



© Bild: Dr. G. Schuhfried



**Fuhs**

"Ich nenne es Bodywatching"

## **Report**

### **Stress lass nach**

**Stress gehört zum heutigen Leben wie der Fernseher ins Wohnzimmer. Der Unterschied: Stress brauchen wir nicht. Wir wollen ihn sogar loswerden. Biofeedback macht es möglich.**

*von Lisa Frey*

"Die meisten Dinge eignen wir uns selbst an", weiß Psychologin Monika Fuhs. Nicht das Leben an sich mit all seinen Anforderungen, Tücken, Gemeinheiten und Ärgernissen ist es, das die Menschen stresst, unglücklich und griesgrämig macht. Uns belasten die persönlichen Einstellungen, wie "Das schaff ich nicht" oder "Ich muss es allen recht machen". Eine Dauerbelastung schöpft jegliche Energiereserven aus. Ist es anfangs nur ein Zustand der Erschöpfung, kann Stress auf Dauer zur Krankheit oder gar zum völligen Burn-Out führen.

### **Bedrohung und Angriff**

Das Zentrum des menschlichen Organismus ist das Gehirn. Es nimmt alle Signale auf. Schnelle, flache Atmung signalisiert dem Gehirn Bedrohung. Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt: Er stößt die beiden Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus. Diese erhöhen wiederum die Herzfrequenz. Zucker- und Fettreserven werden im Nu geleert. Das Gehirn ruft Erinnerungen an ähnliche Situationen in der Vergangenheit hervor - Misserfolge, Versagen, Demütigung. Der Teufelskreis beginnt.

### **Stress verlernen**

"Wie soll ich da nur wieder hinauskommen?", blickt der Betroffene hilflos seinem Schicksal entgegen. Hier kommt der Biofeedback-Therapeut ins Spiel. Dinge, die selbst angelernt wurden, können auch wieder verlernt werden. Das Problem ist nur, dass sich viele Menschen gar nicht über die Ursache ihrer Stress- oder Angstreaktionen bewusst sind. "Durch Sichtbarmachen der Ursachen wird die Schlaufe wieder zurückgebildet", erklärt Monika Fuhs. Und das ist der Schlüssel des Biofeedbacks.

### **Selbst trainieren**

"Biofeedback hat nichts mit esoterischen Methoden zu tun", weiß die Therapeutin. Es ist eine

Selbsttrainingsmethode mit dem Ziel, die willentliche Steuerung von unbewussten körperlichen und psychischen Vorgängen zu erkennen und zu erlernen. "Am Beginn der Sitzung sage ich den Patienten, sie sollen sich eine Situation vorstellen, die sie momentan besonders aufregt oder stört." Mit einem Gerät werden gleichzeitig Körperfunktionen wie Herz- und Pulsfrequenz, Atmung, Muskelspannung oder Hautleitwert gemessen und auf einem Computerbildschirm sichtbar gemacht.

### **Richtig atmen**

"Die Patienten können somit beobachten, wie ihre Gedanken und Gefühle auf ihren Körper Einfluss nehmen", so Fuhs. Das Feedback über den Computerbildschirm ermöglicht unbewusste Körperfunktionen selbst zu kontrollieren. "Das Um und Auf ist die richtige Atmung", betont Fuhs an dieser Stelle. In der falschen Atmung liegt die Ursache zahlreicher Beschwerden. Chronischer Kopfschmerz, Verspannungen oder sogar Panikattacken gehören dazu. Das Rezept lautet: simple Atemübungen, die zu Hause trainiert werden können.

### **Vom Fremdwort...**

Medikamente werden vom Biofeedback-Therapeuten nicht verordnet. Denn oft rufen genau jene die Beschwerden hervor. "Manchmal rufen mich Ärzte verzweifelt an, weil ihre Patienten etwa starke Kopfschmerzen auf Medikamente bekommen", erzählt Fuhs. Warum ist von einem Biofeedback-Boom trotzdem noch nichts zu merken? Für viele Leute ist Biofeedback noch immer ein Fremdwort.

### **...vielleicht einmal zur Umgangssprache**

"Was die Information betrifft, gibt es noch einen riesigen Aufholbedarf", stimmt Monika Fuhs zu. Von den relativ hohen Preisen (pro Sitzung um die 70 Euro) sollten sich die Leute jedenfalls nicht abschrecken lassen. Fuhs: "Für eine Psychotherapie zahlt man mindestens genau so viel und da ist man meist jahrelang in Behandlung. Beim Biofeedback reichen hingegen oft zwei bis drei Sitzungen. Und es wirkt auf Dauer."

---