

Biofeedback: Die heilende Kraft der Gedanken

Die Spiegelung von Vorgängen im Körper kann vor allem bei chronischen Schmerzen helfen

Zur Wirksamkeit von Biofeedback gibt es nur wenige wissenschaftliche Belege. Bei Menschen mit chronischen Schmerzen oder Angststörungen wurden damit jedoch schon häufig Erfolge erzielt.

„Frei von Depressionen, Traumata, ADHS, Sucht und Angst“, steht auf dem Cover des aktuellen Buches eines US-Amerikaners, der mit einer von ihm entwickelten Technologie schon Tausende von Menschen behandelt haben will.

Der Autor will nach der Messung der Hirnaktivität des Patienten mittels Elektroenzephalogramm (EEG) einen Ausgleich der Hirnhälften erzielen: Die Messwerte gehen an einen Computer, der sie in hörbare Töne überführt. So soll der Patient die Ungleichgewichte erkennen und beseitigen. „Unfug“ nennt Niels Birbaumer, Professor für Neurologie und Medizinische Psychologie an der Universität Tübingen, solche Anwendungen. Er forscht seit 40 Jahren in diesem Bereich, ist einer von

wenigen Wissenschaftlern in Deutschland mit Schwerpunkt „Biofeedback“. Dieses funktioniert ähnlich wie beschrieben: Geräte messen Größen wie Blutdruck oder Muskelanspannung und machen sie dem Patienten sichtbar, etwa auf einem Monitor. Das soll die Körperwahrnehmung verstärken. Patienten lernen so, Tiefenatmung und Muskelentspannung zu verbessern. Laut Birbaumer ist die Wirksamkeit vieler solcher Methoden wissenschaftlich nicht erwiesen. Mit den von ihm mit Kollegen entwickelten „Brain-Computer-Interfaces“ verzeichnet er jedoch Erfolge: Gelähmte lernen, ihre Hirnaktivität so zu beeinflussen, dass sie dabei in einem Computerprogramm Buchstaben auswählen und Wörter formen können. Der Patient sieht dabei dank Messung per EEG oder Elektroden auf einem Bildschirm, was sich in seinem Kopf abspielt. Mittels ähnlicher Technik können Prothesen bewegt werden, und bei der Aufmerksamkeitsstörung ADHS weisen Studien nach, dass Biofeedback „besser ist als ein Placebo, jedoch nicht besser als Ritalin“, sagt Birbaumer.

Das Ergebnis von fast 40 Jahren Forschung bezeichnet er insgesamt als enttäuschend. Bei Depressionen, Sucht und noch schwereren psychischen Krankheiten gebe es kaum nachgewiesene Wirkungen von Biofeedback. Was seine Forschung zur Rauch-Entwöhnung angeht, hat er jedoch Hoffnung: Legt man Raucher in ein Magnetresonanztomographie-Gerät (MRT), hat Birbaumer festgestellt, können diese lernen, „die Areale, die für die negativen Gefühle beim Aufhören verantwortlich sind, weniger aktiv zu machen.“ Auch, wenn es um das Erlernen von Entspannungstechniken geht, sei Biofeedback ein gutes Mittel, sagt Axel Kowalski. Der Psychotherapeut sitzt im Vorstand des Verbands „Deutsche Gesellschaft für Biofeedback“ und wirbt für die Methode als einen Baustein in vielen Therapien – zum Beispiel bei Menschen mit starker Migräne. Es funktioniere vieles, „auch, wenn wir manchmal nicht erklären können, warum“. Im Grunde lerne man mit Biofeedback nichts Anderes als beispielsweise beim Yoga: Vertiefung der Selbstwahrnehmung. „Aber wenn man richtig krank ist, traut man seiner eigenen Wahrnehmung oft nicht.“

Dieser Meinung ist man auch im „Schmerzzentrum Rhein-Main“ in Frankfurt und Wiesbaden, wo Biofeedback seit über acht Jahren eingesetzt wird. „Wir haben eine hohe Erfolgsquote“, sagt Therapeutin Renate Monreal. Vor allem Menschen mit Migräne könne man so helfen, Blutgefäße im Kopf willentlich zu verengen und damit Schmerzen zu lindern. Die Techniker Krankenkasse übernimmt die Kosten im Rahmen eines Integrierten Versorgungsvertrages bei Rückenschmerzen. Die meisten Anwendungen werden aber nur von privaten Kassen bezahlt.



Mittels Biofeedback können Patienten besser wahrnehmen, was in ihrem Körper vorgeht – wie im Bild mittels Elektroenzephalogramm. Foto: Deutsche Gesellschaft Für Biofeedback

„Dennoch können sich 80 Euro für eine Behandlung lohnen“, sagt Monreal, „vor allem, wenn man teure Medikamente nimmt“. Ziel ist ohnehin, den Patienten Techniken für den Alltag beizubringen. Auch nicht wenige Psychotherapeuten, wie Andreas Soljan aus Düsseldorf, setzen Biofeedback unter anderem bei Angsterkrankungen ein. „Autonomes Training klappt nicht bei allen. Deshalb ist es gut, wenn man den Ist-Zustand objektiv darstellen kann.“ Wie die Anspannung der Muskulatur. Allerdings empfiehlt Soljan, zu qualifizierten Behandlern zu gehen: „Der graue Markt ist groß.“
