

Biofeedback Unbewusst ablaufende biologische Prozesse lassen sich von uns beeinflussen – wenn wir es lernen

Morgens kurz vor halb acht: Sie verpassen den Bus, wenn Sie nicht einen kurzen Sprint einlegen. Mit knapper Not erwischen Sie ihn noch. Als Sie sich erschöpft auf einen Sitz fallen lassen, spüren Sie, wie Ihr Herz bis zum Hals schlägt und Ihre Schläfen heftig pochen.

Die meisten biologischen Prozesse in unserem Körper, zum Beispiel den Herzschlag, nehmen wir nur dann wahr, wenn sie sich plötzlich und drastisch verändern. Für Zwischenstufen sind unsere Sinne nicht gut genug entwickelt.

„Körperliche Veränderungen spüren wir meist erst dann, wenn sie schmerzhaft werden“, sagt Prof. Winfried Rief, Leiter der Arbeitsgruppe Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Marburg und Präsident der Deutschen Gesellschaft für Biofeedback.

Körperfunktionen werden sichtbar

Biofeedback ist ein Verfahren, das es ermöglicht, Zugang zu unbewusst ablaufenden körperlichen Vorgängen zu finden, sie zu steuern und damit körperliche und psychische Krankheitsabläufe zu durchbrechen. „Das Verfahren übersetzt Körpersignale wie zum Beispiel Pulsrate, Temperatur, Muskelspannung und Hautleitwert bzw. –widerstand mit Hilfe eines Computers in akustische oder visuelle Signale“, erklärt Rief. Dadurch, dass dem Anwender die Signale des Körpers zurückgemeldet werden, bekommt er ein Gefühl dafür, wie er sie durch kleine Verhaltensänderungen beeinflussen kann.

„Biofeedback ist Hilfe zur Selbsthilfe, um körperliche Vorgänge mental zu verändern.“ Ein großer Vorteil der Methode gegenüber Medikamenten: Sie ist frei von Nebenwirkungen. Rief fasst zusammen, bei welchen Krankheitsbildern Biofeedback sinnvoll eingesetzt werden kann:

»Chronische Schmerzsyndrome wie zum Beispiel Spannungskopfschmerzen oder Rückenschmerzen. Häufig spielen hier Verspannungen der Kopf-, Stirn- und Nackenmuskulatur eine Rolle, ausgelöst durch ungünstige Körperhaltung bei sitzender Tätigkeit. Behandlungsziel: die betroffene Muskulatur entspannen. Dazu versucht der Patient, angenehme Vorstellungsbilder zu entwerfen, die lockernd auf die Muskeln zurückwirken. „Mit Hilfe von Biofeedback können die Betroffenen aber auch lernen, sich so hinzusetzen, dass sie am Bildschirm zwar ihre Finger- und Armmuskulatur brauchen, dabei aber den Nacken oder die Schultern nicht verkrampfen.“

»Psychische Anspannung und Stress. Auch Stress lässt die Muskulatur verspannen. Messlatte für den Grad der körperlichen Entspannung ist der Hautleitwert. Unter Stress steigt die Aktivität der Schweißdrüsen, der Hautleitwert erhöht sich. Auch die Hauttemperatur ist ein Anhaltspunkt für den Grad der Entspanntheit: Kalte Hände sind ein Stresssignal. Gelingt es dem Probanden, in belastenden Situationen durch die Vorstellung positiv

besetzter Bilder den Hautleitwert zu senken und der Verengung der Blutgefäße gegenzusteuern, kann er den Kreislauf zwischen psychischer und körperlicher Anspannung durchbrechen.

Die Beeinflussung der Temperaturregulation nutzt Biofeedback auch beim »Morbus Raynaud („weiße Finger“): Vor allem jüngere Frauen leiden bei Kälte häufig unter einer Verengung der Gefäße in Händen und Füßen, so dass diese nicht mehr richtig durchblutet werden. Mit Biofeedback können sie üben, bei Bedarf die Hauttemperatur in Händen und Füßen gezielt zu erhöhen. Das geschieht zum Beispiel mit Hilfe der bildhaften Vorstellung, dass mehr Blut durch die Adern fließt.

»Migräne: Bei Migräne versucht man, die Schläfenarterie, deren Aktivität mit den Schmerzen verbunden ist, zu beeinflussen. Mit Hilfe von mentalen Bildern („durch einen Tunnel fahren, der immer enger wird“) können die Patienten die Arterie verengen, die bei Migräne-Attacken erweitert ist. Gelingt eine Kopplung zwischen Bild und körperlicher Reaktion, kann der fortgeschrittene Patient auch ohne Biofeedback-Apparate eine Wirkung erzielen.

»Bluthochdruck: Studien belegen, dass Handwärmungstraining – die Erhöhung der Hauttemperatur mit Biofeedback – den Blutdruck senken kann: Bei warmen Händen sind die Blutgefäße weiter gestellt. Außerdem vermittelt Wärme Entspannung.

»Inkontinenz: Über Biofeedback können Frauen lernen, schlaffe Beckenbodenmuskeln zu kräftigen. In den Trainingssitzungen führt die Patientin eine Sonde in die Scheide ein und kann mittels der Ableitungskurven genau überprüfen, ob sie die richtigen Muskeln anspannt und damit kräftigt. Für das Training zu Hause kann der Frauenarzt ein Heimgerät verschreiben.

»Lähmungen: Nach einem Schlaganfall kommt es zu Bewegungsausfällen, die Biofeedback kompensieren kann. Dazu wird die Muskelspannung der beeinträchtigten Körperpartie (z.B. Hand, Bein) abgeleitet und mit den Messwerten etwa der gesunden Hand verglichen. Ziel: das Bewegungsmuster der kranken Hand dem der gesunden anzunähern.

»Aufmerksamkeitsstörungen (ADHS): Bei ADHS sind bestimmte Bereiche des Gehirns unter-, andere dagegen überaktiv. „Mit Biofeedback können die Patienten lernen, die Hirnaktivität, die mit Konzentration verbunden ist, aufzubauen und zu fördern“, sagt Rief.

Trotz sicht- und fühlbarem Nutzen bei schwer zu behandelnden Leiden wird Biofeedback meist nur bei einer verhaltenstherapeutisch orientierten Psychotherapie oder einem Klinikaufenthalt von den Kassen bezahlt.

Adressen von Ärzten und Therapeuten, die Biofeedback ambulant anbieten, gibt es unter www.dgbfb.de. Weitere Informationen sind unter umschau@dgbfb.de erhältlich.