

Biofeedback

Biofeedback beruht auf dem Prinzip der Rückmeldung von normalerweise unbewußten körperlichen Funktionen und deren gezielter Beeinflussung in Richtung eines Ziels. Es ist eine wissenschaftliche Methode und Technik, durch die der Mensch willentliche Kontrolle über sein physiologisches System erlernen kann.

Mit Hilfe von entsprechenden Instrumenten werden verschiedene Körperfunktionen wie

- Muskelspannung
- Hauttemperatur
- Herz-und Atemtätigkeit, Blutdruck
- Magen-und Darmbewegungen

genau gemessen und dem Klienten optisch über Lämpchen, Zeigerausschläge, digitale Anzeige oder akustische Summtöne, Klopfgeräusche, Musik zurückgemeldet.

Der Klient kann somit von Sekunde zu Sekunde erkennen, ob und wie sich seine Körperfunktionen verändern. Er sieht dadurch ganz plastisch die Wirkung der Psyche auf den Körper und kann durch sein Verhalten sofort darauf einwirken. Dies geschieht nach dem Prinzip des operanten Konditionierens, d.h. mit der „Belohnung“ von richtigem (dem Therapieziel entsprechendem Verhalten) oder „Bestrafung“ von falschem Verhalten.

Beispiel: Der Klient wird - je nach Indikation - z.B. hoher Blutdruck- an das Biofeedback- Instrument angeschlossen. Er sieht und hört seine Körperfunktionen, z.B. Muskelspannung, Hauttemperatur - mittels akustischer und optischer Signale. Dadurch lernt er durch „Versuch und Irrtum“ in überraschend kurzer Zeit, die entsprechende Körperfunktion willentlich zu beeinflussen, weil ihm jeder winzig kleine Erfolg sofort zurückgemeldet wird und er daher immer weiß, ob er etwas richtig oder falsch macht, z.B. ob er einen Muskel eher verkrampft oder entspannt.

In unserem Fall lernt der Klient, die Hauttemperatur in einer Hand um ein bis drei Grad Celsius zu erhöhen. Dadurch entsteht eine parasympathikotone Reaktionslage = das vegetative Nervensystem schaltet auf Ruhe und Entspannung um und der Blutdruck sinkt. Zuhause

übt der Klient mit dem Biofeedback-Ring, der durch Farbveränderung eine Temperaturveränderung anzeigt. Somit kann er seine Fortschritte ununterbrochen kontrollieren und lernen, auch in schwierigen und streßbe-ladenen Situationen entspannt zu bleiben.

Auf Dauer wird eine wachsende Bewußtheit über innere Funktionen und deren gezielte Beeinflussung erreicht. Der Klient lernt, wie sich all-



tägliche psychische Belastungen auf seinen Körper auswirken und kann neue Verhaltensweisen entwickeln.

Ein zentrales Anliegen der Biofeedback-Therapie ist die Aktivierung des Patienten zu mehr Eigenverantwortlichkeit und Handlungskompetenz, um dadurch den Teufelskreis von Hilflosigkeit, Depression und Passivität zu durchschneiden, der insbesondere bei chronischen Schmerzpatienten zu langfristigen Persönlichkeitsveränderungen führt.

Die **Indikationen** von Biofeedback sind somit sehr vielfältig:

- Migräne, Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, chronische Schmerzen,
- Nervosität, Angstzustände, Magengeschwüre, Asthma, Herzrhythmusstörungen
- Streß-Reduktion, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, Kreativitätstraining

Personen, die dem Autogenen Training oder anderen Entspannungsmethoden ablehnend gegenüberstehen, können allein mit dem Biofeedback-Training eine gleichwertige Entspannung erlernen. Biofeedback ist eine Kurzzeittherapie. Die Diagnose und Indikationsstellung erfolgt durch den behandelnden Arzt, die Kosten werden bisher nur in Ausnahmefällen von den Krankenkassen übernommen, was sich aber demnächst ändern soll.

Literatur:

- Kröner-Herwig; Sachse: „Biofeedbacktherapie“, Kohlhammer Verlag, Stuttgart
- Schem, Christoph: „Atem-Biofeedback“, Heyne Verlag, München