

Veränderungen

Computer sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Oft vereinfachen sie das Leben, manchmal verkomplizieren sie es. Doch den Umgang damit beherrschen die meisten Menschen bereits ohne viel nachden-

ken zu müssen. Wir sind gewohnt, die Abläufe eines Arbeitsprozess zu beobachten, zu steuern und die Ergebnisse zu nützen. Dies macht sich Biofeedback zunutze.

„Es handelt sich um eine aktive Trainings- und Messmethode, die Körpervorgänge sichtbar macht. Biofeedback spiegelt innerpsychische

Prozesse auf einem Computer-Bildschirm wieder. Der Klient lernt seine Reaktionen kennen und steuern“, erläutert MMag. Ingrid Pirker-Binder, Psychotherapeutin und Biofeedback-Expertin in Wien. Wie das geht?

Biofeedback zeigt Körpervorgänge an und ermöglicht so, bestimmten Störungen gegenzusteuern

Körperfunktionen wie Herzfrequenz, Muskelspannung oder Durchblutung sind ja bekanntlich leicht und schmerzlos messbar. Am Computer werden sie dann graphisch dargestellt. Weil sich diese Werte mit der Befindlichkeit eines Menschen verändern – Aufregung, Entspannung, Stress, Angst etc. – kann man auch lernen, sie zu kontrollieren.

Der Klient wird mittels Elektroden, Pulsmesser

einsetzen: Gleichmäßiges Ein- und Ausatmen ist Ausdruck innerer Stabilität. Beim „reinigenden Atmen“ wird das Ausatmen betont, um Spannungen zu lösen. Bei Müdigkeit und Langeweile stellt die Atmung auf „Energie sparen“, was meist zu Gähnen führt. Durch langes und tiefes Einatmen wird wieder mehr Sauerstoff aufgenommen und Energie gewonnen.

MMag. Pirker-Binder: „Die einzelnen Therapieschritte sind Wahrnehmen, Erkennen, Verstehen, Verändern und Kontrollieren.“ Am Beispiel eines Managers, der wegen seines hohen Blutdrucks zur Therapie kam: Er erkennt im Rahmen des Biofeedback-Trainings, dass der Blutdruck in direktem Zusammenhang mit Zeitdruck steht. Und dieser wiederum hängt mit innerem Druck zusammen. Der Mann lernt, seine Ressourcen besser zu nutzen und sein Arbeitspensum mit mehr Gelassenheit zu absolvieren. Er nimmt sich also die Erkenntnis „zu Herzen“. Der Blutdruck normalisiert sich...

Die Trainings- und Therapie

sichtbar machen



Positive Veränderungen machen stark

pieziele des Biofeedbacks – dessen Wirksamkeit seit den 70er-Jahren durch unzählige Studien belegt ist und wofür auch an den Universitäten Wien, Graz und Klagenfurt Forschungsprojekte laufen – sind vielfältig. Etwa im Schmerzmanagement, in der Onkologie, bei Vorbereitung

Innere Abläufe erkennen lernen

und Nachsorge von Operationen, bei Burnout-Prävention und Traumatherapie, zur Steuerung der Aufmerksamkeit und Konzentration und vieles mehr. (Siehe Kasten).

Interessant ist auch der Einsatz in der Rehabilitation.

MMag. Pirker-Binder: „Für die Unterstützung des Neuzw. Wiedererlernens von Bewegungsabläufen, etwa nach Schlaganfall oder bei spastischen Lähmungen, spielt das sogenannte EMG-Feedback (Muskelspannung) eine immer bedeutendere Rolle. Durch die Plastizität des Gehirns ist es möglich, die Bildung von Nervenverbindungen anzuregen. Eine Neuheit sind auch Unterwasser-elektroden und Sensoren, die ein ganz spezielles Training möglich machen.“

Literaturtipps: Biofeedback in der Praxis, Band 1: Kinder, Band 2: Erwachsene von Ingrid Pirker-Binder, erschienen im Springer Verlag.

Karin Podolak



Verschiedene Werte werden gemessen

Wie kann die Therapie eingesetzt werden?

Biofeedback ist keine eigenständige Therapieform, sondern sollte in einen Behandlungsplan eingebaut werden. Es eignet sich besonders für Patienten mit folgenden Problemen: Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Inkontinenz, Bettnässen und wird auch häufig bei angst- und stressbezogenen Leiden angewandt. Krankheiten wie Bluthochdruck, Reizdarmsyndrom, Hyperhidrose (übermäßiges Schwitzen), aber auch Asthma lassen sich positiv beeinflussen.

Im Leistungssport wird die Methode zur Selbstkontrolle und zur Optimierung der persönlichen Fähigkeiten genutzt.



Fotos: Tomschi, Waldhäusl, Springer-Verlag

Überlastung ist für viele leider schon an der Tagesordnung

etc mit dem Messgerät verbunden. Die unterschiedlichen Parameter sind dann in dem Moment, wo sie im Körper vor sich gehen sofort sichtbar (Rückmeldung=Feedback). Hat man nun etwa gelernt, ruhiger zu atmen und damit seine Pulsfrequenz zu senken, stellt sich auch ein Entspannungszustand ein.

So kann man später auch ohne Gerät unter drei verschiedenen Formen der Atmung unterscheiden und sie

reputin kam: Er erkennt im Rahmen des Biofeedback-Trainings, dass der Blutdruck in direktem Zusammenhang mit Zeitdruck steht. Und dieser wiederum hängt mit innerem Druck zusammen. Der Mann lernt, seine Ressourcen besser zu nutzen und sein Arbeitspensum mit mehr Gelassenheit zu absolvieren. Er nimmt sich also die Erkenntnis „zu Herzen“. Der Blutdruck normalisiert sich...

Die Trainings- und Therapie

Die Trainings- und Therapie

Die Trainings- und Therapie

IM BRENNPUNKT

Dr. med. Wolfgang Exel



„Teure“ Patienten künftig abgelehnt?

Probleme nicht zu lösen, sondern möglichst geschickt zu verlagern, ist seit jeher ein Markenzeichen der Politik.

So sind wohl auch skurrile Diskussionen um die Sanierung unseres Gesundheitssystems zusehen.

Die Situation ist klar: Unter Beibehaltung der momentanen Struktur kann es nur gewaltige Defizite geben. Die Kassen als eigenständigen Wirtschaftskörper zu betrachten, der Gewinne oder eben leider Verluste produziert, ist absurd.

Nun hat sich der Rechnungshof der tristen Sache speziell für Wien angenom-

men. Gefordert wird unter anderem eine Patentlösung, die uns allen auf den Deckel fallen würde: Eine Honorarlimitierung für Ärzte, eine so genannte Deckelung also.

Im Klartext wird ange-regt, dass Ärzte eine Obergrenze für Honorare gezogen bekommen. Wenn sie darüber hinaus Geld wollen, haben sie Pech gehabt.

Und wir Patienten auch. Ärzte, die Kranke betreuen, die höhere Kosten verursa-

chen, werden das Limit schnell erreicht haben. Was dann? Müssen sie daraufhin Hilfesuchende zu Kollegen/Kolleginnen weiterschicken, die ihre Grenze noch nicht erreicht haben? Oder von vornherein chronisch Kranke, Süchtige oder ältere Menschen ablehnen?

Eine wirklich schlimme Vorstellung. Aber vielleicht fällt irgendeinem findigen Kopf (?) doch noch eine bessere, von Intelligenz getragene Lösung ein.