

BIOFEEDBACK

Durch computergestützte Rückmeldungen können körperliche Funktionen wie Muskelspannung, Herzfrequenz, Atmung und das Stressempfinden unter willentliche Kontrolle gebracht und Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Biofeedback ist ein Lernen von Körperwahrnehmung, Selbstkontrolle und Selbstheilung

und ist eine Therapiemethode, die es ermöglicht, Körperfunktionen, die außer Kontrolle sind, wieder kontrollierbar zu machen. Das Selbstheilungspotential wird aktiviert, die in einer Biofeedbacktherapie erlernten Fertigkeiten können später bewusst im Alltagsleben angewendet werden. Die Anwendungsgebiete sind vielfältig.

Biofeedback gibt es seit fast 30 Jahren. Die Erfolge dieses Fachbereiches waren zu Beginn - oft aufgrund mangelnder technischer Möglichkeiten - bestenfalls als mäßig zu bezeichnen. Inzwischen hat sich einiges getan und Biofeedback ist zu einer ernstzunehmenden psychophysiologischen Diagnose- und Therapiemethode geworden, deren hohe Effektivität durch viele internationale Studien belegt wurde.

Der Erfolg von Biofeedback beruht auf der - oft immer noch unterschätzten - Lern- und Adaptionfähigkeit des Menschen im organischen Bereich. Durch Biofeedback können physiologische Funktionen, die normalerweise unbewusst ablaufen, erkannt und im Sinne der Therapie gezielt beeinflusst werden.

Die Körperfunktionen werden durch Sensoren registriert, verstärkt und durch audiovisuelle Rückmeldung (=Feedback) der bewussten Wahrnehmung zugänglich gemacht.

Das therapeutische Ziel von Biofeedback ist es, diese Wahrnehmungsfähigkeit für körpereigene Vorgänge zu steigern und Kontrollen über diese Funktionen zu erlangen.

Eine Biofeedback-Therapie bietet sich in folgenden Indikationsgebieten an:

- Schmerzbehandlung
- Spannungskopfschmerz
- Migräne
- chronische Rückenschmerzen
- Psychosomatik
- Psychologie / Psychiatrie
- Angstzustände
- Schlafstörungen
- Aufmerksamkeitsdefizit
- Neurologie
- Sport / Mental-Training
- Erregungskontrolle
- Imaginationstraining
- Psychoregulation, Aktivierungssteuerung
- Stressmanagement
- Entspannungstraining
- Atemschule

Wie kann eine Biofeedbacktherapie ablaufen?

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über den möglichen zeitlichen und inhaltlichen Ablauf eines Biofeedback-Trainings.

| Phase (Sitzungs- anzahl) | Intervention | Kurzzeiteffekt Erfahrung | Behandlungsergebnis | Beispiel |
|--------------------------------|---|---|--|--|
| 1 (1) | Stresstest: Erfassen der psychophysiologischen Reaktionen auf Belastungen | Information zur psychischen und physiologischen Stressverarbeitung | Veränderung der Stressbewältigungskompetenz | Beratung über das persönliche Stressverhalten |
| 2 (1-2) | Erkunden von psychophysiologischen Zusammenhängen | Erkennen körperlicher Auswirkungen von mentalem und motorischem Verhalten | Aufbau von Problembewusstsein und Verhaltensänderung auf der bewussten Ebene | Erkennen des Zusammenhangs zwischen Sitzhaltung und Ent- oder Anspannung des Nackenmuskels |
| 3 (1-3) | Vermittlung von Entspannungstechniken | Erhöhung der Körperwahrnehmung | Entspannungsfertigkeit | Lernen von Bauchatmung |
| 4 (2-3) | Beginn des Biofeedbacktrainings | Erfahren der eigenen Möglichkeiten im Beeinflussen von Körperprozessen | Aufbau von Kontrollkompetenz, Erkennen der eigenen Selbstheilungskräfte | Erfahrung der Einflussmöglichkeiten auf die Hauttemperatur |
| 5 (3-6) | Durchführen des Biofeedbacktrainings | Aufbau körperlicher Selbstkontrolle | Verhaltensänderung im physiologischen Bereich | Lernen der willkürlichen Handerwärmung |

Es sind zwei Hauptprinzipien zu berücksichtigen:

1. Jede neurologische Funktion eines Menschen, die kontinuierlich überwacht, mit Hilfe elektronischer Geräte verstärkt und über einen der fünf Sinne rückgemeldet wird, kann von ihm unter willentliche Kontrolle gebracht werden.
2. Jede Veränderung des physiologischen Zustands geht mit einer bewussten oder unbewussten Veränderung im geistig-emotionalen Bereich einher, und umgekehrt wird jede bewusste oder unbewusste Veränderung im geistig-emotionalen Bereich von einer entsprechenden Änderung im physiologischen Bereich begleitet.