

Biofeedback

Der Begriff Biofeedback beinhaltet die Messung und Rückmeldung biologischer Signale. Über elektronische Sensoren von Biofeedback-Geräten können verschiedene Messparameter erfasst werden: Atmung, Blutdruck, Gleichspannungspotentiale, Herzfrequenz, Hirnströme, Körpertemperatur oder Muskelspannung. Nach der Messung werden die ermittelten Daten in optische oder akustische Signale umgesetzt, also für den Biofeedback-Trainierenden wahrnehmbar und bewusst gemacht.

Wie ein Biofeedback-Training prinzipiell funktioniert, wird am folgenden Beispiel der Muskelentspannung dargestellt. Zum Erlernen der Entspannung können verschiedene Messparameter (hirnenergetische Aktivität, Atmung, Hauttemperatur, Muskelspannung an einem Muskel des Unterarms, der Stirn oder der Kauapparats) sowie der Hautwiderstand biofeedbackgerecht aufbereitet werden. Die Muskelspannung kann nun der Übende auf dem Bildschirm eines Computers oder auf der Digitalanzeige des Gerätes als numerische Werte oder als grafischen Kurvenverlauf beobachten.

Durch den Trainer erhält der Trainierende Anweisungen, wie er sich verhalten und welche Übungen er in der Zeitdauer des Messdurchlaufs durchführen soll. Gleichzeitig wird der Trainierende angeleitet, in sich hineinzufühlen, um den Grad der An- oder Entspannung subjektiv wahrzunehmen. Aus der Assoziation, also der bewussten gedanklichen Verbindung von subjektivem Gefühl und der jeweiligen aktuellen Messwerte, leiten sich die Erfolgchancen des Biofeedback-Trainings her. Es entsteht bei geschickter Führung durch den Trainer eine situationsbezogene neue Konditionierung, und das Verhalten wird modifiziert im Unterbewusstsein gespeichert. Die unmittelbare Rückmeldung befähigt, in kurzer Zeit zu lernen, wie Körperfunktionen, die üblicherweise autonom ablaufen, willentlich beeinflussbar werden.

Die Fähigkeit, autonome Vorgänge im Körper zu beherrschen, beinhaltet die Möglichkeit, aus eigener Kraft ohne Medikamente und mit Erfolg gegen Spannungskopfschmerz und Migräne, gegen Schlafstörungen, Nervosität und Angstzustände anzugehen. Mit Hilfe der Biofeedback-Methode kann man willentlich Asthma, Bluthochdruck und Herzkreislauf-Störungen positiv beeinflussen. Selbstverständlich lassen sich die Lern-Fortschritte und Erfolge bei der Durchführung der bekannten Entspannungstechniken unmittelbar wahrnehmbar und erfahrbar machen und auf diese Weise die vertiefen.

Grundsätzlich verlaufen die Biofeedback-Sitzungen in ähnlicher Weise: Der Trainer weist den Übenden in die Handhabung des Geräts und den Verlauf der Sitzung ein, legt das Trainingsziel fest, gibt differenzierte und individualisierte Anweisungen, bis der Übende letztlich alleine am Gerät trainieren kann. Meist reichen 10 bis 20 Sitzungen aus. Am besten wird täglich etwa 30 bis 45 Minuten lang trainiert, damit der Trainingserfolg sich in einer überschaubaren Zeit und die körperliche Entspannung sich auch ohne gerätetechnische Rückmeldung einstellen kann. Ab jetzt sind Sie der Steuermann Ihres Körpers.