

Unbewusstes bewusst erlernen

Biofeedback hilft, viele verschiedene Krankheitssymptome zu lindern



GERHARD DEUTSCH

Patrick, Psychologin Monika Fuhs: Je besser er seine Aufregung kontrolliert, umso freundlicher werden die Computerbilder

VON INGRID TEUFFL

„Patrick erlebt das Biofeedback als Computerspiel und nicht als Behandlung“, sagt Regina Schalko aus Klosterneuburg, NÖ. Die 37-Jährige hatte jahrelang nach einer passenden Therapie für ihren heute neunjährigen Sohn gesucht. Der Bub reagierte beim kleinsten Anlass mit Aufregtheit, Ungeduld und Zorn. Bei der Biofeedback-Trainerin und Psychologin Monika Fuhs hat sie vor einem Jahr „etwas gefunden, das ihn zur Ruhe bringt“.

„Dies seit den 1970er-Jahren angewendete Technik „ist ein Lernen von Körperwahrnehmung, Selbstkontrolle und Selbstheilung“, sagt die Gesundheitspsychologin Univ.-Prof. Elisabeth Groll-Knapp von der Medizinischen Universität Wien.

Für Patrick werden mit dieser Methode während seiner wöchentlichen Sitzungen bei Monika Fuhs seine Emotionen unmittelbar sichtbar. So wird zum Beispiel das Computerbild eines Tigers entweder zur gefährlichen Raubkatze, wenn Patrick zornig oder ungeduldig reagiert.

Oder zum angestrebten kuscheligen Tigerbaby, wenn er es schafft, seine Aufregtheit zu kontrollieren. „Das funktioniert, weil er genau sieht, wie er reagiert und dass seine Reaktion selbst beeinflussen kann. Er lernt spielerisch, wie er sich in Stresssituationen selbst helfen kann“, freut sich seine Mutter. Bereits nach fünf Sitzungen sei der Bub ruhiger geworden. Mittlerweile „trainiert“ Patrick auch seine Mutter. „Wenn er Unruhe bemerkt sagt er: ‚Ich binschon ganz ruhig, jetzt bist du dran‘.“

Besonders bei Kindern mit chronischen Beschwerden zeige Biofeedback Erfolge, berichtet der Kinderpsychiater Univ.-Prof. Max Friedrich aus seiner Erfahrung. „Bei Kopfschmerz- und Einnässkindern versuchen wir, möglichst medikamentenarm zu

arbeiten.“ Am Ende der Behandlung soll der Patient das Erlernte jederzeit ohne Gerät anwenden können. Doch auch bei Erwachsenen mit physischen und psychischen Beschwerden, etwa chronischen (Kopf-)Schmerzen, Bluthochdruck, Stress oder Angststörungen, belegten zahlreiche internationale Studien die Wirksamkeit.

ARBEITSPLATZ Einsatzgebiete sieht Gerhard Strauss-Blasche, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Biofeedback und Psychophysiologie, auch am Arbeitsplatz. Eine Computer-Maus misst den elektrischen Hautwiderstand, der Rückschlüsse auf den aktuellen Stress-Level ermöglicht.

Obwohl als effektive Therapie anerkannt, ist Biofeedback noch relativ unbekannt. Deshalb gibt es im Rahmen des zehnten internationalen Biofeedback-Kongress (14. bis 18. Februar, 250 Teilnehmer) in Wien auch einen „Patiententag“ (18. Februar, ab 10 Uhr, Wirtschaftsuniversität Wien).

INTERNET www.austria-biofeedback.at

STICHWORT

Biofeedback

Messbare Körperfunktionen werden mit Hilfe spezieller Sensoren (Elektroden, etc.) dokumentiert und als „Feedback“ (englisch für „Rückmeldung“) sichtbar gemacht. Das passiert meist über einen Computerbildschirm, der dem Patienten ermöglicht, diese zumeist unbewussten Reaktionen des Körpers bzw. Nervensystems bewusst wahrzunehmen und auch kontrollieren zu

lernen. Die Effektivität ist am besten bei Stress, chronischen Schmerzen und Bluthochdruck dokumentiert. Für die meisten Schmerzsymptome reichen etwa 15 Sitzungen.

Nicht wissenschaftlich anerkannt ist hingegen die Bioresonanztherapie. „Kranke“ Schwingungen sollen dabei mit Hilfe einer spezifischen Frequenz durch „gesunde“ Schwingungen ersetzt werden.