Messung.

**Gesteuerte Erregung:** Schafft es der Patient, die körperlichen Prozesse zu beeinflussen, ändern sich Richtung und Farbe der Linie. Das ist die Rückmeldung für den Patienten, dass seine Methode erfolgreich wirkt.

### Internet

[www.dgbfb.de](http://www.dgbfb.de)

Auf der Internetseite der Deutschen Biofeedback Gesellschaft erfahren Sie, bei welchen Indikationen die Therapie weiter helfen kann.